

'ZIN IN JE LEVEN'

Mentaal welbevinden actief vormgeven

Sinds 'de vier domeinen' van het zorgleefplan is 'mentaal welbevinden' een steeds meer ingeburgerde term geworden. Toch blijft het voor veel zorgmedewerkers onwennig om vragen, wensen en behoeften op dit gebied te herkennen, bespreekbaar te maken en er een praktische invulling aan te geven.

Volgens ons vraagt vorm geven aan mentaal welbevinden, je eigen gedrag en dat van de ander beter begrijpen. Je 'gekleurde bril' afzetten, je bewust zijn van je eigen emoties en die van anderen. In staat zijn niets te doen, niet te willen oplossen, maar met aandacht bij de ander aanwezig te zijn. De moed hebben écht nabij te zijn bij levensvragen waar geen antwoord op is en waarbij verdriet overheerst.

Ontmoetingen Zin in je leven

Bezig zijn met de levensvragen van mentaal welbevinden vraagt 'ontmoeten' in plaats van 'trainen' of 'scholen'. Vraagt speelruimte bieden, ervaren en oefenen in plaats van kennis tot je nemen.

Wij ontwikkelden daarom de 'Ontmoetingen Zin in je leven'.

Daarin gaat het er om bij de deelnemers als het ware 'de binnenkant wakker te maken', de mogelijkheid ten bieden stil te staan bij 'hoe gaat het met je?'. Het gaat om pas op de plaats maken en de blik naar binnen richten, met elkaar ervaringen delen en elkaar steunen.

Vanuit het naar binnen keren, ontstaat dan de beweging naar buiten, naar de ander, cliënten en collega's. Vormgeven aan éigen mentaal welbevinden en eigen regie vormt zo steeds meer de basis voor actief vormgeven aan mentaal welbevinden en eigen regie van anderen.

We zoeken graag met u naar een locatie die ondersteunend is voor de inhoud en vorm van de Ontmoetingen.

Inhoud en vorm

- ✿ Vijf Ontmoetingen:
 - ✿ 'Zin in je leven', over kernwaarden en behoeften;
 - ✿ 'Zo is het gegaan...', over levensverhaal en hoe dat doorwerkt in het hier en nu;
 - ✿ 'Leven in relatie', over je verbinden met jezelf en de ander;
 - ✿ 'Lijden, verlies en levenseinde', over aanvaarden en loslaten;
 - ✿ 'Krachtbronnen', over inspiratie en motivatie.
- ✿ Elke ontmoeting:
 - ✿ Middag: 'Van buiten naar binnen', 15.00u-17.30u
 - ✿ Samen eten
 - ✿ Avond: 'Van binnen naar buiten', 18.30u-20.00u

Enkele reacties op de Ontmoetingen:

'Wat met het meest bij blijft is de aandacht voor mezelf, in mezelf kijken, terugkijken. En dát gebruiken om anders te kijken naar de ander, een mens die er mag zijn en ook een heel leven achter zich heeft.'

'De inspiratie, de energie en kracht die het het geeft te ontdekken dat ik niet alleen sta in hoe ik de bewoners wil benaderen wat ik hen wil bieden!'

Meer informatie:

info@brugindezorg.nl / 0344-572002 / www.brugindezorg.nl/contact