



Samenzorg

Beste zorgverleners, zorgvragers en sympathisanten,

Op vrijdagavond 27 januari ging de **eerste live bijeenkomst** van Samenzorg door in Meise met 80 aanwezigen en iets meer dan 70 online volgers. Bedankt voor deze mooie opkomst en jullie interesse!

Kris Gaublomme gaf die avond een overzicht van de verschillende projecten waar Samenzorg zich momenteel op focust. Er is het **project Wetenschap**, waarbij de nadruk gelegd wordt op "Practiced Based Medicine". Vervolgens is er het **project Educatie**, waarbij de focus ligt op het zelfhelend vermogen en de verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid. Daarnaast is er ook het **project Inloophuizen en Samenzorghuizen**. Meer informatie hierover en de reeds aangesloten huizen zijn te vinden op de website van Samenzorg. Tenslotte is er nog het **project Dispatch**, waarbij onze medewerkers de zorgvragers gidsen naar het juiste adres.

Daarna nam Kris even de tijd om het systeem van **Holacracy** uit te leggen; dit is namelijk de manier waarop Samenzorg zich organiseert. Dit systeem is gebaseerd op volledige gelijkwaardigheid, waarbij iedereen maximale verantwoordelijkheid draagt voor zijn eigen taak of rol maar steeds met het gemeenschappelijk doel voor ogen. Deze manier van werken is spanning gedreven. Meer specifiek gaat het over de spanning tussen de huidige toestand en de ideale toestand die subjectief gevoeld wordt en die leidt tot het ontstaan van acties en projecten. "Wat is hier en nu nodig om ons doel te bereiken" is een vraag die hierbij aansluiting vindt. Het kernteam van Samenzorg kreeg een 6 maand durende begeleiding in deze organisatiestructuur en probeert sindsdien samen met de andere medewerkers zijn weg te zoeken om via deze manier van werken de vooropgestelde projecten te verwezenlijken.

Op het einde was er nog tijd voor **vragen uit het publiek**. Hieruit kwamen een aantal interessante bedenkingen naar voor zoals de oprichting van solidariteitsfondsen, het uitwerken van een degelijke gehandicaptenzorg en/of ouderenzorg, het educeren van kinderen en jongeren en de uitbouw van eigen bloedbanken. Voor deze laatste bezorgdheid heeft Samenzorg een antwoord uitgewerkt dat jullie kunnen vinden in het blogartikel op de website van Samenzorg.

Onze **volgende live** bijeenkomst zal doorgaan op **5 mei**. Wil je er de graag bijzijn, blokkeer die datum alvast in jullie agenda. Tijdstip en plaats worden later meegedeeld.

GEZONDHEIDSTIP - LICHAAMSWIJSHEID



We hebben allemaal al gehoord over **psychosomatiek**: je hebt een lichamelijk probleem maar de oorzaak zit 'tussen je oren'. Kunnen we dit gegeven ook eens op een andere manier bekijken?

Wanneer je lichaam een nood voelt, is er een emotie. Stel: je staat in een wei plots oog in oog met een stier. Je lichaam zal de emotie angst voelen en de nood om jezelf in veiligheid te brengen is hoog. Deze lichaamsemotie activeert je hypothalamus-hypofyse-bijnier-as, met als resultaat een verandering in hormonen (namelijk de stresshormonen adrenaline en cortisol) en in het zenuwstelsel (het orthosympathisch of stress-zenuwstelsel activeert ten koste van het parasympathisch of zelfhelend zenuwstelsel). Dit alles gebeurt nog voordat je prefrontale cortex activeert. De eerste en belangrijkste reactie is dus NIET psychisch. De "behandeling" is dan ook niet psychisch. Met andere woorden, de te ondernemen actie is niet om de situatie te aanvaarden, maar wél om je uit de voeten te maken. Zolang je in de situatie blijft, blijft je stress systeem actief. Dit kan verschillende gevolgen hebben zoals de activering van het reptielenbrein ten nadele van je menselijk brein wat kan zorgen voor problemen met focus, geheugen en stressbestendigheid. Je wordt overgevoelig aan prikkels. Je bloed wordt herverdeeld naar je spieren wat dan weer kan leiden tot spierspanningen (als het wat langdurig is: hoofdpijn, nekklachten, schouder en rugklachten,...), darmkrampen en/of andere spijsverteringsproblemen en immuniteitsstoornissen (gevoeligheid aan infecties, allergieën en intoleranties).

Boodschappen van je lichaam worden ook wel **lichaam-emoties** genoemd. Het onderscheid met hoofd-emoties of psychische emoties is belangrijk. Psychische emoties ontstaan na je gedachten, lichaam-emoties ontstaan nog voordat je kunt nadenken. De boodschap van je lichaam, je lichaam-emotie, vind je als antwoord op de vraag "stel dat ik 100% gezond was, dat ik geen enkele klacht had, welke emotie zou mijn lichaam dan toch nog geven in deze situatie hier-en-nu?" Besef, dat je lichaam-emotie steeds je stress systeem activeert, en dus lichamelijke "klachten" of signalen geeft. Je lichaam vraagt om een actie. Dit in tegenstelling tot psychische emoties. "Je moet leren accepteren" is een correcte reactie op psychische emoties. Maar je maakt jezelf ziek als je dit toepast op lichaam-emoties! Een voorbeeld van een mogelijk te nemen actie is de **nood aan balans**.

Je lichaam vraagt balans tussen binnen zitten tov buiten zijn, alleen zijn tov sociaal contact hebben, linker hersenhelft-activiteiten (denken, lezen, analyse) tov rechter hersenhelft activiteiten (creatief bezig zijn, dansen, muziek maken, tekenen, schilderen,...), stil zitten tov bewegen, zorgen voor anderen tov tijd voor mezelf reserveren, routine zaken doen tov eens iets nieuws ontdekken en iets spannends doen, moeten tov mogen, enzovoort. We spreken over een "balans", dus dat kan in beide richtingen! Je lichaam kan signalen geven als je te veel alleen bent (nood aan sociaal contact), maar het kan ook als je te veel in sociaal contact bent (nood aan tijd voor mezelf). Dus bekijk het steeds in beide richtingen. En bedenk, dat het hier over lichaamsemoties gaat. Dit is niet rationeel, en kan evolueren in de tijd. Als ik al jaren in mijn bed lig, zal mijn lichaam vragen naar beweging, en al blij zijn als ik op een hometrainer ga zitten. Maar als ik dat al maanden of jaren doe, kan het zijn dat mijn lichaam een volgende stap vraagt. Je lichaam wil vooruitgang maken, totdat je leven als **zinvol** wordt ervaren.

En "zinvol" is iets wat leeft in JOUW hart, laat je dus niet wijsmaken door anderen wat volgens hen "zinvol" is.

Deze tekst werd ingestuurd door Dr. Van Kerckhoven, rolhouder team Wetenschap. Wil je graag ook een bepaalde lichaamswijsheid of een gezondheidstip delen, stuur dan gerust een mailtje naar nieuwsbrief@samenzorg.nu.

BEROEPSGROEP IN DE KIJKER - VOETREFLEXOLOGIE

Elfriede Maes uit Bornem legt uit:

“Van jongs af aan was ik bezig met het welzijn van andere mensen. Gedurende 35 jaar was ik actief als verpleegkundige in de thuiszorg, op de nierdialyse en in een instelling voor mensen met een beperking. Het nauw contact en de verbondenheid met de mensen heeft me jaren gedreven om dit werk met heel mijn hart en ziel uit te voeren. Door een burn-out 5 jaar geleden begon er een intense zoektocht naar een bewuster leven, met het accent gericht op meer zelfzorg. Door bij mezelf wekelijks een voetreflex te laten doen ervaarde ik de weldaad hiervan en begon ik ook met een basiscursus Voetreflexologie. Daarna kwam de specialisatie causale Voetreflexologie en Psychozone massage op de voeten, er ook nog bij. Verder werkte ik nog jaren aan verdieping en zelfkennis en volgden nog verscheidene andere opleidingen die me hielpen om nog dichterbij mezelf te komen. Meer en meer groeide mijn behoefte om mensen holistisch te ondersteunen.”

Voetreflexologie is één van de krachtigste therapieën om de **stress en de spanningen van het leven te reduceren**. Het brengt meer evenwicht in het lichamelijk-, psychisch- en emotioneel energetisch systeem. Onze voet weerspiegelt alle organen. Reflex staat voor het reflecteren van een totaalbeeld op een ander oppervlakte, een afspiegeling. De organen overlappen elkaar in ons lichaam, zodus ook in onze voeten. Daarom spreken we van reflexzones. Deze reflexzones corresponderen met alle delen in ons lichaam en zijn door een energiestroom met elkaar verbonden. Bij voetreflexologie ga je reflexgebieden bewerken op een natuurlijke en unieke manier door een stevige drukpuntmassage met duim en vingers. Je geeft het lichaam een prikkel, een extra stimulans. Het doel is een reactie te bewerkstelligen in het lichaam waardoor het **evenwicht** in ons lichaam wordt nagestreefd en het **zelfhelend vermogen** wordt aangesproken.

Soms wordt een zone op de voeten als pijnlijk ervaren, dit betekent niet dat er iets mis is met het orgaan of de corresponderende meridiaan, maar dat er een **blokkade van energie** is. Voetreflexologie zorgt ervoor dat de belasting van dit pijnlijke punt wordt weggenomen. Een behandeling Voetreflexologie is naast helend, ook zalig ontspannend.

Causale voetreflex richt zich vooral op de onderliggende klachten die in het lichaam aanwezig zijn en brengt deze door een massage gemakkelijker aan het licht.

Psychozone massage of harmonisering is een energetische methode die vooral gericht is op het ondersteunen van het **psychische en emotionele evenwicht van de mens**. Het is een zachte, pijnloze en vloeiende massage op de voeten, die ritmisch en met gelijke druk wordt uitgevoerd. Het **stimuleert het zelfgenezend vermogen** en het **lichaamseigen afweersysteem** door middel van het prikkelen en in beweging brengen van levenskracht en levensenergie. Het werkt diepgaand bij mensen met eetstoornissen (anorexie, boulimia), alcoholverslaving, rookverslaving, slaapstoornissen, depressie, stress, concentratiegebrek, angstaanvallen, faalangst, hyperventilatie, lichamelijke en geestelijke verzwakking, burn-out, CVS, menopauze en overgangsklachten, examenkoorts, plankenkoorts, zwangere vrouwen en palliatieve mensen.

Wil je ook graag jezelf en je beroepsgroep voorstellen, stuur dan een mail naar nieuwsbrief@samenzorg.nu.

MEDEDELING

Achter de schermen wordt al een tijd hard gewerkt om problemen en frustraties rond lidgelden en abonnementen op te lossen. Deze problemen troffen voornamelijk leden die er van het eerste uur bij waren. Samenzorg wenst zich hiervoor te excuseren en jullie te bedanken voor jullie begrip!

Wens je op de hoogte te blijven van verdere ontwikkelingen binnen Samenzorg, dan zijn er ook onze website <https://www.samenzorg.nu/> of één van onze andere kanalen om geïnformeerd te blijven!



Warme groeten,

Het Samenzorg team

Would you like to change how you receive these emails?
Please [update your preferences](#) or [unsubscribe from this mailing list](#).