

Practice what you preach!

CGT technieken voor depressie bij onze eigen werkstress

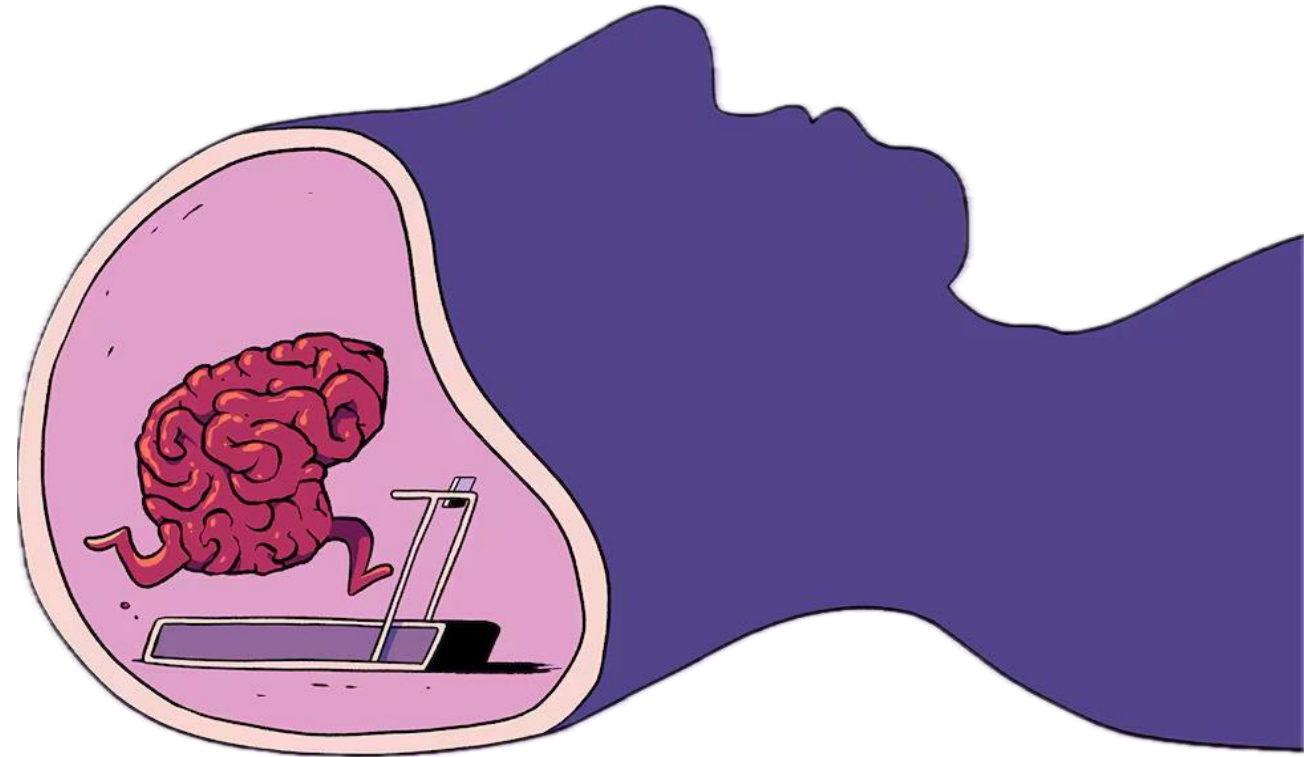


I DON'T FEEL VERY WORKIE TODAY



Inhoud

- Introductie
- Rationale gedragsactivatie
- Signaleringsplan
- Aandachtstraining: taak-concentratie oefeningen
- ART (affect regulatie training) / ademruimte
- Zelfcontrole / balans

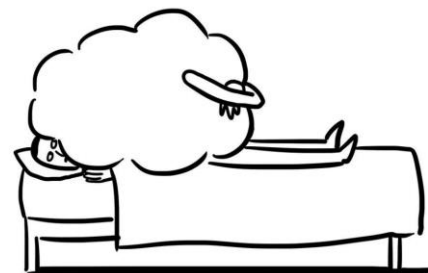




Introductie

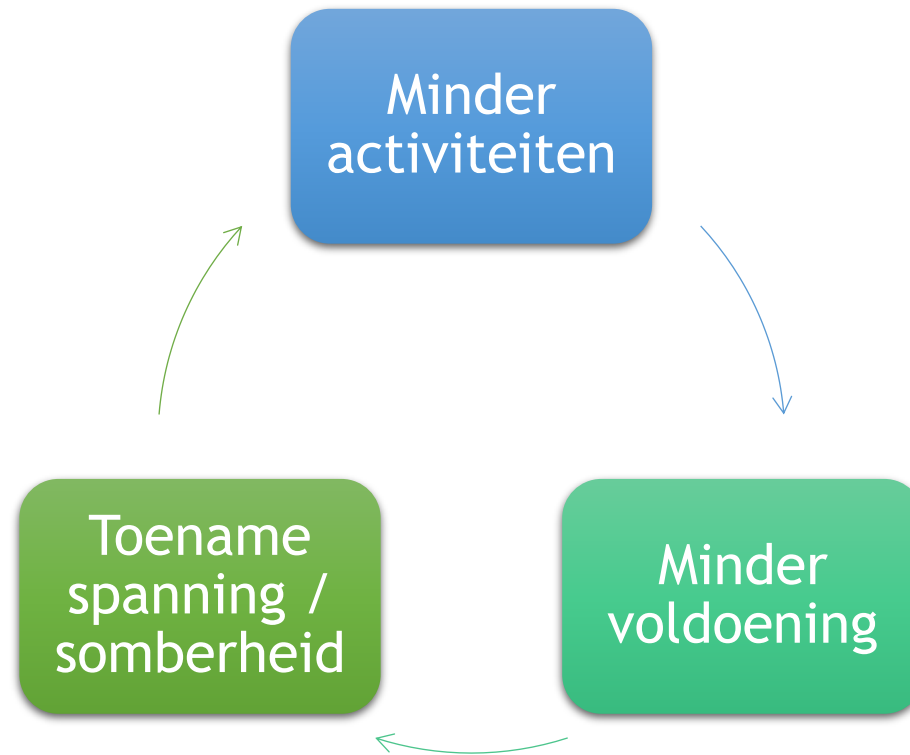
Wij zijn niet depressief (momenteel, hopelijk). Maar stress, chagrijn, tegenzin en somberheid kennen we allemaal.

Kunnen de technieken uit de CGT ons helpen in het dagelijks (werk)leven?





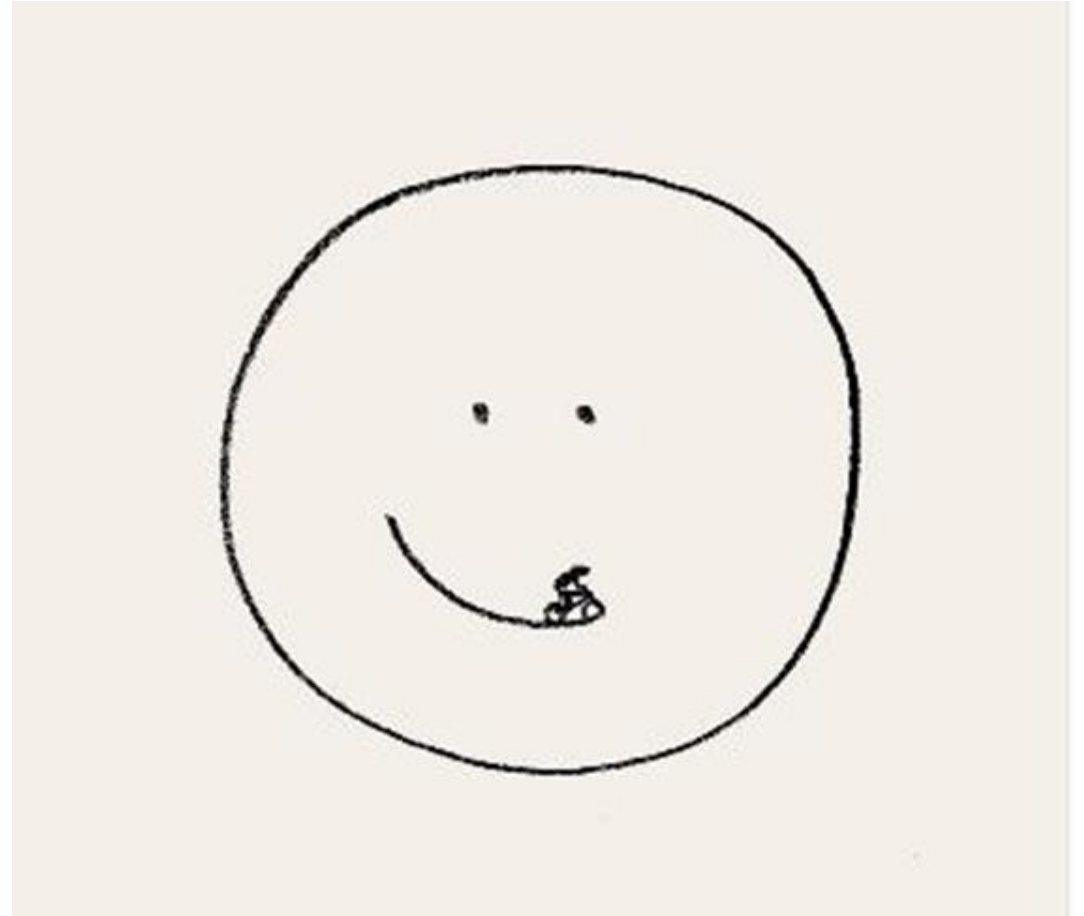
Rationale gedragsactivatie





Het uitbreiden van potentieel plezierige activiteiten

- SMART
 - Haalbaar
- Stemmingsonafhankelijk





Hoe pas je deze wetenschap toe op jezelf?

- Laat jij wel eens stemmingsafhankelijk verstek gaan?
- Wanneer is dit wel of niet een goed idee?
- Moet je zelf altijd practiccen what je preacht?





Signaleringsplannen

- Waarom niet voor onszelf?
- Bespreken als er nog niet per se iets loos is
- Met collega's
- Veilige sfeer
- Mag ook leuk/ grappig zijn om over eigen dysfunctionele stress-gedragingen te spreken



SIGNALERINGSPLAN (werkstress)			
Fase	Signalen oplopende spanning (wat merk je zelf en wat zien anderen aan je?)	Wat kan ik zelf doen? En wat moet ik juist laten?	Wat kunnen anderen doen? En wat moeten ze laten? (collega's/ leidinggevende)
Het gaat goed met mij...	Vrolijk, enthousiast, geduldig Zin in mijn werk, wil graag mensen enthousiasmeren en verbinden. Zin in een praatje. Zichtbaar in wandelgangen Makkelijk relativeren van 'gedoe in organisatie/ego's, etc.	Uitgaan van vertrouwen Mensen hebben in principe het beste met elkaar en het werk voor, start altijd vanuit de basis neutraal positief. Dan maar een keer incasseren/ bedrogen uitkomen.	
Lichte stress en spanning	Ongeduldig 'Druk' doen → coping: ik ben bezig, laten overkomen dat ik geen tijd heb (=indirect laten weten, zie mij druk zijn) lpy verwelkomen/uitnodigend, open voor collega's	Snipperdag nemen, sporten R* vergadering skippen ('joker' 1 vd 10 keer) Wel koffie drinken met 'derden' Handen wassen bij de Rituals Blijf rondje lopen in de wandelgangen	Blijf donderdagmiddag gezelligheid gewoon doen: 16 uur = klaar: drankje, borrelnoot Vraag gewoon: ben je oké?
Het gaat niet zo goed met mij...	Geen zin in koffie met 'derden' buiten eigen team Schuldig voelen Pijn in schouder, spanning in borst G: "Iedereen moet iets van me, laat me met rust" Kortaf tegen collega's Negeren appgroep/ appjes collega's buiten werktijd Weglopen bij sociale gesprekken/ 'verdwijnen' bij lunch etc. Zuchten Opzien tegen de dag Ondergeschikt voelen "Het zal wel aan mij liggen". Slaap >7 uur, wakker 's nachts	Vertrouw dat mensen het in principe goed bedoelen "Ik ben niet alleen verantwoordelijk" Niet indirect doen (is op korte termijn bekrachtigend, help op lange termijn niet!) Constructief past beter, is leuker, negatief is niet leuk voor jezelf en anderen. Ik ben er zelf bij, laat je niks aanpraten. Je bent niet verantwoordelijk voor ongewenst gedrag anderen Eigen team is basis. Altijd dichtbij houden (100% investeren, anderen mag soms links laten liggen) "Practice what you preach!"	Samen Functieanalyse van disfunctioneel gedrag/ coping maken. Zeg het als ik 'indirect' ga doen Vraag: <u>Moet ik dit doen</u> (4 x vraag: per klemtoon) Wijs op dit plan Nodig uit voor wandeling Check: ben je oké/ gewoon chagrijnig? Of is er meer? Zeg: Niet boos mailen, niet doen! Mag pas morgen vaste regel bij te veel emotie. "Gaan we 'zo' doen? = signaal, overkoepelend, niet in discussie op detail Iets leuks kopen bij de Ako
Het gaat slecht met mij...	Ander kantoor zitten (enigszins demonstratief) Ik irriteer me expliciet als anderen hun grenzen aangeven of juist helemaal niet Driftig op materiele zaken (computer) Huilen in de auto Boos, klagen "waardeloze organisatie, management" etc.... Op mezelf betrekken: Ik kan het ook niet, het is ook mijn eigen schuld Stress, spanning fysiek voelbaar (schouder, borst, gejaagd) zuchten, benauwd door hoge ademhaling Wraakfantasieën	HG: Bij grenzen anderen: "dit is mijn achilleshiel, het zegt niets over de ander" Externe werkdagen blijven doen die ik leuk vind, daar niet op bezuinigen. Leefstijl: sport, slaap, voeding of depressie protocol stressmanagement juist plezierige dingen doen, sociale contacten: "Practice what you preach!"	Wijs op plan Raad aan met leidinggevende te bespreken Scheep lucht door humor, niet te 'hulpverleners' /wollig Niet item inhoudelijk discussiëren, maar overstijgend bespreken; totaalpakket signalen. Metacognitief benaderen HG: Het waait altijd wel weer over (tot op heden namelijk altijd)

Risicomomenten:	Hoe kunnen anderen je het beste bejegenen?	
'Bestuurlijke/bedrijfsvoering' afspraken (WPM afg bestuur etc) Ik moet... sussen/in toom houden (ongewenst gedrag anderen) Desinteresse (collega's en hoger management) Veel vergaderingen, alleen maar organisatorische zaken (en geen patiënt inhoudelijke zaken) op 1 dag	Wie: Directe collega's eigen team Leidinggevende	Hoe: Wees collega + bejegening (geen hulpverlener). Niet te zijg. Wees niet terughoudend om het te bespreken. Biedt gesprek aan, samen kijken naar oorzaak en wat helpend is



Aandachtstraining



Aandachtstraining is een methode aandacht te richten op specifieke dingen.

Doel: leren focussen op de taak, zodat spanning en sombere/angstige gedachten (en gepieker), en gevoelens minder worden.

Je kunt je aandacht richten op de volgende drie gebieden:

1. **Jezelf** (gedachten, gevoelens, gedrag, etc.)
2. **De taak** (je bezigheid en alles wat daarmee te maken heeft)
3. **De omgeving** (alle aspecten uit de omgeving die niet tot de taak behoren, zoals andere mensen, natuur, voorwerpen, etc.)



- Mensen met stemmingsklachten blijven vaak met hun aandacht 'hangen' bij zichzelf. Piekeren is hier een goed voorbeeld van.
- Door middel van aandacht oefeningen leer je je aandacht (weer) te richten op andere stimuli dan gedachten en gevoelens.
- Je leert switchen tussen jezelf, de taak en de omgeving.
- Bij piekeren kun je zo ook zorgen voor 'onverenigbaar gedrag'





Taak-concentratieoefeningen-parcours

1. Jongleren
2. 'Drummen'
3. Tetris
4. 1-2-3 oefening
5. Springtouw





Affect regulatie training

De 7 emotieregulatie vaardigheden





Ademruimte oefenen

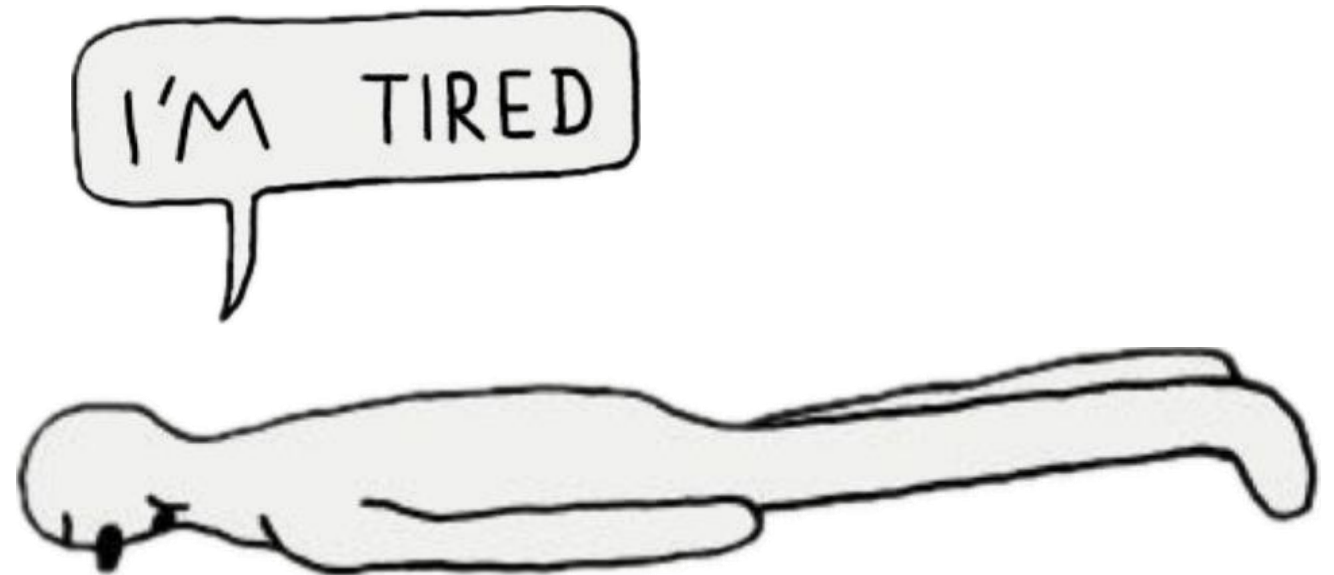
Oefening: ademruimte





Dysfunctioneel gedrag op het werk

- We zijn net mensen
- Tips
 - 12 minuten
 - jokers
- Zelfcontroletechnieken





Vragen?

