

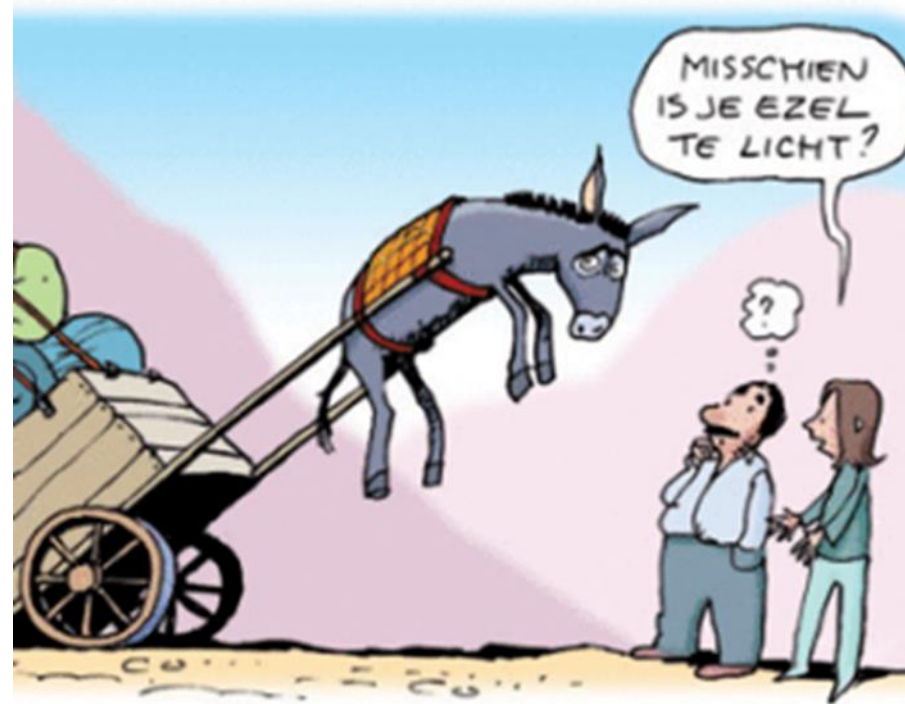


Zelfzorg

Annabelle Kievit

Psycholoog Imeldaziekenhuis

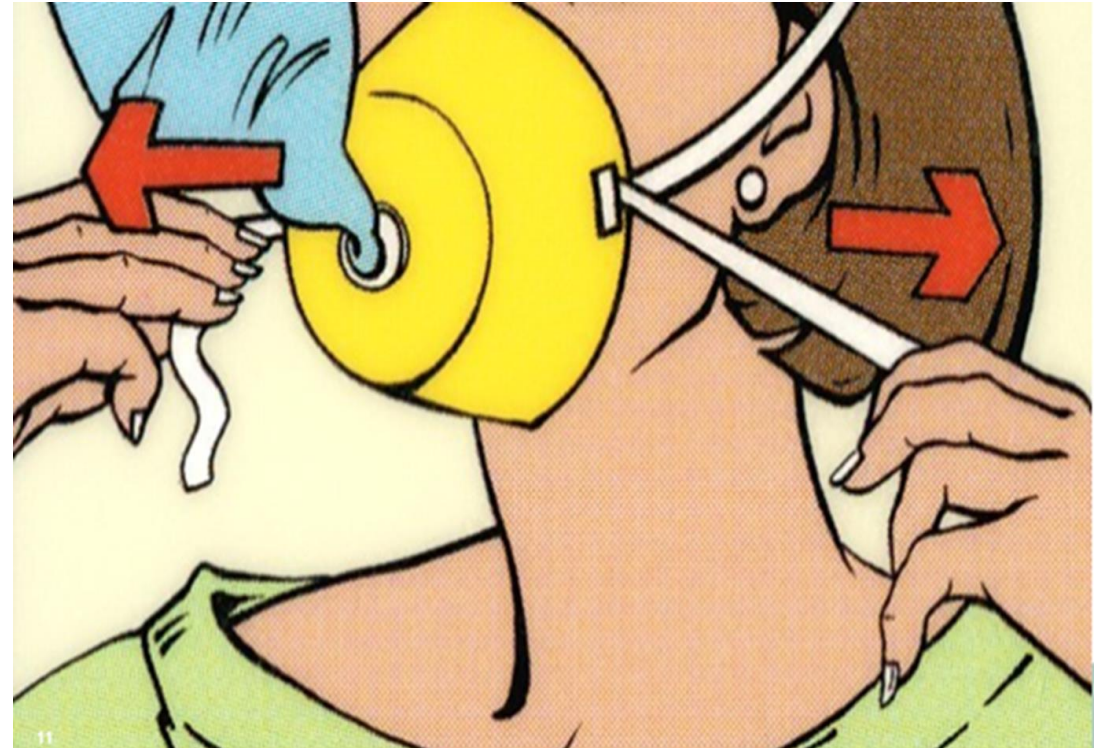
Wat gaan we niet doen...



Dé eerste stap bij zelfzorg

= JEZELF ZIEN

↔ als hulpverlener vooral goed
in de ANDER zien





Empathie → Compassie

- Empathie: ik voel wat jij voelt
- Compassie: ik zie dat je het moeilijk hebt en ik gun je dat het beter wordt



Compassie → Zelfcompassie

= mild en vriendelijk zijn voor jezelf, zeker wanneer je het moeilijk hebt, jezelf ademruimte geven en niet te snel jezelf veroordelen, aanvaarden dat het soms fout loopt en dat we allemaal fouten maken

≠ zelfmedelijden

≠ zelfwaardering

WHAT IS SELF-COMPASSION?



Mindfulness

Self-compassion involves recognising when we're stressed or struggling without being judgmental or over-reacting.



Self-Kindness

Being supportive and understanding towards ourselves when we're having a hard time, rather than being harshly self-critical.



Connectedness

Remembering that everyone makes mistakes and experiences difficulties at times. We are not alone!

Prof. Dr. Kristin Neff, 2003



Stressrespons

| Stressrespons | Naar binnen gericht | Zelfcompassie |
|---------------|---------------------|---------------------------|
| Vechten | Zelfkritiek | Vriendelijkheid voor zelf |
| Vluchten | Afzondering | Gedeelde menselijkheid |
| Verstijven | Piekeren | Mindfulness |



Zorg voor jezelf zoals je voor
anderen doet.



Bedankt!

Bron: Werkboek mindful zelfcompassie –
Kristin Neff & Christopher Germer