

CATOVA - TIP VAN DE WEEK

Onderwerp: SPANNINGSREGULATIE

Tip #1

Probeer voorafgaand, tijdens en na een spannende situatie ook aandacht te hebben voor je eigen spanning en regulatie hiervan. Deze spanning heeft immers ook veel effect op je handelen en denken.

Tip #2

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

Tip #3

Eén van de mogelijkheden tot spanningsregulatie is aandacht voor je ademhaling. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Vergeet in een spannende situatie vooral niet UIT te ademen, we zetten de ademhaling vaak vast bij spanning.

Tip #4

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

Tip #5

In een spannende of dreigende situatie is het verstandig je knieën van het slot te houden. Dit maakt je houding namelijk steviger en de kans op struikelen over je eigen benen neemt af.

Tip #6

Ook met je gedachten kan je invloed hebben op je spanningsopbouw. Zowel positief als negatief. Probeer voorafgaand aan een spannende situatie dus vooral positieve gedachten in te zetten.

Tip #7

Door op een dag af en toe een momenten aan iets heel erg leuks te denken verklein je de kans op het stapelen van spanning. Doe je dit regelmatig dan is de kans op een burn-out kleiner. Je wachtwoord voor de werkcomputer veranderen in een leuke herinnering is al helpend.

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 accepteren.

Tip #9

Maak spanning bespreekbaar met je collega's. Zij kunnen helpen dit objectiever te maken en te reguleren. En vaak is de ervaren spanning een goede risicotaxatie dus waardevol om serieus te nemen.

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 patienten op de afdeling.