

Signalement Burn-out klachten

Gedurende de COVID-19 crisis is de kans aannemelijk dat medewerkers teveel van zichzelf gaan vragen, dit kan leiden tot geestelijke en fysieke uitputting. Jezelf opladen lukt niet meer.

Burn-out klachten signaleren en herkennen

Je kunt last hebben van een burn-out als je de volgende verschijnselen signaleert.

Meest voorkomende klachten

Lichamelijk en geestelijk uitgeput
Uitrusten en opladen lukt niet meer
Gespannen
Concentratie- en geheugenklachten
Constant piekeren
Slaapproblemen
Nergens meer toe kunnen komen
Gevoelens van incompetentie en falen
Cynisme

Lichamelijke symptomen

Hoofdpijn
Maagpijn
Spierpijn
Nekpijn
Misselijk
Hartkloppingen
Duizelig
Benauwd (hyperventileren)
Hoge bloeddruk
Pijn op de borst

Ondersteuning

Collegiale gesprekken om mentaal te ondersteunen worden als zeer waardevol gezien. Noodzakelijke 'herstel-momenten' moeten een vast onderdeel van het werk gaan vormen. Om hierin te ondersteunen zullen Peer Supporters gaan aansluiten bij de dagstart en afsluiting van de dienst op de afdelingen die direct te maken hebben met de behandeling en zorg van COVID-19 besmette patiënten. Peer Supporters hebben aandacht voor hoe het met de zorgmedewerkers gaat en kunnen signaleren of iemand meer ondersteuning nodig heeft. Onze psychologen ondersteunen de Peer Supporters hierbij en kunnen desgewenst ook aansluiten.

Daarnaast kan elke medewerker zelf contact opnemen met Peer Support. De opvang die door de Peer Supporters wordt geboden is veilig, er worden geen gespreksverslagen gemaakt en geen terugkoppeling gegeven aan bijvoorbeeld leidinggevenden. Je kunt Peer Support aanvragen via deze [link](#) of mail naar: Peersupport@amphia.nl.

Voorkomen Burnout

We bieden voor de medewerkers diverse interventies aan die preventief en curatief helpen bij burn-out en burn out verschijnselen

Preventief:

Inzet van Peer Support

Deze zijn standaard aanwezig bij dagstart en/of evaluatie van een dienst bij de afdelingen die gedurende de COVID-19 crisis het zwaarst onder druk staan. De Peer Supporters worden bijgestaan door een interne psycholoog (buddy-systeem). Daarnaast mogen alle medewerker gebruik maken van Peer Support.

Leefstijlcoaches en coaching

Deze coaches begeleiden je op het gebied van gezonde voeding, gezond bewegen, gezonde slaap en hoe je mentaal krachtig blijft. De interne psychologen kunnen hier indien nodig ondersteunen.

Intervisie

Onder begeleiding van een ervaren Peer Supporter en een psycholoog kan er intervisie worden aangevraagd.

Mindfulness oefeningen en ondersteuning

Er kan gebruik gemaakt worden van mindfulness oefeningen en indien nodig ondersteuning hierbij door de psycholoog.

Deze oefening draait om je ademhaling, het is een kleine maar krachtige oefening

Klik [hier](#) voor de oefening ademruimte (3 minuten).

Curatief:

Begeleiding intern / externe psycholoog

Als medewerkers burn-out verschijnselen hebben.

Als medewerkers PTSS klachten hebben

Behandelmogelijkheden

Zijn gericht op bieden van psychosociale steun, verminderen van angst/spanning en medisch psychotrauma; versterken van de coping-vaardigheden.

Burn-out
wordt gezien als
een uitputtingsreactie
van lichaam en geest ten
gevolge van werkstress.

vergeetjenzelfniet.nu
#vergeetjenzelfniet

vergeet
jenzelf niet

als je voor een ander zorgt

...

3 minuten Ademruimte:

Deze oefening draait om je ademhaling, het is een kleine maar krachtige oefening die je helpt om je automatische piloot uit te schakelen.

De oefening is vooral geschikt als je merkt dat je teveel in je bezigheden op gaat, bijvoorbeeld tijdens je werk.

Ga zitten, of als je al zit, ga verzitten.

Billen stevig op de stoel, gestrekte rug, voeten op de vloer.

Sluit je ogen en voel heel bewust je lichaam.

Registreer ook even de gedachten die er zijn en de emoties.

Je hoeft niets te veranderen of te beoordelen, je maakt alleen de balans op, zo is het nu.

Ga nu met je aandacht naar je ademhaling, je hoeft ook nu niets te veranderen, je ademt zoals je dat deed.

Volg de inademing en de uitademing die daar vanzelf op volgt. Ervaar hoe er na iedere ademhaling een rust moment is, dan volgt een nieuwe inademing. Je kunt de stroming van je lucht door het lichaam volgen, van je neus tot onder in je buik. Volg nu de beweging van je lichaam.

Leg een hand op je buik en ervaar het rijzen en dalen van je buik.

Doe dit zo'n 20 ademhalingen lang. Breid nu de aandacht uit naar je hele lichaam, wees aanwezig in je hele lichaam.

Open nu je ogen en doe dit met de zelfde rust waarmee je de ademhaling volgde. Ervaar hoe de wereld nu op je overkomt, misschien voel je iets van afstand. Ga rustig verder met je werk en kijk of je dit gevoel van ruimte bij je kunt houden.

Mindfulness-oefening – De 4-7-8-ademhaling

Met deze ademhalingsoefening ga je echt diep ademhalen. Diep ademhalen beïnvloedt onder andere je humeur, lichaam en verstand. Je raakt langzaam ontspannen, rustig en geaard doordat je je op je ademhaling focust. Hierdoor is deze oefening ook uitstekend te gebruiken om in slaap te vallen.

Tel 4 tellen in, houd 7 tellen vast en adem 8 tellen uit. Terwijl je dit doet, houd je de punt van je tong tegen je gehemelte, net wel of net niet tegen je voortanden aan. Je kunt eventueel ook het typische 'woosh-geluid' maken bij het uitademen. Doe deze hele cyclus in totaal vier keer.