

Regiotafel mentaal welzijn 10 oktober 2024



EERSTELIJNSZONE
HERKENRODE



Welkom

- 1ste regiotafel mentaal welzijn op het niveau van Eerstelijnszone Herkenrode
 - ✓ Vervangt het vroegere overleg ROHE (Reling) en de werkgroep mentaal welzijn (ELZ) want we geloven in het bundelen van krachten!
- Open forum (geen vaste vertegenwoordigers) met als doel:
 - ✓ informatie en kennis delen
 - ✓ samenwerking bevorderen
 - ✓ uitdagingen en kansen bespreken
 - ✓ beleidsvoorbereidende en adviserende rol opnemen
 - ✓ actiegericht werken



Mentaal welzijn in beleidsplan ELZ

- 1 van de 8 beleidsuitdagingen beschreven in het beleidsplan 2024-2026
 1. vergrijzing
 2. sociale isolatie
 3. chronische zorg
 4. **mentale gezondheid**
 5. coördinatie van de zorg
 6. bereiken van kwetsbare doelgroepen
 7. toegankelijkheid
 8. gezondheidsvaardigheden
- Operationele doelstelling 2.2.: *We hebben zicht op lokale initiatieven m.b.t. mentaal welzijn en ondersteunen indien nodig de implementatie.*
 - ✓ Vb. Herks Jongerenwelzijn Project: www.eerstelijnszone.be/hulphubvoorjongeren.be



Programma



- 11u30 - 12u: Ontvangst en broodjeslunch
- 12u - 13u30: workshop Kurago door Mart Knaepen en Deianara Couwet
"Als hulpverlener ben je voortdurend bezig met het zorgen voor anderen, maar wie zorgt er voor jou?"
- 13u30 - 15u00: overleg regiotafel door David Dol
 - ✓ Kaderen doel regiotafel
 - ✓ Brainstorm rond prioriteiten en acties voor ELZ Herkenrode
 - ✓ Praktische vervolgafspraken
- 15u00 - 15u30: Toelichting Connect Ligant (Bojoura Schouten)

Even wat sluikreclame ...



Netwerkvond voor
zorg- en welzijnspartners
Alken

Datum: Dinsdag 22 oktober 2024
Tijd: 19u30
Locatie: Dienstencentrum
De Kouter
Boskoopweg 3

INSCHRIJVEN



EERSTELIJNZONE
HERKENRODE

ALKEN

Netwerklunch Herk-de-Stad
op 21 november 2024
van 12-13u30

Gratis toegang

infosessie

Voor de burgers van Hasselt, Alken, Zonhoven,
Herk-De-Stad, Diepenbeek en omstreken

**WORKSHOP
WILSVERKLARINGEN**



Dinsdag 29 oktober
13u30-16u
O.C. Lutselus
Diepenbeek

Zorg jij ook weleens voor jezelf?

10 oktober 2024

Deianara Couwet & Mart Knaepen



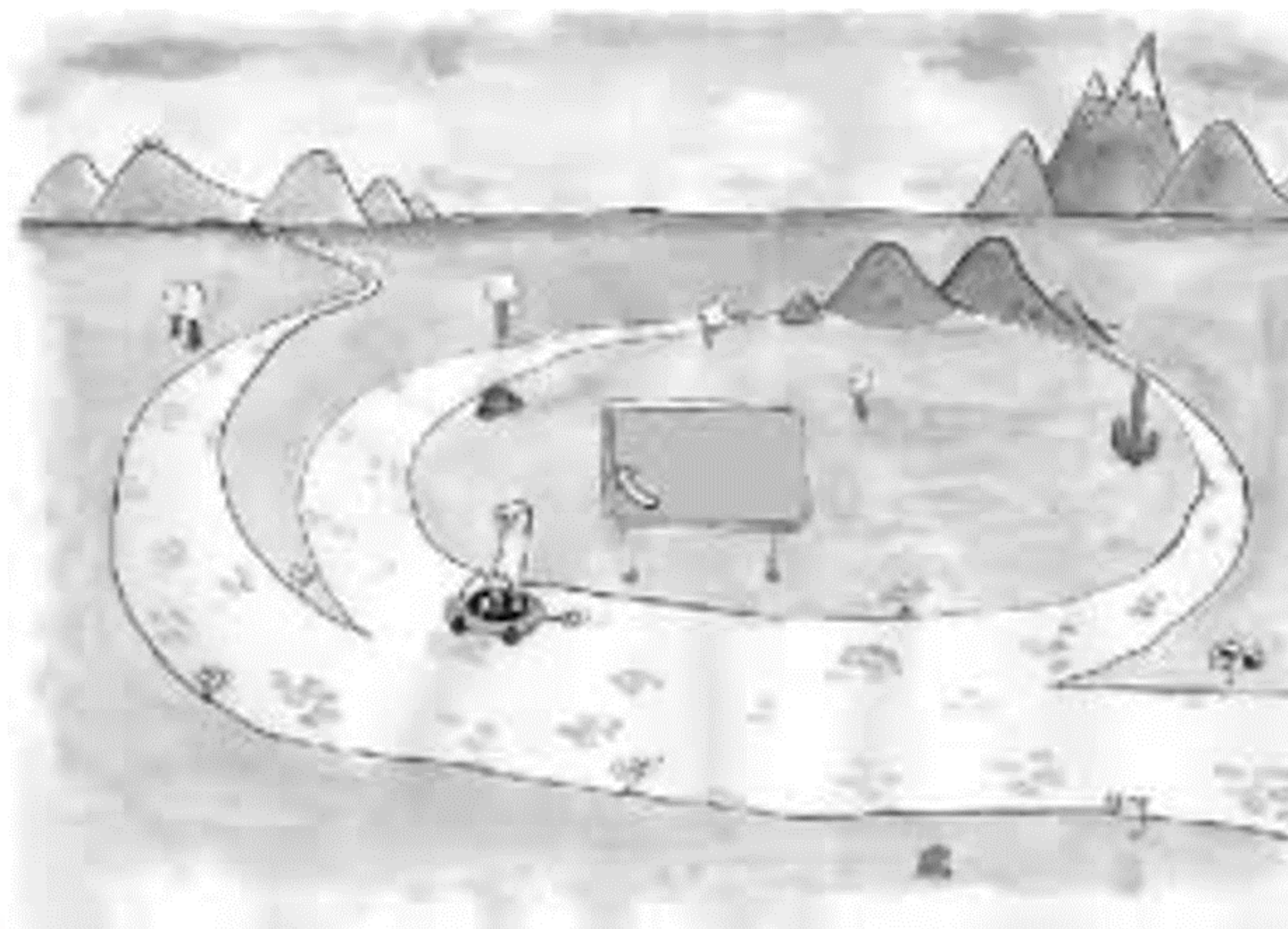
Training
& jobcoaching
voor individu en team

Iemand die zorg draagt voor een ander?

Waar heb jij het meeste last van?

- > Machteloosheid?
- > Onrecht?
- > Pijn?
- > Reacties van de omgeving?
- > Frustratie?
- > Moedeloosheid?
- > Vermoeidheid?
- > ...





> Welke emoties en gedachten doen ons 'een andere weg inslaan'?

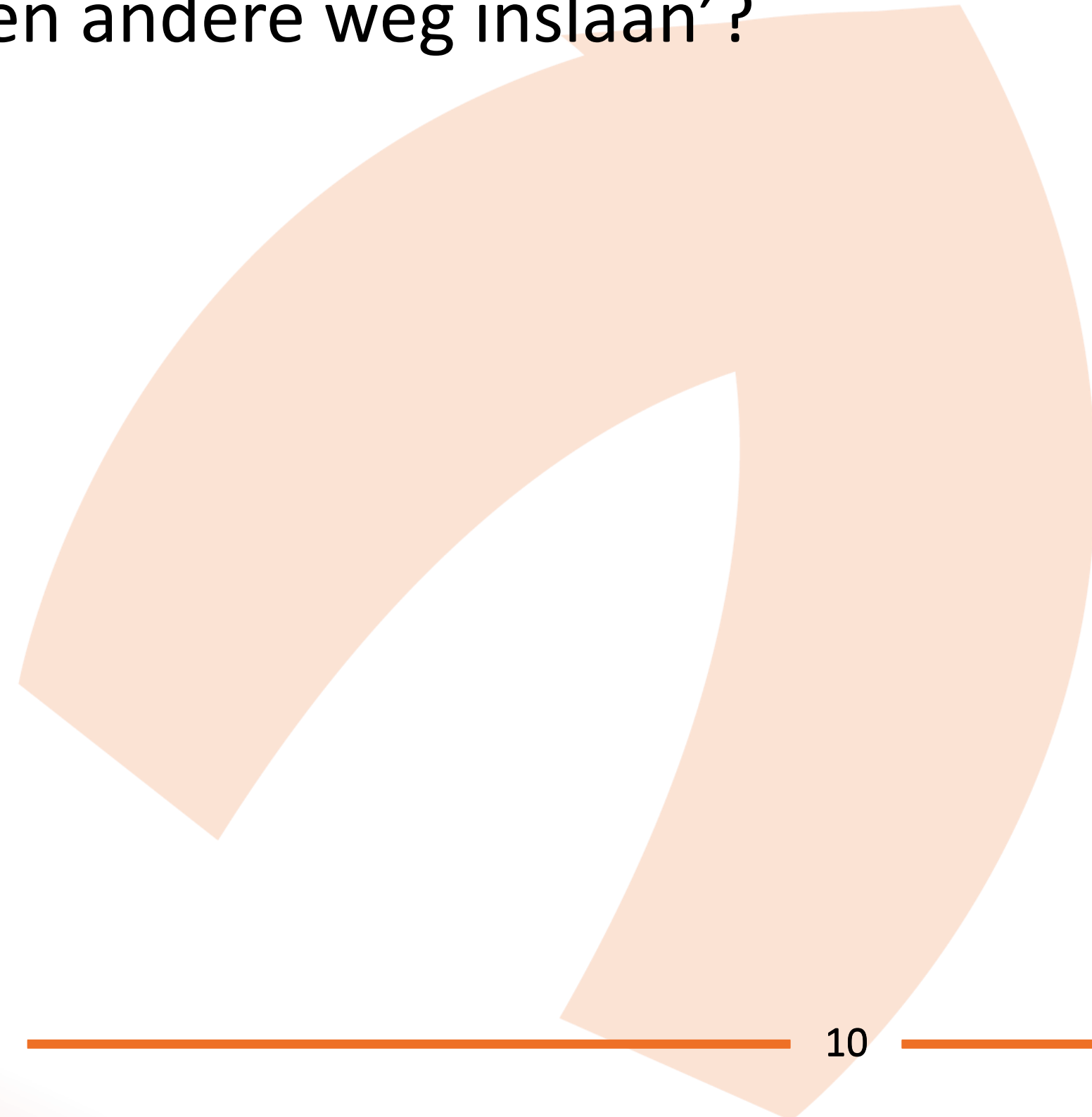
> Welke oordelen hebben we over onszelf?

> Ik ben ...

> Welke regeltjes hebben we voor onszelf?

> Ik mag niet ...

> Ik moet ...



How to make stress your friend | Kelly McGonigal | TED (youtube.com)



Jij bent je belangrijkste instrument

Wat is in jouw ogen zelfzorg?



- > Brainstorm (in groepjes)
 - > Wat is zelfzorg voor jou?
 - > Wat doe jij hiervoor?
 - > Wat zie je anderen doen?

Wat is zelfzorg?

Zelfzorg verwijst naar het bewust nemen van tijd en acties om voor jezelf te zorgen, zowel fysiek als mentaal.

Dit omvat goede gewoonten zoals goede voeding, voldoende slaap, lichaamsbeweging, ontspanning en het beheren van stress.

Het gaat erom voor jezelf te zorgen, net zoals je voor anderen zou zorgen.

Wat is zelfzorg?



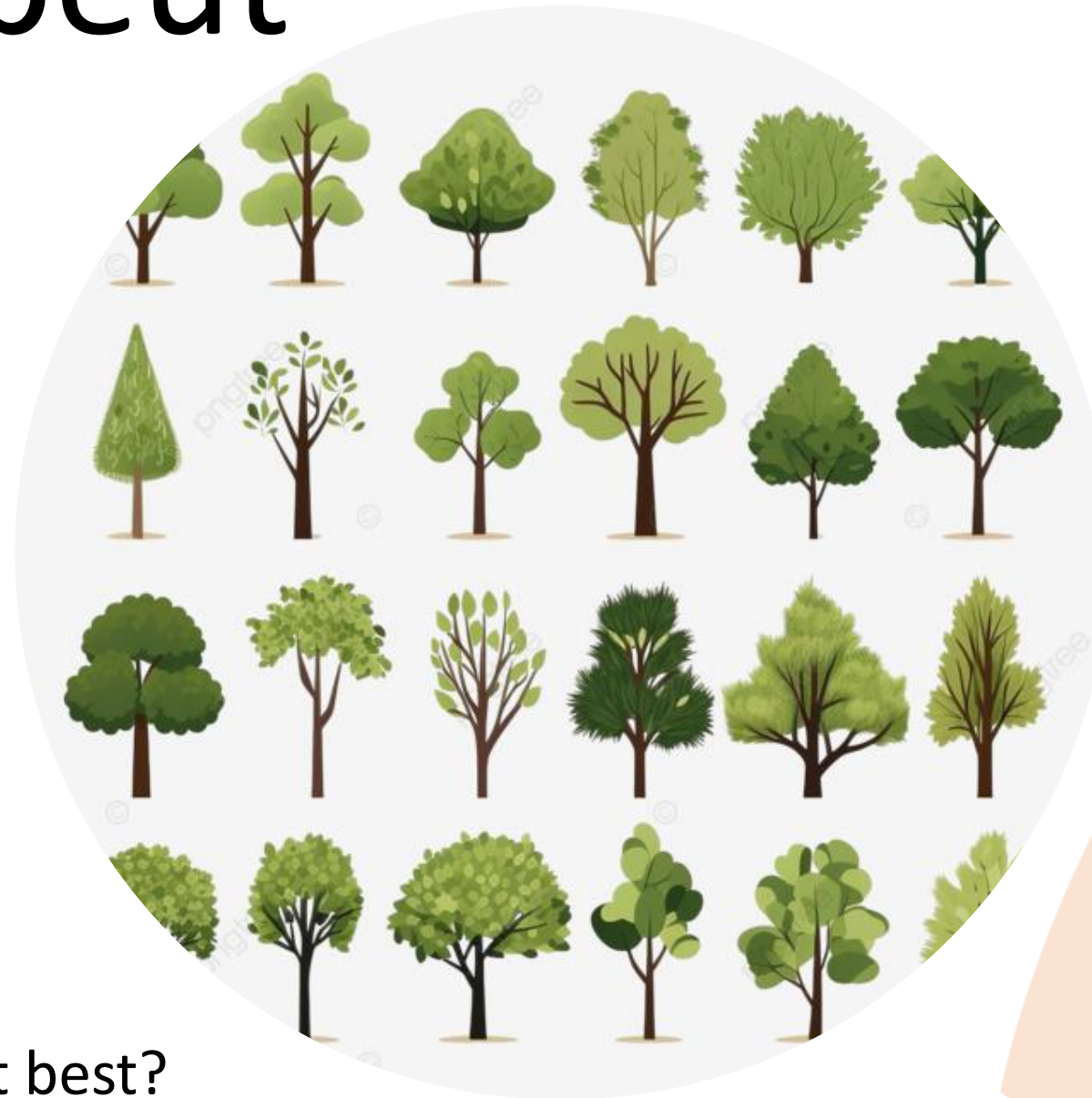
Zelfzorg!?

Wat is zelfzorg?

Voor hulpverleners omvat zelfzorg het bewust nemen van tijd en acties om hun eigen fysieke, emotionele en mentale welzijn te ondersteunen, zodat ze effectief kunnen blijven functioneren en anderen kunnen helpen.

Dit kan onder meer het opstellen van grenzen, het zoeken naar ondersteuning van collega's of supervisie, regelmatige pauzes nemen, zelfreflectie en het zoeken naar professionele ontwikkeling omvatten.

Ik als therapeut



In welke context voel ik mij het best?
Is er iets wat ik uit de weg moet gaan?
Welke voeding heb ik nodig?
Hoe ga/wil ik verder ontwikkelen?



Mijn cliënt

- > Op welk dier, plant, 'natuurlijk iets' lijkt hij/zij?
- > In welke context voelt hij/zij zich het best?
- > Is er iets wat hij/zij uit de weg gaat?
- > Welke voeding heeft hij/zij nodig?
- > Wat heeft hij/zij nog meer nodig?
- > Hoe kan hij/zij zich verder ontwikkelen?



Wanneer kan het moeilijk worden?

- > Brainstorm (in groepjes):
 - > Wanneer lukt zelfzorg niet?
 - > Wat belemmert je om ruimte (in) te nemen?
 - > Gedachten?
 - > Gevoelens?
 - > Zelfverhalen?
 - > Verwachtingen?
 - > Ervaringen?



Belemmeringen

- > Jobgerelateerde factoren:
 - > Hoge werk- en tijdsdruk
 - > Emotioneel beladen én administratieve taakhoud
 - > Gebrek aan steun en omkadering
 - > Gebrek aan kennis over zelfzorg
 - > Het zelfstandigenstatuut
- > Persoonlijkheidskenmerken
 - > Perfectionisme
 - > Groot verantwoordelijkheidsgevoel
 - > Sterke identificatie met het beroep
 - > Faalangst
- > Sociale en/of culturele factoren
 - > Belastende relatie met cliënten (grote afhankelijkheid)

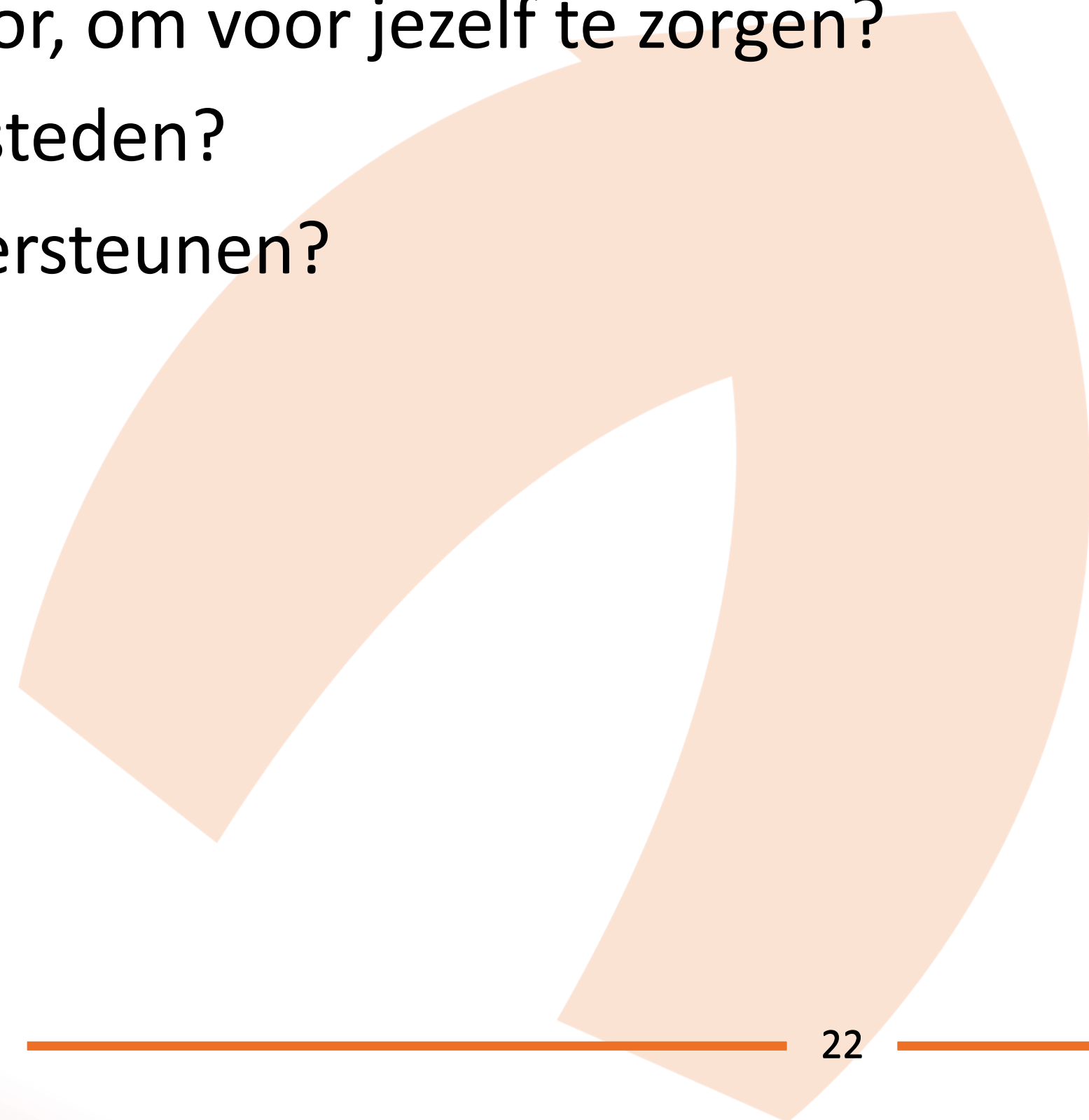


“Self-care means
giving yourself
permission to pause.”

— *Cecilia Tran*

Meer zelfzorg? Hoe dan?

- > Wat doe je vandaag al, tussen cliënten door, om voor jezelf te zorgen?
- > Waar zou je graag meer aandacht aan besteden?
- > Hoe zou je je collega's hierin kunnen ondersteunen?
- > Actieplan:
 - > De komende week ga ik ...



De impact van positiviteit

- > Welke positieve emotie zou je vandaag kunnen ervaren?
- > Wat heeft je al in deze staat gebracht?
- > Welke positieve emotie verlang je meer te voelen?
- > Welke positieve emoties ervaar je bijna nooit?





THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION

Overleg regiotafel mentaal welzijn



Toelichting Connect


LIGANT



Blijf op de hoogte!



www.elzherkenrode.be



info@elzherkenrode.be



facebook.com/ELZHERKENRODE/



linkedin.com/company/elz-herkenrode/

