

# Stress en burn-out voorkomen en verlichten in de hulp- en zorgsector

## Studievoormiddag - vrijdag 1 december - WOLUBILIS

De omvang van de behoeften, de complexiteit van de sociale problemen, het personeelstekort, het gevoel van machteloosheid tegenover het leed van de gebruikers, de digitalisering van essentiële diensten... het zijn allemaal factoren die professionals in de sociale en gezondheidssector onder druk zetten, ondanks hun motivatie en inzet. Om voor anderen te kunnen zorgen en hun essentiële taken zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren, moeten eerstelijns werkers goed voor zichzelf zorgen en daarbij ondersteund worden.

Daarom willen de antenne **Brussel Oost** en **PsyBru** de zorg- en welzijnswerkers **manieren aanbieden om hun welzijn op het werk te verbeteren** tijdens een studievoormiddag.

Deze ochtendsessie vindt plaats op vrijdag **1 december** van **9.00 tot 13.30 uur** in **WOLUBILIS** (Paul-Henri Spaak promenade 1, 1200 Brussel). Het is gericht op eerstelijns en tweedelijns professionals en heeft als doel om

- licht te werpen op de **mechanismen van stress en burn-out** en hoe deze specifiek zijn **voor de hulp- en zorgsector**,
- **hulpmiddelen** te presenteren die geactiveerd kunnen worden door werknemers zelf, teams of organisaties.

### INSCHRIJVING

Deelname is **gratis**, maar **registratie is verplicht** via deze [LINK](#).

De plaatsen zijn beperkt, dus wacht niet te lang met inschrijven (uiterlijk 20 november).



### PROGRAMMA

9.00 – 9.30	<i>Welkomstkoffie</i>
9.30 – 9.40	<i>Welkom, Amélie Lecomte</i> , coördinator van de antenne Brussel Oost, <b>Chloé Bernaerts</b> en <b>Joachim Donner</b> , ambassadeurs eerstelijns psychologische zorg in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest
9.40 – 10.30	<i>Als helpen uitput. Stress bij geestelijk verzorgers begrijpen, voorkomen en ermee omgaan</i> , <b>Dr Caroline Depuydt</b> , psychiater en adjunct-medisch directeur, Epsilon
10.30 – 11.20	<i>Zorgen voor verzorgers om beter te kunnen zorgen voor begunstigen/patiënten</i> , <b>Mathieu Louiset</b> , hoofd van verbeteringsdiensten, VZW PAQS, en gastdocent, Faculté de Santé Publique, UCLouvain
11.20 – 11.40	<i>Koffiepauze</i>
11.40 – 12.30	Spotlight op projecten gericht op het delen van moeilijkheden en het versterken van professionals <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Verlichting van stress bij huisartsen</i>, <b>Dr Julie Gosuin</b>, huisarts, Maison Médicale Neptune, voorzitter, Association des Médecins Généralistes du Quartier Nord</li><li>- <i>Conflictpreventie en bemiddeling binnen het OCMW van de Stad Brussel</i>, <b>Dimitri Alençon</b>, verantwoordelijke van de Cel Preventie en Conflictbemiddeling van het OCMW van de Stad Brussel</li></ul>
12.30 – 13.30	<i>Lunch sandwiches</i>

De presentaties worden in het Frans gegeven en tijdens de discussies spreekt iedereen zijn eigen taal.

### TOEGANG

**Wolubilis, Paul-Henri Spaak promenade 1, 1200 Brussel**

#### Met het openbaar vervoer

Metrolijn 1 - halte Roodebeek (5' lopen van Wolubilis)

Tram 8 - halte Roodebeek (5' lopen van Wolubilis)

Bus Stib: 29, 42, 45 - Bus De Lijn: 178, 359, 659

#### Met de auto

Gratis MIVB-parking op de J. Brellaan

Betaald parkeren bij Woluwe Shopping Center

**Fietsparking naast Wolubilis**

