

Workshop Veerkracht van mantelzorgers

Inzicht in wat jou helpt om voor jezelf te zorgen

*Judith Oosterom
Britt van Bladel*

13 mei 2024



Vilans



Waar hebben we het over als we spreken over...

- Veerkracht

.... is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag.

Een veerkrachtig mens kan als het ware met het leven op en neer bewegen.

- Mantelzorgers

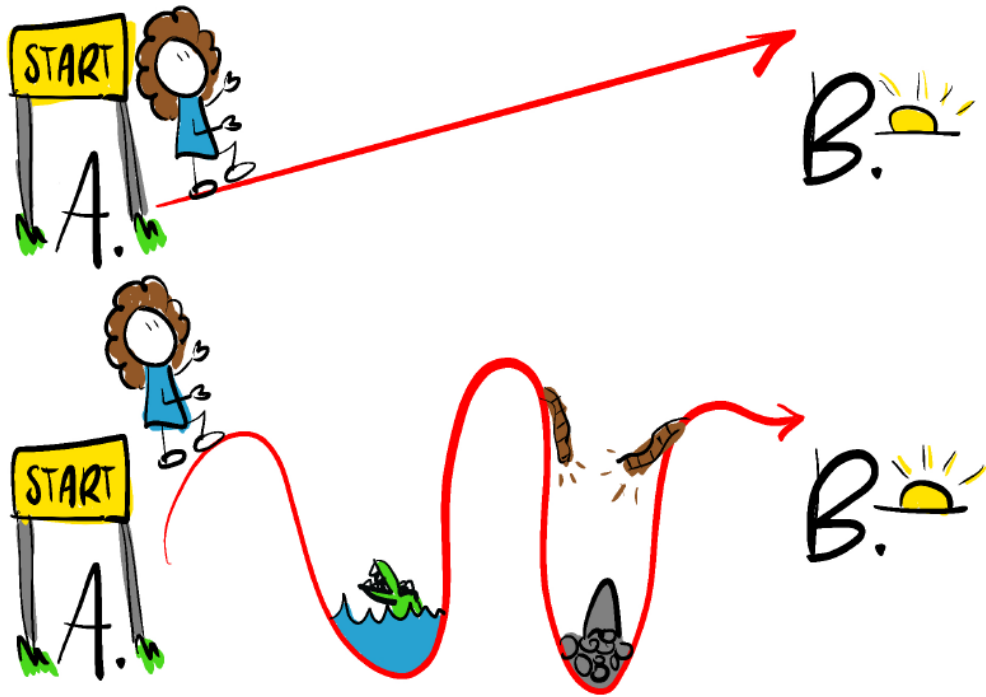
.... is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden of vrienden. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten.

Kennen jullie deze....

“ Life is
not about
how fast you run
or how high you climb
but
how well
you bounce ”

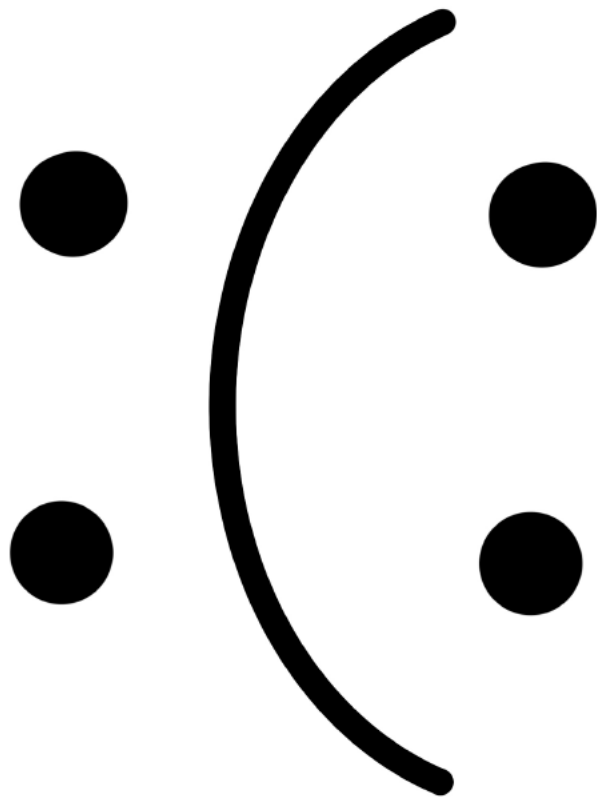


Het leven



Je moet eerst voor
jezelf zorgen,
voordat je voor een
ander kan zorgen

De ervaring mantelzorg

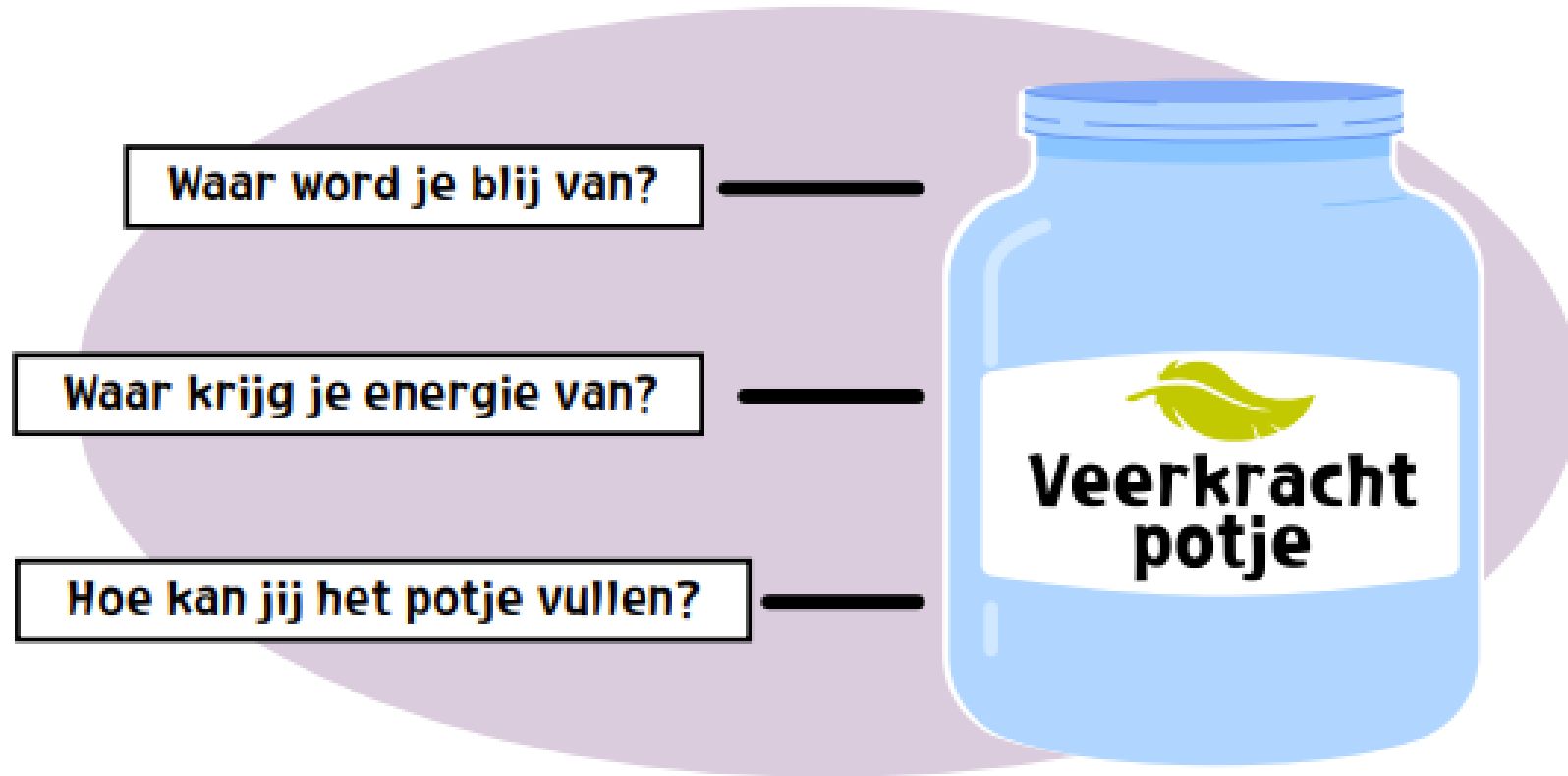


Veerkracht van mantelzorgers

INZICHT IN WAT JOU HELPT OM VOOR JEZELF TE ZORGEN



Stap 1

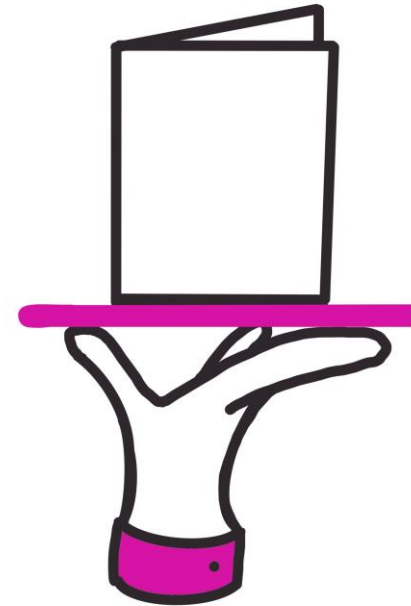


Positieve Gezondheid, waar denken we aan?



De definitie van gezondheid (definitie van de WHO)

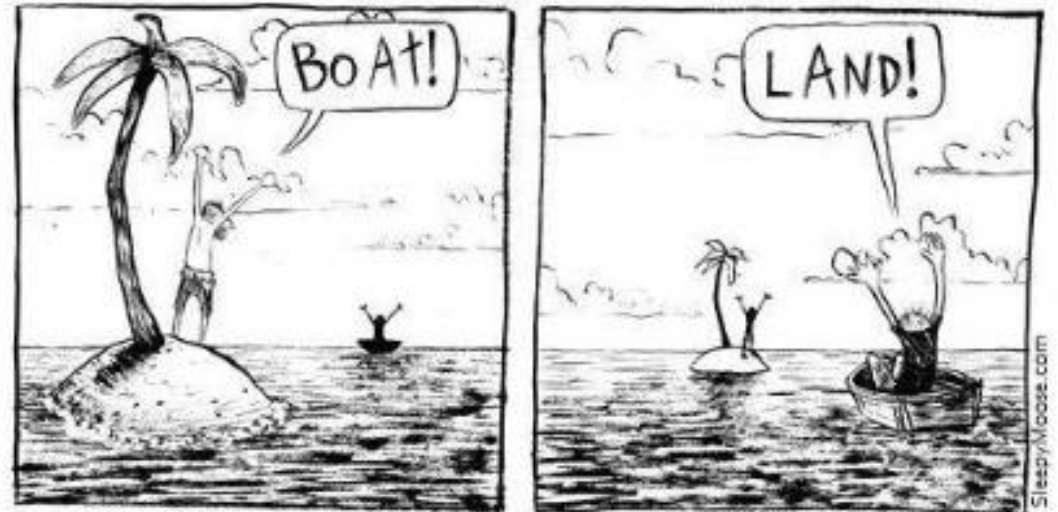
Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.



Een andere invalshoek

‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.’

Machteld Huber



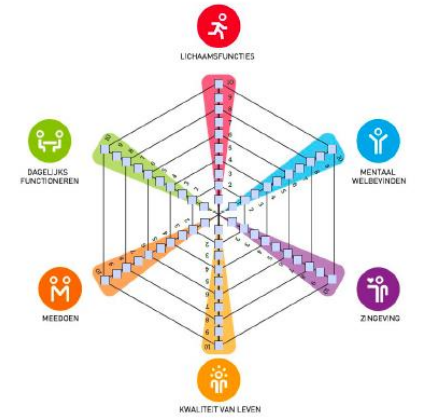
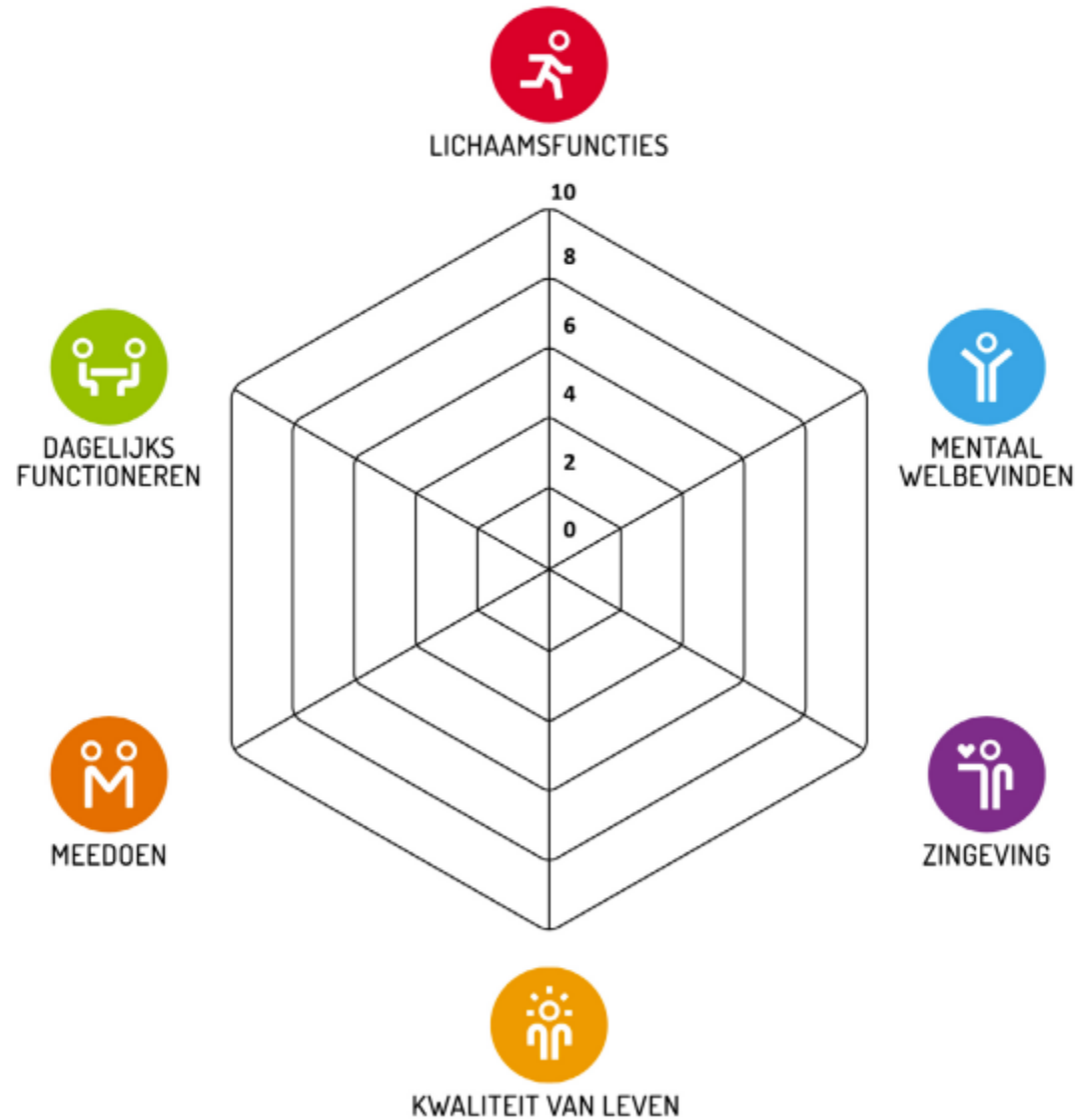
perspective...

Elementen van Positieve Gezondheid

- Brede blik op gezondheid
- Situatie begrijpen
- **Eigen regie**/iets kunnen doen
- Betekenisvol leven/**zingeving** ervaren
- **Veerkracht** (Leren) omgaan met de uitdagingen van het leven

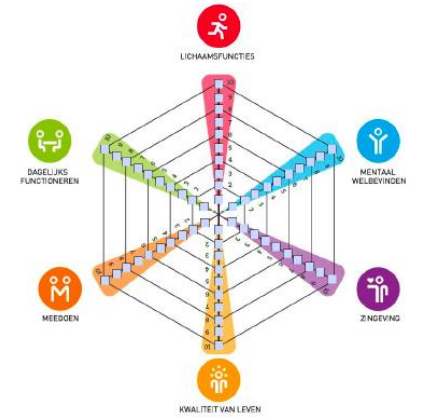
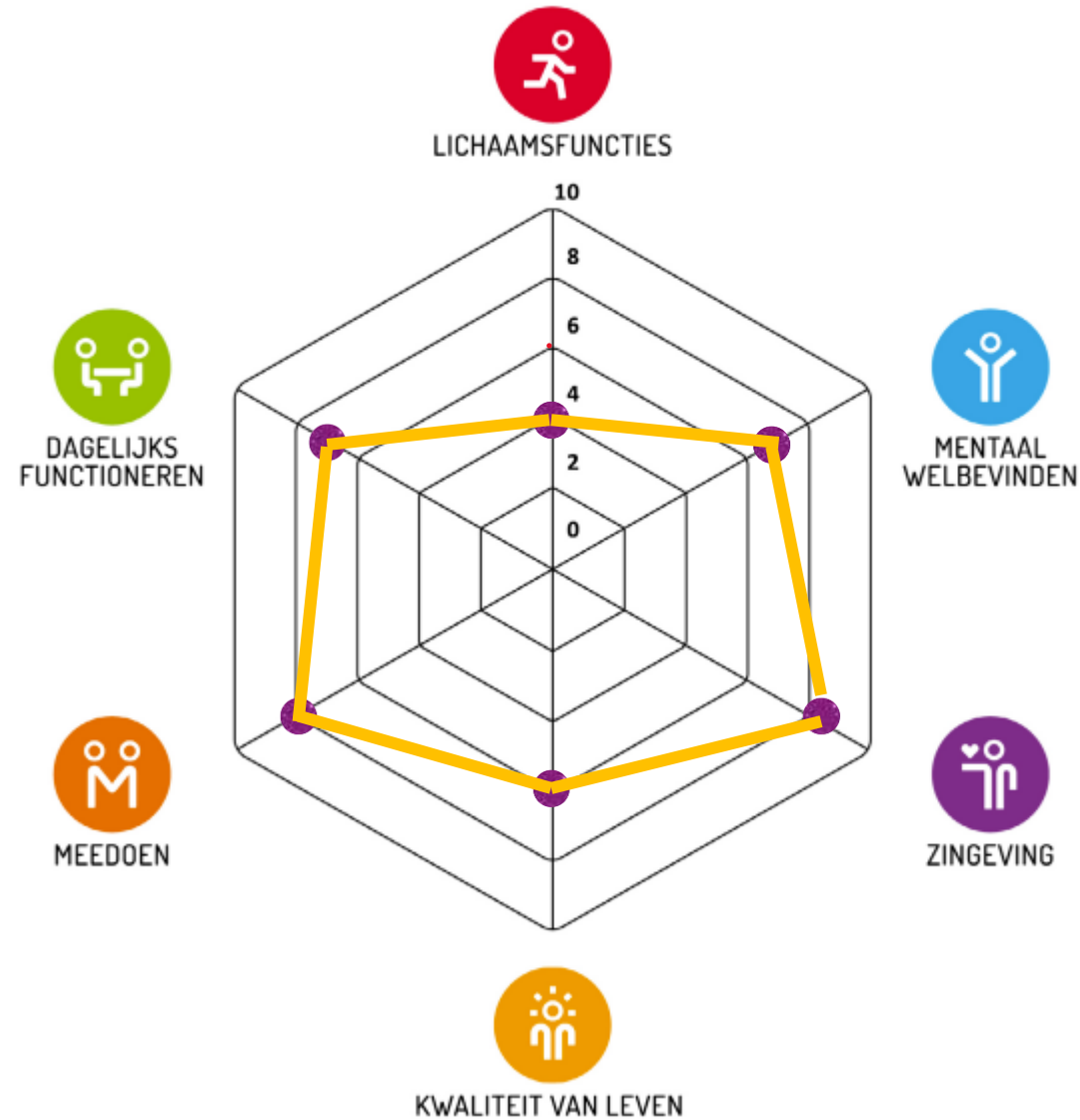


Stap 2



Stap 2

Dat kan er zo uitzien...



Stap 3

Wat valt je op?

Wat zou je willen veranderen?

Wat wil je zo houden?

Wat ga je morgen doen?

Waar wil je meer van?

Wat of wie kan je daarbij helpen?

Reacties?



Vragen en meer info

Webdossier : Kennis (vilans.nl) (als je doorklikt kom je bij de producten van Vilans over Positieve Gezondheid)
Gesprekstoel 'Veerkracht van Mantelzorgers' (vilans.nl)



Judith Oosterom
Senior Adviseur Innoveren en (proces)verbeteren
j.oosterom@vilans.nl



Britt van Bladel
Adviseur leren & veranderen
b.vanbladel@vilans.nl

