

TOOLKIT VEERKRACHTIGE GEBOORTEZORG



Compassie-
tevredenheid



Veerkracht



Verbindende
communicatie



UCLL
HOOGESCHOOL

**Research &
Expertise**

Lotte Mertens & Sarah Vandekerckhof

COLOFON

De **Toolkit Veerkrachtige Geboortezorg** kwam tot stand binnen het Praktijkgericht Wetenschappelijk Onderzoek (PWO) 'Samen zorg dragen: Naar een geboortezorg door veerkrachtige zorgprofessionals' (2022-2025), dat werd gefinancierd door Hogeschool UC Leuven-Limburg. Goedkeuring voor het onderzoek werd verkregen door het onafhankelijke Comité voor Medische Ethiek van de Universiteit Hasselt (kenmerk CME2022/080).

Onderzoeksinstituting: Hogeschool UC Leuven-Limburg, Expertisecentrum Resilient People.

Verantwoordelijke expertisecentrum Resilient People: Dr. Anne Groenen

Contactpersoon Toolkit Veerkrachtige Geboortezorg: Sarah Vandekerkhof (sarah.vandekerkhof@ucll.be)

Auteurs: Lotte Mertens (UCLL) & Sarah Vandekerkhof (UCLL)



Website:

<https://research-expertise.ucll.be/nl/veerkrachtige-geboortezorg>

Met medewerking van: Dr. Sarah Van Haeken (UCLL), Laura Malisse (UCLL), Stefanie Steegen (UCLL), Prof. Dr. Hanne Kindermans (UHasselt), Camille Couwenberg (UHasselt)

Met dank aan: UCLL Research & Expertise, UHasselt Onderzoeksgroep Zorg en Ethiek, UCLL Vroedkunde, Wit-Gele Kruis, Ferm Kraamzorg, Kind & Gezin, ECK De Kraamtuin, UCLL Sociaal Werk, KU Leuven REALIFE, Academie Verloskunde Maastricht Zuyd, Ziekenhuis Oost-Limburg, Sint-Franciscus Ziekenhuis

VOORWOORD

In de zorg rond zwangerschap, bevalling en pril ouderschap staan empathie en menselijke nabijheid centraal. Dagelijks begeleiden professionals in de geboortezorg vrouwen en gezinnen in een van de meest ingrijpende periodes van hun leven. Ze ondersteunen hen op lichamelijk en medisch vlak, maar bieden ook steun door te luisteren, aan te moedigen of te troosten in onzekere of moeilijke momenten. Empathische zorg verlenen is vaak een uitdaging in de context van tijdsdruk, administratie die oploopt of personeelstekorten binnen de gezondheidszorg. Wanneer zorgverleners langdurig blootgesteld worden aan stress, emotionele belasting en het lijden van anderen, kan dit hen uitputten. Dit fenomeen staat bekend als compassiemoeheid.

Deze toolkit is een onderdeel van de training ‘Veerkrachtige Geboortezorg’, die geboortezorgprofessionals helpt om compassiemoeheid tijdig te herkennen, te begrijpen en te voorkomen. Als je je in staat voelt om met uitdagingen om te gaan, voldoening haalt uit het zorgen voor anderen en je gesteund voelt, loop je minder risico op compassiemoeheid. De training werd ontwikkeld binnen het Praktijkgericht Wetenschappelijk Onderzoek (PWO) ‘Samen zorg dragen: Naar een geboortezorg door veerkrachtige zorgprofessionals’ (Expertisecentrum Resilient People, hogeschool UCLL, 2022-2025). Meer informatie over de ontwikkeling van deze training vind je terug in het draaiboek ‘Veerkrachtige Geboortezorg’, terug te vinden via de website van dit project.

Over deze toolkit

Deze toolkit heeft als doel zorgverleners te ondersteunen om aan hun veerkracht te bouwen en met meer balans, energie en voldoening in hun werk te staan, om goed voor anderen te kunnen zorgen – in verbinding met zichzelf, de collega's en de mensen voor wie ze zorgen. Daarom willen we in deze toolkit inzetten op: veerkracht, compassietevredenheid en verbindende communicatie.

Omdat stress en compassiemoeheid het dagelijks functioneren sterk kunnen beïnvloeden, zullen we in deze toolkit eerst ingaan op deze thema's. Zo kan je voor jezelf in kaart brengen hoe het gaat met jouw stress en compassiemoeheid en krijg je tips om ermee aan de slag te gaan. Vervolgens gaan we verder met veerkracht en compassietevredenheid omdat ze je kunnen beschermen tegen en versterken om met stress en compassiemoeheid om te gaan. Als laatste reiken we verbindende communicatie aan als handvat om communicatie in een team te versterken en om veerkracht en compassietevredenheid te ondersteunen.

Je krijgt praktische informatie, oefeningen en tips waarmee je direct aan de slag kunt. Geen ingewikkelde modellen of theoretische overdaad, maar herkenbare situaties, opdrachten en reflectievragen om na te gaan hoe het er voor jou uitziet en concrete handvaten om zelf aan de slag te gaan. We nodigen je uit om deze toolkit stap voor stap te doorlopen, op jouw tempo en met een open blik.

Inhoud

Stress

6

Compassiemoeheid

21

Veerkracht

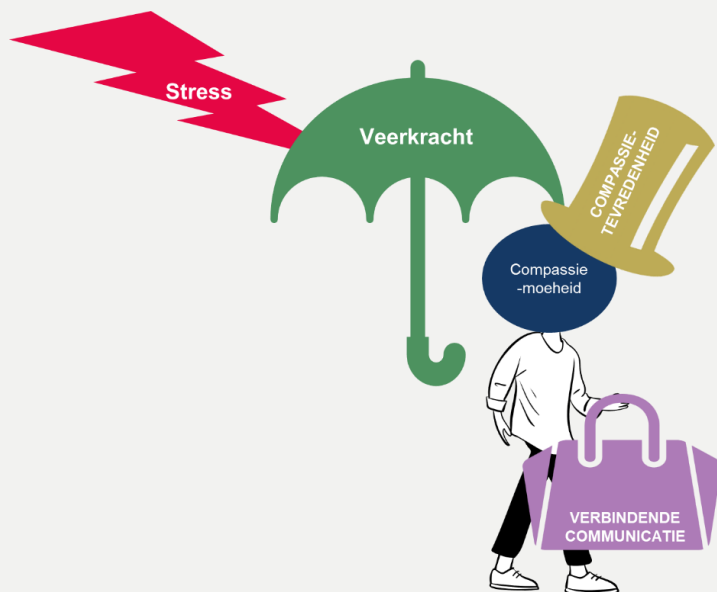
27

Compassietevredenheid

37

Verbindende communicatie

49



A large, stylized white lightning bolt is positioned diagonally across the frame, pointing from the upper left towards the lower right. The word "STRESS" is written in a bold, red, sans-serif font within the upper, wider section of the lightning bolt. The background is a solid, vibrant red. At the bottom right, there is a faint, lighter red triangular shape that appears to be a reflection or a shadow of the lightning bolt's tip.

STRESS

Wat is stress?

Stress is een lichamelijke en psychische reactie op situaties waarin iemand zich onder druk gezet, bedreigd of overweldigd voelt. Stress bij geboortezorgprofessionals kan ontstaan door hoge werkdruk, situaties die emotioneel ingrijpend zijn of waarin je snel moet beslissen.

Stress is een automatische respons die ons helpt te overleven. We spreken over de vecht-vluchtreactie die ons helpt aanpassen aan gevaar. Een bepaalde mate van stress is dus helpend om alert te blijven. Wanneer stress te hoog oploopt of te lang aanhoudt, kan het wel negatieve gevolgen hebben.

Wanneer, waarom en hoe je stress ervaart, verschilt van mens tot mens. Laten we kijken hoe dat bij jou zit.

De effecten van stress herkennen bij jezelf

Ieder van ons heeft een bepaalde stressgevoeligheid die kan variëren afhankelijk van wat er zich op dat moment in het leven speelt. Soms voelen we onze emoties heel intens, als een draaikolk waarin we worden meegesleurd. We kunnen bij onszelf een aantal stress-signalen herkennen in ons lichaam, emoties, gedrag of gedachten.

Welke signalen van stress herken je bij jezelf?

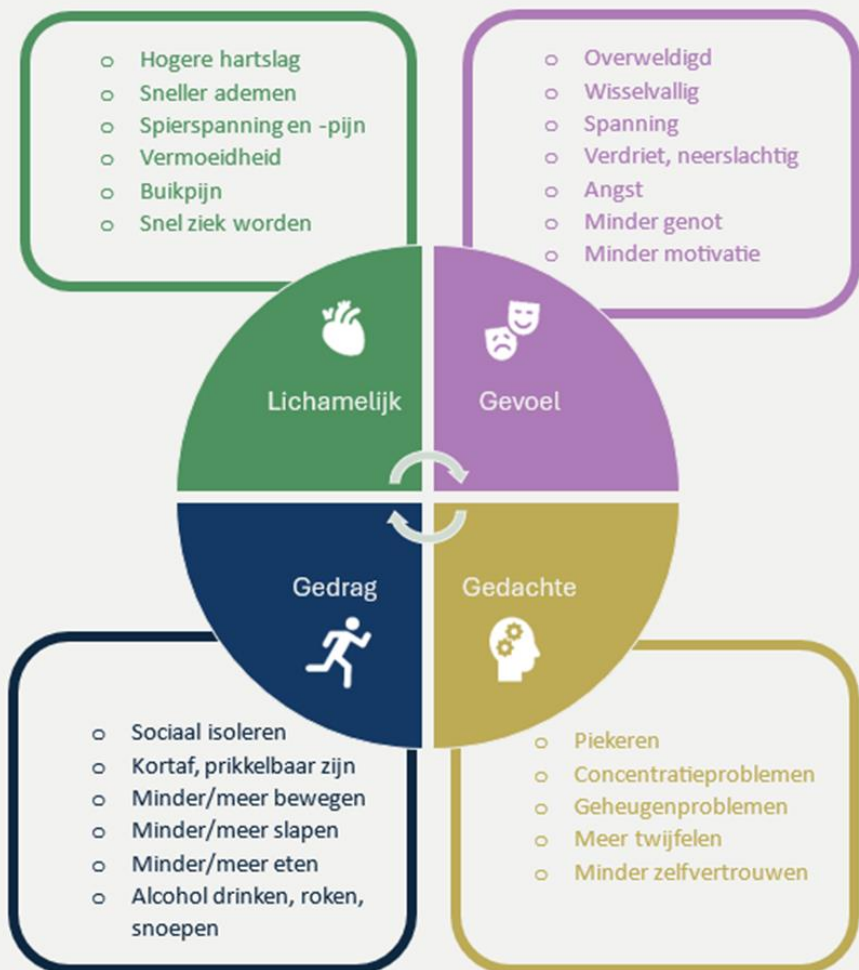
.....

.....

.....

.....

Onderstaand schema toont een aantal veelvoorkomende stresssignalen. Het is geen volledige lijst, maar kan helpen om bij jezelf herkenning te vinden.

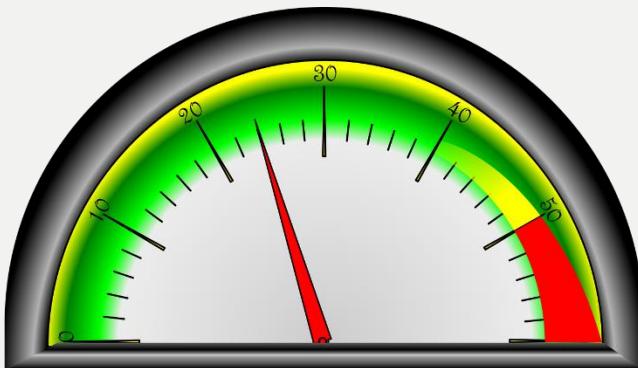


Oefening- Spanningsmeter

De spanningsmeter maakt stressniveaus visueel van geen stress tot heel veel stress. Het helpt je om jouw spanningssignalen, afhankelijk van de hoeveelheid stress die je ervaart, zichtbaar te maken. Het herkennen van deze signalen kan je helpen om met je stress om te gaan.

Welke signalen uit het schema van de lichamelijke, emotionele, gedragsmatige en cognitieve effecten van stress, herken je bij jezelf in elke zone? En waar heb jij op dat moment nood aan?

Op deze manier kan je voor jezelf een gepersonaliseerd plan maken om op tijd stress en spanning te onderbreken.



Groene zone – ik ervaar weinig tot geen stress

.....

.....

.....

Waar heb je op dat moment nood aan?

.....

.....

.....

Oranje zone – ik begin lichtjes te stressen

.....

.....

.....

Waar heb je op dat moment nood aan?

.....

.....

.....

Rode zone – mijn stressniveau neemt erg toe

.....

.....

.....

Waar heb je op dat moment nood aan?

.....

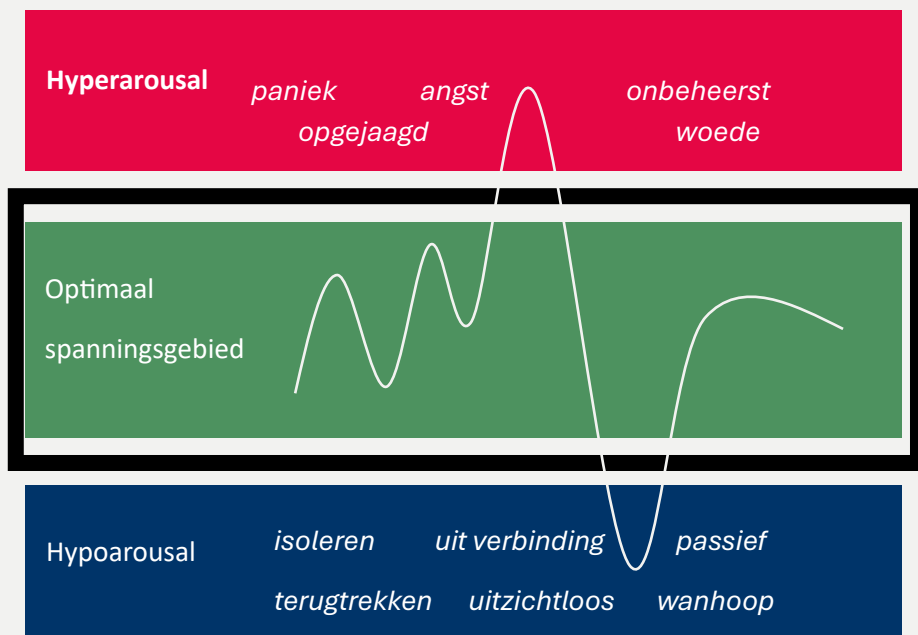
.....

.....

De **Window of Tolerance** is een model dat helpt begrijpen hoe ons zenuwstelsel reageert op stress of gevaar. Binnen dit 'raam' functioneren we optimaal: we kunnen helder denken, voelen en handelen. Wanneer stress te groot wordt, gaan we buiten ons raam. Dan schakelt je denken brein uit en neemt je emotioneel brein het over. Er zijn 2 mogelijke reacties.

Boven het raam (hyperarousal) ga je in vecht- of vluchtmodus. Je voelt bijvoorbeeld een paniekaanval, woede-uitbarsting, gejaagdheid of alertheid.

Onder het raam (hypoarousal) ga je in 'vriesmodus'. Je voelt je bijvoorbeeld afgevlakt, verdoofd, futloos of je dissocieert.



Beantwoord de volgende vragen om jouw stresspatronen te verkennen:

1. Wat zijn jouw signalen van hyperarousal?

.....

.....

.....

2. Wat zijn jouw signalen van hypoarousal?

.....

.....

.....

3. Welke situaties brengen jou buiten je Window of Tolerance?

.....

.....

.....

4. Welke activiteiten helpen jou om terug binnen je Window of Tolerance te komen?

.....

.....

.....

5. Wie of wat kan jou ondersteunen in stressvolle momenten?

.....

.....

.....

Voorbeeld uit de praktijk

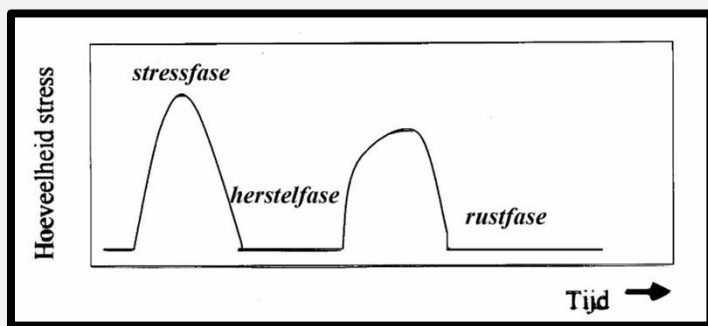
Tijdens een drukke dienst in het ziekenhuis merkt een vroedvrouw dat ze gejaagd begint te ademen, haar hart sneller klopt en ze moeite heeft om helder te denken. Dit zijn tekenen van hyperarousal. Door een korte ademhalingsoefening toe te passen, kan ze haar zenuwstelsel kalmeren en terugkeren naar haar Window of Tolerance.

Wil je meer weten over de Window of Tolerance? Bekijk dan deze [YouTube video](#)



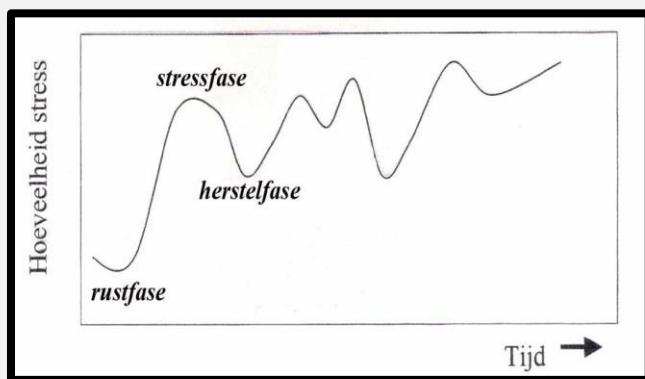
Herstel na stress

Het is normaal dat je niveau van stress toeneemt of daalt in je dagelijks leven. Wanneer een periode van stress gevolgd wordt door voldoende herstel en rust, geef je je lichaam en geest de kans om te recupereren, veerkracht op te bouwen en klaar te zijn voor nieuwe uitdagingen.



Wanneer stress niet of onvoldoende gevolgd wordt door herstel en rust, blijft het lichaam voortdurend onder spanning en kan dit leiden tot:

- Chronische vermoeidheid
- Verminderde concentratie en besluitvorming
- Emotionele uitputting en compassiemoeheid
- Verhoogd risico op burn-out
- Verstoorde slaap en fysieke klachten



Herstellen is dus geen luxe maar een noodzaak.

Het zenuwstelsel tot rust brengen

Omdat zorgverleners in de geboortezorg vaak onder hoge druk staan, is het cruciaal om bewust ruimte te maken voor herstelmomenten. Hieronder geven we enkele suggesties om met stress om te gaan. Probeer gerust verschillende vormen uit en ontdek wat het beste bij jou past. Voor sommigen werkt een meer actieve aanpak, zoals een wandeling, yoga of progressieve relaxatie. Anderen voelen zich beter geholpen met een rustige ademhalings- of mindfulness oefening.

De pauzeknop is een eenvoudige oefening om met een stressvolle situatie om te gaan.



- 1. Start met het indrukken van je pauzeknop. Stop waar je mee bezig bent en adem diep in en uit.
- 2. Luister naar je lichaam. Wat voel je? Wat gaat er door je heen?
- 3. Probeer de situatie op een andere manier te bekijken, ga je jezelf hier nog druk om maken binnen een jaar? Doe wat jou helpt, wat in lijn ligt met wat jij belangrijk vindt!

Oefen de verschillende stappen in gewone, alledaagse situaties en op stressvolle momenten. Sta er even bij stil:

In welke situatie(s) heb je de pauzeknop ingedrukt?

.....

.....

.....

.....

Wat heb jij ervaren tijdens deze oefening?

.....

.....

.....

.....

Ademhaling heeft een belangrijke impact op onze stressregulatie. Wanneer we gejaagd zijn of ons ongemakkelijk voelen, gaan we oppervlakkiger ademen. Dit houdt onze stressrespons (*sympathisch zenuwstelsel*) in stand. Diepe buikademhaling deactiveert de stressrespons (*activeert het parasympathisch zenuwstelsel*) en brengt een rustig gevoel teweeg. Je ademhaling neem je overal mee, je kan de ademhalingsoefeningen dus gemakkelijk een paar minuutjes toepassen in de loop van de dag. Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen beschikbaar, alsook apps die de ademhaling ondersteunen. Klik op de oefening of scan de QR voor een voorbeeldoefening.



Ademhalingsoefening
geluidsfragment (8 minuten)

Mindfulness trainingen zijn effectief in de aanpak van stress, angst en depressie. De principes van mindfulness leren om je houding tegenover je gedachten te veranderen door je gedachten en gevoelens te observeren vanop afstand. Mindfulness kan je toepassen in elke activiteit die je uitvoert. Je probeert telkens je aandacht weg te halen van je gedachten en te verleggen op je ademhaling, op je omgeving tijdens een wandeling, of bijvoorbeeld tijdens het eten. Hieronder vind je een voorbeeldoefening.



Audiobestand met
mindfulnesssoefening (09:00)

Progressieve relaxatie is een techniek waarbij je systematisch spiergroepen aanspant en weer ontspant. Dit helpt om fysieke spanning los te laten en mentale rust te bevorderen. Probeer de onderstaande oefening uit en voel het verschil.



Progressieve relaxatie (15:59)

Op deze websites vind je meer informatie en tools om 'rustig' te blijven of te worden. Het helpt je om je stressniveau te reguleren en spanningsopbouw te verlagen.

- [Rustbox.be](https://rustbox.be)



- <https://moodspace.be/nl/infotheek/mindfulness>



Sta even stil bij jouw ontspanningsmoment

Heb je een van de oefeningen gedaan? Wat kon je voelen in je lichaam? Bijvoorbeeld: voelde je ergens spanning, warmte of eerder kou, hoe was je ademhaling?

.....

.....

.....

Welke gevoelens of emoties nam je waar?

.....

.....

.....

Welke gedachten nam je waar?

.....

.....

.....

Tip: Het is oké als je geen rust of kalmte hebt ervaren of als je het moeilijk vond om je gedachten uit te zetten. Oefening baart kunst, ook bij het oefenen op ontspannen. Probeer te oefenen op een rustig moment.

Enkele vuistregels om met stress om te gaan

- *'You can't calm the mind with the mind'* (Naval Ravikant). Je kan je gedachten niet tot rust brengen door meer na te denken. Wat zou je bijvoorbeeld wel kunnen doen? Beweging door een wandeling, dansen, muziek luisteren, erover praten, ...
- Opnieuw contact maken met je zintuiglijke gewaarwording helpt om meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Probeer tijdens activiteiten eens stil te staan bij wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt.
- Sedentaire activiteiten zoals televisiekijken voelen op het moment zelf vaak ontspannend, toch neemt de lichamelijke spanning vaak niet af en kunnen piekergedachten op de achtergrond blijven doorlopen.
- Je hoeft dit alles niet alleen te doen. Het is van belang om je te laten omringen door anderen. Je naasten zullen vaak sneller dan jijzelf merken dat je stress hebt, net zoals jij het ook bij hen zal herkennen. Zij kunnen je helpen bij het herkennen én aanpakken van stress.

Het kan helpen om voor jezelf uit te zoeken wat jou rust brengt en hoe anderen jou hierbij kunnen helpen. Verzamel deze informatie in een rustplan (naar het idee van rustbox.be). Op de volgende pagina vind je een voorbeeld dat je kan invullen. De informatie die je eerder in dit boekje invulde kan je hierbij helpen.

MIJN RUSTPLAN				
	Hoe merk ik zelf dat ik stress heb?	Hoe merken anderen dat ik stress heb?	Wat kan ik zelf doen om hiermee om te gaan?	Hoe kunnen anderen me helpen om hiermee om te gaan?
Voorbeeld	<i>Gespannen spieren, veel gedachten aan mijn hoofd</i>	<i>Mezelf afzonderen, ik ben gespannen, huilerig</i>	<i>Rustige plek zoeken, een wandeling maken</i>	<i>Me aangeven wat ik kan doen om rustig te worden, samen wandelen</i>
Oranje zone				
Rode zone				

Wil je een uitgebreid rustplan maken? Ga dan zeker aan de slag met het rustplan van rustbox.be.



COMPASSIE- MOEHEID

Zorg verlenen is meer dan een beroep – het is een engagement, vaak gedreven door empathie en betrokkenheid. Professionals in de geboortezorg worden in de praktijk geconfronteerd met complexe uitdagingen zoals een overbelaste gezondheidszorg of de blootstelling aan stressvolle situaties tijdens arbeid en bevalling. De aanhoudende stress door het tegemoetkomen aan de noden van patiënten of de blootstelling aan stressvolle (geboorte)situaties houdt het risico in zich dat hulp- en zorgverleners uitgeput geraken⁽¹⁾. Compassiemoetheid is een reëel risico in de geboortezorg, waar intense emoties en hoge werkdruk vaak samenkomen⁽²⁾.

In dit hoofdstuk lees je wat compassiemoetheid precies is, hoe je het herkent, en wat je kan doen om jezelf en je team te beschermen.

Wat is compassiemoetheid?

Compassiemoetheid is een toestand van fysieke en mentale uitputting die ontstaat wanneer geboortezorgverleners langdurig worden blootgesteld aan het lijden van anderen. In de geboortezorg betekent dit vaak: willen zorgen, maar niet kunnen zorgen zoals je zou willen⁽³⁾.

Hoe ontstaat het?

Compassiemoetheid ontstaat door⁽⁴⁻⁷⁾:

- Chronische stress en emotionele belasting
- Gebrek aan grenzen en zelfzorg
- Hoge werkdruk en tijdsdruk
- Weinig autonomie of steun op de werkvloer
- Onevenwicht tussen werk en privé

Hoe herken je het? ⁽⁸⁾

Typische signalen zijn:

- Verminderde empathie
- Slaapproblemen
- Angst of onrust
- Moeite met concentratie
- Spierspanning
- Emotionele en fysieke uitputting
- Zich terugtrekken of onthechting

Welke tekenen van compassiemoeheid herken jij bij **jezelf**?

.....

.....

.....

.....

.....

Welke tekenen van compassiemoeheid herken jij bij **anderen**?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de gevolgen van compassiemoeheid? ⁽¹⁾

Voor de zorgverlener:

- Minder werkplezier
- Verhoogd risico op burn-out
- Gezondheidsklachten

Voor de organisatie:

- Meer afwezigheden en verloop
- Verminderde kwaliteit van zorg
- Grotere kans op fouten

“Je voelt dan ook wel dat je echt uw best moet doen om dan, euhm ja, dezelfde zorgverlener te zijn die je anders bent.”
- *getuigenis van een vroedvrouw*

“We moeten zorgen dat onze dienst draait, maar anderzijds moeten we ook zorgen dat diegenen die de dienst draaiende moeten houden dat kunnen blijven volhouden”
– *getuigenis van een gynaecoloog*

Wat kan je doen om compassiemoeheid te voorkomen? ^(2,5,9-10)

Op individueel niveau:

1. **Zorg voor je basis:** voldoende slaap, gezonde voeding en beweging.
2. **Reflecteer:** neem tijd om stil te staan bij je noden en grenzen. Zo leer je je eigen grenzen beter aanvoelen en aangeven, waardoor je soepeler kan bewegen in de verhouding ten opzichte van het werk, collega's, patiënten en je privéleven. Raadpleeg zo nodig professional ter ondersteuning.
3. **Maak moeilijke ervaringen op het werk bespreekbaar:** praat met collega's of een vertrouwenspersoon. Gebruik waar nodig verbindend communiceren (zie verder).
4. **Markeer de overgang tussen werk en thuis:** bv. door kleding te wisselen of muziek op te zetten.
5. **Gebruik korte mindfulness-oefeningen** om je bewust te worden van je gedachten en je hoofd tot rust te brengen. Deze vind je terug onder het hoofdstuk over stress.

Op teamniveau:

- Creëer een veilig en ondersteunend werkklimaat. Hierover vind je meer informatie in het hoofdstuk compassietevredenheid.
- Vier successen en maak samen ruimte voor verlies.
- Stimuleer open communicatie (met als hulpmiddel verbindend communiceren) en collegiale steun.

Hulp nodig?

Neem contact op met:

- De personeelsbegeleider of psycholoog
- De vertrouwenspersoon of arbeidsarts
- De psychosociale preventieadviseur
- Voor artsen: Arts in Nood (artsinnood.be)

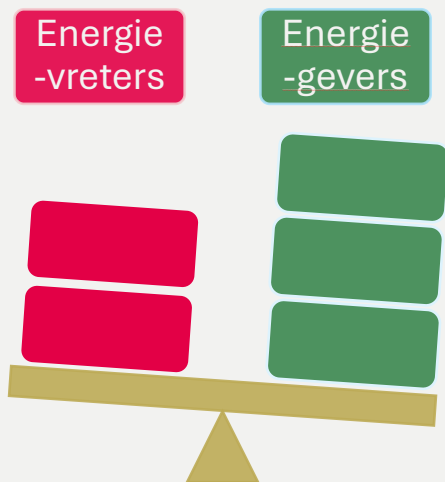
“Het is belangrijk om stil te staan bij jezelf. Als je je oké voelt en één bent met jezelf, dan pas kan je zorgen voor iemand anders, denk ik”
– *getuigenis van een vroedvrouw*



Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag⁽¹²⁻¹³⁾. Het bepaalt (en voorspelt) hoe groot de impact van stress en tegenslag op een individu zal zijn. Hoe hoger je veerkracht, hoe meer je aan kan en hoe minder snel je de moed laat zakken. Hoe lager je veerkracht, hoe groter je kwetsbaarheid.

Iedereen heeft soms last van stress of onaangename emoties zoals frustratie en vermoeidheid. Het is ook niet nodig om dit te vermijden. Wel is het belangrijk om op tijd en bewust aandacht te geven aan herstel (zowel mentaal als fysiek). Tegenwoordig leven we in een maatschappij die altijd aan staat. Als we ons zenuwstelsel rust willen geven, moeten we zelf tijd maken om de pauzeknop in te drukken.

Om om te gaan met klachten van compassiemoeheid en stress is het relevant om in te gaan op **herstel en herladen**.



Het is belangrijk dat er tegenover de energievreters genoeg energiegevers staan. Dingen die jou opladen, blij maken of tot rust brengen. Dat kan iets groots zijn, zoals een inspirerend gesprek of een wandeling in de natuur, maar ook iets kleins als een kop koffie in stilte, een glimlach van een collega, mooie muziek. Hoe meer je jezelf toestaat om op te laden, hoe beter je bestand bent tegen stress en hoe meer veerkracht je ontwikkelt.

Gun jezelf dus die balans.

Energiegevers: Wat geeft jou energie?

.....

.....

.....

.....

.....

Energievreters: Wat vraagt veel energie?

.....

.....

.....

.....

.....

Om je veerkracht te versterken, kan het helpen om even stil te staan bij wat jouw sterktes en kwaliteiten zijn en hoe je netwerk eruitziet.

Wat kan jij goed?

.....

.....

.....

Welke complimenten krijg je van anderen?

.....

.....

.....

Wie staat er voor je klaar op een moment dat je het moeilijk hebt?

.....

.....

.....

Wat is je favoriete motiverende quote?

.....

.....

.....

Oefening: Drie goede dingen

Om je geloof in jouw eigen kunnen te boosten, willen we je een oefening aanreiken om elke dag bewust stil te staan bij de dingen die goed zijn gelopen.

In deze oefening hebben we aandacht voor de positieve dingen die we doen en/of waarvoor we dankbaar zijn. Hierdoor krijgen we meer de gewoonte om op onze eigen mogelijkheden te focussen en daaruit kracht te putten.

Schrijf drie dingen op die jou vandaag een goed gevoel gaven.

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

Oefening: De TA DA lijst

Soms kan het gebeuren dat je weinig in je eigen kunnen gelooft. Dan kan het helpen om een TA DA lijst op te stellen.

Een TA DA lijst is het tegenovergestelde van een TO DO lijst: het helpt je om te focussen op grote en kleine dingen die je in de afgelopen periode gerealiseerd hebt.

Een TA DA lijst kan gaan over een opdracht die je goed gedaan hebt, iemand die je geholpen hebt of een moeilijkheid die je hebt overwonnen. Denk bijvoorbeeld aan een mooi compliment dat je gekregen hebt, iets waar je trots op bent, wat je hebt overwonnen of waar je jezelf hebt verbaasd.

Je zal zien: je hebt heel wat in je mars!

Maak een TA DA lijst met grote op kleine dingen die je in de afgelopen 6 maanden bereikt hebt.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Oefening in omdenken

Deze oefening helpt je om een moeilijke situatie te herformuleren en je veerkracht te versterken. Neem de tijd om stil te staan bij je ervaring en gebruik de vragen als leidraad. Gebaseerd op principes van omdenken (Gunster) en psychologische veerkracht (Intema, PI-PE model).

Stap 1: Herken de last

Beschrijf een recente situatie die je als moeilijk of belastend hebt ervaren in je werk.

.....

.....

.....

.....

Voorbeeld: "Tijdens een kraamzorg merkte ik dat de moeder zich emotioneel afsloot. Ze wilde weinig contact en ik voelde me overbodig."

Stap 2: Onderzoek de betekenis

Waarom raakt deze situatie je? Wat zegt dit over jouw waarden of betrokkenheid?

.....

.....

.....

.....

Voorbeeld: "Ik wil graag dat moeders zich gezien en gesteund voelen. Het raakt me als ik dat niet kan bieden."

Stap 3: Omdenken – van last naar kracht

Herformuleer de situatie met focus op groei, betekenis of verbinding.

.....

.....

.....

.....

Voorbeeld: *“Misschien was mijn rustige aanwezigheid precies wat ze nodig had. Door ruimte te geven, gaf ik haar controle. Dat is ook zorg bieden.”*

Stap 4: Veranker je nieuwe mindset

Hoe neem je deze herformulering mee in je werk? Deel, schrijf of visualiseer.

.....

.....

.....

.....

Voorbeeld: *“Ik herinner mezelf eraan: ‘Zorg is ook aanwezig zijn zonder opdringen.’ Ik neem dit mee in mijn volgende kraamzorg.”*

Nog even dit...

Naast de info en oefeningen die we hier meegeven, is het ook belangrijk om blijvend in te zetten op de basiselementen: voldoende slaap, gezonde voeding en beweging. Wil je meer weten? Op gezondleven.be vind je meer informatie.

Het is ook waardevol om stil te staan bij jezelf gelukkig voelen en jezelf goed omringen. Op geluksdriekhoek.be kan je ermee aan de slag gaan.



COMPASSIE-
TEVREDENHEID



Als hulp- of zorgverlener ben je rechtstreeks betrokken bij het leven van anderen. Voor geboortezorgprofessionals gaat dit over de levens van niet enkel de (toekomstige) moeder en vader maar ook het ongeboren kind.

Deze verantwoordelijkheid en betrokkenheid kan zowel onaangename gevoelens als uitputting met zich meebrengen (denk aan compassiemoeheid), maar evenzeer positieve gevoelens zoals voldoening, dankbaarheid en energie. Dit laatste wordt ook wel compassietevredenheid genoemd.

Wat is compassietevredenheid?

Compassietevredenheid verwijst naar de positieve gevoelens die ontstaan wanneer je anderen helpt, waardering ervaart binnen je team en het gevoel hebt een waardevolle bijdrage te leveren aan de maatschappij^(4,9). Deze vorm van voldoening werkt als een beschermende factor tegen burn-out en draagt bij aan veerkracht en vertrouwen in eigen kunnen (self-efficacy)⁽¹⁴⁾.

Wat zijn kenmerken van compassietevredenheid? ^(14,19)

Compassietevredenheid gaat gepaard met een reeks positieve gevoelens die voortkomen uit het zorgen voor anderen. Zorgprofessionals die een hoge mate van compassietevredenheid ervaren, herkennen vaak gevoelens van:

- Verrijking
- Verwezenlijking
- Inspiratie
- Dankbaarheid
- Energie
- Voldoening
- Hoop

Hoe is het met mijn compassietevredenheid gesteld?

Sta even stil bij je eigen tevredenheid aan de hand van deze drie reflectievragen, gebaseerd op de Nederlandstalige vragenlijst *Professional Quality of Life Scale* (ProQOL)⁽⁴⁾.

1. In hoeverre voel ik me verbonden met de mensen om mij heen, zoals cliënten, collega's en mijn netwerk?

.....

.....

.....

.....

2. In hoeverre ervaar ik inspiratie en zingeving na het werken met de mensen aan wie ik zorg verleen?

.....

.....

.....

.....

3. In hoeverre beschik ik over overtuigingen of waarden die mij kracht en richting geven in mijn werk?

.....

.....

.....

.....

Hoe kan je compassietevredenheid verbeteren? ⁽²⁾

Compassietevreden is de positieve tegenhanger van compassiemoeheid. Het is dan ook niet verrassend dat factoren gerelateerd aan werk, zoals **autonomie**, **werkdruk** en **organisatiecultuur** hierin een belangrijke rol spelen. Dit onderstreept het belang van beleid en zorgorganisaties die actief inzetten op een ondersteunende werkomgeving.



“Ik kan enorm genieten van een
mooie bevalling”
- getuigenis van een gynaecoloog

Je **persoonlijke veerkracht** speelt een sleutelrol. Die begint bij een gezonde basis: voldoende beweging, goede slaap en een evenwichtige voeding. Meer tips kan je vinden in het hoofdstuk over veerkracht.

Daarnaast is het waardevol om te investeren in **sociale steun** – zowel informeel (zoals collega's, familie of vrienden) als formeel (bijvoorbeeld via professionele begeleiding of counseling). Ervaringen van vroedvrouwen en gynaecologen leren ons dat zich gesteund voelen door collega's heel belangrijk is om je goed te voelen in je job.

"We hebben echt een heel dankbare job en dat maakt het ook fijn. Daardoor blijf je het doen"
– *getuigenis van een gynaecoloog*

"Als er iets is, denk dat dat voor het merendeel van de collega's wel zo is, dan kan daar over gepraat worden. En alleen die opening denk ik dat dat al heel veel is gewoon"
– *getuigenis van een vroedvrouw*

Oefening: Jouw sociaal netwerk

Door te weten wie deel uitmaakt van je sociaal netwerk, weet je waar je terecht kan wanneer je het moeilijk hebt. Dit kunnen zowel mensen zijn die dichtbij je staan als professionele zorg- of hulpverleners. Sta even stil bij de volgende vragen:

Bij wie kan je op het werk terecht als je het even moeilijk hebt?

.....
.....

Naar wie zou je bellen of een sms sturen als je een moeilijke dag hebt op het werk?

.....
.....

Daarnaast helpt het als je je job als waardevol beschouwt en hier voldoening uit haalt. De volgende oefening helpt je om meer inzicht te krijgen in de zaken waar jij compassietevredenheid ervaart en hoe je hier verder op kan inzetten.

Oefening: Waar haal jij plezier uit in je werk?

Noteer één week (of een serie van shiften) lang iedere dag iets wat jou een positief gevoel gaf in jouw werk. Het mag iets zijn waar je dankbaar voor bent, iets waar je trots op bent, iets dat je leuk vond, ...

Mijn momenten van werkplezier
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Sta eens stil bij jouw momenten van werkplezier die je in de bovenstaande tabel noteerde. Wat kan je hieruit afleiden over waarden die voor jou belangrijk zijn in het werk?

.....

.....

.....

.....

Soms zijn er dagen waarop je je minder goed voelt en het moeilijker hebt om compassietevredenheid te ervaren. Het kan dan helpen om jouw momenten van werkplezier erbij te nemen en terug te lezen. Mogelijk kan je zelf ook bepaalde acties ondernemen of kunnen collega's jou helpen om jouw compassietevredenheid te verhogen.

Wat zou je zelf kunnen doen om meer momenten van werkplezier te ervaren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tip: Kies hieruit 1 actie om mee aan de slag te gaan.

Compassietevredenheid in het team boosten

Je sociaal gesteund voelen is een belangrijke bron van compassietevredenheid. Teamgenoten kunnen elkaar dus helpen om meer compassietevredenheid te ervaren. Daarom is een **veilig teamklimaat** belangrijk. Open communicatie, teamcohesie en samenwerking dragen bij aan een omgeving waarin compassietevredenheid kan groeien.

Een veilig teamklimaat begint bij **psychologische veiligheid**: een werkomgeving waarin teamleden zich vrij voelen om zich uit te spreken, vragen te stellen en zichzelf te zijn. Wanneer zorgverleners psychologische veiligheid ervaren, durven ze zorgen te delen, fouten te bespreken en onzekerheden uit te spreken – zonder angst voor negatieve gevolgen of oordeel.

Ze weten dat hun inbreng gewaardeerd wordt, dat ze niet worden uitgelachen of als schuldige worden aangewezen, en dat open communicatie bijdraagt aan betere samenwerking en zorgkwaliteit ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾.

Wat kan je ondernemen om een veilig teamklimaat te versterken? ⁽¹⁶⁾

- **Creëer vertrouwen:** Maak heldere afspraken en toon interesse in elkaar.
- **Creëer openheid:** Geef eerlijke en directe feedback en moedig anderen aan om hetzelfde te doen.
- **Maak het verschil:** Weet wat je wil bereiken en zet in op het proces van samen leren met het team.

Als leidinggevende heb je een belangrijke invloed op hoe veilig teamleden zich voelen om hun mening te delen, vragen te stellen of ideeën aan te dragen. De mate waarin teamleden het gevoel hebben dat ze mandaat en ruimte krijgen om zich uit te spreken, bepaalt in grote mate of ze dat ook daadwerkelijk durven doen – zeker in situaties die spannend of onzeker aanvoelen.

Door actief te investeren in een cultuur van openheid en vertrouwen, creëer je een omgeving waarin iedereen zich gehoord en gewaardeerd voelt.

Als leidinggevende kan je *speaking up*-gedrag en open dialoog aanmoedigen door ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾:

- **Erken je eigen feilbaarheid:** Geef aan dat ook jij als leidinggevende dingen over het hoofd kan zien en benadruk dat je de blik van je team nodig hebt.
- **Modelleer nieuwsgierigheid:** Stel veel vragen aan je team – zo verlaag je de drempel om zich uit te spreken.
- **Plan overlegmomenten in een niet-dreigende setting:** Sommige situaties, zoals in een operatiekamer, zijn te spannend om vrijuit te spreken. Organiseer daarom ook off-site of online teamsessies waarin je in een veilige omgeving kunt oefenen met open dialoog.

We spraken met vroedvrouwen en gynaecologen over wat hen helpt om positieve gevoelens over hun werk te behouden. We vroegen hen: “Wat is de kleinst mogelijke concrete stap die je vandaag zou kunnen zetten om compassietevredenheid voor jezelf en binnen jouw team te stimuleren?”

Hieronder vind je enkele inspirerende voorbeelden van hun antwoorden.

- *Geef een compliment aan een collega voor zijn of haar inzet.*
- *Tijdens of na een moeilijke dienst, som samen met een collega drie dingen op die jullie vandaag goed hebben gedaan.*
- *Laat anderen weten dat je een koffiepauze neemt of gaat lunchen, zodat ze de mogelijkheid hebben om je te vergezellen.*
- *Deel de dankbaarheid die je van patiënten krijgt ook met de rest van het team.*
- *Introduceer humor en durf te lachen onder elkaar.*
- *Organiseer een ontspannende teambuilding.*

Vraag: Hoe zou jij met je collega's aan de slag willen gaan om compassietevredenheid te bevorderen?

.....

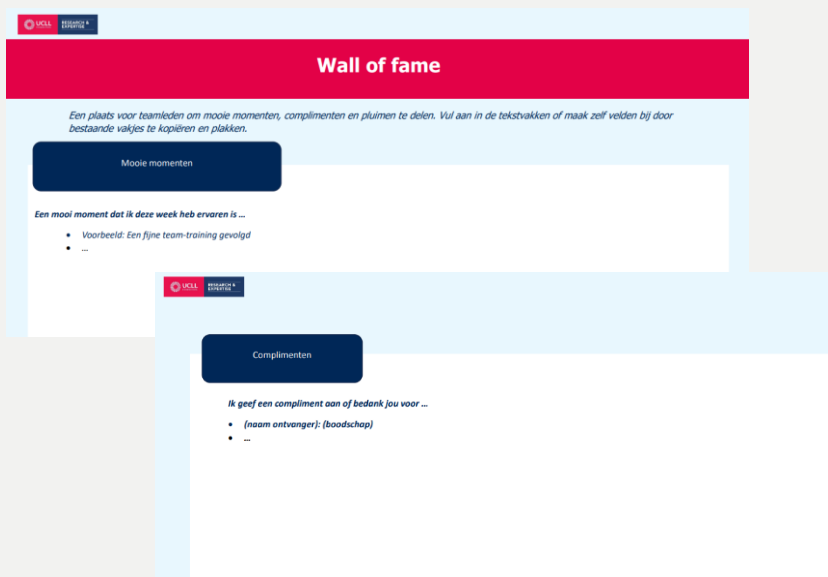
.....

.....

.....

We nodigen jullie uit om deze vraag op de agenda van een teamvergadering te zetten om er samen mee aan de slag te gaan.

Suggestie: maak een **Wall of Fame** met deze [printable](#), waarop je met elkaar complimenten en mooie momenten deelt.



The image shows a digital representation of a 'Wall of Fame' printable form. It features a prominent red header with the title 'Wall of fame' in white. Below the header, a light blue box contains the introductory text: 'Een plaats voor teamleden om mooie momenten, complimenten en pluijen te delen. Vul aan in de tekstvakken of maak zelf velden bij door bestaande vakjes te kopiëren en plakken.' The form is divided into two main sections. The first section, titled 'Mooie momenten' in a dark blue header, includes a text area with the prompt 'Een mooi moment dat ik deze week heb ervaren is ...' and a bulleted list with the example 'Voorbeeld: Een fijne team-training gevolgd' and an ellipsis. The second section, titled 'Complimenten' in a dark blue header, includes a text area with the prompt 'Ik geef een compliment aan of bedank jou voor ...' and a bulleted list with the example '(naam ontvanger): (boodschap)' and an ellipsis. Logos for 'VCLL' and 'PROFESSIE N' are visible in the top left of each section's header.



*Je vindt de printable op de projectwebsite
via de QR-code*

Suggestie: deze [printable](#) zou je kunnen ophangen op jullie dienst, om elkaar een hart onder de riem te steken. Naar een idee van: [heartfulnesstraining.nu](#)



Wat je nodig hebt, mag je meenemen.



liefde
vergeving
rust
knuffels
geduld
een glimlach
zorg
steun
een hand
een schouder
een luisterend oor
een vriend
een nieuwe kans
loslaten
mildheid



*Je vindt de printable op de projectwebsite
via de QR-code*



**VERBINDENDE
COMMUNICATIE**

Als zorgverlener werk je dagelijks in situaties waarin verbinding centraal staat – met cliënten, collega's en andere betrokkenen. Toch kunnen gesprekken soms stroef verlopen. Uit bezorgdheid om de relatie te schaden of conflicten te veroorzaken, vermijden we soms moeilijke thema's. Of we merken dat bepaalde spanningen telkens opnieuw opduiken, zonder dat er echt beweging komt.

Verbindende communicatie biedt een kader om ook in uitdagende situaties in contact te blijven. Het vertrekt vanuit de gedeelde menselijke behoefte aan verbinding en erkenning. Door met openheid te luisteren – ook wanneer meningen verschillen – ontstaat ruimte voor wederzijds begrip en samenwerking.

Conflicten hoeven geen breuk te betekenen. Integendeel: ze kunnen een kans zijn om als team of in de relatie met cliënten te groeien. Verbindende communicatie helpt om spanningen bespreekbaar te maken, zonder oordeel, en met respect voor ieders perspectief.

De **vier stappen** in verbindende communicatie zijn:



1. Observatie:

Beschrijf het gedrag van de ander feitelijk, neutraal en zonder oordeel.

Als je wil zeggen wat je stoort, is het voor de ander (en jezelf) duidelijker om te beschrijven **wat** je waarneemt, zonder dat je er een oordeel of verwijt aan koppelt: "Ik zie/hoor/merk dat je..."



2. Gevoelens en noden:

Zeg wat je voelt of geef aan welk effect dat op jou heeft.

Gevoelens zijn belangrijke signalen, die mensen **bewust kunnen maken** van hun behoeften. Ze hebben een signaalfunctie voor het welbevinden van het individu. "Ik voel me ..."

Zes basisemoties waar andere emoties naar zijn te herleiden, zijn: vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing en afschuw. Het benoemen van emoties werkt regulerend, je kan je minder overspoeld voelen, en kan, wanneer dat wenselijk is, de impact van de emotie op je gedrag daardoor verminderen.

3. Noden en behoeften:



Je gevoel reflecteert een nood, iets waar jij behoefte aan hebt.

Wanneer je connectie maakt met de onderliggende behoefte van jezelf en de ander, stap je uit een discussie over de inhoud van wat er nu precies gebeurd is, wie er gelijk heeft (vb. te laat komen, vuile koffietassen laten staan) en kom je tot wat er belangrijk is en wat jij of de ander nodig hebt. “Ik heb nood aan...” of “Ik vind het belangrijk dat...”

Enkele voorbeelden van behoeften zijn: de behoefte aan waardering, erkenning, dat anderen rekening met ons houden, gerespecteerd worden, ons gehoord voelen en mogen zijn wie we zijn. Aansluitend bij je gevoel kan je aangeven waar je nood aan hebt. “Ik voel me ... omdat ik nood heb aan ...”. Probeer je eigen reactie op een situatie te begrijpen, waarom net deze gebeurtenis of dit punt belangrijk voor jou is.

4. Bespreken:



Formuleer een suggestie of een verzoek voor verandering.

Bij het verzoek ga je op zoek naar een concrete actie om een bepaalde behoefte te vervullen. Een verzoek kan je aan jezelf doen of aan iemand anders:

“Ik wil je vragen om...”

Communicatie is een oneindig proces

Dit wil zeggen dat de ander telkens weer op jou zal reageren met haar of zijn eigen gevoelens en behoeften. Je hoeft het daarom ook nooit perfect te doen. In dit zoekproces is er telkens opnieuw de mogelijkheid tot herstel en verbinding. Om dit te oefenen, bieden we een aantal voorbeeldsituaties aan waarin verbindende communicatie een uitkomst kan bieden. We starten met een uitgewerkt voorbeeld, waarna je zelf aan de slag kan gaan.

Voorbeeld:

Een nieuwe collega is gestart op de verloskamer. Het is de eerste keer dat zij te werk wordt gesteld op een verloskamer. Ze maakt een zware fout door te hard aan de placenta te trekken. Je zegt haar dat het zachter moet en houdt haar hand tegen. Ze loopt zonder iets te zeggen weg van de verloskamer. Je blijft met vraagtekens achter. Hoe zou je terug in gesprek kunnen gaan met de nieuwe collega?

Waarneming: *Ik zag dat je te hard aan de placenta trok en wilde erger voorkomen door je tegen te houden. Je zei niets en liep toen weg.*

Gevoelens: *Ik voelde me achteraf onzeker.*

Behoeften: *... omdat ik het belangrijk vind dat we feedback aan elkaar kunnen geven en elkaar kunnen corrigeren en kort op de bal spelen als het nodig is om samen de best mogelijke zorg te kunnen leveren.*

OF... omdat ik het ook belangrijk vind dat iedereen zich hier thuis voelt in het team.

Verzoek: *Zou je het zien zitten om samen met mij en misschien een ervaren collega samen te zitten om de gebeurtenissen door te spreken en te kijken naar hoe we feedback aan elkaar kunnen geven?*

Oefening 1:

Een moeder geeft borstvoeding aan haar pasgeboren kindje. Ze legt de baby echter veel te veel aan, ook als de baby geen honger heeft. Hierdoor begint de moeder last te krijgen van kloven. Je hebt gisteren al eens uitgelegd naar welke signalen van de baby ze kan kijken om de baby aan te leggen. Vandaag zie je hoe ze haar bijna slapende baby probeert aan te leggen. Hoe zou je met deze moeder in dialoog gaan?

Waarneming:

.....

.....

Gevoelens:

.....

.....

Behoeften:

.....

.....

Verzoek:

.....

.....

Oefening 2:

Je begeleidt als vroedvrouw een koppel en hun pasgeborene sinds twee maanden. De baby huult erg veel. De borstvoeding loopt goed, maar de baby geeft regelmatig moedermelk terug en lijkt vooral na de voeding veel last te hebben. Daarom verwijs je het koppel door naar een kinderarts om dit verder te onderzoeken. Na de consultatie bij de kinderarts vertelt het koppel dat ze moeten stoppen met borstvoeding en anti-reflux kunstvoeding moeten opstarten. Je bent het hier niet mee eens. Uit jouw opleiding en ervaring weet je dat overschakelen op kunstvoeding niet dé oplossing is bij reflux. Hoe ga je in gesprek met deze kinderarts? Hoe pak je deze situatie aan?

Waarneming:

.....
.....

Gevoelens:

.....
.....

Behoeften:

.....
.....

Verzoek:

.....
.....

Eind goed, al goed?

Je bent de afgelopen weken of maanden aan de slag gegaan met deze toolkit om jouw veerkracht te versterken en je compassietevredenheid te vergroten. Het is fijn om even terug te kijken op deze periode.

Dingen die me geholpen hebben zijn:

.....

.....

.....

Ik paste deze tips/oefeningen toe:

.....

.....

.....

Aan andere zorgverleners zou ik het volgende willen meegeven:

.....

.....

.....

Wat kan je verder doen met dit boekje?

- Neem bepaalde oefeningen of vragen er terug bij als je er nood aan hebt.
- Blader gerust nog eens door het boekje en zie welke weg je hebt afgelegd. Hoe staat het momenteel met je veerkracht?
- Houd het boekje bij als een herinnering aan deze periode waarin je op zoek was naar veerkracht en compassietevredenheid.
- Via de website van dit project kan je dit boekje terugvinden en zo doorgeven aan je collega's.
- Misschien vind je in dit boekje ook inspiratie voor gesprekken met patiënten en cliënten.

We wensen je dat je met warmte en veerkracht zorg kunt blijven bieden, in verbinding met jezelf, je collega's en de mensen voor wie je zorgt.



Bronnen

1. The Center for Victims of Torture. (2021). Handout Compassion Fatigue <https://proqol.org/compassion-fatigue> (geraadpleegd 16.10.2023)
2. Vandekerkhof, S., Malisse, L., Steegen, S., D'haenens, F., Kindermans, H., & Van Haeken, S. (2025). Providing Compassionate Care: A Qualitative Study of Compassion Fatigue Among Midwives and Gynecologists. *Healthcare*, 13(22), 2908. <https://doi.org/10.3390/healthcare13222908>
3. Day, J. R., & Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: An application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 408024.
4. Stamm, B. H. (2010). The Concise ProQOL Manual. Pocatello: ProQOL.org.
5. Peters, E. (2018). Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. In *Nursing forum*, 53(4), 466-480.
6. Cocker, F. & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 618. doi:10.3390/ijerph13060618
7. Lombardo, B., Eyre, C. (2011). Compassion Fatigue: A Nurse's Primer. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16(1), Manuscript 3.
8. Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3–28). The Sidran Press.
9. Li, A., Early, S.F., Mahrer, N.E., Klaristenfeld, J.L., Gold, J.I. (2014). Group cohesion and organizational commitment: protective factors for nurse residents' job satisfaction, compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout. *Journal of Professional Nursing*, 30, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2013.04.004>
10. Nolte, A.G., Downing, C., Temane, A., Hastings-Tolsma, M. (2017). Compassion fatigue in nurses: a metasynthesis. *Journal of Clinical Nursing*, 26, 4364–4378. <https://doi.org/10.1111/jocn.13766>
11. <https://heartfulnesstraining.nu/compassiemoeheid-empathie-teveel-energie/>

12. Johnson J, Panagioti M, Bass J, Ramsey L, Harrison R. Resilience to emotional distress in response to failure, error or mistakes: A systematic review. *Clin Psychol Rev.* 2017 Mar;52:19-42. doi: 10.1016/j.cpr.2016.11.007. Epub 2016 Nov 21. PMID: 27918887.
13. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
14. Zhang, J., Wang, X., Xu, T., Li, J., Li, H., Wu, Y., Li, Y., Chen, Y. & Zhang, J. P. (2022). The effect of resilience and self-efficacy on nurses' compassion fatigue: A cross-sectional study. *Journal of advanced nursing*, 78(7), 2030-2041.
15. Van der Loo, H., & Beks, J. (2020). *Psychologische veiligheid; zo vorm je vrijmoedige teams*. Uitgeverij Boom.
16. Edmondson, A. C. (1996). Learning from mistakes is easier said than done: group and organizational influences on the detection and correction of human error. *Journal of Applied Behavioural Sciences*, 32(1), 5–32.

10 Take Home/Work messages voor een veerkrachtige geboortezorg

1. Druk af en toe de pauzeknop in, adem in – adem uit.
2. Heb je meer tijd? Doe een relaxatieoefening.

3. Wees alert voor signalen van compassiemoeheid bij jezelf en anderen in je team.
4. Zorg voor jezelf en anderen door compassiemoeheid bespreekbaar te maken.

5. Begin bij de basis: voldoende slapen, gezond eten, regelmatig bewegen en jezelf laten omringen door anderen
6. Als je voelt dat je batterij leegloopt, probeer in te zetten op wat je batterij kan opladen.

7. Wees trots op de zorg die jij geboden hebt.
8. Geef een compliment aan een collega.

9. Luister actief en zonder oordeel naar collega's en zorgvragers.
10. Zie onenigheden als leerkansen om weer met elkaar in verbinding te komen.