

Zelfzorg in de eerste lijn is een gedeelde zorg!

Type

Lezing/workshop

Startdatum

04/11/2025

Locatie

Kollegeplein 5, 8530 Harelbeke, Belgium (LDC De Vlinder Polyvalente zaal)

Door

Isabel Van Huele

Debbie Demiddel

Praktische info

Datums

04 november 2025 - 12:00 - 13:30

Prijs

Prijs voor lezing-workshop

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Voor de eerstelijnshulpverlener, psychologen, huisartsen, tandartsen, wijkverpleegkundigen, maatschappelijk werkers,etc.

Hulp bij

Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

"Zorg dragen voor jezelf: geen luxe, maar noodzaak"

Ontdek de valkuilen van de hulpverlener – en hoe je er sterker uitkomt

In een tijd waarin de druk op de zorg toeneemt, wordt zelfzorg ook belangrijker. Maar zelfzorg is geen individuele verantwoordelijkheid alleen – het is een gedeelde opdracht. Van huisarts tot wijkverpleegkundige, van apotheker tot maatschappelijk werker: we staan samen aan de basis van een toekomstgerichte, veerkrachtige eerstelijnszorg.
Als hulpverlener ben je dagelijks bezig met zorgen voor anderen. Maar hoe vaak sta je stil bij je eigen draagkracht, je grenzen – en je herstel?
Zelfzorg is méér dan af en toe een pauze nemen. Het vraagt bewustzijn, structuur en lef om jezelf even centraal te zetten. In deze interactieve workshop leer je niet door te luisteren, maar door te **delen, herkennen en reflecteren – samen met collega-zorgverleners uit de eerste lijn**.

Contact en inschrijven

E-mailadres
Isabel@PsyTime.be

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/zelfzorg-de-eerste-lijn-een-gedeelde-zorg