



SAMEN WERKEN AAN EEN GEZOND BRUSSEL
GEZONDHEID TROEF

Inspiratielijst

Veerkrachtversterking zorgprofessionals




Link	Meer informatie	Initiatiefnemer
Geluksdriehoek	Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.	Vlaams Instituut Gezond Leven
Zilverwijzer	Zilverwijzer geeft ouderen de kans om samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen over de uitdagingen van het ouder worden. Het programma bestaat uit een basissessie aangevuld met themasessies. De deelnemers beslissen zelf welke themasessies ze wensen. Een getrainde lesgever begeleidt de groep. 1 basissessie met keuze voor 5 thematische vervolgsessies , 2 uur, groepsgrootte: 5 tot 12 personen	Vlaams Instituut Gezond Leven
Check Jezelf	Deze website zet je op weg om mentaal fit te blijven in coronatijden én daarbuiten! Met tips, oefeningen en verhalen van (bekende) Vlamingen.	Vlaamse Overheid Vlaams Instituut Gezond leven

Ik ben Ik	Geef je mentale gezondheid een positieve boost en ga zelf aan de slag. Op deze site kan via testjes, gerichte oefeningen en tips over verschillende onderwerpen werken aan je geestelijke gezondheid.	Bond Moyson, de Voorzorg en Socialistische Mutualiteit Brabant
#schijfruimtevol	Zit je hoofd in deze coronatijden vol vragen, twijfels, angsten en schuldgevoelens? Is het je soms allemaal te veel? Of blijf jij mooi in balans? Doe de test en meet je mentale veerkracht. Je krijgt nadien een gratis ebook vol tips en info over een leven in balans.	Partena Ziekenfonds
Online cursus voor zorgverleners	Een onlinecursus waarbij zorgverleners leren omgaan met angst en stress in tijden van corona.	Rode Kruis, de FOD Volksgezondheid en de Vlaamse overheid
De ZorgSamen	Op dit platform vind je tips om goed voor jezelf te zorgen, veerkracht bij te tanken en elkaar te ondersteunen. Ook voor directe hulp kan je hier terecht. Zo houden we ons ook mentaal fit.	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
De ZorgSamen: Zorg voor jezelf: vuistregels	Vier vuistregels om voor jezelf te zorgen als je in de zorg- of welzijnssector werkt of mantelzorger bent. Met tips per vuistregel.	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
De ZorgSamen: Zorg voor jezelf: de zorgscreener	Deze korte online vragenlijst herkent signalen van overbelasting bij zorgverleners. Afdome: enkele minuten, anoniem.	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
De ZorgSamen: Overzicht hulpkanalen	Een overzicht van hulpkanalen op maat van mensen die in de zorg- of welzijnssector werken, of mantelzorger zijn.	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
De ZorgSamen: Zorg voor elkaar: de eerste helper	Acht korte video's met tips om je rol als zorgzame collega, leidinggevende of kwaliteitsmedewerker nog sterker waar	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
De ZorgSamen: Zorg voor je team: vuistregels	Een overzicht van vier vuistregels voor leidinggevend in de zorg om voor hun team te zorgen. Met tips per vuistregel.	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
De ZorgSamen: Webinars	Overzicht van 5 webinars. Voor zowel leidinggevend in de zorg als werknemers.	Zorgnet-Icuro in samenwerking met andere partners
Webinar voor leidinggevend in de zorg	Webinar voor leidinggevend in de zorg over de psychosociale belasting van zorgpersoneel. Opgebouwd in 10 modules.	FOD Volksgezondheid

Snelcursus psychosociale opvang	<p>Cursus voor psychosociale hulpverleners of verantwoordelijken voor de zorg voor personeel.</p>	<p>FOD Volksgezondheid, de Vlaamse overheid en Rode Kruis-Vlaanderen</p>
Webinar: Zorgen voor morgen: versterk je veerkracht in coronatijden'	<p>Pieker je (vaker) tijdens corona? Heb je het moeilijk met de veranderingen in jouw omgeving, activiteiten of relaties? Jan Callens, klinisch psycholoog en gedragstherapeut, geeft je tijdens deze webinar gratis tips om ook in deze periode veerkrachtig uitdagingen aan te gaan en zelfs persoonlijk te groeien.</p>	<p>ARhus, Kwadraat, Surplus²</p>
Vergroot je veerkracht	<p>Online opleidingen voor leidinggevende en werknemers rond veerkracht.</p>	<p>Vivo Opleidingsfonds voor de Social Profit www.waardevolwerk.be</p>
Houvast-app	<p>De app biedt eerste hulp bij psychische problemen. Je kunt een zelfzorgplan maken, een dagboekje bijhouden en opdrachtjes doen om even te ontspannen.</p>	<p>Rode Kruis</p>
Eerstelijns-ondersteuning voor zorgverlening in tijden van COVID-19	<p>De preventieadviseurs van Idewe staan klaar om mentale ondersteuning te bieden. Zij doen dit door online consults, permanentie ter plaatse voor ondersteunende gesprekken, groepsondersteuning voor teams (online en ter plaatse) en supervisie voor ondersteuners als leidinggevenden, vertrouwenspersonen en werkgevers (online en ter plaatse).</p>	<p>EDPBW IDEWE</p>
Stressbalancer	<p>Deze tool ontwikkeld door Idewe laat je weerbaarder omgaan met stress. Na een vragenlijst krijg je zicht op je stressprofiel en krijg je oefeningen op maat. Aangepast speciaal voor zorgsector.</p>	<p>EDPBW IDEWE</p>
Face-COVID	<p>Last van angstgevoelens? Deze e-tool laat zien hoe je moet omgaan met angstgevoelens en deze een plaats te geven.</p>	<p>EDPBW IDEWE</p>

Ondersteuning Mensura	Mensura biedt telefonische ondersteuning aan van hun psychoteam tijdens normale kantooruren. Op aanvraag kan 24/7 telefonische hulplijn worden ingeschakeld. Online bieden zij ook de opleiding 'Veerkracht verhogen' aan voor leidinggevenden en medewerkers. Eveneens kan een gratis intakesessie 'My stress Coach' aangevraagd worden, waarbij je individuele stressprofiel wordt bepaald.	EDPBW Mensura
Ondersteuning Cohezio	Cohezio biedt Q-RISE aan. Een vragenlijst waarbij de psychosociale balans binnen de organisatie wordt opgemaakt. Daarnaast verzorgen zij ook een online opleiding over management in deze moeilijke tijden voor leidinggeven. Tenslotte bieden zij ook ondersteuning op maat aan.	EDPBW Cohezio
Infiches psychosociale ondersteuning	Adviezen geformuleerd door preventieadviseurs van Cohezio waarmee u meer structuur zal kunnen aanbrengen in uw beleid rond de ondersteuning van psychosociale risico's in deze COVID-19-tijden.	EDPBW Cohezio
Ondersteuning Cesi	Cesi biedt psychosociale analyses aan aangepast aan COVID-19-tijden. Daarnaast organiseren zij ook praatgroepen begeleid door een preventieadviseur om psychosociale problemen aan de kaak te stellen. Alsook is er de mogelijkheid om individuele ondersteuning te krijgen via de telefoon	EDPBW CESI
Overzicht CLB Group	Deze website is een overzicht omtrent psychosociaal welzijn in tijden van COVID-19. U vindt er links naar tips voor mentaal welbevinden voor zorgverleners, FAQ's voor werknemers als werkgevers, posters, praktische tool en tips om een gezonde levensstijl aan te nemen.	EDPW CLB Group
Psychologische hulpverlening op een rijtje	Een overzicht van het Huis voor gezondheid voor zorgprofessionals betreffende psychologische ondersteuning.	Huis voor gezondheid
Iedereen OK	Online interventie die je kan helpen om je kalmer te voelen en te blijven functioneren.	Huis voor Veerkracht
Luisterend oor voor helden	De coaches bieden gratis een luisterend oor aan voor zorgverleners die een klankbord kunnen gebruiken.	Better Minds Coaching
Aanbod corona	Aanbod op maat. Zowel individuele als groepsessies ondersteuning mogelijk.	The Human Link

Coaching for heroes	Non-profit die emotionele ondersteuning biedt in crisissituaties. Momenteel gaan alle middelen naar de COVID-19 zorgverleners en hun entourage. Je kan online een gratis gesprek aanvragen. Hier vind je ook een webinar terug over leidinggeven in crisistijd	Coaching for heroes
Zorgverleners en sociale hulpverleners: zorg goed voor uzelf	In deze crisistijden bent u als zorgverlener of sociale hulpverlener op alle fronten aanwezig en hebt u amper tijd om op adem te komen. Om u te ondersteunen als het teveel wordt, bestaan er initiatieven die hulp en een luisterend oor bieden. Hier vindt u een selectie van organisaties die u kunnen begeleiden.	BRUSANO
Open kalenderaanbod vormingen en lezingen	Zorg.Saam heeft een ruim aanbod aan vormingen en lezingen voor mantelzorgers. Hier vind je ook vormingen rond veerkracht en welbevinden terug.	Zorg.Saam
Zelfzorg voor mantelzorgers	'Zelfzorg voor mantelzorgers' is een online training waarmee je je draagkracht kan vergroten. In deze training vind je theoretische uitleg van een experte, tips, oefeningen en getuigenissen van andere mantelzorgers. Je leert zo de balans tussen draaglast en draagkracht te bewaren en goed te zorgen voor jezelf. Kostprijs bedraagt 25€ en is gratis voor leden van Christelijke Mutualiteit.	Samana
Uitbreiding pilootproject burn-out	COVID-19 bracht een overload aan stress en emoties met zich mee voor zorgprofessionals. Daarom heeft Fedris besloten om het pilootproject rond burn-out uit te breiden naar zorgprofessionals die tijdens de crisis in de 1 ^e lijn tewerkgesteld zijn. Het project heeft als doel om zo vroeg mogelijk begeleiding aan te bieden voor de klachten van burn-out.	Fedris
Onlinehulp-apps	Onlinehulp-apps biedt een (groeiend) overzicht van zinvolle apps en websites voor welzijn en geestelijke gezondheid aan. Het is bruikbaar voor burgers én voor professionals.	AHS, UCLL, HoWest, TM, In4Care Onlinehulpverlening, Steunpunt GG, SAM met steun van de Vlaamse Overheid