

**ZELFZORIFT: BETER ZOR**

**GEN VOOR JE  
  
ZELF**

ZELFZORGBOEKJE



Wanneer was de laatste keer dat je nog eens iets voor jezelf deed? Heb je het gevoel dat er langs alle kanten aan jouw mouw wordt getrokken? Is zelfzorg bij jou op de achtergrond geraakt?

Er is mogelijkheid om samen met onze psychologe dit boekje door te nemen en te ontdekken hoe jij meer aandacht kan besteden aan zelfzorg.

Hanne is bereikbaar op 09/387.73.62 of dect 6362 of [hanne.vermeersch@azstvdeinze.be](mailto:hanne.vermeersch@azstvdeinze.be)

Het werk is vaak emotioneel veeleisend. Soms hebben we het gevoel dat we tekortschieten, hoe hard we ook ons best doen. Er wordt veel gesproken rond   
“zorg voor de zorgverlener”: het is belangrijk het hoofd boven water te houden   
en je job met plezier te blijven doen.”

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je beter zorgen voor anderen.

Maar hoe doe je dat: beter voor jezelf zorgen?

Dit zelfzorgboekje is geschreven om je iets in handen te geven en om zelf   
mee aan de slag te gaan. Het is gebaseerd op de bestseller ‘beter zorgen voor jezelf’ van Dr. Marc Buelens en Ann Vermeiren. Je kan dit boek uitlenen in de bib van het ziekenhuis, via het directiesecretariaat zorgdepartement.

Dit boekje helpt je om na te denken en met elkaar in gesprek te gaan over wat je nodig hebt om goed en tevreden je werk te kunnen doen. Ondanks het feit dat de focus op jezelf leggen vreemd kan voelen, is het de moeite waard en kan het helpen om dingen beter te maken. Zelfzorg gaat verder dan gezond eten en genoeg slapen.

We wensen je alle succes toe.

Het is nu van jou.



*Laura is een bezige bij in het huishouden. Haar huis is altijd netjes en gezellig. Wassen, strijken en koken voor haar gezin doet ze elke dag opnieuw.   
Als verpleegkundige zorgt ze voor haar patiënten en haar collega’s. Ze slooft zich uit met attenties voor haar ouders en schoonouders. Voor de verjaardag van buren, vrienden, familie en collega’s maakt ze zelf een kaartje. Telkens opnieuw wil ze de mensen om haar heen een goed gevoel geven.*

*Maar als je aan Laura vraagt “En wat doe jij voor jezelf?”,   
weet ze nooit wat te antwoorden.*

*Want eigenlijk als ze heel eerlijk is… doet ze helemaal niets voor zichzelf.*

Wat is zelfzorg?

* Afstand nemen
* Prioriteiten herschikken
* Bewuste beslissingen nemen over je toekomst
* Jezelf toestemming geven in jezelf te investeren

Hoe doe jij aan zelfzorg?

Als we collega’s vragen waarom zij in de zorgsector zijn gaan werken, krijgen we antwoorden als: “ik doe graag iets met mensen”, of ”het is leuk voor mensen te zorgen”. Isabelle vertelt dat ze altijd in de schoenen tracht te staan van de patiënten. Ze vraagt zich steeds af hoe ze zelf zou willen geholpen worden.

Wat zorgt ervoor dat jij zingend naar huis gaat? Wat heb je nodig op het werk om tevreden naar huis te gaan?

KLAVERTJE VIER VAN DE ZELFZORG



**ken jezelf**

**waardeer jezelf**

**maak keuzes**

**actie**

# VOORAF: WAT IS MIJN BODEM?

Mijn bodem:

* heeft te maken met wie ik echt ben en wie ik graag wil zijn
* is mijn basiszekerheid
* voelt spontaan en comfortabel aan
* heeft te maken met mijn belangrijkste talenten en waarden

Wat zou jij doen mocht je op een zondagochtend een extra uur krijgen?

Ik ben in mijn leven het meest dankbaar voor …. (stop niet voor je 7 punten genoteerd hebt)

Mijn 7 sterkste punten zijn

Wat onthoud jij gemakkelijk? Wat merk je spontaan op? Op welk vlak leer je moeiteloos bij?

Wie zijn bodem bewaakt

* zoekt contact met zijn bodem
* voedt zijn bodem
* focust op zijn sterktes
* weet wanneer hij in de flow geraakt

# MIJN BODEM: VULLEN OF VOEDEN

|  |  |
| --- | --- |
| VULLEN | VOEDEN |
| *Karolien beschouwt het als haar plicht dat het onthaal kraaknet is. Alles is mooi geklasseerd. Het onthaal is altijd netjes opgeruimd. En steeds die verhalen van de bezoekers; ze is toch de sociale dienst niet? Als ze naar huis gaat, begint het opruimen opnieuw.  ’s Avonds is ze uitgeput. Ze kijkt tv, maakt niet uit wat het is als ze maar niet te veel moet nadenken. Ze zakt onderuit en valt in slaap voor de televisie.* | *Bieke vindt een onthaal dat netjes is belangrijk. Ze heeft een goed contact met de bezoekers, leveranciers en collega’s, Bieke speelt daar handig op in: ze herkent de vaste patiënten voor de dialyse, de bezorgde vader,… en ’s avonds is ze blij dat ze naar huis gaat. En als de kinderen in bed liggen kijkt ze naar haar lievelingssoap. Daar kijkt ze echt naar uit.* |
| Vullen gebeurt op automatische piloot  Vullen is routinematig  Vullen = compenseren | Voeden is constructief  Voeden is bewust  Voeden is wezenlijk goed |
| Ik vul me met | Ik voed me met |

Beslis voor vandaag 1 vulactiviteit die je gaat vervangen door een voedende activiteit

Zelfzorgers

* kennen het verschil tussen vullen en voeden
* staan open voor nieuwe ervaringen

# 1. KEN JEZELF (wat wil ik echt, waar haal ik voldoening uit)

We weten veel beter wat anderen van ons verwachten, dan wat we zelf nodig hebben.

Zelfzorg begint bij zelfkennis.

Begin niet met:

* Hoe kan ik dat veranderen?
* Hoe kan ik dat aanpakken?

Wat is de oplossing?

Begin met:

* Wie ben ik?
* Wat zijn mijn behoeften?
* Wat vind ik leuk?
* Wat irriteert me?
* Wat zijn mijn waarden?
* Wat waardeer ik in andere mensen?
* Wanneer ben ik jaloers?
* Wanneer ben ik geslaagd?

*Men vraagt aan Michèle om een dubbele schift te draaien. Ze “moet” ja zeggen want als zij nu neen zegt zal ze zelf ook wel nooit meer iets moeten vragen. Ze belt naar huis en zegt dat er nog wortelen in de ijskast staan, legt uit hoe de aardappelen moeten gebakken worden en dat de hond ook nog uitgelaten moet worden... en of er iemand bij oma haar vuile was wil oppikken. Als ze de telefoon neerlegt zucht ze: “en als ik deze avond thuiskom mag ik gegarandeerd beginnen afwassen.”*

Voor wie zorg jij nog buiten je patiënten? Op welke manier is dit anders dan zorgen op je werk?

Blinde vlekken

Iedereen heeft blinde vlekken, gaten, gebieden die we verwaarlozen.  
Vraag naar je blinde vlekken bij iemand die je goed kent:

Wie zijn grond bewaakt

* wil weten wie hij is
* is optimistisch
* is geïnteresseerd in zijn blinde vlek

## 1. Patronen en hinderpalen

We beantwoorden aan allerlei verwachtingen die we meegekregen hebben. De grootste hinderpaal om onszelf te zijn, is de behoefte om te beantwoorden aan een aantal moetens.

Bv.:

* Eerst de anderen, dan jezelf
* Een jongen mag niet huilen
* Je laat je hoofd nooit hangen
* Je kan altijd meer

Welke boodschappen staan er op jouw bandje?

## “MOETENS”

MORELE MOETENS

Je mag niet liegen. Je mag niet door het rood rijden.

Praktische moetens

Om naar het station te rijden, moet je links afslaan. Om je vlees te garen, moet je het langer bakken.

Moetens die betrekking hebben op gebeurtenissen van elke dag

Je moet altijd vriendelijk zijn. Je moet altijd beschikbaar zijn. Je mag nooit onder een ladder lopen.

Van “moeten”

Naar

“Mogen” en “willen”

## 2. hinderpalen

Bij hinderpalen doe je handelingen of hou je er ideeën op na, die je afhouden van je doel. Maar toch ga je ermee door. Vaak tegen beter weten in. Je dwarsboomt jezelf.

Dwarsbomende gedachten:

* Dit zal ik toch nooit kunnen.
* Ik ben altijd slecht geweest in communiceren.
* Er zal toch wel weer iets tussenkomen.
* Wie kun je nog vertrouwen?
* Ik heb toch geen karakter.

Vind bij jezelf drie dwarsbomende gedachten of handelingen:

*Pieter vindt dat hij altijd te kort schiet. Op de afdeling met zwaar dementerende patiënten vraagt het heel veel tijd om de patiënten eten te geven, soms wel een half uur. Maar daar heeft hij de tijd niet voor want dan blijft zijn ander werk ondertussen opstapelen. Pieter vraagt zich af: “Wat is er mis met mij? Waarom lukt het me niet mijn werk af te krijgen?”*

Wanneer denk jij negatief over jezelf? Wat heb je dan gedaan? Wat kan je doen?

Stop de negatieve automatische gedachten!

Stop met jezelf te dwarsbomen

Hoe kan ik mezelf dwarsbomen?

Uitstellen

Uitstellen verpest je humeur, je concentratie en je voelt je schuldig.

Bv. uitstellen om een betaling te doen, op te ruimen, een geboorte aankondiging te beantwoorden….

Wat stel jij het gemakkelijkst uit?

Piekeren

Jezelf vragen stellen waar je geen antwoord op vindt, maar er wel van overtuigd zijn dat je zonder antwoord niet verder wil of kan. Piekeren is fantaseren in zijn meest negatieve vorm.

Bv. Piekeren of je wel genoeg pensioen zal hebben, of iedereen je diner lekker zal vinden….

Waarover pieker jij?

Mentale misleiders

De domme dingen die we soms denken….

Bv.

* Zwart of wit (ik moet van ieder incident een verslag maken anders ga ik compleet de mist in)
* Overgeneralisatie (ik kan geen kaassoufflé maken, dus ben ik een slechte kok)
* Negatieve filter (dit moet weer bij mij gebeuren)
* Gedachtenlezen (nu denken al mijn collega’s dat ik een egoïst ben)

niet alle problemen zijn jouw problemen!

Velen willen ons opzadelen met hun problemen.

zij rekenen er op dat wij klaarstaan om hun probleem over te nemen.

word geen eigenaar van iemand anders zijn problemen!

leer onderscheid te maken tussen jouw probleem, jouw aandeel in het probleem en het probleem van iemand anders.

*Olivia is een dynamische verpleegkundige. Ze houdt van haar job en vindt het contact met de collega’s erg belangrijk. Ze ondervindt dat zij vaak de verpleegpost moet opruimen. Zij moet naar de receptie rennen om de post op te halen. Zij moet de identificatieklevers verwijderen van de medicatiebakjes.*

*Maar in plaats van dankbaarheid krijgt ze enkel kritiek. “Waarom zijn de klevers hier niet?” “Waarom is de post niet bij de patiënt?”*

*Waarom gaan ze niet zelf naar de receptie? Ze wil best eens de post halen, maar waarom doen haar collega’s dat ook niet? Olivia beseft dat ze de problemen van haar dienst op haar nek gehaald heeft.*

Tors jij soms de problemen van Jan en alleman? Hoe pak jij dit constructief aan?

Stop met jezelf te veroordelen. Noteer hoe vaak je jezelf veroordeelt.

Zelfzorgers

* *willen weten wie ze zijn*
* *zijn geboeid door hun patronen*
* *kennen hun moetens*
* *kennen hun hinderpalen*
* *slikken de problemen van een ander niet*

# 2. Waardeer jezelf (is veel belangrijker dan regelmatig vakantie nemen of lekker eten)

Het gevoel van eigenwaarde is de positieve waarheid over onszelf, het constructieve beeld dat we van onszelf hebben.

Zelfwaardering is zelfrespect, zelfvertrouwen, zelfaanvaarding, zelfviering.

Zelfwaardering staat los van prestaties, verdienste of mislukking.

Bv.

* Als ik nog dit verslag maak dan….
* Als mijn partner fier is op mij dan….
* Als ik promotie krijg dan….
* Als ik het hoogste aantal patiënten begeleid, dan ….

*Dr. Pineut vindt het fijn om Jane te complimenteren. Maar Jane is niet zo gesteld op zijn complimentjes. Ze zijn plat en grof, vindt ze. Af en toe zelfs ronduit seksistisch. Maar ze zegt niets. Als ik daar al niet tegen kan, denkt ze, dan zal ik wel nooit hoofdverpleegkundige worden.*

Kan jij je grenzen bewaken op het werk?   
Hoe duidelijk communiceer jij over je grenzen?

Zelfwaardering heeft niets te maken met zich beter voelen dan anderen. Je grond bewaken is geen vrijbrief om zomaar alles over de ander te gieten. Je grond bewaken geeft je de kracht om iets te doen aan je tekortkomingen.

Zijn er prestaties die je als voorwaarde stelt om je oké te voelen?

Hou geen dagboek bij van je vergissingen.

Geef jezelf de toestemming om

* slechts met kleine stapjes vooruit te gaan
* af en toe eens terug te vallen
* je voor te bereiden
* een pauze in te lassen
* iets op te geven

Zelfzorg in relaties

Waarom zorg jij graag voor anderen?

De eeuwige wet van de wederkerigheid: geven en krijgen.

Niet alles wat we geven moet door de ander op dezelfde manier teruggegeven worden. Maar er moet iets terugkomen. Vaak is oprechte dank voldoende.

*Anna heeft graag structuur op haar dienst. Dat is nog eens zo gemakkelijk werken. Ze vult de voorraadkasten bij, klasseert formulieren, ruimt de keuken op… Ze vindt het bijzonder tactloos dat anderen dat niet doen. Alles wacht altijd op haar. De anderen zien toch ook dat de voorraad bijna leeg is? En het ergste: de collega’s zeggen dat zij haar prioriteiten moet herbekijken.*

Waarvan is Anna de dupe?

Onze vrees om afgewezen te worden, ontstaat door een gebrek aan zelfwaardering. Als we onszelf onvoldoende waarderen, zijn we al te zeer afhankelijk van de waardering van anderen. Het is vanwege deze vrees dat we veel te weinig doen wat zo goed voor ons is: het durven vragen…

Vraag specifiek

Denk aan iets wat jij graag zou hebben.

Bv. een bloemetje, uitleg over een computerprogramma, een bezoekje… zoek uit wie je dat kan geven. Vraag het en zie wat er gebeurt.

Wat is goed voor jou?

* Luister naar je innerlijke wijsheid
* Je innerlijke wijsheid vertelt je wanneer het tijd is om te rusten, liever alleen te zijn, vrienden op te zoeken, te stoppen met eten, dat je beter zou gaan slapen….
* Interne oplossingen zijn uniek

Wanneer luisteren we niet of onvoldoende naar onze innerlijke stem:

* Als we onszelf onvoldoende waarderen
* Als we doordrammen
* Bij paniek
* Bij depressie

Ben jij ook al ingegaan tegen jouw innerlijke wijsheid? Wat kan er dan gebeuren?

Intuïtie berust op het onbewust opslaan van patronen en het herkennen van die patronen.

Intuïtie is het vermogen zwakke signalen op te vangen en te interpreteren.

Intuïtie is luisteren naar je gevoelens en je emoties.

*Zelfzorgers*

* *zijn zich bewust van hun talenten*
* *maken hun wensen bekend*
* *luisteren naar hun innerlijke stem*

# 3. Maak keuzes (we kunnen meer kiezen dan we zelf denken)

Keuzemomenten zijn bevoorrechte momenten om voor je grond te kiezen.

Wij zijn zelf de architect van onze eigen toekomst.

Kiezen is investeren in iets dat we de moeite waard vinden.

Kiezen is de meest fundamentele uitdrukking van ons recht om te bestaan. Het laat zien dat we greep hebben op de dingen, dat we niet geleefd worden.

*Tine is diensthoofd. Ze is er altijd voor haar team, voor de patiënten en voor de directie. Als leidinggevende moet je het goede voorbeeld geven. Dus blijft ze langer op het werk en neemt het werk dat ze niet klaar heeft mee naar huis. Tine beslist om daar iets aan te doen. Ze kiest om op tijd naar huis te gaan zodat ze samen met haar kinderen kan eten.*

Wat is hiervan het gevolg?

Is zo’n keuze maken moeilijk?

Gebruik je verstand en volg je hart…

Raadpleeg wijze mensen.

Jij zal beslissen maar anderen zullen ons alternatieven aanbieden, ons helpen het probleem anders te bekijken.

punaises Alco Sun 9,5mm messing doos a 100 stuks geel per 10Visualiseer je toekomst.

Reserveer bepaalde periodes om te dagdromen en te fantaseren.

Stel vragen als:

* Hoe kom ik waar ik wil
* Wie kan mij hierbij helpen
* Wat houdt mij tegen?

Werk met concrete doelstellingen en verwacht te slagen.

Formuleer je doelstellingen op een positieve manier.

Noteer je doelstellingen voor de volgende 24 uur. Formuleer ze positief en haalbaar.

*In het ziekenhuis is Mevr. Peeters opgenomen: een rijzige statige dame met witte haren. Ze is getrouwd geweest met een notaris en voelt zich beter dan de andere patiënten. Ook naar de zorgverleners “ruim mijn eten af”, “doe mijn gordijnen dicht”, “ik wil nu naar het toilet”, …  
“want” sluit ze elke zin af “waarvoor worden jullie anders betaald?”*

Hoe ga jij met mevr. Peeters om?

*Zelfzorgers*

* *weten dat ze een keuze hebben*
* *blijven zoeken naar alternatieven*
* *concentreren zich op hun doel*

# 4. Actie (de beste manier om je te verwennen)

Je leven verandert voortdurend.

Toch is veranderen moeilijk. We zijn bang om onze eigen identiteit op te geven.

Voorwaarden om op een succesvolle manier te veranderen:

* Begrijp het heden
* Wees geen slaaf van het verleden
* Heb vertrouwen in de toekomst.

Wat ga je veranderen op korte termijn?

Wat ga je veranderen op lange termijn?

*Thor is zeer milieubewust. Hij sorteert plichtsbewust en ergert zich dan ook aan het gedrag van sommige van zijn collega’s. Papier, klokhuizen, servetten, het wordt allemaal in één prullenbak gegooid. Nog een geluk dat jullie er de naalden ook niet bij smijten “zegt Thor. Hij spreekt er voortdurende elke collega over aan. Hij wil dat zij veranderen. Zij moeten toch inzien dat een beter milieu voor iedereen belangrijk is.*

Hoe kan Thor voor verandering zorgen in het gedrag van zijn collega’s?

Geef de illusie op dat

* Je alles onder controle hebt
* Je het allemaal beter weet
* Je alles al hebt meegemaakt
* Je het voor een ander kan doen

Doe om het even wat… maar doe iets!

* Ga wandelen
* Lees de krant
* Bel naar je vriendin
* Ga in het bad liggen
* Zing (zonder de ander te storen ☺)

Jezelf verwennen is op een tastbare manier aan jezelf vertellen dat je echt om jezelf bekommerd bent. Wees vriendelijk voor jezelf.

Wat is een beloning voor jezelf?

* Bloemen kopen voor jezelf
* Luisteren naar muziek
* Gaan dansen
* Gaan winkelen

*Hendrik is een ergotherapeut. Elke dag is hectisch. Niets mag fout gaan: hij is met mensen bezig! Hij heeft de grootste moeite om neen te zeggen. Dus als zijn dochter belt om te babysitten, doet hij dat omdat het moet… Hij werkt al een hele dag met jongeren.*

Wat kan Hendrik die avond doen om zichzelf toch te verwennen?

*Zelfzorgers*

* *onderschatten hun capaciteiten niet*
* *luisteren*
* *gebruiken dit schrift als inspiratiebron, niet als een moeten*
* *genieten van alle kleine dingen.*

