



Begin dit jaar werd ik gevraagd om een workshop te geven op de mantelzorgdag van 4 mei die jaarlijks door de gemeente Zandhoven georganiseerd wordt.

Het Thema was dit jaar ‘Een welverdiende welterusten’.



De bedoeling van zo'n namiddag is mantelzorgers een hart onder de riem te steken en waardering voor hen uit te spreken. Er werd ook een actieve workshop, dit jaar ‘ Beter leren slapen’ aangeboden.

Na een grondige voorbereiding trok ik naar De Populier waar dit evenement zou plaatsvinden. Een vriendelijk team van medewerkers stond mij al vroeg op te wachten en alles zag er piekfijn uit. Ik kreeg een zaaltje boven om mijn laptop en beamer te installeren en de stoelen op rijen te zetten.

Rond 13.00u werd iedereen officieel verwelkomt door de Voorzitster van het OCMW. De workshop voor 22 deelnemers kon beginnen.

Na een kort voorwoordje en wat over en weer gepraat wist ik dat deze groep te maken had met veel stress, gepieker en innerlijke onrust. Na hun goedkeuring om sofrologie voor te stellen, heb ik de basistechniek in zit gegeven en het lichaam gezuiverd van negatieve spanningen. Deze oefening werd goed onthaald en de reacties waren positief. De beschrijvingen waren o.a.rustgevend, even geen gepieker door de concentratie op het lichaam, toch nog gedachten, spierontspanning, ging goed, ik had zin om te slapen, heel relaxed...

Er was plots een vrouw die een beetje in paniek geraakte toen ze weer terugkwam in de realiteit. Ze maakte zich zorgen of ze wel tijdig bij haar man zou zijn en vroeg tot hoe laat de workshop duurde. Ze liet haar tranen de vrije loop en vroeg steeds of haar man wel goed geholpen werd als hij naar het toilet moest. Ze werd meteen gerustgesteld door de sociale helpsters van dienst en wilde toch blijven zitten.

Dus konden we verder om de fysieke spanningen zachtjes weg te werken. Enkele deelnemers zeiden dat ze nek- en rugpijn hadden als gevolg van overbelasting door de zware taak die op hun schouders rust. Iedereen probeerde mee te doen en vond het aangename ervaring.

Onze tijd vorderde snel maar op algemene vraag heb ik nog een mentale techniek voorgesteld. Zo hebben we de gedachten aanschouwd als ‘voorwerp’, ernaar gekeken als een object dat we heel bewust op afstand kunnen zetten en het langzaam vervangen door een ander rustgevend beeld van de natuur. De pauze van integratie duurde lang genoeg om het effect in te prenten en na de sessie was er een rustige sfeer in de zaal. De reacties waren uiteenlopend. Herkenbaar resultaat, alsof ik een eindje ben gaan lopen, ik werd er een beetje emotioneel van, ik heb er echt van genoten en wilde niet meteen terug komen, ik zou zo kunnen slapen. Er werden nog enkele vragen gesteld en dan ging iedereen terug naar beneden om wat na te praten bij een heerlijk kopje koffie en desserten buffet.

Mail van verantwoordelijke...Goedemiddag Pascale,

Tijdens de mantelzorgdag van 4 mei 2017 heeft u in Zandhoven de workshop ‘beter leren slapen’ verzorgd voor de groep mantelzorgers. Zoals beloofd sturen we u in bijlage enkele foto's. Ik kan u ook medelen dat de evaluatieformulieren van deze dag ondertussen werden verwerkt. Hieruit bleek dat de deelnemers uw workshop zeer positief hebben beoordeeld. Enkele commentaren: ‘goede uitleg’, ‘ontspannend’, ‘dit ga ik thuis zeker toepassen’

Nogmaals dank voor de fijne samenwerking!

Met vriendelijke groeten,

Sofie Pareit

Secretaris

Schriekweg 3 - 2240
Zandhoven

