

Caroline Volckaert

- Oplossingsgerichte psychotherapeute
- Pessu psychotherapeute
- ECP: The European certificate of psychotherapy
- Auteur van het boek: Oplossingsgerichte psychotherapie bij chronische en neurologische aandoeningen en hun mantelzorgers
- Bachelor verpleegkunde en psychologie
- Parkinsonzorgwijzer



Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

1

1

Coping

Toepassing van de Serrena[®] methode

Caroline Volckaert psychotherapeute en
mantelzorgcoach

2

Aanpassing aan de nieuwe situatie

Diagnose

Shock

Reactie

Verwerking

Herwonnen stabiliteit

Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

3

3

Diagnose

- Verlies van keuzevrijheid en onvoorspelbaar: gedreven door de pathologie (ziekte), deze te voelen en ondergaan
- Al dan niet behandeling mogelijk
- Stabilisatie!
- Vertrouwensrelatie: arts, verpleegkundige,...
- Sociale vangnetten waar patiëntenorganisatie een grote rol in kunnen spelen

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

4

Shock

- Verschillende reacties: kalm, huilen, afzonderen, woede, angst,...
- Deze gevoelens 'normaliseren'
- Niet mogelijk om nieuwe situatie te begrijpen

Adviezen

- Omring je met mensen
- Gun jezelf de tijd, alle emoties zijn toegestaan
- Goede levenshygiëne: rust, gezonde voeding

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

5

Reacties

- 'Normaliseren' dat we in de war zijn, gevoelens accepteren
- 'Mild' zijn voor jezelf

Adviezen

- Praten helpt, lotgenoten opzoeken,...
- Dagelijkse activiteiten terug opnemen
- Leer omgaan met emoties, leer ze (h)erkennen, uitstellen is niet goed
- Accepteer hulp!
- Dankbaarheid naar anderen, sommige mensen willen hulp bieden maar kan je het nog niet aan op dit moment,...

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

6



Coping

- Aanpassing aan de nieuwe situatie, nieuwe gewoonten
- Ratio lukt
- Oplossingsgericht denken
 - Welke hobby, wat is helpend om je goed te voelen, wat kan je aan?
 - Wat is haalbaar, wat gaat al de goede richting uit,
 - Informatie zoeken van de ziekte, behandeling,....
 - Waar: artsen, verpleegkundigen, patiëntenorganisaties

Adviezen

- Herstellen keuzevrijheid, leren omgaan met realiteit
- Blijven communiceren en je niet afsluiten
- Hoe met onze nieuwe 'IK' omgaan

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

7

Hoe je naasten steunen, wat helpt

- Er is niet 1 goede manier
- Accepterende houding: er zijn voor elkaar, luisteren
- Op je eigen oordeel vertrouwen
- Zorg delen
- Vertrouwen geven om het onafhankelijk te kunnen doen
- Open staan voor verandering
- Normaliseren dat er tegenstrijdige emoties zijn, mild zijn voor jezelf

Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

8

8

Zelfzorg voor de naasten/mantelzorger

- Nieuwe gewoonten inbouwen die je energie geven: bv. een nieuwe hobby, sociale contacten
- Hulp vragen indien nodig, wat hebben patiëntenorganisaties te bieden voor naasten
- Zoek naar informatie over de ziekte: officiële organisaties, brochures
- Ontspanningstechnieken: bv. yoga, hartcoherentie (app, video,..), mindfulness
- Hou een dagboek bij,...
- 3 positieve gebeurtenissen,....

Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

9

9

Hoe?



Eigen resources aanspreken; algemene vaardigheden en hulpbronnen

Wat gaat goed, welke successen ondanks de moeilijkheden?
Reeds voorgenomen veranderingen: bv. Hulp in huishouden
Afspraken maken met jezelf



Focus op gewenste toekomst

Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

10

10

Hoe ?



Hartcoherentie

Eenvoudige ademhalingstechnieken om hart en brein in balans te brengen; met of zonder app



Oplossingsgerichte technieken

Stabilisatie
Keuzevrijheid, hoe omgaan met diagnose, ziekte, stress,....
Normaliseren van gevoelens



Gebruik maken van een dagboek



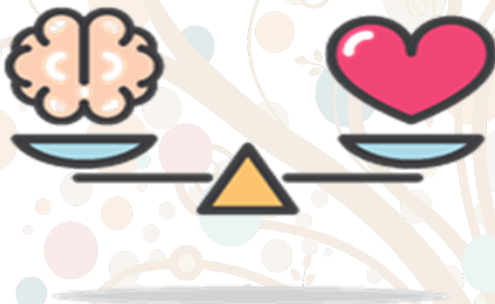
Ontwikkelde methodiek :

Serrena[©]

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

11

Hartcoherentie



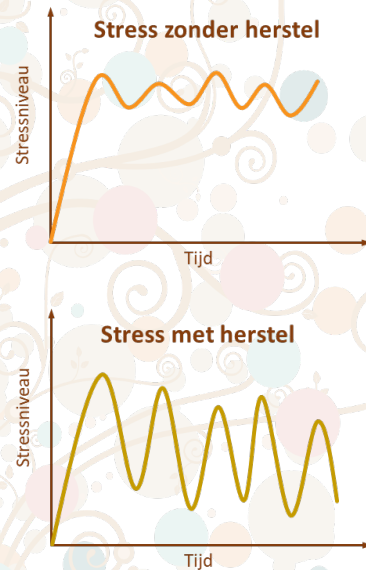
- Een coherent hartritme patroon is in harmonie met ander ritmes in je lichaam, zoals hersengolven

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

12

Hartcoherentie

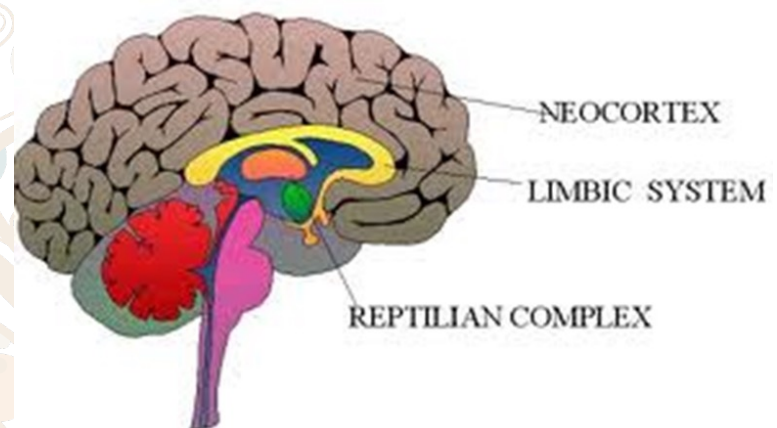
- Door eenvoudige oefeningen kunnen we ons hartritme beïnvloeden
- Doel
- Daling bloeddruk
- Daling stresshormoon
- Hormonaal evenwicht



Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

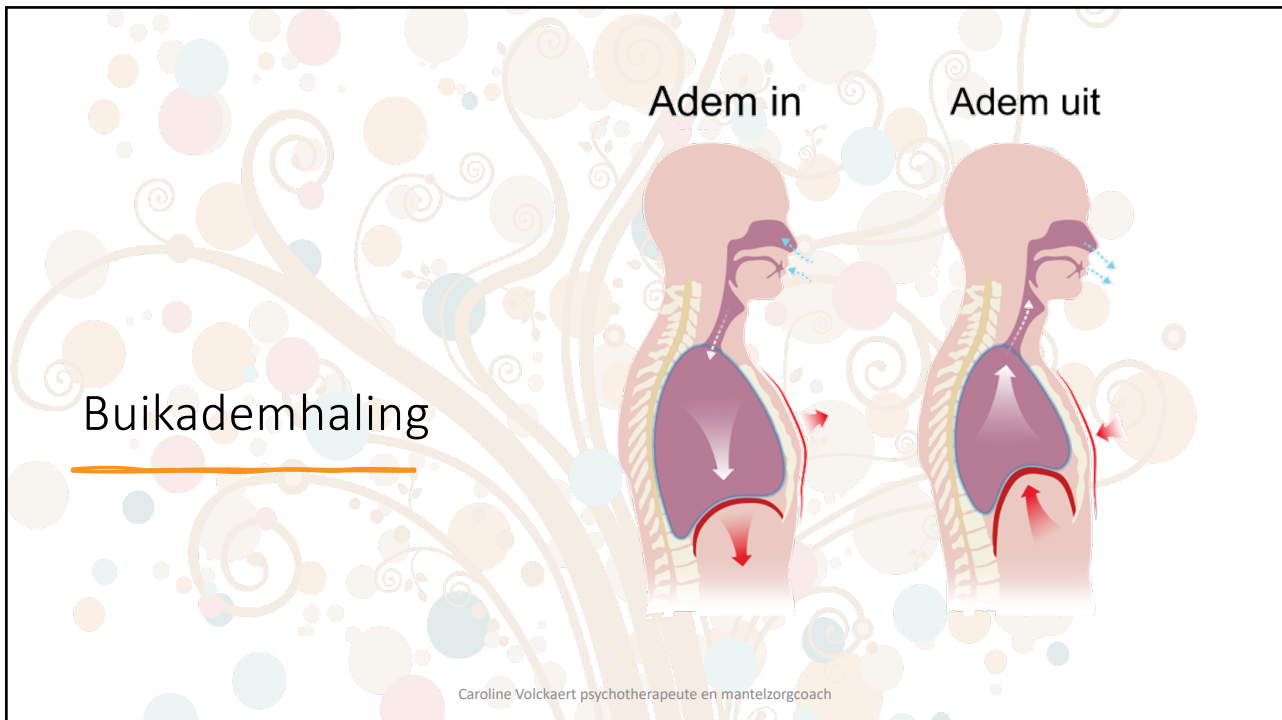
13

Hartcoherentie



Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

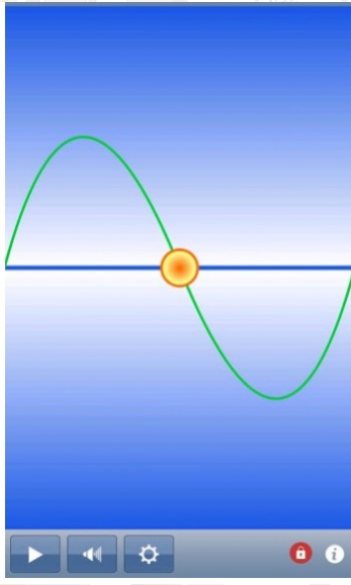
14



15

Respiroguide
pro[©]

- Gebruiksvriendelijke app voor gsm gebruik
- Je volgt tijdens het inademen het balletje naar boven
- Tijdens het uitademen volg je het balletje naar beneden.



Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

16

Gratis apps

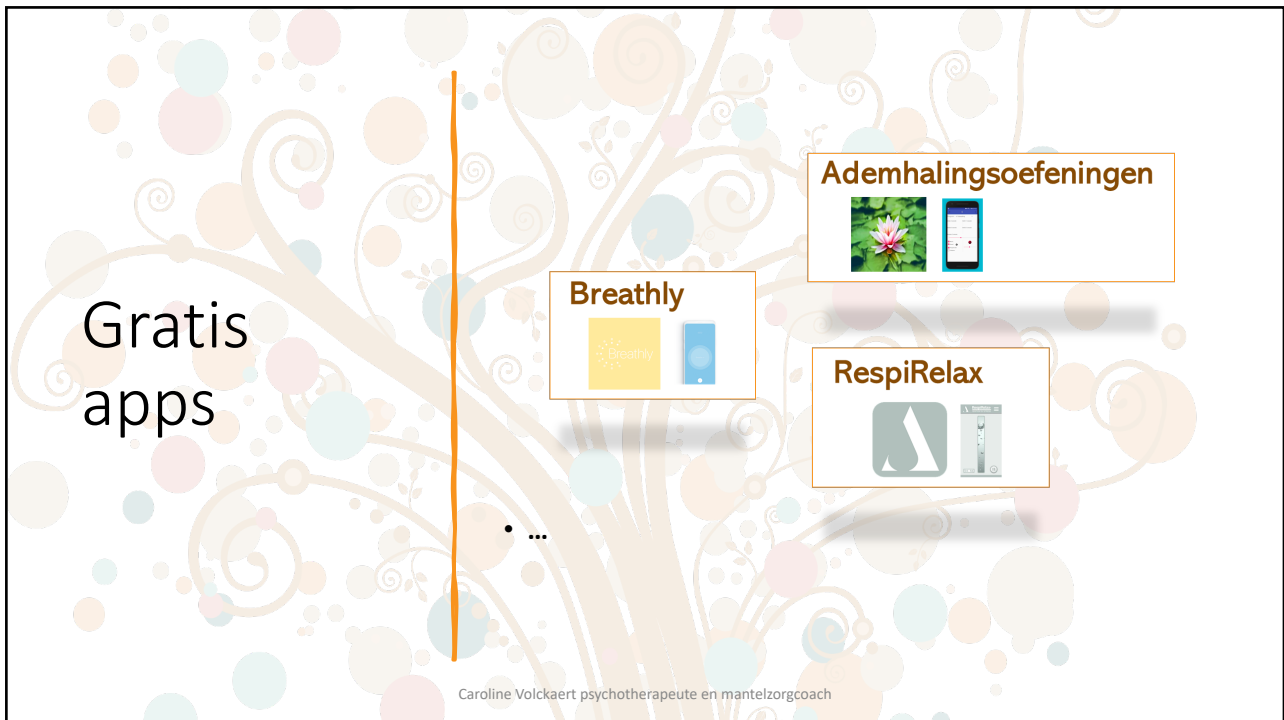
Ademhalingsoefeningen

Breathly

RespiRelax

• ...

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

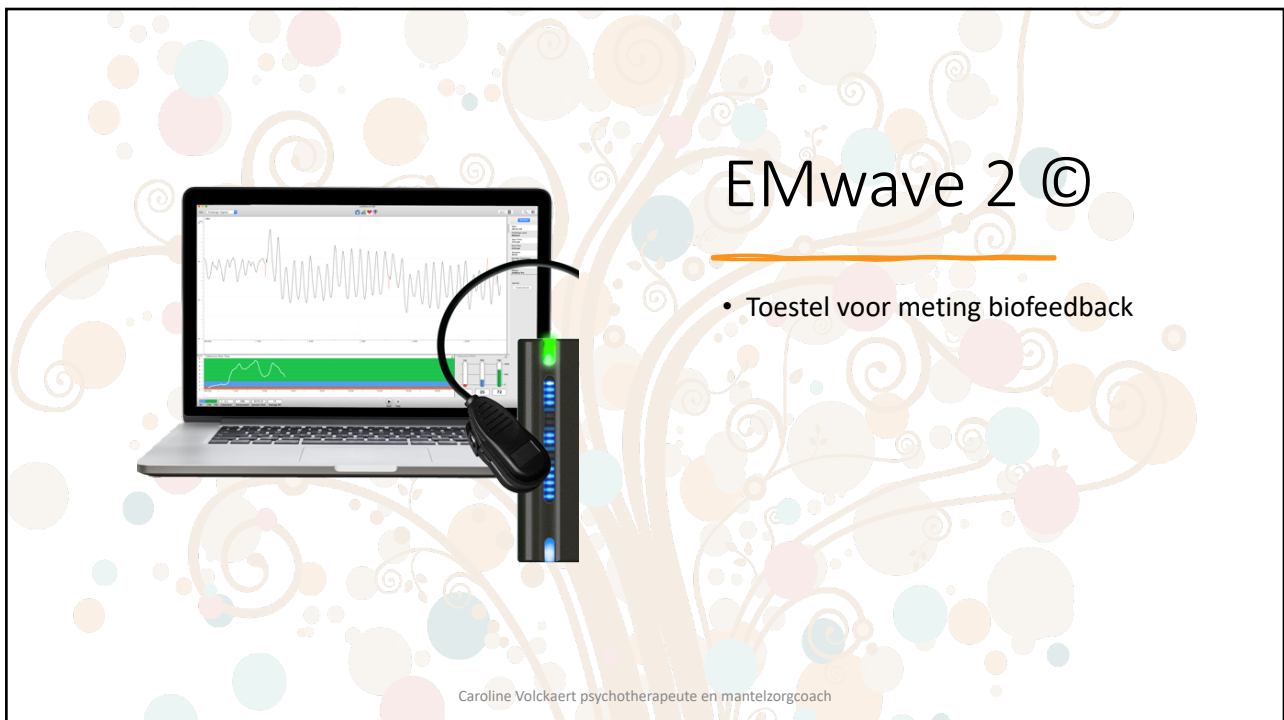


17

EMwave 2 ©

- Toestel voor meting biofeedback

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach



18



19

Hartcoherentie zonder app

- We gaan onze ademhaling tellen
- Tijdens inademen - 21 22 23 - pauze - 24 -
- Tijdens uitademen - 25 26 27 28 29 - pauze - 30 -
- Herhalen

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

20

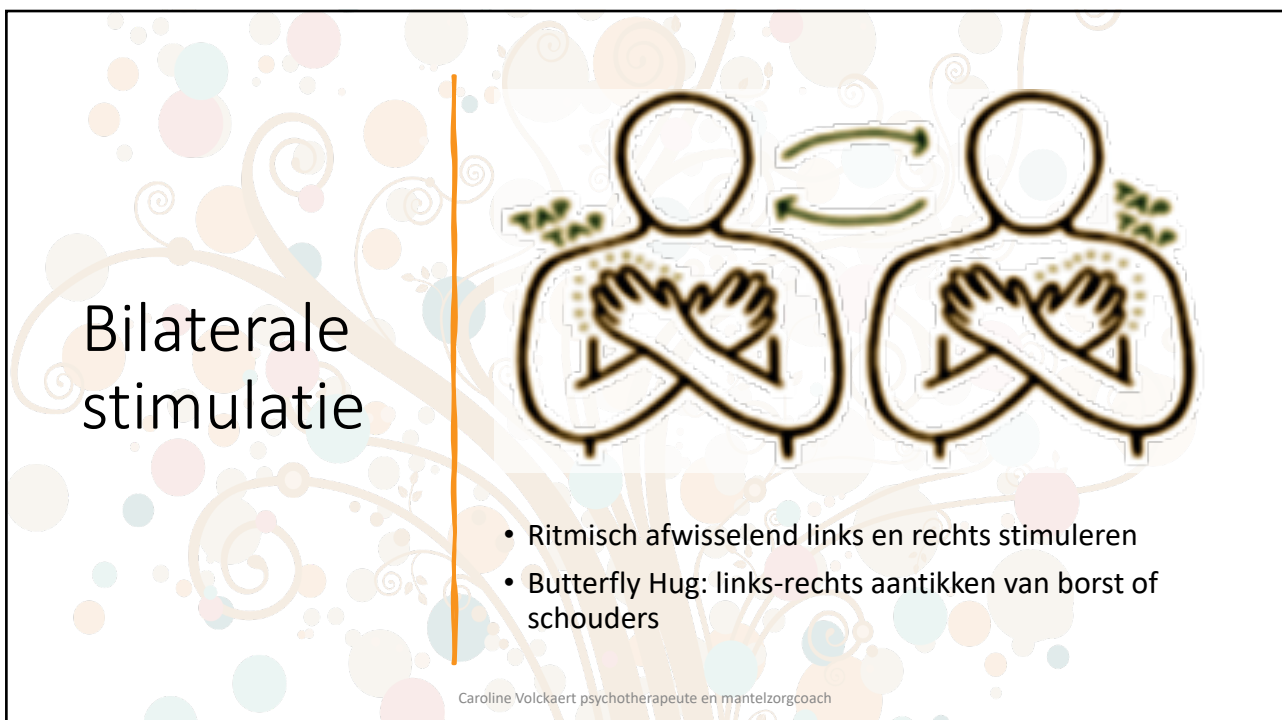


Oplossingsgerichte technieken

- Bilaterale stimulatie
- Vragen tevreden leven
- Schaalvragen
- Container
- Techniek bij piekergedachte

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

21



Bilaterale stimulatie

- Ritmisch afwisselend links en rechts stimuleren
- Butterfly Hug: links-rechts aantikken van borst of schouders

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

22



Bilaterale stimulatie

- Ritmisch afwisselend links en rechts aantikken:
 - handen op de schoot, benen of knieën
 - handen op tafel
- Met de vingers de handen aantikken
- Bewegen met de tenen in de schoenen

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

23

Vragen tevreden leven

- Wat heb je vandaag gedaan waar je dankbaar voor bent?
- Wat heeft iemand voor jou gedaan waar je dankbaar voor bent?
- Hoe heb je daar positief op gereageerd?
- Wat zie ik rondom mij, wat hoor ik, voel ik, ruik ik, proef ik waarover ik tevreden ben of waarvoor ik dankbaar kan zijn?

dr. Isebaert

Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

24

24

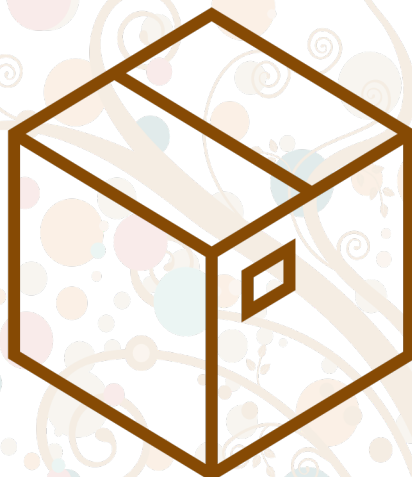
Schaalvragen



Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

25

Container: waar alles veilig ligt



- Voorwerp dat dient als container beschrijven
- Open de container
- Doe de moeilijke herinneringen in de container
- Doe de container dicht
- Bewaar hem op een veilige plaats tot je zelf beslist om eraan te werken, op je eigen ritme

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

26

Techniek bij piekergedachten

5 dingen die je ziet, 5 dingen die je hoort, 5 dingen die je voelt

Vervolgens 4 dingen die je ziet, 4 dingen die je hoort, 4 dingen die je voelt

Daarna 3, ... 2, ... en 1

De oefening kan worden herhaald indien nodig

Y.Dolan: Denver-Colorado USA

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

27

Dagboek

- Oefeningen hartcoherentie neerschrijven
- Schaalvraag:
 - Vragen tevreden leven
 - Andere technieken die helpend zijn,...
 - Als je er later op terugkijkt bv. binnen een jaar kan je zien waar je nu staat.

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

28

Wat nu

- Na 8 weken hartcoherentie te doen gaan we ons beter voelen 'So What' effect
- Nieuwe gewoonten inbouwen bv. door oefeningen, nieuwe hobby,..
- Milder zijn voor onszelf
- Naar de kern van onszelf gaan: wat heb ik 'nu' nodig,....

Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach

29

Tot slot



DANK U VOOR UW
AANDACHT



VRAGEN?

Caroline Volckaert Psychotherapeute/mantelzorgcoach

30

30

Boek & kaartenset

- Oplossingsgericht werken bij neurologische en chronische aandoeningen en hun mantelzorgers
- Boek
- Kaartenset
- Methodiek :

Serrena[®]



Caroline Volckaert psychotherapeute en mantelzorgcoach