

Zelfzorg als ouder/naastbestaande



11 mei 2019

VAD studiedag

Hilde De Neve & Tomas Van Reybrouck, CGG Eclips



Tomas Van Reybrouck, CGG Eclips



Tomas Van Reybrouck, CGG Eclips

Programma

1. Signalen

2. Energiegevers

3. Sociale steun

Doel: Ervaringsuitwisseling

Draaglast

Draagkracht



stress, negatieve ervaringen,
kwetsbaarheden,
weinig steun, ziekte,
erfelijke belasting,...

weerbaarheid, steun,
positieve ervaringen,
goede relaties, zingeving,
gezondheid,...

Risico op:

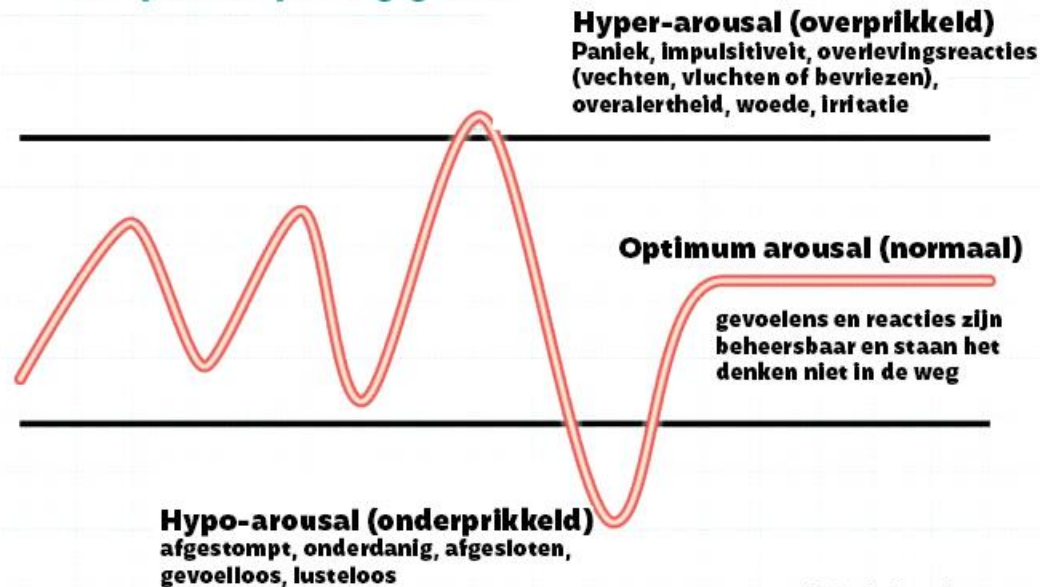
- Burn-out, compassion fatigue bij hulpverleners
- Parental burn-out bij ouders: opgebrand door de stress van het ouderschap, vermoeidheid en gevoel van falen als ouder

Window of tolerance

(spanningsraampje)

Window of tolerance

Het optimale spanningsgebied



©Psychologie Vandaag
Naar: Siegel (1999)

Eigen spanning herkennen via lichaam

In ons taalgebruik:

- blind zijn van woede
- het hart in de keel hebben
- gal spugen (als je boos bent)
- iets op het hart hebben, of op de maag
- beven van angst
- knikkende knieën
- stijf staan van angst
- het lood in de schoenen hebben
- ...

1. Signalen

- op je hoede, alert of waakzaam zijn
- een versnelde of onregelmatige hartslag
- een 'kloppend' hoofd
- racende gedachten, doemdenken
- zweten
- wenen
- het gevoel dat er een strakke band om je hoofd zit
- een droge mond
- een versnelde (oppervlakkige) ademhaling
- adem inhouden
- onrust in het lichaam
- slaapstoornissen
- strakke schouders
- kiezen op elkaar geklemd
- Spierpijn

Welke signalen herken je bij spanning?

Wat heeft geholpen om het te dragen, om niet helemaal overstuur te geraken, om jezelf te troosten, te kalmeren?

Bespreking

- *Welke signalen herken je bij jezelf bij spanning?*
- *Wat heeft geholpen om het te dragen, om niet helemaal overstuur te geraken, om jezelf te troosten, te kalmeren?*

2. Energiegevers:

Wat helpt? Wat geeft jou energie, voldoening,...?

- Muziek, koor
- Teken
- Met vrienden samen zijn
- Werken
- Medicatie
- Bewegen, sporten, wandelen, fietsen, dansen,
- Tuinieren, buiten zijn, natuur
- Aanvaarden
- Afstand nemen
- Praten
- Hobby bv. fotografie
- Met auto rijden
- Plekje voor onszelf
- Ademhalingsoefeningen
- Lachen
- Lezen
- Uitstap doen
- Bad nemen, sauna
- In gezelschap zijn van dieren
- Terrasje doen
- ...

3. Sociale steun



Tomas Van Reybrouck, CGG Eclips

Niet makkelijk om steun te zoeken omwille van sociale beeldvorming/vooroordelen op:

- Mensen met middelenmisbruik/verslaving:
 - *“Ze hebben het zelf gezocht”*
 - *“Hebben geen karakter”*
 - *“Eens verslaafd, altijd verslaafd”*
 - ...
- Ouders:
 - *“Het zou met de mijne geen waar zijn”*
 - *“Je moet leren loslaten”*
 - *“Ge krijgt ze zoals je dat ge ze kweekt”*
 - ...

Eigenschappen van steun: PAGE

- **P = instrumentele steun** (praktische en materiële hulp)
Financiële steun, vervoer, het verrichten van klusjes en karweien...
- **A = advies en informatie**
Waar raad vragen? Waar vindt men informatie? Bv Druglijn
- **G = gezelschap**
Waar en bij wie gezelligheid opzoeken?
- **E = emotionele steun:** waardering, ondersteuning, affectie, acceptatie, bezorgdheid, vertrouwen, begrip)
Waar bespreek je vertrouwelijke en intieme aangelegenheden? Waar 'stoom afblazen'? Troost zoeken in crisissituaties?

Bespreking: *Wie zit er in je netwerk?*

- *Met welke negatieve commentaren heb je te maken?*
- *Wie is steunend maar kritisch?*
- *Bij wie kan je terecht voor wat?*
 - *Praktische steun*
 - *Advies*
 - *Gezelschap*
 - *Emotionele steun*

Conclusie zelfzorg

- Herken bij jezelf de lichamelijke signalen bij spanning
- Voorzie tijd en ruimte voor activiteiten die je graag doet en energie geven
- Belang van een sociaal netwerk