



Factsheet

Stress-sensitief
werken binnen
de Utrechtse JGZ

Factsheet stress-sensitief werken binnen de Utrechtse JGZ

3 bevindingen met adviezen uit 11 interviews

In Nederland hebben de inzichten over het effect van chronische stress op het gedrag en functioneren van mensen geleid tot het concept stress-sensitief werken (SSW). Binnen de gemeente Utrecht, waaronder de JGZ, worden stappen gezet om stress-sensitief werken te implementeren. Sinds 2018 is tijdens verschillende bijeenkomsten over armoede ook stilgestaan bij stress-sensitief werken en inmiddels is ook een aantal JGZ-spreekkamers stress-sensitief ingericht. Om zicht te krijgen op het werken met het concept in de JGZ gingen we in gesprek met doktersassistenten, jeugdverpleegkundigen, jeugdartsen, managers en beleidsmedewerkers binnen de gemeente Utrecht. We vroegen hen naar hun perspectieven op en ervaringen met stress-sensitief werken. Graag delen we onze bevindingen en adviezen.

Het concept stress-sensitief werken

Stress-sensitief werken is een benadering waarbij je rekening houdt met de gevolgen van chronische stress voor het functioneren en gedrag van de ander. Het theoretisch concept is ontstaan in de schuldhulpverlening en is in ontwikkeling. Stress-sensitief werken maakt gebruik van verschillende inzichten over bijvoorbeeld hoe bij stress te communiceren (bij de communicatie wordt geen stress toegevoegd) en te coachen en over de inrichting van ruimten. Deze inzichten hebben geleid tot de zeven bouwstenen. Door het stress-sensitief werken kunnen professionals samen met de cliënt inzicht creëren in hun situatie, de ondersteuningsbehoefte en de stappen die genomen kunnen worden.

De bevindingen

>> 1: Op de openingsvraag over wat stress-sensitief werken inhoudt en wat het doel ervan is, konden de JGZ-professionals allerlei voorbeelden uit hun praktijk aanhalen. Het theoretisch concept stress-sensitief werken met zeven bouwstenen herkenden ze niet als zodanig.

- Sommige professionals herinnerden zich dat ze informatie over stress-sensitief werken hadden ontvangen tijdens een scholing over armoede.
- Een enkeling kon uitleggen wat het concept stress-sensitief werken inhoudt.
- Professionals die onbekend waren met het theoretisch concept stress-sensitief werken hadden allerlei voorbeelden uit hun praktijk over stress-sensitief werken, zoals een fijne sfeer creëren, het hebben van een open gesprek, een bepaalde houding aannemen, het verminderen of wegnemen van stress bij ouders en jeugdigen of juist bij JGZ-professionals.
- De professionals die informatie over stress-sensitief werken hadden ontvangen gaven aan dat dit nieuwe inzichten gaf en hielp om de kennis systematischer toe te passen. Ook werd de uitwisseling van praktijkvoorbeelden gewaardeerd.
- Professionals gaven aan open te staan voor informatie over stress-sensitief werken omdat dit hun kennis verfrist en ze bewuster stress-sensitief kunnen werken.

"Ik hoop dat het [stress-sensitief werken] oplevert dat je uiteindelijk toch bereikt dat een ouder inzicht krijgt in zijn eigen situatie en op de punten waar hulp noodzakelijk is. En dat een ouder op een gegeven moment ook inziet dat hij bijvoorbeeld eens kan praten met het buurtteam over een situatie."

Adviezen:

- Stress-sensitief werken is een werkwijze die aansluit bij alle ouders en jeugdigen die te maken hebben met stress. JGZ professionals zijn zich ervan bewust dat er verschillende oorzaken zijn van stress.

- Het loskoppelen van stress-sensitief werken van het thema armoede doet recht aan de dagelijkse JGZ praktijk.
- Door stress-sensitief werken expliciet als theoretisch concept met zeven bouwstenen te introduceren genereer je meer bewustzijn rondom het belang en de meerwaarde van stress-sensitief werken. Sluit aan bij de praktijk van de JGZ en bespreek met alle medewerkers van de JGZ-organisatie vervolgens hoe dit gefaseerd toegepast kan worden in de JGZ, rekening houdend met hun taken en tijd.

>> 2: Na uitleg van het concept stress-sensitief werken tijdens de interviews gaven professionals aan dat ze de verschillende inzichten vaak al in hun werk gebruiken. Het concept stress-sensitief werken voegt wel nieuwe inzichten toe, waarvan ze de meerwaarde zien, en de aandacht voor stress-sensitief werken bevordert het bewust toepassen van hun kennis ten aanzien van chronische stress.

- JGZ-professionals weten wat stress kan doen met zichzelf en met de ander. Het belang van het onderwerp chronische stress is voor hen duidelijk.
- De professionals gaven aan dat het bij hun vak hoort om het functioneren van ouders en jeugdigen met chronische stress in kaart te brengen en hen te helpen stappen te zetten.
- Sommige professionals hebben de stress-sensitieve ruimtes al mogen ervaren en waren er positief over. De anderen konden zich goed voorstellen dat een stress-sensitieve inrichting van ruimten voor beide partijen stress-reducerend zou kunnen werken, wat ten goede kan komen aan de gespreksvoering.

“En ik moet je zeggen dat dat wel heel fijn is om daar spreekuur te draaien. [...] De ruimte nodigt wel uit. [...] Het is geen kille sfeer. Het straalt warmte uit. Ook als ik geen jongere uitnodig, werk ik daar veel fijner.”

- Ook de meerwaarde van stress-sensitieve schriftelijke communicatie en afspraken werd door sommigen gezien. Daarbij werden ook suggesties gegeven en werd aangegeven dat de afdelingen communicatie en planning hier een rol bij hebben.

“Ik kan bijvoorbeeld een afspraak maken om 9:39 uur. Dan weet ik zeker dat iemand met stress dat niet onthoudt. Half 11 wel. [...] Daar kan je natuurlijk heel makkelijk rekening mee houden. En bijvoorbeeld nog even nabellen ‘hé je hebt een afspraak.’”

Adviezen:

- Houd bij de voorbereiding van de scholing rekening met de voorkennis van JGZ-professionals en werk samen met de JGZ-professionals bij de inhoud van de scholingen.
- Betrek de organisatie JGZ, dus ook de afdelingen die gaan over communicatie en planning.

>> 3: Bij stress-sensitief werken is het volgens JGZ-professionals belangrijk om rekening te houden met hun eigen stress.

- Professionals gaven aan dat ze jeugdigen en ouders beter kunnen helpen als er ook aandacht is voor hun eigen stress.
- Sommige professionals gaven aan dat ze hun stress beter kunnen hanteren als ze zich gewaardeerd voelen. Anderen gaven aan dat ze beter ondersteund willen worden en het gevoel hebben dat ze er niet alleen voor staan.

“Op het moment dat ik beter in m’n vel zit, doe ik mijn werk ook beter, dus dat is een voorwaarde.”

Adviezen

- Het is belangrijk om rekening te houden met de stress van medewerkers als je als organisatie het stress-sensitief werken omarmt. Dit wordt door de geïnterviewden gezien als een waardevolle toevoeging aan het concept stress-sensitief werken.
- De herkenbaarheid van wat stress met je doet (persoonlijke ervaring) en hoe je zelf reageert op situaties in stressvolle periodes, kan een belangrijk aanknopingspunt zijn in scholing.

“Sowieso neem je als jeugdverpleegkundige je eigen koffertje mee. Je bent je eigen instrument, maar in dat stress-sensitief werken denk ik nog meer.”

Reflectie door gemeente en JGZ Utrecht op de bevindingen en adviezen



Fijn dat er nu een mooi overzicht is waar we nu staan met stress-sensitief werken binnen de JGZ. In het kader van trainingen armoede en geldstress (signaleren en bespreekbaar maken) hebben de bijeenkomsten SSW in 2018 en 2019 plaatsgevonden. We hebben toen SSW aangestipt (meer bewustwording en agendering) maar niet de JGZ op het hele concept getraind. Daarnaast hebben we afgelopen jaar weer twee spreekkamers stress-sensitief gemaakt en zowel de professionals als ouders zijn erg enthousiast. Deze adviezen gebruiken we om het vervolg te bepalen!

Iris Korvemaker, Beleidsadviseur Gemeente Utrecht Volksgezondheid



Stress-sensitief werken is een groeimodel binnen Volksgezondheid en we sluiten aan bij wat de JGZ nodig heeft en wat haalbaar voor hen is. In mei 2021 is stress-sensitief werken bij onze afdeling Volksgezond losgekoppeld (MT besluit) van het beleidsspeerpunt Gezond Rondkomen. Elk team (ook JGZ) gaat jaarlijks kijken hoe SSW past bij haar werkwijze en wat zij hierop gaan doen. Het onderzoek is, naast dat het een interventie an sich is, een mooi momentopname hoe stress-sensitief werken nu leeft bij de JGZ.

Hannie Scholten-Kuiken, Adviseur Gezondheid Gezond Rondkomen Gemeente Utrecht Volksgezondheid

Meer weten over stress-sensitief werken? Kijk op [onze website](#) of neem contact op met Pien van Heijst --> telefoon: 06-18 90 40 16, e-mail: pvanheijst@ncj.nl