

INFUUIS

Powered by



De gazet voor de zorgprofessional

4

PRIKKELEND NIEUWS

An Haekens (Zorggroep Alexianen)
wint Prijs Spirituele Zorg 2021

9

COLUMN

Nina De Paepe
(De Zorgsamen)

10

CORTEX

Een divers land vraagt om
diverse zorg

20

HARTVERWARMERS

Animatie in WZC
Beukenhof

30

KOFFIEKLETS

32

#ZORGFLUENCERS

36

ROMANTISCH VERHAAL

Met andere ogen

40

VACATURES

FEEL GOOD
POSTER
INCLUDED

DIVERSITEIT IN DE ZORG

“Veel ouderen kruipen terug in
de kast als ze verhuizen naar
woonzorgcentra, en spreken
niet meer over hun geardheid
of identiteit.”



THE FUTURE IN PRIVACY & HYGIENE SOLUTIONS

- ✓ Véeel betere hygiëne
- ✓ Minder ziekenhuisinfecties
- ✓ Lagere kost op korte termijn



→ VRIJBLIJVENDE PROEFOPSTELLING ? Bel 0475 89 15 98 of mail info@silentia.be

www.silentia.be

Lost in translation. Je relatie versterken doe je zo!

Onze relaties hebben het zwaar te verduren gehad in het afgelopen jaar. Minder sociaal contact met vrienden, familie, collega's en soms een ietwat teveel aan sociaal contact met onze partner of huisgenoten.

Maar hoe versterk je jouw relatie? Wat doe je als je merkt dat jouw relatie onder druk staat en dat jullie communicatie ergens de mist in gaat?

Er zijn diverse redenen waarom we keuzes maken als moeilijk ervaren, zoals bijvoorbeeld het willen vermijden van conflicten, angst om niet goed genoeg bevonden te worden, faalangst, FOBO (Fear Of Better Options), wachten op het perfecte moment,... En wat is het bij jou? Door te twijfelen, stel je uit of ga je zelfs beslissingen uit de weg. Waardoor je ter plaatse blijft trappelen, onnodige kopzorgen creëert en je jou minder gelukkig voelt.

Meer weten?

Scan en bekijk dan ook de 36 vragen die je aan elkaar kan stellen om je relatie te versterken.



MAAR HET KAN ANDERS, MET DEZE HAPPY MIND TIPS:

INFUUS | CORTEX

GEDACHTEN LEZEN, NOPE

We zijn nu eenmaal niet telepathisch ingesteld zoals professor X of Mel Gibson die de gedachten kon lezen van vrouwen zoals in de film "What women want". Ja jammer hè, maar we kunnen dit nu eenmaal niet. De meeste discussies starten vanuit misvattingen, vanuit het denken te weten waarover de ander het heeft of wat diens probleem is, wat dan leidt tot onbegrip en frustratie. Vraag gewoon wat er scheelt en start van daar, bespaart je op zich al heel wat kopzorgen.

BLIJF RUSTIG

Waarschijnlijk heb je ooit al in het heetst van de strijd van een gesprek, gemene dingen gezegd. Zaken waar je achteraf spijt van had. Het overkomt iedereen wel eens, maar het helpt jou geen meter vooruit en maakt helder nadenken op dat moment lastig.

Je kent het gezegde wel "Alleen kalme kan je redden". Maar hoe?

- Wees je bewust van je innerlijke criticus waardoor je op je paard zou kruipen. Merk op dat je emoties en jouw gedrag aan het veranderen zijn tijdens het gesprek.
- Grijp in door je focus te veranderen. Let bijvoorbeeld op je ademhaling en kalmeer jezelf door bewust adem te halen. Tel eventueel tot 5 of meer als je dat nodig hebt.
- Helpt dit niet, doorbreek het patroon en verlaat desnoods de ruimte. Licht je partner in dat je even afstand dient te nemen en dat jullie later het gesprek zullen voortzetten als de gevoelens bedaard zijn.

LUISTER

Je hoeft niet altijd een oplossing te hebben voor je partner of jullie probleem. Aanwezig zijn, een luisterend oor bieden is vaak al meer dan genoeg. Niet alleen geef je elkaar hierdoor ruimte om open te praten, maar geef je tevens een signaal dat deze persoon er mag zijn met zijn ups & downs. Je toont dat je er voor hem/haar bent.

PRAAT VANUIT JOUW EIGEN GEVOEL

"Ik moet hier ook altijd alles zelf doen, jij helpt ook nooit in huis!" We wijzen al snel naar een ander als we ons ergens niet tevreden over voelen. Waardoor onze partner in verdedigingsmodus gaat om het tegendeel te bewijzen en dit al snel beland in een "welles-nietes" spel. Praat daarom vanuit je eigen gevoel, wees specifiek waar je niet tevreden over bent, wat dit met jou doet en waar je naartoe wil evolueren. Zeg bv. "Deze ochtend heb je na het ontbijt de tafel niet afgeruimd toen ik al weg was. Dat heb ik vanavond moeten doen, en dat vind ik niet zo leuk. Ik voel alsof ik er alleen voor sta, en dat ik de huismeid ben en dat vind ik niet zo fijn. Zou je de volgende keer willen opruimen als je klaar bent met eten?"

KORT & DUIDELIJK

Discussies kunnen al snel heel uitgebreid en onduidelijk worden, er wordt van alles bijgesleurd, tot je op een punt komt van "maar waar hebben we het nu toch over?". Hou het daarom kort en bondig zodat de ander zijn aandacht niet verliest en een duidelijk zicht krijgt op het probleem. Stel vragen om meer duidelijkheid te scheppen. Verslapt je aandacht? Ben je teveel afgeleid door andere zaken? Zoek dan een rustige plaats op of plan het gesprek in op een ander tijdstip.



© Photo by Daphne Matthys

JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny (37) coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

www.happymindguide.be