

## Beste verzorgende,

In het werk als verzorgende is het opvallend vanzelfsprekend dat je goed voor anderen zorgt. Maar draag je ook genoeg zorg voor jezelf? Het beroep als verzorgende staat volgens onderzoek op de vijfde plaats in de meest emotioneel belastende beroepen. Dit en ook allerlei andere omstandigheden waar je tijdens het werk mee geconfronteerd wordt, kan op een bepaald moment zwaar doorwegen. Door middel van mijn onderzoek naar belastende factoren in contact met cliënten, heb ik deze werkbelasting in kaart proberen te brengen.

Daarom heb ik deze folder opgesteld om even bij deze (over)belasting stil te blijven staan. In de eerste plaats wil ik jullie enige tips meegeven om overbelasting in het werkveld tegen te gaan. Want je moet niet alleen goed voor anderen zorgen, maar ook voor jezelf!

## Enkele tips om (over)belasting tegen te gaan

### → Praat!

Blijf niet met je zorgen of problemen zitten. Praat hierover met je sectorverantwoordelijke of collega's. Lucht je hart bij je partner en vrienden. Stress op het werk geeft namelijk soms ook stress in je privéleven.



### → Grenzen

Grenzen zijn voor iedere verzorgende verschillend. Durf tijdig je lichamelijke, emotionele en werkgrenzen aan te geven! Anderen weten niet wat én hoe jij je voelt. Als je meer geeft dan je zelf hebt, raak je langzaam aan uitgeput.

Je eigen grenzen kennen en er ook voor opkomen is daarom uiterst belangrijk om niet 'opgebrand' te raken!

### → Sectorverantwoordelijke

Voorkomen is beter dan genezen. De sectorverantwoordelijke staat steeds klaar om je een luisterend oor te bieden. Samen kunnen jullie bij een probleemsituatie of werkstress naar een oplossing zoeken.

### → Collega's

Een goede verhouding tussen collega's gaat vaak gepaard met een goede sfeer. Dit komt de samenwerking tijdens een overleg of wijkwerking ten goede. Het zorgt er ook voor dat je bij belastende situaties bij iemand terecht kan. Daarom is het belangrijk dat je advies en hulp moet durven vragen aan collega's. Probeer anderzijds ook zelf je collega's te ondersteunen wanneer ze hier nood aan hebben. Ga sluimerende conflicten niet uit de weg! Een betere oplossing is om je bemerkings te bespreken en samen te zoeken naar een oplossing.

\* Regelmatig stilstaan

Vergeet jezelf niet in de haast om voor anderen te zorgen! Sta ook af en toe eens stil bij jezelf en stel jezelf volgende vragen. Hoe gaat het met me? Heb ik plezier in mijn werk? Zet ik me niet te veel in? Krijg ik voldoende erkenning en steun als ik dit nodig heb? Op deze manier verlies je jezelf niet uit het oog! Denk ook regelmatig terug aan de leuke kanten van je job en de waardering die je ervoor krijgt!

\* Jezelf opladen

Ontspannen doet ieder op zijn eigen manier. Probeer tijdig jezelf op te laden met de dingen die je graag doet. Hierdoor heb je voldoende energie om tijdens je werk voor je cliënten te zorgen.

**Tenslotte wil ik jullie nog bedanken  
om aan dit onderzoek mee te  
werken!**

Vriendelijke groeten

Elien Tuteleers (Student PXL Social Work)



**Thuiszorg  
is...**



Vandaag eerst  
goed voor mezelf  
zorgen!  
Ik verdien het!  
:-))))