Functioneringsgerichte groepstherapie

UCP/UMCG

Multidisciplinaire groepsbehandeling voor burnout

Ploni Nieboer
Carol van Velzen

Disclosure sheet

Carol van Velzen:

Klinisch Psycholoog

Ploni Nieboer:

Zelfstandig Arbeidsdeskundige/coach

Geen belangenverstrengeling

Inhoud

- Interactieve start
- Doel en inhoud programma
  Functioneringsgerichte groep
- Interactieve onderbreking
- Ervaringsgerichte oefeningen
- Reïntegratie
- Interactieve afronding

Arbeidsethos

Arbeidsethos:

- Je werk goed doen
- Geen werk weigeren
- Nauwkeurig werken
- Aan afspraken houden
- Taken van zieke collega's overnemen

…Niks mis mee … Toch?…

Vraag

- Welke factoren spelen een rol bij het ontstaan en instandhouding van een burnout ?

(onderdeel psycho-educatie uit het programma)

UCP groepsbehandeling

Intensieve groepsprogramma van 9 dagen

Twee blokken van 4 weken behandeling gericht op inzicht verkrijgen en aanleren adequate copingvaardigheden

Start reïntegratie voor tweede blok voorwaarde

Gesloten groep, max 8 mensen
Samenwerking met het UWV

Wanneer tweede lijn

- Wanneer klachten onvoldoende verminderen
- Wanneer iemand onvoldoende in staat blijkt te veranderen

Programma (1)

- Vooraf
- Behandelblok 1
- Tussenperiode : proces contingente reïntegratie
- Behandelblok 2
- Opfrisdag

Programma (2)

- *Vooraf*
  - intake gesprek
  - psychiatrische screening
  - arbeidsanamnese
  - psychologisch vragenlijst onderzoek

Doel van het interventies

- Klachten reductie
- Inzicht krijgen
- Aanleren copingstrategieën in werkgerelateerde en interpersoonlijke situaties
- Graduele werkhervatting: om arbeidsconditie op te doen en nieuwe vaardigheden in de praktijk te brengen
- Recidive preventieplan

Programma

- ***Behandelblok 1*** **(4 weken)**

  - psycho educatie
  - psychomotore therapie
  - cognitieve therapie
  - stress management
  - recidief preventie

Psychomotore therapie

- Zicht krijgen op omgang met opdrachten en samenwerking
- Zicht krijgen op fysieke signalen van overbelasting
- Leren in en van de groep

Gebruik van video feedback

Inzicht krijgen

Samenwerkingsopdracht:

- Gezamenlijk een park ontwerpen met een budget
- Video feedback

Stressmanagement training

- Leren herkennen van spanningssignalen
- In kaart brengen van leefgewoonten
- Omgaan met vermoeidheid
- Time management
- Oppakken van sociale contacten

Cognitieve therapie

Zicht krijgen op denkpatronen
Bewust worden van alternatief gedrag

- Hoge eisen stellen
- Invullen
- Rampen voorspellen
- Buitensporige verantwoordelijkheid nemen

Olympische spelen 2010:

Programma

- ***Tussenperiode*** **(4-5 weken)**
- Periode waar individueel de arbeidsreïntegratie in gang wordt gezet
  - **(eerste) contact met de werkplek**
  - **afspraken voor geleidelijke werkhervatting**
- Individuele afspraken om daadwerkelijke arbeidsreïntegratie te begeleiden

Aandachtspunten:

Focus op herstelvermogen en bevorderen van fysiek herstel door o.a.:
Psycho-educatie over de oorzaak en gevolgen van chronische stress

Vitaliteits opbouw en verbeteren van zelfmanagement (gericht op duurzaam handhaven van de balans tussen belasting en herstel)
Opbouw vitaliteit
Attitudeverandering (grenzen aangeven en herkennen, beter voor zichzelf zorgen)

Re-integratie, verder opbouwen in het werk & consolidatie van de resultaten
Opbouw werktaken
Werkhervattingsplan
Standsgewijze werkhervatting.

Leefregels

- Eerste versnelling, niet haasten
- Belasting erbij? Andere taak eraf
- De dag rustig beginnen en rustig eindigen
- Een ding tegelijk
- Micropauzes
- Beweging nemen
- Afwisselen van activiteiten
- ’s avonds na het eten geen drukke activiteiten
- Weekplanning/dagplanning

Timemanagement

	Urgent	Niet Urgent
Belangrijk	I • Crises • Dringende problemen • Projecten met een deadline • Klachten • Rapportages	II • Planning en voorbereiding • Preventie • Relatiebeheer • Ontspanning • Werken aan jezelf
Niet Belangrijk	III • Crises van anderen • Onnodige onderbrekingen • Sommige vergaderingen • Sommige telefoontjes • Overbodige rapportages	IV • Tijdverspilling • Vluchtactiviteiten • Teveel tv, internet • Sommige post en mail • Sommige telefoontjes

Preventieplan

Spanningssignalen en maatregel

Aandachtspunten
Vaardigheden:
Eigenschappen:

Denkpatronen:

Gedragspatronen:

Gevaarlijke situaties:

Ontspannende activiteiten
Werk:
Privé:

Coach:

Reïntegratie tips

- Laat de leidinggevende communiceren met de afdeling
- Procescontingent opbouwen
- Start met afgebakende taak zonder tijdsdruk
- Houd je aan de afspraak met leidinggevende/trajectbegeleider
- Doceren
- Opdoen van positieve ervaringen
- Pauzes nemen

Programma (4)

- ***Behandelblok 2*** **(4 weken)**
  - Kernkwadranten
  - Conflicthantering
  - Creatieve therapie
  - Cognitieve therapie
  - Arbeidsreïntegratie
  - Recidief preventie

Gedragspatronen veranderen

- Alles zelf doen, niets uit handen geven
- Overwerken/ werk mee naar huis nemen
- Geen nee zeggen
- Aanbieden om iets even te doen
- Pauzes laten schieten
- Sociale of sport afspraken afzeggen

Gedragspatronen *(oefenen)*

- elke dag 1 taak delegeren
- om vijf uur stoppen, dit ook aankondigen
- maximaal 2 x 2 uur per week thuis werken
- elke dag 1 keer nee zeggen of zeggen dat je erover na wilt denken
- aangeven dat je geen tijd hebt/vol zit
- pauzes plannen in agenda en je er aan houden
- minimaal 1 keer per week een sociaal contact plannen; 1 keer per week sporten

Ervaringsgericht leren

- Interactief moment

Ervaringsgericht leren

- Een hele dag in de groep
- Psychomotore therapie
- Beeldende therapie
- Rollenspellen

Beeldende therapie

- Zicht krijgen op omgang met opdrachten en samenwerking
- Ervaren met procesgericht bezig zijn ipv resultaat gericht
- Leren in en van de groep

Programma (6)

- ***Opfrisdag*** **(na 4-5 weken)**

- Psychologisch vragenlijst onderzoek
- Recidief Preventie
- Evaluatie

Wat beschermt ?

- Accepteren wie je bent i.p.v. scoren wat je kunt
- Keuzes maken vanuit wat wil ik en niet wat kan ik?
- Lat lager leggen
- Regelmatig leven (slapen, bewegen, eten)
- Nee kunnen zeggen
- Doseren in werk
- Balans in inspanning/ ontspanning
- Steun of hulp kunnen vragen

Consequenties blijven benoemen

Keuze om eisen bij te stellen ´loslaten´:

Wat levert het je op:

- Energie herstel
- Werkplezier

- Verandering betekent risico´s nemen
- Niet veranderen betekent terugval
- (Jij zit nu hier, je collega niet)

Aandachtspunten

- Energie krijgen- geven
- Zorg voor zelf – zorg voor ander

- Spanningsveld kwaliteit en kwantiteit
- De perfecte cliënt : de behandeling als ‘truukje’

Conclusie

- Integratief programma
- Resulterend in een persoonlijk recidive preventieplan
- En eerste stappen in het werk

- Werkt effectief in het verminderen van klachten, het opbouwen van werkuren

Tenslotte

Vragen of opmerkingen ?

Resultaten

- Meesters, Horwitz & van Velzen (geaccepteerd voor publicatie in *Tijdschrift voor Psychiatrie*)

- Betreft groep van 2004-2016

Resultaten na 1 jaar

	UCP	UWV
Aantal gestart	254	111
Dropout (%)	12,2	18
Betaald werk (%)	83	61