

Handleiding zelfzorgplan

Het zelfzorgplan voor hulpverleners heeft als doel jou even te laten stilstaan bij je rol als hulpverlener. Dit bewust stilstaan zorgt voor inzicht in de kwetsbaarheden waar jij, hulpverlener, als mens mee geconfronteerd wordt, maar ook met de krachten die in jezelf spelen om te kunnen omgaan met die kwetsbaarheden. Door op voorhand na te denken over deze zaken bouw je aan de veerkracht die je op een moeilijk moment nodig zal hebben.

Het is van groot belang dat je voor jezelf volgende zaken kan bepalen wil je als hulpverlener lang actief kunnen zijn en blijven :

- welke zaken lokken negatieve gevoelens, emoties uit en/of versterken ze?
- wat ervaar je als energievreters?
- waarin schuilt positieve energie die kan bijdragen aan en zorgen voor een goed gevoel?
- bij wie kan je terecht in moeilijke situaties?
- waar liggen je grenzen?
- hoe kunnen anderen je bijstaan?

Een mens is dynamisch en het leven verandert continu. Dit betekent dat ook de inhoud van je zelfzorgplan in de loop van de tijd varieert. Neem je zelfzorgplan er daarom geregeld bij en pas het zo nodig aan, zodat het actueel blijft.

Bovendien ben je een sociaal wezen en sta je voortdurend in contact met anderen. Niet in het minst met je collega's. Betrek hen in je zelfzorgplan zodat zij kunnen herkennen wanneer je het moeilijk hebt of vermoeid raakt en je dus op een goede manier kunnen ondersteunen.

Het zelfzorgplan, gespreid over 3 pagina's, kan je helpen in het behouden van een gezond evenwicht tussen de zaken die je als hulpverlener onderuit dreigen te halen en de zaken die je als hulpverlener doen opleven. Met hopelijk een overwicht aan het laatste!

Ik als bron van waarden

Het eerste deel van het zelfzorgplan laat je even stilstaan bij de kern van jezelf, als hulpverlener, maar ook als mens. Denk even goed na voor je een antwoord geeft op elk van onderstaande vragen. Noteer je antwoorden in de driehoek.

- wat is de eigenlijke beweegreden om andere mensen te helpen?
- waarom wil ik dat doen via deze job, wat motiveerde mij om als hulpverlener van start te willen gaan?
- welke zaken zijn voor mij nog belangrijkbuiten hulpverlener zijn?
- welke waarden & normen zijn voor mij belangrijk?

Ik als bron van energie

Het tweede deel van het zelfzorgplan laat je even stilstaan bij de zaken die je als mens je energie doen verliezen en de zaken die je terug energie bezorgen. Ook sta je even stil bij stress en de potentieel moeilijke situaties. Je kijkt ook naar waar je terecht kan voor een luisterend oor, eventueel de schouder om op te huilen en de hulp die je ondersteund om er weer tegenaan te kunnen gaan. Noteer je antwoorden in de respectievelijke figuren.

Eigen krachten

- wat zijn zaken die mij energie doen verliezen, waar ik een hekel aan hebt?
- waarin vind ik energie, wat laadt mij op?
- wat zijn de dingen die me kunnen helpen om te ontspannen?
- wat heeft er mij in het verleden al geholpen om rust te vinden en te kalmeren?
- waar ben ik goed in, wat wil ik dagelijks kunnen doen, wat doe ik graag?
- welke manieren bestaan er om een collega de kans te geven mij te ondersteunen?

Stress

- welke kenmerken treden op bij mezelf als ik stress heb?
- hoe kan een collega, vriend, familielid herkennen dat ik stress heb?

Moeilijke situaties

- in welke situaties verwacht ik het moeilijk te hebben als ik er mee word geconfronteerd?
- wat zou het ergste zijn dat mij zou kunnen overkomen in mijn job als hulpverlener?

Netwerk

- bij wie kan ik terecht wanneer ik na een gewone interventie nood heb aan een babbel, bij wie kan ik mijn frustraties kwijt zonder mij daarbij ongemakkelijk te voelen?
- waar kan ik buiten het werk terecht wanneer ik te maken heb (gehad) met een moeilijke situatie?
- welke personen kan ik aanspreken binnen mijn organisatie nadat ik te maken had met een moeilijke situatie?
- zelfs verschillende weken na het beleven van een moeilijke situatie kan ik nog steeds met mijn stressklachten terecht bij de volgende personen : ...

Ik als eindige bron

Het derde deel van het zelfzorgplan laat je even stilstaan bij de je eigen grenzen, je vermoeidheid, je hulpbronnen en je verlangen.

Grenzen

- hoe stel ik mijn grenzen duidelijk, zowel aan mezelf als aan anderen?
- welke methoden ken ik om te waken over mijn grenzen?

Vermoeidheid

- welke tekenen bij mezelf geven me aan dat ik moe word?
- hoe kunnen anderen aan mij merken dat ik vermoeid ben?
- wat kan er mij helpen om uit te rusten en de vermoeidheid kwijt te raken?

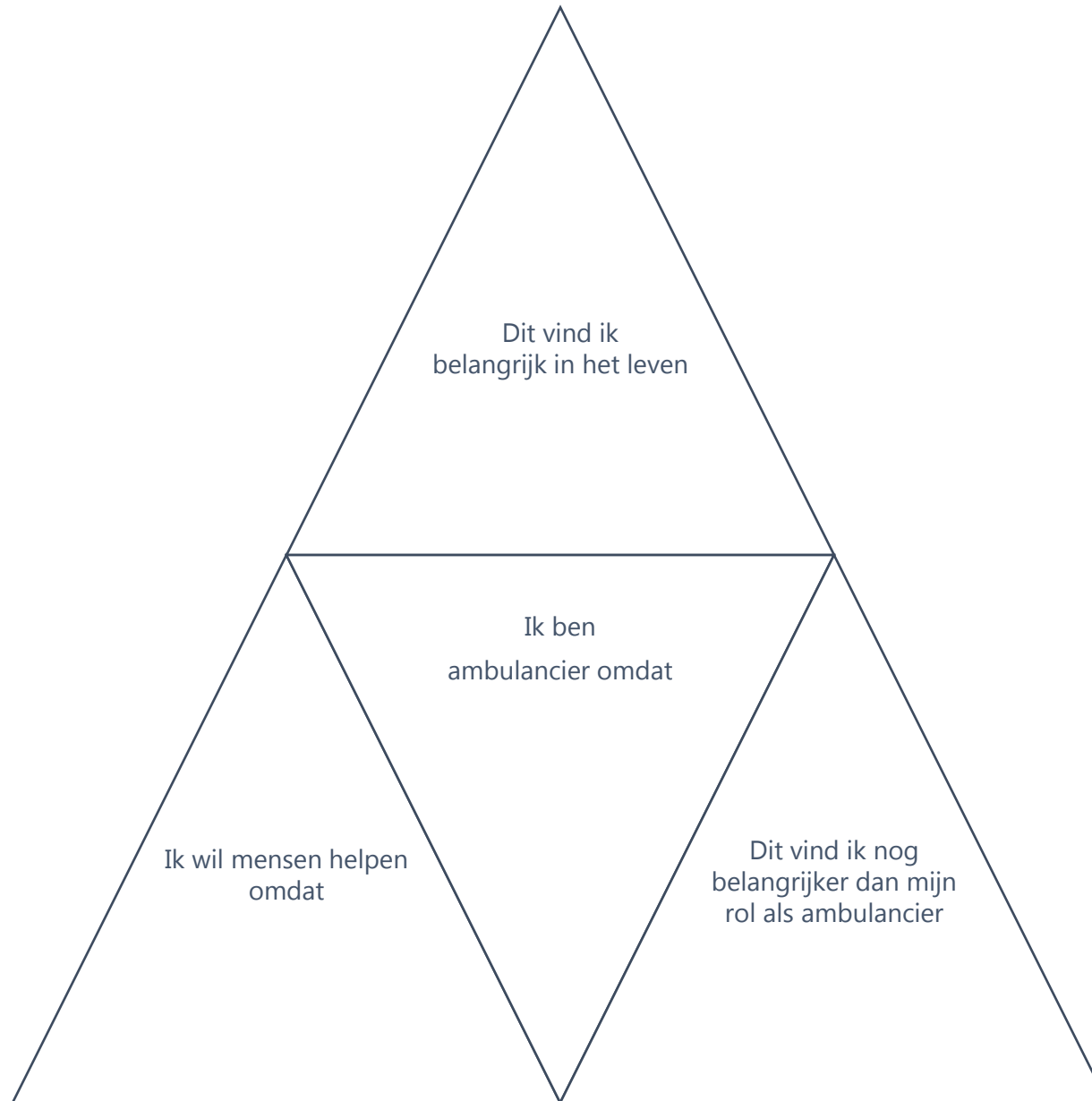
Hulpbronnen

- welke zaken heb ik nodig als mens om mijn rol van hulpverlener goed te kunnen vervullen?

Verlangen

- ik verlang er naar om wat vaker te kunnen genieten van volgende gevoelens : ...

Mijn zelfzorgplan



Dit kan mij ontspannen

-
-
-

Dit heeft mij al geholpen om te kalmeren

-
-
-

energiegevers	energievreters

Hier ben ik goed in

-
-
-

Zo kan een collega mij steunen

-
-
-

STRESS

Zo herken ik stress bij mezelf

-
-
-

Zo merken anderen stress bij mij

-
-
-

MOEILIJKE SITUATIES

Bij deze situaties verwacht ik het zelf moeilijk te hebben

-
-
-

Dit is het ergste wat mij kan overkomen als ambulancier

-
-
-

HIER KAN IK TERECHT

bij doorsnee inzet en frustraties:

-
-
-
-

wanneer ik het echt moeilijk heb

Privé:

-
-
-
-

Binnen mijn organisatie:

-
-
-
-

wanneer ik na enkele weken nog stressklachten ervaar

-
-
-
-

Dit gevoel zou ik wat vaker willen hebben

-
-
-

GRENZEN

Zo geef ik mijn grenzen aan

-
-
-

Zo hou ik controle over mijn grenzen

-
-
-

VERMOEIDHEID

Zo merk ik aan mezelf dat ik moe word

-
-
-

Zo merken anderen aan mij dat ik moe word

-
-
-

Dit helpt mij om uit te rusten

-
-
-

Dit heb ik nodig om mijn taken goed uit te voeren

-
-
-