



Werkgroep Ergotherapie WZC - RVT

Verlag bijeenkomst 23/04/2014 - Wielsbeke

Aanwezig:

Lien Blomme, Lien Braekeveldt, Hilde Vermeersch, Jolien Vandersteene, Isabel Claeys, Els Kindt, Marieke Coudenys, Mira Vreven, Vera Beuselinck, Sofie Naert, Carmen Declercq, Evelien Gunst, Veerle Van Coile.

Verontschuldigd:

Marleen Lambert, Anne Van de Sande, Katelijne Coppejans, Els Vanoverberghe, Martine Devisch, Lien Meyvisch Naaie Dalcour, Kathleen Vandenbroucke, Myriam Lievens, Veerle Cools, Frederik Vlamincq, Lieve Raes, Ann Tyvaert, Melissa Vanbavinckhove.

1. Thema :

"Het volmaakte bestaat niet - hoe bewaak ik als ergo mijn grenzen en draag ik zorg voor mezelf?"

Spreker voor deze avond was Vera Beuselinck, docente en leerlingenbegeleider AHS - opleiding Ergotherapie. We waren te gast in WZC Ter Lembeek in Wielsbeke bij Lien Braekeveldt en Jolien Vandersteene.

Vera willen we langs deze weg nogmaals van harte bedanken voor haar bijzonder interessante uiteenzetting en de tijd en energie die ze hierin ook vooraf reeds heeft geïnvesteerd.

Ook de collega's Lien en Jolien en de Directie van het WZC Ter Lembeek, willen we van harte bedanken voor hun gastvrijheid en de hartelijkheid waarmee we zijn ontvangen.

"Ethiek" stond deze avond centraal, deels theoretisch, maar ook met een praktisch deel.

Inleiding: Wat is ETHIEK?

- Een tak van de filosofie dat zich bezighoudt met goed en slecht => wat is toelaatbaar / wat niet
- Praktische wijsbegeerte
- Wetenschap van goed / kwaad
- Discipline die zich richt op praktische vragen van het leven
- Nadenken, kritisch bezinnen over het juiste handelen
-

We zijn eigenlijk constant met "ethiek" bezig door:

- Onze mening te geven
- Bij het uitvoeren van handelingen
- Als we met vrienden omgaan
-

De grondlegger van de "ethiek" is de filosoof Socrates
(http://nl.wikipedia.org/wiki/Ethiek#Oude_Grieken)

De 2 kenmerken van "ethiek" zijn:

- Reflectie en discussie
- Er wordt steeds vanuit praktische vragen "gestart"

Interessante literatuur over "ethiek" binnen onze context als ergotherapeut, is:

- **Gekkenwerk** - door Linus Vanlaere en Roger Burggraeve

ISBN: 9789401409438

(<http://www.lannoo.be/gekkenwerk>)

In dit boek willen de schrijvers afrekenen met een aantal clichés die rusten op zorgverleners:

- het ideaalbeeld dat rust op zorgdragers, geeft ook "druk"
"hulpverleners moeten alles doen alles zijn..."
- bij "overvraging" van hulpverleners schuilt "burn-out" soms om de hoek, maar ook "disengagement" (*er je broek aan vegen...*) = en dat is eigenlijk veel erger
- er wordt gezocht naar "haalbare ethiek" = die rekening houdt met "kwetsbaarheid"
- "lastige gevoelens" mogen er zijn
(zijn gevoelens als:
luiheid (*iemand die langzaam denkt*), middelmatigheid (*ik ben ook maar een mens*), hypocrisie, woede, ongehoorzaamheid (*eens afwijken van het protocol om bv. een bewoner een plezier te doen of een speciale gunst te geven...*))

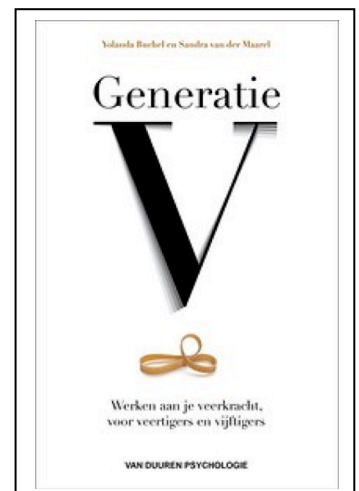


- **Veerkracht** - door Yolande Buchel en Sandra van der Maarel

ISBN 13: 9789089651907

Dit is een zeer praktisch boek met enkele bijzondere boodschappen:

- **Accepteer:**
aanvaardt wat het er om je heen gebeurt, wat zich aandient en neem ze de 1^o stap in het herwinnen van de controle over je leven
 - Het leven is wat het is, het verschil zit in de manier waarop je ermee omgaat
 - Geef zin en betekenis aan wat er gebeurt:
 - 1) je kan dingen zien als "problemen"
maar
 - 2) je kan deze problemen ook vertalen in "doelen" - bv. aansluitend bij jouw talenten
(*"problemen" kan je ook benoemen als "uitdagingen" waardoor ze al meteen minder dreigend, belastend en daardoor ook minder negatief worden*)
- **Breng balans in je levensdomeinen**
(familie, werk, hobby, gezondheid...)
 - Zoeken naar wat "beter" zou kunnen zijn = "anders" kijken naar iets
(bv. 2 mensen kijken door een raam naar buiten - de ene ziet de mooie natuur, terwijl de andere enkel oog heeft voor het vuile raam)
 - Verbind je met je krachten en met je hulpbronnen:
 - Wees je bewust van wat goed voor jou is
 - Zeg eens "neen" om daarna bewuster "ja" te kunnen zeggen



- Kunnen afstand nemen van wat nu niet nuttig voor jou is
(bv. je bent niet goed gezind en je gaat sporten om je gedachten te verzetten, dan is het misschien minder nuttig om na de sport met vrienden te blijven hangen omdat je misschien vooral zult klagen over wat tegen zat...)
- Denk je "sterk": verzamel de uitspraken van mensen die hun waardering geven - deze bundeling kan op een moeilijker moment een inspiratiebron zijn

○ Zet een stap:

- Gebeurtenis + reactie => heeft effect op je leven
- Vereenvoudigen: wat je wilt en verleng kan je ook bijstellen...
- Tips voor perfectionisten: als je bv. teveel een "strever" bent, wordt dit door anderen niet altijd gewaardeerd
- Verander je omgeving: bv. lees eens iets anders, ruim tijdig je bureau op, weet wat je eet - beweeg - rust - adem...
- Creëer voor elke dag een kleine uitdaging (meditatief creatief, sportief...)

○ Het leven kent 3 constanten: verandering, keuzes en principes

○ Talent en bezieling:

- Kan ons werk een bron van geluk zijn?
- De ingrediënten voor geluk: plezier - voldoening - goede relaties met anderen - zingeving in je leven

• **Het vorkmodel** - door Rudy Vandamme

In dit boek gaat het over "de methodiek voor ontwikkelingsgericht coachen van individuen"

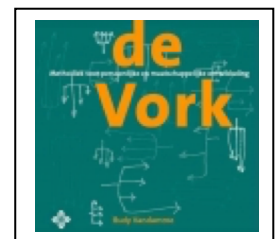
ISBN 9789490384005

<http://www.hetontwikkelingsinstituut.be/nl/home>

- Je hebt een "project" = doel, nodig om ontwikkeling te stimuleren
- Eind jaren '90 zag men coachen vooral "resultaatgericht"
 - ⇒ Dit moet aansluiten bij je eigen interesses en je eigen identiteit
 - ⇒ Onze identiteit wordt doorheen de jaren worden verder ontwikkeld
- In het "Vorkmodel" gaat het over "actie" ondernemen, waarbij het doel wordt bereikt via:

▪ 4 sporen:

- ⇒ Welk doel - project WAT ?
- ⇒ Gebruik maken van onze vaardigheden - hoe pakken we iets aan = zelfsturing HOE ?
- ⇒ Welke is onze identiteit - onze rol WIE ?
- ⇒ Zinvol bezig zijn = doelen bereiken die passen in een groter geheel = **hoe positioneer ik mij als ergo binnen dit groter geheel** WAAROM ?



Zelf aan de slag gaan: **zie bijlagen**

- **Talentensneltest:**

De items die in deze lijst voorkomen, willen je helpen om jouw vaardigheden en sterke punten makkelijker in kaart te brengen.

Dit kan helpen om jezelf beter te leren kennen, maar ook om aan "zelfsturing" te kunnen doen.

- **Praktische reflectie-discussievragen:**

De thema's en items die in dit vragenoverzicht aangereikt worden, kunnen helpen om bv. onder collega's of in teamverband, bepaalde prioriteiten te leggen - projecten uit te stippelen en doelen te bepalen.

Binnen een reflectiegesprek is er een strikte timing voorzien:

- Elke gesprekspartner bepaalt voor zichzelf welke van deze vragen belangrijk genoeg is om verder op in te gaan (bv. 3 min.)
- Binnen de gespreksgroep stelt elke deelnemer de gekozen vraag voor met een woordje uitleg (waarom een bepaalde vraag werd gekozen) - (bv. 10 min.)
- Uit alle, door de deelnemers geselecteerde vragen, wordt 1 vraag door de groep in overleg uitgekozen en weerhouden voor verdere reflectie / discussie - (bv. 15 min.)
- De reflectie / discussie wordt afgerond om tot een samenvattende conclusie te komen (indien er simultaan verschillende gespreksgroepjes werden geïnstalleerd, kan worden afgerond via een plenum)

Dergelijke vragen kunnen in een professionele context worden gebruikt, maar evengoed in een andere context (bv. privé vereniging...)

2. Varia:

- ❖ **Volgende werkgroepvergadering Ergotherapie:**

Donderdag 12/06/2014 om 14u - Gent

→ Zoals in de agenda voorzien, worden we terug in de Artevelde Hogeschool Gent verwacht om het functieprofiel van ergotherapeuten in de ouderenzorg verder te bespreken.

Aansluitend om dit thema kunnen we binnen de werkgroep ook nog reflecteren over "multidisciplinaire samenwerking".

Voor verslag: Veerle Van Coile
Namens de Werkgroep Ergotherapie RVT - WZC