



**VLAAMS
WELZIJS
VERBOND**

Zelfzorg...in de zorgsector

Als zorg een opgave wordt...

Een missionaris uit Indië vertelde ooit :

“In mijn omgeving kan ik ‘zorgen’ de klok rond, er komt nooit een einde aan : kinderen, ziekte, armoede, honger, sterven, rouwen... Ik geef wat ik kan. Mijn korte nachtrust heb ik nodig om lichamelijk te volharden.

Maar als ik deze mensen nog vele jaren wil ondersteunen, dan heb ik mijn gebed nodig om spiritueel te volharden, elke avond bij zonsondergang. Ik noem het graag zelfzorg.”

Wie graag ‘zorg draagt’ voor anderen, krijgt vaak heel wat terug: een glimlach, dankbaarheid.

Deze zijn een nieuwe stimulans om het nog beter te doen. En in deze enthousiaste beweging, schuilt een (aanvankelijk onzichtbaar) gevaar. Je wil nog meer zorg aanbieden, ten nadele van je eigen behoeften. Je inzet wordt groter, je verwacht veel van jezelf. Op een bepaald moment heb je zo veel verwachtingen, dat ze onmogelijk ingevuld kunnen worden. Ontgoocheling, frustratie, stress overvallen je. Je wil het anders aanpakken, rustiger worden, maar dat lukt niet altijd, want stress is de slechtste raadgever bij veranderingen.

‘Zorgen voor’ wordt een opgave...

Tijdens deze vorming verkennen we een aantal methodes om uit die cirkel te geraken.

En die zijn er, heel veel zelfs.. Het is aan jou om te kiezen welke methode best past.

We leren ook deze goede intenties om te zetten naar actie.

We oefenen met keuzebehendigheid, een basis om te veranderen.

We ontwikkelen een 'breedbeeld'-zicht op de realiteit.

Werkvorm :

Aangename interactieve vorming met vele voorbeelden.

Opstellen van persoonlijk groeiplan.

4 februari 2020 van 9u30 tot 16u30

De Zandloper, Kaasmarkt 75, 1780 Wemmel

Begeleiding: Hendrik Gaublomme, teamcoach, creatief therapeut

€ 100 (incl. broodjeslunch)

+ KMO port.

Inschrijven: www.zorgsaam.be

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/info-uit-het-werkveld/zelfzorgin-de-zorgsector>