



# Aan de slag met teamreflectie

werkboek bij je training

# Inhoudopgave

3	Hoe zit je hier?
5	De basis van teamreflectie
7	Met elkaar in gesprek gaan
8	Stress
9	Vechten of vluchten
11	Slapen, het nieuwe fitness
13	Gezond leven
15	Sociale steun en ontspanning
17	Hoe is het met je energie?
19	Checklist stressklachten
21	Buddy-aanpak
22	Hoe help je elkaar als buddy
23	Het buddy-gesprek
41	Ruimte voor aantekeningen
45	Bronnen en suggesties om verder te lezen
46	Disclaimer
47	Colofon

# Voorwoord

Als zorgmedewerker weet je wat het is om langere tijd te werken onder werkdruk en stress. Corona heeft hierop extra de schijnwerpers gezet. Zowel fysiek als emotioneel is het een zeer belastende periode. En net als iedereen heb je daar bovenop thuis ook te maken met de consequenties van de corona-maatregelen.

Los van de Covid-19 pandemie zijn er ook andere periodes of situaties waarin de werkbelasting hoog op kan lopen. Je hebt regelmatig te maken met piekbelasting en emotioneel zware momenten. Het is normaal dat deze stressvolle periodes kunnen leiden tot stress gerelateerde klachten. Vermoeidheid, hevige emoties, angst, slapeloosheid, een korter lontje, het zijn een paar voorbeelden van normale reacties die kunnen ontstaan bij het werken onder abnormale situaties.

Bij defensie is er veel ervaring opgedaan met het omgaan met stress. Na missies is er altijd aandacht voor de reacties die kunnen ontstaan tijdens en na een stressvolle periode. Deze manier van werken is vertaald naar een aanpak die werkt in de zorg.

Dit werkboek hoort bij je training teamreflectie. Je kunt aan de slag met de vragen en de opdrachten en er is ruimte om aantekeningen te maken. Ook kun je de informatie die je bij de training krijgt hierin nog eens rustig nalezen. We hopen dat het je helpt om (beter) met werkdruk en stressvolle situaties om te gaan.

Veel succes met deze training en de opdrachten!



Tijdens de training zal je van alles opvallen. Je krijgt theorie aangereikt en je gaat aan de slag. Dit doe je in teamverband en met een buddy. Het eerste deel van de training gaat in op de basis van teamreflectie: met elkaar in gesprek gaan, hoe werkt stress en uitleg over de buddy-aanpak. Deel 2 van het werkboek biedt je de ruimte om je aantekeningen te noteren die je samen met je buddy maakt.

## Hoe zit je hier?

Neem de tijd voor deze oefening. Sluit kort je ogen. Ga na hoe je je nu voelt en noteer in 2-3 woorden of korte zinnen hoe je erbij zit.

1

---

---

---

---

---

---

---

---

2

---

---

---

---

---

---

---

---

3

---

---

---

---

---

---

---

---

# De basis van teamreflectie

Wat is dat en waar bestaat het uit.

## 1. Met elkaar in gesprek gaan

Iedereen reageert anders. Wat voor jou belastend is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. Die heeft waarschijnlijk weer andere 'triggers' voor stress, die jij makkelijker voor lief neemt. Ook bestaan er heel verschillende manieren om met stress om te gaan.

Deze verschillen leiden vervolgens weer tot verschillend gedrag. In een stressvolle periode loop je tegen allerlei dagelijkse dilemma's aan. De onderlinge verschillen zorgen er voor dat je daar niet altijd dezelfde keuzes in maakt.

In deze teamreflectie staan we stil bij deze verschillen en bespreken we deze zonder verwijt met elkaar. Met respect voor de verschillen. Ieder heeft zijn eigen redenen en aanleidingen bij het maken van keuzes in deze dilemma's.

## 2. Wat is stress en hoe werkt het eigenlijk?

Je ontvangt tijdens de teamreflecties enige achtergrond en uitleg bij stress. We staan bijvoorbeeld stil bij de volgende vragen:

- Wat is stress?
- Hoe verloopt het?
- Wat kan je er aan doen om er zo min mogelijk last van te hebben?

## 3. De buddy-aanpak

Eén van de manieren om effectief om te gaan met stress is door elkaar binnen het team te helpen. Door elkaar op te vangen. En door met elkaar ervaringen en tips uit te wisselen. Zo maak je gebruik van de kracht van samen. We noemen dit de buddy-aanpak. Je vormt een duo of drietal met één of twee collega's. Binnen dit duo of drietal heb je extra aandacht voor elkaar en help je elkaar om met de stress om te gaan.



## Iedereen is anders

Dat betekent dat jij op je eigen unieke manier reageert op stressvolle situaties. En dat geldt ook voor ieder van je collega's. Jullie zitten samen in dezelfde situatie, maar ieder van jullie ervaart die op je eigen manier.

Het is belangrijk om bij jezelf te herkennen wat de situatie met jou doet en hoe jij reageert. Het is voor je collega's ook goed om te weten hoe jij reageert, zodat zij rekening met jou kunnen houden. Om op jouw beurt rekening te kunnen houden met jouw collega's, is het van belang om de reacties van de anderen te kennen. Dan kunnen jullie elkaar binnen het team ondersteunen en elkaar samen door een lastige periode heen helpen.



## Stress wat is het en wat kan je er tegen doen?

Kort beschreven is stress een natuurlijke reactie van je lichaam op een bedreigende situatie. Je lijf maakt zich klaar om de bedreiging uit de weg te kunnen gaan of te kunnen overwinnen. Hartslag en bloeddruk gaan omhoog. Spieren spannen zich aan. Je staat 'aan' om te kunnen vechten of vluchten. Op zich zeer effectieve reacties. Lichaam en geest zijn op hun hoede en kunnen direct tot actie overgaan. Dit zijn normale en functionele reacties van je lichaam.

Stress is dan ook niet enkel negatief. Het helpt je om alert en actief te reageren. Zo heb je vast ook wel eens gehoord van positieve spanning, wat kan helpen om het beste uit jezelf te halen.

Als deze stress echter lang blijft aanhouden, dan raakt het lichaam uitgeput en ontwikkel je klachten. Bijvoorbeeld klachten zoals beschreven op pagina 20 (het lijstje van defensie met de milde en ernstigere klachten)



# Vechten of vluchten

Er zijn veel verschillende manieren om met stress om te gaan. Het zijn allemaal reacties die op zich heel nuttig en effectief kunnen zijn. Omdat je allemaal anders reageert, kan jouw reactie echter ook tot onbegrip leiden bij een ander en vice versa. Stressreacties kunnen dan geïnterpreteerd worden als vechten of vluchten.



**Welke voorbeelden van reacties ‘vechten’ of ‘vluchten’ herken je bij jezelf?**

## Vechten

## Vluchten

[illegible]

## Slaap

‘Slaapen is het  
nieuwe fitness’

## Gezond leven

‘Wat goed is voor  
je lijf, is goed  
voor je hoofd’

## Sociale steun en ontspanning

‘Support uit je  
omgeving, delen van  
je verhalen en doen  
wat je leuk vindt’

Het is van belang dat je tijdig herstelt van stress. Na momenten van ‘aan’ staan, is het belangrijk dat je tijd hebt om daarvan te herstellen. Zorg dat je actief aan de slag gaat met je herstel. Dat kan je op verschillende manieren doen. We delen onze tips hier in drie gebieden in en geven vervolgens per gebied een aantal belangrijke wetenswaardigheden.

## Slapen Het nieuwe fitness

- Regelmaat in je slaap aanhouden, helpt om goed te kunnen slapen. Dat betekent zo veel mogelijk dezelfde slaaptijden aanhouden en op dezelfde tijd uit bed. Ook in de weekenden. Het advies is om in je weekenden niet meer dan 1,5 uur af te wijken van je normale patroon.
- Werk naar je slaap toe. Doe iets waar je ontspannen van wordt in de laatste twee uur voordat je gaat slapen. Leg je smartphone weg, zet de televisie uit en dim de lampen. ‘Blauw’ licht van schermpjes en fel licht van lampen is nadelig voor je slaap. Je kunt op je telefoon ‘night-light’ of ‘night shift’ inschakelen, zodat de kleuren van het scherm warmer zijn en minder invloed hebben op je slaap.
- Cafeïne en alcohol hebben een negatieve invloed op je slaap. Door cafeïne val je minder makkelijk in slaap. Alcohol kan wel helpen bij het in slaap vallen, maar de kwaliteit van de slaap verslechtert. Dat betekent dat de slaap dan minder verkwikkend is.
- Dutjes kun je beter vermijden. Het zorgt ervoor dat je in de avond moeilijker in slaap kunt komen.
- Lichaamsbeweging overdag helpt om in de nacht beter te slapen. Bij voorkeur in de ochtend of vroege middag. Liever niet binnen de twee uur voordat je gaat slapen.





## Gezond leven

### Wat goed is voor je lijf, is goed voor je hoofd

- Beweeg overdag voldoende. 10.000 stappen wordt als minimum aanbevolen. Doe deze beweging bij voorkeur in de buitenlucht en bij daglicht, want dat heeft een positieve invloed op je slaap. Bewegen leidt af van negatieve gedachtes en van stress. Ook komt het gelukshormoon serotonine vrij door te bewegen. Daarom geeft bewegen je dus ook een goed gevoel.
- Bewegen staat niet gelijk aan intensief sporten. Een ommetje maken, in de tuin werken en de fiets pakken in plaats van de auto zijn allemaal prima voorbeelden van bewegen. Daarnaast is het wel zinvol om met regelmaat aan sport te doen. Wissel af tussen trainen van kracht en trainen van conditie.
- Gezonde voeding zorgt ervoor dat zenuwcellen in je hersenen snel en goed met elkaar kunnen communiceren. Dat helpt je concentratievermogen. Denk aan adviezen als 250 gram groente en twee porties fruit per dag. Varieer zoveel mogelijk in groenten en fruit. Eén keer per week peulvruchten, zoals bonen en linzen en één keer per week vette vis is goed voor je hersenen. Wees zuinig met suiker en zout.



## Sociale steun en ontspanning

### Support uit je omgeving, delen van je verhalen en doen wat je leuk vindt

- Ontspannen vraagt tijd en aandacht. Te lang of teveel stress leidt ertoe dat je meer vergeetachtig wordt of gevoeliger wordt voor negatieve emoties. Je hersenen herstellen als je er in slaagt om je te ontspannen. Het is belangrijk om tijd voor jezelf te organiseren (me-time). Tijd die echt voor jou is en waarin je kan doen waar je zin in hebt om te kunnen ontspannen.
- Sociale steun is belangrijk om stressvolle gebeurtenissen een plek te kunnen geven. Je kan natuurlijk het beste die mensen opzoeken waarvan je weet dat een gesprek of een activiteit met hen gaat helpen om je beter te voelen. Het initiatief nemen om activiteiten te organiseren om iets leuks te doen met familie en vrienden, kan helpen om spanning van je af te zetten.



## Stress verwerken

Als de situatie die stress veroorzaakt achter je ligt, is het helaas nog niet voorbij. Onherroepelijk komt het gevoel weer terug. Bijvoorbeeld omdat je er zelf aan terugdenkt, omdat een ander er over begint, of omdat een nieuwe situatie je doet denken aan de stressvolle gebeurtenissen die achter je liggen. Dit herbeleven is functioneel en belangrijk om de spanning te kunnen verwerken.

Het is dus ook heel normaal dat je nog regelmatig terugdenkt aan een stressvolle periode of situatie en daar emoties bij ervaart. Dat is een normaal proces bij het verwerken van wat je overkomen is in een abnormale situatie.

Om de verwerking te helpen, is het belangrijk dat je bij jezelf herkent (en erkent) hoe en wanneer stress zich bij jou manifesteert. Welke symptomen heb je, wanneer heb je deze en hoe ervaar je dat? Vervolgens kun je er dan gericht aan werken. Nu alert en actief aandacht schenken aan wat je nodig hebt bij de verwerking, helpt erger voorkomen.



# Hoe is het met je energie?



**Hoe is het nu met jouw energie? Geef een cijfer.**

---

---

---

---

Hoe was het een aantal maanden geleden met jouw energie?  
Geef een cijfer.

**Beschrijf het verschil tussen toen en nu. Wat is er veranderd aan de situatie en wat ben je zelf anders gaan doen?**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Checklist stressklachten

De Militaire Geestelijke Gezondheidszorg heeft een checklist opgesteld om stressklachten bij jezelf te herkennen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen milde klachten en tussen ernstiger klachten. Daarnaast is er ook een lijstje met maatregelen die je kan treffen. Het zijn goede checklists om regelmatig eens te bekijken voor jezelf. Ook om deze te bespreken in de buddy-gesprekken.

Bekijk ze eens voor jezelf en kruis aan welke je bij jezelf herkent. Na het werken in een stressvolle situatie is het normaal dat je enkele of meerdere klachten bij jezelf herkent. Daar is niets vreemds aan. Het zegt meer over hoe gek de situatie is dan dat het iets over jou zegt. Het is wel belangrijk om de klachten op tijd te herkennen en te erkennen, zodat je er gericht aandacht aan kunt schenken.

### Welke maatregelen kun je bij de klachten nemen:

- Blaas stoom af, praat erover, lucht je hart
- Rouleer waar mogelijk belastende taken
- Denk aan het verzorgen van de eerste levensbehoeften
- Zorg voor voldoende rust en slaap
- Vermijd gebruik van alcohol en drugs
- Zorg voor ontspanning
- Gebruik de buddy-feedback, opvanggesprek
- Hou de humor er in
- Werk aan het versterken van onderlinge relaties

## Checklist

### Milde klachten

- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Hyperventilatie
- ☐ Zweten, plotseling warm worden
- ☐ Vaak plassen
- ☐ Plotselinge diarree
- ☐ Misselijkheid/overgeven
- ☐ Trillingen aan handen en voeten
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Angstig zijn
- ☐ Nerveus gedrag
- ☐ Concentratieproblemen
- ☐ Snel geïrriteerd
- ☐ Slaapproblemen
- ☐ Zonder duidelijke reden voelen van schuld, schaamte, verdriet, boosheid of machteloosheid

### Ernstigere klachten

- ☐ Constant bewegen zonder doel
- ☐ Schrikreacties bij plotselinge dingen
- ☐ Vastgenageld, langere tijd onbeweeglijk
- ☐ Versneld praten, druk en opgewonden
- ☐ Wankelen bij het staan
- ☐ Ongemotiveerd handelen
- ☐ Opzettelijk gevaarlijk gedrag vertonen
- ☐ Geen aandacht meer voor eigen verzorging
- ☐ Stotteren en mompelen
- ☐ Gedeeltelijk geheugenverlies
- ☐ Snel geïrriteerd
- ☐ Bang om in slaap te vallen
- ☐ Snelle opeenvolging van emoties als verdriet, opwindend, angst, kwaadheid



## Buddy-aanpak

Het buddy-systeem is een beproefde methode om elkaar binnen een team te helpen om effectief met een stressvolle periode om te gaan.

Met één of twee collega's vorm je een groepje waarbij je met elkaar afsprekt dat je op elkaar let. Op gezette tijden voer je een gesprek met elkaar over hoe het met je gaat. Op deze manier kun je van elkaar leren hoe je kan omgaan met de werkdruk en de belasting die het met zich meebrengt. Je kunt bij elkaar stoom afblazen én je helpt elkaar.

Verderop in dit boekje volgt een leidraad om deze buddy-gesprekken te voeren met elkaar. Maar eerst volgt een overzicht van hoe je elkaar als buddies kunt helpen gedurende een stressvolle periode.



## Hoe help je elkaar als buddy

- Je buddy kent de situatie in je werk en heeft dus een goed beeld van wat je meemaakt en wat dat met je doet. Bij je buddy kun je dus even stoom afblazen wanneer je daar behoefte aan hebt. Verwacht niet van elkaar dat je meteen iets oplost. Simpelweg even luisteren naar elkaar geeft al heel veel steun.
- Gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid of boosheid zijn heel normaal wanneer je werkt in een stressvolle situatie. Geef elkaar daar de ruimte voor.
- Beur elkaar op door juist ook de mooie voorbeelden onder de aandacht te brengen, waar je kracht en hoop uit kunt halen. Check vooraf wel even bij de ander of die al toe is aan het bespreken van de positieve voorbeelden. Dit mag namelijk niet in de plaats komen van het stoom afblazen.
- Help elkaar er aan te herinneren dat je belangrijk werk verricht en dat je dat met de beste intenties doet. Negatieve gevoelens kunnen namelijk gaan overheersen in een stressvolle situatie. Geef elkaar erkenning voor de goede dingen die je in het werk van elkaar ziet of hoort.
- Bespreek wat je bij elkaar ziet en merkt als je onder stress werkt. Wat merk je zelf? Wat merkt een ander aan je? Bespreek dit open en eerlijk met elkaar.
- Bespreek met elkaar de eerste levensbehoeftes. Denk daarbij aan: voldoende slaap, regelmatig en gezond eten, voldoende lichaamsbeweging en zorg voor je persoonlijke hygiëne. Stimuleer elkaar om deze zaken op orde te houden of te krijgen.
- Moedig elkaar aan om voldoende tijd te nemen voor ontspanning, rust en afleiding. Maak plannen en spreek naar elkaar uit wat je gaat doen.
- Humor is natuurlijk ook een belangrijk wapen tegen stress. Het werkt ontlastend en kan een heftige situatie relativeren. Net als bij het bespreken van de positieve voorbeelden, wel even checken of de ander er al aan toe is om humor in het gesprek te brengen.

## Het buddy-gesprek

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

[illegible]



# Het buddy-gesprek

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

[illegible]

## Het buddy-gesprek

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## Het buddy-gesprek

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

---

---

---

---

---

---

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

[illegible]

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

---

---

---

---

---

---

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



datum \_\_\_\_\_

Voer het buddy-gesprek met elkaar. Gebruik de onderstaande punten als gespreksonderwerpen. Noteer wat belangrijk is om te onthouden. Dan kun je daar in het volgende gesprek met elkaar weer op terug komen.



## Energielevel

Vul in hoe het op dit moment is met jouw energie-niveau. Vergelijk het met je score zoals je die de vorige keer hebt gegeven.

## Wat is het verschil?

---

---

---

---

---

---

## Wat ben je anders gaan doen?

---

---

---

---

---

---

## Welk effect heeft dat op jou?

## Andere gespreksonderwerpen

- Bespreek de aangevinkte klachten uit het lijstje van defensie op pagina 20 en vergelijk dat eens met hoe je die klachten nu ervaart.
- Bespreek wat je doet om effectief met de stress om te gaan en om actief te herstellen.
- Bespreek waar je buddy jou mee kan helpen.

## Notities

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, similar to standard notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Aantekeningen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Bronnen en suggesties om verder te lezen en te bekijken

Meer informatie over teamreflectie en de bijbehorende materialen:

[waardigheidentrots.nl/tools/aan-de-slag-met-teamreflectie](https://waardigheidentrots.nl/tools/aan-de-slag-met-teamreflectie)

In de CoronaWegwijzer vind je alle kennis, richtlijnen, tools en praktijk-verhalen over corona in de verpleeghuiszorg gebundeld:

[waardigheidentrots.nl/corona/](https://waardigheidentrots.nl/corona/)

Overzichtspagina van het expertisecentrum rondom de mentale gezondheid zorgprofessionals tijdens uitbraak Covid-19:

[expertisecentrummggz.nl/actueel/webinar](https://expertisecentrummggz.nl/actueel/webinar)

[vergeetjezelfniet.nu/](https://vergeetjezelfniet.nu/) en [zorg.vergeetjezelfniet.nu/](https://zorg.vergeetjezelfniet.nu/)

Extra coaching is beschikbaar via [sterkinjewerk.nl/extra-coaching/](https://sterkinjewerk.nl/extra-coaching/) of via het Contactpunt psychosociale ondersteuning voor zorgprofessionals:

[ivp.nl/ivp-accent/zorgprofessionals](https://ivp.nl/ivp-accent/zorgprofessionals)

Overzichtspagina over slaapproblemen:

[neurocaregroup.nl/slaapprobleem-slaapstoornis/](https://neurocaregroup.nl/slaapprobleem-slaapstoornis/)

Hoe houd je je hersenen gezond?

[hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/](https://hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/)

Wat doet corona met je? De cultuurshock van corona:

[youtube.com/watch?v=ek6WtrhDLp8](https://youtube.com/watch?v=ek6WtrhDLp8).

## Disclaimer

Waardigheid en trots in de regio neemt alle zorg in acht die redelijkerwijs van haar gevergd kan worden om te verzekeren dat de informatie van dit werkboek juist is. Fouten en verzuimen kunnen echter niet worden uitgesloten en de gebruiker van deze website dient niet zonder meer uit te gaan van de juistheid van de informatie.

[waardigheidentrots.nl/disclaimer/](https://waardigheidentrots.nl/disclaimer/)

## Colofon

Dit is een uitgave van Waardigheid en trots in de regio. Waardigheid en trots in de regio is onderdeel van het programma Thuis in het Verpleeghuis, een initiatief van het ministerie van VWS en uitgevoerd door Vilans.

Jaar van uitgifte: 2020

Illustraties, fotografie en vormgeving:

Studiojaap.nl

APA Foto

Istockphoto