

Bloom | communicatie met zorg

Collegiale opvang na een schokkende gebeurtenis

Over:

- **Waarom** we een nare gebeurtenis verschillend ervaren en verwerken
- **Hoe** we nare of zelfs schokkende ervaringen verwerken
- **Hoe** we onze steun aan collega's kunnen afstemmen

Het 3-voudige brein

het menselijk brein

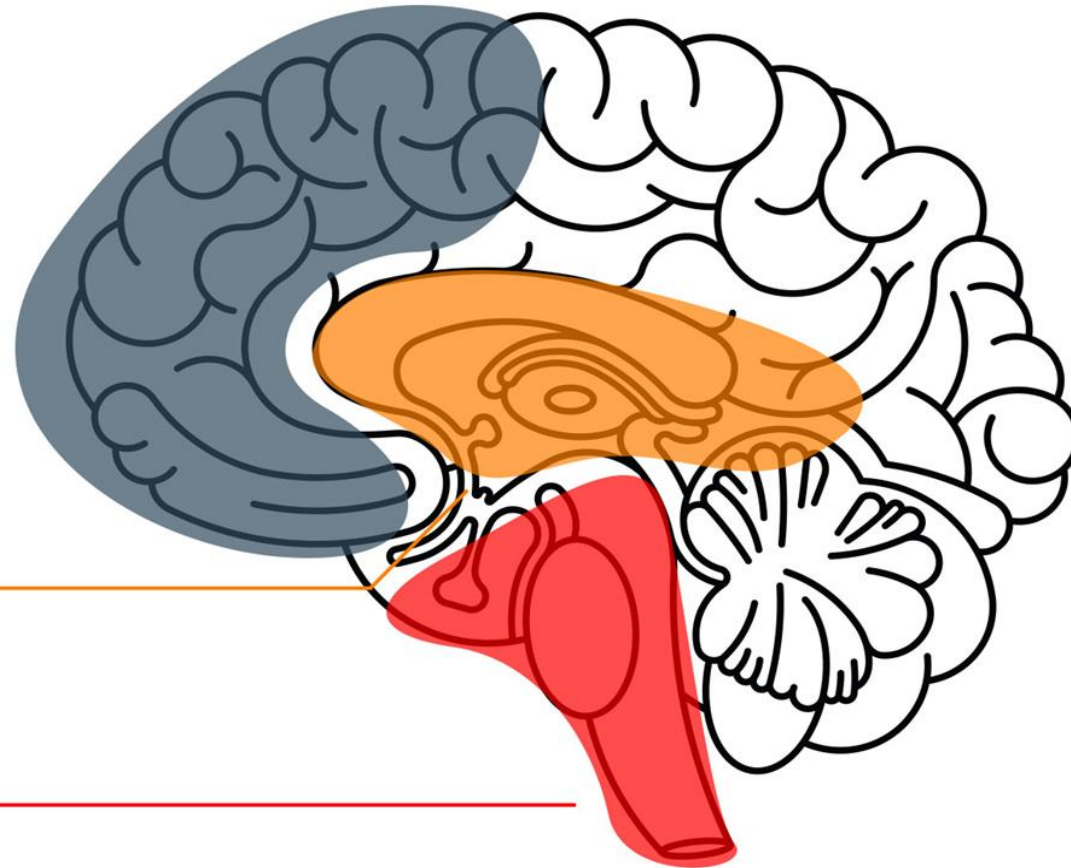
Rationele gedachten

het zoogdierenbrein

Emoties

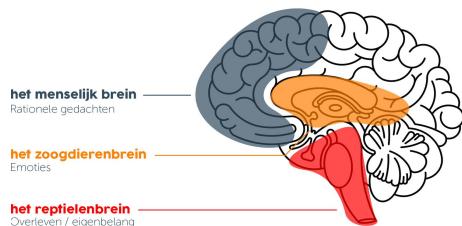
het reptielenbrein

Overleven / eigenbelang

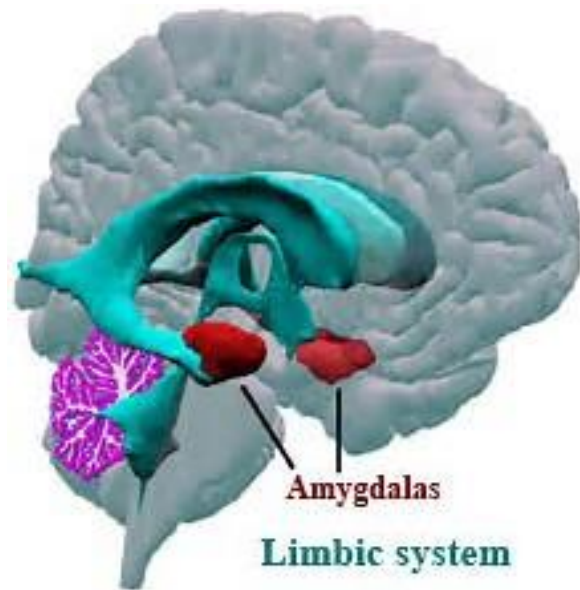


Reptielenbrein (hersenenstam, oerbreïn)

- Vitale functies
- Autonoom
- Overleven



Zoogdierenbrein (limbisch, gevoelsbrein)



FIGHT



FLIGHT oohlala!



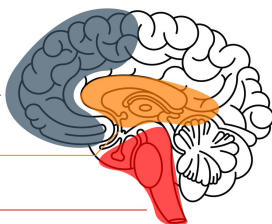
FREEZE



het menselijk brein
Rationele gedachten

het zoogdierenbrein
Emoties

het reptielenbrein
Overleven / eigenbelang

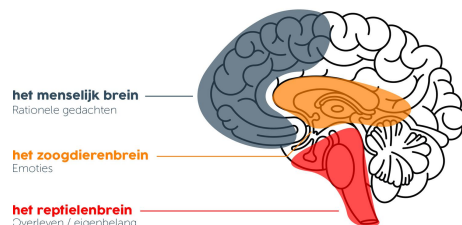


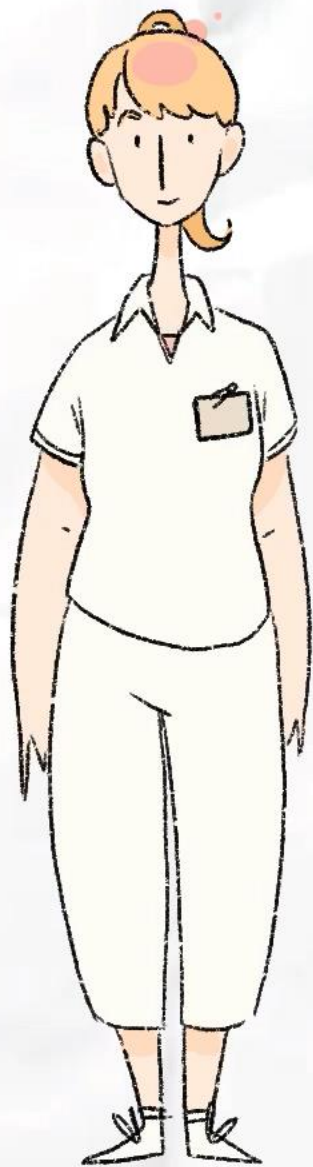
Mensenbrein (neocortex, denkbrein)



Maarrrr
Komt als laatste in actie en soms
helemaal niet

JANUARI 2022						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30





Welk proces maken mensen door?

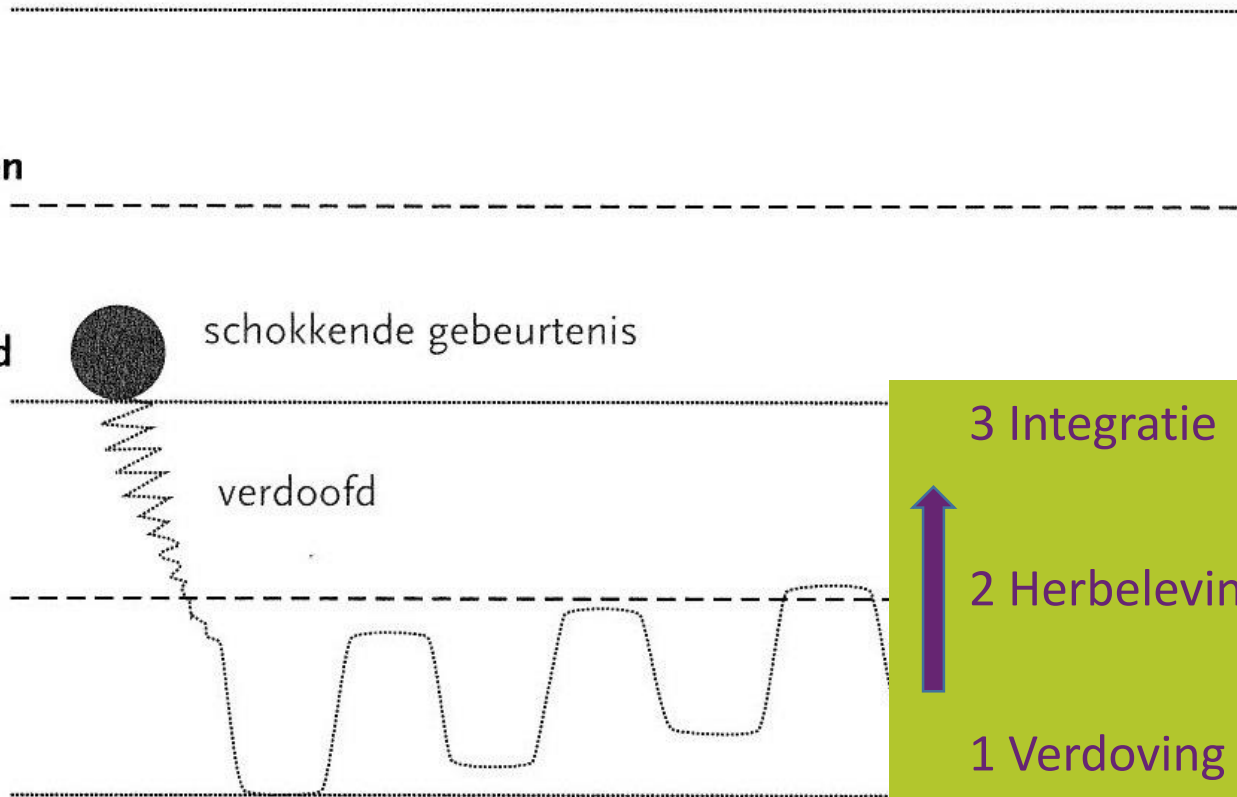
zeer gelukkig

zich prettig voelen

normale
gemoedstoestand

zich rot/ellendig
voelen

zeer ongelukkig



3 Integratie

2 Herbeleving en vermijdingsgedrag

1 Verdoving en emotionele uitbarstingen

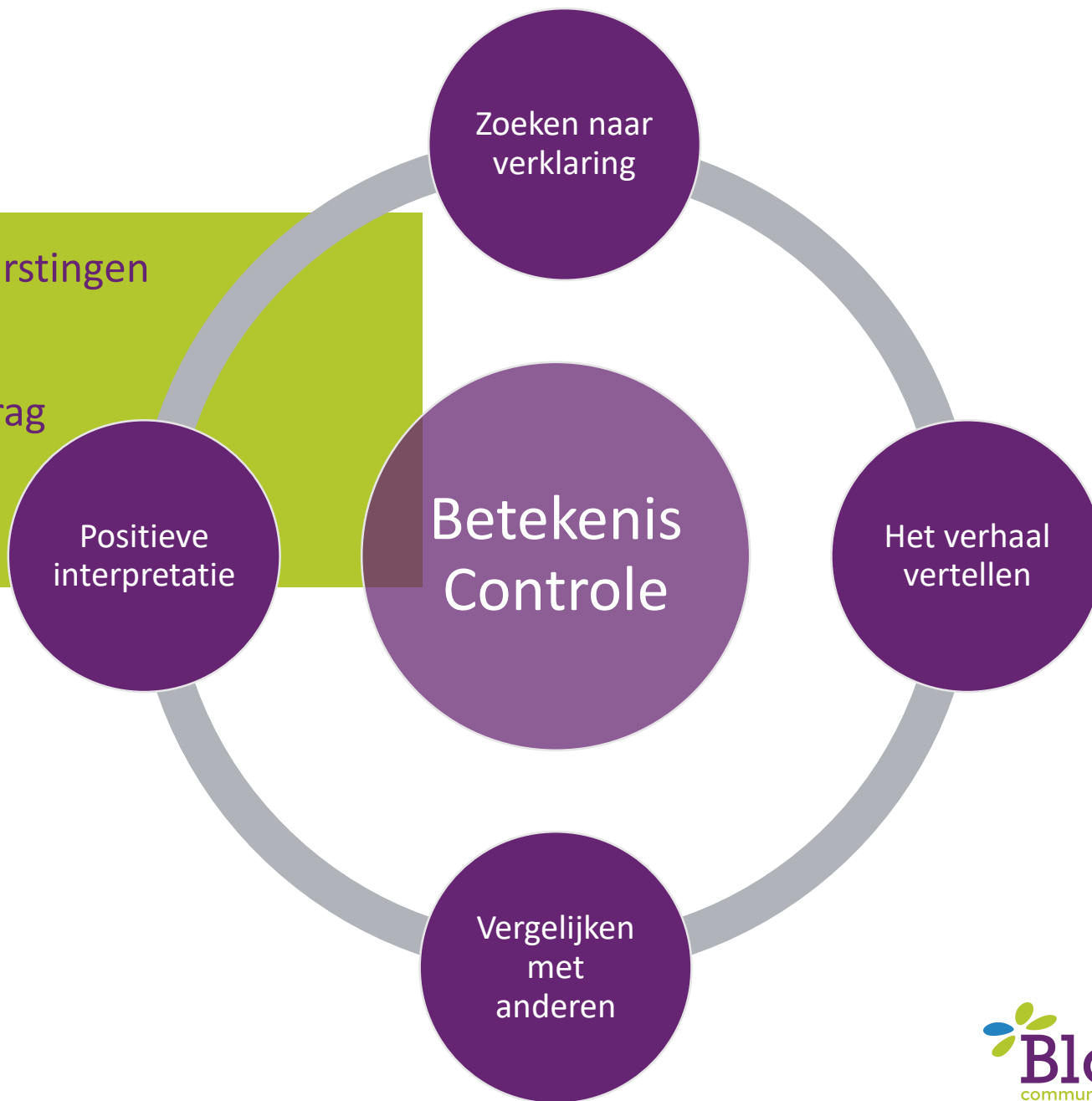
herstel

In 3 fasen

1 Verdoving en emotionele uitbarstingen

2 Herbeleving en vermijdingsgedrag

3 Integratie



Steun aan collega's

NIET DOEN

Zelf teveel praten over eigen ervaring

Goedbedoelde adviezen geven

Oordelen / veroordelen

Grapjes maken / geforceerd vrolijk

Gevoelens temperen / oplossingen zoeken

Wroeten naar gevoelens / de therapeut spelen

Clichés gebruiken

WEL DOEN

Er zijn, samen dingen doen

Vragen stellen

Luisteren, luisteren, luisteren

Stiltes toelaten

Reageren op gevoelens

Erkennen als je dingen niet weet (te zeggen)

Kom er later nog eens op terug

Bloom | communicatie met zorg

