



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Rubriek: Zen met Zuster Inge



Misschien ken je Zuster Inge al van haar verhaaltjes uit de verpleeghuiszorg: 'Anekdotes van Zuster Inge'. Nu vlogt ze voor onze nieuwe rubriek: Zen met Zuster Inge. Hierin deelt ze tips en ervaringen voor zorgmedewerkers omtrent stress, aandacht, vitaliteit, mindfulness, werkgeluk en positieve omgang met bewoners. In haar eerste vlog geeft ze tips over hoe je jouw goede voornemens na komt.

Zen met Zuster Inge

Door hoge werkdruk in het verpleeghuis kan stress enorm toenemen en de werksfeer nadelig beïnvloeden. Inge Schonewille-Koopman geeft doormiddel van korte filmpjes tips om hier beter mee om te gaan en focust op de mooie momenten tijdens het werk in de verpleeghuiszorg. Inge werkt al zo'n negen jaar in het verpleeghuis, met name voor mensen met dementie. Daarnaast is ze ook Stress Release expert. In 'Zen met Zuster Inge' combineert ze deze twee functies.

'Werken in de zorg is heel mooi en dankbaar werk. Maar door werkdruk vergeet je dat soms. Mijn wens is om de stress factor te reduceren voor zorgmedewerkers. En niet door de externe factoren weg te nemen, want daar hebben we vaak geen invloed op. Maar wel op de gedachten over de situatie. De weerstand tegen dat wat zich aandient geeft de grootste stress en daardoor minder werkplezier.'

- [Volg de rubriek 'Zen met Zuster Inge' op IGTV \(Instagram\)](#)

Helpen met een andere mindset creëren

'Ik wil graag zorgmedewerkers helpen met een andere mindset te creëren. Het gaat juist om het anders gaan denken, dat is sleutel tot meer plezier. Het zijn vaak hele simpele handelingen die meteen een enorm effect kunnen hebben, maar ook op de lange termijn.'

Aflevering 1 – Hoe kom je jouw goede voornemens na?

Leg jij ook elk jaar weer heel braaf je voornemens vast? Maar ergens eind-januari komt er niets meer van? Inge geeft in haar eerste filmpje 3 tips hoe je wel je doel kan bereiken.

De voornemens van Inge

'Mijn goede voornemen is om nog beter voor mij zelf te zorgen zodat ik beter bestand ben tegen mogelijke stress van buiten af. Dit doe ik door meer rustmomenten in te lassen, meer gezonde voeding, meer focus op wat goed gaat en meer lachen.'

Mijn andere voornemen is om meer collega's bewust te maken van hun eigen stress factor en dat dit een rimpeleffect geeft op de werksituatie. Waardoor meer werkplezier ontstaat, minder uitval onder de zorgmedewerkers en blijde bewoners.

Aflevering 2: Wat is zen?

Zen zijn in het verpleeghuis

Waarom is het zo belangrijk om zen te blijven in het verpleeghuis? En wat is zen eigenlijk? Inge legt het je uit! Heb je vragen aan Zuster Inge? Volg ons op Instagram en stel je vraag onder het filmpje.

- [Op de hoogte blijven van Zen met zuster Inge op Instagram](#)

Meer weten

- [Bekijk de rubriek op Instagram](#)
- [Lees alles over het thema Arbeidsmarkt](#)

- [Maak kennis met 'Anekdotes van Zuster Inge'](#)
 - Lees ook ['Corona: hoe kun je medewerkers extra ondersteunen?'](#)
-

tags:

[Welzijn](#) (161)

thema:

[Arbeidsmarkt](#) (142)