



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Zen met Zuster Inge: in 8 weken mindful



Met minder stress aan het werk en meer aanwezig zijn in het moment. Hoe fijn zou dat zijn? Zuster Inge helpt je op weg met de videocursus 'In 8 weken mindful'. Alle 8 lessen staan nu online! Elke week kan je met een les aan de gang gaan. Maar je kan het ook in je eigen tempo doen. Doe je mee?

Inge Schonewille is helpende én mindfulness coach. Een diep verlangen van haar is om meer plezier en minder onnodige stress op de werkvloer te brengen. 'Mindfulness is een leefstijl waar ik zelf enorm veel baat bij heb. Dit wil ik ook graag doorgeven aan zorgmedewerkers, zodat hun plezier in en op het werk vergroot wordt. Hoe meer plezier op de werkvloer, hoe meer plezier er uitstraalt naar de bewoners, naar je eigen gezin, familie en vrienden. Het is als een olievlek die zich uitbreidt.'

Wat ga je in deze cursus leren?

'De cursus is voor iedereen uitvoerbaar. Het enige wat het van je vraagt is een open houding en een open nieuwsgierige blik naar wat het jou wellicht te bieden heeft. Je hoeft echt niet een uur stil te zitten op een meditatie kussen of ingewikkelde houdingen aan te leren. Het is meer het accepteren van dat wat zich aandient en minder in het hoofd aanwezig zijn.'

Introductie 'In 8 weken mindful'

Zuster Inge vertelt in dit introductiefilmpje wat je de komende 8 weken kan verwachten.

Inhoud cursus

De cursus 'In 8 weken mindful' bestaat uit de volgende lessen:

1: Let op je ademhaling

Opdracht: Zoek een vast moment uit (of meerdere momenten) om op je ademhaling te letten. Bijvoorbeeld als je even naar het toilet gaat. Adem 4 seconden in door je neus, en 4 seconden uit door je mond. Herhaal dit zo'n 10 keer.

2: Omgaan met negatieve gedachten

Opdracht: Heb je een negatieve gedachte? Geef deze gedachte geen kans om tot negatieve emoties te leiden door ze direct bij te stellen naar een mildere gedachte. Bijvoorbeeld: oude gedachte: 'Ik ben niet goed genoeg'. Nieuwe gedachte: 'Ik ben blij met wie ik ben, Ik ben genoeg'. Herhaal dit. Of nog beter: schrijf deze zin elke dag 10 keer op. Dan maak je een nieuwe overtuiging die je heel veel gaat opleveren.

Tip: Maak er een screenshot van en zet deze als achtergrond op je telefoon. Elke keer als je je telefoon pakt lees je deze nieuwe overtuiging.

Les 3: Bewust handelen

Opdracht: Bewust traplopen. Voordat je begint met de trap op lopen sta je even stil bij je ademhaling. Je zet een voet rustig op de eerste trede. Terwijl je dit doet merk je op hoe je je heen omhoog beweegt, je knie buigt, je voet neerzet en kracht zet om op te leunen zodat je andere voet omhoog kan gaan. Let erop dat je rustig aanwezig bent en elke tree bewust zet.

Doe deze oefening zo vaak mogelijk, maar probeer het in ieder geval 1 keer per dag. Heb je geen trap, oefen dit dan met gewoon lopen. Of als je bijvoorbeeld koffie zet, de planten water geeft of als je iets gaat schoonmaken. Vertraag in je dagelijkse handelingen. Dit gaat je heel veel meer tijd opleveren.

4: Mindful communiceren

Opdracht: Om je bewust te worden van de oordelen die je onbewust hebt ga je deze week oefenen in het communiceren zonder oordeel, het begint met mindful luisteren. Je gaat alleen maar luisteren en let daarbij op de gedachten die door je hoofd heen gaan over datgene wat de ander je vertelt. Bijvoorbeeld een gesprekje

met een collega. Puur alleen luisteren zonder oordelen. De uitdaging deze week dus om alleen maar op te merken welke oordelen er door je heen gaan. En er verder niets mee doen.

Voor de ander is het prettig om te ervaren dat er naar hem of haar geluisterd wordt. Je gaat merken dat je steeds beter je eigen emoties/oordelen kunt loskoppelen van het gesprek zodat je steeds makkelijker de boodschap kan horen die je gesprekspartner vertelt.

Les 5: Hoe ga je om met een lange to-do list?

Opdracht: Maak de avond voor je drukke dag al een to-do list. En betrap je jezelf er op dat je denkt in 'Moeten'? Verander het dan in 'willen'.

6: Tips als je merkt dat je overprikkeld raakt

Opdracht: Wanneer je merkt dat het je allemaal teveel wordt, ga dan even naar buiten voor een frisse neus en een wandeling. Lukt het echt niet? Dan heb ik een hele makkelijke oefening voor je. Schud alle stress van je af, net als dieren dat doen nadat ze veel stress hebben ervaren. Schud je armen en je benen en maak een paar schop bewegingen om alle overvloedige energie los te laten. Je voelt je daarna weer verkwikt en lichter.

7: Rustmomenten zijn belangrijk

Opdracht: Maak van elke koffie- of theepauze echt een rustmoment. Wees bewust van wat je ziet, voelt en proeft. Maak gebruik van al je zintuigen.

8: Doorzetten!

Opdracht: zet door! Superleuk dat je mee hebt gedaan en als je het even niet meer weet, begin dan gewoon weer bij stap 1 en oefen dit elke dag. Je kunt gewoon elk moment weer opnieuw beginnen of het verder oppakken. Is dat geen fijne gedachte?

Op een gegeven moment wil je ook niet anders meer dan bewust aanwezig zijn. Je zal ervaren dat het je veel gaat brengen, zowel lichamelijk als psychisch. Het leven speelt zich af in het NU, meer is er niet! Dan kan je er maar beter in aanwezig zijn.

Aanwezig zijn in het moment

Zuster Inge: 'Ik wens dat zorgmedewerkers met deze tips en makkelijke oefeningen gaan ervaren hoeveel leuker het leven is als je er met aandacht in aanwezig bent. In plaats van het gevoel te hebben dat je geleefd wordt. Op hoe het leven zich aandient heb je niet zoveel invloed. Maar wel op de manier hoe je ertegenaan kijkt.'

Zen met Zuster Inge

Eerder verscheen de rubriek 'Zen met Zuster Inge'. Hierin deelde ze tips en ervaringen voor zorgmedewerkers omtrent stress, aandacht, vitaliteit, mindfulness, werkgeluk en positieve omgang met bewoners.

- [Bekijk de 5 filmpjes van Zen met Zuster Inge op onze website](#)
- [Bekijk de rubriek op Instagram](#)

Meer weten

- [Lees alles over het thema Arbeidsmarkt](#)
- [Maak kennis met 'Anekdoten van Zuster Inge'](#)

tags:

[Welzijn](#) (147)

thema:

[Arbeidsmarkt](#) (111)