

Mental Health, Stress & Wellbeing

PTC heeft op 21-06-2023 en 22-06-2023 infosessies georganiseerd over Mental health, Stress en Welzijn. Als instituut zijn de medewerkers hard aan het werken en zetten ze zich dagelijks in om zowel hun professionele als hun persoonlijke doelen te behalen. Deze inspanningen kunnen leiden tot verhoogde stress.

In dit kader heeft mevrouw Sila Kisoensingh van kliniek Kiros interactieve sessies gehouden, waarbij onderwerpen zoals de invloed van stress op de mentale gezondheid, het herkennen van stress en wat je zelf kunt doen om het te verminderen aan de orde gekomen.





Kliniek Kiros

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?
 - Informatief en leerrijk.
 - Luchtig en aangenaam.
 - Verhelderend en informatief.
 - De training heeft mij nieuwe inzichten gegeven over onderwerpen waar je normaal niet over nadenkt.
2. Wat vond u van de behandelde onderwerpen?
 - De onderwerpen hebben meer inzicht gegeven over oorzaken van stress en wat er gedaan kan worden om dit te verminderen.
 - Goed afgestemd op hetgeen wij als mens en medewerkers dagelijks ervaren.
 - Ik kon bepaalde kenmerken terugvinden en de informatie was leerrijk.
 - Heel goede chronologische opbouw, waardoor het goed te volgen was. Je had niet door dat je meer dan twee uren zat.
 - De onderwerpen zijn duidelijk overgebracht en dankzij de praktische voorbeelden kon ik de sessie met alle interesse volgen.
3. Welke nieuwe inzichten heeft deze sessie u gegeven?
 - Het heeft mij een beeld gegeven om alert te zijn wanneer het gaat om stressen.
 - De staat van mijn eigen well being zowel van mijn medecollega's.
 - De oefening heeft gewezen dat ik begin met het ontwikkelen van mental en physical health problemen, dit moet ik aanpakken door minder te stressen, want anders kan het mij veel ergere klachten (migraine, maagklachten enz.) geven dan wat ik nu ervaar (hoofdpijn of pijn rond nek en schouders).
 - Dankzij deze sessie ben ik meer te weten gekomen over de mentale gezondheid.
 - Je moet werken om een voor een de taken goed af te ronden en daarover trots zijn.
 - Zaken waar je machteloos voor staat niet onnodig vasthouden maar loslaten.
 - Proberen om ten alle tijden to keep the positive vibes.

Psychologische hulpverlening & diagnostiek

4. Welke positieve aspecten neemt u mee in het leven uit deze sessie?
 - Doelstelling van het leven is om vreugdevol te zijn. De staat van mijn well being regelmatig te checken zo ook van collega's of medemensen en gezinsleven.
 - Wij kennen nu een periode waar normen en waarden vervagen. Uit de diepte zien wij enkelingen die opkomen en positiviteit te omarmen.
 - Mediteren om tot rust te komen. Ik had andere manieren om tot rust te komen. En elke avond voor het slapengaan 3 positieve dingen van de dag opnoemen.
 - Minder stressen, wat niet lukt in het leven loslaten, niet met problemen zitten, een positieve gedachten in alles zoeken.
 - Ik kan nu situaties herkennen die stress kunnen veroorzaken en heb geleerd hoe ze uit
 - Uit de weg te gaan.
 - Hoe om te gaan met het negatieve, oplossingen bedenken in tijden van nood.
 - Ik neem die laatste tip van de sessie mee. Hoe je jezelf met een muziek tot rust kan krijgen.
 - Balans te brengen en minder proberen in mijn hoofd met bepaalde zaken bezig te zijn.
 - Dagelijkse reflectie, positieve bemoediging, werken aan fysieke en mentaal herstel.
5. Hoe heeft u de praktische oefening ervaren?
 - Goed, het was rustgevend.
 - De praktische oefening vond ik geweldig en rustgevend. Het was niet iets nieuws voor mij, omdat ik al eerder op yogales heb gezeten en daar meditatieoefeningen kreeg en waarmee ik me zo af en toe thuis nog mee bezighoud.
 - Als een eyeopener.
 - Heel goed. Ik zocht al een poos naar zo een oefening.
6. Voldoet de sessie aan uw verwachtingen?
 - Ja, de sessie was boven mijn verwachting.
 - De sessie vond ik heel goed en het voldeed wel aan mijn verwachtingen.
 - Ik ben blij ermee.
 - Ja, meer te weten omtrent problemen van stress.
7. Zou u het fijn vinden om een terugkom dag te hebben of soortgelijke sessies over Mental Health?
 - Ja, zeker.
 - Tuurlijk, om de twee maanden zeker.
 - Ja graag, vaak ook. Misschien 1 keer om de 3 maanden.
 - Zulke sessie zouden heel goed zijn. Het stemgeluid van mw. Sila en de ontspannende atmosfeer die er was, heeft een grote rol gespeeld. Dus indien er andere sessie zijn, dan moet het wel iemand zijn die rust uitstraalt en de atmosfeer rustgevend kan beïnvloeden.
 - Soortgelijke sessies over mental health.
 - Er zou een vervolg moeten komen en niet bij 1 sessie blijven. Daarnaast wat zal de afdeling HRM met de informatie doen om een bijdrage te leveren aan de mental health van de medewerkers.

Psychologische hulpverlening & diagnostiek

8. Verdere opmerkingen/ aanbevelingen voor de volgende sessie?
 - Ingaan op andere manieren om the body and mind te kalmeren.
 - De trainer was ook goed. Ze kwam duidelijk over. Ook leek ze zelf een voorbeeld voor hoe je well being kan praktiseren. Ze creëerde een vertrouwde 'leeromgeving'.
 - Meer oefeningen om mezelf te analyseren en meer tools geven om met stress om te gaan. Verder ook andere onderwerpen behandelen als, huwelijk, familie, gezin, vrienden.
 - Misschien kleinere groep per sessie, omdat sommigen zich niet durven uiten in ene grotere setting.
9. Wat vond u van het trainingsprogramma?
 - Het was leerrijk.
 - Heel erg interessant en rustgevend en het is soms nodig na drukke dagen.
 - Ik vond het leuk dat er vanaf het begin interactie was en vooral fijn dat er met een praktische oefening is afgesloten. Ook de oefening van fysiek en mentaal heeft zeker de meeste van ons bewuster gemaakt.
 - Goed; relevante onderwerpen.