



**UPC Duffel**

geestelijke gezondheidszorg  
emmaüs

# Nieuwsbrief

bravo! thema: aangename plek  
Juli 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:  
[upcd.bravo@emmaus.be](mailto:upcd.bravo@emmaus.be)

**bravo!**

## De A van aangename plek

**AANGENAAM:** zo dat men het graag ondervindt. Prettig aanvoelend voor de zintuigen; prettig voor het gevoel, de smaak, het gehoor of de reuk."

Een aangename plek creëren voor werknemers, voor bewoners, daar willen we als ziekenhuis echt naar streven, op inzetten! Een plek die kan bijdragen aan je geluk!

Graag verwijzen we hiervoor naar de geluksdriehoek ([gezondleven.be](http://gezondleven.be)) om duidelijk mee te geven waar we met zijn allen op willen inzetten, wat kan bijdragen om dit "gelukkig" gevoel te laten bestaan!

Elk van die drie stukjes kunnen we weer onderverdelen in een aantal vragen die je voor jezelf kan stellen:

### Jezelf kunnen zijn

Wat vind je belangrijk in je leven, waar ben je trots op, wat wil je (nog) bereiken, wat motiveert je?

### Goed omringd zijn

Bij wie vind je steun, hoe beteken je iets voor anderen, waar ben je dankbaar voor?

### Je goed voelen

Wat helpt om je gedachten los te laten, ben je soms niet te streng voor jezelf, waar krijg je energie van?







Een aangename plek creëren om te werken, om te zijn is hier onlosmakelijk mee verbonden. Het zit hem in zoveel kleine en grote dingen waar we echt op willen inzetten.

Denk maar aan de groene omgeving, de "aangename" mensen die hier werken en verblijven, de beweegmogelijkheden, de stilteplekken, kunst, verbindingsmomenten,...

En uiteraard, perfect geluk bestaat niet, soms ben je uit balans en dat is oké. Om de balans opnieuw in evenwicht te brengen, zetten we in op emotie- en stressregulatie, op flexibiliteit en leren we omgaan met tegenslagen.

Het is zeker de moeite om op de site van Gezond Leven meer in te zoomen op de zaken die jou momenteel uit balans brengen en uiteraard kan je altijd, wie je ook bent, het laten horen als je de balans moeilijk terug in evenwicht krijgt. Ook kan je op deze site ongelooflijk veel tips vinden die kunnen bijdragen tot je geluk!

## Perfect geluk bestaat niet, soms ben je uit balans en dat is oké.

Naar aanleiding van deze nieuwsbrief werden de volgende vragen gesteld:

**Wat maakt dat het UPC voor u een aangename plek is om te werken?**

**Wat maakt dat het UPC voor u een aangename plek is om te werken aan je herstel?**

**We laten jullie graag even mee lezen:**



"Het voelt hier als een tweede huis. Het personeel helpt me "zijn" wie ik ben, zonder of met psychische beperkingen. Iedereen is heel lief tegen me. Dankuwel personeel van Duffel."

**Elena**

"Heel fijne collega's en een fijne plek om te werken."

**Tanja**

"Je kan hier op je eigen tempo terug op adem komen, weer de moed bijeen rapen om verder te gaan. Dit met een heel team verpleegkundigen, psychologen, bewegingstherapeuten, maatschappelijk assistenten en dokters. De groen omgeving nodigt uit om te wandelen, goed voor de moraal."

**anoniem**

"Ik heb het geluk in een fantastisch team te werken, waar de collega's zowel professioneel top zijn, als menselijk warm en attent, en waar er ook al eens gelachen en geplaagd kan worden. Tel daarbij de heerlijk uitdagende populatie op, van gekwetste mensen die het toch aandurven kritisch met zichzelf aan de slag te gaan en dan mooie processen doormaken. Dankzij een kader dat werkt, waar ik in geloof, en héél graag mee werk. Niet echt beknopt, maar die som maakt dat ik elke dag met plezier kom werken."

**Hilde**

"Ik kan bovenstaande enkel beamen. Vele toffe mensen. Mooie omgeving. En iets kunnen betekenen voor medewerkers en de mensen waar we voor zorgen."

**Annelies**

"Teamwork in positieve zin om de patiënten zo goed mogelijk te helpen."

**anoniem**

"Een kerstkaartje krijgen van een dame waar je persoonlijke begeleider van was, een bedankje, een mailtje om te laten weten hoe het gaat na opname, ... Maar vooral de beste collega's hebben! Onze afdeling waar lief en leed gedeeld kan worden."

**Nelle**

**"Een prachtige groene omgeving naast een topteam uiteraard."**

**Julie**



**"Dit maakt mij 's morgens om half 6 al gelukkig.  
Rust voor je aan je werkdag begint."**

Christel



"Heb er super graag gewerkt, ben nu twee maanden op pensioen, jongens wat mis ik de top collega's. Ook aan de balie, toffe lieve mensen. Mijn werk dat ik met heel veel plezier deed, onze babbels, echt alles was een leuke toffe ervaring."

**Monique**

"Hoewel ik niet bipolair blijk te zijn, mocht ik op de afdeling blijven en kreeg ik de juiste therapie voor mijn diagnose. Ik voel me top en ben klaar om naar huis te gaan. Dankjewel."

**Saskia**

"De vriendelijke, behulpzame mensen."

**anoniem**

"Vertrouwen geven aan patiënten en tot rust brengen."

**anoniem**

"Super collega's en een boeiende uitdagende job."

**Inge**

"Het thuis-gevoel, het gevoel begrepen en aanvaard te worden voor wie je bent."

**anoniem**

**We staan aan het begin van een hopelijk mooie zomer, probeer "het aangename" te ervaren met al je zintuigen, te zien, te horen, te voelen, te ruiken, te smaken. Geniet van wat er zich aandient en weet dat ook jij bijdraagt tot onze "aangename plek".**

Een "aangename" groet van het BRAVO-team