



korsakov
kenniscentrum

FYSIEKE WEERBAARHEIDSTRAINING
TRAINER: AZMI ALUBEID

Fysieke weerbaarheid Voorfase - Nazorg fase

**Signaleringsplan
Team effort**

Compassie

**Escalatie
fase**

Risico taxatie

Aangifte?

**Verbaal
Confronteren
De-Escalatie**

**Fysiek
humane
ingrijpen**

**Vaardigheid
onderhouden**

**Registratie &
meldsysteem**

**Evaluatie
4 x per jaar**

**Ik zal ze eens laten zien
Niemand vertelt mij hoe en wat
Ik ben de baas over mijn leven
Mij krijg je niet klein**

**Ik schaam me
Mijn hersenen doen het niet
Ze hebben eindelijk rust van me
Wat heeft het leven voor zin
Ik zit opgesloten**



Duur: 2 dagen, 09.30 – 16.30

Groepsgrootte: maximaal 12 personen

Voor wie: voor alle medewerkers in de 24-uurs zorg

Dag 1

Aan de hand van een gevoelsthermometer wordt er bij iedere cursist even stilgestaan hoe het met deze persoon is, is deze ontspannen of is er spanning. Het is belangrijk om te weten van elkaar hoe het is met eenieder. Doel is ook dit met periodes op de afdeling te doen om zelfinzicht en inzicht in elkaar te vergroten en spanningen op de afdeling in het contact te minimaliseren.

Persoonlijke veiligheid technieken

Cursisten krijgen inzicht in het menselijk verdedigingssysteem (MVS) en leren welke primaire reacties er zijn vanuit het reptielenbrein. Daarnaast krijgen ze inzicht in houding en positionering. Vanuit deze alerte houding wordt er geoefend in hoe je jezelf het beste kunt verdedigen bij fysieke agressie.

Resultaat: Het contact blijft of kan hersteld worden doordat de medewerker zich fysiek weerbaar voelt.

Risico taxeren

De cursist leert vanuit het lichaam beter vroeg te signaleren omdat je een blauwdruk krijgt van wat je voelt in je lichaam. Daarnaast krijgt de cursist inzicht in waarneembaar agressief gedrag van de agressor. Dit helpt om agressie op tijd te signaleren.

Resultaat: Agressie voorkomen en hanteren.

Stressless/spanningsregulatie

Door oplopende spanning en stress is het moeilijk om aangeleerde vaardigheden toe te passen. We behandelen vier eenvoudige technieken, over hoe je spanning en stress kunt verminderen zodat je bewust en professioneel kan blijven handelen.

Resultaat: Meer overzicht en mogelijkheid om bewust en veilig te handelen.

Houding, ademhaling, gedachte sturing spierspanning

Licht fysiek ingrijpen

Onderwerpen:

Waarom zou je fysiek ingrijpen voor contact herstel.

Pijn prikkels gebruiken we niet meer:

- Visievorming veilig fysiek ingrijpen.
- Training teamtechnieken veilig iemand benaderen.
- Formatie loop op de-escalerende manier.
- Voor en nabespreking.
- Scenariotraining: praktisch trainen met fysiek ingrijpen.

Resultaat: Meer veiligheid en minder agressie. De technieken zijn ontwikkeld op een dergelijke manier dat er gebruik wordt gemaakt van primaire reacties die ontstaan bij stress. Ook wordt er absoluut geen gebruik gemaakt van pijnprikkels en zijn de technieken vriendelijk voor cliënten en hulpverleners zodat er contactherstel kan plaatsvinden.

Dag 2

Spanningsmeter

Dag wordt gestart- met de spanningsmeter. Hoe kijk je terug op dag 1 en hoe is het met je vandaag.

Herhaling fysieke technieken
Idem als dag 1

Veiligheidsbeleid

Veiligheid is een belangrijk thema. We behandelen hoe belangrijk het is om een goede visie te hebben, gericht op grensoverschrijdend gedrag. Het moet helpend zijn voor alle partijen in de organisatie. Daarnaast moet deze visie duidelijk zijn en gedragen worden. Thema's die aan de orde komen zijn: Hoe word je gesteund, hoe is het aangifte beleid, opvang en nazorg, meld-systeem ed.

Fases van Agressie

Je leert om de objectieve waarneming van agressief gedrag te plaatsen in het crisisontwikkelingsmodel en geeft je handvatten wat wanneer te doen en wanneer veilig fysiek in te moeten grijpen.
Resultaat: Agressie voorkomen en meer veiligheid.

Communicatie

We behandelen de verschillende vormen van verbale agressie, inclusief voorbeelden. Je leert verschillende verbale weerbaarheid technieken, zoals de-escaleren en confronteren. Samen met de acteur wordt op een rustige en veilige manier geoefend met de aangeboden theorie. Er wordt qua intensiteit en inhoud aangesloten bij de praktijk van de cursisten.
Resultaat: Aansluiting bij de agressor waardoor agressie vermindert of voorkomen wordt.

Emotionele agressie



Aah ik mag niet weg, ik mag niet roken, ik mag helemaal niks van jullie. Ik voel me geen mens meer.

Instrumentele agressie



Zeg luister eens mevrouw, mijn bed moet nu gemaakt worden.

psychopathologische agressie



'Ik weet dat jullie mij afluisteren. Jullie proberen mij gek te maken.'



Inhoudsopgave

- | | |
|---|-----|
| • Stap 1: Check in "Hoe gaat het met je?" | 1-2 |
| • Stap 2: Mijn Spanningsregulatie | 3 |
| • Stap 3: Crises ontwikkelingsmodel en risico taxatie | 4-6 |
| • Stap 4: Fysiek humaan ingrijpen | 7 |
| • Stap 5: Team afspraken | 8-9 |
| • Opdrachten | 10 |

Stap 1: Check in "Hoe gaat het met je?"

Creëer jouw eigen spanningsthermometer door bewust te zijn van signalen die jouw stressniveau aangeven. Schrijf deze signalen op en categoriseer ze in groen, geel, oranje of rood om een duidelijk overzicht te krijgen van hoe stress zich bij jou opbouwt. Gebruik de lijst met stressoren om hetzelfde proces uit te voeren bij iemand anders en help hen bewust te worden van hun stresssignalen.

Ernstig stress/spanning: gevaar



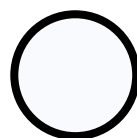
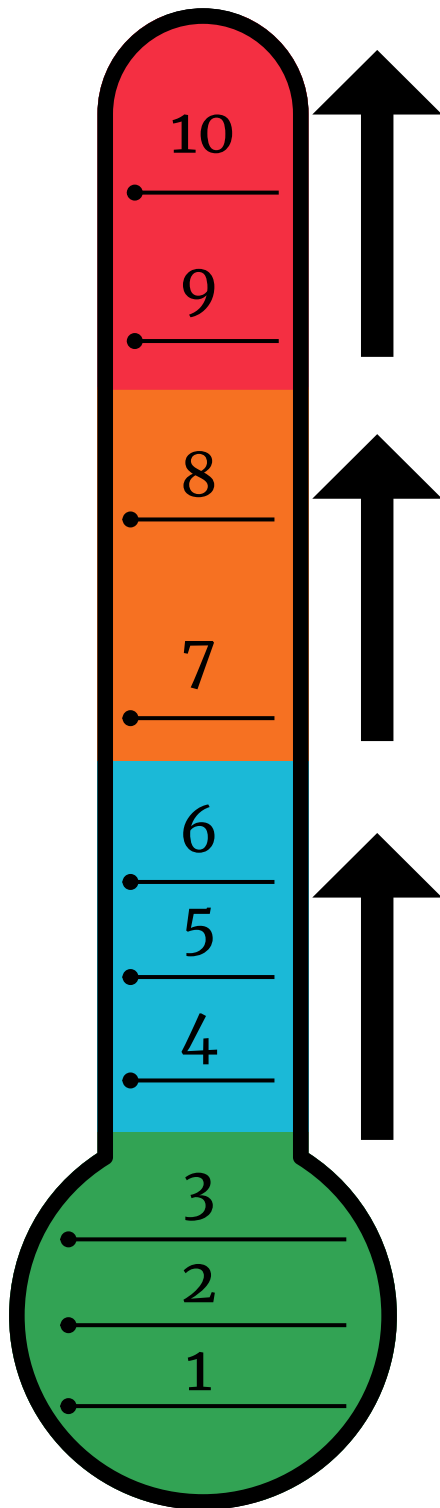
Enigszins stress/ spanning: disfunctioneel



Weinig stress/spanning: functioneel



Optimaal hoeveelheid stress/spanning In harmonie



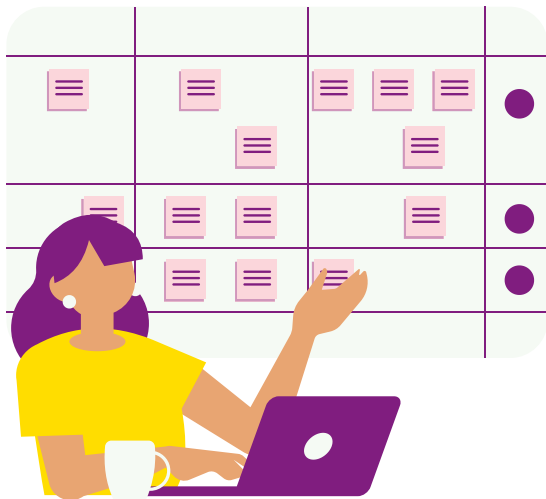
Mijn cijfer vandaag/nu

Stress betekent een toestand van druk of belasting welke ontstaat als de aanpassingsmogelijkheden in een bepaalde levenssituatie worden overschreden. Stress kan zowel positief als negatief zijn. In welke mate men stress ervaart wordt mede bepaald door karakter, fysiologie, erfelijkheid en omgeving. De ene mens is veerkrachtiger dan de ander.



Gezond vs ongezond stress

**Gezond stress =
Taak + Controle + positief
feedback**



**Ongezond stress =
Taak - Controle - positief
feedback**



Heb je controle en positief feedback of juist niet?
Ga door op de volgende blz. en ontdek jouw stressoren en gedragingen!



Neem onderstaande lijst met veel voorkomende stresssignalen door. Kruis aan wat je herkent en voeg toe wat nog meer op jou van toepassing is.

FYSIEK	MENTAAL	EMOTIONEEL	GEDRAG
<input type="checkbox"/> hoofdpijn	<input type="checkbox"/> besluiteloosheid	<input type="checkbox"/> angst	<input type="checkbox"/> bazigheid
<input type="checkbox"/> rugpijn	<input type="checkbox"/> geheugenproblemen	<input type="checkbox"/> prikkelbaarheid	<input type="checkbox"/> snauwerig
<input type="checkbox"/> stijve nek/schouders	<input type="checkbox"/> gebrek aan oplossend	<input type="checkbox"/> snel geïrriteerd	<input type="checkbox"/> bovenmatig kritisch
<input type="checkbox"/> misselijkheid maagklachten	<input type="checkbox"/> vermogen	<input type="checkbox"/> leeg voelen	<input type="checkbox"/> onvermogen taken afronden
<input type="checkbox"/> oorsuizen	<input type="checkbox"/> verlies van humor	<input type="checkbox"/> machteloosheid	<input type="checkbox"/> tanden knarsen
<input type="checkbox"/> spijsverteringsstoornissen	<input type="checkbox"/> piekeren	<input type="checkbox"/> snel huilen	<input type="checkbox"/> overmatig alcohol/drugs
<input type="checkbox"/> duizeligheid hartkloppingen	<input type="checkbox"/> concentratieproblemen	<input type="checkbox"/> verveling	<input type="checkbox"/> te veel/te weinig eten
<input type="checkbox"/> klamme/zweterige handen	<input type="checkbox"/> vergeetachtigheid	<input type="checkbox"/> nervositeit	<input type="checkbox"/> overmatig roken
<input type="checkbox"/> rusteloosheid, onrust	<input type="checkbox"/> gebrek aan creativiteit	<input type="checkbox"/> chaotisch	<input type="checkbox"/> cynisch reageren
<input type="checkbox"/> slaapproblemen	<input type="checkbox"/> moeite met helder denken	<input type="checkbox"/> sneller boos worden	<input type="checkbox"/> dwangmatig kauwgom
<input type="checkbox"/> hyperventilatie trillen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> opgejaagd gevoel	<input type="checkbox"/> nagelbijten
<input type="checkbox"/> vermoeidheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> gevoel van onder druk staan	<input type="checkbox"/> slecht presteren
<input type="checkbox"/> verhoogde bloeddruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ongelukkig voelen	<input type="checkbox"/> impulsief reageren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> kleine ongelukjes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> tics
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> overmatig actief zijn
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> niets afmaken
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> isoleren van anderen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Er zijn verschillende definities voor 'stress', maar ze betekenen allemaal dat ons hele lichaam reageert op een verstorende gebeurtenis, zowel lichamelijk als geestelijk. Als we een bedreiging tegenkomen, heeft ons lichaam een natuurlijke reactie die we hebben geërfd van onze voorouders. Het vecht- of vluchtmechanisme wordt geactiveerd door het autonome zenuwstelsel om ons te helpen overleven. De hersenen produceren cortisol en adrenaline, wat ons hart sneller laat kloppen, onze bloeddruk verhoogt, onze spieren aanspant en onze zintuigen scherpt. Onze stofwisseling verandert ook. Het bloed stroomt naar de organen die het nuttigst zijn om te ontsnappen aan de aanval, waardoor bijvoorbeeld onze handen koud of klam aanvoelen.

Stap 2: Mijn spanning reguleren

Om je stress/spanning niveau weer naar optimaal terug te brengen heb je zelf vast bewust of onbewust vele truckjes en of oplossingen. Het is de bedoeling dat je nu bewust na gaat denken over de nodige acties die jij en of je omgeving zouden moeten volgen om jou stress/niveau weer naar optimaal terug te brengen.

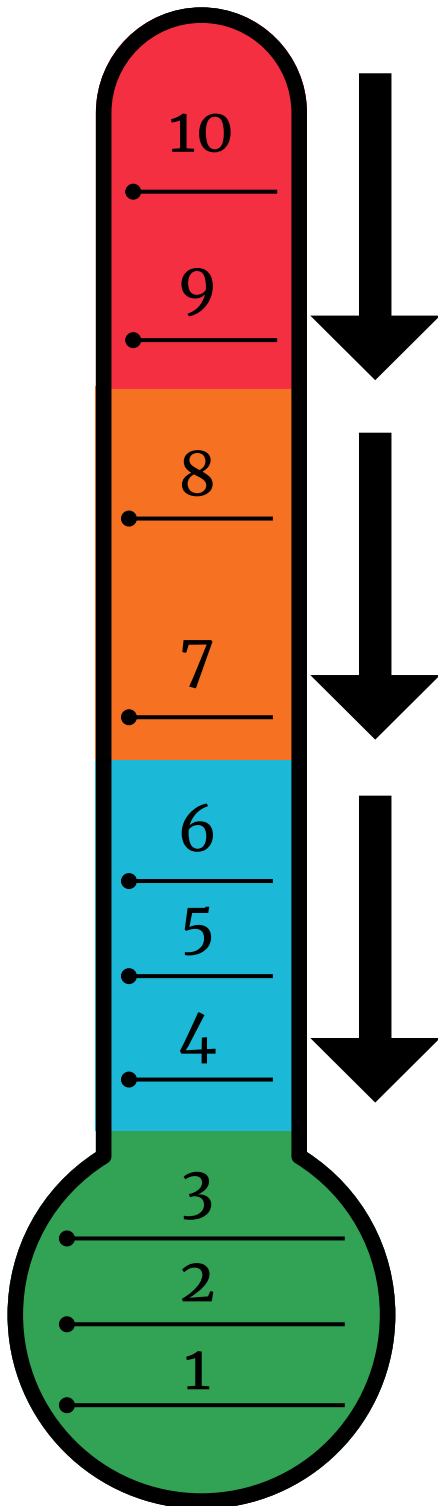
Wat helpt jou om je stress/spanning weer naar optimaal terug te brengen?

Ernstig stress/spanning: gevaar

Enigszins stress/ spanning: disfunctioneel

Weinig stress/spanning: functioneel

Optimaal hoeveelheid stress/spanning In harmonie



Ont-stressen is zorgen dat je geen of minder stress hebt; zich ontdoen van stress; zich ontspannen; relaxen; algemener ook: bewust rustiger aan doen; onthaasten. Denk aan je houding, ademhaling en gedachtesturing.

Ademhaling

Gedachtensturing



Lichaamshouding

Spierspanning

Ont-stressen is zorgen dat je geen of minder stress hebt; zich ontdoen van stress; zich ontspannen; relaxen; algemener ook: bewust rustiger aan doen; onthaasten. Denk aan je houding, ademhaling en gedachtesturing.