



Hoe houd jij je hoofd boven water?

Veerkracht voor de SPV in een systeem onder structurele druk.

Aliët Rodenboog en Sanne Grefelman

Wij helpen
cliënten vaak
accepteren dat
het leven
schommelt...

...maar kunnen
wij dat zelf
eigenlijk ook?

Geen oplossingen, wel herkenning.

We hebben vandaag niet dé oplossing voor de werkdruk in de GGZ.
Het gaat vandaag om bewustwording. We staan stil bij:



De Vraag

Wat dit werk écht van
je vraagt.



De Balans

Waar je energie van krijgt,
en waar je op leegloopt.



De Onmacht

Hoe jij omgaat met dingen
die niet oplosbaar zijn.

Dat je straks naar huis gaat en denkt: 'Oh ja... zo werkt dat eigenlijk ook bij mij.'

De Context: Werken in een systeem onder structurele druk.

> 100.000

Mensen op de wachtlijst
(groeïend).



~ 24 weken

Wachttijd
(bijna verdubbeld).



~ 8%

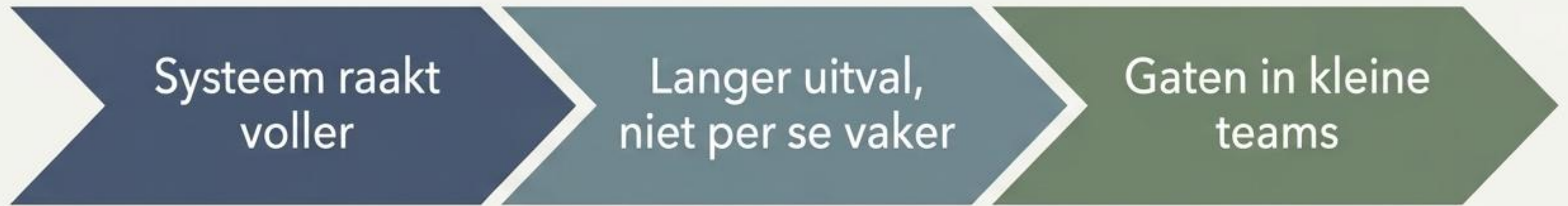
Ziekteverzuim
(oplopend).



De vraag neemt toe... de wachttijden lopen op... en het systeem raakt voller. En dat zien we niet alleen in de cijfers, maar ook bij onszelf terug.

De domino-effecten van druk.

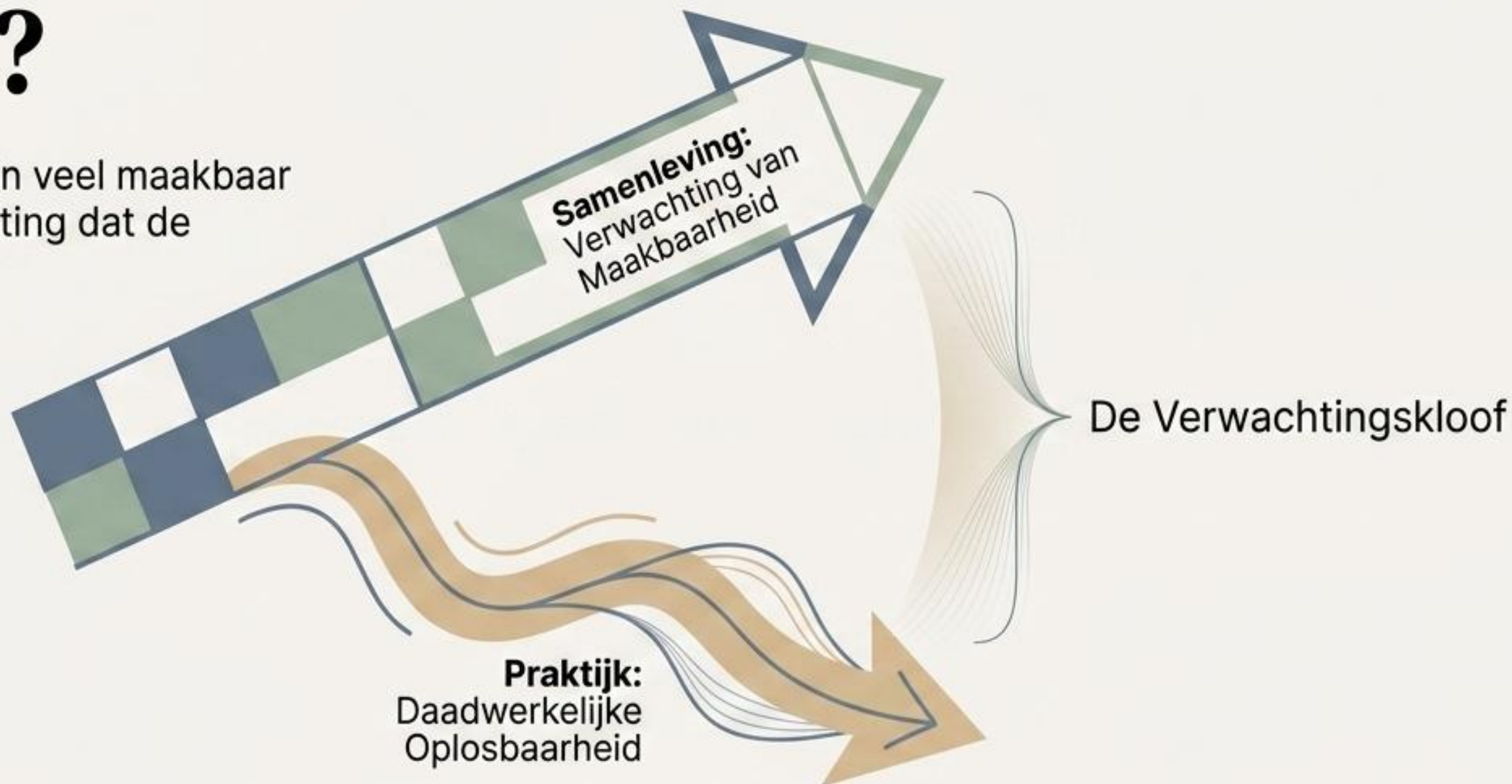
Wat betekenen deze cijfers in de praktijk?



Mensen vallen niet per se vaker uit, maar blijven langer uit. In kleine teams (zoals FACT of IHT) voel je die gaten direct. We werken niet langer in een stabiel systeem. Dit raakt direct hoe we werken, hoe we herstellen en hoeveel ruimte we hebben om op te laden.

Kunnen jullie dit oplossen?

In een samenleving waarin veel maakbaar lijkt, ontstaat de verwachting dat de SPV alles kan fixen.



Terwijl de druk toeneemt, neemt ook de druk op ons toe. De vraag is niet alleen hoe we de ander helpen, maar hoe we zélf veerkrachtig blijven in deze context.

Veerkracht zit niet alleen in grote gebeurtenissen.
Het zit in de dagelijkse realiteit.



Die ene wantrouwende cliënt.

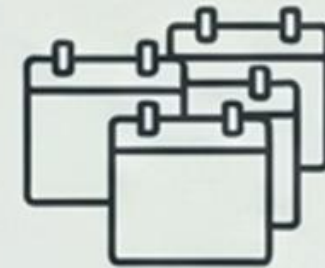


Een complexe
systeemdynamiek.

*Hoe we hiermee omgaan...
dát is veerkracht.*



Een gesprek waar je
tegenop ziet.



Een overvolle agenda.

Wat dit werk écht van ons vraagt.



Zichtbare last:

- Wachlijsten en systeemdruk
- Complexe problematiek
- Administratie

Onzichtbare last (Herkenbaar):

- De crisis die onverwachts op jouw bureau belandt.
- De boosheid van het systeem die jij opvangt.
- Cliënten die niet kunnen of willen veranderen.
- Het verdragen van chronische machteloosheid.
- Verantwoordelijk voelen maar het niet kunnen oplossen.

Reflectie: Wat kost jou de meeste energie?



Waar loop jij in je werk
het meest op leeg?



Neem een moment om dit voor jezelf te bedenken.

Waar we op leeglopen: De Wrijving

Ideaal

Wat we willen
betekenen.
(Verantwoordelijkheid
nemen, helpen, het
verschil maken, het
beter maken).

Spanning-Spectrum

Realiteit

Wat daadwerkelijk
mogelijk is.
(Niet alles is maakbaar
of snel oplosbaar).

De Kwetsbaarheid.

*Dit is de ruimte waar frustratie,
machteloosheid en twijfel ontstaan.*

De Kwetsbaarheid van Betrokkenheid

De SPV Paradox



Ondersteunen is
niet altijd 'fixen'.

De grootste uitdaging is niet
het vinden van de oplossing.

De uitdaging is: Betrokken blijven.
Aanwezig blijven. Zonder dat er een
oplossing is.



In een maatschappij die alles wil fixen, is dit misschien wel het moeilijkste
onderdeel van ons werk.

Wat is veerkracht

Veerkracht voor de SPV: Het vermogen om met tegenslagen, stress en kwetsbaarheid om te gaan, zonder jezelf te verliezen.

Kern van veerkracht:

- Stilstaan bij wat er in jezelf gebeurt
- Grenzen herkennen en bewaken
- Betrokken blijven zonder jezelf te verliezen
- Steun zoeken en delen
- Kunnen verdragen wat niet oplosbaar is
- Herstellen en loslaten

“Veerkracht is niet het vermijden van tegenslagen, maar het vermogen om te herstellen, te verdragen en verbonden te blijven.”

Het verhaal van de praktijk.



Ik ben er klaar mee

Daar gaan we weer.....

Los het zelf maar op !

Frustratie

Irritatie

Waar heb ik moeite mee:

- Geen controle hebben over hoe iets loopt
- De spanning dat het weer mis kan gaan en bij mij terug kot.
- Verantwoordelijkheid voelen zonder dat ik echt kan sturen
- Druk vanuit anderen dat ik iets moet oplossen
- Onzekerheid
- Moeten verdragen dat anderen andere keuzes maken dan ik zou doen

Voor mij zit veerkracht niet in:

- nóg harder werken of nóg meer oplossen.

Maar juist in:

- stilstaan bij wat er onder mijn frustratie zit (heftige emoties)
- herkennen wanneer ik te veel ga dragen
- kijken waar mijn invloed stopt
- uitspreken wat wel en niet kan
- verdragen dat ik niet alles kan sturen

Ik kan aanwezig zijn. Ik kan meedenken. Ik kan ondersteunen.
Maar ik kan niet voor iemand leven.

Reflectie: Wat houdt jouw hoofd boven water?



menti.com
6574 4819

SCAN TO
REFLECT



Wat helpt jou om in dit werk overeind te blijven?

Veerkracht zit vaak niet in grote levenslessen, maar in de kleine, dagelijkse manieren waarop we omgaan met weerstand.

Het verhaal van de praktijk.



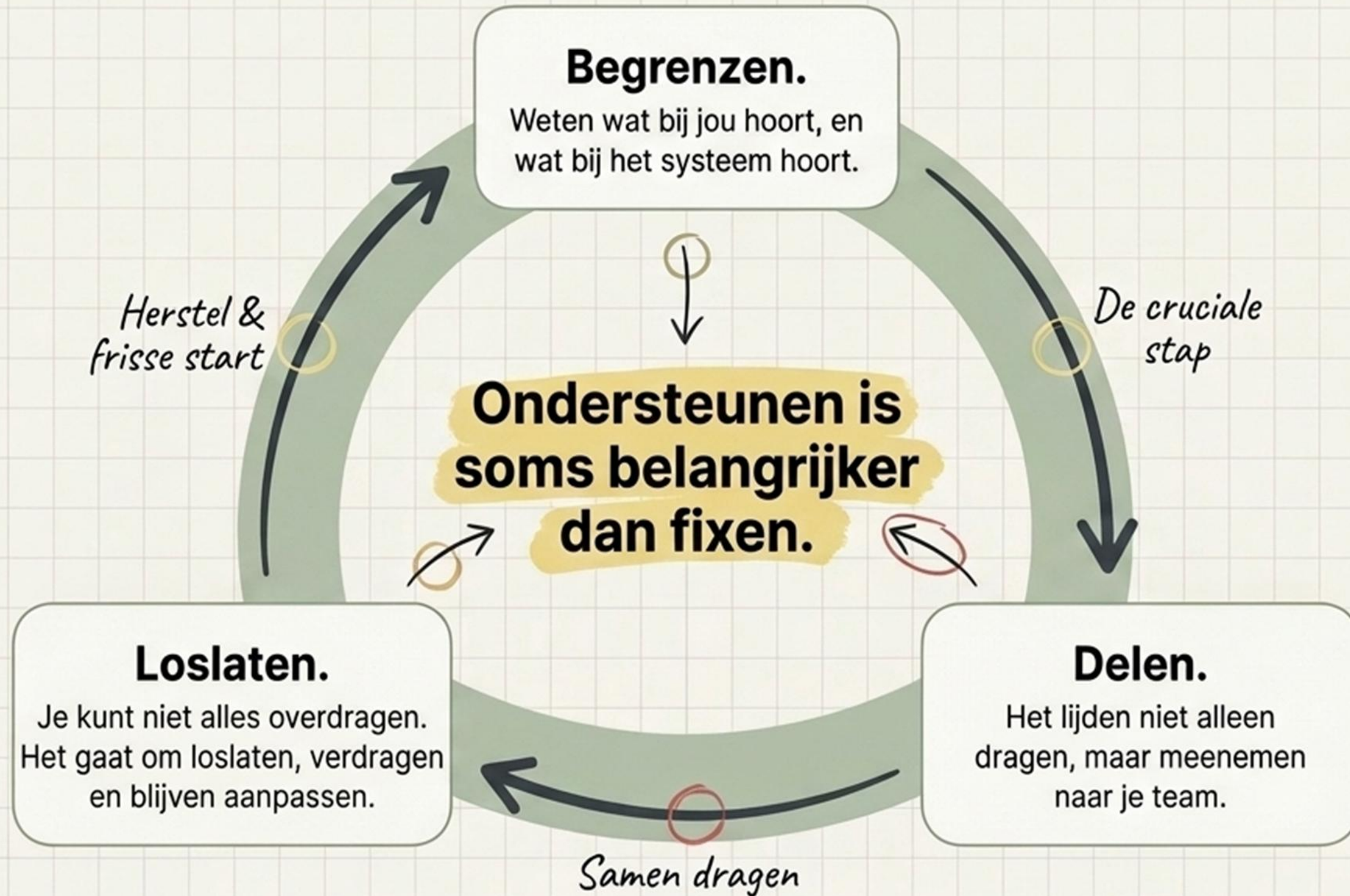
Anecdote Panel

Je ziet basaal lijden—bijvoorbeeld iemand zonder geld voor eten. Je weet: dit is geen acute psychiatrische crisis. Ergens snap je dat. Maar het voelt niet kloppend om iemand met niets achter te laten. Je geeft wat je bij je hebt... en stapt in de auto.

*En in je hoofd blijft het zitten:
wat gebeurt hier morgen?*

De stress zit vaak niet in de medische complexiteit, maar in de rauwe menselijkheid.

Veerkracht is niet perfect doen, het is:





menti.com
6574 4819

Een 6 is ook genoeg.



We vragen onze cliënten vaak om milder voor zichzelf te zijn. Misschien is het tijd dat we diezelfde taal tegen onszelf gaan spreken.

Dank voor jullie onmisbare werk.