

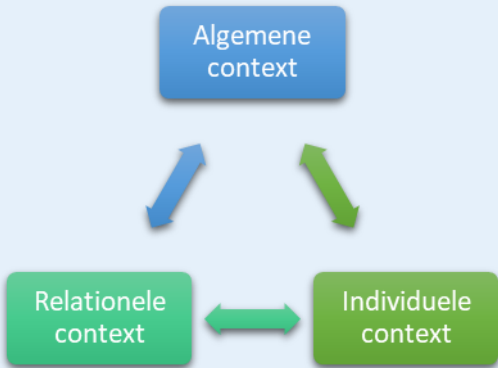
## Peer support: hanteren van langdurige stress

### Hand-out twee gesprekkenmodel

#### Doelen eerste gesprek

1. Uitwisseling van ervaringen en informatie bieden over functioneren onder langdurige stresssituaties
2. Uitwisseling van ervaringen van 'wat werkt goed op dit moment'
3. Uitwisseling van mogelijke versterking om energie op te laden (wat helpt om dit vol te houden) en (indien wenselijk) mogelijke uitbreiding van opties

*Duur:* ongeveer 30 -45 minuten

Hoofdpunten	Werkwijze
Erkenning van zware werk	<p>Introductie</p> <p><i>Goed dat je contact opneemt.</i></p> <p><i>In deze tijd is het belangrijk om fit te blijven. Begrijpelijk dat je batterij leeg raakt, dit zijn buitengewone omstandigheden om energie-niveau op peil te houden/batterij weer te kunnen opladen</i></p>
Aansluiten bij wensen medewerker, toelichting agenda	<p>Afstemming: <i>wat wil jij op de agenda van dit gesprek</i></p> <p><i>Vind je het goed als we (ook) bij langs lopen hoe het nu gaat en wat je huidige ervaringen zijn?</i></p>
<p>Doel 1. Uitwisseling van ervaringen en informatie bieden over (fysieke en mentale) signalen van functioneren onder langdurige stress adhv drie dimensiemodel</p> 	<p>Wissel informatie uit</p> <p>Geef algemene informatie over de 'gemiddelde' collega met .... 'wat je vaker ziet bij collega s die....' (maatschappelijke context).</p> <p>Vraag hoe <i>anderen</i> (naaste collega s) met deze langdurige stress omgaan (relationele context).</p> <p>Vraag wat de <i>eigen ervaringen</i> zijn en wat de medewerker zelf ervaart in zijn/haar lijf (individuele context).</p> <p>Ga indien nodig weer terug naar een bredere context</p>

Toelichting veerkracht en omgaan met langdurige stressor

Zie informatiebladen stress /hanteren langdurige stress

Doel 2. Inventariseren wat de medewerker  
- **meestal** doet om energie op te laden en  
- wat goed werkt op **dit moment**

Hoe lukt het jou om?

*Suggestie:*

*Belangrijk je lijf en je hoofd kalm te krijgen en je batterij op te laden: doe de dingen die voor jou werken*

Maak lijst

meestal	op dit moment
---------	---------------

Doel 3. Uitwisselen van mogelijke versterking om energie op te laden  
- wat helpt om dit **vol te houden** en  
- (indien wenselijk) **mogelijke uitbreiding** van opties

*We hebben een aantal mogelijkheden besproken. Welke mogelijkheden zou je de komende tijd willen inzetten ?*

Bespreek samen met de medewerker (samenvattend) de lijst met zaken die hij/zij gaat inzetten en bespreken hoe in te plannen om het vol te houden.

*Suggestie: we weten dat het werkt als je na je dienst de focus legt op zaken in je privé leven. Wat zou dan voor jou het eerst zijn om te gaan doen?*

Doel: belangstelling tonen

Afspraak tweede gesprek

Doe een voorstel om over een week contact op te nemen.

*Is het okay dat ik je volgende week bel om na te gaan hoe het gaat en wat voor jou heeft gewerkt?*

Bij acute gebeurtenis:

zie Peers support protocol opvang acuut trauma /protocol opvanggesprekken

Voor Peer Support intervisie:

Bel naar collega's Medische Psychologie via centrale receptie Dijklander Hoorn en Purmerend

Bij bespreken van (noodzaak tot) doorverwijzing:

Bel naar collega's Medische Psychologie via centrale receptie Dijklander Hoorn en Purmerend

Triage door afdeling medische psychologie

Doorverwijzing naar geestelijke verzorging, maatschappelijk werk, vakgroep medische psychologie, vakgroep psychiatrie

*Doelen tweede gesprek*

1. Uitwisseling van ervaringen n.a.v. de vorige keer
2. Monitoring en versterking van hetgeen voor de medewerker werkt (best practices)

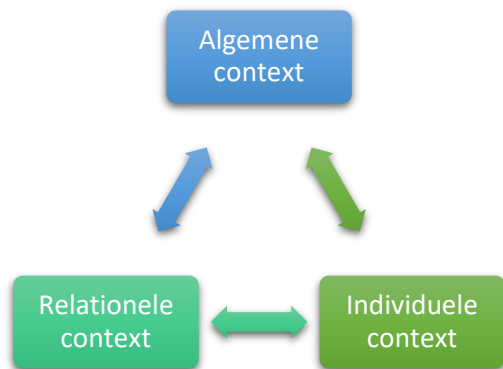
*Duur: ongeveer 30 -45 minuten*

<i>Hoofdpunten</i>	<i>Werkwijze</i>
<i>Introductie</i>	<i>Zoals afgesproken bel ik om te horen hoe het met je gaat en of het gelukt is om je energie op peil te houden</i>
<i>Doel 1. Uitwisseling van ervaringen n.a.v. de vorige keer Nagaan hoe het gelukt is om zo fit mogelijk te blijven/worden de afgelopen tijd waarin de stressor langdurig hoog is</i>	<i>Wissel informatie uit Hoe gaat het met je? Hoe is je energieniveau onder deze (nog steeds voortdurende) omstandigheden ?</i>
<i>Doel 2. Monitoring en versterking van hetgeen voor de medewerker werkt (best practices)</i>	<i>Hoe lukt het je om je energiegevers in te plannen ?</i>
<i>Medewerker opnieuw attenderen op eigen coping stijl (zie vorige gesprek)</i>	<i>Ik herinner mij dat je de vorige keer vertelde dat.....voor jou goed werkt (individuele context) ...zou dat nog een passende toevoeging zijn?</i>
<i>Medewerker uitnodigen dit te blijven toepassen en samen nagaan of er nog andere/aanvullende mogelijkheden zijn</i>	<i>Wat weet je van wat werkt bij jouw collega's (relationele context)? Zou dat voor jou ook kunnen werken?</i>  <i>Suggesties doen over wat werkt voor andere mensen, in het bijzonder collega's (maatschappelijke context)</i>  <i>In deze tijd komt jezelf opladen in het gedrang. Wie of wat kan jou helpen om het te blijven doen of als het minder gaat, jou te herinneren het weer op te pakken. Een partner of collega die je helpt met herinneringen, reminders in je telefoon</i>

	<p><i>Kan ik daar als Peer Supporter daar wellicht iets in betekenen?</i></p>
	<p>Eventueel afspraak <b>derde gesprek</b> (zie hoofdpunten en werkwijze tweede gesprek)</p> <p>Als na derde gesprek de stress reducerende inzet niet werkt of de klachten verergeren. <i>Ik merk dat het lastig voor je is om je batterij steeds weer te moeten opladen of opgeladen te krijgen. Wat heb je (nog meer) nodig om het vol te houden ?</i></p>

Twee gesprekken model Peer support: hanteren van langdurige stress

### Bijlage 1 Gespreksvoering m.b.v. het drie-dimensiemodel



Tussen deze drie contexten wordt tijdens een gesprek meermalen gewisseld. Dit is om een aantal redenen aantrekkelijk. Het model stimuleert tot een systematische aanpak en de Peersupporter dwingt zichzelf informatie te bespreken en te verzamelen met betrekking tot verschillende dimensies) (Geeraets & Van Leeuwen, 2017).

Bij de *algemene* context geeft de Peersupporter informatie aan de hand van gegevens uit onderzoek en gebruikt zinnen als; “sommige mensen..... “, “vaak

komt het voor dat...”, “uit onderzoek blijkt dat medewerkers vaak.....” enzovoorts. De toonzetting is informatief.

De vragen die binnen de *relationele* context aan de orde komen zijn: “Hoe gaat dat bij je (naaste collega’s)?” “hoe pakken zij dat aan?”, “heb je het wel eens met hen erover?”

Vanuit de relationele context kan de Peersupporter weer naar de algemene context gaan en weer terug. Dit heeft tot voordeel dat de informatie-uitwisseling ontspannen en gelijkwaardig kan verlopen.

Ontstaat aarzeling bij de medewerker of stopt het gesprek, dan gaat de Peersupporter naar een meer algemene context. Op deze manier wordt het drie-dimensiemodel gebruikt om het gesprek ontspannen te houden en het makkelijker te maken om informatie te delen over ideeën over stress en stressmanagement.

Naast het creëren van een ontspannen situatie helpt het werken met het drie-dimensiemodel om systematisch informatie te verzamelen en te delen met de medewerker op de verschillende niveaus. Hierdoor komen verschillen in denkbeelden en ervaringen tussen de contexten aan de orde, wat een opstap kan vormen voor het vergelijken van de verschillende normen en waarden waarmee de medewerker te maken heeft. Bij het geven en uitwisselen van informatie wordt niet meteen naar de mening of ervaringen van de medewerker gevraagd, maar eerst in de relationele sfeer besproken.

#### Wisselen tussen contexten (drie-dimensiemodel)

Geef algemene informatie over de ‘*gemiddelde*’ medewerker met ....en ‘wat je *vaker* ziet bij medewerkers die....’ (maatschappelijke context).

Vraag hoe *anderen* (naaste collega’s) ermee omgaan (relationele context).

Vraag wat de *eigen ervaringen* zijn (individuele context).

Ga indien nodig weer terug naar een bredere context

*Twee gesprekken model Peer support: hanteren van langdurige stress*

## Bijlage 2 Informatie over stress en stressmanagement

“...Ik wil graag met je delen over wat bekend is over langdurige stress en stressmanagement. Wat is het en hoe kun je er grip op krijgen.

Je kunt aan je lichaam merken dat je stress hebt als bijvoorbeeld je hart ineens heel snel klopt, of dat je het ineens heel warm krijgt omdat iets spannend of vervelend is.

Je kunt vaak aan mensen zien dat ze last hebben van stress. Iedereen heeft weleens last van stress (*algemene context*). Iedereen ervaart het anders en de mate waarin dit zichtbaar is varieert per persoon.



Als we over stress en stressmanagement praten is het handig om dit te doen in termen van voelen, denken en doen (zie plaatje). Voelen staat voor stressreacties in je lichaam, doen voor wat je doet bv snel adem halen, snel praten of veel bewegen en denken zijn je gedachten.

Hoe je stress te managen en je energie op peil te houden in geval van langdurige stress ?

We hebben geleerd uit onderzoek dat je wat je voelt alleen kan veranderen door iets anders te doen of iets anders te denken.

Om langdurig te functioneren onder stressvolle omstandigheden is het handig om te weten hoe stressreacties zich bij jou uiten, waar krijg je stress van en wat werkt om er grip op te krijgen. Als je grip krijgt op je stressreacties lukt het beter om je energieniveau op peil te houden of te krijgen.

Iedereen heeft een eigen, unieke manier om stress te managen en het energieniveau op peil te houden of krijgen: de een doet dit door te bewegen, de ander juist door te rusten, alleen te zijn of juist met anderen samen te zijn. We weten dat het werkt om werk te reduceren door de aandacht op iets anders te richten dan op de bron van stress (werk). De ondersteuning van Peerssupport is gericht om met iemand na te gaan wat goed werkt en aan te moedigen om dit bewust in te zetten om de langdurige stress het hoofd te bieden.

Bron: Geeraets, M.H.W. & Van Leeuwen, H.M.P. (2017). *Stressmanagement. Methodiekhandleiding*. Abcoude: Bureau Peers

Twee gesprekken model Peer support: hanteren van langdurige stress

Bijlage 3 Stress in tijden van corona: een normale reactie op abnormale omstandigheden

## STRESS IN TIJDEN VAN CORONA: EEN NORMALE REACTIE OP ABNORMALE OMSTANDIGHEDEN

Heb je de afgelopen dagen soms last van:



**Lichamelijk**  
hoofdpijn, rugpijn, spierpijn  
verminderde eetlust  
hartkloppingen  
klamme, zweterige handen  
vermoeidheid, slaapproblemen

**Gevoelens**  
prikkelbaarheid  
onrustig gevoel, nervositeit  
sombere buien, angst  
futloos gevoel, lusteloosheid  
machteloosheid



**Gedachten**  
vergeetachtigheid  
geheugenproblemen  
concentratieproblemen  
negatieve gedachten

**Gedrag**  
minder presteren, fouten maken  
sneller huilen, sneller in woede uitbarsten  
overmatig/minder eten  
meer roken, alcohol of drugs gebruiken



Oké, maar wat kan ik hier aan **doen**?



**Beweeg en wees creatief!**  
Maar doe vooral wat goed voor jou  
voelt! Je hoeft niet opeens een  
marathon te lopen.



**Zorg voor structuur in je dag!**  
Maak een **dagschema**: sta op een vast  
tijdstip op, ga op tijd slapen en voorzie  
een gezonde maaltijd op vaste  
tijdstippen (ontbijt, lunch, diner,  
snacks).



**Volg betrouwbaar nieuws en  
doseer!**  
Je hoeft niet elk moment van de dag up-  
to-date zijn. Voorzie per dag één  
moment waarop je een **betrouwbare**  
bron checkt.  
 [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)



**Wees mild voor jezelf en  
anderen!**  
Zorg voor jezelf en voor elkaar!



**Blijf verbonden met  
vrienden en familie!**  
Praat over je gevoelens, deel je  
#kleingelukske, speel een online  
spel, organiseer een skyperitivo\*...  
(\*zie de App 'Zoom')



**Ontspan en geniet van je  
#kleingelukske!**  
Doe een relaxatieoefening\*, lees  
een boek, knuffel met je huisdier,  
geniet van de kleine dingen,...  
(\*zie het 'Ademhalingsvierkant')