Hoort dit erbij? De impact van zorgen voor anderen

Over zelfzorg, secundaire traumatisering en duurzame inzetbaarheid

Even voorstellen

LTZ1 (SD) M.G.J. (Maya) Visser bc
Officier Veteranen
Bedrijfsmaatschappelijkwerk
Coördinator aanmeldingen V-BMW
Psycho Trauma Therapeut

Dienst Bedrijfsmaatschappelijk Werk
DCPZ/DPOD/DOSCO
Ministerie van Defensie

Myrte van Lee Msc
HR beleidsadviseur
Nederlands Veteraneninstituut

nederlands veteranen instituut

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Doel & agenda

Bewustwording creëren over wat we normaal zijn gaan vinden in ons werk, ervaringen uitwisselen tussen Defensie en civiele organisaties, en concrete ideeën ophalen voor duurzame inzetbaarheid.

- Introductie (5)
- Over de lijn (15 min)
- Defensie – Civiele organisatie (10 min)
- Gezonde norm of risico? (10 min)
- Afsluiting (5 min)

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Introductie

De vraag is niet óf ons werk impact heeft,
maar hoe je zelf die impact tijdig herkent en hoe je ermee omgaat.

Wanneer heb jij voor het laatst gedacht: dit hoort er gewoon bij?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Over de lijn

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Defensie & Civiele organisatie

Maak een duo met iemand die je nog niet kent.

Bespreek:

- Wat helpt jou om dit werk vol te houden?
- Wat doet jouw organisatie goed?
- Wat zou je morgen willen veranderen?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Gezonde norm of risico?

- Je denkt thuis nog regelmatig aan cliënten.
- Je slaapt slechter na een heftige gebeurtenis.
- Je neemt werk emotioneel mee naar huis.
- Je vermijdt bepaalde casussen omdat ze te dichtbij komen.

Is dit:

Normaal/ Gezond?

Wanneer wordt dit een signaal?

Signalen

Onderscheid in:	Definitie:
Morele stress	Weten wat goede zorg is, maar dat niet altijd kunnen leveren.
Compassiemoeheid	De emotionele belasting van herhaald werken met lijden.
Secundaire traumatisering	Wanneer je als hulpverlener zelf stress-/traumasymptomen ontwikkelt door de verhalen van cliënten.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Morele stress

Weten wat goede zorg is, maar dat niet altijd kunnen leveren.

Je weet professioneel wat nodig is, maar omstandigheden maken dat onmogelijk.

Mogelijke signalen:
- Tijdsdruk;
- Personeelstekort;
- Regels of beleid;
- Gebrek aan middelen.

Dat kan leiden tot: frustratie, schuldgevoel, machteloosheid en/ of cynisme.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Compassiemoeiheid

De emotionele belasting van herhaald werken met lijden.

Je bent voortdurend betrokken bij mensen die pijn, verdriet of problemen ervaren. Daardoor kan je eigen empathische vermogen uitgeput raken.

Mogelijke signalen:

- Emotionele vermoeidheid;
- Minder geduld;
- Afstandelijker worden;
- Moeite hebben om betrokken te blijven.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Secundaire traumatisering

Wanneer je als hulpverlener zelf stress-/traumasymptomen ontwikkelt door de verhalen van cliënten.

Hier gaat het een stap verder. Door herhaaldelijk geconfronteerd te worden met traumatische ervaringen van anderen, kun je zelf klachten ontwikkelen die lijken op traumastress.

Mogelijke signalen:
- indringende beelden of gedachten;
- verhoogde alertheid;
- slaapproblemen;
- vermijdingsgedrag.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Afsluiting

Rondje afmaken:

"Om dit werk duurzaam te blijven doen,
heb ik nodig dat..."

of

"Vanaf morgen ga ik..."

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Dank!

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen