



**Zelfzorg voor (jeugd)zorgprofessionals;
met passie en energie je werk (blijven) doen**

Docent

Mevr. drs. M.S. Zeeman (Marieke)

GZ-Psycholoog (BIG)/Orthopedagoog Generalist (BIG, registratie NVO)

Supervisor (OG) NVO, (KJ) NIP, GZ-opleiding, SKJ (erkend NVO & NIP supervisor)

EMDR practitioner (registratie VEN), Psychotraumatheapeut (registratie NtVP)

Cognitief Gedragstherapeut (registratie VGCT)

Inleiding

Je bent waarschijnlijk in de (jeugd)zorg gaan werken om anderen te kunnen helpen en om een verschil te maken. Het klinkt zo mooi; mensen redden. En dat kan het absoluut ook zijn. Maar de realiteit is ook dat je niet iedereen kan redden die je zou willen redden. De realiteit is ook dat het werken in de zorg veel van je vraagt. Voor je het door hebt moet jezelf gered worden omdat je fysiek en emotioneel uitgeput bent geraakt. Lange wachtlijsten, een hoge werkdruk, een hoge administratielast, agressie in de zorg, verhalen die je mee naar huis neemt, bureaucratie, paarse krokodillen en vele bezuinigingen waarbij de inhoud lang niet altijd leidend is. Hoe gaat je daarmee om? Om je werk met passie en energie te blijven doen, is het belangrijk goed voor jezelf te (leren) zorgen en te laten zorgen. Om jezelf op plek 1 te zetten. Oei wat is dat moeilijk voor ons (jeugd)zorgprofessionals. Er zijn zoveel mensen die het harder nodig hebben. Dus we kunnen onszelf toch best op plek 2 zetten?

Data, locatie en kosten

De cursus zelfzorg voor (jeugd)zorgprofessionals omvat 2 dagen (5 dagdelen) en vindt plaats in het Robbenoordbos in Wieringerwerf (NH).

De cursus vindt plaats op:

- ✓ Dinsdag 28 juni 2022 (9.30-20.00 uur) t/m woensdag 29 juni 2022(9.30-17.00 uur)

Kosten voor de tweedaagse cursus zijn 455 Euro. Dit is inclusief koffie/thee en versnaperingen in de pauzes, 2x lunch en 1x diner.

Inhoud

We starten de eerste cursusdag met bewustwording van hoe onze eigen schema's ons kunnen hinderen in het zorgen voor onszelf. Vanuit de theorie over compassiemoeheid, burn-out, secundair trauma en verplaatste traumatisering kijken we vervolgens naar hoe je signalen van stress en spanning tijdig bij jezelf kan herkennen. Bewustwording van verschillende stressniveaus helpt je om beter te kunnen verwoorden wat je nodig hebt om minder stress en spanning te ervaren. Vanuit theorieën over afstand en nabijheid reflecteren we op onze eigen positie en staan we stil bij de voor- en nadelen hiervan en eventuele veranderwensen. Kennis en inzicht kan je helpen te voorkomen dat je overbetrokken of juist afgestompt raakt in je werk. Het helpt je de balans te vinden tussen betrokken zijn enerzijds en afstand bewaren anderzijds. Vervolgens identificeren we energievreters op ons werk en kijken we welke inzichten de theorie van invloed en betrokkenheid biedt over hoe we met dergelijke energievreters om kunnen gaan.

De tweede cursusdag ligt de focus op het aandacht geven en uitbreiden van wat goed gaat. Er is aandacht voor de theorie van de positieve gezondheid, het identificeren van energiegevers en het werken vanuit je waarden. We staan stil bij de emotionele kernbehoeften passend bij de eerder geïdentificeerde schema's en vertalen dit uiteindelijk allemaal in een persoonlijk zelfzorgplan. Het persoonlijk zelfzorgplan is een vertaalslag naar de praktijk, waarbij zowel ingezoomd wordt op wat je in je privé situatie kan veranderen als wat je in je werksituatie kan veranderen om je werk met

passie en energie te kunnen (blijven) doen. Hierbij wordt ook de rol van de organisatie belicht; hoe kan de organisatie jou nog beter faciliteren?

Beide dagen vinden er gerichte wandelingen in de natuur plaats en trainen we ontspanningsvaardigheden en zelfcompassie welke je kunnen helpen om met de intensiteit van het werk om te gaan. De oefeningen kan je niet alleen thuis (privé) toepassen maar ook op het werk; zowel voor, tijdens als na intensieve (behandel)gesprekken.

Doelgroep

(Jeugd)zorgprofessionals, zowel op hbo-niveau als (post)academisch geschoold, die kennis, inzicht en vaardigheden aangereikt willen krijgen in het voorkomen van compassiemoeheid, burn-out, secundair trauma en verplaatste traumatisering. En die hun werk met passie en plezier willen (blijven) doen.

Wijze van kennisoverdracht

Omdat zelfzorg zo'n persoonlijk thema is, vraagt deze training veel van het reflectief vermogen van de cursisten. Tijdens de cursus word de cursisten regelmatig gevraagd om de blik naar binnen te richten; hoe zit dat bij hen? Naast een theoretische uiteenzetting met visuele ondersteuning in de vorm van een PowerPointpresentatie en filmmateriaal, zal er geregeld uitéén gegaan worden in kleine groepjes om te reflecteren en ervaringen uit te wisselen. In de voorbereiding en tijdens de cursus worden zelfrapportage vragenlijsten ingevuld die eveneens in kleine groepjes met elkaar worden besproken en worden werkbladen ingezet om verkregen inzichten te vertalen in praktische handvatten. Met behulp van mindfulness- en imaginatie oefeningen worden ontspanningsvaardigheden geoefend, soms individueel en soms in een rollenspel. Omdat de cursus plaats vindt in een bosrijke omgeving, zal ook de natuur hierbij ingezet worden. Verder zal er ruimte zijn voor literatuurbespreking en groepsdiscussie.

Doelstelling

Na afloop van de cursus:

- Ben je je bewust van hoe schema's je kunnen hinderen in het zorgen voor jezelf, maak je een eerste aanzet in het uitdagen van je eigen schema's en kan je de vertaalslag maken van je emotionele kernbehoeften naar concrete acties en handelingen die je aanzetten tot goede zelfzorg.
- Heb je kennis van de theorie over compassiemoeheid, burn-out, secundair trauma en verplaatste traumatisering, herken je signalen van stress en spanning bij jezelf en heb je inzicht in beroepsspecifieke risico's rondom dit thema. Vervolgens kan je deze kennis en inzichten vertalen in een persoonlijke stressmeter.
- Heb je kennis van theorieën over afstand en nabijheid, kan je stilstaan bij de voor- en nadelen van het innemen van diverse posities, reflecteren op je eigen positie en veranderwensen hierin aangeven.
- Heb je kennis van de theorie van Covey en handvatten hoe je deze theorie in kan zetten bij activiteiten en omstandigheden waarop je leeg loopt qua energie.

- Heb je kennis van de theorie over positieve gezondheid en kun je een vertaalslag maken naar hoe dat er voor jezelf uit ziet .
- Heb je inzicht in hoe jouw waarden bepalend zijn voor jouw functioneren en m.n. je werkplezier en ervaren werkdruk. En lukt het je om bij een innerlijk conflict of een conflict op werk te kijken naar conflicterende waarden.
- Heb je zicht op belangrijke interne en externe resources waar je over beschikt om goede zelfzorg vorm te geven.
- Heb je ontspanningsvaardigheden die je in kan zetten privé en op/tijdens je werk.
- Heb je stappen gezet in het maken van een concreet actieplan om je zelfzorg te verbeteren waarbij je gekeken hebt naar zowel wat je zelf kan doen (privé en op werk) als wat je daarin van je werkgever/organisatie nodig hebt.
- Kan je met gerichte feedback een collega verder helpen in zijn/haar eigen persoonlijke actieplan.

Vorbereiding en accreditatie

De verplicht te lezen literatuur voor beide dagen beslaat 205 pagina's. Optionele literatuur betreft 19 pagina's. Artikelen worden online verstrekt. Tevens worden de cursisten gevraagd zelfrapportage vragenlijsten in te vullen vooraf.

De volgende accreditatie is aangevraagd.

- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Diagnostiek (7)
- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Behandeling (8)
- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Extra literatuurstudie (5)
- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Herregistratie (15)
- Accreditatie SKJ (15)

Aanwezigheid, participatie en eindtoets

Cursisten slagen voor de cursus indien zij:

- Gedurende beide dagen aanwezig zijn, minimaal 90% van de tijd;
- Gedurende beide dagen actief hebben geparticipeerd;
- Een zelfzorgplan inleveren na de cursus, waarin zij het geleerde vanuit de literatuur en de cursus toepassen op hun persoonlijke situatie.