

Je Veilig Voelen in de Palliatieve Zorg

workshop voor medewerkers en vrijwilligers in de palliatieve zorg

Het thema

Het thema 'Je Veilig Voelen' is relevant voor de zorgverlener, vrijwilliger maar zeker ook voor bewoners, cliënten en hun naasten. Als er veiligheid is, kan er ontspannen gewerkt worden en is er ruimte voor contact en aandacht. Mensen kunnen 'zijn' bij wat er is.

Dat wordt anders als mensen het gevoel hebben dat het niet veilig is. Dan reageert het zenuwstelsel en bereidt het zich voor op gevaar. De communicatie wordt stroever, de lontjes korter en de sfeer meer gespannen. Reacties van boosheid of angst worden zichtbaar en zijn besmettelijk.

Palliatieve zorg

Mensen krijgen in de palliatieve fase te maken met vele bedreigingen zoals pijn, machteloosheid, verwardheid, eenzaamheid en uiteindelijk het sterven. Dit roept angst op, behoefte aan zekerheid, steun. Maar ook reacties van verzet, weerstand. Soms worden oude wonden, trauma, geactiveerd.

Ook voor de naasten is de situatie ingrijpend en kan angst oproepen. De communicatie kan dan geladen zijn en leiden tot heftige misverstanden.

Workshop

In deze workshop krijg je meer inzicht in hoe wij als mens reageren op bedreigende situaties. En wat we nodig hebben om hier goed mee om te gaan en te herstellen van de stress. Zodat je kunt bijdragen aan een gevoel van veiligheid bij jou, je collega, je cliënten en hun naasten.

Inhoud

Als het gaat om gevaar, reageert ons zenuwstelsel net zo als dieren reageren. Hoe reageert het zenuwstelsel en waarom is het zo belangrijk dat er veilige mensen in de nabijheid zijn? Hoe kun je reacties lezen met deze inzichten?

Het begint bij je eigen gevoel van veiligheid. Je krijgt meer inzicht in wanneer je je wel en niet veilig voelt, hoe je op onveiligheid reageert en wat je hieraan kunt doen. Ook verkennen we hoe je kunt bevorderen dat anderen zich veilig voelen: cliënten en bewoners, naasten en collega's.

Als zorgverlener moet je regelmatig je natuurlijke reactie op een bedreigende situatie uitstellen. Maar soms ben je toch geraakt, is je zenuwstelsel geactiveerd. En is naderhand ontlading en herstel nodig. Hoe doe je dit? Wat kun je voor een ander hierin betekenen?

Het is niet vreemd dat mensen soms boos zijn, opstandig of verlamd.

Als wij ons bedreigd voelen, reageert ons zenuwstelsel als een dier. We kunnen dit niet tegenhouden, maar zijn ons hier vaak niet bewust van!

Voorkomen is beter dan genezen: Ons zenuwstelsel reageert heel snel op gevaar; maar heeft veel tijd nodig om weer tot rust te komen.

Bewoners en cliënten reageren soms agressief, angstig of ze trekken zich geheel terug. Een verklaring is dat een oud trauma is geraakt. Hoe herken je dit en hoe kun je hiermee omgaan?

Bewustzijn van je persoonlijke grenzen bevordert je welzijn en effectiviteit. Als jij goed voor jouw grenzen zorgt, ontstaat er ruimte en veiligheid voor de ander. Als zorgverlener kom je dicht bij de ander. En komt de ander dicht bij jou. Hoe kun je met respect omgaan met persoonlijke grenzen? Hoe zorg je dat je niet versmelt, leeg gezogen wordt of je machteloos voelt?

Informatie

Data: 7 en 14 november
Tijd: 14.00 tot 16.00 uur
Locatie: Parkhuys Almere, Bunuellaan 1, 1325 PP, Almere
Kosten: 40 euro *) voor 2 modules

Voor [aanmelden](#)

De workshop wordt gegeven door Ide Neumann. Hij heeft een praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie in Amersfoort. Hij is opgeleid in Somatic Experiencing, waarin trauma verwerking centraal staat. Daarnaast geeft hij trainingen en doet projecten in het maatschappelijke domein (dementie, eenzaamheid ed.). Zie www.alsnogverwerkt.nl

**Mede mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het*

Monuta  **Charity Fund**