

Een rusteloze geest

INFOSESSIE VOOR MANTELZORGERS



Infosessie

Donderdag
3 oktober 2024
19 tot 21.30 uur

WZC Ter Vest
Balen

INFOSESSIE OVER (WINNEN VAN) STRESS,
PIEKEREN EN SLAPELOOSHEID

Een rusteloze geest: over(winnen van) stress, piekeren en slapeloosheid

Piekeren en slapeloosheid zijn vaak het gevolg van overbelasting en stress in allerlei vormen. Als mantelzorgverzorger is het extra moeilijk om de balans in evenwicht te houden en kunnen de zorg en zorgen voor met periodes de overhand nemen. Zeker als er geen alternatieven en perspectief lijkt te zijn. Je kan er dan echt letterlijk van wakker liggen. Wakker van de zorgen, wakker van zorgen voor.

Als je overvraagd bent neemt je stressbrein het over en geraak je in een voortdurende staat van paraat- en alertheid, waardoor je je gedachten niet goed meer kan afzetten, reguleren... Je raakt in een vicieuze cirkel van zorgelijk denken, piekeren en niet meer goed slapen. Dat kan een probleem van inslapen of van doorslapen zijn. Als je langdurig aan slapeloosheid lijdt, gaat je veerkracht en welbevinden afnemen en je stress nog toenemen. Je brein kent namelijk niet het verschil tussen echt gevaar en je stressbrein dat 'gevaar' aangeeft. Het gaat altijd om een heel persoonlijk verhaal, een én- én- én- verhaal en vraagt dan ook om aanpak op verschillende vlakken.

Uit die vicieuze cirkel raken, is best een zware opdracht maar noodzakelijk om mee aan de slag te gaan want chronische stress, chronisch piekeren en langdurige slapeloosheid zijn een perfect recept voor burn-out.

Deze vorming biedt jou inzicht, zelfreflectie en praktische oefeningen om mee aan de slag te gaan en je leef- en slaapkwaliteit te bevorderen.

V.U.: Johan Toumé, Meirstraat 13, 2890 St.-Amands

Praktisch

Wanneer?

3 oktober 2024 om 19 uur

Waar?

WZC Ter Vest
Rozenstraat 11
2490 Balen



Kostprijs?

Basisprijs: 5 euro, CM-lid: 3 euro

CM-lid met VT: 2 euro



Schrijf je nu in

www.samana.be/vorming

mantelzorg@samana.be

02 211 35 65

www.samana.be