

Effectief omgaan met stress



NVVK Studiedag

Trainer: Jaqueline Clemens (06-51732233)

Datum: 6 juni 2022



Dit is Stimulansz

Stimulansz is kennis- en adviespartner van gemeenten en levert praktische oplossingen die écht werken.

Stimulansz zit in het hart van alle werkprocessen met als doel de dienstverlening van gemeenten in het sociaal domein beter en daarmee het leven van mensen die afhankelijk zijn van die dienstverlening een stuk makkelijker te maken.



Module Schuldhulp

**Bereken
Uw
Recht**

WerkloonT 



Kennismaking

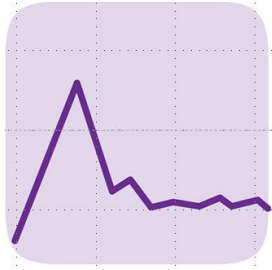
Ik ben altijd vriendelijk tegen alle hulpvragers.

Ik benader alle hulpvragers positief.

Ik neem altijd voldoende tijd voor mijn gesprekken.



Soorten stress



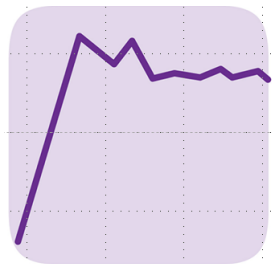
Positieve stress

Normale stress bijvoorbeeld bij nieuwe ervaringen. Levert veerkracht en vertrouwen (bv sollicitatiegesprek, examen, presentatie).



Toelaatbare stress

Meer gecompliceerde stressoren met buffers voor herstel (bv verlies van een geliefde, verhuizing, meemaken natuurramp, oplopen forse verwondingen etc).



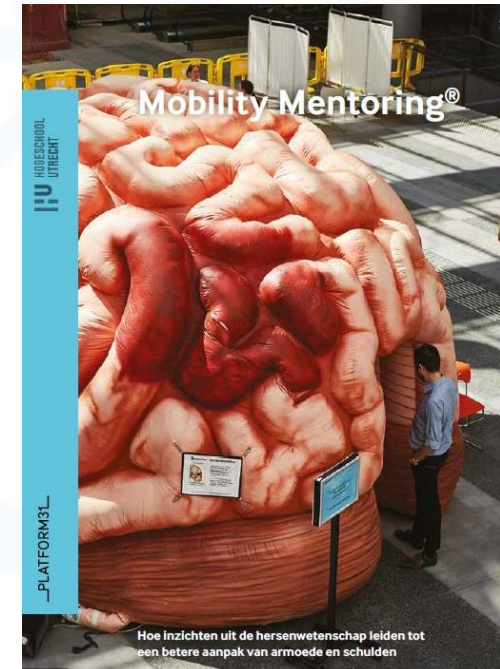
Chronische stress

Langdurige, ernstige, frequente activering van het stress systeem zonder buffers (bv verwaarlozing, misbruik, armoede, trauma). Risico op schade.



<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=RGTFefVcMqA>

Schaarste en stress en het brein...



Executieve functies

De denk en doeprocessen in je hoofd.

Je hebt ze nodig om plannen en doelen te realiseren.

Executieve functies zorgen voor efficiënt, sociaal en doelgericht gedrag.

Stress en schaarste beïnvloeden (de ontwikkeling) van executieve functies.



De impact van zorgen en stress

Zorgen en stress werken bij iedereen anders uit. Op deze plaat staan voorbeelden van wat zorgen en stress met je kunnen doen. Naast deze voorbeelden zijn er ook nog allerlei andere veel voorkomende reacties.

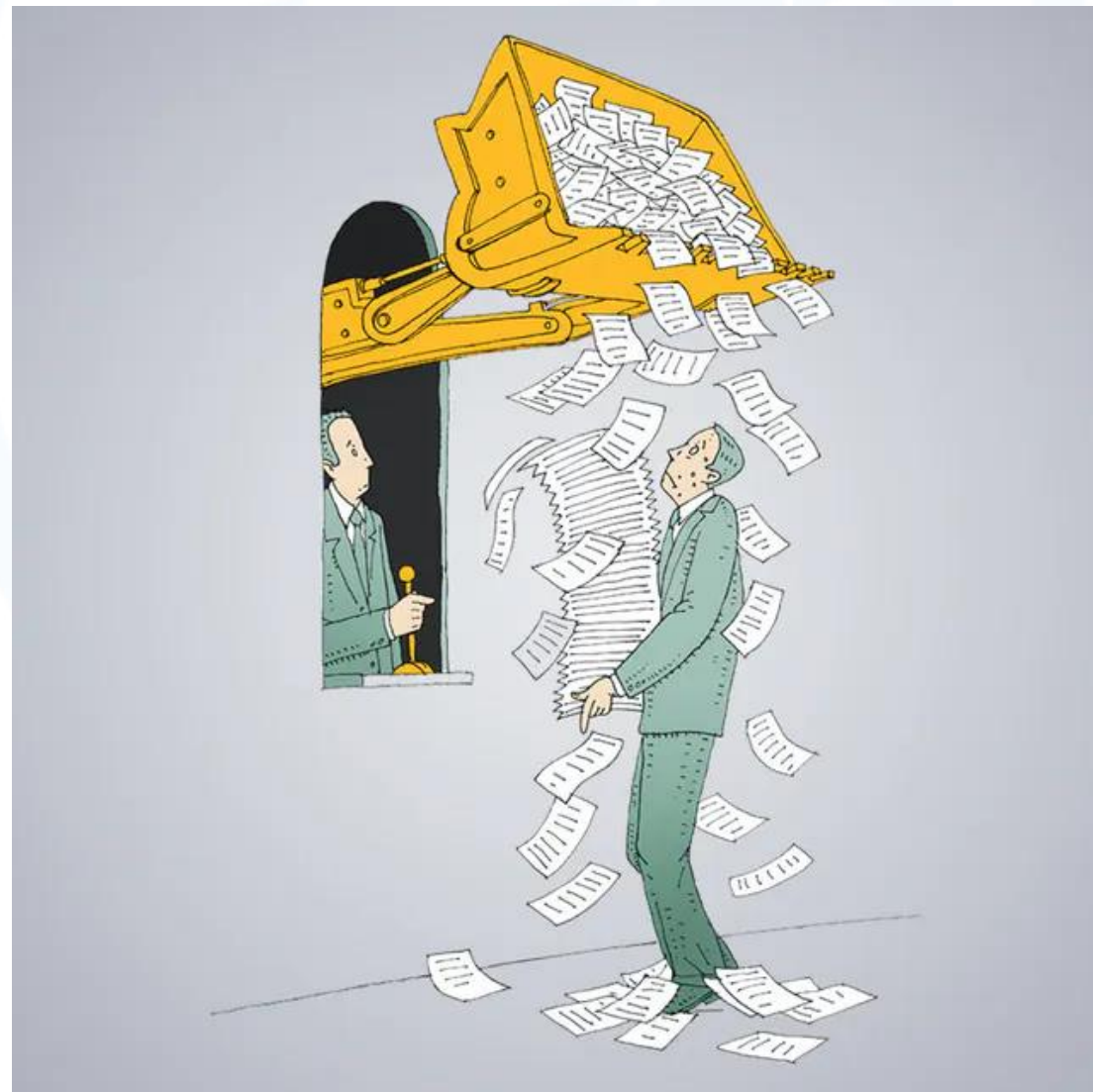


Bouwstenen stress sensitief werken



1. Geen stress toevoegen
2. Stress bespreekbaar maken
3. Helpende instrumenten
4. Coaching
5. Positieve aandacht

Hoe voegen we soms
(onbedoeld) toch stress toe?





Warm welkom

Stress bespreekbaar maken met contextgerichte vragen

Vragen die je in een bepaalde context kunt stellen om erachter te komen of er sprake is van stress en schaamte.

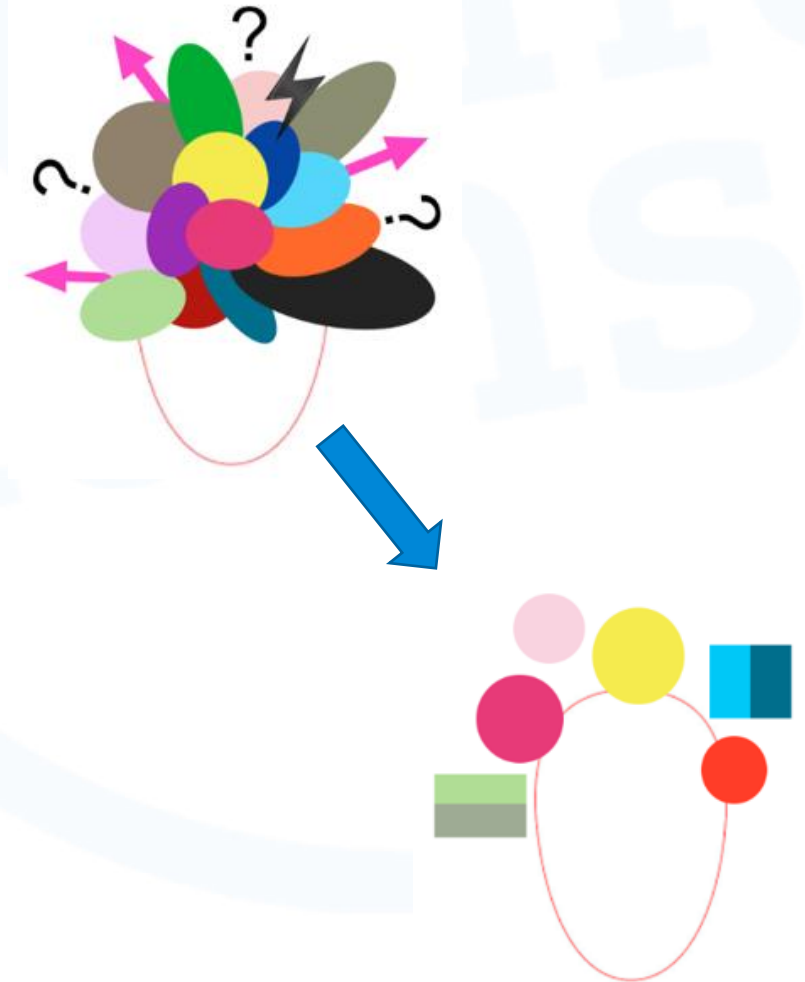
Het zorgt ervoor dat je op een natuurlijke manier het onderwerp kunt bespreken, zodat er meer begrip getoond wordt, en er een betere werkrelatie kan ontstaan.

Voorbeeld, de inwoner krijgt een forse inkomensterugval

'Ik zie dat je eerder een veel hoger inkomen had. Veel mensen vinden het lastig als ze ineens moeten rondkomen van een lager inkomen. Mag ik eens vragen wat deze situatie met jou doet?'

Verschillende instrumenten

- Bandbreedte vrijmaken
- Deadlines verkorten, kleine stappen
- Informatie op meerdere manieren aanbieden
- Helpen herinneren
- Helpen met agendaplanning
- Interval doelen
- Voortgang in beeld brengen
- Concreet doelen stellen
- Als-dan plannetjes maken



Nadenken over de toekomst

Thuis		Welzijn		Geldzaken		Opleiding	Werk
Wonen	Zorg voor anderen	Gezondheid	Sociale contacten	Schulden	Spaargeld	Diploma	Inkomen
 minder dan 1/3					 meer dan 3 maanden		 € 1.360,-
 minder dan 2/3					 2-3 maanden		 € 1.290,-
 meer dan 2/3					 1-2 maanden		 € 800,-
					 1 maand		 € 490,-
					 0		 0

Alles heeft met elkaar te maken

Ontwikkeld door Platform31 in samenwerking met Stichting Lezen & Schrijven

Coaching:



Navigeren met 'Als-dan plannetjes'

Doel:

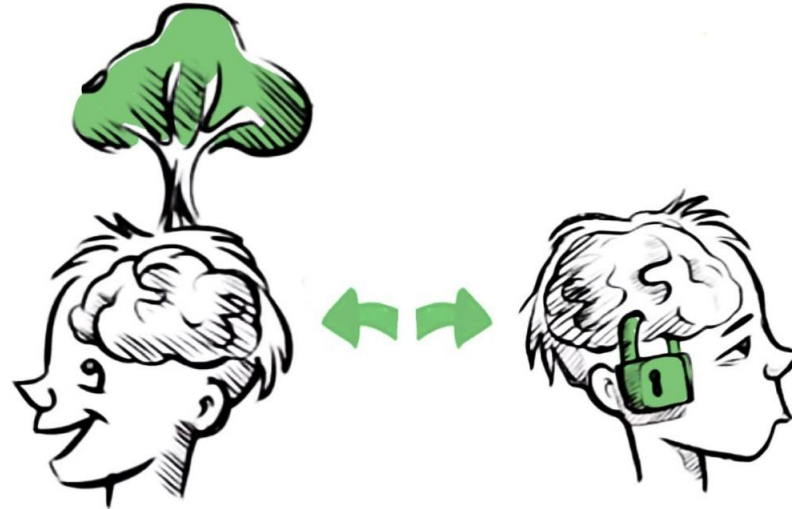
verbeteren zelfregulerend
vermogen / zelf-management

Basishouding:

zacht voor de mens, hard voor
de zaak

Groei mindset en vaste mindset

- Talenten moet je ontwikkelen
- Verlangen om te leren
- Doorzetten bij tegenslag
- Leren van kritiek
- Leven is een cursus



- Talenten zijn aangeboren
- Verlangen: slim overkomen
- Snel opgeven bij tegenslag
- Feedback negeren
- Leven is een toets



Gesprek



In welke situaties zorgt jouw eigen stress ervoor dat je minder effectief omgaat met de stress van jouw cliënten?

Wat kun je doen om dit te herkennen en te voorkomen?



Afronding