

# INFUUS

Powered by



De gazet voor de zorgprofessional



16

## ROCK FOR SPECIALS

Een gewoon festival, een bijzonder publiek

20

## BUCKET KRIS

Met een backpack (en rolstoel) door Europa

26

## KIDS FOR KIEV

"Het gaat niet om dat lied, het gaat om geld voor de slachtoffers van de oorlog"

## DOSSIER TECHNOLOGIE IN DE ZORG

Werken en leren in een sector in verandering

# Hoe ga ik beter om met technostress?

Technologische veranderingen of veranderingen in het algemeen kunnen voor velen heel angstaanjagend zijn en de nodige stress (= technostress) met zich meebrengen. Of het nu gaat over het werken met een digitaal patiëntenregistratiesysteem, robots binnen de chirurgie of domotica op de kamers, technologische veranderingen zijn alom tegenwoordig. Maar hoe ga je er nu mee om?

**Dit artikel geeft je meer inzicht om deze change te omarmen en anders aan te pakken:**

## HIERONDER AL WAT TIPS:

### #1 EEN ANDERE KIJK

We leven graag in een wereld waar we alles onder controle hebben. Dit brengt zekerheid en rust. En als er veranderingen op je pad komen, is het nu privé of op het werk, dan kan jouw basis wel even aan het schudden geraken.

Jouw behoeften veranderen constant en ook onze maatschappij blijft evolueren daarom is flexibiliteit belangrijk geworden, want het schijnt dat stilstaan achteruitgaan is.

Denk maar aan de GSM en hoe je deze destijds niet had. Er waren andere manieren om elkaar te bereiken (post, vaste telefoon, bij elkaar langs gaan...). Nu zou je het niet meer uit je leven kunnen denken. Elke vernieuwing, verandering heeft zijn waarde, het is maar hoe je ernaar kijkt.

### #2 STOP

Merk je dat de veranderingen op jouw werk, het invoeren van een nieuwe technologie, toch van enige impact op je zijn: STOP! Sta even stil bij wat er gaande is.

Misschien loop je de laatste tijd wel heel kwaad, emotioneel of slaap je niet goed. Bekijk het even op een afstand en zie wat onder dit gevoel zit.

### #3 DECODING

Jouw emoties, reacties op deze veranderingen willen jou iets zeggen. Door jou bewust te worden van wat er speelt, jouw emoties te verkennen, herkennen en te erkennen leer je om met deze veranderende omstandigheden beter om te gaan. Een plus voor jouw gezondheid en mentale welzijn zou ik zo zeggen.

Zo start je ermee:

- Wat merk je fysiek en mentaal? Wat ervaar je? "Mhm, ik loop nerveus." "Mijn hart slaat sneller." "Ik slaap niet vast...."
- Welke emotie ervaar je exact? Benoem deze concreet.

Is het angst, onzekerheid, droefheid of een andere emotie?

- Wat wil deze emotie jou zeggen? Wat zit eronder? "Ik ben onzeker of ik mijn job zal houden." "Ik ben niet zeker hoe ermee te werken, wat als ik iets fout doe?" "Ik heb geen energie om er iets nieuws bij te nemen."
- Wat leert jou deze emotie? Wat wil je? "Ik heb extra informatie nodig." "Het zou fijn zijn om dit samen met iemand te doen, dan kan ik vragen stellen als ik het niet weet." "Ik wil dit gespreid doen zodat ik mijn energie kan bewaken."
- Wat zou je van actie kunnen ondernemen? Wat zou jou hierbij helpen? Je kan bijvoorbeeld hulp vragen aan je collega, extra opleiding of informatie vragen bij je verantwoordelijke, meer oefentijd inplannen, oefenen in een testsysteem. Kies één iets en ga hier dan verder mee aan de slag.

### #4 SWITCH

Je kan blijven focussen op het negatieve, over hoe moeilijk het wel niet is óf je kan je gaan richten op de positieve uitkomst ervan. Wat wil je wel?

Een aantal positieve uitkomsten: "Ik leer iets bij en kan deze tool toevoegen aan mijn cv." "Ik krijg meer tijd voor uitdagendere dingen en hierdoor vallen routine of vervelende taken weg – ik hoef bijvoorbeeld niet meer naar dat stoffige archief om iets op te zoeken."

Remember, jij maakt de switch! Jij kiest waaraan je jouw energie wil geven en hoe je verder wil gaan. Laat ze dus maar komen die veranderingen.

Nog een quote om bij stil te staan:

**"Insanity is doing the same thing over and over again and expecting a different result."**  
- Albert Einstein



© Photo by Daphne Matthys

### JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

[www.happymindguide.be](http://www.happymindguide.be)