

Zo licht als een



Anke Thoen (huisarts) en Charlotte Haarsma (psycholoog)
Inwooncursus 2015

Energiegevers en energievreters

Op elke plaats ligt een opdracht ivm het inventariseren van energiegevers en energievreters. Deelnemers die binnenkomen in de workshop kunnen alvast dit formulier beginnen invullen!

Hiernaast vind je een voorbeeld:

ENERGIEGEVERS	ENERGIEVRETERS
* hobby: fietsen 6/10	* vele telefoons 9/10
* weekendopnm: 5/10 inlemkinden	* vrije consultatie met 8/10 overvolle nachtraal
* lijnschdingen met 7/10 collega's	* administratie 9/10
* stagiair begeleiden 5/10	* dementie van moeder 9/10
* citytrip met partner	* palliatieve 9/10 begeleidingen (momenteel 2)
* consultatie 5/10 kleine HK 8/10	* nachtdiensten 3/10
	* invullen EMD 5/10

Programma

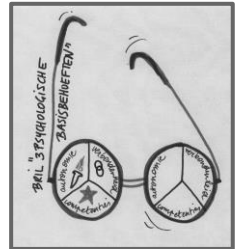
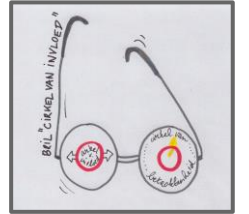
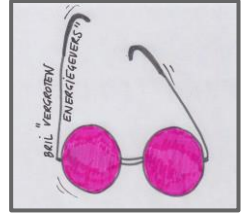
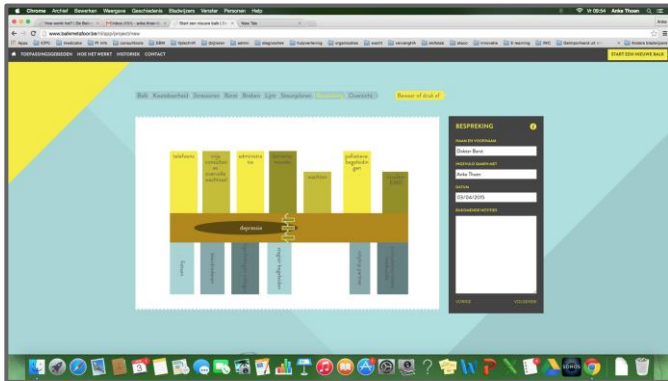
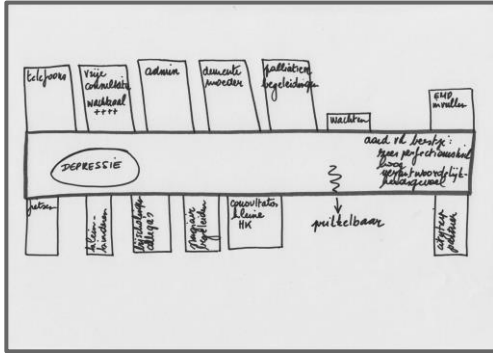
Vooraf: oefening energiegevers en energievreters

1. Inventariseren verwachtingen deelnemers
2. Toelichten doel
3. Een tool: de balkmetafoor
4. De balk bekeken met drie brillen:
energiegevers vergroten, cirkel van invloed en de drie
psychologische basisbehoeften
5. Afsluiten: wat nemen we mee?

Inventariseren verwachtingen

Kort rondje waarbij in 1 zin gezegd wordt wat hij/zij verwacht van de workshop?

Doel



Een tool: de BALKMETAFOOR

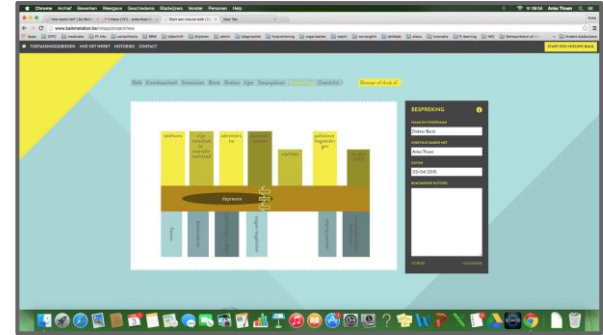
In enkele stappen maak je een voorstelling van je eigen draagkracht (= je balk).

Je energiegevers ondersteunen de balk (= steunpilaren).

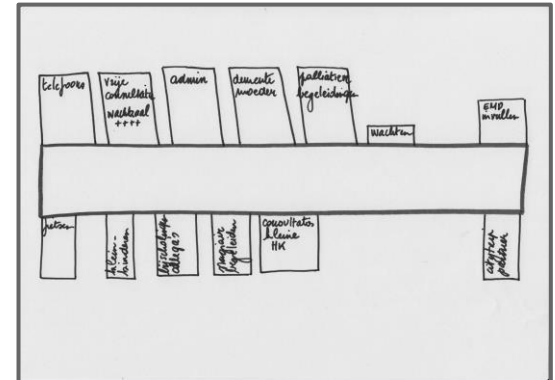
Je energievreters leggen druk op je balk (= stressoren).

Hoe maken we de balk?

1. digitaal: www.balkmetafoor.be



1. manueel: tekenen van je eigen balk



Een voorbeeld.....Dr. Balk

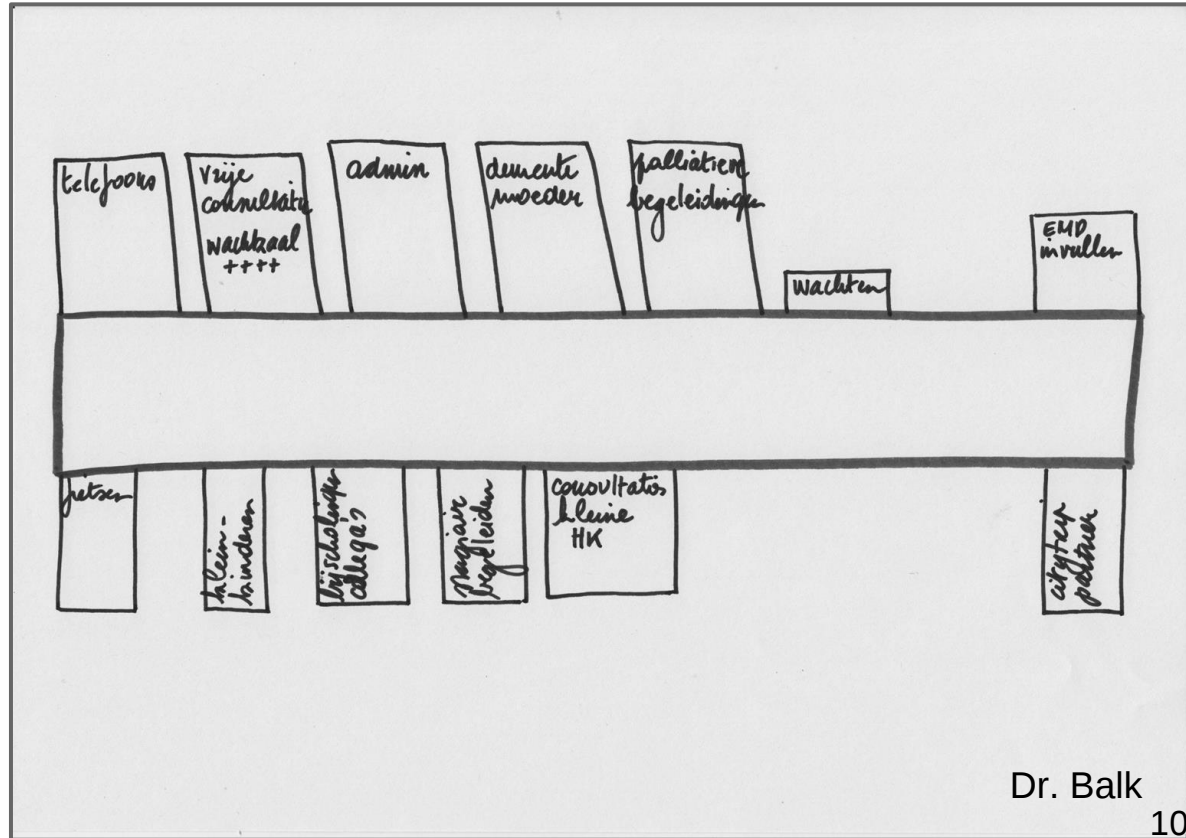
Dr. Balk is solo-arts op het platteland.
60 jaar en bijzonder gedreven als huisarts.
Voorgeschiedenis: majeure depressie.

Intervisiegroep: reflectie aan de hand van balk.

ENERGIEGEVERS	ENERGIEVRETERS
* hobby: fietsen 6/10	* vele telefoons 9/10
* woensdagnm: 5/10 alem kinderen	* vrije consultatie met 8/10 overvolle wachtzaal
* lijfschdingen met 7/10 collega's	* administratie 9/10
* stagiaari begeleiden 5/10	* denken de moeder 9/10
* citytrip met partner	* palliatieve 9/10 begeleidingen (momenteel 2)
* consultaties 5/10 kleine HK 8/10	* wachtdiensten 3/10
	* invullen EMD 5/10

Balans Dr. Balk

Vertaling naar balk....



Kwetsbaarheid = noot op de balk

Dit uit zich op de manier waarop je reageert als je helemaal over je grens gaat. Als je balk al eens gebroken is geweest, weet je meestal heel goed hoe die kwetsbaarheid zich uit.

Voorbeelden: depressieve klachten, verslaving, angstproblemen, psychose, ...

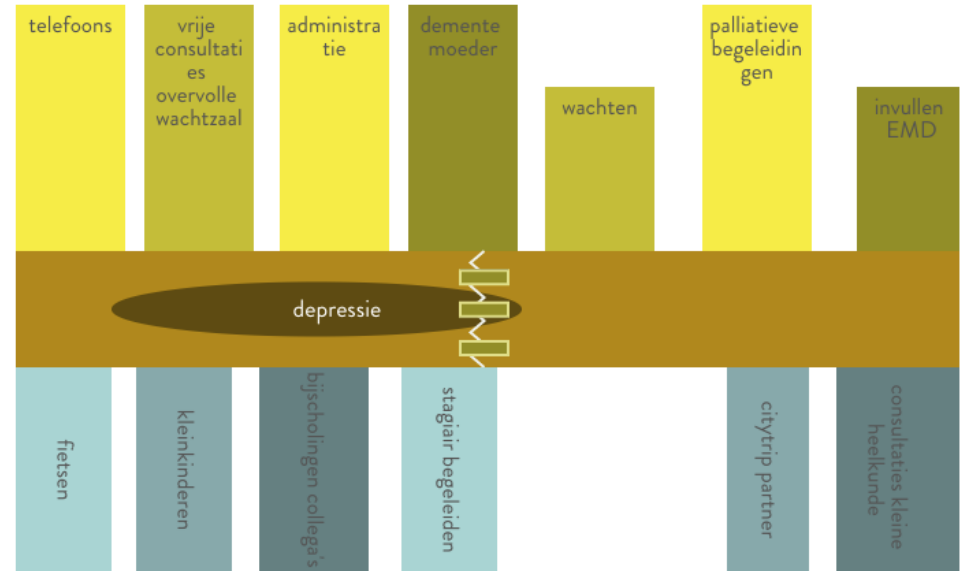
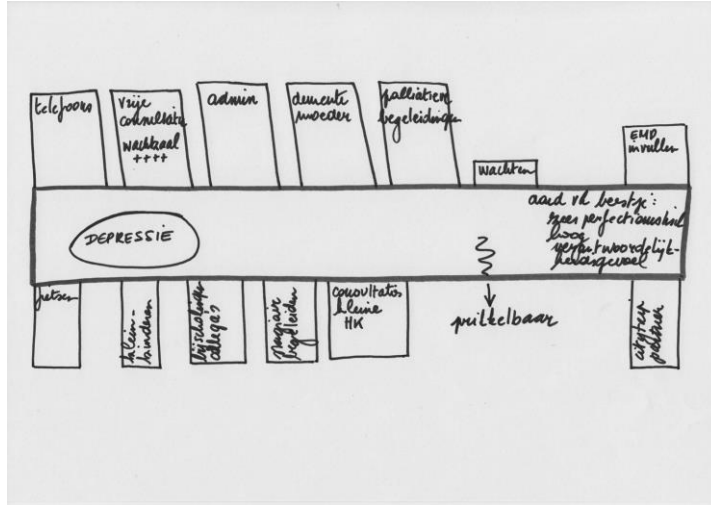
Barst balk

Het barsten zegt iets over de eerste signalen van je kwetsbaarheid.

Wanneer de balk begint te barsten, kan jij of jouw omgeving dit al ondervinden, bvb via prikkelbaar gedrag.

Het is het moment om enkele interventies toe te passen zodat je balk terug in evenwicht komt.

Kwetsbaarheid en barst Dr. Balk



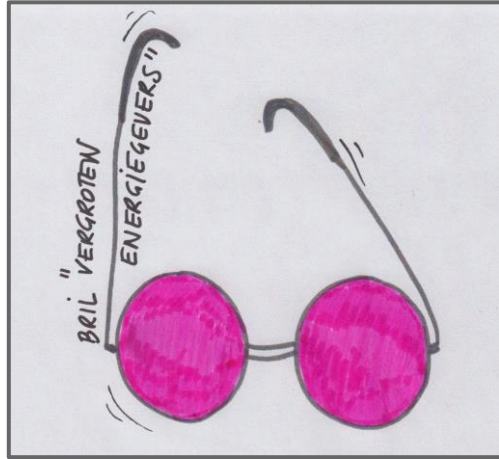
Zelf aan de slag!

Teken uw eigen balk met:

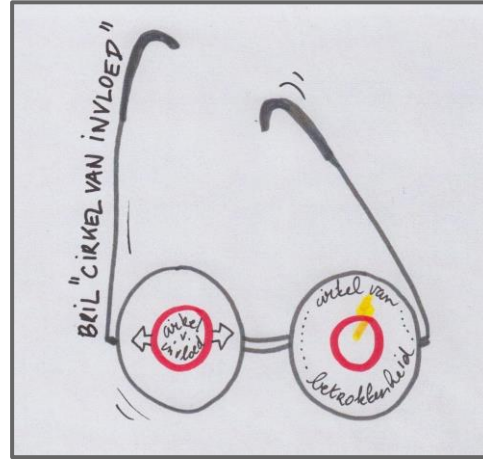
- **energiegevers** en **energievreter**s
- **barst**: hoe merk je dat je aan je grens zit?
- **noot**: wat gebeurt er als je helemaal over je grens gaat?

BELANGRIJK: als je liever met het verhaal van een patiënt aan de slag gaat, dat kan ook!

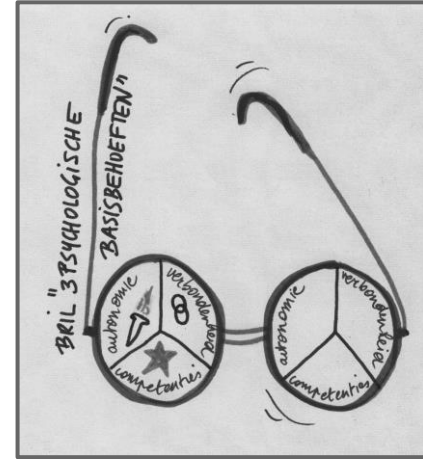
Drie brillen om te kijken naar de balk



Roze bril: 'vergroten energiegevers'



Bril 'cirkel van invloed'



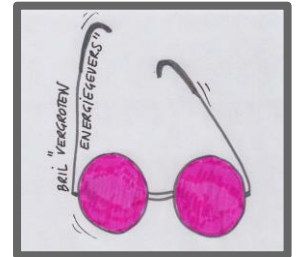
Bril 'psychologische basisbehoeften'

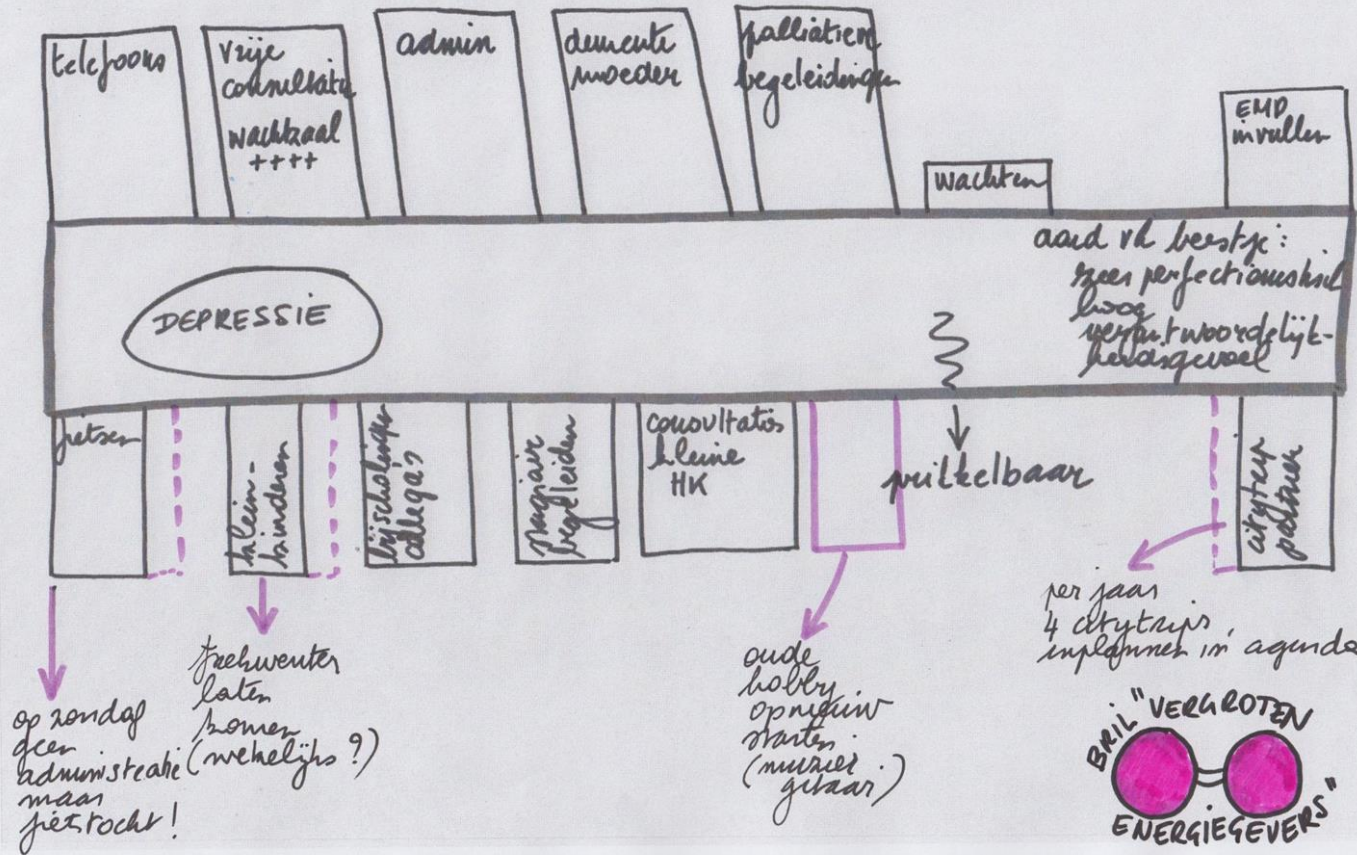
Roze bril 'vergroten energiegevers'

Kijk naar jouw steunpilaren in de balk:

- zijn er steunpilaren die je kan verbreden?
Welke interventies zijn daarvoor nodig?
- zie je mogelijkheden om extra steunpilaren toe te voegen? Zo ja, welke?

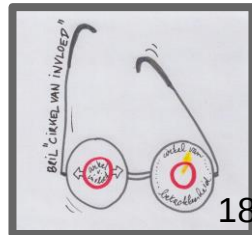
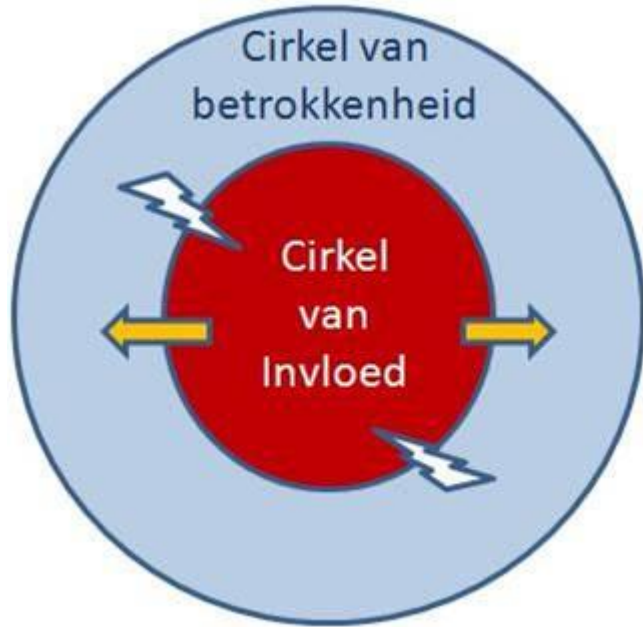
Je kan je bijvoorbeeld inspireren op energiegevers die je vroeger had, maar nu weg gevallen zijn.



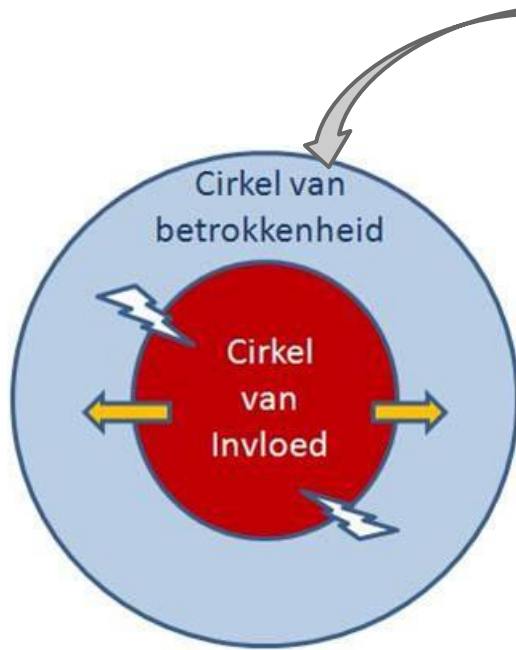


Bril 'cirkel van invloed'

De **cirkel van Covey** biedt een bril om een andere kijk te ontwikkelen op dingen waar we tegenaan lopen.



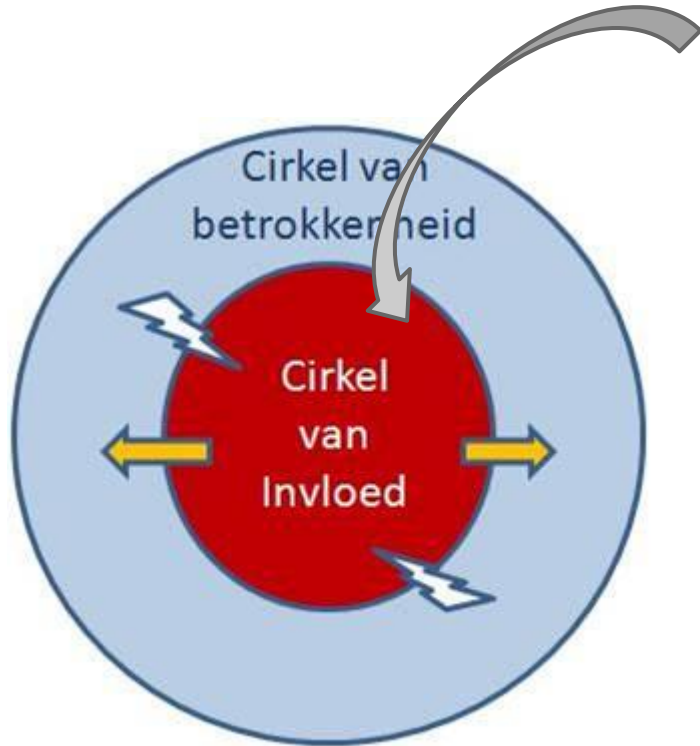
Bril 'cirkel van betrokkenheid'



Hier spelen de zaken zich af die ons bezighouden en invloed op ons uitoefenen, maar waar we zelf weinig of geen invloed op hebben. Mensen zijn in hun leven emotioneel betrokken bij heel veel zaken (*zoals anderen, werk, lastige situaties, de crisis*) In de cirkel van betrokkenheid zitten heel wat energievreters.

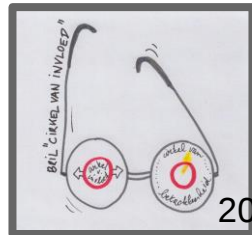


Bril 'cirkel van invloed'

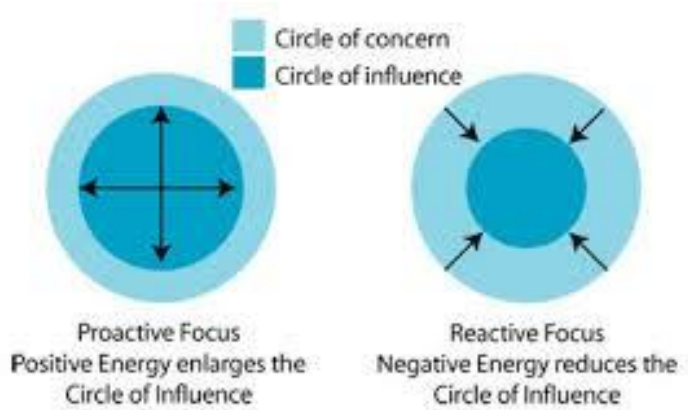


Deze cirkel heeft betrekking op dingen waar we wèl invloed op kunnen uitoefenen. Je eigen plannen en doelen, je omgang met collega's, vrienden, je kijk op iets, de tijd die je in belangrijke zaken steekt, je eigen ontwikkeling,.....

De cirkel van invloed is wat kleiner, de cirkel van betrokkenheid wat groter.

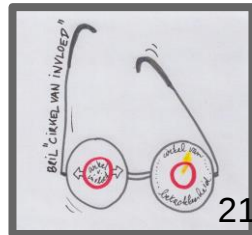


Bril 'cirkel van invloed'

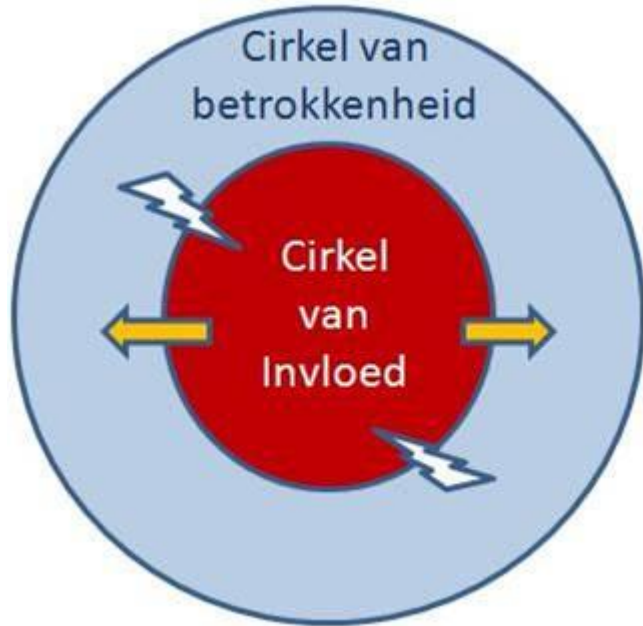


Meestal gaat onze aandacht naar de cirkel van betrokkenheid. In de plaats van onze aandacht en energie te richten op datgene waaraan we niets kunnen verhelpen nodigt deze bril ons uit om de cirkel van Invloed te onderzoeken.

Waar heb ik invloed op? Hoe klein die invloed ook is, hier ligt een kans om effectief te zijn. Door mijn aandacht en energie daarop te richten zal mijn invloedscirkel vergroten.

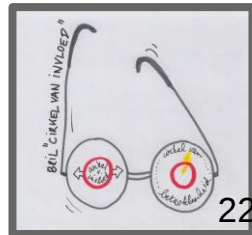


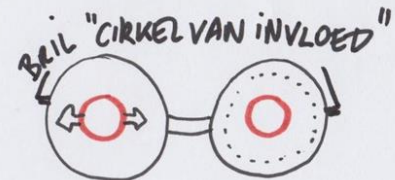
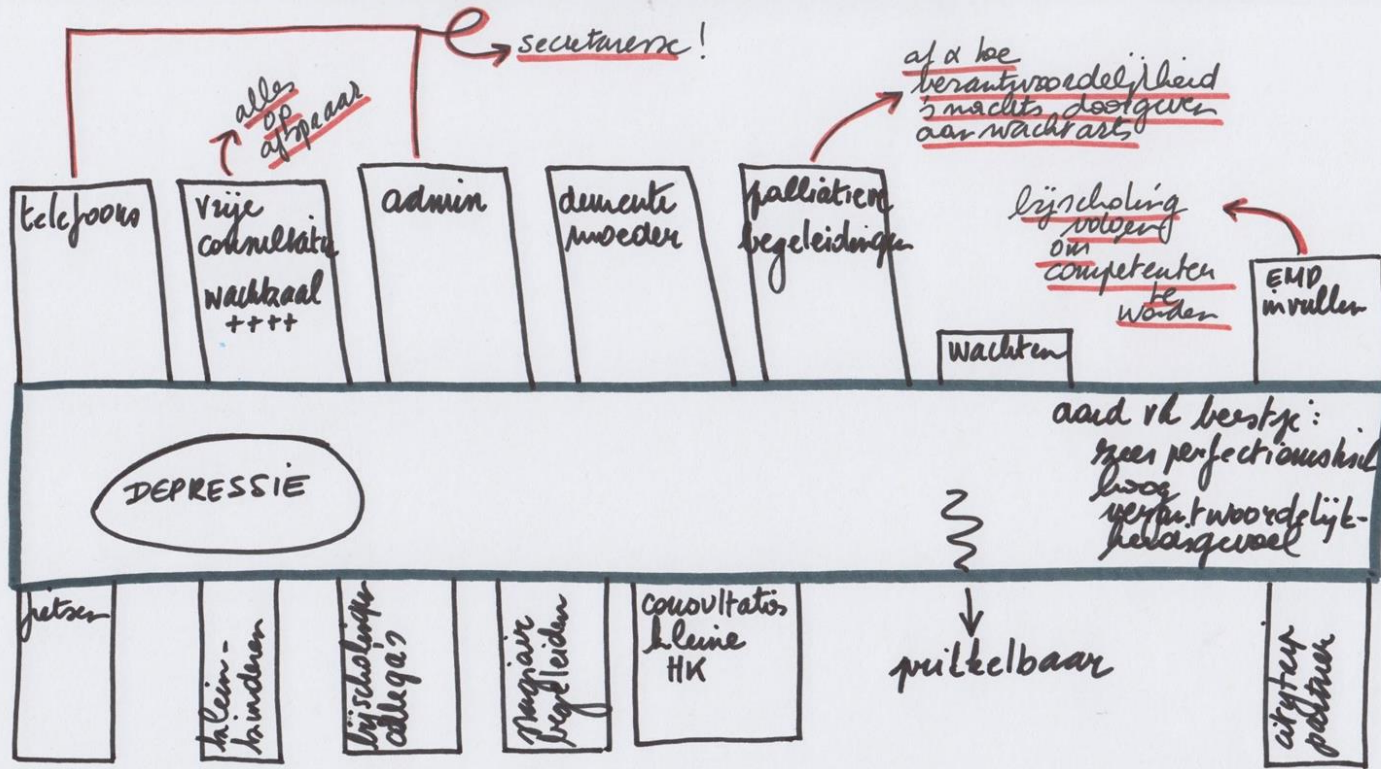
Bril 'cirkel van invloed'



Kijk naar je stressoren of energievreters in op je balk. Waar situeren ze zich in de cirkel?

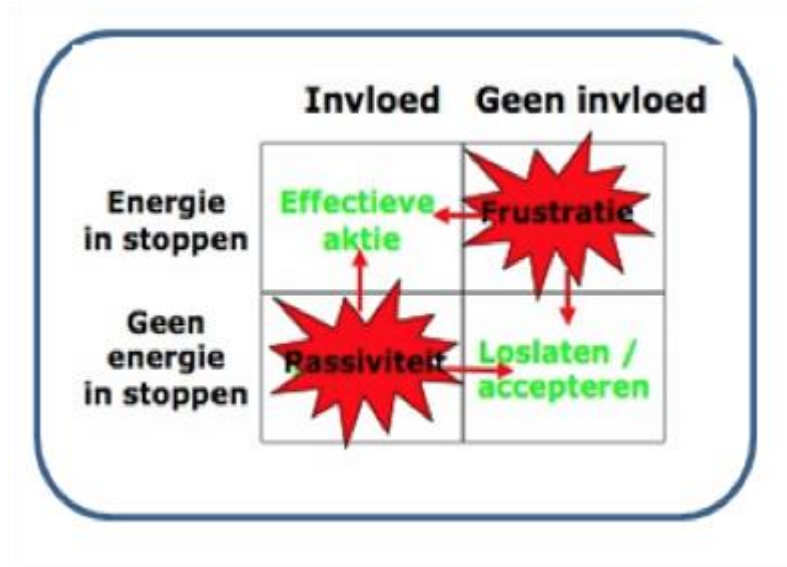
- op welk deel heb je een directe invloed?
- op welk deel ben je afhankelijk van anderen, heb je een indirecte invloed?
- wat kan je niet veranderen?
- hoe kun je je invloedscirkel een klein beetje vergroten?





Voorbeeld Dr. Balk

Aanpak focus op cirkel van invloed

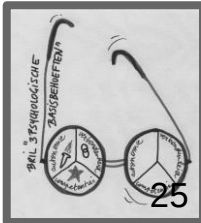


Bril 'psychologische basisbehoeften'

Voor deze bril putten we uit de **Zelfdeterminatietheorie** van Deci & Ryan (1985, 2000). Dit is een zeer toegankelijke motivatietheorie die steunt op meer dan 30 jaar experimenteel onderzoek.

Deze theorie legt uit hoe en wanneer mensen enthousiast en gemotiveerd functioneren.

Ieder mens, ook jijzelf, heeft drie psychologische basisbehoeften - de behoefte aan **competentie**, aan **autonomie** en aan **verbondenheid**.

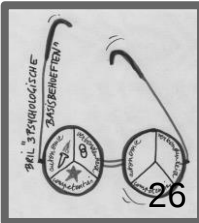


Bril 'psychologische basisbehoeften'

Behoefte aan **competentie**: invloed kunnen hebben op je omgeving, het gevoel hebben dat je de nodige capaciteiten hebt en dat je die kan inzetten om goed werk te leveren.

Behoefte aan **autonomie**: zelf keuzes kunnen maken, om te kunnen handelen met een zekere mate van zelfstandigheid.

Behoefte aan **verbondenheid** gaat het erom positieve relaties te hebben met anderen, je geaccepteerd en gewaardeerd te voelen door anderen en omgekeerd.



Bril 'psychologische basisbehoeften'

Kijk naar je energiegivers en energievreters, die betrekking hebben op je professionele leven.

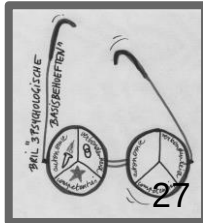
Zijn deze in relatie te brengen met de psychologische basisbehoeften?

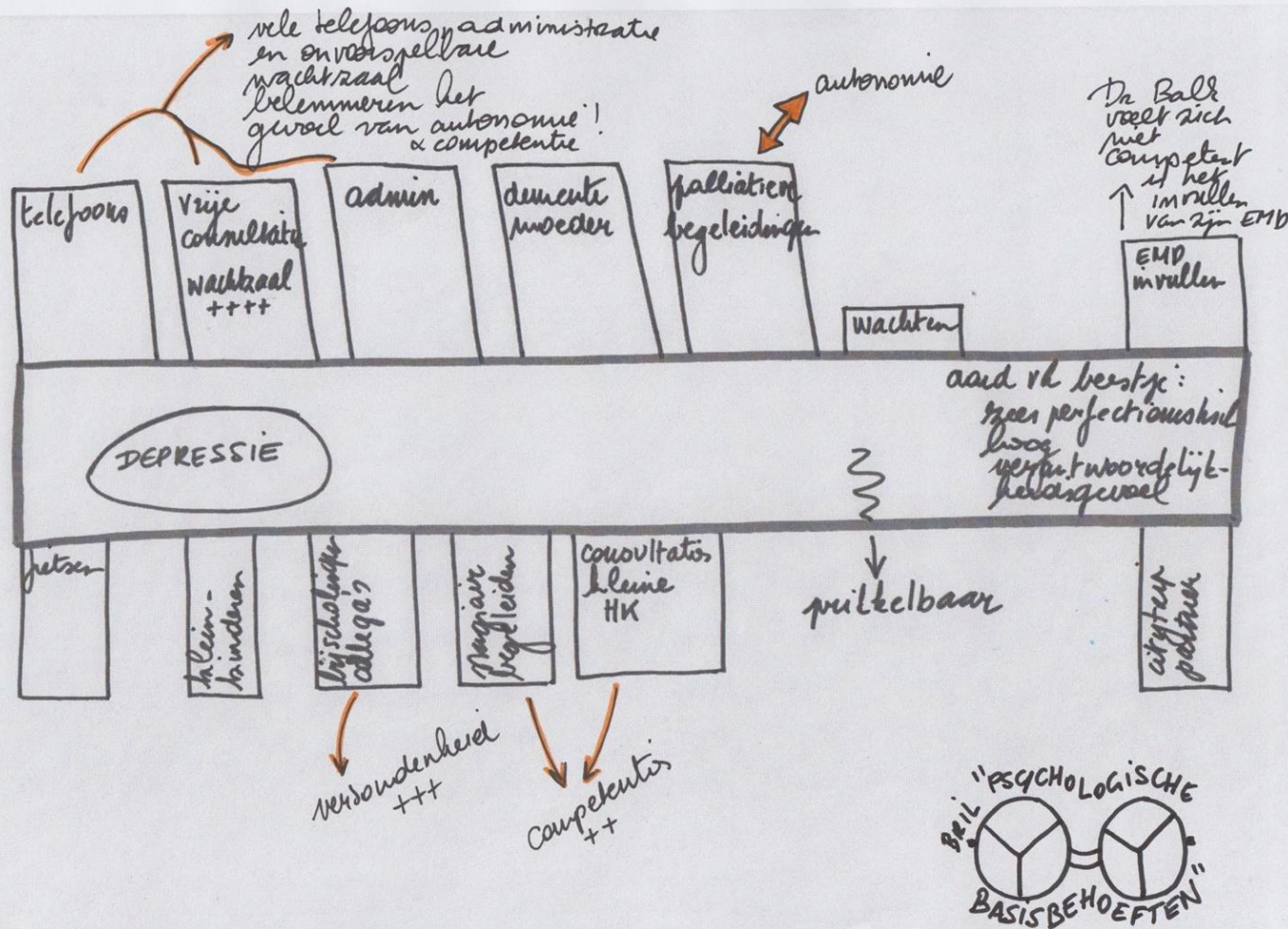
Zo ja, hoe?

Eventueel kan je deze bril ook combineren met de bril 'cirkel van invloed'!

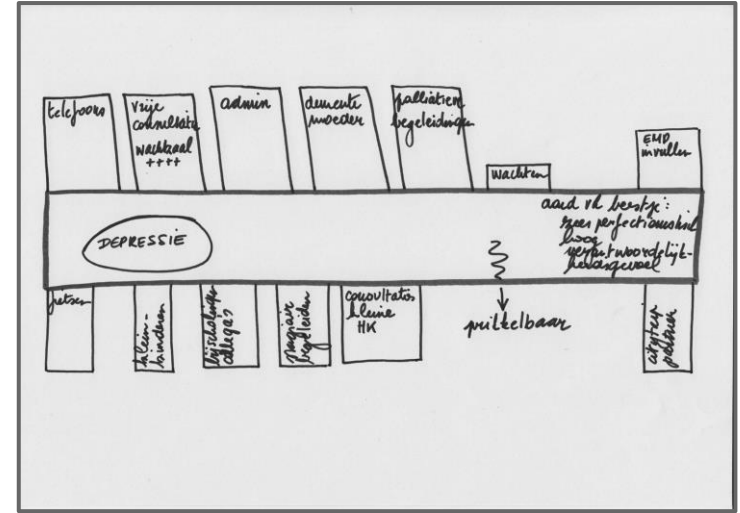
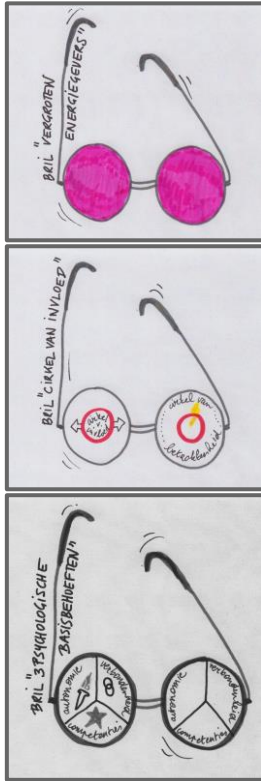
Kijk ook naar jouw huidige professionele context vanuit deze bril, los van de balk?

Hoe scoort het gevoel van autonomie, verbondenheid en competenties?





Drie brillen om te kijken naar de balk



Ga in groepjes van drie samen zitten en zet een bril naar keuze op om te kijken naar jouw balk. 2 mensen doen een dialoog als arts-patiënt, een derde observeert en geeft feedback.

Afsluiten

Wat nemen we mee van deze workshop?
Iedereen beschrijft in 1 zin wat hij meeneemt.

Een pluim voor....

<http://www.de-raet.be/motivatie/>
www.balkmetafoor.be

