

# VEERKRACHT & ZELFZORG



**INCUBATE, EMPOWER, HARVEST**

# De MANTELZORGHUB

## HET ALOMVATTENDE MANTELZORGPAKKET



**MANTELZORGCAFE**

DOEN



**MANTELZORG-  
COLLEGE**

LEREN & INNOVEREN



**ONLINE  
PLATFORM**

COMMUNITY CREËREN  
& INFORMEREN

# WAT IS MANTELZORG?

- Zorgactiviteiten voor een **dierbaar persoon**, die omwille van ziekte, ouderdom of een handicap hulp nodig heeft
- Vloeit voort uit de **sociale of familiale band** die iemand heeft met de persoon voor wie hij zorgt
- Gaat om de zorg die de hulpbehoevende als een mantel omgeeft. De mantel is hierbij een metafoor voor alles wat ons met warme omringt
- Mantelzorg is niet te onderschatten en kan een zware impact hebben op iemands leven

# MANTELZORG

## Positieve kenmerken

- Gevoel van voldoening
- Zingevende en zinvolle bezigheid
- Stimulatie tot openheid en diepgang in eigen leven
- Persoonlijke groei en ontwikkeling
- Bewuster en intenser leven
- Draagt bij aan het welbevinden van de zorgbehoevende maar ook aan dat van de mantelzorger (diepere band)
- Dankbaarheid van de zorgbehoevende

*Herkenbaar? Nog aanvullingen?*

# **RISICO'S VAN MANTELZORG**

- Impact op eigen (sociaal) leven
- Vraagt veel energie
- Neiging om zichzelf weg te cijferen
- Confrontatie met kwetsbaarheid, sterfelijkheid
- Verlieservaringen
- Kans op stress en onevenwicht tussen draaglast en draagkracht
- Burn-out of depressie

# **DAAROM: VEERKRACHT & ZELFZORG!**

- We kunnen niet voor een ander zorgen, als we niet voor onszelf kunnen zorgen!
- Voor mantelzorgers erg belangrijk om aan zelfzorg te doen en aan hun veerkracht te werken

# WAT IS VEERKRACHT?

- Hoe gaan mensen om met **gebeurtenissen die hun leven veranderen**? Bv. ziekte of overlijden van een geliefde of verlies van een job
- Mensen gaan hier op verschillende manieren mee om. Toch gaat dit veelal gepaard met sterke **emoties** en **onzekerheden**
- Mensen passen zich na enige tijd aan deze stressvolle condities en gebeurtenissen aan  
=> **aanpassingsvermogen**

# WAT IS VEERKRACHT?

- Hoe komt het dat mensen zich **aanpassen**? Wat stelt iemand in staat om ondanks alles wat gebeurt in het leven toch **recht te blijven**? => **VEERKRACHT**
- Veerkracht is het proces van aanpassing in het leven, ondanks tegenvallende gebeurtenissen, verlies, stress en trauma
- Veerkracht = inherent aan de mens
- **Geen aangeboren persoonlijkheidskenmerk** dat mensen ofwel hebben ofwel niet. Het bestaat uit bepaalde gedragingen, gedachten en acties die door iedereen geleerd kunnen worden



# HOE BOUW JE AAN JOUW EIGEN VEERKRACHT?

!DROPS

- Iets heel persoonlijk: de ene strategie werkt voor de ene, de andere voor iemand anders
- Belangrijk is dat je jouw eigen strategie leert kennen om jouw veerkracht te versterken

# MAAR HOE ZET JE DIT NU OM IN DE PRAKTIJK?

!DROPS

- De balkmetafoor



# **DRAAGBALK = DRAAGKRACHT**

- **Gevormd door verschillende factoren zoals**
  - **Persoonlijkheid (pessimist/optimist)**
  - **Opvoeding (waarden en normen)**
  - **Levenservaringen**
  - **Erfelijkheid**
  - **Intelligentie**
  - **....**

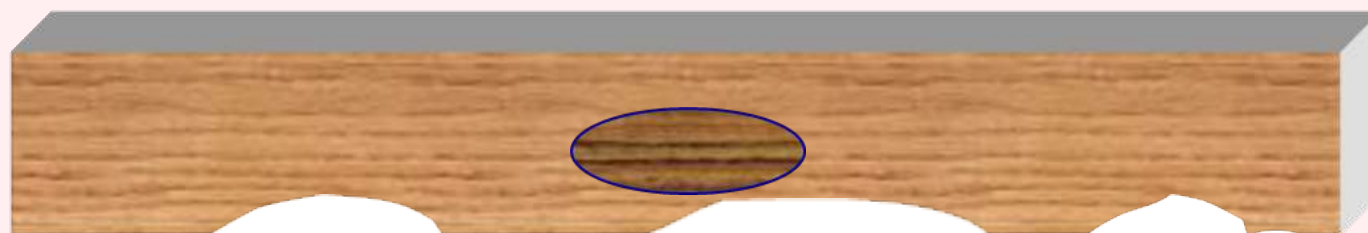


# NOOT IN BALK = KWETSBAARHEID

- Gevoeligheid om symptomen en klachten te ontwikkelen bij belasting
- Tast de draagkracht aan van de balk
- Geen enkele theorie is sluitend genoeg om het ontstaan van deze kwetsbaarheid te verklaren
- Wel weet men dat het om een samenspel gaat van **erfelijke factoren, ontwikkelingsfactoren en omgevingsfactoren**



# DRAAGLAST VAN BINNEN UIT

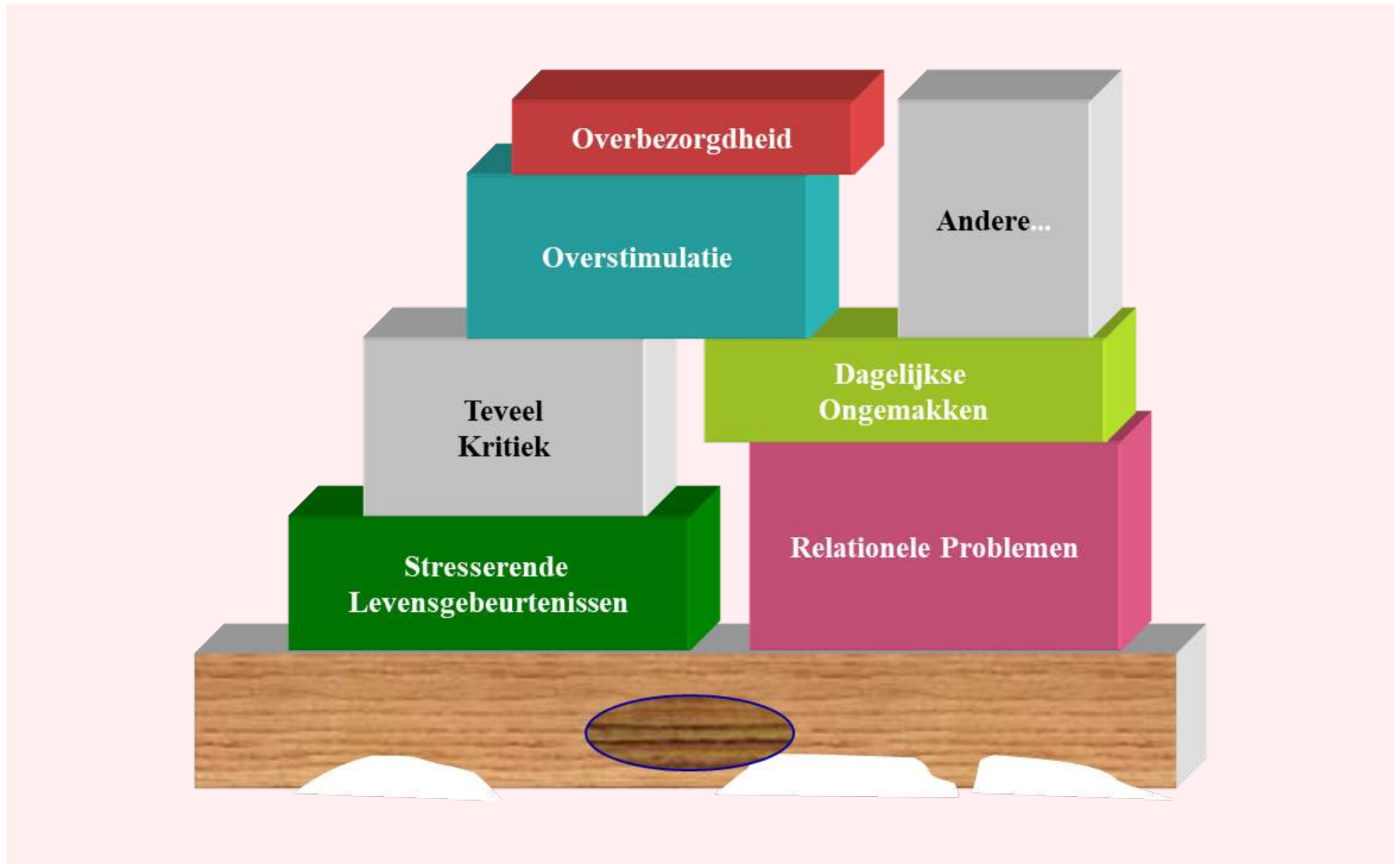


↑  
Onverwerkte  
Traumata

↑  
Piekeren

↑  
Psychische  
Spanning

# DRAAGLAST VAN BUITEN UIT



# WELKE EXTRA DRAAGLAST ALS MANTELZORGER?

!DROPS

- Veeleisendheid
- Tijdsdruk
- Machteloosheid
- Nooit gerust – zorgen
- Fysieke inspanning
- Verplichting
- Schuldgevoelens
- Kwaadheid – frustraties
- Onrechtvaardigheid
- ...

# BARSTEN VAN DE BALK = EERSTE VERSCHIJNSELEN

!DROPS



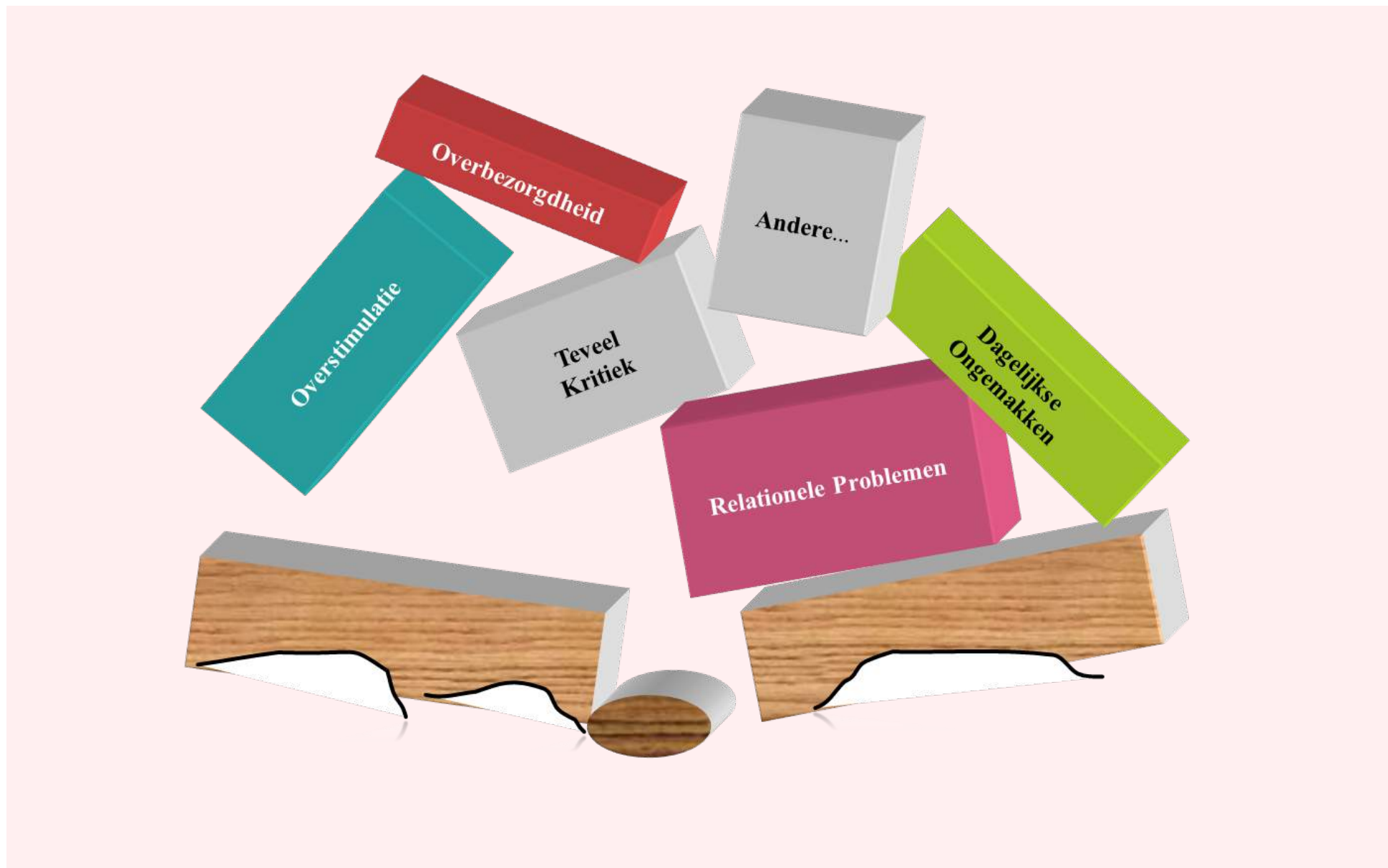


# EERSTE VERSCHIJNSELEN

- **Kunnen zich uiten op 4 niveaus:**
    - Lichamelijk: hoofdpijn, slaapproblemen,...
    - Cognitief: piekeren, negatief denken,...
    - Emotioneel: prikkelbaar, huilbuien, irritatie,...
    - Gedrag: snauwen, agressie, isoleren,...
- => Dit zijn normale reacties of uitingen van stress**

- **Belangrijk is om deze signalen:**
  - Te herkennen
  - Te benoemen
  - Te erkennen
- **Pas als je je bewust bent van deze signalen, kan je er iets mee doen!**

# GEBROKEN BALK = PATHOLOGIE



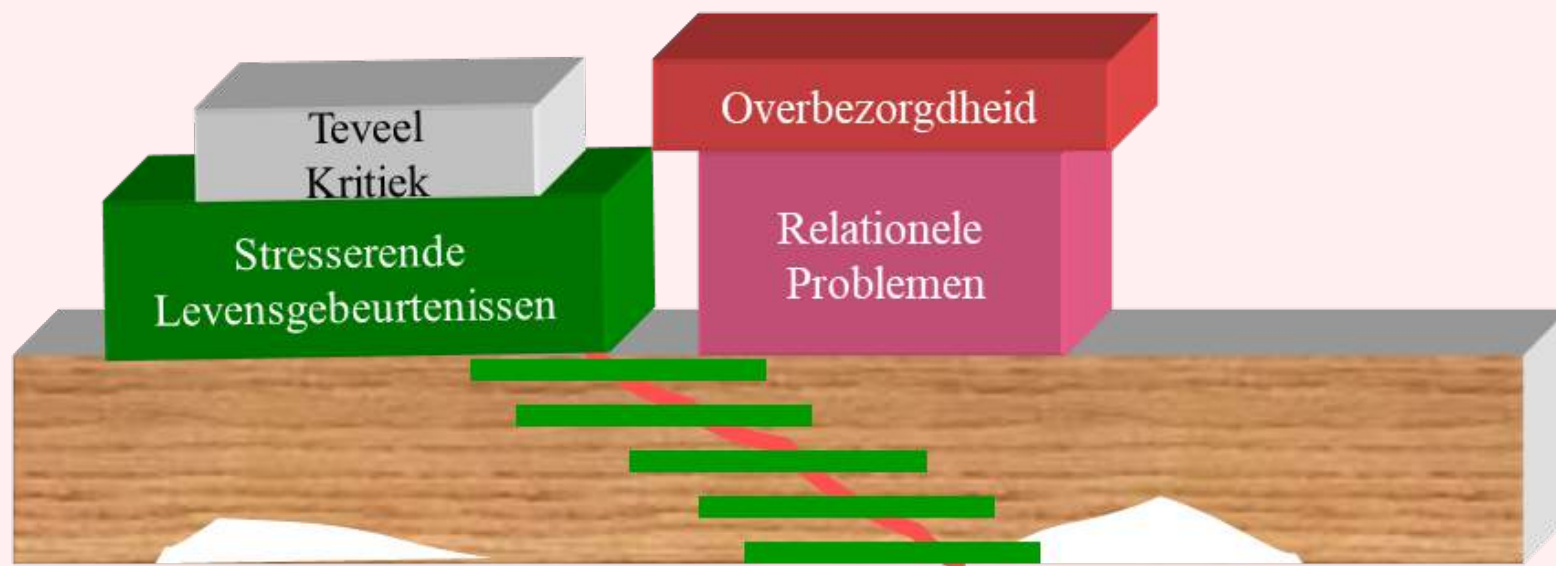
# WAT KAN JE DOEN?

1. Lijmen / spalpen van de balk door beroep te doen op verschillende soorten van hulpverlening, o.a. gesprekken met huisarts, psycholoog, zorgverleners, medicatie,...



# WAT KAN JE DOEN?

## 2. Verminderen van de draaglast van binnen en buiten uit



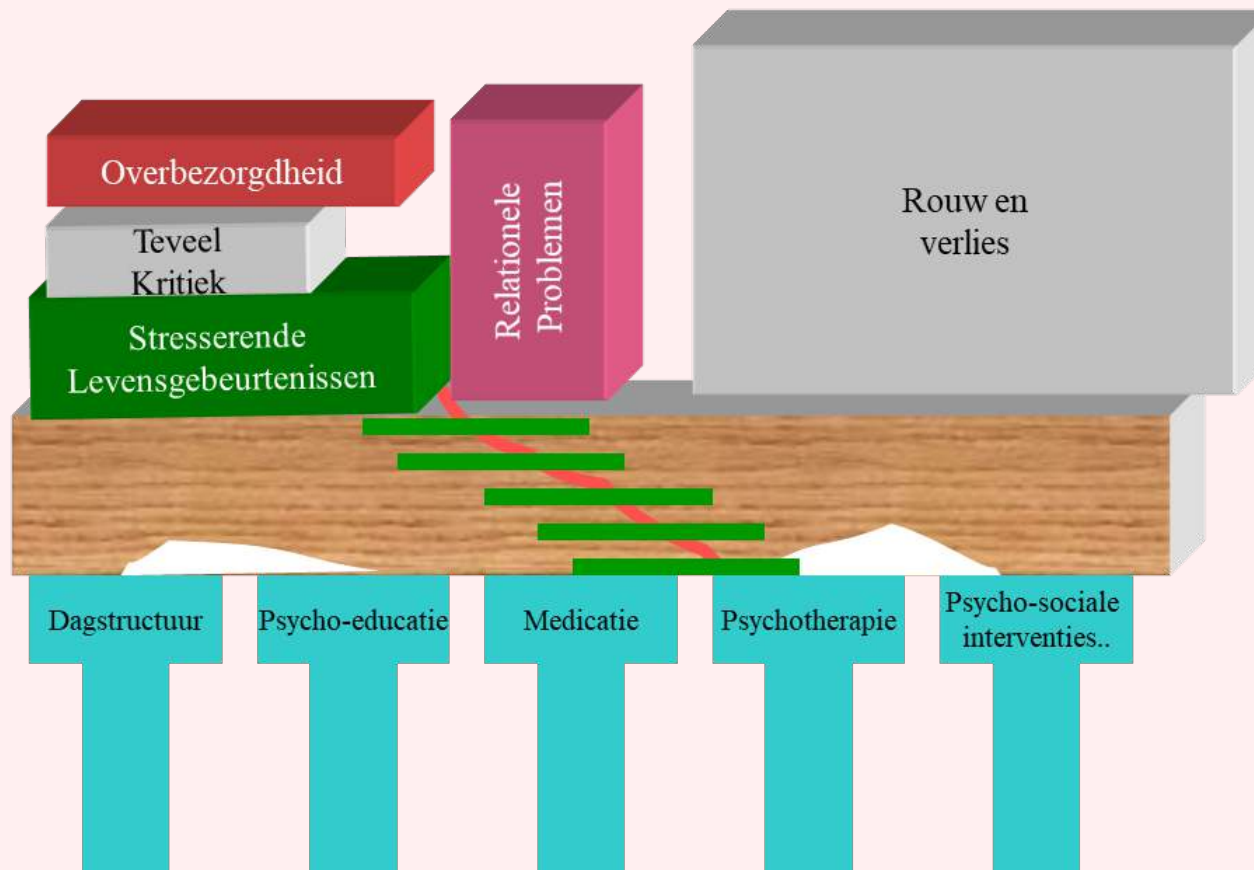
- **Stress kan verminderen door TIJDIG:**

- Te leren ontspannen
- Rust te zoeken
- Tijd nemen om op adem te komen
- 'Me'- time te nemen: tijd voor jezelf

Bewustwording stimuleren door aandachtstraining, meditatie, mindfulness, ademhalingstechnieken,...

# WAT KAN JE DOEN?

## 3. Ondersteunen van de balk



# CASUS

- Bart (73j.) zijn partner heeft sinds 4 jaar dementie
- Hij heeft zolang mogelijk alles alleen proberen doen voor haar; dagelijkse routine begeleiden, haar wassen, huishouden,...
- Merkt sinds kort dat hij negatieve gedachten heeft, prikkelbaar is, minder kan verdragen van zijn vrouw en anderen, en nog weinig energie heeft om het huishouden te doen



- Hij mist de relatie die hij met zijn vrouw had, is een zoekproces naar hoe deze relatie opnieuw vorm te geven
- Bart gaat, na doorverwijzing door zijn huisarts, sinds kort langs bij een psychotherapeut om samen te werken rond de uitdagingen die hij ervaart
- Bart probeert minstens één uurtje per week tijd voor zichzelf vrij te maken, het liefst om te gaan vissen want dit brengt hem tot rust

# ZELFZORG

!DROPS



# WAT IS ZELFZORG?

- Zorgen voor een goede **balans tussen draagkracht en draaglast**:
  - Aandacht schenken aan onze eigen noden en gevoelens
  - Tijd besteden aan activiteiten die je zelf graag doet en die je ontspannen
  - Jezelf voldoende toelaten om te genieten van activiteiten die je zelf graag doet
  - Voldoende bewegen
  - Naar manieren zoeken om te ventileren over je gedachten en gevoelens; sommigen schrijven hier graag over, anderen bewegen om hun zinnen te verzetten en nog andere kijken televisie. Het belangrijkste is dat je voor jezelf manieren vindt die werken voor jou
- Zorgen voor de andere vinden we vanzelfsprekend, maar voor onszelf?

# HOE DOE JE AAN ZELFZORG?

- Ken jezelf: wie ben ik?
- Wat vind ik belangrijk?
- Waar ben ik gevoelig aan?
- Wat zijn mijn kwaliteiten en zwakke punten?
- Wat zijn mijn waarden en normen?
- Wat zijn mijn 'leefregels' of patronen?

# **HOE DOE JE AAN ZELFZORG?**

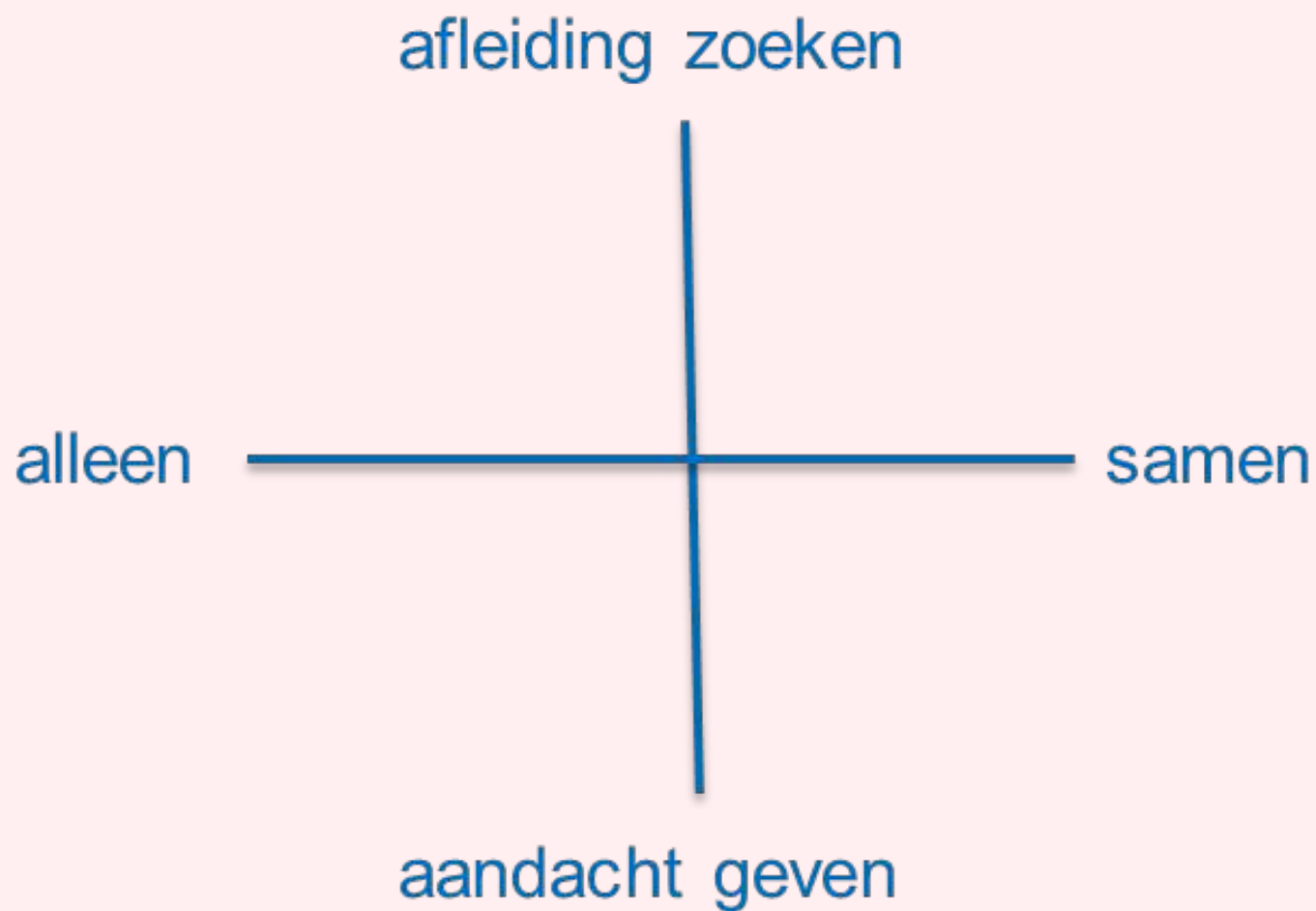
- **Mild zijn voor jezelf**
  - Geen superallures
  - Geen superman of -vrouw, maar kwetsbare persoon
  - Opletten met neiging om te zoeken naar wat beter kan
  - Mildheid opbrengen voor anderen is gemakkelijker dan voor jezelf
  - Sterktes maar ook zwaktes aanvaarden bij jezelf

# BEWAKEN VAN JE EIGEN GRENZEN

- Bepalen van je eigen grenzen
- Benoemen en aangeven van eigen grenzen
- Bewaken van eigen grenzen (neen zeggen)
  
- Zorg verdelen door hulp in te schakelen; je kan niet altijd alles zelf doen
- Assertief zijn



# HOE ZORG JIJ VOOR JEZELF?



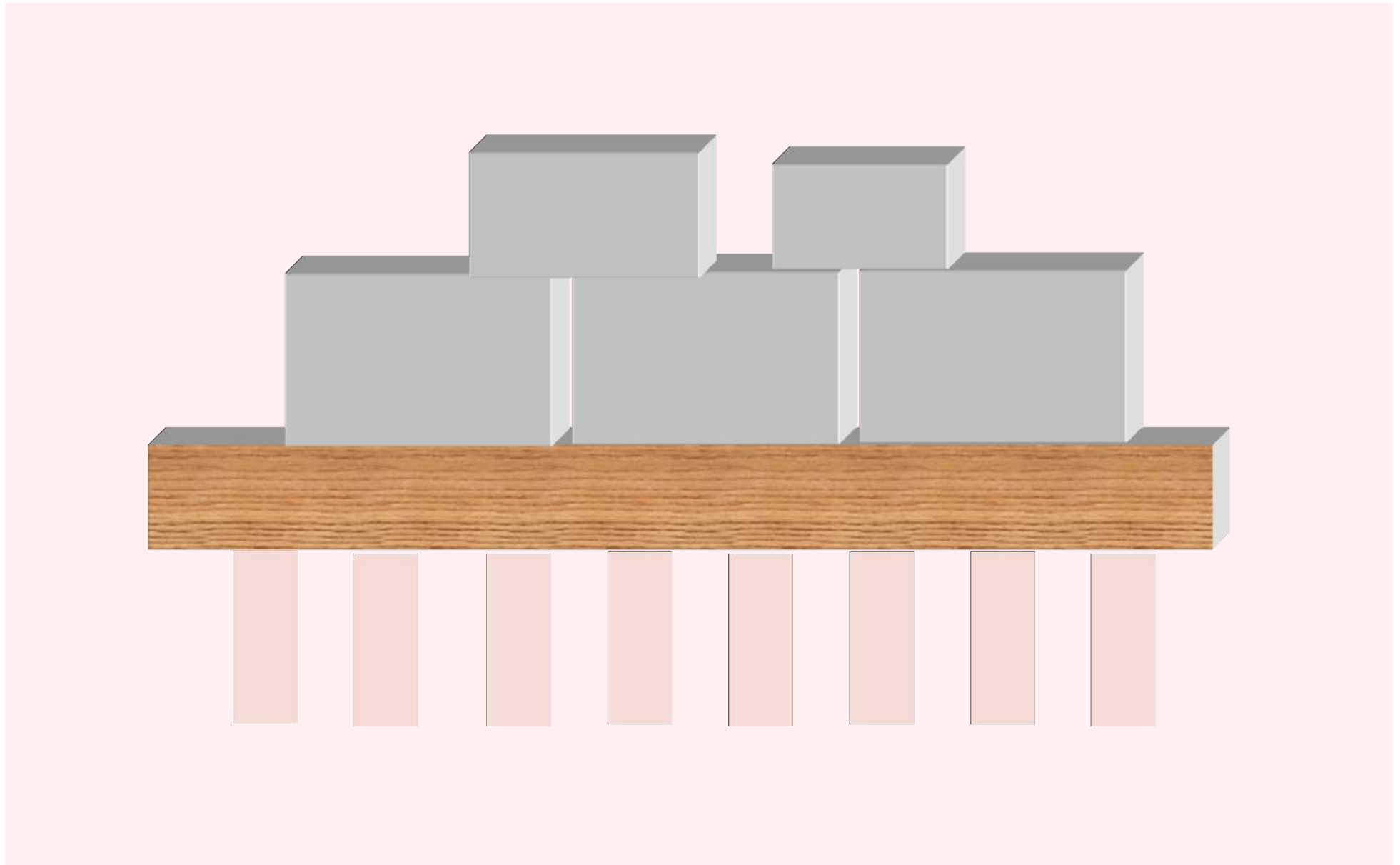
# HOE ZORG JIJ VOOR JEZELF?

- Afleiding zoeken – alleen: muziek beluisteren, boek lezen, wandelen,...
- Afleiding zoeken – samen: sporten in groepsverband, samen gaan eten,...
- Aandacht geven – alleen: dagboek bijhouden, tot rust komen in natuur, meditatie,...
- Aandacht geven – samen: spreken, lotgenoten,...



# ZELF AAN DE SLAG

**!DROPS**



# OEFENING 1: HOE ZORG JIJ VOOR JEZELF?

!DROPS

- In kleine groepen: noteer minstens 2 dingen die je afgelopen week voor jezelf hebt gedaan en waar je deugd van gehad hebt.

# OEFENING 2: HOE ZORG JIJ VOOR JEZELF?

!DROPS

- Noteer 2 uitdagingen/negatieve gedachten die je afgelopen week hebt gehad, pik er één uit om met de groep te bespreken. De groep tracht mee na te denken hoe deze uitdaging aangepakt kan worden of over oplossingen.

# OEFENING 3: START NU MET ZELFZORG!

!DROPS

- Noteer 2 acties die je deze week zal ondernemen om aan je zelfzorg te werken. Bespreek met je groep.

*Welkom!*

## Fit in je Hoofd, Goed in je Vel!

Activiteiten

10 stappen

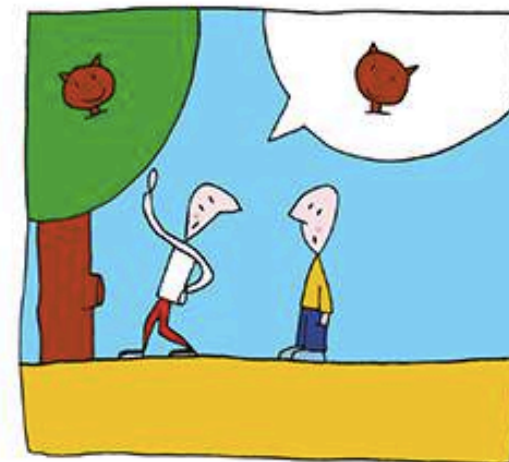
Voor professionals

Contact



### *Versterk je veerkracht!*

Doe de veerkracht-test,  
leef je uit op je eigen online werkplek  
of ontdek de 10 stappen.



[www.mantelzorghub.be](http://www.mantelzorghub.be)

