

Infographic Zelfzorg - bewustwording

Waarom betere bewustwording Zelfzorg?

- 1 op de 4 zorgprofessionals ervaart zelf mentale klachten*
- 1 op de 4 jonge psychologen krijgt zelf psychologische behandeling*
- 50% van de psychiaters voelt zich emotioneel uitgeput*
- Zorgprofessionals zijn geneigd zelfzorg op de 2^e, 3^e (of laatste 😊) plaats te zetten*

**referenties op aanvraag verkrijgbaar*

Wanneer bewustwording Zelfzorg?

Uit onderzoek komt naar voren dat zelfzorg wordt ingezet als er al psychische klachten zijn. Turner ea (2024) pleiten ervoor **eerder aandacht voor zelfzorg** te hebben. En aandacht voor zelfzorg standaard op te nemen in **persoonlijke routines** en **organisatorische processen**.

5 domeinen van Zelfzorg:

Turner ea (2024) onderscheiden 5 domeinen voor zelfzorg:

- > **Organisatorische (zelf)zorg:** bv werkdruk, steun en waardering collega's, leidinggevende, cliënten
- > **Fysieke zelfzorg:** bv voeding, beweging, slaap
- > **Mentale zelfzorg:** bv leuke activiteiten, ontspanning,
- > **Emotionele zelfzorg:** bv rustmomenten, reflectie, zelfcompassie
- > **Spirituele zelfzorg:** zingeving, bezinning, religie

Bewustwording van Zelfzorg in het kort:

1. Neem **periodiek 5 minuten** de tijd om onderstaande vragenlijst door te nemen.
2. Bepaal aan de hand hiervan **één actiepunt**.
 - > Organisatorisch
 - > Fysiek
 - > Mentaal
 - > Emotioneel
 - > Spiritueel
3. **Be kind** to yourself, always in all ways! 😊

Vragenlijst bewustwording Zelfzorg

Risicofactoren – organisatie:

1. Is er sprake van een hoge productienorm?
2. Zijn meerdere van mijn collega's ziek thuis?
3. Zijn er spanningen/conflicten tussen collega's?
4. Werk ik met een complexe/appellerende doelgroep?
5. Werk ik vaak in de pauzes door/ werk ik vaak over/ neem ik werk mee naar huis?

Totaal "Ja"

Ja	Nee

Beschermende factoren – organisatie:

6. Ik ontvang voldoende begeleiding/supervisie/inhoudelijk overleg met collega's.
7. Ik voel me gesteund en gewaardeerd door mijn leidinggevende.
8. Ik voel me gesteund en gewaardeerd door collega's.
9. Met collega's kan ik lachen en hebben we regelmatig plezier.
10. Ik heb voldoende ontwikkelmogelijkheden (opleiding, inspirerende collega's, enz).
11. Ik haal voldoening uit mijn werk (ik zie bv vooruitgang bij cliënten).

Totaal "Ja"

Ja	Nee

Bewustwording risicofactoren – persoonlijk:

12. Ik ken mezelf als iemand die de lat voor zichzelf hoog legt.
13. Ik ben vaak kritisch op wat ik heb gedaan.
14. Ik cijfer mezelf vaak weg voor anderen (vrienden, partner, familie).
15. Naast mijn werk heb ik andere zorgtaken ((jonge) kinderen, ouders, vrienden, partner).

Totaal "Ja"

Ja	Nee

Bewustwording zelfzorg (lichamelijk, mentaal, emotioneel, spiritueel):

In de afgelopen week heb ik voldoende aandacht besteed aan:

16. Gezonde voeding en het drinken van voldoende water
17. Lichamelijke beweging (sport, wandelen, fietsen, dansen, enz.)
18. Gezonde slaap
19. Vrienden/familie
20. Plezierige activiteiten (zoals: tuinieren, bioscoop, muziek maken, muziek of podcast luisteren, (boeken) lezen, televisie kijken, puzzelen, schilderen, een warm bad, enz. enz.)
21. Dagelijkse korte herstelmomenten
22. Meditatie/yoga/bezinning
23. Spiritualiteit/religie/zingeving

Totaal "Ja"

Ja	Nee

Meer weten?

Tijdens onze **Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie** hebben we, naast de vakinhoudelijke kennisoverdracht, **doorlopend** aandacht voor **gezonde zelfzorg** en **persoonlijke ontwikkeling**. Dit wordt goed gewaardeerd: ★ ★ ★ ★ ★ op Google review.

Voor meer informatie: <https://beldmanopleidingen.nl/>.

Of bekijk het **kennisnet** van **Beldman Opleidingen**: www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet. Hier vind je:

- ✓ Aanvullende materialen
- ✓ Video-lezingen met uitgebreide toelichting
- ✓ Demonstraties

Feedback

Onze cursusmaterialen zijn continu **in ontwikkeling** en **op zoek naar verbetering**. Heb je aanbevelingen of suggesties? Mail me: gerben@beldmanopleidingen.nl

Ook voor **suggesties en wensen voor nieuwe materialen** mag je me mailen! 😊