

Mental Health, Stress & Wellbeing

Op 17-05-2023 en 18-05-2023 heeft mevrouw Sila Kisoensingh een Mental Health Awareness sessie gehouden voor de medewerkers van Digicel Suriname. Het doel van deze sessies was om de medewerkers bewust te maken van stress in hun dagelijks leven en op de werkvloer, en hen te leren hoe ze ermee kunnen omgaan.

Mentale gezondheid omvat onze emotionele, psychologische en sociale welzijn. Het beïnvloedt hoe we denken, voelen en handelen. Het heeft ook invloed op onze interactie met anderen, onze besluitvorming en ons vermogen om met stress om te gaan.

Tijdens de sessie zijn verschillende oorzaken van stress besproken, evenals de bijbehorende gevolgen. De medewerkers hebben geleerd welk effect stress heeft op hun mentale en fysieke welzijn.

Ze hebben ook praktische tools meegekregen om stresshormonen geproduceerd door het eigen brein te reduceren.

Om de negatieve invloed van stress te verminderen, is het belang van ademhaling benadrukt en hebben de aanwezigen kennisgemaakt met de autogene training.



Psychologische hulpverlening & diagnostiek

Na de training kregen de participanten ook de mogelijkheid om de gehele sessie te evalueren. De vragen waarop antwoord gegeven kon worden met enkele respectievelijke antwoorden waren:

1. Hoe vond u de Mental Health Training?
 - Het was een eyeopener voor mij om nu actie te ondernemen omdat ik al geruime tijd last heb van depressie.
 - Geweldig. Voor mij op sommige momenten een eyeopener. Ik ben vaak onbewust van hoeveel invloed een bepaalde handeling kan hebben op mezelf.
 - Leerrijk en informatief.
2. Wat vond u van de behandelde onderwerpen?
 - De onderwerpen waren spot on vooral met betrekking tot op de werkvloer en handige tips.
 - De onderwerpen waren geschikt voor ons environment.
 - Interessant. Vooral de informatie over de gouden regels (hoe om te gaan met stress en hoe deze te verminderen of te verzachten).
 - Praktisch en leerrijk (fijn om te weten dat ik niet de enige ben).
 - Ik vond ze heel interessant en kon me terugvinden in de onderwerpen.
 - Interessant en heeft een behoefte aangewakkerd meer te weten over het mentale.
3. Welke nieuwe inzichten heeft deze sessie u gegeven?
 - Om nu actie te ondernemen, om dingen die je niet in de hand hebt te laten gaan uit je brein.
 - Laat jouw omgeving niet de bepalende factor zijn bij wat je zelf wil.
 - De dag indelen in 3 delen en je eraan houden om zo ook tijd te kunnen maken voor jezelf. (ik maak te veel gebruik van mijn telefoon en ik heb zo dan veel minder tijd over voor mezelf, onbewust).
 - Dat ons gezondheid in ons eigen handen zitten, als wij goed weten om te gaan met situaties. ben wel geïnteresseerd om te weten hoe je moet omgaan met specifieke moeilijke situaties.
 - Een ander kijk op mijn eigen gezondheid zowel mentaal als lichamelijk.
 - Nu weet ik veel meer want ik heb me de afgelopen tijd heel veel zorgen gemaakt omdat ik als persoon de kenmerken hebt van angstige emoties.
 - Een reminder dat ademhaling een essentiële actie is in het leven.
4. Welke positieve aspecten neemt u mee in het leven uit deze sessie?
 - Luister naar jouw innerlijke stem en leer zaken, die jij niet kan veranderen, van je af te zetten.
 - Dat wat je ook meemaakt, dat er altijd een oplossing is. Spanningen zullen er altijd zijn maar zoek altijd een manier om ermee om te gaan.
 - Het positieve halen uit alle stress momenten en een gepaste manier zoeken om met stress om te gaan.
 - Dankbaarheid tonen en dat ook daadwerkelijk zijn.
 - Dankbaar zijn en zoveel mogelijk innerlijke rust proberen te handhaven.
 - Probeer altijd een positief kijk te hebben op situaties.
 - Zeer zeker dat ik elke dag een moment voor mezelf moet nemen alleen te zijn en vooral een ademhalingsessie te doen.

Psychologische hulpverlening & diagnostiek

5. Hoe heeft u de praktische oefening ervaren?
 - Heel rustgevend en leuk.
 - Kalmerend - er was een moment dat de presentator een onderwerp aangaf die me emotioneel maakte maar heb zeker mijn uiterste best gedaan mijn emoties in te houden.
 - Heel fijn en rustgevend.
6. Voldoet de sessie aan uw verwachtingen?
 - Jawel.
 - Helemaal, 100%.
 - Helemaal.
7. Zou u het fijn vinden om een terugkom dag te hebben of soortgelijke sessies over Mental Health?
 - **ZEKER!** Dit zou zeker een paar keer per jaar moeten komen. Het zou fijn zijn om ook een massagedag te hebben op de Fatum parking lot door de leden van de blindencentrum. Shiatsu stoelmassage hoofd nek schouder. Zij doen het ook voor bedrijven.
 - Yes,het zou fijn zijn om zulke sessies 1 keer per maand te hebben, waarbij vooral werkgerelateerde onderwerpen behandeld worden zoals, hoe om te gaan met collega's en toxic situations, om zoveel mogelijk innerlijke rust te kunnen behouden (stres vermijdend).
 - Jawel, dit zou ik zeker fijn vinden ook voor een follow up sessie.
 - Helemaal, ik zou graag een vervolgssessie willen bijwonen, om meer te weten te komen.
8. Verdere opmerkingen/ aanbevelingen voor de volgende sessie?
 - Ademhalingsoefeningen ook aan het begin van de sessie doen.
 - Ademhalingstechnieken, niet iedereen weet hoe je in ademt en uitademt. Als je op de juiste manier doet voel je echt de werking ervan. Het lijkt gemakkelijk maar is meer dan in en uit ademen.
 - Het is mij nog niet gelukt om werk/huis balans te creëren. zou graag een sessie hierover willen.
9. Wat vond u van het trainingsprogramma?
 - Was een eye opener.
 - Prima programma.
 - Leerrijk en praktisch.
 - Ik vond het heel goed.
 - Deze was goed opgezet en duidelijk.