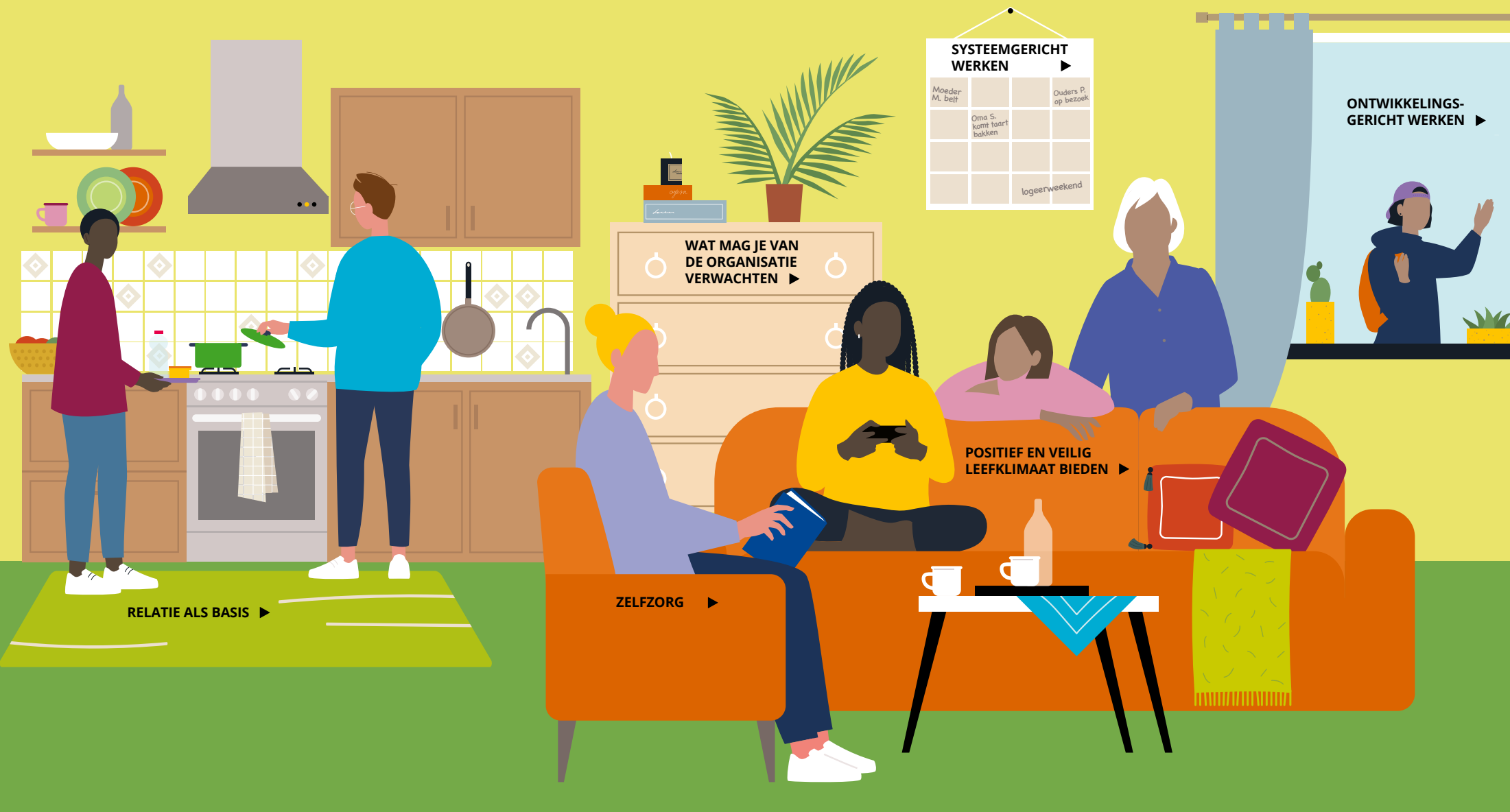


Werken in de 24-uurszorg (jeugd)



SYSTEEMGERICHT WERKEN ▶		
Moeder M. belt		Ouders P. op bezoek
	Oma S. komt taart bakken	
		logeerweekend

1

De relatie als basis

Voor jongeren voor wie een veilige basis niet vanzelfsprekend is of ontbreekt is het extra belangrijk dat professionals betrouwbaar zijn en zorgen voor een veilige relatie, waarin professionals zich persoonlijk betrokken en begripvol tonen, actief doorvragen wanneer er meer aan de hand lijkt te zijn, luisteren wat er gezegd wordt en dat serieus nemen en een knuffel of schouderklopje geven wanneer dat gewenst is. Een dergelijke sensitieve basisaanpak is van invloed op de motivatie van de jongere voor het volgen van het traject en eventuele therapieën. Ook draagt een goede relatie tussen jongeren en medewerkers bij aan een positief leefklimaat in de groep: een klimaat waarin jongeren veel ondersteuning en weinig repressie ervaren. Er is dus eerst een goede relatie tussen jongere en professionals nodig, voordat er aan andere zaken kan worden gedacht. Die goede relatie kan ontstaan door het bieden van vertrouwen en door samen te werken. Bij het werken aan deze goede relatie, kan het behulpzaam zijn om kennis te hebben van gespreks- en luistervaardigheden en motiverende gespreksvoering.



1. De relatie als basis ▶

Vertrouwen bieden ▶

Samenwerken ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Vertrouwen bieden

Kernactiviteiten

- ▶ Neem de tijd om te luisteren, doe dit reflectief en zonder te oordelen. Pas gespreks- en luistervaardigheden toe.
- ▶ Toon begrip en empathie voor hetgeen een jongere vertelt.
- ▶ Wees oprecht in het contact met een jongere, wees eerlijk, spreek 'van mens tot mens' en vertel wat het met je doet. Toon waar gepast ook eigen emoties en kwetsbaarheid.
- ▶ Wees beschikbaar en bereikbaar voor een jongere, op de groep en in de dagelijkse omgang.
- ▶ Geef positieve en individuele aandacht, wees gericht op wat goed gaat en bied troost waar nodig.
- ▶ Heb belangstelling voor achtergronden en gewoontes van een jongere, vraag terug naar iets dat eerder aan bod is gekomen en nodig uit om toelichting te geven.
- ▶ Wees op de hoogte van de voorgeschiedenis van de jongere.
- ▶ Blijf rustig in het contact met de jongere en wees je bewust van je eigen stressniveau zodat je deze tijdig kunt reguleren.
- ▶ Straal vertrouwen in de jongere uit.
- ▶ Onderken eigen onzekerheden, angst en emoties in het contact met de jongere, reflecteer hierop en bespreek dit met collega's

1. De relatie als basis

Vertrouwen bieden ▶
Samenwerken ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: samenwerken

Kernactiviteiten

- ▶ Stel het behandelplan samen met jongeren op. Zij zijn een gelijkwaardige gesprekspartner. Stel vragen over wat een jongere bedoelt en voelt en wat er nodig is om afspraken te maken over doelen. Geef uitleg en check of de informatie begrepen is.
- ▶ Vraag door en stel open vragen (waarmee, hoe, waaraan).
- ▶ Wees duidelijk, hanteer concrete en indien nodig eenvoudige taal/zinnen en stel korte en gerichte vragen.
- ▶ Handel transparant en deel informatie alleen met toestemming van de jongere.
- ▶ Laat jongeren meedenken en meebeslissen over hun leefomgeving en moedig hen bovendien aan om dit te doen, geef jongeren informatie om dit te kunnen doen, luister naar hun voorstellen en handel daar (gezamenlijk) naar.
- ▶ Sta open voor feedback van jongeren op je handelen, ook als dit een klacht betreft. Zorg ervoor dat jongeren de plek weten waar ze met hun vragen en klachten terecht kunnen.
- ▶ Bespreek met jongeren of ze zich veilig en vertrouwd genoeg voelen om dingen met jou te bespreken en zoek met hen een oplossing als dit niet zo is. Bied zo nodig expliciet de ruimte om een andere professional op te zoeken om hun verhaal bij kwijt te kunnen.

1. De relatie als basis

Vertrouwen bieden ▶
Samenwerken ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

2

Een positief en veilig leefklimaat bieden

Het leefklimaat is de wijze waarop jongeren de sociale omgeving binnen de 24-uurszorg beleven. Aan de basis van een positief en veilig leefklimaat liggen de drie psychologische basisbehoeften volgens de zelfdeterminatietheorie van Ryan en Deci: een gevoel van verbondenheid ervaren, kunnen leren en ontwikkelen (competentie) en autonomie ervaren. Werken aan een positief en veilig leefklimaat vergt specifieke aandacht voor positieve onderlinge interacties en het aansluiten bij het gewone leven. Daarnaast is het van belang om rust en veiligheid te bieden en samen te werken en te leren als team om zo een stabiele basis te bieden. Een manier om zicht te houden op het leefklimaat, is door gebruik te maken van instrumenten.

Verder kan het behulpzaam zijn om bekend te zijn met methodes zoals non-violent resistance, cognitieve gedragstherapeutische technieken, straffen en belonen, en traumasensitief werken.



Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden

Positieve onderlinge interacties ▶

Bieden van rust en veiligheid ▶

Uitgaan van het gewone leven ▶

Samenwerken en leren als team ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Positieve onderlinge interacties

Kernactiviteiten

- ▶ Organiseer activiteiten op de groep die jongeren de mogelijkheid bieden om te oefenen om op een positieve manier met elkaar om te gaan en ondersteun hen hierbij.
- ▶ Reageer rustig op conflicten en ondersteun jongeren bij het bespreken van onderlinge conflicten, irritaties en pesten. Bedenk samen met jongeren hoe het beter kan.
- ▶ Wees je ervan bewust dat moeilijk verstaanbaar gedrag van jongeren vaak voortkomt uit andere onderliggende problemen zoals middelenmisbruik, trauma of seksueel misbruik en houd hier rekening mee in je handelen naar jongeren toe.
- ▶ Houd rekening met individuele jongeren binnen de groep als geheel. Stem houding en reacties af op de individuele behoeften en kenmerken van elke individuele jongere.
- ▶ Inventariseer de risico's voor grensoverschrijdend gedrag, ga hierover in gesprek. Vraag expliciet naar ervaringen met grensoverschrijdend gedrag en voorkom het bagatelliseren ervan.

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden

Positieve onderlinge interacties ▶

Bieden van rust en veiligheid ▶

Uitgaan van het gewone leven ▶

Samenwerken en leren als team ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Bieden van rust en veiligheid

Kernactiviteiten

- ▶ Wees aanwezig op de groep en sta voor de jongeren klaar. Fungeer als rolmodel door complimenten te geven, respectvol om te gaan met jeugdigen en te reageren op grensoverschrijdend gedrag tussen jeugdigen onderling;
- ▶ Bied structuur op basis van grenzen, afspraken en duidelijke leefregels en handel tegelijkertijd situatieafhankelijk om tegemoet te komen aan de autonomie van jongeren.
- ▶ Voer dagelijkse sfeergesprekken in (bijvoorbeeld met behulp van een 'sfeer-stoplicht', waarbij jongeren kunnen aangeven met rood, oranje en groen hoe ze de sfeer die dag ervoeren).
- ▶ Houd zicht op het ervaren leefklimaat, houd in beeld hoe de jongeren en medewerkers het leefklimaat ervaren, houd hierover een open dialoog.

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden

Positieve onderlinge interacties ▶

Bieden van rust en veiligheid ▶

Uitgaan van het gewone leven ▶

Samenwerken en leren als team ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Uitgaan van het gewone leven

Kernactiviteiten

- ▶ Kijk kritisch naar groepsregels en vereenvoudig ze indien mogelijk.
- ▶ Zorg voor (kleine) momenten van samen beslissen (ook met jonge kinderen).
- ▶ Zorg voor (meer) momenten waarop ouders, familie, vrienden langskomen op de groep. Bijvoorbeeld door verjaardagsfeestjes te vieren of te organiseren dat vrienden-van-thuis langskomen en er dan iets leuks te doen is.

Kerncomponent: Samenwerken en leren als team

Kernactiviteiten

- ▶ Communiceer goed met collega's, hierbij hoort: naar elkaar luisteren, alles bespreekbaar maken, niet elkaar afbranden, feedback geven en ontvangen en zorgen dat discussies constructief blijven.
- ▶ Maak moeilijke keuzes gezamenlijk en los gezamenlijk conflicten op.
- ▶ Bespreek een dienst kort voor- en na, zorg voor een goede overdracht.

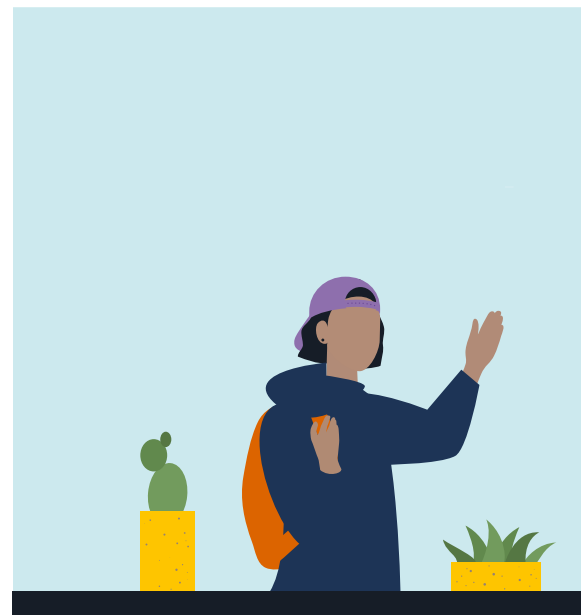
- Positieve onderlinge interacties ▶
- Bieden van rust en veiligheid ▶
- Uitgaan van het gewone leven ▶
- Samenwerken en leren als team ▶

3

Ontwikkelingsgericht werken

Voor jongeren die in de 24-uurszorg verblijven, zijn dezelfde ontwikkelingstaken van belang als voor alle andere jongeren. In de leeftijdsfase tussen de 12 en 17 jaar zijn dat bijvoorbeeld:

- minder afhankelijk worden van ouders/verzorgers
- kennis en vaardigheden opdoen om succesvol een beroep te kunnen gaan uitoefenen
- zinvol en plezierig doorbrengen van vrije tijd
- accepteren van autoriteit en instanties
- zorgen voor een goede gezondheid en een verzorgd uiterlijk
- het onderhouden van sociale contacten en vriendschappen
- op een juiste en veilige wijze omgaan met sociale media en internet
- gezonde ontwikkeling van seksualiteit en intimiteit
- het juist kunnen inschatten van culturele normen en verschillen tussen culturen.



Ruimte voor groei en ontwikkeling en het ervaren van een gevoel van competentie op de verschillende ontwikkelingstaken is misschien nog wel belangrijker bij jongeren in de 24-uurszorg, bij wie de ontwikkeling veelal anders dan gemiddeld is verlopen en die op diverse gebieden problemen ervaren. Gericht zijn op het mogelijk maken van ontwikkeling in de 24-uurszorg vergt specifieke aandacht voor het stimuleren van gedragsverandering, het stimuleren van autonomie; het bieden van perspectief en het voorbereiden van jongeren op het 'gewone leven' buiten de instelling. Hiermee zorg je voor een overbrugging tussen 'binnen' en 'buiten' en bereid je de jongere voor op een leven buiten de groep. Om goed ontwikkelingsgericht te kunnen werken, kan het helpen om op de hoogte te zijn van de normale en afwijkende ontwikkeling van jongeren, inclusief de seksuele ontwikkeling, de ontwikkeling van probleemgedrag en van ontwikkelingsgerichte theorieën zoals de zelfdeterminatie theorie en het Good Lives Model.

Kerncomponent: Stimuleren van gedragsverandering

Kernactiviteiten

- ▶ Bespreek samen met de jongere het perspectief dat de jongere zelf heeft op zijn of haar levenskwaliteit, in plaats van meteen in te gaan op specifieke problemen.
- ▶ Focus op het verwerven van vaardigheden in plaats van enkel te focussen op het wegnemen van problemen.
- ▶ Houd aandacht voor de diepere verlangens en behoeften van de jongere.
- ▶ Stel een concreet en haalbaar (groeps)doel vast en betrek de jongere actief bij het bepalen van behandeldoelen, organiseer gezamenlijke en gerichte (groeps)activiteiten.
- ▶ Bied jongeren een toekomstperspectief en laat jongeren van nut en van waarde zijn voor een ander.
- ▶ Pas gedragstherapeutische technieken toe om adequaat gedrag te bekrachtigen (zoals prijzen, complimenteren, instrueren en voordoen).
- ▶ Pas motiverende gesprekstechnieken toe (zoals het stellen van open vragen, met de jongeren de voor- en nadelen van verandering verkennen, toestemming vragen en reflecterend luisteren).
- ▶ Pas oplossingsgerichte gesprekstechnieken toe (zoals de wondervraag, uitzonderingsvraag of schaalvragen).
- ▶ Bied een individuele aanpak die motiveert op zoek te gaan naar waar de jongere goed in is, waarbij je rekening houdt met de individuele ontwikkeling van een jongere.
- ▶ Corrigeer inadequaat gedrag, maar wees gericht op leren, bijvoorbeeld door verrichten van taken of een schrijfpoddracht over negatieve gevolgen van drugsgebruik.

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken

Stimuleren van gedragsverandering ▶

Stimuleren van autonomie ▶

Bieden van perspectief ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Stimuleren van autonomie

Kernactiviteiten

- ▶ Bied jongeren de ruimte om zelf keuzes te maken. Hier hoort bij dat de jongeren de mogelijkheid geboden wordt om zelf iemand te kiezen die zij vertrouwen als mentor en dat jongeren zelf betekenisvolle activiteiten mogen kiezen.
- ▶ Bied jongeren de ruimte om te kunnen experimenteren met gedrag en te leren van ervaringen. Fouten maken mag.
- ▶ Bespreek waarom iets goed gaat en waarom niet.
- ▶ Geef jongeren formeel een stem via het klachtrecht.
- ▶ Stel samen met de jongere vast wat deze nodig heeft om op een gezonde wijze zelfstandig te worden.
- ▶ Formuleer samen met de jongere concrete doelen die hiernaartoe werken; iedere jongere heeft zijn of haar eigen doelen om zich te ontwikkelen.

Kerncomponent: Bieden van perspectief

Kernactiviteiten

- ▶ Bereid jongeren voor op het 'echte leven' buiten de instelling door de behandeling te richten op zelfstandigheid buiten de jeugdzorg en niet op het probleemgedrag dat zich ontwikkelt in de jeugdzorg zelf. Ondersteun de gezonde sociale ontwikkeling en houd zicht op de ontwikkelingstaken van jongeren, werk hier samen aan.
- ▶ Geef jongeren de mogelijkheid te oefenen met 'gewone' dingen in het leven, creëer leerkansen en vergroot het probleemoplossend vermogen.
- ▶ Onderstreep het belang van onderwijs en bereid de jongere voor op deelname aan het onderwijs; hierbij is een intensieve samenwerking met de leerkracht van belang.
- ▶ Besteed aandacht aan gezond en ongezond gedrag en relaties, onder andere op het gebied van voeding en seksualiteit, de invloed van vrienden en middelengebruik.
- ▶ Besteed aandacht aan het vergroten van het zelfbeeld, zelfvertrouwen en het aangeven van de eigen grenzen.
- ▶ Draag zorg voor positieve schoolervaringen, sociale ervaringen en relaties, zorg hierbij voor stabiliteit en continuïteit.
- ▶ Laat de leefgroep aanvoelen als een normaal huis, met een huiselijke sfeer en met de daarbij behorende vrijheid om 'je eigen ding te doen'.
- ▶ Werk geleidelijk toe naar vertrek, bereid jongeren tijdig voor door te oefenen in zelfstandigheid en toename van vrijheid en verantwoordelijkheid. Geef hierbij steun en informatie bij het regelen van zaken als financiën, opleiding, huisvesting en werk.

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken

Stimuleren van gedragsverandering ▶

Stimuleren van autonomie ▶

Bieden van perspectief ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

4

Systemgericht werken

Voor de ontwikkeling van jongeren is contact met hun omgeving van belang. Jongere, gezin, familie en het sociale netwerk beïnvloeden elkaar en zonder het omringende systeem te betrekken is duurzame verandering voor jongeren lastig. Daarom is het belangrijk om samen te werken met ouders/verzorgers en leden van het netwerk rond jongere en ouders. Hierbij hoort het begrijpen en waarderen van de (culturele en religieuze) normen van gezinnen en hun bredere omgeving en het stimuleren van actieve betrokkenheid van gezinnen en hun bredere omgeving.

Systemgericht werken bestaat allereerst uit zorgen voor goed contact met ouders/verzorgers. Daarnaast is het delen van verantwoordelijkheid met ouders/verzorgers, het stimuleren en ondersteunen van contact van de jongere met diens gezin en bredere omgeving en het ondersteunen en trainen van ouders/verzorgers van belang. Om systemgericht te kunnen werken, kan het helpen om bekend te zijn met systeemtheorieën en interventies rondom systemgericht werken.


[Naar de huiskamer](#)
[1. De relatie als basis](#)
[2. Een positief en veilig leefklimaat bieden](#)
[3. Ontwikkelingsgericht werken](#)
[4. Systemgericht werken](#)
[Zorgen voor goed contact met ouders](#)
[Verantwoordelijkheid delen met ouders](#)
[Stimuleren en ondersteunen van contact van de jongere met diens gezin en bredere omgeving](#)
[Ouders ondersteunen en trainen](#)
[5. Zelfzorg](#)
[Randvoorwaarden](#)
[Bronnen](#)
[Colofon](#)

Kerncomponent: Zorgen voor goed contact met ouders/ verzorgers

Kernactiviteiten

- ▶ Wees vriendelijk, professioneel maar niet afstandelijk ('als mens'). Vertel ook dingen over jezelf als dat passend is ('laat iets van jezelf zien', toon kwetsbaarheid).
- ▶ Hanteer helder taalgebruik en indien nodig eenvoudig taalgebruik in gesprekken en schriftelijke communicatie.
- ▶ Maak duidelijke afspraken (bijvoorbeeld over informatieverstrekkingen samenwerken, besluitvorming, wees transparant. Houd hierbij rekening met de geldende protocollen rondom privacy.
- ▶ Zorg voor een vast contactpersoon, voor continuïteit en wees bereikbaar.
- ▶ Evalueer tussentijds met ouders.
- ▶ Luister naar ouders en toon oprechte interesse in de ouders, heb oog voor de kwetsbaarheid van hun situatie en houd rekening met hun context, zonder te oordelen, neem ouders/verzorgers serieus in hun kennis over en ervaring met hun kind.
- ▶ Heet ouders/verzorgers welkom, voer een kennismakingsgesprek (indien mogelijk bij ouders/verzorgers thuis), bespreek verwachtingen van ouders/verzorgers over het verblijf en welke factoren in hun geval participatie beïnvloeden.
- ▶ Wees flexibel, bijvoorbeeld door het vergoeden van reiskosten, het plannen van ouderactiviteiten en bezoekmomenten buiten werktijd, zodat ouders/verzorgers aanwezig kunnen zijn.
- ▶ Reflecteer op je eigen normen en waarden bij beoordelen van verkregen informatie (is iets daadwerkelijk zorgwekkend of krijgt het een stempel zorgwekkend waar dit bij 'normale' gezinnen niet zo zou zijn?). Bespreek dit met collega's wanneer je twijfelt.

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig
leefklimaat bieden ▶3. Ontwikkelingsgericht
werken ▶4. **Systeemgericht werken**Zorgen voor goed contact
met ouders ▶Verantwoordelijkheid delen
met ouders ▶Stimuleren en ondersteunen
van contact van de jongere
met diens gezin en bredere
omgeving ▶Ouders ondersteunen
en trainen ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Verantwoordelijkheid delen met ouders

Kernactiviteiten

- ▶ Stel samen het behandelplan op: gebruik begrijpelijke taal en/of schrijf het samen met jongere en ouders/verzorgers.
- ▶ Maak duidelijke afspraken over ieders verantwoordelijkheden.
- ▶ Verken samen met de gezinsleden wat de gedachten zijn over weer thuis wonen. Verken wat er nodig is om zelfstandig verder te kunnen, waarbij ook het netwerk van het gezin betrokken wordt in de verkenning. Zorg voor tijdig bespreken en vastleggen van de periode na vertrek.
- ▶ Betrek ouders/verzorgers bij behandelplanbesprekingen en houd ouders/verzorgers goed op de hoogte over de behandeldoelen en hoe het gaat met hun kind. Neem geen beslissingen zonder overleg.
- ▶ Zet motiverende gespreksvoering in om met ouders/verzorgers in gesprek te blijven over lastige onderwerpen, bijvoorbeeld over middelengebruik bij hun kind.
- ▶ Onderken de mogelijkheden en kracht van de jongere, het gezin en het bredere netwerk.
- ▶ Motiveer ouders tot 'meeweten, meepraten, meebeslissen en meedoen', laat hen bijvoorbeeld meegaan naar de dokter of een bespreking op school en benadruk het belang van hun betrokkenheid.

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. **Systeemgericht werken**

Zorgen voor goed contact met ouders ▶

Verantwoordelijkheid delen met ouders ▶

Stimuleren en ondersteunen van contact van de jongere met diens gezin en bredere omgeving ▶

Ouders ondersteunen en trainen ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Stimuleren en ondersteunen van contact van de jongere met diens gezin en bredere omgeving

Kernactiviteiten

- ▶ Maak kennis met alle gezinsleden en nodig gezinsleden uit op de groep, om bijvoorbeeld mee te koken, mee te eten e.d. .
- ▶ Stimuleer telefonisch contact, zorg voor verlot met of bij ouders/verzorgers, laat ouders/verzorgers/ gezinsleden aanwezig zijn bij verjaardagen en bij activiteiten; organiseer ouderavonden; laat ouders/ verzorgers logeren en geef hen inspraak in een bezoeksregeling.
- ▶ Investeer ook in leden van het bredere netwerk, laat hen een rol spelen bij evaluaties, activiteiten op de groep, weekendverlof, vakanties, uitjes.
- ▶ Besteed aandacht aan broers en zussen: hun invloed en behoeften zijn óók van belang, net als hun betrokkenheid bij de behandeling en beoogde veranderingen.
- ▶ Zorg voor de financiële middelen om het contact mogelijk te maken.

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken

Zorgen voor goed contact met ouders ▶

Verantwoordelijkheid delen met ouders ▶

Stimuleren en ondersteunen van contact van de jongere met diens gezin en bredere omgeving ▶

Ouders ondersteunen en trainen ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Ouders ondersteunen en trainen

Kernactiviteiten

- ▶ Ondersteun ouders/verzorgers bij het oefenen met opvoedtaken bij (weekend)bezoek van de jongere thuis. Opvoedvaardigheden kunnen worden besproken en geoefend in bijvoorbeeld ouder-/gezinsgesprekken, thuisbezoek, telefonisch contact of informatie(thema)avonden.
- ▶ Geef een mogelijkheid tot deelname aan trainingen en zorg voor voldoende kennis over interventies met als doel om ouders te versterken in hun ouderrol om zo de opvoeding weer aan te kunnen. (zie de richtlijnen jeugdhulp en de databank effectieve jeugdinterventies). Beoordeel de mogelijkheden van ouders om zelf hun kind op te voeden om passende trainingen aan te kunnen bieden.

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken

Zorgen voor goed contact met ouders ▶

Verantwoordelijkheid delen met ouders ▶

Stimuleren en ondersteunen van contact van de jongere met diens gezin en bredere omgeving ▶

Ouders ondersteunen en trainen ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

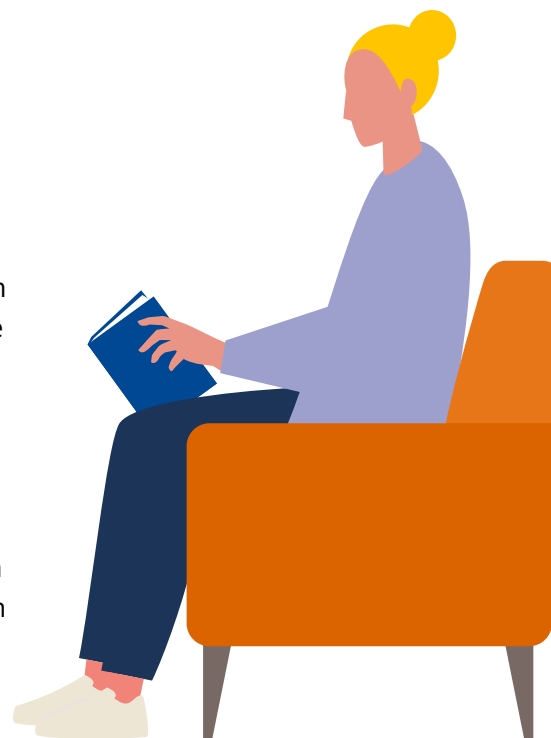
5

Zelfzorg

Stress en burn-out komen veelvuldig voor in de zorg. Hoewel definities hierover variëren, onderschrijven alle cijfers de urgentie van dit probleem. Zo rapporteren 30% van de sociaal werkers en groepsbegeleiders in de zorg dat ze zich psychisch vermoeid voelen door hun werk en 10-20% is zelfs uitgeput door hun werk. Onderzoek onder studenten suggereert dat ruim 50% burn-out klachten ervaart, en dat dit samengaat met belemmeringen in het dagelijks functioneren. Zo'n 16% loopt een serieus risico op een burn-out. Zulke klachten kunnen leiden tot ziekteverzuim en zelfs uitval. In 2020 was 70% van het ziekteverzuim in de jeugdzorg volgens medewerkers met name het gevolg van hun werk.

Hoewel stress bij het werk hoort, is het belangrijk dat de stress niet zo hoog oploopt dat het je dagelijks leven gaat ondermijnen. Om zulke klachten te voorkomen is zelfzorg cruciaal. Hoewel er geen eenduidige definitie van zelfzorg bestaat, beschrijven de meeste definities zelfzorg als een set bewuste activiteiten of gedrag gericht op het behouden van een positieve gezondheid. Zelfzorg is doelgericht, actief, en is een continue proces. Dit betekent dat je moet beslissen om zelfzorg activiteiten te ondernemen en dat je hier ook mee door moet gaan; het is geen eenmalige activiteit. Daarnaast gaat zelfzorg niet alleen over de dingen die je thuis doet om op te laden, maar juist ook over hoe je met je werk en met de stress op je werk omgaat.

Zelfzorg wordt vaak gezien als 'iets erbij'. Veel studenten en medewerkers in de zorg hebben het gevoel dat ze hier geen tijd voor hebben, of dat het werk belangrijker is. Zelfzorg is echter een noodzakelijke voorwaarde voor goede zorg leveren; het is een van de benodigde competenties voor zorgprofessionals. Alleen als je als medewerker zelf goed in je vel zit, kun je cliënten optimaal ondersteunen of behandelen. Je doet zelfzorg daarom niet alleen voor jezelf, maar ook om te zorgen voor een ander.



Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg

Jezelf leren kennen ▶

Thuis opladen ▶

Balans op de werkvloer ▶

Zelfzorg op de werkvloer ▶

Een plan maken en uitvoeren ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Benodigde kennis

Kernactiviteiten

- ▶ Weet wat zelfzorg is en waarom het belangrijk is
- ▶ Wees bekend met de symptomen van burn-out en secundaire traumatisering en hoe je dit kunt herkennen
- ▶ Wees bekend met de protocollen en gedrag- en meldcodes in de organisatie en waar je ze kunt vinden, bijvoorbeeld rondom incident meldingen, agressie, calamiteiten, geheimhouding, en medicatie

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg

Jezelf leren kennen ▶

Thuis opladen ▶

Balans op de werkvloer ▶

Zelfzorg op de werkvloer ▶

Een plan maken en uitvoeren ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Jezelf leren kennen

Kernactiviteiten

Om goed voor jezelf te kunnen zorgen, moet je jezelf kennen. Wat is belangrijk voor jou, wat zorgt voor stress, hoeveel stress zorgt voor beter werkpresteren en hoeveel of welke stress leidt juist tot negatieve gevolgen, hoe kun je ontspannen en opladen, en hoe is de situatie nu? Hieronder staan enkele vragen die je kunt gebruiken om op deze thema's te reflecteren.

Reflectievragen: Ken jezelf

- ▶ Wat voor persoon zou je willen zijn (op je werk maar ook thuis), en wat is daarvoor nodig? Wat vind jij belangrijk in je leven?
- ▶ Waar ben jij goed of juist minder goed in? Wat zijn jouw competenties en valkuilen?
- ▶ Waar raak jij gestrest of gespannen van op werk of privé? Waarom levert dit stress of spanning op? Is deze stress of spanning positief of negatief?
- ▶ Waaraan merk je dat je stress hebt? Waaraan merk je of de stress positief of juist negatief voor je is? En waaraan merk je juist dat je goed in je vel zit?
- ▶ Hoe ziet goede zelfzorg er voor jou uit? Welke zelfzorg strategieën werken wel voor jou en welke niet?
- ▶ Tools die je kunnen helpen om zicht te krijgen op jezelf en je eigen welzijn zijn: Spinnenweb Positieve gezondheid, Levenswiel, of de Vitaliteitsschijf Jij en zelfzorg

Reflectievragen: Jij en zelfzorg

- ▶ Hoe belangrijk vind jij zelfzorg? Waar komt deze overtuiging vandaan?
- ▶ Vind je dat je voldoende voor jezelf zorgt? Waarom wel/niet?
- ▶ Heb je bepaalde overtuigingen die zelfzorg in de weg zitten (e.g., geen tijd, niet nodig, cliënten gaan voor)? Zijn deze terecht? Waarom wel of niet?

Bespreek bovenstaande onderwerpen ook eens met familie, vrienden of collega's. Hoe zien zij jou?

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg

Jezelf leren kennen ▶

Thuis opladen ▶

Balans op de werkvloer ▶

Zelfzorg op de werkvloer ▶

Een plan maken en uitvoeren ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Thuis opladen

Kernactiviteiten

Hoe je het beste op kunt laden is heel persoonlijk. Wat voor de een werkt, werkt niet voor de ander. Hieronder staan suggesties voor activiteiten binnen de verschillende domeinen (fysiek, ontspanning en mentaal). Kies hierin wat het beste bij jou past. Je hoeft niet op alle domeinen 'hoog' te scoren. Focus op de dingen die jij nodig hebt; die jou plezier, ontspanning of energie geven. Kortom, hoe je thuis weer kunt opladen.

Fysiek: Zorg voor je lijf

- ▶ Draag zorg voor je fysieke gezondheid door regelmatig gezond te eten, en voldoende te slapen en te bewegen
- ▶ Ga naar de dokter als je ergens last van hebt en bezoek regelmatig de tandarts

Ontspanning: Zorg voor plezier, ontspanning en connectie, bijvoorbeeld

- ▶ Zorg voor ontspanning: Doe iets leuks, creatiefs of pak een hobby op
- ▶ Ga de natuur in
- ▶ Spendeer tijd met je familie en vrienden

Mentaal: Zorg voor je geest, bijvoorbeeld

- ▶ Doe mee aan religieuze of spirituele activiteiten
- ▶ Pas emotie regulatie of stress reductie technieken toe (thuis en/of op je werk)
- ▶ Pas mindfulness, ademhalingsoefeningen of meditatie technieken toe
- ▶ Zoek psychologische hulp of supervisie als je ergens mee zit, of gewoon om jezelf beter te leren kennen
- ▶ Focus op de positieve dingen en cultiveer positieve emoties. Lach regelmatig en wees niet te streng voor jezelf

Voorkom maladaptieve vormen van omgaan met stress, zoals

- ▶ Roken, drugs of een overmatig gebruik van alcohol
- ▶ Dingen kopen die je niet kunt betalen
- ▶ Emotionele steun zoeken bij cliënten
- ▶ Overmatig slapen, eten, sporten etc.
- ▶ Ontkennen van emoties of signalen van je lichaam
- ▶ Jezelf isoleren
- ▶ Pauzes overslaan of langere werkdagen maken om het werk gedaan te krijgen

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg

Jezelf leren kennen ▶

Thuis opladen ▶

Balans op de werkvloer ▶

Zelfzorg op de werkvloer ▶

Een plan maken en uitvoeren ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Balans op de werkvloer

Kernactiviteiten

Zelfzorg gaat niet alleen over wat je in je vrije tijd doet. Juist ook op de werkvloer kun je voorkomen dat je opgebrand raakt. Het is belangrijk dat je continue op zoek blijft naar een balans die voor jou werkt en reflecteert op wat jij nodig hebt om goed te blijven functioneren. Hieronder staan vragen en onderwerpen waar je op kunt reflecteren. Neem regelmatig de tijd om hier stil bij te staan en bespreek het met collega's, je begeleider of leidinggevende.

Reflectievragen: Jij op je werk

- ▶ Heb je een ergonomische werkplek en fijne werkomgeving? Kun jij daar invloed op uitoefenen om dit fijner te maken?
- ▶ Wat zijn jou doelen en verwachtingen? Zijn deze realistisch? Mag 'goed' ook 'goed genoeg' zijn?
- ▶ Wat vind jij belangrijk in je werk en in de organisatie waar je werkt? Sluit je huidige baan en werkgever aan bij wat jij belangrijk vindt in het leven? Sta regelmatig stil bij deze match, bespreek dit en durf als het niet anders kan van baan of organisatie te wisselen
- ▶ Wat vind jij leuk in je werk? Waar krijg je energie van? Wat maakt jouw werk zinvol? Zoek dit op in je werk.
- ▶ Welke taken horen bij je functie en welke taken pak je op om andere redenen op? Hoe beïnvloeden deze taken jou? Welke geven jou energie en welke taken zijn misschien teveel?
- ▶ Wanneer stop jij met werken? Ben jij nog bezig met je werk in je vrije tijd? Wanneer wel of niet? Wat werkt hierin voor jou?

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg

Jezelf leren kennen ▶

Thuis opladen ▶

Balans op de werkvloer ▶

Zelfzorg op de werkvloer ▶

Een plan maken en uitvoeren ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶

Kerncomponent: Zelfzorg op de werkvloer

Kernactiviteiten

Er zijn ook activiteiten die je op je werk kunt ondernemen om de balans goed te houden. Hieronder staan suggesties en tips. Dit zijn geen stelregels die je nooit mag overschrijden, maar ze helpen wel om de balans goed te houden.

Tips: Zelfzorg op de werkvloer

- ▶ Bespreek je takenpakket en werkuren regelmatig met je supervisor
- ▶ Zoek coaching, steun of advies bij een supervisor of mentor
- ▶ Zoek emotionele steun bij je collega's rondom moeilijke situaties, maar heb ook lol, plezier en gezelligheid samen
- ▶ Vier successen en koester de momenten die je werk zin geven.
- ▶ Neem de tijd voor professionele ontwikkeling (bijvoorbeeld het bijwonen van congressen en symposia of het volgen van trainingen en vervolgoopleidingen)
- ▶ Neem je pauzes en vakanties op
- ▶ Meld je ziek als je ziek bent en neem de tijd om te herstellen
- ▶ Voorkom (structureel) overwerken
- ▶ Plan tijd in voor administratie of bepaalde taken of projecten. Wissel tips uit met collega's hoe je je tijd efficiënt in kunt delen.
- ▶ Zet (in de regel) je werktelefoon uit als je niet aan het werk bent of bereikbaarheidsdienst hebt en zet geen werkapps of werk e-mail op je privé telefoon
- ▶ Breng je grenzen ook op een rustige manier in naar je cliënten: zelfzorg en zorg voor anderen moet een balans zijn. Bespreek regelmatig met supervisor en vooral met elkaar als team hoe je dat doet.

Kerncomponent: Een plan maken en uitvoeren

Kernactiviteiten

Als je jezelf kent, weet wat je nodig hebt en wat je anders wil doen, is het tijd om actie te ondernemen. Gedragsverandering is echter niet makkelijk. Gedragsverandering volhouden nog minder. Daarom is het belangrijk om een haalbaar plan te maken en het uitvoeren van dit plan zo makkelijk mogelijk te maken. Hieronder staan tips hoe je dit kunt doen.

Stap 1: Review je huidige zelfzorg situatie.

- ▶ Hoe voel je je nu? Waar heb je behoefte aan? Welk effect zou je willen bereiken?
- ▶ Welke zelfzorg activiteiten doe je nu? Hoe vaak en wanneer?
- ▶ Welke dingen zou jij daarvoor willen veranderen; wat moet je meer of juist minder gaan doen?
- ▶ Wanneer zou je tevreden zijn? Wat zou genoeg zijn?

Stap 2: Bepaal je doel

- ▶ Waar ga je eerst op focussen?
- ▶ Leg de lat niet te hoog maar zorg dat het haalbaar is. Maak je plannen klein, makkelijk en leuk. Je hoeft niet alles in een keer te willen veranderen.
- ▶ Maak het zo concreet mogelijk, wat ga je precies doen, met wie en wanneer?

Stap 3: Bereid de uitvoering voor

- ▶ Wie heb je nodig om dit plan uit te voeren?
- ▶ Wat of welke vaardigheden heb je nodig om dit plan uit te voeren? (Bijvoorbeeld, een training volgen om mindfulness, meditatie of stress reductie technieken toe te leren passen)

[Lees verder >>](#)

Kernactiviteiten

Stap 4: Bouw het in je leven in

- ▶ Maak er een gewoonte van en bouw het in je dag- of weekritme
- ▶ Het gaat niet om de uitkomsten (e.g. een marathon lopen) maar om het doen (wekelijks een rondje hardlopen).
- ▶ Het is niet erg als het niet altijd lukt. Probeer het de volgende dag opnieuw.
- ▶ Maak het zo makkelijk mogelijk voor jezelf om de activiteit te doen. Doe het bijvoorbeeld samen met iemand of leg je plan op zichtbare plek om jezelf eraan te herinneren.
- ▶ Beschouw de activiteit als belangrijk voor je persoonlijkheid. Je bent meer geneigd dingen die doen die horen bij wie je bent dan omdat ze 'moeten'.

Stap 5: Evalueer je plan regelmatig en stel hem waar nodig bij

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg

Jezelf leren kennen ▶

Thuis opladen ▶

Balans op de werkvloer ▶

Zelfzorg op de werkvloer ▶

Een plan maken en uitvoeren ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen ▶

Colofon ▶



Randvoorwaarden

Wat mag je van je team verwachten?

- ▶ Goede samenwerking tussen collega's, onder andere door
 - Overeenstemming binnen het team over de aanpak in de vorm van een gedeelde visie en/of helder methodisch kader bij het hele team.
 - Een duidelijke rolverdeling en afspraken binnen het team en de organisatie.
- ▶ Inspirerend leiderschap, waardering en vertrouwen krijgen, alsook goede begeleiding en ondersteuning.
- ▶ Supervisie of coaching.
- ▶ Een veilige werkomgeving waar je problemen durft aan te kaarten en eigen kwetsbaarheden durft te tonen. Hierbij is respect voor elkaars werkwijze van belang.
- ▶ Gesprekken over zelfzorg / hoe het me je gaat en de impact van je werk op je welzijn met je leidinggevende of begeleider.
- ▶ Goed contact met collega's, zowel op sociaal vlak als op werkinhoudelijk vlak.
- ▶ De mogelijkheid tot 'debrief' en voldoende ondersteuning na een stressvolle, ingrijpende of moeilijke situatie.
- ▶ Gesprekken over de draaglast en mogelijkheden om een goede balans te houden.



Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden

Bronnen ▶

Colofon ▶

Wat mag je van je organisatie verwachten?

- ▶ Goede arbeidsvoorwaarden met kans op een vast contract.
- ▶ Een open, transparante en flexibele arbeidscultuur.
- ▶ Stimulering van je professionele ontwikkeling; je organisatie moet bijscholing en/of leren op de werkvloer bieden of faciliteren.
- ▶ Stimulering om vakantiedagen op te nemen en thuis te blijven als je ziek bent.
- ▶ Voldoende medewerkers op de groep zodat er ruimte is om pauze te nemen of 'debrief' te houden.
- ▶ Een goede infrastructuur, ICT faciliteiten en administratieve ondersteuning.
- ▶ Goed beleid rondom veiligheidsincidenten.
- ▶ Je organisatie moet voldoen aan de CAO afspraken, bijvoorbeeld rondom weekend- en avonddiensten.

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden

Bronnen ▶

Colofon ▶



Bronnen

- Barendregt C., Raaijmakers L., Wits E., van de Mheen D. (2015). Monitor JeugdzorgPlus: dagbesteding uitgelicht.
- Buysse W., Dickhoff N., Faulstich N., de Groot M., Hofstra D. (2019). Vraag en Aanbod JeugdzorgPlus. Factoren die van invloed zijn op de ontwikkeling in jeugdregio's.
- CBS (2022). Arbeidsmobiliteit. dashboards.cbs.nl/v3/AZWDashboard/
- Dane J., Walhout E., Bultman S., Terpstra L. (2019). Archiefstudie Sporen van geweld in de jeugdzorg na 1945 bekeken vanuit de sectoroverstijgende kernthema's professionalisering, toezicht en inspectie en zwartboeken.
- De Lange M., Addink A., Haspels M., Geurts E. (2017). Richtlijn Residentiële jeugdhulp voor jeugdhulp en jeugdbescherming.
- Dirkse M., Bruggeman M., Eichelsheim V., van der Laan P., Asscher J. (2019). Sectorstudie Geweld in gesloten (Justitiële) Jeugdinrichtingen.
- Dirkse M., Eichelsheim V., Asscher J., van der Laan P. (2018). Meisjes in JeugdzorgPlus. Een onderzoek naar genderverschillen in problematiek, behandelplan en genderspecifiek werken.
- Exalto J., Bekkema N., de Ruyter D., Rietveld-van Wingerden M., de Schipper C., Oosterman M., et al. (2019). Geweld in de residentiële jeugdzorg.
- Hammink A., Barendregt C., Beek E., de Jonge E., van de Mheen D. (2016). Middelengebruik in de JeugdzorgPlus. Een verdiepend onderzoek naar aanleiding van de longitudinale Effectmonitor JeugdzorgPlus naar de prevalentie, diagnostiek en behandeling van (problematisch) middelengebruik bij jongeren in JeugdzorgPlus instellingen.

Naar de huiskamer ▶

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen

Colofon ▶

- Hammink A., Barendregt C., de Jonge E., van de Mheen D. (2016). Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan.
- Hanzon C., van Veluw N. (2019). Leren van herhaald beroep in de JeugdzorgPlus. Explorierend onderzoek naar oorzaken van herhaald plaatsen vanuit de levensverhalen van jongeren.
- Harder A., Knorth E., Kuiper C. (2020). Uithuisgeplaatste jeugdigen: Sleutels tot succes in behandeling en onderwijs.
- Harder A.T., Eenhuistra A. (2017). Up2U. Een handleiding voor motiverende mentor/coachgesprekken in de residentiële jeugdzorg.
- Hendriks J. (2019). Geweldplegers tegen jeugdigen in instellingen en pleeggezinnen in de context van maatschappelijke, pedagogische, situationele en individuele factoren.
- Interstedelijk Studenten Overleg (2019). Analyse Studentenwelzijn. Een analyse van bestaande databronnen over studentenwelzijn in het hoger onderwijs. www.iso.nl/wp-content/uploads/2019/11/Analyse-Studentenwelzijn-ISO.pdf
- Jeugdzorg Werkt! (2022). Verzuimcijfers jeugdzorg. www.jeugdzorg-werkt.nl/sites/fcb_jeugdzorg/files/2022-02/Factsheet-verzuim-jeugdzorg-januari-2022.pdf
- Miller, A. E., Green, T. D., & Lambros, K. M. (2019). Foster parent self-care: A conceptual model. *Children and Youth Services Review*, 99, 107–114. doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.01.014
- Miller, J. J. (2020). Developing self-care competency among child welfare workers: A first step. *Children and Youth Services Review*, 108, 104529. doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104529
- Miller, J. J., Donohue-Dioh, J., Niu, C., Grise-Owens, E., & Poklembova, Z. (2019). Examining the self-care practices of child welfare workers: A national perspective. *Children and Youth Services Review*, 99, 240–245. doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.009

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen

Colofon ▶

- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55–66. doi.org/10.1037/a0026534
- Newell, J. M. (2017). *Cultivating Professional Resilience in Direct Practice: A Guide for Human Service Professionals*. Columbia University Press
- Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional Burnout, Vicarious Trauma, Secondary Traumatic Stress, and Compassion Fatigue: A Review of Theoretical Terms, Risk Factors, and Preventive Methods for Clinicians and Researchers. *Best Practice in Mental Health*, 6(2), 57–68.
- Nijhof K., van Dijk D., van Domburgh L., Harder A., Konijn C. (2018). Longitudinale Effectmonitor JeugdzorgPlus. Meisjes in JeugdzorgPlus: Doelgroepkenmerken en de mate van sekse specifiek werken.
- O'Halloran, T. M., & Linton, J. M. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354–364.
- O'Malley, M., Happell, B., & O'Mahony, J. (2022). A Phenomenological Understanding of Mental Health Nurses' Experiences of Self-Care: A Review of the Empirical Literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(12), 1121–1129. doi.org/10.1080/01612840.2022.2108528
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in Clinical Psychology Trainees: Current Research Status and Future Directions. *Australian Psychologist*, 47(3), 147–155. doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x
- Rudaz, M., Twohig, M. P., Ong, C. W., & Levin, M. E. (2017). Mindfulness and acceptance-based trainings for fostering self-care and reducing stress in mental health professionals: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 380–390. doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.10.001
- Rutjes L., Satti A., Blaak M., Brummelman J., Jurrius K., Moonen X., et al. (2012). Cliënten actief met de kwaliteit van zorg. De Q4C standaarden in perspectief en in de praktijk.

1. De relatie als basis ▶

2. Een positief en veilig leefklimaat bieden ▶

3. Ontwikkelingsgericht werken ▶

4. Systeemgericht werken ▶

5. Zelfzorg ▶

Randvoorwaarden ▶

Bronnen

Colofon ▶

- Rutjes L., van Beek F. (2009). Kwaliteitsstandaarden Jeugdzorg Q4C.
- Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Am Psychol.*; 21(3):1.
- Salloum, A., Choi, M. J., & Stover, C. S. (2018). Development of a trauma-informed self-care measure with child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 93, 108–116. doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.07.008
- Salloum, A., Kondrat, D. C., Johnco, C., & Olson, K. R. (2015). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 49, 54–61. doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.12.023
- Salmond, E., Salmond, S., Ames, M., Kamienski, M., & Holly, C. (2019). Experiences of compassion fatigue in direct care nurses: A qualitative systematic review. *JBISRIR*, 17(5), 682–753. doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003818
- Sansbury, B. s., Graves, K., & Scott, W. (2015). Managing traumatic stress responses among clinicians: Individual and organizational tools for self-care. *Trauma*, 17(2), 114–122. doi.org/10.1177/1460408614551978
- Simons I., Broekhoven L., Blanckstein A., van der Rijken R., Dekovic M., Albrecht G, et al. (2018). Gezinsgericht werken in de JeugdzorgPlus: Wat werkt voor wie?
- Slemon, A., Jenkins, E. K., & Bailey, E. (2021). Enhancing conceptual clarity of self-care for nursing students: A scoping review. *Nurse Education in Practice*, 55(August), 103178. doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103178
- Smullens, S. (2015). *Burnout and Self-Care in Social Work: A Guidebook for Students and Those in Mental Health*. NASW Press.
- Spanjaard H., Slot W. (2015). Tijden veranderen, ontwikkelingstaken ook. Een 'update' van het competentiemodel.

- Statline (2022). opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84436NED/line?ts=1676981797103
- van den Bos A., van der Gaag R. (2019). Praten over de veiligheid van jeugdigen, input van cliënten voor het trainen van professionals.
- van der Helm P. (2019). Leefklimaat! Voor jeugd en volwassenen.
- van der Helm P. Leefklimaatonderzoek. Lectoraat Residentiële Jeugdzorg Hogeschool Leiden. www.hsleiden.nl/residentiele-jeugdzorg/onderzoek-en-projecten/leefklimaat/index [Internet]. Available from: [/www.hsleiden.nl/residentiele-jeugdzorg/onderzoek-en-projecten/leefklimaat/index](http://www.hsleiden.nl/residentiele-jeugdzorg/onderzoek-en-projecten/leefklimaat/index)
- van der Helm P., Hanrath J. (2016). Wat werkt in de gesloten jeugdzorg.
- Vu, F., & Bodenmann, P. (2017). Preventing, managing and treating compassion fatigue. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*, 168(8), 224–231. <https://doi.org/10.4414/sanp.2017.00525>
- Wiersma M., van Goor R. (2020). Bejegening van jongeren 16-23 jaar door jeugdprofessionals. Theorie en praktijk.
- Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 487–494. doi.org/10.1037/a0029446
- Zhang, X. J., Song, Y., Jiang, T., Ding, N., & Shi, T. Y. (2020). Interventions to reduce burnout of physicians and nurses: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *Medicine (United States)*, 99(26). doi.org/10.1097/MD.00000000000020992

[Naar de huiskamer](#) ▶

[1. De relatie als basis](#) ▶

[2. Een positief en veilig leefklimaat bieden](#) ▶

[3. Ontwikkelingsgericht werken](#) ▶


[4. Systeemgericht werken](#) ▶

[5. Zelfzorg](#) ▶

[Randvoorwaarden](#) ▶

Bronnen

[Colofon](#) ▶



Colofon

Praktijkprofiel werken in de 24-uurszorg (jeugd)

Versie 1.0 / mei 2023 /

Hogeschool van Amsterdam, lectoraat Jeugdzorg

www.hva.nl/jeugdzorg

Auteurs: Esmee Verheem, Aurelie Lange, Leonieke Boendermaker m.m.v.

Level: Julian Lookman, Dieja Wessels, Anna Jonker, Charlotte Westra, Bojoura Maarbach (tot zomer 2021),

Simone Akinrolabu-Ridder (vanaf zomer 2021)

Hogeschool van Amsterdam, opleiding Social Work, profiel Jeugd: Marieke Gans, Iddegien Kok

Dit praktijkprofiel is ontwikkeld binnen het project 'Leren werken in de 24 uurszorg'. Hierin hebben het lectoraat Jeugdzorg (Hogeschool van Amsterdam) en Level (specialistische jeugdhulp voor kinderen en gezinnen) een leerwerkplaats opgezet voor het opleiden van toekomstige professionals die werkzaam zijn in leefgroepen voor kinderen en jongeren. Financiering was afkomstig van het Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (NRO), d.m.v. een Comenius Senior Fellow beurs (2020/NRO/00873205), het lectoraat Jeugdzorg en de opleiding Social Work (Hogeschool van Amsterdam) en Level.

Het praktijkprofiel beschrijft de kernthema's en activiteiten die in het werk in leefgroepen belangrijk zijn en ligt aan de basis van het gezamenlijk opleidingsprogramma dat samen is ontwikkeld en gezamenlijk wordt uitgevoerd. Het praktijkprofiel is gebaseerd op: 1) Literatuuronderzoek, dat gepubliceerd is in dit [rapport](#) en 2) werksessies met professionals werkzaam bij Level (projectgroep leerwerkplaats).

De huidige versie van het praktijkprofiel (1.0) is een tussenproduct. Het praktijkprofiel wordt de komende tijd doorontwikkeld. Zo wordt het in een Delphi studie voorgelegd aan experts. Dit leidt tot aanpassingen tot een versie 2.0. Vervolgens wordt deze versie gebruikt in de leerwerkplaats in het studiejaar 2023-2024. Monitoring van dit gebruik leidt daarna tot verdere doorontwikkeling. De leerwerkplaats wordt de komende studie jaren uitgebreid naar andere locaties.

Neem voor meer informatie over de leerwerkplaats contact op met de projectleider van de leerwerkplaats bij de opleiding Social Work profiel Jeugd, Hogeschool van Amsterdam: Cynthia Boomkens, c.boomkens@hva.nl en voor meer informatie over het praktijkprofiel met Esmee Verheem van het lectoraat Jeugdzorg, e.a.verheem@hva.nl

