



Tips voor
goede zelfzorg
bij hulpverleners

*be good to
yourself*



Contact
expertisecentrum
dementia

Vink aan waar jij de afgelopen twee weken geen tijd voor hebt gehad.

© Klasse

Drie vakjes aangevinkt? Hoogtijd voor zelfzorg!



2

1. INLEIDING

In België blijken twee op drie werknemers last te hebben van stress op het werk. Eén op vier krijgt als gevolg hiervan te maken met spanningsklachten. De mensen die werkzaam zijn in de gezondheidszorg blijken hierbij een specifieke risicogroep (Cardinaels, 2015).

Veelvoorkomende stressoren bij hulpverleners:

- Een te grote caseload: veel werk, te weinig personeel
- Patiënten of familieleden die zich niet aan de afspraken of de regels houden
- Patiënten zonder sociaal netwerk: extra druk op de hulpverlening
- Emotioneel veeleisend of afhankelijk gedrag bij patiënten
- Agressiviteit of intimiderend gedrag bij patiënten
- Manipulerend en ontremd gedrag bij patiënten
- Patiënten met een hoog risico op terugval in de problematiek
- Ingrijpende crisissituaties, zoals (dreigende) suïcide
- Frustratie over maatschappelijke ontwikkelingen die de uitvoering van het werk belemmeren
- Verschil tussen persoonlijke normen en wat de organisatie vraagt
- Het moeten onderdrukken of juist verplicht tonen van bepaalde emoties in het werk
- Het steeds opnieuw moeten opbrengen van compassie voor mensen

(Schellings, 2016)

De hoofdredenen van overbelasting bij hulpverleners in de zorgsector kunnen als volgt worden samengevat.

Ten eerste ligt de werkdruk in deze sector doorgaans hoog.

Ten tweede komen hulpverleners vaak in contact met moeilijke situaties. Het is mogelijk dat een patiënt of bewoner ontremd is, agressie vertoont, intimideert... Er kunnen zich crisissituaties voordoen. Soms vertellen patiënten ook zware verhalen. Ook de emotionele belasting ligt hierdoor vaak hoog.

Personen die werkzaam zijn in de gezondheidszorg zijn ten slotte vooral gewoon om te 'geven', ze hebben het vaak moeilijker om te 'nemen'. Het blijkt in sommige gevallen dan ook een taboe om toe te moeten geven dat ze over een bepaalde grens zijn gegaan voor zichzelf, dat ze zelf hulp nodig hebben op een gegeven moment. Velen zien hierin 'de paradox van de hulpverlener'. Hulpverleners staan voortdurend in voor de zorg van anderen, ze richten er hun aandacht op om tegemoet te komen aan de noden van anderen. Zelf ervaren ze het echter vaak als lastig om hulp te vragen en/of te aanvaarden.

Werken in de zorgsector kent veel uitdagingen, dat maakt het werk ook net heel boeiend. Bewust aan goede zelfzorg doen werkt dan ook als een buffer om overbelasting te voorkomen en het werk graag te blijven doen. In deze brochure willen we graag concrete tips aanreiken die je hierbij kunnen helpen.

2. CONCRETE TIPS

❖ BEWAAK JE TIJDSBESTEDING

◆ *Hou je tijdsindeling onder controle*

Verdeel je tijd over je werk, huishouden, engagementsen

Iets wat hierbij kan helpen is het opstellen van een planning.

- Plan je prioriteiten.

Wanneer alles samenkomt is het voor veel mensen moeilijk het belangrijke, noodzakelijke en dringende te onderscheiden. Stel jezelf vragen als:

- Wat is belangrijk en wat niet? Waarom vind ik dit eigenlijk echt belangrijk?
- Wat is noodzakelijk en wat niet? Is het echt noodzakelijk?
- Wat is dringend en wat niet?
- Wat is belangrijk, maar niet noodzakelijk?
- Wat is belangrijk, maar niet dringend?
- Wat is noodzakelijk, maar niet dringend?
- Is het nodig of belangrijk dat ik de taak zelf uitvoer? Indien niet, waarom niet anderen betrekken en (delen) uit handen geven?
- Is er een andere vorm, een andere manier waarop het doel of het resultaat bereikt kan worden?

(Chris Van Hoof, 2000)

- Let erop dat je jezelf haalbare doelstellingen stelt.
- Plan realistisch zodat je voor alles rustig de tijd hebt.
- Vergeet ook geen rustpauzes in te plannen.
- Probeer regelmaat te brengen in je planning, door bijvoorbeeld op vaste tijdstippen te eten.
- Structureer je dagen met niet té veel variatie.

◆ *van moeten naar willen*

Hoor je jezelf zeggen: ik moet? Verander die zin telkens weer in: ik kan dit doen, of niet. Wat zouden hiervan de gevolgen zijn? Maak dan je keuze. Verander je zin in: ik wil... en voer je beslissing uit. Let er ook op dat je plaats maakt voor echte ontspanning en dus niet: “Ik moet nog met de kinderen gaan zwemmen”, “Ik moet nog een taart bakken”... Moeten impliceert dat te taak niet (volledig) vrijwillig is en dus niet als totale ontspanning kan gerekend worden.

◆ *Ken je grenzen*

Het is belangrijk je eigen grenzen te respecteren. Hard werken is zeker oké, maar tijdig rustpauzes inlassen is noodzakelijk. Neem je overuren tijdig op en durf al eens vroeger naar huis te gaan indien dit mogelijk is. Wanneer je het moeilijker krijgt, rem jezelf dan iets meer af, in plaats van te proberen je energieniveau meer op te drijven.

◆ *Durf 'nee' zeggen*

Wanneer je altijd ja zegt, loop je de kans eens geheel te blokkeren waardoor je over de hele lijn 'nee' moet zeggen. Om vaak 'ja' te kunnen zeggen, je werk goed te

blijven doen en de werkdruk te blijven volhouden, is af en toe 'nee' zeggen nodig.

◆ *Let op met uitstelgedag*

Wanneer je alles uitstelt, lijkt er uiteindelijk geen uitweg meer in de berg werk. Maak een begonnen taak steeds af. Hierbij kan het helpend zijn om je het resultaat al voor te stellen.

◆ *Durf je werkpatroon veranderen*

Wanneer je merkt dat het te zwaar wordt, zou je bijvoorbeeld kunnen overschakelen naar minder uren.

◆ *Breng meer ontspanning in je leven*

Zoek manieren om na je werk de knop te kunnen omdraaien en alles te kunnen loslaten. Misschien kan het aanleren van ontspanningsoefeningen je hierbij ook helpen. Zoals bijvoorbeeld deze ademhalingsoefening, die je overal kan toepassen.

Adem langzaam diep in.

Voel de lucht langzaam je neus binnenkomen, je longen vullen. Houd haar even zonder forceren vast, en laat de lucht naar buiten stromen, langzaam en gelijkmatig.

Tel een.

Adem nog eens lang en diep in en laat wegstromen.

Tel twee.

Blijf zo ademen tot je tot tien en weer terug hebt geteld.

! Goed ademen is niet hetzelfde als goed inademen, waarbij je borstkas uitzet terwijl je je longen vult. Het belangrijkste is dat je de lucht goed uitademt, helemaal en je lichaam even laat pauzeren waarna het vanzelf weer lucht tot zich neemt.

(Van Hoof, 2000)

◆ *Maak tijd voor jezelf en doe leuke dingen*

Het gaat niet over tijd overhebben, maar tijd maken. Iedereen heeft van tijd tot tijd nood om de batterijen weer volledig op te laden, dit geeft meer energie en doet je efficiënter werken. Het is belangrijk jezelf regelmatig te belonen. Neem tijd om van dingen te genieten die je echt leuk vindt, doe dingen die je interesse en motivatie wegdragen. Zie dit voor jezelf als zelfzorg, als iets noodzakelijk om te kunnen blijven functioneren.

TIP:

Tracht elke dag minstens één ding te doen wat jou voldoening geeft, hoe klein het ook is.

❖ ZET JEZELF CENTRAAL

◆ *Wees lief voor jezelf*

Gun jezelf de waardering die je verdient. Koester je sterktes en overwinningen!

TIP:

Doe elke dag iets leuks/lekkers/goeds voor jezelf

◆ *Ga voor een gezonde levensstijl*

Het klinkt cliché, maar het is zeker belangrijk. Beweeg voldoende, schenk aandacht aan een goede nachtrust, let op je voeding... al deze elementen kunnen behoorlijk bijdragen aan evenwicht en welzijn. Je lichaam kan je

heel wat signalen bieden wanneer het iets nodig heeft, schenk hier voldoende aandacht aan. Wanneer het je bijvoorbeeld aangeeft dat je vermoeid raakt, rust dan uit van deze vermoeidheid.

TIPS:

- Maak tijd om te eten en doe dan ook niets anders.
- Drink veel water
- Neem de trap in plaats van de lift
- Volg je eigen slaapritueel. De herhaling bereid je lichaam voor op het slapengaan.

◆ *Roep sociale steun in*

Omring je met mensen die je steunen in het omgaan met stress en letten op je grenzen. Dit zowel op je werk als in je privéleven. Ventileren bij collega's kan goed doen, maar let op dat het constructief verloopt, dat je niet blijft hangen in de negatieve sfeer. Het is goed mogelijk dat mensen rondom je, eerder opmerken wanneer je te ver gaat, terwijl je dit zelf misschien nog niet helemaal doorhad. Zorg ervoor dat er mensen zijn bij wie je terecht kan.

(Cardinaels, 2015)

◆ *Trek de natuur in*

De natuur is de beste plaats om weer in contact te komen met je eigen natuurlijke ritme. Dit kan erg deugd doen in de stressvolle, constante veranderingen van je werk en je dagelijks leven.

❖ KEN JEZELF EN WERK AAN JEZELF

◆ *Balanceer je levensdomeinen*

Ons leven bestaat uit verschillende domeinen. Dit kunnen de volgende zijn:

- Familie
- Werk
- Sociaal leven
- Hobby's
- Gezondheid
- Persoonlijke ontwikkeling
- Spiritualiteit
- Levensplanning

Het is quasi onmogelijk om al deze taken even succesvol te beheren. Het is van belang om een gezonde balans te vinden. Bv. De veerkracht die je uit een goede relatie haalt, kan net helpen om beter te kunnen omgaan met stress op het werk.

(Baeijaert & Stellamans, 2015)

◆ *Ga na wat je energiebronnen en energielekken zijn*

TIP:

Maak een lijst van de levensdomeinen die belangrijk zijn in jouw leven. Teken een wiel waarbij elke spaak staat voor een van die levensdomeinen. Stel de spaak voor als een schaal van 1 (as) tot 10 (omtrek) waarbij 1 staat voor onvoldoende aandacht en 10 voor zoals jij het graag zou hebben. Geef op die schaal aan waar je je nu bevindt en ook wat goed genoeg zou zijn voor jou. Dit hoeft niet altijd een 10 te zijn. Beeld je in hoe het zou zijn om op die 10 te staan. Wat zou er dan anders zijn voor jou? Wat zou er anders zijn voor de mensen in jouw omgeving? Wat nog meer? Ga na wat je nu al goed doet. Denk eens over een moment in het recente verleden dat je hoger stond op deze schaal. Wat deed je toen? Kun je daar mee van doen? Wat zou jij kunnen doen om een stapje hoger te komen? Zou je dat morgen al kunnen doen?

Het kan helpen dit op papier op te schrijven. Maak twee kolommen. Let op situaties die negatieve stress veroorzaken. Wat is er precies storend of vermoeiend, kan er iets aan gedaan worden? Bekijk je eerste lijst en duid aan: Wat kost mij energie, gewoon al als ik eraan denk? Stel je voor dat je dit punt gewoon schrapt uit je bezigheden. Wat roept dit bij je op? Welke gevoelens, argumenten, weerstanden dienen zich aan? Kan je tegenwerpingen weerleggen? Stel de vragen belangrijk-noodzakelijk-dringend. Ga creatief op zoek naar mogelijkheden om deze activiteit of zorg anders te organiseren, vanuit het idee dat jij het wilt schrappen. Misschien kunnen anderen je hierbij helpen.

Bekijk je tweede lijst en duid aan: waarvan krijg ik energie, gewoon al bij de gedachte eraan? Stel je voor dat je dit punt meer plaats en tijd geeft in je leven. Wat roept dit op? Ga creatief op zoek naar mogelijkheden om meer tijd te kunnen besteden aan deze activiteit. Misschien kunnen anderen je hierbij ondersteunen.

(Cardinaels, 2015)

◆ *Werk rond zelfinzicht*

Als we durven stilstaan bij onszelf, kunnen we gebieden ontdekken die we verwaarlozen. Een heel speciale

manier om voor jezelf te zorgen, is werk maken van deze 'blinde vlekken'.

Breng je persoonlijke prioriteiten, normen en waarden in kaart en implementeer deze op de werkvloer. Ga na waarom je zoveel overuren maakt en veel te hard werkt. Dergelijke inzichten zijn interessant en zinvol om bij stil te gaan. Je kan hierdoor ook bewustere keuzes maken op je werk en in je privéleven.

(Cardinaels, 2015)

Een goede hulpverlener stelt zichzelf vragen als:

- Op welke manier sta ik in mijn werk en in mijn leven?
- Op welke manier geef ik zorg, of maak ik me zorgen?
- Welke zijn mijn sterke/zwakke eigenschappen?
- Welk soort hulpverlener ben ik?
- Hoe ervaar ik mezelf in het zorgen voor de mensen met wie ik werk en in de zorg voor de mensen met wie ik leef?

(Van Hoof, 2000)

◆ *Sta stil bij je persoonlijkheid*

Je hebt dit vak gekozen omdat het past bij jouw persoonlijkheid. Je bezit persoonlijke motieven om anderen te helpen. Iedere persoon bezit zijn eigen persoonlijkheid. In jouw persoonlijkheid liggen vaak ook je valkuilen. Via de volgende test kan je achterhalen welk soort hulpverlener je bent en wat de bijhorende risico's en valkuilen inhouden. De onderstaande test is uiteraard niet allesomvattend en moet gerelativeerd worden. Mensen kunnen niet zomaar in 'hokjes' geduwd worden en elk type heeft positieve eigenschappen. Maar het type van zorgverlener kan een indicatie bieden op de mogelijke werk- en aandachtspunten.

Kruis de volgende vragen aan indien je vindt dat ze van toepassing voor je zijn. Nadien kan je nagaan welke vragen bij welk type zorgverlener horen (Van Hoof, 2000).

1. Ik sta anderen met raad en daad bij
2. Ik neem telkens vol enthousiasme een engagement op
3. Ik ben vaak bang dat men mij niet goed genoeg vindt
4. Ik ben erg plichtsgetrouw en toegewijd
5. Ik laat me gemakkelijk doen

6. Ik heb moeite met niets doen of stilzitten
7. Ik heb een groot hart en zie de mensen graag
8. Ik wil graag dingen aanpakken en veranderen
(vernieuwen, verbeteren)
9. Ik vind het moeilijk om complimenten aan te nemen
10. Ik voel mij verantwoordelijk voor alles
11. Ik weet niet gauw iets om terug te zeggen
12. Ik ben altijd druk in de weer
13. Ik probeer moeilijkheden en spanningen te
voorkomen
14. Ik heb veel reactieve of vernieuwende ideeën
15. Ik loop voortdurend op de toppen van mijn tenen om
alles toch maar goed te doen
16. Ik stel hoge eisen aan mijzelf en ben niet gauw
tevreden over wat ik doe
17. Ik ben erg meegaand en volgzzaam in de omgang
18. Ik ben een harde werker, ik kan veel aan
19. Ik heb veel voor anderen over
20. Mijn enthousiasme werkt aanstekelijk op anderen
21. Ik voel me nogal op mijn vingers gekeken

22. Ik wil alles altijd tiptop in orde
23. Ik breng veel begrip op voor anderen
24. Ik word zelden of nooit moe
25. Ik vind dat je maar weinig dankbaarheid terugkrijgt
26. Als ik iets wil realiseren, onderschat ik vaak wat er
allemaal komt bij kijken
27. Ik voel me snel schuldig wanneer er iets misloopt
28. Ik heb zo mijn regels en voorschriften over hoe de
dingen moeten gebeuren
29. Ik leg niemand iets in de weg
30. Als iets goed gedaan moet worden, moet ik het zelf
doen
31. Ik geef gemakkelijk toe als men iets van mij wil
32. Ik vind dat het zo traag gaat om ergens verandering
in te krijgen
33. Ik voel me gemakkelijk beoordeeld, benadeeld of
aangevallen
34. 'Goed genoeg' bestaat voor mij niet
35. Ik zeg liefst niet veel
36. Ik heb veel energie in vergelijking met anderen

De kloeken of moederkloek: één en al zorg

(vragen 1, 7, 13, 19, 25 en 31)

- Wil het beste voor iedereen
- Staat altijd klaar voor anderen: Ziet uit zichzelf wat iemand wenst
- Geeft steeds het beste van zichzelf
- Ziet de mensen, zijn/haar gezinsleden en patiënten erg graag
- Bemoedert graag, neemt vaak dingen uit handen
- Geeft gemakkelijk toe als iemand graag iets wilt
- Houdt niet van ruzies of spanningen: moeilijkheden zoveel mogelijk voorkomen door meegaand te zijn, te zwijgen, toe te geven, te sussen...
- Laat zelf niet snel blijken het ergens moeilijk mee te hebben
- Zegt van zichzelf dat ze niet boos kan zijn

valkuilen:

- Moeite met loslaten
- (Over)bezorgdheid
- Leeg-geven: kost veel energie
- Zich Leeggezogen voelen: heeft soms het gevoel dat er misbruik van hem/haar wordt gemaakt. Hij/zij vindt niets teveel zolang ze maar dankbaarheid ontvangt
- Soms worden goedbedoelde intenties ervaren als betutteling en zelfs als bemoeizucht. (ervaart als een afwijzing van goede zorg en zichzelf als persoon -> raakt ontgoocheld in de ander)

De stormloper

(vragen 2, 8, 14, 20, 26 en 32)

- Geeft zich ten volle, enthousiast
- Veel energie en hoge verwachtingen
- Ziet vaak dingen die hij/zij met veel goesting wil aanpakken
- Vaak erg creatief en vindingrijk in het zien van allerlei mogelijkheden
- Optimistisch
- Enthousiasme werkt aanstekelijk

valkuilen:

- Gaandeweg botsen hoge verwachtingen en inzet met de realiteit: geleidelijk aan voelt hij/zij dat hij/zij er steeds meer alleen voor staat
- Kans om met het hoofd tegen de muur te lopen: ondanks inspanningen weinig realisaties
- Soms zijn de inschattingen van wat mogelijk en haalbaar is niet realistisch, daarnaast kan ook de inzet van anderen minder groot blijken...
- Vaak ontgoocheld en haakt dan zelf af (na verschillende pogingen)

Zwartkijker
(vooral naar zichzelf)

(vragen 3, 9, 15, 21, 27 en 33)

- Leeft voortdurend in een soort angst dat hij/zij het niet goed genoeg doet
- Trekt zich zaken snel persoonlijk aan
- Voortdurend op zijn/haar hoede, bang om fouten te maken, bezorgd over wat anderen van hem/haar vinden

valkuilen:

- Energie steken in vermijden van mislukkingen in plaats van nieuwe ideeën ontwikkelen
- Angst voor kritiek domineert: door de selectieve aandacht vindt hij/zij ook vaak bevestiging voor deze denkwijze
- Weinig zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld
- Twijfelt aan oprechtheid complimenten
- Neiging alles negatief in te schatten, mislukking opvatten als persoonlijk falen
- Geplaagd door 'irrationele gedachten'
- Vaak gevoelens van angst of onzekerheid. Maar niet alle zwartkijkers zijn verlegen; sommigen reageren erg prikkelbaar of zelf agressief: ze verdedigen zichzelf al alvorens ze aangevallen zijn

De perfectionist

(vragen 4, 10, 16, 22, 28 en 34).

- Typerend: aangeven niet perfectionistisch te zijn
- Plichtsgetrouw en toegewijd
- Wil altijd alles perfect afwerken en vindt het moeilijk wanneer dit niet kan
- Moeilijk prioriteiten stellen, want alles moet in orde zijn
- Legt de lat voor zichzelf en anderen erg hoog, er is zelden iets goed genoeg, het kan altijd beter
- Kan niet snel compliment aan anderen geven
- Geeft anderen voortdurend richtlijnen hoe iets moet gebeuren
- Orde en netheid tijdens het werk zijn van groot belang

valkuilen:

- Volgen steeds nauwgezet alle regels en voorschriften op en maken zelf ook extra regels
- Tenslotte vervallen hij/zij in rigide gedrag: ze eisen dat mensen in hun omgeving hen altijd correct behandelen. Vaak komt dat erop neer dat ook hij/zij zich aan de regels van de perfectionist dienen te houden
- Niet erg vriendelijk voor zichzelf of mensen in de omgeving

De zwak weerbare

(vragen 5, 11, 17, 23, 29 en 35).

- Lief en erg meegaand in de omgang
- Vriendelijk en als hij/zij spreekt is dat meestal zacht; aangenaam gezelschap
- Goede luisteraar, glimlacht en is stil, maar erg betrokken aanwezig
- Hij/zij vertelt zelf niet veel, stelt hooguit geïnteresseerde vragen.
- Hoe hij/zij denkt en voelt, kom je niet gauw te weten
- Spreekt zelden zijn/haar mening of gedachten uit: wat hij/zij denkt lijkt minder belangrijk dan wat anderen denken
- Zegt en doet 'ja', terwijl hij/zij 'neen' voelt
- Klaagt zelden, zal niet gauw zeuren over anderen
- Doet zijn/haar best om niemand iets in de weg te leggen
- Kan zichzelf zo goed wegcijferen dat zijn/haar eigen behoeften en gevoelens wel lijken te verdwijnen.
- Weet vaak niet wat hij/zij zelf echt wil
- Erg gevoelig voor de stemming waarin de anderen rond hem/haar verkeren, voelt dit erg aan

valkuilen:

- Neiging onderdanig en volgzzaam te zijn; te flexibel
- Voelt zich kwetsbaar en hoopt dat anderen hem/haar vriendelijk en liefdevol zullen behandelen als hij/zij zelf vriendelijk en liefdevol is

- Ervaart dat mensen niet altijd even vriendelijk zijn: wordt vaak gekwetst, heeft het gevoel dat zijn/haar goede bedoeling niet gezien wordt
- Kan niet altijd meteen een reactie geven
- Kan moeilijk tegen 'een stoot': slaan snel dicht
- Moeilijk om om te gaan met een verschil in mening, nog moeilijker om zelf een afwijkende mening te uiten
- Veerkracht is niet sterk genoeg

Type A

(vragen 6, 12, 18, 24, 30 en 36).

- Ontzettende werk- en levenslust
- Voelen zich doorgaans goed in hun vel
- Ambitueus: sterke behoefte om zichzelf waar te maken, om dingen te verwezenlijken
- Kan heel wat aan, harde werker, kent nauwelijks grenzen
- Doen de dingen liefst alleen en op hun eigen manier
- Altijd gehaast, altijd bezig
- Kunnen 2 dingen tegelijk
- Raken snel geïrriteerd wanneer hij/zij bijvoorbeeld moeten wachten
- Maken veel gebaren bij spreken en praten doorgaans veel
- Willen steeds op tijd komen en hebben moeite met laatkomers

- Moeite om niets te doen
- Willen altijd winnen
- 'Als iets goed of snel moet gebeuren, moet ik het zelf doen.'
- Sterk organisatietalent
- Kan genoeg nemen met 'voldoende'
- Tevreden over zijn/haar werkzaamheden
- Lijken nooit moe te worden: nochtans nemen ze weinig tijd voor zichzelf en komen als het nodig is met weinig slaap toe

valkuilen:

- Moeilijk om samen te werken (ergert zich vaak aan werkwijze van anderen)
- 'verdrongen vijandigheid' en wantrouwen ten aanzien van zijn omgeving
- Houdt liefst de touwtjes zelf in handen
- Durft moeilijk delegeren en raakt wel eens overbelast
- Gaat slecht om met zijn/haar lichaam en negeert signalen (twee maal zoveel risico op hartfalen dan anderen)

◆ *Leer copingvaardigheden aan in het omgaan met stress en conflicten*

Het is niet altijd mogelijk de situaties op je werk te veranderen, maar wel hoe je hier mee omgaat. Het is belangrijk realistische verwachtingen te creëren over je job. Leer voor jezelf opkomen en frustraties adequaat uit te spreken. Probeer je blik open te houden op terugkerende frustraties en durf hierover in dialoog te gaan en voor jezelf op te komen. Ontdek positieve kanten aan elke situatie!

Vertaal je probleem in een doel. Als we problemen willen oplossen, moeten we onze probleemfocus inwisselen voor een oplossingsfocus. Eerst en vooral is het belangrijk je probleemsituatie (wat je niet wilt) te vertalen in gewenste toestand (wat je wel wilt). Bijvoorbeeld: klagen over nutteloze vergaderingen wordt vervangen door een constructief voorstel om de vergaderingen in te korten of te optimaliseren.

Wanneer je klaar bent om actie te ondernemen is het goed om de lat niet te hoog te leggen. Wie te hoog wil springen heeft meer kans om te falen dan iemand die besluit om kleine stappen te nemen.

TIP:

Relativeer!

Plaats je probleem op een schaal waarbij 10 het ergste is wat je zou kunnen overkomen en 1 het tegendeel

◆ *Denk sterk*

- Denk aan wat je zult doen wanneer de taak die je moet afwerken of beproeving die je ondergaat voorbij zal zijn.
- Wat kun je van deze beproeving allemaal leren?
- Welke kans biedt deze tegenslag jou?
- Hoe kan dit een positieve wending geven aan je leven?
- Spreek jezelf bemoedigend toe!
- Vertaal je probleem in een doel
- Verwacht succes: wie denkt dat hij zal falen heeft meer kans om te falen dan wie denkt dat hij zal slagen.

(Baeijaert & Stellamans, 2015)

◆ *Sta stil bij je werkplek*

Een opgeruimde werkplek werkt beter. Rommel vraagt onbewust je aandacht. Af en toe wat verandering aan je omgeving stimuleert je hersenen en zorgt ervoor dat je de zaken eens anders bekijkt. Wanneer het niet mogelijk is om grote veranderingen te doen, kan je ook gewoon enkele meubels veranderen en alles wat opfleuren met decoratieve elementen zoals rustgevende afbeeldingen. Hou zeker ook rekening met de temperatuur, zorg voor voldoende frisse lucht. Probeer zo veel mogelijk natuurlijk licht in je werkplek binnen te laten. Sommige mensen werken ook goed met muziek, dit kan een ontspannende invloed hebben.

(Baeijaert & Stellamans, 2015)

◆ *Trainingen in stressmanagement, relaxatie, assertiviteit, mindfulness...*

Deze kunnen je enerzijds leren beter om te gaan met stress. Maar anderzijds helpen ze je ook om meer zelfinzicht te krijgen en bieden ze meer hulpmiddelen om problemen en conflicten op je werk beter te hanteren.

(Baeijaert & Stellamans, 2015)

Gun jezelf regelmatig een 'lichaamsscan' van enkele minuten. Zo bewaar je een beter contact met je lichaam en word je alerter voor de signalen die je lichaam je geeft.

Sluit je ogen en scan je lichaam tot in de kleinste hoekjes. Adem in gedachten telkens in en uit bij één bepaald lichaamsdeel.

Voeten. Begin bij je voeten, adem in en uit door je tenen heen en laat alle spiertjes in je voeten volledig ontspannen. Voel hoe de rust erin stroomt.

Benen. Ga dan langzaam naar boven: adem in en uit in je kuiten en onderbenen. Laat ook deze spieren los en voel hoe je benen zwaar worden. Ga naar boven en adem in en uit in je bovenbenen. Laat ook daar alle spanning los.

Buik en borst. Ga naar boven en adem rustig door je navel heen. Voel hoe je buik zich ontspant. Ga dan naar boven en sta even stil bij je borststreek en je hart en adem in je hartstreek. Laat je hart tot rust komen.

Schouders en nek. Ga door naar je schouders en nek en adem daar in en uit. Geef de spieren in je nek wat rust. Laat je schouders ontspannen naast je lichaam naar beneden hangen. Voel hoe de spanning uit je armen wegloopt.

Armen. Adem rustig door en volg de ontspanning van je armen en handen. Voel hoe ze geleidelijk aan zwaar worden.

Hoofd en gezicht. Ga ten slotte naar je hoofd en gezicht. Voel hoe je hoofdhuid ontspant. Laat je wangen hangen en ontspan je oogleden, slapen en voorhoofd. Laat ook de spieren rond je oren los en sluit je ogen. Neem gewoon waar hoe je ademhaling haar eigen rustige ritme zoekt en blijf nog even met je aandacht bij je hele lichaam.

Rustpunt. Zoek naar die plek in je lichaam waar je het meest van al die rust voelt. Tijdens de komende dagen en weken kun je steeds aan die plek terugdenken wanneer je de spanning weer voelt toenemen. Dat zal je onmiddellijk helpen je rustiger te voelen.

(Baeijaert & Stellamans, 2015)

◆ *Zorg geven – Zorg ontvangen – Zorg vragen – Zorg weigeren*

Als hulpverlener ligt de nadruk voornamelijk op zorg geven, Vaak worden we hierbij geconfronteerd met ‘de mythe van de grenzeloosheid’, alsof we eeuwig en altijd beschikbaar moeten en kunnen zijn. Er zijn wel degelijk grenzen aan het verlenen van zorg. Daarom is het belangrijk om ook aandacht te hebben om zorg te ontvangen.

Van welke anderen laat je zorg toe?

Welke zorgen laat je toe?

Kan je een compliment aannemen en hiervan genieten?

Wanneer je op het einde van een dag eens zou overlopen wie je die dag welke zorg geboden heeft, zou het kunnen dat je meer kleine dingen ontdekt. Misschien ontdek je dat je meer gekregen hebt dan je dacht, hebben de mensen op kleine manieren getoond dat ze je graag mogen of graag zien. Het is belangrijk na te gaan of je hierover dankbaarheid kan voelen.

Wanneer je erachter komt dat je te weinig zorg ontvangt, mag je gerust zorg vragen.

Ga na aan wie je hulp vraagt en om welke hulp dit dan gaat.

Wat voor hulp durf je niet vragen?

Durf je vragen om steun of om een handje te helpen?

Zolang we het niet kunnen vragen, kan het voor anderen moeilijk zijn om te weten wat we nodig hebben. Wees duidelijk in je wensen en behoeften. Het haalt meer uit om de ander gewoon op de hoogte te brengen van wat je precies nodig hebt. Geef aan dat je ook rekening wilt houden met de wensen van een ander, zodat jullie samen naar een bevredigende oplossing kunnen zoeken. Niet iedereen kan steeds op je wensen ingaan, maar het feit dat je de vraag gesteld hebt, kan ook al veel betekenen. Af en toe moet je namelijk ook zorg kunnen weigeren. Er werd al eerder aangehaald dat het belangrijk is soms ‘neen’ te zeggen om onze eigen grenzen te bewaken.

TIP:

Sta af en toe eens stil bij zorg geven – ontvangen – vragen – weigeren. Ten aanzien van wie of wat gaan deze 4 elementen vlot en bij wie of wat lukt dit moeilijker of helemaal niet. Zijn de 4 elementen allemaal even sterk ontwikkeld of verdient er eentje meer aandacht in oefening? Zijn er zaken waarmee je wilt ophouden of wilt afleren?

(Van Hoof, 2000)

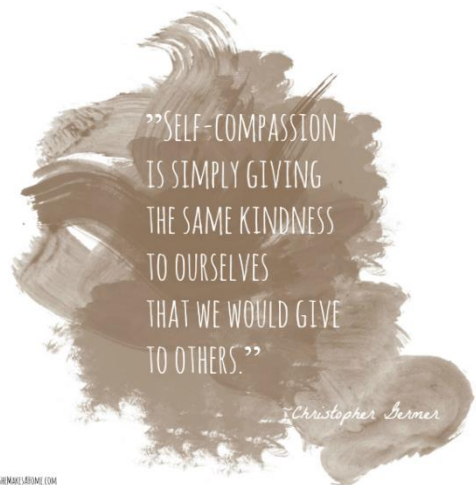
3. Bronnen

Baeijaerts, L., & Stellamans, A. (2015). *Vergroot de veerkracht in jezelf en je team* (7e ed.). Tielt, België: Lannoo.

Cardinaels, N. (2015). *Burn-out bij hulpverleners. Hoe word je een vrije vogel in drukke tijden?*. Leuven/ Den Haag, België/Nederland: Acco.

Schellings, C. (2016). *Take care! Zelfzorg voor professioneel begeleiders*. Amsterdam, Nederland: Boom.

Van Hoof, C. (2000). *Zorg, ook voor jezelf*. Tielt, België: Lannoo





Expertisecentrum Dementie
Contact
WZC Hogevijf Campus Banneux
Hadewychlaan 74
3500 Hasselt
011/88.83.84
ecd.contact@hogevijf.be
www.ecdcontact.be
www.dementie.be



Partner in het Limburgs Netwerk
Dementie

Jaar van uitgave: 2017

Inhoudelijk mag deze brochure overgenomen worden mits duidelijke verwijzing naar Expertisecentrum Dementie Contact als auteur.