

Studiedag PNAT

16 maart 2019

Thomas More, Turnhout

“Hoe houd ik het vol?”

Zelfzorg voor de hulpverlener in palliatieve zorg

Meer informatie over de lezingen en workshops :

Lezing door dr. Gert Huysmans :

Het postmoderne sterven : hulpverlener tussen wal en schip?

Ongetwijfeld kijken we in onze samenleving anders naar het levenseinde dan enkele decennia geleden. De zieke wil kapitein blijven van het eigen schip, het beheersingsdenken is aan een gestage opmars bezig en natuurlijk sterven lijkt iets uit vervlogen tijden. Maar is dat ook echt zo? En wat doet dat met de hulpverleners in palliatieve zorg? Hoe houden zij zich staande in een palliatief zorglandschap in beweging?

Lezing door dr. Luc Swinnen :

BURN-OUT en VEERKRACHT

Deze lezing vertrekt van een grondige analyse van de oorzaken van burn-out. Zowel in de omgeving als individueel als op het werk komen de stimuli binnen. Daarom zullen we ook de werking van ons brein verkennen en aan de hand daarvan een concreet actieplan opstellen om burn-out te voorkomen en aan te pakken. We gaan in op veerkracht om herval te vermijden en er zullen een aantal praktische gevallen besproken worden.

Workshops :

1) **Van morele stress naar een cultuur van morele veerkracht. Met Re●Mo●Ve als praktisch hulpmiddel**

Veronique Hoste, onderzoeksmedewerker Howest “Morele stress in de gezondheidszorg”

Morele stress is inherent aan het zorgend beroep. We willen dit niet wegwerken. Als organisatie zetten we stappen en laten we morele stress groeien naar een cultuur van morele veerkracht. Re●Mo●Ve is een digitale tool die je helpt om het denk- en doeproces in de groei naar morele veerkracht te faciliteren.

2) **Je goed gevoel versterken door te werken aan je veerkracht**

Willy Wuyts, ELW-trainer “Goesting in leven”

Tijdens deze interactieve workshop ga je aan de slag met de “Fit in je hoofd”-campagne. De 10 stappen van de campagne geven je handvaten om je eigen veerkracht te versterken.

Na de workshop kan je verder aan de slag op www.fitinjehoofd.be

3) In elke gever zit een krijger !

Marita Stas, opleider en supervisor, Troaching (training en coaching vanuit Gestaltperspectief

Het geven om en het geven aan anderen is een deel van ons zijn. Het geeft ons voldoening en zin. Waar we soms de mist ingaan is in het kijken naar onze eigen noden en behoeften. Doorheen een oefening gaan we de verschillende aspecten van zorg geven en zorg krijgen aan den lijve ervaren.

4) Zit jij op koers? Over een waardevol leven leiden

Inne Geybels, psychologe en cognitief gedragstherapeute

In een wereld met een overvloed aan verplichtingen en mogelijkheden loopt onze batterij al snel leeg. Hoe herkennen we dit bij onszelf en wat kunnen we eraan doen? In deze workshop nemen we even de tijd om te achterhalen hoe jouw lichaam signaleert en wat voor jou echt waardevol is. Jouw eigen waarden kunnen immers een belangrijke bron van energie zijn om je batterij terug op te laden.

5) Zelfzorg na een professionele verlieservaring

Tine Wastiels, psycholoog bij praktijk "Verbinding in verlies"

In de palliatieve sector is het thema 'rouw' nooit ver weg. Ook na een professionele verlieservaring is het belangrijk om ruimte te maken voor het eigen rouwproces. In deze interactieve workshop worden handvaten gegeven om voor zichzelf passend zorg te dragen na een professionele verlieservaring.

6) Mindfulness als ondersteuning voor zelfzorg

Lief Soetewey, Mindfulness trainer

In mindfulness kies je waar je aandacht naartoe gaat. Liefst kies je toch voor de dingen die je leven kwaliteit geven. Goed nieuws want ... dit kan je leren. In deze workshop maak je kennis met een eerste oefening in aandacht geven.

Bij deze workshop wordt gevraagd om een matje mee te brengen indien mogelijk. Dit kan je afgeven bij ontvangst en zal al in het correcte lokaal gelegd worden.