

Uitnodiging 'Zorg voor Zorgenden'



Surplus² (een initiatief van Netwerk GGZ Kwadraat) en Netwerk GGZ Zuid-West-Vlaanderen organiseren in samenwerking met de Chronic Care projecten impact en De Brug een tweedelig aanbod 'Zorg voor Zorgenden'. Dit doet men om een antwoord te bieden op de stress en uitputting die ten gevolge van de COVID-19 pandemie verschillende eerstelijnsmedewerkers (en andere hulpverleners, mantelzorgers, ...) hebben ervaren.

Deel 1: Webinar door mevrouw Tine Daeseleire over het thema 'zelfzorg', 9 maart 2021, 12u-13u30

In de lezing gaan we in op welke impact corona op ons heeft als zorgenden: hoe ga jij nu om met je eigen grenzen en met de grenzen van anderen? Wat met angsten, angst voor je eigen gezondheid, angst voor de gezondheid van anderen, onzekerheid? En als wat als je voelt dat je energie op geraakt? Hoe is het met jouw batterij gesteld? En hoe bewaak jij je persoonlijk evenwicht? Waar zitten jouw buffers in deze uitzonderlijke omstandigheden? Welke tools kunnen jou hierbij helpen? Tijdens een interactieve sessie met Tine Daeseleire zoeken we naar concrete antwoorden, ontvangen we tips en staan we stil bij zelf-en teamzorg.

Gast spreker Tine Daeseleire bouwde de voorbije jaren aan een uitgebreide expertise op het terrein van stress en welzijn binnen bedrijven en organisaties. Ze is master in de psychologie, stichter van de eerstelijnspsychologische zorg, gedragstherapeute, geaggregeerde in de psychologie en gespecialiseerd in sociale psychologie, gezondheidspsychologie en preventie.

Praktisch:

- Lezing van anderhalf uur over de middag (12u – 13u30).
- Staat open voor alle medewerkers uit de eerstelijnszorg, welzijnszorg, GGZ en niet-GGZ organisaties, mantelzorgers, geïnteresseerden, ...
- Kostprijs €10.

Deel 2: Terugkom moment in maart, 12u – 13u30

Voor wie hierin nog een stap verder wil gaan voorzien we een vervolgtraject. We werken verder in kleine groepen per eerstelijnszone waarin dieper wordt ingegaan op de inhoud van de lezing. In deze groepjes is er ook ruimte om eigen ervaringen te delen, tips uit te wisselen, ... We willen een veilige (online) ruimte creëren waar eerstelijnsmedewerkers kunnen leren van elkaar, maar ook kunnen ventileren indien nodig. Op die manier willen we mensen met elkaar verbinden.

De sessies worden begeleid door een psycholoog:

- ELZ Menen: door Charlotte Parmentier op 19 maart van 12u – 13u30.
- ELZ Kortrijk: door John Deloof op 25 maart van 12u – 13u30.
- ELZ Waregem: door Fien Himpe op 19 maart van 12u – 13u30.
- ELZ Westhoek: door Ilse Hostyn op 18 maart van 12u – 13u30.
- ELZ Rits: door Stefanie Versaevel op 18 maart van 12u – 13u30.
- ELZ Midden WVL: door Regine Claeys op 16 maart van 12u – 13u30.

Praktisch:

- 1 groepje per eerstelijnszone (6 in totaal) met maximum 12 personen per groep.
- 1 sessie van anderhalf uur.
- Staat open voor eerstelijnsmedewerkers die de eerste sessie hebben mee gevolgd én in ELZ Menen, ELZ Kortrijk, ELZ Waregem, ELZ Westhoek, ELZ Rits of ELZ Midden WVL wonen/werken.
- Kostprijs €15.

Inschrijven:

Schrijf je in voor 5 maart via <https://forms.gle/P5ZNkVWtfujZLTZGA>

Na de inschrijving zal je een factuur ontvangen vanuit AZ Delta (Partner impact). Er wordt 1 aanwezigheidsattest voor zien per inschrijving.

Bij vragen omtrent de inschrijving neem contact op met Annelies Morent, coördinator impact via impact@wvlzorgt.be of 051/23 76 77

