Programma

HOU ME(E) VAST

Als zorg dragen ook zorg vraagt



PLENAIRE SESSIE: Goed zorgen begint bij jezelf

Over zelfzorg, stresspreventie en emotionele belansting in de hulpverlening

Werken met kinderen, jongeren en gezinnen in complexe situaties vraagt veel van hulpverleners. Betrokken blijven, verantwoordelijkheid opnemen en omgaan met uitdagende situaties kan energie kosten. Maar hoe merk je wanneer die belasting begint door te wegen? En wanneer is het tijd om in te grijpen?
In deze plenaire sessie verkennen we wat stress en emotionele belasting precies zijn, hoe ze ons functioneren beïnvloeden en welke signalen kunnen wijzen op overbelasting. We koppelen wetenschappelijke inzichten aan herkenbare voorbeelden uit de praktijk en staan stil bij de factoren die bijdragen aan veerkracht , zelfzorg en burn-outpreventie.

Verwacht een toegankelijke sessie met ruimte voor reflectie en interactie. Een moment om stil te staan bij dingen die je misschien wel weet, maar die in de dagelijkse drukte soms naar de achtergrond verdwijnen. Je krijgt niet alleen inzicht in stress en welzijn, maar wordt ook uitgenodigd om na te denken over wat jou helpt om je energie en draagkracht duurzaam te bewaken.

Want zorgdragen voor anderen lukt alleen als je ook zorgdraagt voor jezelf.

Spreker: Shany Van Elslander is klinisch psycholoog en trainer bij The Human Link. Vanuit haar ervaring in de geestelijke gezondheidszorg geeft ze workshops over o.a. zelfzorg, stresspreventie en omgaan met ingrijpende situaties.

The Human Link is een expertisecentrum in mentale gezondheid op het werk. Al meer dan 20 jaar ondersteunen ze organisaties, ook binnen zorg en welzijn. Onze overtuiging? Voorkomen is niet alleen beter dan genezen, maar vaak ook een stuk minder intensief. Daarom zetten we in op wetenschappelijk onderbouwde inzichten en handvatten die mensen helpen om sterk en gezond aan het werk te blijven.

WINGG R·A·D·A·R panggo-18 YUNECO GG-JeugdNET Vlaams-Brabant LIGANT

WORKSHOP 1: Issues in the tissues

Je lichaam liegt niet: "The body keeps the score".

Spanning, klachten of chronische pijn zijn vaak de fysieke vertaling van wat er emotioneel (nog) niet verwerkt is. Lichaamsbewustzijn is dus geen luxe, maar een kompas.

Neem jij je werk mee naar huis... zonder dat je het beseft?
Je luistert. Je helpt. Je draagt zorg voor anderen. Maar wat gebeurt er als je na een lange werkdag ook hun verhalen, emoties en zorgen mee naar huis neemt? Als hulpverlener is betrokkenheid een enorme kracht. Maar als je alles blijft vasthouden, wordt die kracht vroeg of laat een last.

Gelukkig hoeft dat niet zo te zijn.
In deze interactieve workshop ontdek je hoe je met volle aandacht aanwezig kunt zijn voor anderen zonder jezelf onderweg te verliezen. Je leert praktische technieken om emotionele ballast los te laten, gezonde grenzen te bewaken en met meer energie en veerkracht aan het einde van je werkdag naar huis te gaan.

Spreker: Johan De Coninck is een gepassioneerde expert in Klinische Psycho-Neuto-Immunologie (KPNI) en oprichter van Antwerp Rehab & Training (ART). Als zaakvoerder en therapeut combineert hij zijn diepgaande kennis van KPNI met jarenlange ervaring (sinds 2004) in het begeleiden van mensen naar betere gezondheid en vitaliteit doorheen beweging en coaching. Zijn werk richt zich op het herstellen van de balans tussen lichaam en geest, door inzicht te krijgen in de onderlinge werking van het zenuwstelsel, immuunsysteem en psycho-emotionele processen.

WORKSHOP 2: Help! Ik ben een hulpverlener

Omgaan met de impact van agressie.

Tijdens deze workshop komen volgende vragen aan bod:
- Hoe kijk ik naar agressie? (Vier brillen om agressie te begrijpen)
- Wat doet agressie met mij? (Angst en de impact van agressie)
- En nu? (De hulpverlener en het beleid)

De spreker vertelt vanuit zijn achtergrond en ervaring met dit thema in het werkveld. Daarnaast wordt er samen in dialoog gegaan.

Spreker: Geert Taghon was 15 jaar werkzaam in De Korbeel (KJP) in Kortrijk en werkte vervolgens 10 jaar als coördinator in De Patio (FOR-K) in Kortrijk. Vandaag is hij voltijds docent aan VIVES Hogeschool in Kortrijk waar hij zijn praktijkervaring combineert met het lesgeven aan toekomstige hulpverleners.

Daarnaast is Geert al vele jaren actief als freelance vormingswerker. Hij verzorgt opleidingen, workshops en lezingen voor scholen, welzijnsorganisaties en hulpverleners, met een bijzondere focus op agressie en gedragsproblemen. In zijn privépraktijk begeleidt hij uitsluitend kinderen en jongeren die moeilijkheden ervaren met agressieregulatie. Samen met zijn collega Samuel Markey ontwikkelde hij daarnaast een groepsaanbod voor jongvolwassenen rond het thema omgaan met boosheid.

Hij is auteur van het boek *Antwoorden op agressie en grensoverschrijdend gedrag* (Dupon, V. & Taghon, G., Pelckmans Pro, 2019) en het boek *Skunk. De geur van een destructief leven* (Taghon, G, Van Halewyck, 2015). Dit laatste boek werd verfilmd door Koen Mortier in 2023.

WORKSHOP 3: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet.

Jij ziet, jij ziet wat ik niet zie!

Hulpverlenen is een complex métier. Het is een vak dat je leert door theoretische kennis en praktijkervaring, maar door jezelf als mens in te zetten in situaties die allesbehalve eenvoudig zijn. De persoon van de hulpverlener is zelf een belangrijk instrument in de hulpverlening. En instrumenten hebben onderhoud en zorg nodig om op langere termijn te blijven werken. Goed voor jezelf zorgen en goed hulpverlenen zijn immers geen concurrerende belangen. Misschien vraagt goed hulpverlenen niet alleen de moed om veel te kunnen dragen, maar ook de moed om te zien wat je draagt, erover te spreken, iets neer te leggen en anderen te laten meekijken.

In deze workshop gaan we niet op zoek naar een lijstje met zelfzorgtips, maar onderzoeken we wat het werk met jou doet. Zelfzorg? We hebben er de mond vol van. Maar hoe doe je dat wanneer je met beide voeten midden in de complexe werkelijkheid van het werk staat?

Spreker: Els Van Daele is criminoloog (lic.) en seksuoloog (lic.). Zij werkt als systeemtherapeute en als (forensisch) groepstherapeute in het ITER. Zij is als systeemtherapeut, opleider en supervisor verbonden aan het opleidingsinstituut I.P.R.R. en de Thomas More Hogeschool.

WORKSHOP 4: Improvisatie

Durf je het onbekende binnen te stappen?

Geen lange theorie.
Geen stappenplan.
Geen garantie op wat je precies zult meenemen.

Wel een uitnodiging om te ervaren. Om jezelf en de ander op een andere manier te ontmoeten en zorg te dragen. Om ruimte te maken voor wat meestal verborgen blijft.

De enige vraag is: Ben je bereid om niet precies te weten waar je aan begint?

Spreker: Kevin Pieters is op papier criminoloog, systeemtherapeut, MBT-basistherapeut, lector, supervisor en intervisor. Maar dat zegt niet veel... of toch wel?

Jarenlange ervaring binnen de GGZ met verschillende doelgroepen, maar met een gemeenschappelijke basis: nieuwsgierigheid, contact maken, creativiteit en een passie voor het vak. Een ruime bagage aan behandelmethodieken, maar vooral mens. Een combinatie brengend in het leven van zorg dragen, confronteren en uitdagen. Zowel mezelf als cliëntsystemen en organisaties. Genietend van de “kleine goedheid” in contact met de ander en vooral gefascineerd door narratieven en het co-creëren.

WORKSHOP 5: Hoe houden we elkaar vast als hulpverleners?

De zoektocht van een AMBIT-geïnspireerd team.

In deze workshop staan we stil hoe we als team recht blijven staan bij de complexe zorg die moet geboden worden. We nemen jullie graag mee naar de op AMBIT-geïnspireerde methodiek van "Thinking Together" waarin wij een antwoord vinden. Daarnaast lieten we ons ook door AMBIT inspireren in methodieken om in de samnwerking met collega-hulpverleners verschil in visie als een verrijking te blijven zien en niet als belemmering.

In deze workshop nemen jullie graag mee in de zoektocht van ons team en delen we enkele concrete handvaten die we zowel in onze teamwerking als in de samenwerking met andere diensten toepassen.

Spreker:
Marlies Nicaise geeft samen met haar collega dr. Sofie Beersmans deze workshop. Ze zijn beide werkzaam in het mobiel Care team van Yuneco en werken in regio Leuven-Hageland.