

Themababbel

Zelf – en teamzorg

Zorg voor zorgenden

THE HUMANLINK

1

The Human Link – Let's talk mental health

Expertisecentrum voor **psychisch welzijn**:

- Chronische stress
- Acute stress, trauma
- Angst

Nadruk op **preventie** – op niveau van organisaties, teams en individuen

- Primaire preventie: gezonde mensen gezond houden
- Secundaire preventie: signalen tijdig signaleren en hanteren
- Tertiaire preventie: schade beperken



THE HUMANLINK

2

Beheersovereenkomst geestelijke gezondheidsbevordering

Je goed voelen vandaag, morgen én overmorgen!
“Bevorderen van het mentaal welzijn”

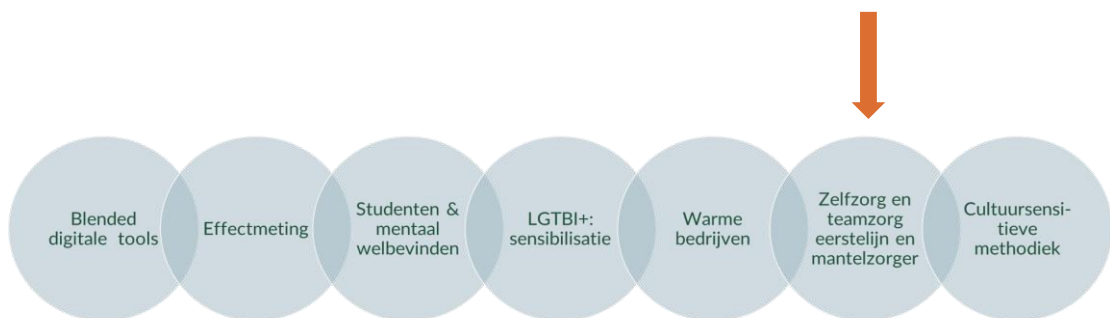
- **BHO GGB:**
 - Tot 2025
 - Samenwerking met Gezond Leven:
 - Settings: vrije tijd, lokale besturen en lager en secundair onderwijs
 - Model: Geluksdriehoek
 - Samenwerking met de LOGO's



THE HUMANLINK

3

7 ACTIES



THE HUMANLINK

4

Eerstelijns zorgverleners

	SPECIFIEK OPGELEID IN ZORGBEROEP	NIET SPECIFIEK OPGELEID IN ZORGBEROEP
ZELFSTANDIG	Zelfstandige ... • Huisartsen • Tandartsen • Kinesisten • Logopedisten • Psychologen • Verpleegkundigen • Apothekers • ...	Mantelzorgers
INGEBED IN ORGANISATIE	Organisaties • Woonzorgcentra • OCMW • CAW • VAPH • Jeugdzorg • Kinderopvang • CLB • Huizen van het kind • Begeleid wonen • Wijgezondheidscentra • ... Beroepen: • Huisartsen • CRA-arts • Tandartsen • Kinesisten • Logopedisten • Psychologen • Verpleegkundigen • Apothekers • Zorgkundigen • Sociaal werkers • Trajectbegeleiders • Ervingsdeskundigen • ...	Vrijwilligers Straathoekwerkers Administratieve krachten in HA-praktijk of andere zorgverlenende organisaties Ervingsdeskundigen (zonder bijhorende opleiding) Intercultureel bemiddelaar Tolken

THE HUMANLINK

5



THE HUMANLINK

6



THE HUMANLINK

7

Stresscontinuüm



THE HUMANLINK

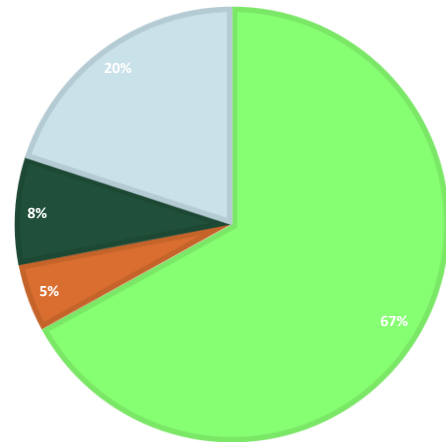
8

Cijfers (Hans De Witte, 2013)

• Cijfers van 2013

- Verandering in cijfers
 - 30% van Belgische MW in gevarenzone
 - BO gestegen naar 7%
 - Vermoedelijk in de zorg meer uitgesproken
- Weinig metingen naar **hoe gezond** mensen zijn
 - Blijft wel grootste groep
 - Inzetten op bevordering van alle mensen niet enkel preventie of curatie

■ Bevlogen ■ Burn-out ■ Stress ■ Gevarenzone



THE HUMANLINK

9

Zelfzorg



THE HUMANLINK

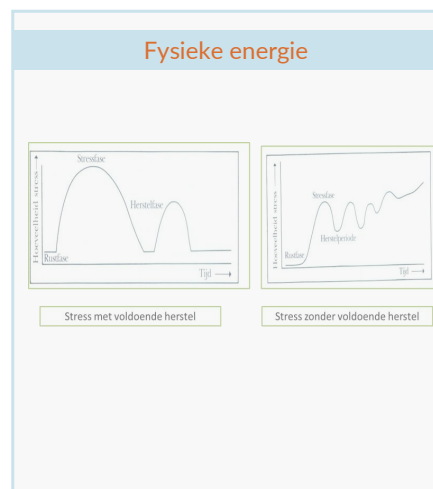
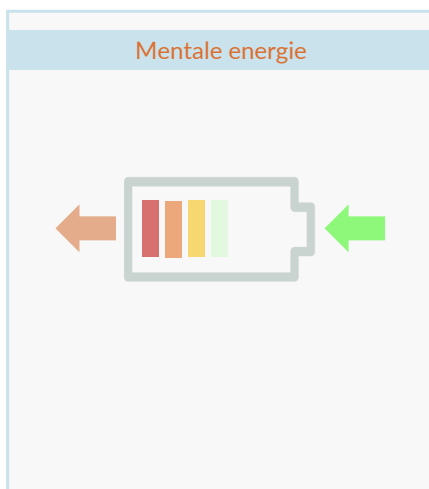
10

Wat moeten we doen voor een batterij in het ...?

Brainstorm

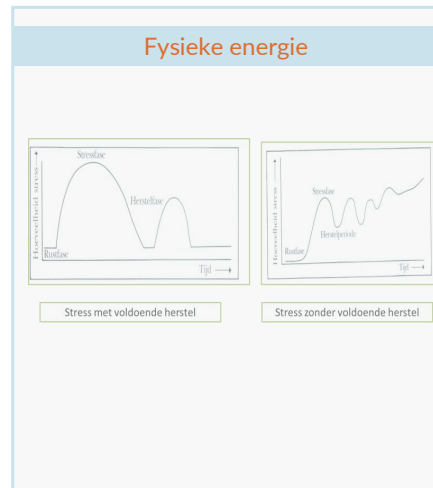
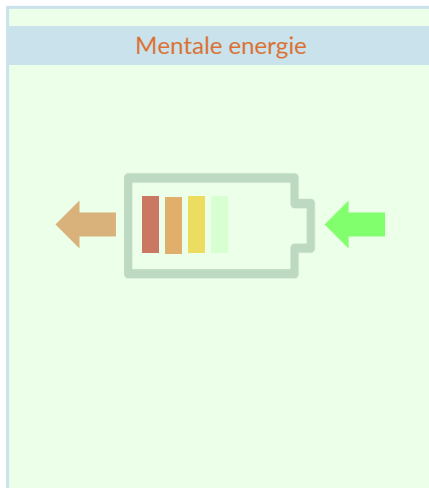
11

Zelfzorg



12

Zelfzorg



THE HUMANLINK

13

Batterij



THE HUMANLINK

14

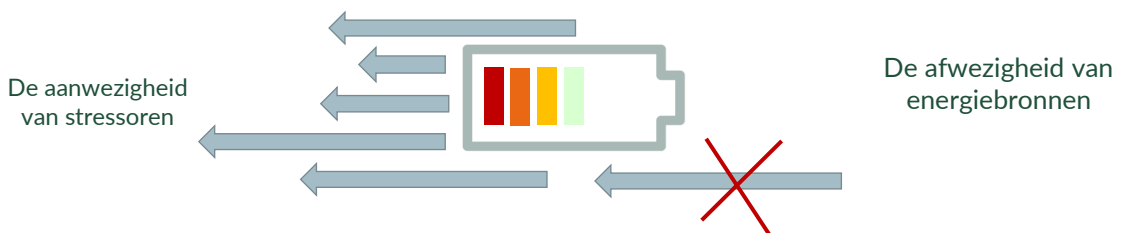
Batterij



THE HUMANLINK

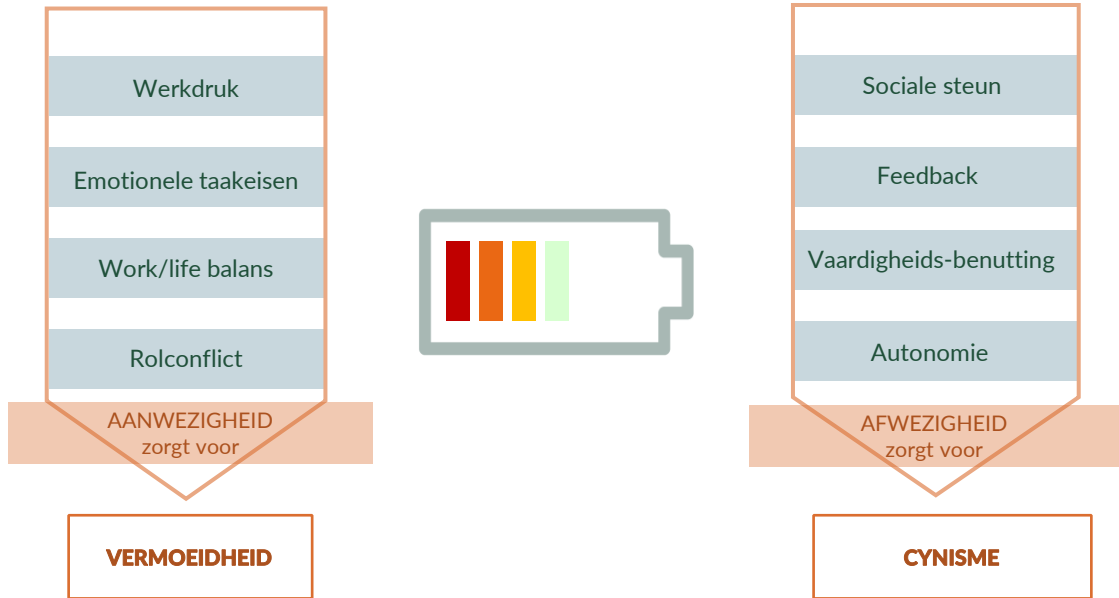
15

Stress = (mentale) onbillijkheid



THE HUMANLINK

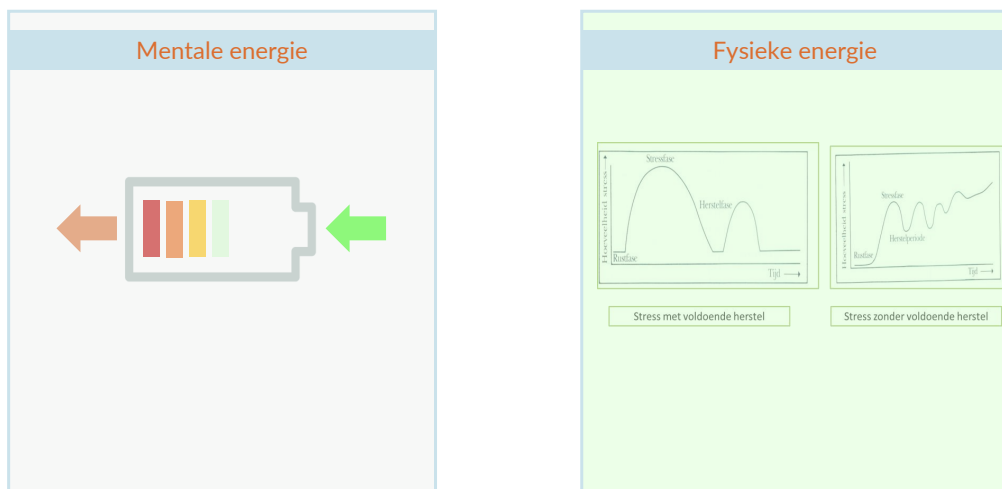
16



THE HUMANLINK

17

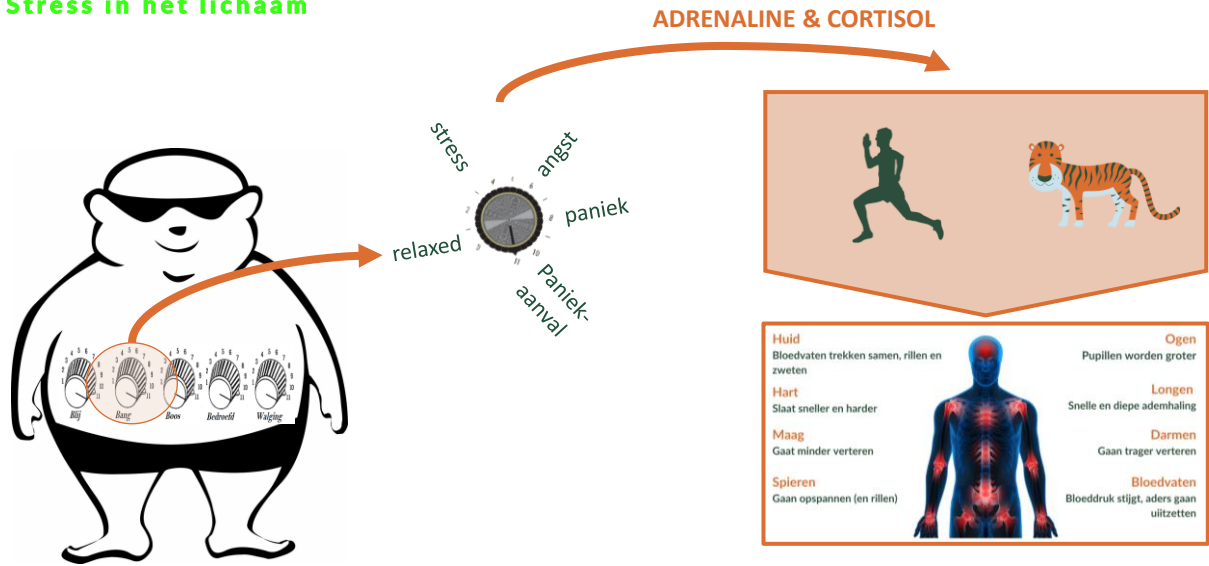
Zelfzorg



THE HUMANLINK

18

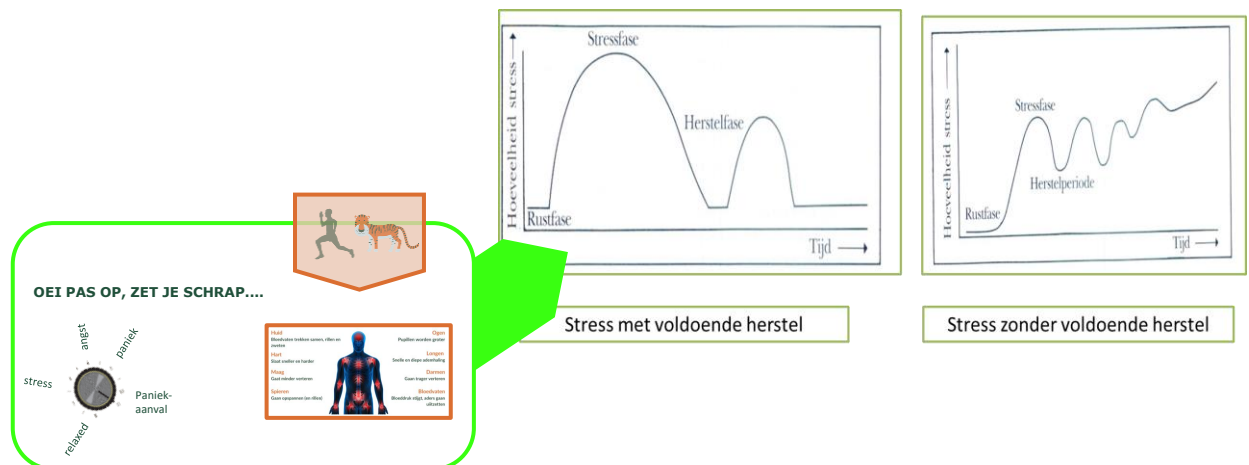
Stress in het lichaam



THE HUMANLINK

19

GEZONDE VS ONGEZONDE STRESS



THE HUMANLINK

20

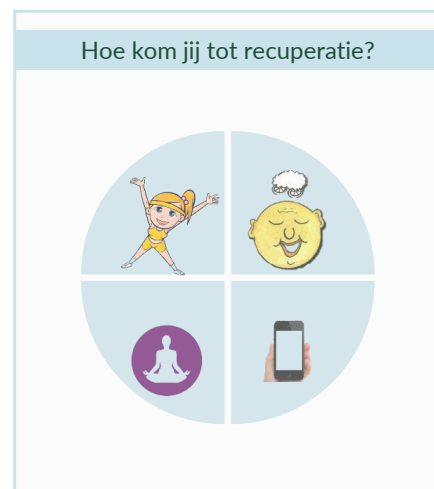
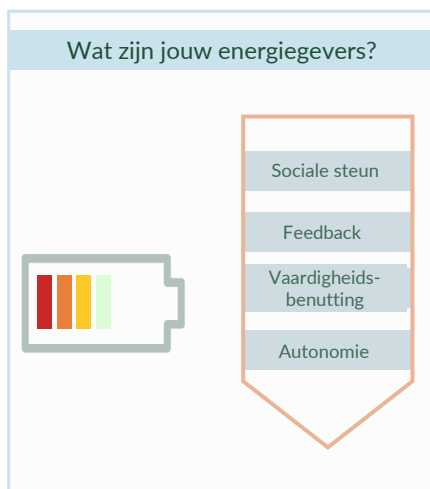
Hoe kan ik recupereren?



THE HUMANLINK

21

Zelfzorg

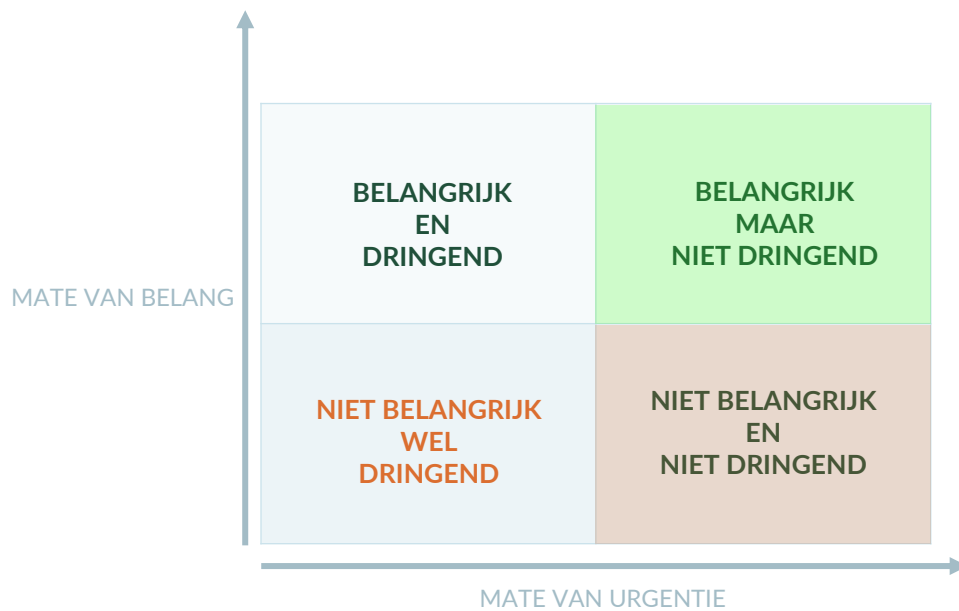


THE HUMANLINK

22

Weten versus **doen**

23



THE HUMANLINK

24

<u>ZELFZORG VERGETEN</u>	Winst	Verlies
Korte termijn	-	
Lange termijn		

KORTE VS. LANGE TERMIJN

<u>ZELFZORG VERGETEN</u>	Winst	Verlies
Korte termijn		
Lange termijn		

Hoe kunnen we onze “eyes on the price” houden?

Brainstorm

27

Bedankt!

- Wil je graag betrokken blijven?
- Mail naar babette@thehumanlink.be

28