

CATOVA - SPANNINGSREGULATIE (2)

Tip #6

Ook met je gedachten kan je invloed hebben op je spanningsopbouw. Zowel positief als negatief. Probeer dus vooral positieve gedachten in te zetten. Voor je dienst (vertrouwen in je team en jezelf!), tijdens (geef elkaar en jezelf af en toe een schouderklopje of compliment) en na je dienst (jij en je team hebben weer goed gewerkt en alles gedaan wat je kon).

Tip #7

Door op een dag af en toe een moment aan iets leuks te denken verklein je de kans op het stapelen van spanning. Doe je dit regelmatig dan is de kans op een burn-out zelfs kleiner. Verander je wachtwoord voor de werkcomputer in een leuke herinnering of hang een mooie spreuk of foto in de gang/kantoor/zaal op en werp er af en toe bewust een blik op.

Tip #8

Ervaar je spanning: probeer dan objectief te kijken wat deze spanning veroorzaakt. Ruzie thuis? Naderend functioneringsgesprek? Patiënt die collega uitscheld? Als je het weet kan je effectiever handelen of het gegeven accepteren.

Tip #9

Maak spanning bespreekbaar met je collega's. Zij kunnen helpen dit objectief te maken en te reguleren. Vaak is de ervaren spanning een goede risicotaxatie dus waardevol om serieus te nemen. Misschien ervaren je collega's dezelfde spanning en gedeelde smart is vaak toch halve smart.

Tip #10

Teams die bij aanvang van de dienst aandacht hebben voor elkaar en hoe iedereen er bij zit (hoeveelheid spanning), hebben minder incidenten met patiënten op de afdeling. Ook is er minder kans op uitval door verminderde mentale weerstand bij personeel.