

Webinar

Hallo zelfvertrouwen, doei onzekerheid

- Deze webinar is geaccrediteerd bij het Kwaliteitsregister V&VN, Register zorgprofessionals en het KCKZ.
- Voor andere registers kan OpenUp een bewijs van deelname toesturen
- Voor accreditatie dien je de vragenlijst (te vinden in de beschrijving van deze video) in te vullen. Je kunt dit tot een dag na het einde van de webinar invullen;
- Wij zorgen vervolgens voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname



Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaïld worden naar webinar@openup.care

Deze webinar wordt mogelijk gemaakt door

openup



openup

Webinar

Hallo zelfvertrouwen,
Doei onzekerheid!



Zelfvertrouwen, iedereen twijfelt wel eens

27%

Van de zorgmedewerkers heeft een te lage zelfwaardering

37%

Vooraf jongere medewerkers tussen de 18-35 jaar hebben een zeer lage of lage zelfwaardering

35%

Vooraf onder verpleegkundigen is er aandacht nodig. 35% van de verpleegkundigen heeft een te lage zelfwaardering

Praktisch: Registreren voor accreditatie

- Accreditatie voor kwaliteitsregister V&VN, register zorgprofessionals en KCKZ;
- Voor andere registers met vrije ruimte kunnen we een bewijs van deelname aanleveren;
- Vul de accreditatie vragenlijst in;
(te vinden in de beschrijving van deze video, en de chat)
- Wij zorgen voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname

Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie.
Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaïld worden naar
webinar@openup.care

Even voorstellen:



Psycholoog
Simone das Dores



Psycholoog
Soesja Vogels

In dit webinar

- Introductie zelfbeeld
- Oorzaken van een negatief zelfbeeld
- Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
- Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- Toepasbaarheid in de zorg
- Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
- Q&A

- 1. Introductie zelfbeeld**
2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld
3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
4. Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
5. Toepasbaarheid in de zorg
6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
7. Q&A



Wat is een zelfbeeld?

- Een zelfbeeld is de manier waarop je over jezelf denkt.
- Beeld dat je over jezelf hebt gevormd gedurende je leven.
- Kennisbestand met weetjes met allemaal een eigen waardering en gewicht.
- Bij een hoog zelfbeeld voel je je goed om wie je bent en accepteer je jezelf. Bij een laag zelfbeeld voel je je vaak tekortschieten.



Wat is zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen is het geloof in je eigen kunnen; het vertrouwen dat je op eigen kracht taken aankunt. Zelfwaardering is dus iets anders dan zelfvertrouwen. Zelfwaardering zit dieper en is van invloed op je zelfvertrouwen.



Dimensie

Negatief zelfbeeld



Realistisch zelfbeeld



Zelfoverschatting



Ander



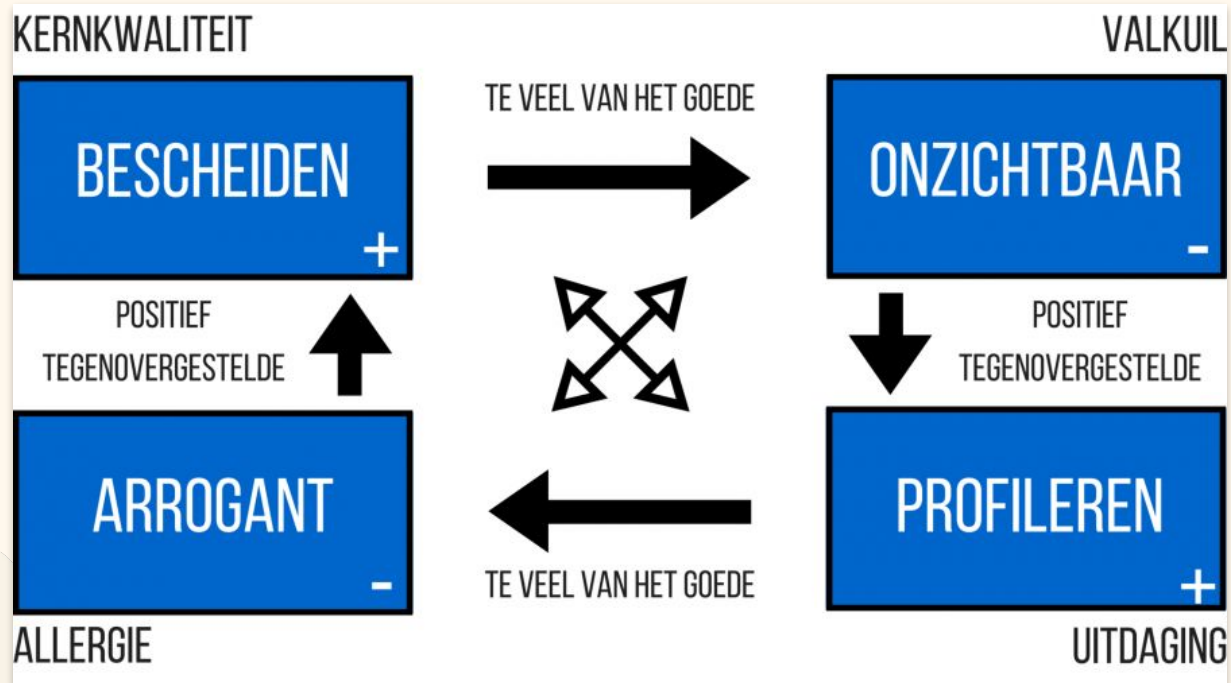
Ik/ander



Ik



Kernkwadrant



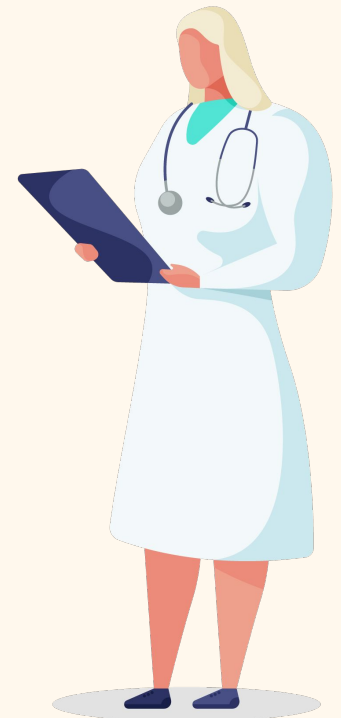
Waarom voor zorgmedewerkers?

Een klein deel van de zorgverleners kampt met zelfbeeldproblematiek. Het overgrote deel kampt met mildere vormen van onzekerheid.

Werken in de zorg doet een groot beroep op je psychisch functioneren. Je moet in staat zijn verbinding aan te gaan én autonoom te handelen.

Er zijn uitdagende situaties met spoed, agressie, hiërarchische verhoudingen en groepsdruk in overvloed.

Je hebt zelfvertrouwen nodig om dit goed en duurzaam uit te kunnen voeren.



1. Introductie zelfbeeld
- 2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld**
3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
4. Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
5. Toepasbaarheid in de zorg
6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
7. Q&A

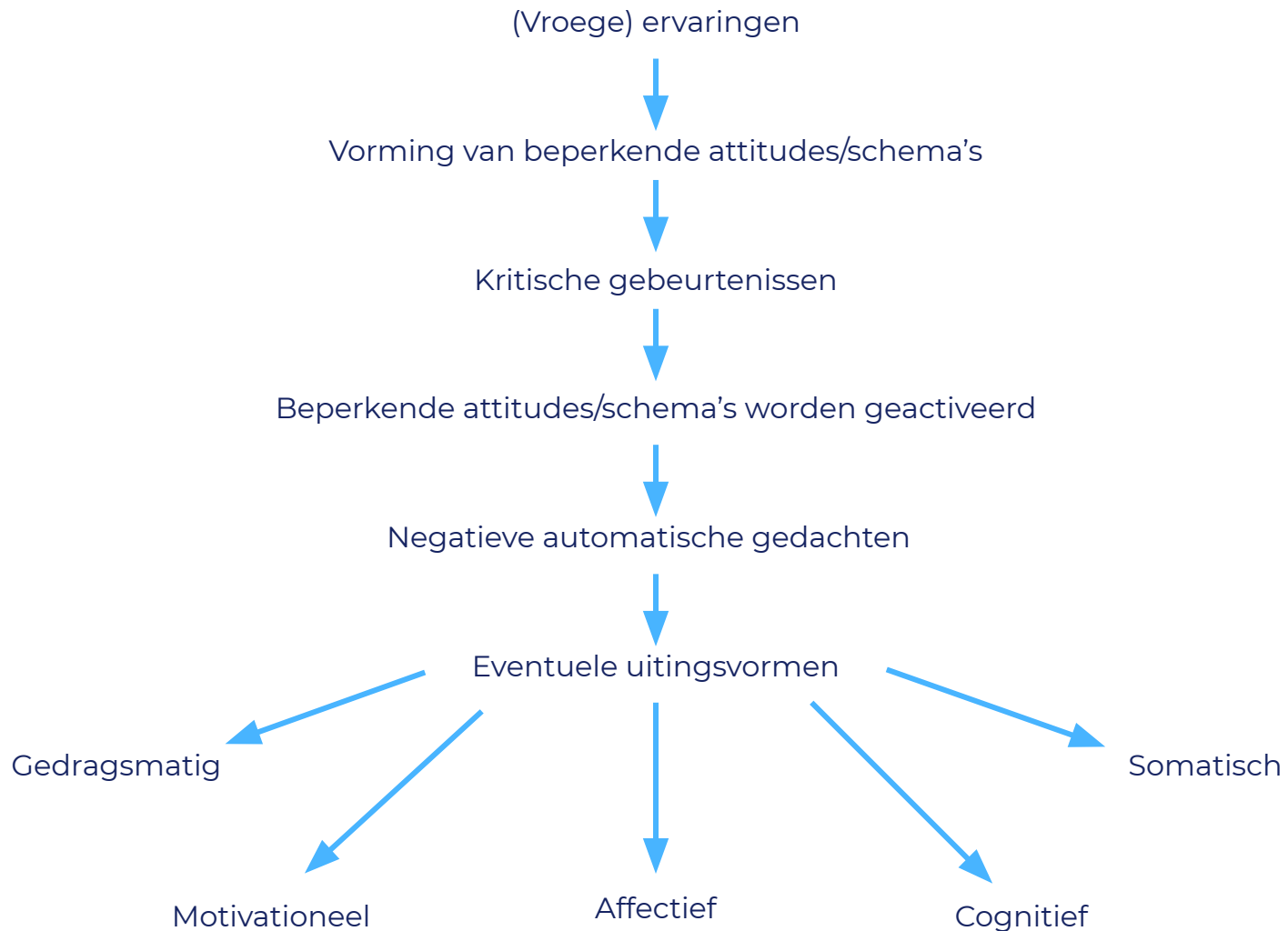


Oorzaken negatief zelfbeeld

- Een ingewikkeld samenspel van factoren:
 - Genetische aanleg
 - Opvoeding
 - Omgeving / maatschappij
 - Life events



Zelfbeeld psychologisch in beeld



Cijfers uit recent onderzoek onder zorgmedewerkers

35% van de verpleegkundigen heeft een zeer lage of lage zelfwaardering

Meer aandacht nodig voor zelfwaardering

Ook na een welverdiende zomervakantie liggen er grote uitdagingen voor zorgmedewerkers. Naast dat het druk blijft in de zorg blijkt dat veel zorgmedewerkers ook baat hebben bij meer aandacht voor zelfwaardering.

Uit dit onderzoek, die uit gaat van het Self-Esteem model van Rosenberg, blijkt namelijk dat **10% van de zorgmedewerkers een lage zelfwaardering heeft**, en nog eens **17% baat heeft bij extra aandacht**.

Aangezien zelfwaardering de basis is voor goede zorg, is het wenselijk dat hier aandacht voor is.

35% verpleegkundigen heeft een lage zelfwaardering

Vooraf onder verpleegkundigen is extra aandacht nodig. **Maar liefst 35% krijgt een score geassocieerd met een te lage zelfwaardering.** Bij helpenden en verzorgenden en bij begeleiders / maatschappelijke hulpverleners ligt dit percentage op 22%.

Vooraf onder 18-45 jarige is er aandacht nodig

- 38% van de 18-45 jarige heeft een te lage zelfwaardering
- En een extra 25% heeft baat bij trainingen
- 59% van de 56-65 jarige heeft een sterke vorm van zelfwaardering

Het goede nieuws...

Het kost tijd, maar als je het systematisch aanpakt, kun je een positief zelfbeeld opbouwen.



1. Introductie zelfbeeld
2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld
- 3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?**
4. Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
5. Toepasbaarheid in de zorg
6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
7. Q&A



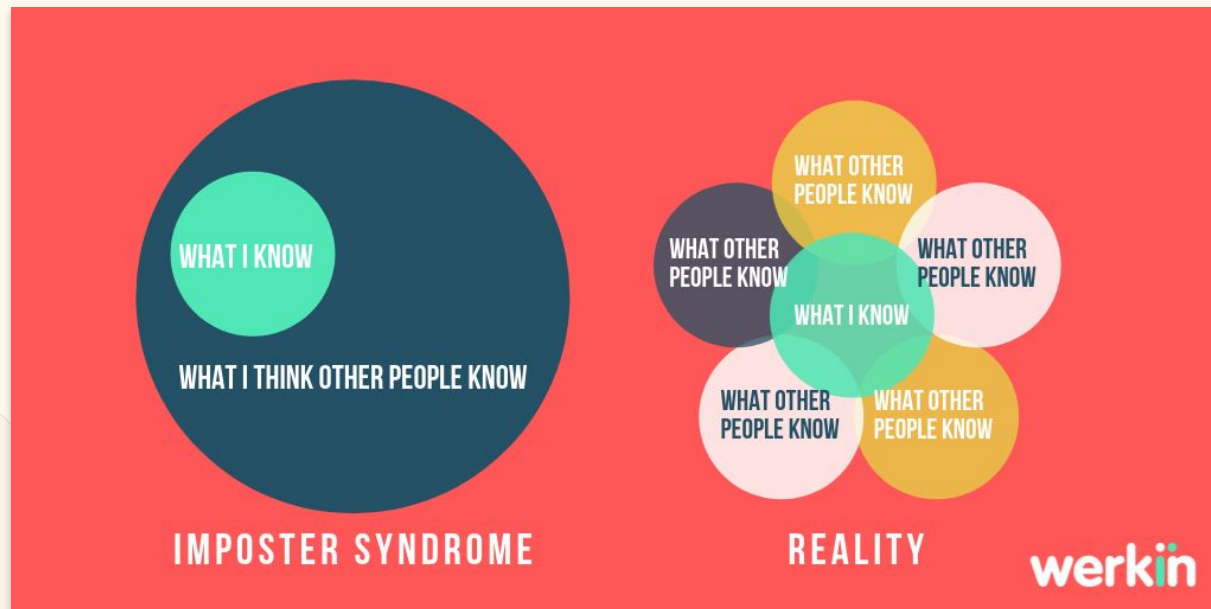
Wat houdt het in stand?

- Informatieverwerking:
 - Selectieve aandacht
 - Selectief geheugen
 - Je gedrag
- Gedrag: Terugtrekken / uitstellen
- Perfectionisme



Wat houdt het in stand?

- Combinatie laag zelfvertrouwen en perfectionisme: 'imposter syndroom'. Het gevoel door de mand te kunnen vallen.



Vicieuze cirkel

Negatiever beeld van jezelf

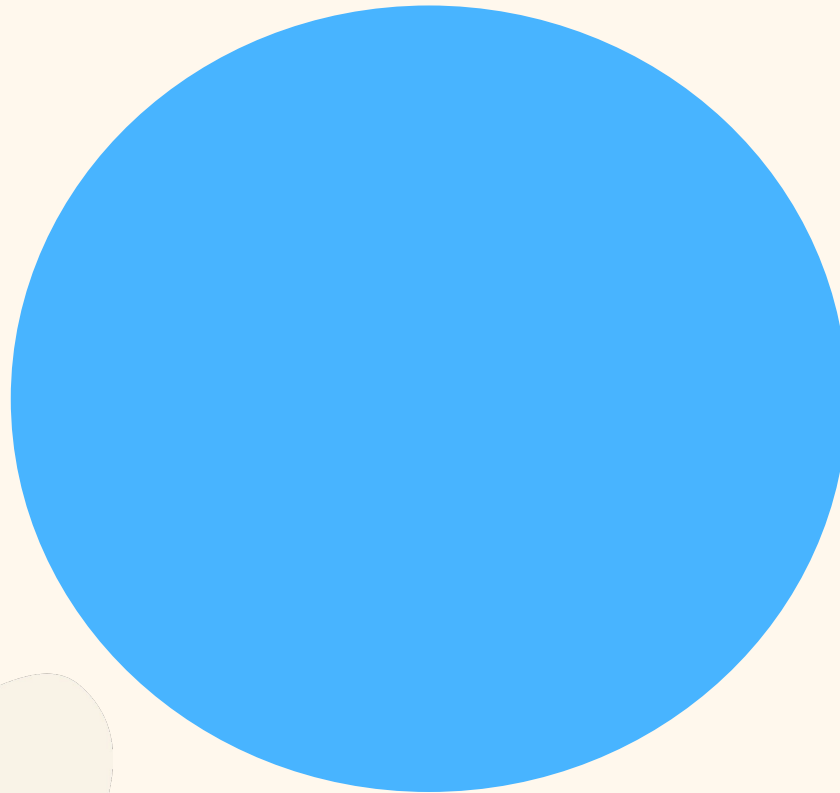
Meer negatieve
dingen zien

Minder om trots
op te zijn

Een slechtere
stemming

Minder actief

Minder moed



1. Introductie zelfbeeld
2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld
3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
4. **Negatief zelfbeeld versus onzekerheid**
5. Toepasbaarheid in de zorg
6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
7. Q&A



Negatief zelfbeeld en normale onzekerheid

- Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- Verschil:
 - Gedachten: “ik ben oke”
 - Verschillende contexten
 - Positieve aspecten zien
 - Onrealistische versus geloofwaardige gedachten
 - Kritiek relativeren



Brene Brown

You're imperfect, and you're wired for struggle, BUT YOU ARE
WORTHY of love and belonging

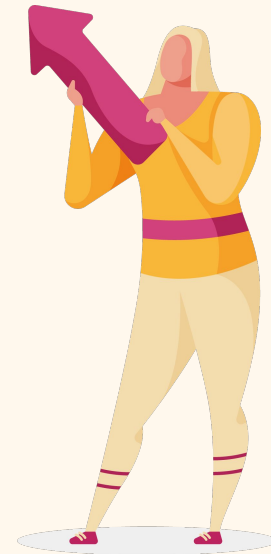
Brene Brown



Onzekerheid: positieve functie

- **Positieve functie:**

- Zet aan tot reflectie
- Zet aan tot verbetering
- Je houdt rekening met anderen
- Je staat open voor andere meningen



1. Introductie zelfbeeld
2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld
3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
4. Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- 5. Toepasbaarheid in de zorg**
6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
7. Q&A



Toepasbaarheid in de zorg

Situaties in de zorg waarin je zelfvertrouwen nodig hebt:

- Agressie
- Grens stellen is nodig
- Zelfzorg
- Conflict
- Beste zorg willen leveren

Zie ook onze eerdere webinars over agressie, grenzen stellen, het succes van minder stress en mindfulness



Werken aan zelfvertrouwen doe je niet alleen

Isolément-----autonomie-----verbondenheid-----fusie

- In teams
- In organisaties
- In patient contact
- In contact met naasten van patiënten



Toepasbaarheid in de zorg

Wat heb je nodig voor zelfvertrouwen?

Wat we allemaal willen in ons werk:

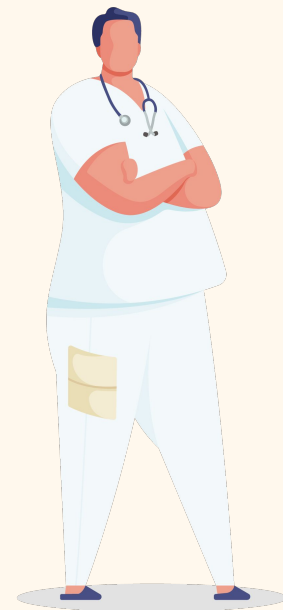
'Het doet ertoe dát ik het doe én het doet ertoe dat ík het doe'.

Autonomie:

Waardering van vakmanschap is van belang
Het gevoel dat er voldoende gebruik gemaakt wordt van jouw kennis en ervaring

Verbinding:

En tegelijkertijd 'holding' en veiligheid
Samenwerking



1. Introductie zelfbeeld
2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld
3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
4. Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
5. Toepasbaarheid in de zorg
- 6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO**
7. Q&A



Positief zelfbeeld

- Positief zelfbeeld en onzekerheid
- Realistisch: “falen hoort erbij en ik ben oké”
- Evenwichtig beeld van positieve en negatieve kanten
- “Ik ben goed genoeg” → minder overcompensatie



Werken aan een positief zelfbeeld

Doorbreken van de negatieve spiraal.

Hoe doorbreek je deze negatieve spiraal?

- Wees je bewust van je gedachten en gedrag
- Roep zelfvertrouwen op
- Verander je gedachten en je gedrag!
- Ga actief op zoek naar positieve ervaringen.
- Begin klein en bouw het langzaam op.
- Dúrf en mag het van jezelf spannend vinden.



Gebeurtenissen die je tegen kunt komen in je werk

Je bent het oneens met het behandelplan van een 'meerdere'.
Je vind dat een collega een andere collega onheus bejegend.
Je ontvangt kritiek van een patiënt, een collega, of jezelf.



Ingezonden voorbeeld

Jeroen:

Ik heb deze vraag voor jullie over zelfvertrouwen:

Ik ben vanuit m'n opvoeding nog al hiërarchisch ingesteld. Ik voel mij onzeker als ik tegen anderen mensen die (al is t maar voor m'n gevoel) boven mij staan. Hoe leer ik mijzelf en mijn kennis te vertrouwen zodat ik zo nodig weerwoord of voor mijzelf op durf te komen, zonder excuus waarom ik iets doe of niet wil.

Wees je bewust van je gedachten en gedrag: handvatten vanuit cognitieve gedragstherapie

- **Gebeurtenis**

Een collega waar ik tegen op kijk doet onbehoorlijk tegen een pt

- **Gedachte**

Ik zeg maar niets, want ik zie het vast fout

- **Gevoel**

onzeker/ angstig

- **Gedrag**

Mond houden

- **Gevolg**

Zelftwijfel: leerervaring blijft uit.



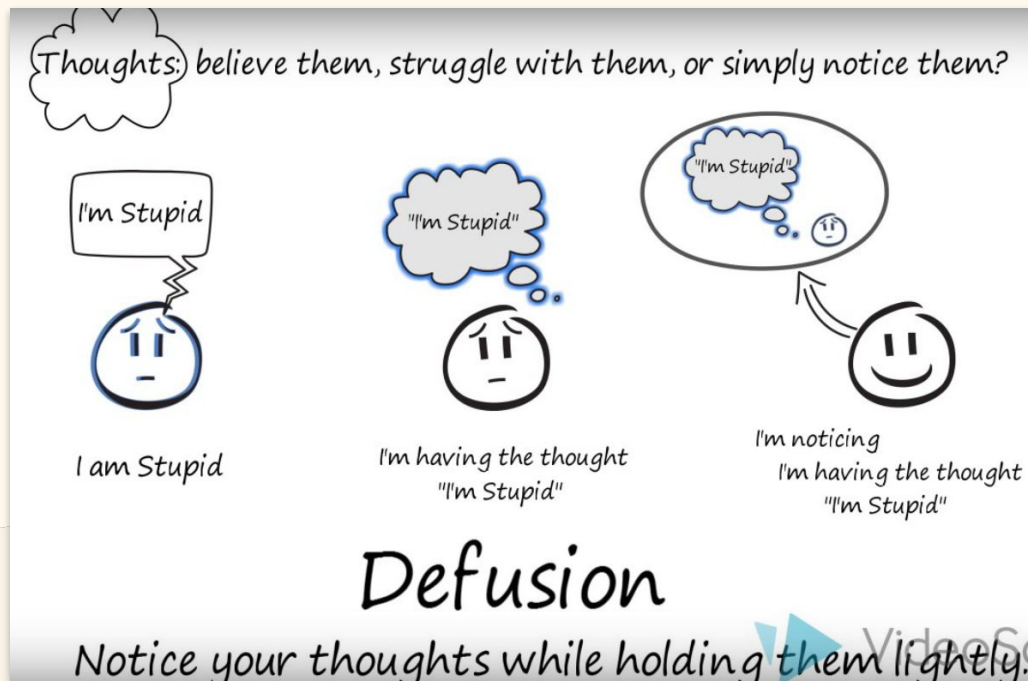
Daag je gedachten uit

- Helpt het me om zo te denken? Levert het mij iets op?
- Is het waar?
- Klopt het wat ik beweert? Is het écht zo? Is het realistisch?
Zo nee, waarom niet?
- Zijn er alternatieve manieren om naar de situatie te kijken
of deze te verklaren?
- Stel je voor dat je gedachten waar zijn en het ergste
gebeurt. Wat betekent dit dan? Hoe kan je
hiermee omgaan?



Daag je gedachten uit of 'defuseer'.

Negatieve gevoelens horen bij het leven en de realiteit. En het gaat na verloop van tijd over. De paradox is dat hoe minder we ons verzetten tegen wat er is, hoe minder we er ons door laten leiden.



Schaamte en onzekerheid



Shame: We all have it. It's that gremlin that says 'I'm not enough.'
Or, if you're feeling pretty confident,...'ooh, who do you think you are?' Shame always has a seat.

— Brené Brown —

AZ QUOTES

Brené Brown: Why Your Critics Aren't The Ones Who Count



Zelfvertrouwen oproepen

Oefening:

Counterconditioning oefening met anker

Actief op zoek naar positieve ervaringen: Het witboek

- Dagboek met complimenten aan jezelf
- Richt je op wat wél goed gaat
- Anders leren kijken: selectieve waarneming
- Actief volhouden!
- Resultaat: betere stemming, meer actief en ondernemend



Het witboek

Mijn witboek van 27-9-2021:

Ik was (ruim) op tijd op mijn werk

Ik heb een appje gestuurd naar een vriendin

Ik heb bij een collega ingecheckt of een taak die ik heb gegeven is gelukt

Mooi boekje met alleen maar positieve dingen

- Wat schrijf je op?
- Wat goed voelde
- Wat je goed deed
- Wat vandaag lukte
- Waar je trots op was
- Waar je blij mee was

Hoe concreter hoe beter!



Positieve eigenschappen

Opdracht:

Schrijf 1 minuut lang al jouw positieve eigenschappen op!



01:00

Positieve eigenschappen

- Hoe ging het?
- Niet gek als:
 - Je start met een korte lijst van eigenschappen
 - Je het onwennig vindt
 - Het niet meteen werkt



Positieve eigenschappen

Koppelen aan je witboek

- Wat zegt deze gebeurtenis of dit feit over mij?
- Welke persoonlijke eigenschap komt naar voren?

Tips

- Zoek bewijzen!
- Spar met iemand anders
- Maak een lijst achter in je witboek



Positieve eigenschappen: witboek

Zorgzaamheid

Ik heb een appje gestuurd naar een vriendin



Discipline

Ik was ruim op tijd op mijn werk



Zorgvuldigheid

Ik heb bij een collega ingecheckt of een taak die ik heb gegeven is gelukt



EHBO toolkit!

Voor en na onzekere momenten



Tijdens onzekere momenten



EHBO: voor en na onzekere momenten

Tips

- Stel middels jouw kernkwadrant jouw uitdaging op: waar wil je heen? Wat wordt jou motto?
- Maak een gewoonte van de oefeningen: counterconditioning en witboek
- Daag je gedachten uit
- Defuseer: geef je onzekere gedachten een naam
- Stel uitdagende én realistische doelen
- Wees compassievol naar jezelf
- Laat je gedrag niet leiden door eventuele belemmerende gedachten

EHBO: tijdens onzekere momenten

Tips

- Laat gedachten toe
- Denk aan je motto uit het kernkwadrant
- Pas counterconditioning anker toe
- Vraag om hulp
- Besef: we zijn vaak meer bezig met onszelf dan met de ander
- Het leven is een cursus: leren is belangrijker dan bewijzen dat alles lukt



Wat er in dit webinar aan bod kwam

- Introductie zelfbeeld
- Oorzaken van een negatief zelfbeeld
- Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
- Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
- Positief zelfbeeld
- Toepasbaarheid in de zorg
- Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO

Meer weten?

Boeken/podcast/programma

- Open up programma: 'vertrouwen in jezelf'
- Boek: 'Negatief zelfbeeld'- Manja de Neef
- Podcast: 'Negatief zelfbeeld - De podcastpsycholoog
- Boek: 'COMET'- Kees Korrelboom
- Boek: 'de moed van imperfectie' Brené Brown



1. Introductie zelfbeeld
2. Oorzaken van een negatief zelfbeeld
3. Waarom is zo'n zelfbeeld nou zo hardnekkig?
4. Negatief zelfbeeld versus onzekerheid
5. Toepasbaarheid in de zorg
6. Werken aan een positiever zelfbeeld & EHBO
- 7. Q&A**



Q&A



Let's **openup**



Nieuwe Herengracht 47 1011 RN Amsterdam | www.openup.nl
team@openup.care | (+31) 20 244 488