

# CATOVA - TIP VAN DE WEEK

## *Onderwerp: SPANNINGSREGULATIE EXTRA*

### **Tip #1**

Probeer voorafgaand, tijdens en na je dienst aandacht te hebben voor je eigen spanning en de regulatie hiervan. De spanning die je ervaart heeft namelijk veel effect op je handelen en denken. En opstapeling van spanning is voor niemand goed.

### **Tip #2**

Herken je eigen spanning en neem deze zelf heel serieus. Je lijf is een heel goed risicotaxatie-instrument. Ook is het hier herhaaldelijk aan voorbijgaan een bijdrage voor het oplopen van een burn-out! Juist nu dus extra goed luisteren naar je lichaam en je hoofd.

### **Tip #3**

Eén van de mogelijkheden tot spanningsregulatie is aandacht voor je ademhaling. Vergeet in spannende situaties vooral niet UIT te ademen, we zetten de ademhaling vaak vast bij spanning. Tijdens je dienst af en toe een kleine minuut aandacht hebben voor je ademhaling, zonder dit te forceren, kan al helpend zijn. Zorg na je dienst voor een (kort) momentje van rust.

### **Tip #4**

Mocht je spanning ervaren dan is bewegen ook een prima manier om de spanning niet in je spieren te laten 'opstapelen'. Spierspanning kan namelijk veel invloed hebben op je houding en motoriek. Naast bewegen kan het even aanspannen en weer loslaten van je spieren ook effectief zijn. Maar even een dansje tussendoor met je collega's is natuurlijk veel leuker.

### **Tip #5**

In een spannende of dreigende situatie is het verstandig je knieën van het slot te houden. Dit maakt je houding steviger en de kans op struikelen over je eigen benen neemt af. Ook hier is bewegen weer van belang. En bewustwording; hoe sta je er nu bij?