Procedure te volgen voor deelname aan individuele gesprekken

1. **Aanmelding medewerker**

Na aanmelding van een medewerker dienen volgende stappen gezet te worden:

* Aanmelder krijgt een afspraak bij een lid van het We Care for You Team (WCfY team). Dit kan bij de persoon bij wij hij zich aanmeldt of bij een collega teamlid, afhankelijk van de voorkeur van de aanmelder.
* De aanmelder wordt gevraagd voorafgaand aan de eerste afspraak 2 vragenlijsten (Burnout Assessment Tool (BAT) en Beck Depression Inventory (BDI-2-NL-R)) in te vullen en terug te bezorgen. Het teamlid scoort en interpreteert deze 2 vragenlijsten aan de hand van bijgevoegd stroomdiagram.

Toelichting stroomdiagram ter interpretatie van vragenlijsten BAT en BDI:

BAT GROEN

* BDI<14

Op beide vragenlijsten wordt geen verhoogde score weerhouden.

In gesprek wordt nagegaan waarom een gesprek werd aangevraagd. Worstelt de medewerker met moeilijkheden die samen met de vertrouwenspersoon kunnen worden bekeken? Is er een hulpvraag waar de medewerker eerder bij een ambulant psycholoog terecht kan? Of is er geen reden tot verdere opvolging en kunnen de gesprekken afgerond worden?

* BDI 14-19

In gesprek wordt nagegaan of de moeilijkheden al dan niet werkgerelateerd zijn.

* + Bij werkgerelateerde moeilijkheden wordt er in overleg gegaan met de projectcoördinator. Kan deze medewerker best zijn moeilijkheden bekijken samen met de vertrouwenspersoon of komt hij toch in aanmerking voor begeleiding door het WCfY team?
  + Bij niet werkgerelateerde moeilijkheden wordt er doorverwezen naar een ambulant psycholoog. Vermoedelijk is er sprake van een matige depressie.
* BDI vanaf 20

Bezorgdheid communiceren en medewerker doorverwijzen naar een ambulant psycholoog en huisarts want vermoedelijk depressie.

BAT ORANJE

* BDI<20

Er wordt gestart met traject van 3 sessies bij een teamlid van het WCfY team

* BDI 20-24

Medewerker contacteren en hem adviseren om de eerste afspraak beter te laten doorgaan bij een psycholoog binnen het WCfY team. Afhankelijk van de inschatting van de psycholoog komt de medewerker in aanmerking voor het traject van 3 sessies of wordt er onmiddellijk doorverwezen naar een ambulant psycholoog en huisarts.

* BDI vanaf 25

Verhoogd risico op burnout en een hoge score op depressievragenlijst

Er wordt uitdrukkelijk ingezet op bezorgdheid: medewerker trachten motiveren tot opvolging bij een ambulant psycholoog en huisarts.

BAT ROOD

* BDI<20

Er wordt gestart met traject van 3 sessies bij een teamlid van het WCfY team waarbij onmiddellijk ook wordt ingezet op het motiveren tot nazorg.

* BDI 20-24

Medewerker contacteren en hem adviseren om de eerste afspraak beter te laten doorgaan bij een psycholoog binnen het WCfY team. Afhankelijk van de inschatting van de psycholoog komt de medewerker in aanmerking voor het traject van 3 sessies waarbij ook meteen wordt ingezet op motiveren tot nazorg of wordt er onmiddellijk doorverwezen naar een ambulant psycholoog en huisarts.

* BDI vanaf 25

Sterk verhoogd risico op burnout en een hoge score op depressievragenlijst

Er wort uitdrukkelijk ingezet op bezorgdheid: medewerker trachten motiveren tot opvolging bij een ambulant psycholoog en huisarts.

1. **Inhoud eerste gesprek**

Tijdens het eerste gesprek bij een teamlid van het WCfY team komen volgende zaken aan bod:

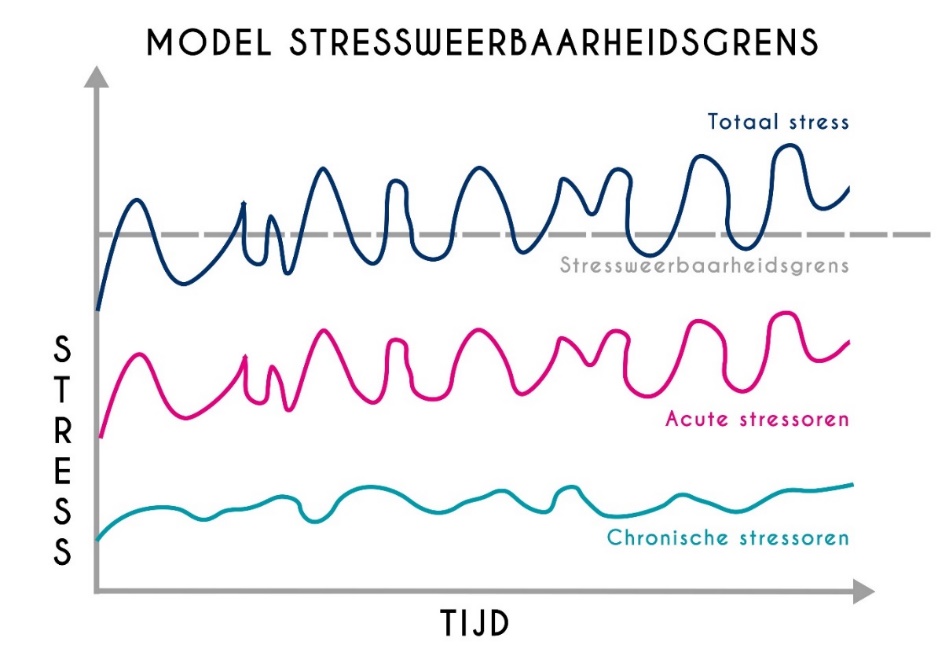
* Toelichting wat het WCfY team kan bieden
  + Beroepsgeheim
  + Beperkt aanbod van 3 gesprekken (maximaal uit te breiden naar 5 gesprekken indien aangewezen)
  + Een inschatting maken met de medewerker van de moeilijkheden en adviseren wat ons aangewezen lijkt
  + Medewerker krijgt ruimte om verhaal te brengen
  + Expliciete vermelding van wat niet geboden kan worden: het traject dient niet om geschillen op te lossen, we zijn geen vertrouwenspersoon, geen directe lijn naar directie…
  + Verloop eerste gesprek toelichten: de vragenlijsten samen bekijken en resultaten bespreken, verdere verloop en afspraken samen bepalen
* Resultaten van de vragenlijsten bespreken, bezorgdheid uiten
* Medewerker zijn verhaal laten brengen, klachten verkennen
* Eindigen met wat de medewerker verder kan verwachten

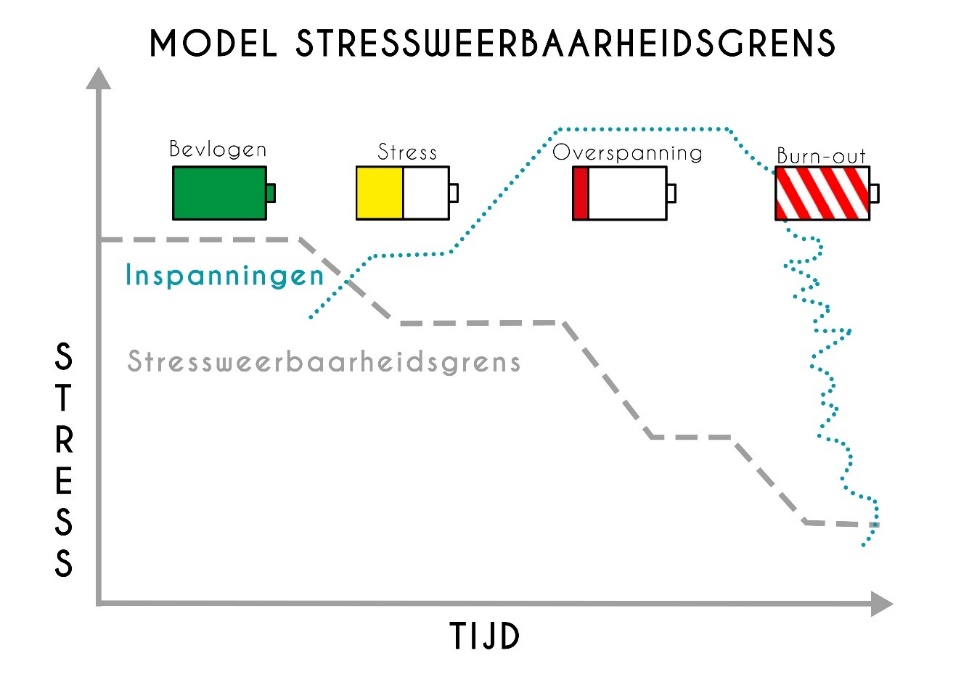
Voorstel doen en nagaan of medewerker er al dan niet wil op ingaan

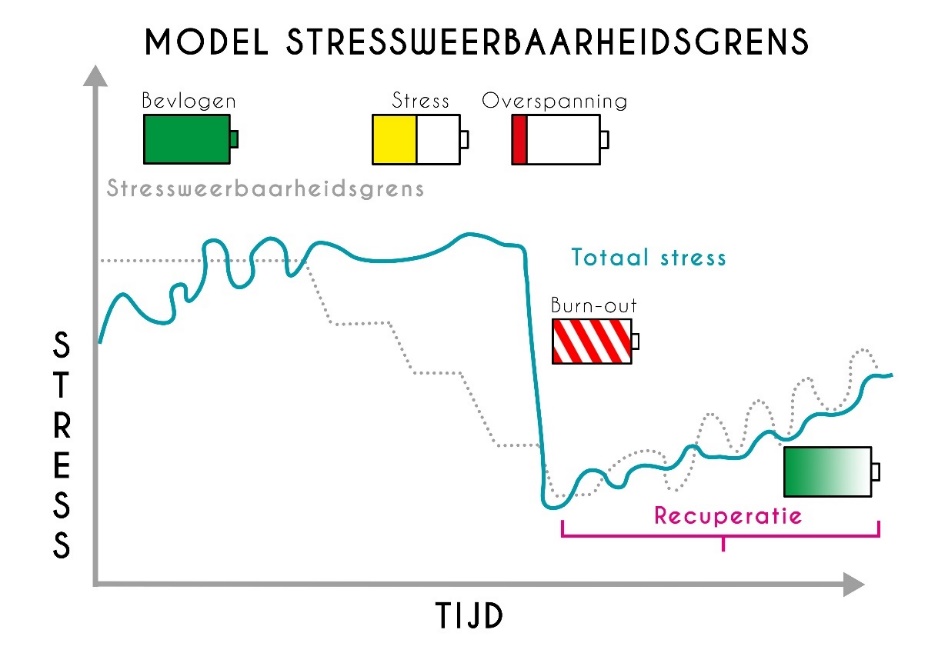
Vervolgafspraak plannen

1. **Inhoud tweede gesprek**

Psycho-educatie omtrent burn-out aan de hand van het batterijmodel en/of het stressweerbaarheidsmodel. (bron: opleiding dd 11 en 12 april 2019 - Tapas - Eric Franck)







* Opdracht geven tot het bijhouden van een energiedagboek

In een energiedagboek kan de medewerker energie-gevende (E+) en energie-vretende (E-) activiteiten bijhouden.

Belang van deze opdracht duiden aan de hand van het stressweerbaarheidsmodel.

Er wordt voldoende duidelijk uitgelegd hoe dit concreet in te vullen:

* + Medewerker krijgt voldoende formulieren mee voor het invullen van het energiedagboek tot de volgende afspraak (formulier energiedagboek bijgevoegd).
  + Er wordt gevraagd alle activiteiten van de dag te registreren en dit voldoende gedetailleerd te doen.

Bijvoorbeeld: zich wassen, boterhammen smeren voor de kinderen tijdens ontbijt…

* + Voor elk van deze activiteiten dient men aan te geven of deze energie-gevend (E+) en/of energie-vretend (E-) zijn. Bepaalde activiteiten kunnen immers beide zijn. Bijvoorbeeld: naar speeltuin gaan met kinderen, uitstap naar de markt…
* Vervolgafspraak plannen

1. **Inhoud derde gesprek**

* Energiedagboek bespreken waarbij men aandacht heeft voor volgende aspecten:
  + Is het dagboek volledig? Staan alle activiteiten geregistreerd?

Bijvoorbeeld: rit naar het werk met file, zichzelf wassen

Vaak een onderschatting van het aantal energie-vretende activiteiten

* + Zijn de activiteiten voldoende gedetailleerd geregistreerd?

Bijvoorbeeld: ontbijten betekent vaak zelf eten maar misschien ook boterhammen smeren voor de kinderen, aansporen om verder te eten, opruimen…

* + Nagaan correcte toewijzing van E+ en E-

Sommige activiteiten zowel E+ als E-, bijvoorbeeld: sporten, spelen met kinderen…

* + Verhouding E+activiteiten en E-activiteiten?

Dagelijks E+activiteiten? E+activiteiten alleen tijdens het weekend? Ook doorheen de week belangrijk om E+activiteiten in te bouwen

* + Nagaan of er veel E-activiteiten mekaar opvolgen? Mogelijkheid bekijken om een E-activiteit op te splitsen door nu en dan kleine E+activiteiten in te bouwen? Samen stilstaan welke E+activiteiten kunnen toegevoegd worden: hobby’s uitbreiden, oude hobby’s opnieuw opnemen…
  + Kunnen er E-activiteiten geschrapt worden? Bijvoorbeeld: hulp vragen aan anderen, nee leren zeggen tegen anderen maar ook tegen zichzelf…

Belang van energiedagboek steeds te duiden aan de hand van het stressweerbaarheidsmodel!

* Eventueel nog een interventie tijdens 3de gesprek
  + Buikademhalingsoefening

Oefening om in het dagelijks leven spanning los te laten en tot rust te komen

* + Aandachtsoefening

Oefening om met je aandacht naar extern te gaan

Instructie:

Noem 5 dingen die je ziet: “ik zie… ik zie… ik zie… ik zie… ik zie…”

Noem 5 dingen die je hoort: “ik hoor… ik hoor… ik hoor… ik hoor… ik hoor…”

Noem 5 dingen die je voelt waar je lichaam contact maakt met de buitenwereld: “ik voel… ik voel… ik voel… ik voel… ik voel…”

Daarna 4-4-4, 3-3-3, 2-2-2, 1-1-1

Aandachtspunten: voldoende snel, herhaling mag, helpen is ok

* + Cirkels van controle

Maakt men zich zorgen over zaken die binnen eigen controle vallen en waar men dus daadwerkelijk iets kan aan doen? Of gaat er veel energie verloren aan zorgen maken over zaken buiten eigen controle?

* Bespreken van noodzaak tot nazorg

Doorverwijzing organiseren indien aangewezen