



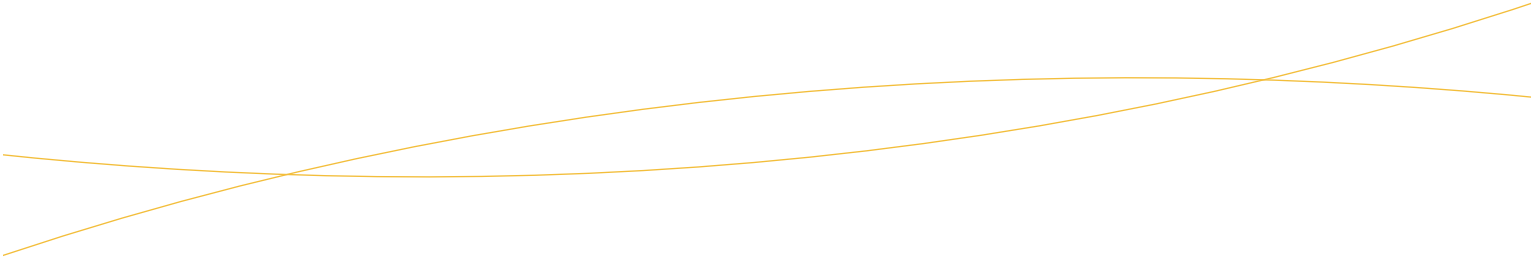
# **Zorg-verlener, zorg voor jezelf.**

Competentie-schrift

Psychiatrisch Centrum Zoete Nood Gods

**Nele Snoeck**

**Prof. Dr. Marc Buelens**



Wij hebben de afgelopen tijd van mensen die voor andere mensen zorgen gehoord hoe leuk dit is. Hoeveel voldoening je eruit haalt. Hoe fijn het is met de collega's. Met hoeveel respect je over je patiënten praat.

We hebben ook gehoord hoe hoog de werkdruk is, hoe veeleisend en emotioneel werken met mensen kan zijn.  
Hoe je het gevoel hebt dat je tekort schiet, hoe hard je ook je best doet.

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 competentieschrift is gebaseerd op de bestseller "Beter zorgen voor jezelf" van Prof. Dr. Marc Buelens en Ann Vermeiren.

Het is geschreven om je iets in handen te geven om zelf mee aan de slag te gaan. 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.

We wensen je veel plezier met dit schrift.  
Het is nu van jou.

Nele Snoeck  
Prof. Dr. Marc Buelens

Lieve wast, strijkt en kookt voor haar echtgenoot. Haar huis is altijd netjes en gezellig. Als kinesiste zorgt ze voor haar patiënten en haar collega's. Ze slooft zich uit met attenties voor haar ouders en schoonouders. Voor de verjaardag van burens, 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 Lieve 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 ik zorgverleners vraag waarom zij in de zorgsector zijn gaan werken krijg ik antwoorden als: "Ik doe graag iets met mensen." Of "Het is leuk voor mensen te zorgen." Isabelle vertelt dat ze zich altijd in de schoenen tracht te zetten 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?*

.....  
.....  
.....  
.....

## Burnout

= toestand van fysieke en emotionele uitputting ten gevolge van werkomstandigheden.

Die uitputting zorgt voor

- negatief zelfbeeld
- negatief beeld van de job
- geen betrokkenheid in de job

## Stress-weegschaal

Draag



Draaglast > Draagkracht

STRESS

### Last

- werk
- privéverplichtingen
- persoonlijkheid
- ingrijpende gebeurtenis

Uw last:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

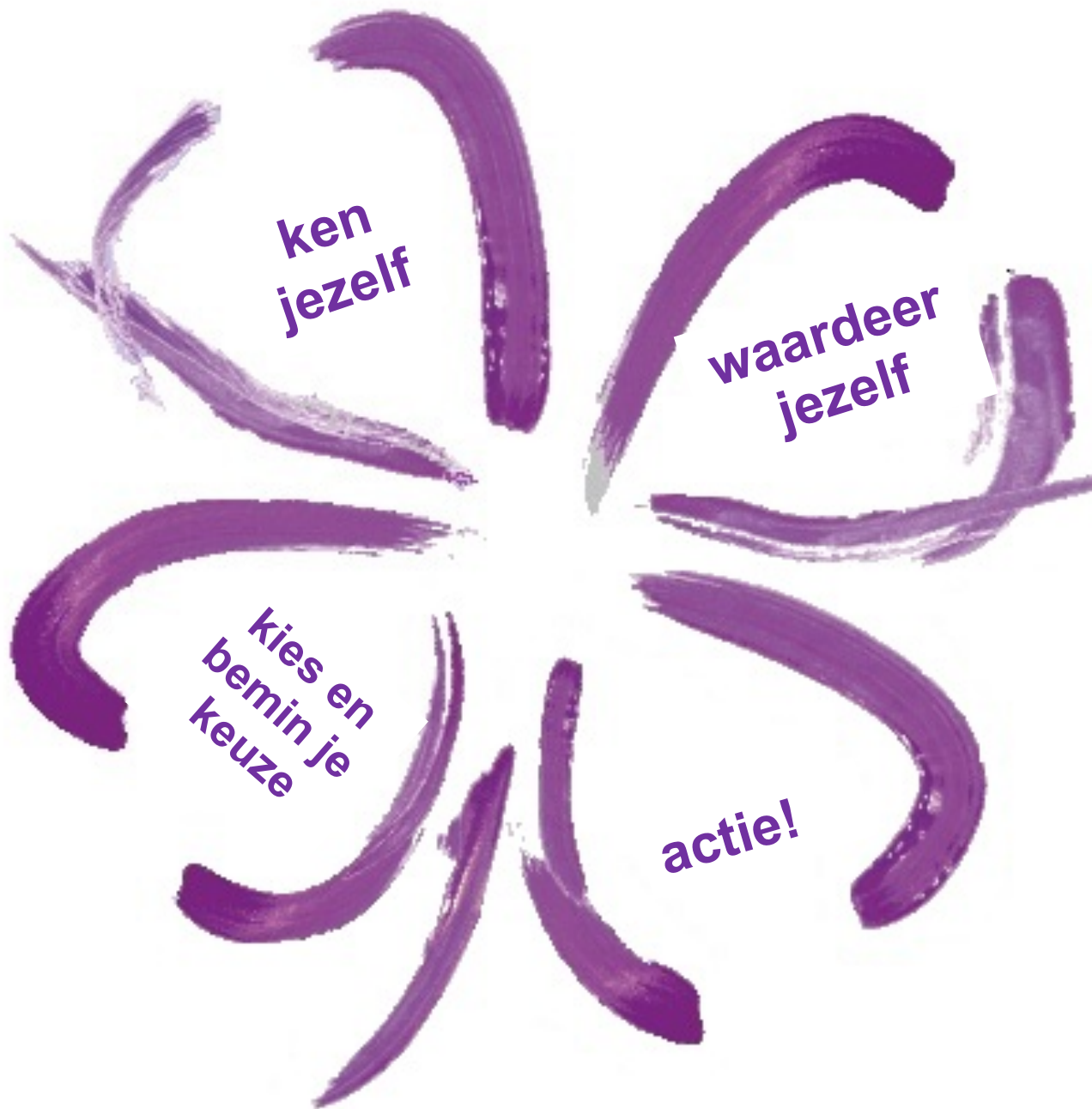
### Kracht

- sociale steun
- fysisch gezond
- psychisch gezond
- werk
- levenservaring

Uw kracht:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# Klavertje vier van de zelfzorg



ken  
jezelf

waardeer  
jezelf

kies en  
bemin je  
keuze

actie!

Bodem

# Bodem

Je bodem:

- Heeft te maken met wie je echt bent en wie je graag wil zijn
- Je basiszekerheid
- Is spontaan
- Is comfortabel
- Voelt veilig
- Heeft te maken met je belangrijkste talenten
- 
- 

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

.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....

Mijn tien sterkste punten zijn...

.....  
.....  
.....

Als ik genoeg geld zou hebben zou ik...

.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....

## Zelfzorgers....

- ..... zoeken contact met hun bodem
- ..... voeden hun bodem
- ..... focussen op hun sterkten
- ..... weten wanneer ze in flow geraken

# Vullen of voeden?

Vullen is automatische piloot.

Vullen is routinematig.

Vullen is compenseren.

*Lien beschouwt het als haar plicht dat het onthaal kraaknet is. Alles is mooi geklasseerd, geen pen ligt in de weg. Maar steeds die verhalen van de bezoekers: ze is toch de sociale dienst niet? Als ze naar huis kookt ze snel, legt ze de kinderen in bed en begint hun rommel op te ruimen. 's Avonds is ze uitgeput. Ze kijkt tv, maakt niet uit naar wat als het maar niet te zwaar op de hand is. Ze neemt een zak chips en een glas wijn, zakt onderuit en valt in slaap voor de televisie.*

Ik vul me met .....

## Wat is echt goed voor mij?

Voeden is constructief.

Voeden is bewust.

Voeden is wezenlijk goed.

*Anne vindt een onthaal dat netjes is belangrijk. Ze heeft een goed contact met de bezoekers, leveranciers en collega's. De mensen vertellen honderduit over hun leven. Anna speelt daar handig op in: ze herkent de vaste patiënten voor de dialyse, de bezorgde vader die net papa geworden is van een drieling, ... en 's avonds is ze blij dat ze naar huis gaat. Als het druk was, stopt ze snel een pizza in de oven en maakt samen met de kinderen hun huiswerk. Ze ruimt samen met hen hun speelgoed op. En als de kinderen in bed liggen, kijkt ze naar haar lievelingssoap terwijl geniet ze van een glaasje wijn. Daar kijkt ze echt naar uit.*

Ik voed me met .....

**Comfortzone:** situaties, activiteiten, omstandigheden waar we ons goed bij voelen.

Zelfzorg is de kunst om je eigen comfortzone langzaam uit te breiden en zeker niet te verengen. Dit is niet vanzelfsprekend. Zelfzorg is dan ook niet het pad van de minste weerstand. Want elke uitbreiding van je comfortzone vraagt moeite. Je kan je comfortzone **verdiepen** of **uitbreiden**.

Beslis vandaag één vulactiviteit die je gaat vervangen door een voedende activiteit.

.....  
.....  
.....

## Zelfzorgers...

- ..... kennen het verschil tussen vullen en voeden
- ..... breiden hun comfortzone uit
- ..... staan open voor nieuwe ervaringen

# Deel 1: Ken Jezelf

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 dit veranderen?
- Hoe kan ik dit 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 jaloeers?
- Wanneer ben ik geslaagd?

*Men vraagt aan Cindy om een dubbele shift 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 ander dan zorgen op je werk?*

.....  
.....  
.....

## Lage eigenwaarde:

Ik + succes = toeval  
Ik + nederlaag = mijn eigen schuld.

Anderen + succes = hun verdienste

## Hoge eigenwaarde:

Ik + succes = mijn verdienste (en geluk)  
Ik + nederlaag = pech en kan ik iets uit leren

Anderen + succes = hun verdienste (en geluk)



## Blinde vlekken

Iedereen heeft blinde vlekken, gaten, gebieden die we verwaarlozen.

Vraag naar je blinde vlekken bij iemand die je goed kent:

.....  
.....  
.....

### Zelfzorgers...

- ..... willen weten wie ze zijn
- ..... zijn optimistisch
- ..... zijn geïnteresseerd in hun blinde vlekken

# Patronen en zelfsabotage

## Patronen

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".

Vb.:

- ° Eerst de anderen, dan jezelf.
- ° Een jongen mag niet huilen.
- ° Wij, de Van Hoeckes, laten ons hoofd nooit hangen.
- ° Je kan altijd meer.

Welke boodschappen staan er op jouw bandje?

.....  
.....  
.....

## 'Moetens'

### 1. Morele moetens

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

### 2. Praktische moetens

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

### 3. 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"**

Vraag jezelf: "welk voordeel heb ik?"

## Patronen in "moetens"

1. Je moet perfect zijn.
2. Je moet altijd lief zijn.
3. Dat moet slecht aflopen.

## Zelfsabotage

Je reageert je gebrek aan zelfzorg af!

Je ontwikkelt een vijandig patroon: naar anderen (roddelen, zeuren, pesten,...) maar ook naar jezelf.

Dit is zelfsabotage.

Als je jezelf saboteert 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.

Zelfsaboterende gedachten:

- Dat zal ik toch nooit kunnen.
- Ik ben altijd slecht geweest in wiskunde.
- Er zal toch wel weer iets tussen komen.
- Wie kun je nog vertrouwen?
- Ik heb toch geen karakter.

Vind bij jezelf drie zelf-saboterende handelingen of gedachten :

.....  
.....  
.....

*“Wim vindt dat hij altijd tekort schiet. Op de units 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. Wim 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?*

.....  
.....  
.....

**Gevaarlijk!!!**

De “Ik ben....” of “waarom...” zinnen:

- Ik ben nu eenmaal slordig
- Ik ben slecht in wiskunde.
- Waarom zou ik nog aan dat dieet beginnen? De vorige zijn ook mislukt.
- Waarom zou ik mij bijscholen? Ik ben niet goed in talen
- 
- 

**Stop de negatieve automatische gedachten!**

**Stop de zelf-saboterende handelingen!**

Populaire vormen van zelsabotage:

1. Uitstellen

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

Vb.: Uitstellen om een betaling te doen, op te ruimen, een geboorte aankondiging te beantwoorden,...

Wat stel jij het makkelijkst uit?

.....  
.....  
.....

2. 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!

Vb.: Piekeren of je wel genoeg pensioen zal hebben, of iedereen je diner lekker zal vinden,....

Waarover pieker jij?

.....  
.....  
.....

!! Zoek naar actieve afleiding bij zelsaboterend piekeren !!

3. Mentale misleiders

De domme dingen die we soms denken...

Vb.:

- ° Zwart of wit (*Ik moet 15 kilo vermageren of ik mag niet in bikini verschijnen.*)
- ° Over-generalisatie (*Ik kan geen kaassoufflé maken dus ik ben een slechte kok.*)
- ° Negatief filter (*Dit moet weer bij mij gebeuren.*)
- ° Ontkennen van het positieve (*Daar wordt ik toch voor betaald.*)
- ° Gedachtenlezen (*Nu denken mijn collega's dat ik een egoïst ben.*)

Welke is jouw meest populaire vorm van zelsabotage?

.....  
.....  
.....

Niet alle problemen zijn jouw problemen!

Velen willen ons opzadelen met hun problemen.  
Zij rekenen erop dat wij klaarstaan om hun probleem over te nemen.  
Word geen eigenaar van iemand anders zijn problemen!

Leer onderscheid maken tussen jouw probleem, jouw aandeel in het probleem en het probleem van een ander.

*Lien is een dynamische vroedvrouw. Ze houdt van haar job en vindt het contact met de collega's erg belangrijk. Ze ondervindt dat zij vaak de verloskamer op moet kuisen. Zij moet naar het labo rennen voor de hielprikjes. Zij moet de infusen van de couveusekindjes vervangen. Maar in plaats van dankbaarheid krijgt ze enkel kritiek. "Waarom heb je de kar niet bijgevuld?". "Waarom zijn deze nog niet naar het labo?"  
Waarom gaan ze zelf niet naar het labo? Ze wil best eens infusen veranderen, maar waarom doen haar collega's dat niet? Lien beseft dat ze de problemen van haar dienst op haar nek gehaald heeft.*

*Tors jij soms de problemen van Jan en alleman? Hoe pak je 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
- ..... haten zelsabotage
- ..... slikken de problemen van een ander niet

# Deel 2: waardeer jezelf

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 prestatie, verdienste of mislukking.

Vb

- ° Als ik nog vijf kilo vermager dan....
- ° Als mijn partner fier op mij is dan...
- ° Als ik promotie krijg dan...
- ° Als ik het hoogste verkoopcijfer heb, dan...

*Dr. Janssens vindt het fijn om Linda te complimenteren. Maar Linda 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, denk ze, dan zal ik wel nooit hoofdverpleegster worden.*

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

.....  
.....  
.....

Zelfwaardering heeft niets te maken met zich beter voelen dan anderen!

Zelfzorg is geen vrijbrief voor egoïsme, luiheid en karakterzwakte. Zelfzorg 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

- ° Slechte 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

Tel uw zegeningen, een voor een

Tel ze alle en vergeet er geen

Tel ze alle, noem ze een voor een

En je voelt je nooit alleen

# 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.

*Monique waakt over haar dienst oncologie. Als alles op zijn plaats staat: dat is nog eens zo makkelijk werken! Ze vult de voorraadkasten bij, ze klasseert formulieren, ze 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 Monique 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.

Vb.: 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 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:

1. Als we onszelf onvoldoende waarderen
2. Als we doordrammen
3. Bij paniek
4. Bij depressie

*Filip heeft de ochtend-shift en heeft zich overslapen. Daardoor heeft hij niet kunnen ontbijten. Het is, zoals gewoonlijk, druk op de dienst heelkunde. En voor Filip er erg in heeft is het al rond de middag. Hij voelt zich maar wat slapjes. Maar hij kan nu geen pauze nemen want hij moet eerst het middageten in de kamer delen. Filip merkt dat hij zich niet meer kan concentreren. Hij heeft de verkeerde plateau bij een zwaar allergische patiënt geplaatst. Gelukkig had zijn collega dat op tijd gezien. "Ik moet iets eten", denkt Filip; "Straks, als ik die drie patiënten nog geholpen heb...."*

*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
- ..... geven zichzelf graag toestemming
- ..... maken hun wensen bekend
- ..... luisteren naar hun innerlijks stem



# Deel 3: kies en bemin je keuze

Keuzemomenten zijn bevoorrechte momenten van zelfzorg.

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.

*Frauke is diensthoofd op de dienst intensieve zorg. Ze is er altijd voor haar team, voor de patiënten en voor de directie. Als chef moet ze het goeie voorbeeld geven. Dus ze blijft langer op het werk en neemt het werk dat ze niet klaar heeft mee naar huis. Frauke 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.

## Lichtpuntjes

De dingen waar we naar uitkijken in het leven.

Zoals:

- ° Morgen met z'n allen ontbijten
- ° Vanavond mijn lievelingsserie op televisie
- ° Straks gaan joggen met de hond
- ° .....
- ° .....

**Visualiseer je toekomst.**

Reserveer bepaalde periodes om te dagdromen, 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 verzorgingstehuis zit mevr. Peeters: een rijzige, statige dame met witte haren. Ze is getrouwd geweest met een notaris en voelt zich beter dan de andere bewoners. Ook naar de verzorgers doet ze uit de hoogte: “Ruim mijn eten af!” “Doe mijn gordijnen dicht!” “Ik wil nu naar het toilet!” “Want”, zo 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 op zoek naar alternatieven
- ..... genieten van lichtpuntjes
- ..... concentreren zich op hun doel

# Deel 4: verwen jezelf

Uw leven verandert voortdurend.

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

Voorwaarden om op succesvolle manier te veranderen:

1. Begrijp het heden
2. Wees geen slaaf van het verleden
3. Heb vertrouwen in de toekomst.

Wat ga je veranderen op korte termijn?

.....  
.....  
.....

Wat ga je veranderen op lange termijn?

.....  
.....  
.....

Wout 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 Wout. Hij spreekt er voortdurend elke collega over aan. Hij wil dat zij veranderen! Zij moeten toch inzien dat een beter milieu voor iedereen belangrijk is!

Hoe kan Wout voor 'verandering' zorgen in het gedrag van haar 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

# Actie!!

## Doe om het even wat maar doe iets!

- ° Ga wandelen
- ° Lees de krant
- ° Bel naar je vriendin
- ° Haal boekjes bij het reisbureau
- ° Zing

De vraag is niet: veranderen of niet?

De vraag is hoe werk ik aan de voorwaarden die een zinvolle verandering mogelijk maken.

Jezelf verwennen is op een tastbare manier aan jezelf vertellen dat je echt om jezelf bekommerd bent. Zelfverwennerij is gestoeld op zelfappreciatie.

**Probeer niet zodanig anderen te veranderen**

**Verander jezelf**

Benoem iets dat je wil veranderen. Benoem je eerste stap in deze verandering.

.....  
.....  
.....

*Bea is verpleegster voor kind en gezin. Elke dag is hectisch. Niets mag fout gaan: ze is met pasgeborenen bezig! Ze heeft ook de grootste moeite om neen te zeggen. Dus als haar dochter belt om te babysitten, doet ze dat omdat 'het moet'. Ze werkt al een hele dag met en rond kinderen.*

*Wat kan Bea doen om die avond zich toch te verwennen?*

.....  
.....  
.....

Moedig jezelf aan!  
Beloon jezelf!

- ° Amai, ik heb weer lekker gekookt.
- ° Ik ben trots op mezelf dat ik die presentatie af heb.
- ° ....., dat zal leuk worden,
- ° ....., je hebt die patiënt goed geholpen.

Wees vriendelijk voor jezelf!

**Ik voel me goed + beloning = verwennen**

**Ik voel me rot + beloning = compenseren**

Wat is een beloning voor jou?

- ° Bloemen kopen voor jezelf
- ° Luisteren naar muziek
- ° Gaan dansen
- ° Een lekker warm bad nemen
- ° .....
- ° .....
- ° .....

## Zelfzorgers

- ..... onderschatten hun eigen capaciteiten niet
- ..... luisteren
- ..... zien dit schrift als inspireren, niet als een moeten
- ..... genieten van de kleine dingen

# Coaching

Beeld je de volgende situatie in: je wil vermageren.

Je weet perfect wat je moet doen om te vermageren. Je hebt een dieetprogramma, boeken, lichtproducten en weet ik veel wat nog allemaal. En zelfs indien je dit niet hebt, weet je toch wat je moet doen. Iedereen met wat gezond verstand weet dat het simpelweg neerkomt op minder eten en meer bewegen. Simpel, toch?

Maar de realiteit is anders.

Kijk eens om je heen.

De meeste onder ons slagen er wel in een paar kilo's te verliezen maar nadien komen die verloren kilo's er vlug bij. En voor sommigen onder ons blijft het een dagelijks ritueel van 'Morgen, vanaf morgen begin ik écht!'.

Mensen die begeleid worden hebben tot 70%(!!) meer kans dat hun dieet op termijn succesvol zal blijven.

Wat dit soort zaken zo moeilijk maakt, is dat het een verandering is die aandacht vraagt. En niet eventjes. Of een paar dagen. Maar permanent.

Een verandering van gewoonten, een verandering van perspectief, een verandering van denkpatroon is altijd ingrijpend.

Maar soms is een persoonlijke coach niet altijd haalbaar.

En daarom wil ik je tools aanreiken om je eigen coach te zijn.

De confrontatie met jezelf zal niet altijd aangenaam zijn. We stuiten soms op zaken die we liever niet zien. We merken attitudes en dingen over onszelf die niet plezant zijn. Dat geldt voor iedereen.

Maar het feit dat je de moed hebt je zelfzorg onder de microscoop te leggen, is de belangrijkste vaardigheid naar blijvende zelfzorg... Ken jezelf, weet je nog?

Nog een laatste raad: probeer niet alles in één keer te doen.

Herlees dit schriftje hoofdstuk per hoofdstuk.

Of koop het boek 'Beter zorgen voor jezelf', lees het en ga daarmee aan de slag.

Op die manier gunt je jezelf tijd om enerzijds te leren en anderzijds je resultaten te bestendigen.

Te snel willen gaan, is één van de belangrijkste oorzaken van falen als je een verandering wil doorvoeren.

Neem de tijd en doe de zaken grondig.

Maak tijd voor je zelfzorg.

Maak tijd voor jezelf.

# Doe jij vandaag aan zelfzorg?

Datum van vandaag: .....

Vul deze vragenlijst zo waarheidsgetrouw in. Omschrijf hoe je vandaag aan de slag gaat met zelfzorg.

Het voordeel van deze vragen is niet alleen dat je zelfzorg in kaart gebracht wordt, maar meteen ook aangegeven wordt waar je extra aandacht aan kan geven.

Scoor de onderstaande dimensies als volgt:

5 = vaak 4 = regelmatig 3 = soms 2 = zelden 1 = nooit

## Fysieke zelfzorg

	1	2	3	4	5
Ik eet regelmatig(ontbijt, lunch, diner) en gezond.					
Ik doe lichamelijke oefeningen.					
Ik heb regelmatig medische zorg ter preventie. (tandarts, gynaecoloog, uroloog,...)					
Ik heb medische zorg als het noodzakelijk is.					
Ik neem vrij als ik ziek ben.					
Ik geef aandacht aan mijn uiterlijk. (kapper, make-up,...)					
Ik dans, zwem, wandel, ren, doe aan sport, zing of doe andere fysieke activiteit die ik leuk vind.					
Ik neem tijd voor lichamelijke affectie (knuffels, seks,...)					
Ik krijg voldoende slaap.					
Ik draag kleren die ik leuk vind.					
Ik maak dagtochten, ga een dag shoppen of neem grote en kleinere vakantie.					
Ik sluit me af voor de telefoon.					

### Psychologische zelfzorg:

	1	2	3	4	5
Ik maak tijd voor zelfreflectie.					
Ik ken mijn capaciteiten.					
Ik moedig mezelf aan bij kleine en grote inspanningen.					
Ik lees literatuur die niets met het werk te maken heeft.					
Ik doe iets waarin ik geen expert ben en niet de verantwoordelijke ben.					
Ik kan zaken die fout gelopen zijn relativiseren.					
Ik let op innerlijke ervaringen: luister naar mijn gedachten, opvattingen, principes en gevoelens.					
Ik laat verschillende aspecten van mijzelf zien.					
Ik exploreer nieuwe gebieden: kunstexpositie, sportevenementen, theater, etc.					
Ik kan aandacht van anderen ontvangen. (vb: complimenten,...)					
Ik zeg af en toe nee tegen extra verantwoordelijkheden.					
Ik kan keuzes maken en daar volledig achter staan					

### Emotionele zelfzorg

	1	2	3	4	5
Ik spendeer tijd met anderen van wie ik het gezelschap leuk vind.					
Ik blijf in contact met belangrijke mensen in mijn leven.					
Ik geef mijzelf complimenten, waardeer mijzelf.					
Ik 'mag' veel meer dan ik 'moet'.					
Ik herlees favoriete boeken, ga mijn favoriete films opnieuw zien.					
Ik ontdek prettige activiteiten, mensen, voorwerpen, relaties, plaatsen en zoek ze op.					
Ik sta mezelf toe om te huilen, luid te lachen,...					
Ik zoek situaties, mensen op waarbij ik kan lachen.					
Ik weet wat mij "voed"					
Ik onderneem activiteiten met mijn kinderen.					
Ik gun anderen hun successen					
Ik kan dadelijk tien positieve eigenschappen van mezelf opnoemen					



### Professionele zelfzorg:

	1	2	3	4	5
Ik neem pauze gedurende de werkdag (bv. lunch)					
Ik neem de tijd om te praten met collega's.					
Ik neem de tijd om taken af te maken.					
Ik stel grenzen t.a.v. patiënten en collega's					
Ik breng mijn werk in balans zodat het me niet teveel wordt					
Ik arrangeer mijn werkruimte zo dat het comfortabel en goed voor me is.					
Ik onderhandel over mijn behoeften m.b.t. salaris e.d.					
Ik heb een steun mijn collega's.					
Ik voel mij verantwoordelijk voor mijn daden					
Ik presteer niet systematisch overuren					
Ik vraag uitleg over zaken of procedures die ik niet of onvoldoende ken					
Ik kom op voor mijn mening					

### Score:

	Maximumscore	Jouw score
Fysieke zelfzorg	70	
Psychologische zelfzorg	70	
Emotionele zelfzorg	70	
Professionele zelfzorg	70	

U hebt nu een beeld van uw zelfzorg.

Bevestigt dit resultaat het beeld dat u van uw eigen zelfzorg had?

.....  
.....  
.....

Maak een lijst van activiteiten die je je altijd beter doen voelen (wandelen aan zee, roman lezen, naar balletvoorstelling gaan,...):

.....  
.....  
.....

Welke van deze activiteiten doe je niet regelmatig mee? Waarom heb je sommige dingen opgegeven? Kun je die dingen terug doen? Waarom ?

.....  
.....  
.....  
.....

Splits je grote vormen van zelfverwennerij nu op in een zo lange mogelijke stroom van kleinere lichtpuntjes:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Noem twee mensen die een grote invloed op uw leven hebben. Waarom beïnvloeden ze u zo? Zijn deze relaties eerder "mogen" of "moeten"?

.....  
.....  
.....

Leeft u het leven dat u voor ogen had 10 jaar geleden?

.....

Welke aspecten van uw 'ideale leven' gaat u in de volgende weken in uw 'dagelijks leven' brengen?

.....  
.....  
.....

Denk na over iets dat je graag zou hebben. Dat iets kan zijn: een knuffel, een bezoekje, een boek,... Wie kan jou dat geven? Vraag het en kijk wat er gebeurt.

.....  
.....  
.....  
.....

Aan wie vertel je dat je jezelf aan het coachen bent in zelfzorg?

.....

Welk hoofdstuk van de opleiding is voor jou het moeilijkst en waarom?

.....  
.....  
.....  
.....

De volgende ijking in dit schriftje is binnen 6 weken. Benoem drie punten van zelfzorg waar je actief aan zal werken en waar je jezelf binnen 6 weken op zal beoordelen. Maak je werkpunten zéér concreet. (vb een concrete vulactiviteit door een concrete voedende activiteit vervangen, drie onzinnige 'moetes' schrappen, complimenten aanvaarden,...)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Evaluatie na 6 weken

**Datum vandaag:** .....

Overloop de vragenlijst ivm jouw zelfzorg nog eens.

Welke zijn de punten waar je jezelf vandaag een andere quotering geeft? :

.....  
.....  
.....  
.....

Wat is de grootste verandering in jouw zelfzorg?

.....  
.....  
.....

Benoem concrete eigenschappen of activiteiten in jouw zelfzorg-klavertjevier:

Bodem:.....  
.....  
.....

Ken jezelf:.....  
.....  
.....

Waardeer jezelf:.....  
.....  
.....

Kies en bemin je keuze:.....  
.....  
.....

Actie:.....  
.....  
.....

6 weken geleden had je je voorgenomen aan drie concreten aspecten van zelfzorg te werken. Heb je je aan je belofte aan jezelf gehouden? Was het makkelijk?

.....  
.....  
.....  
.....

Hoe heb je concreet aan je bodem gewerkt?

.....  
.....  
.....

Welke vulactiviteit heb je de voorbije 6 weken vervangen door een voedende activiteit? Welke vulactiviteit staat als volgende op je lijst om vervangen te worden?

.....  
.....  
.....

Herinner je waarin jij jezelf vaak saboteerde (p11)? Wat heb je ondernomen om te stoppen jezelf te saboteren?

.....  
.....  
.....

Welke veranderingen die je op korte termijn wou uitvoeren heb je kunnen verwezenlijken? (p17)

.....  
.....  
.....

Wil je nog steeds dezelfde veranderingen uitvoeren op lange termijn? (p17) Of wil je andere doelen formuleren?

.....  
.....  
.....

Heb je regelmatig gepraat met derden over zelfzorg?

.....

# Evaluatie na 12 weken

Datum vandaag:.....

Omschrijf jouw zelfzorg:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Omschrijf wat er meest verandert is, nu jij beter zorgt voor jezelf

.....  
.....  
.....

Welk patroon dat je 12 weken geleden benoemde, heb je kunnen ombuigen? (p9)

.....  
.....  
.....

Is zelfzorg een 'mogen' of 'moeten' voor jou?

.....  
.....  
.....

Som 10 lichtpuntjes op van de voorbije week:

.....  
.....  
.....

Welke tip geef jij aan mensen rond "zelfzorg"?

.....  
.....  
.....

# Nawoord

Zelfzorg is besmettelijk.

Je hebt de voorbije 12 weken ondervonden hoe de manier waarop we tegenover onszelf staan, hoe we onszelf behandelen, een rechtstreekse invloed heeft op anderen.

En als je dit leest (en niet op deze pagina beland bent omdat u dadelijk het einde wou weten) hebt u een hele weg afgelegd.

U hebt energie gestoken in uzelf.

U hebt getoond aan uzelf en aan anderen dat u de moeite waard bent.

## **Proficiat!**

Dit nawoord wil natuurlijk niet zeggen dat je zelfzorg hier eindigt.

Zelfzorg kent geen einde.

Dus....

- ..... Weet dat je de toekomst aankunt
- ..... Wees even mild voor jezelf als voor anderen
- ..... Geniet van de kleine dingen
- ..... Luister naar jezelf
- ..... Heb lichtjes in je ogen
- ..... Onderschat je capaciteiten niet
- ..... Glimlach
- ..... Stop op tijd



Voor meer info rond deze opleiding: [www.nelesnoeck.be](http://www.nelesnoeck.be)

info@nelesnoeck.be  
0497/44.51.55