

MY WELSTAND: HOE HOU EK MY KOPPIE ELKE DAG VOL?

As Helpende Hand-vrywilliger gee jy so baie van jouself aan jou gesin, jou werk en jou gemeenskap. Maar om volhoubaar te kan gee, moet jy ook jouself versorg.

Jou emosionele welstand is nie 'n luukse nie, maar 'n noodsaaklikheid.

Wat beteken dit om jou "koppie vol te hou"?

Dit is beeldspraak wat beteken dat jy jouself goed genoeg versorg en genoeg emosionele energie en ondersteuning het om aan ander te kan gee sonder om self leeg te raak. Jy kan mos nie uit 'n leë koppie skink nie!

Selfsorg is nie selfsugtig nie

- Maak TYD vir jouself.
- Maak TYD vir rus, ontspanning en aktiwiteite wat jy geniet.
- Slaap genoeg, eet gesond en beweeg gereeld.



SOLIDARITEIT HELPENDE HAND
DEEL VAN DIE SOLIDARITEIT BEWEGING

Praat ...

- Gesels met 'n goeie vriend, vertroueling, kollega, berader of buurman of -vrou.
- Wanneer ons dit wat in ons harte is uitspreek, raak die las ligter.
- Ons het partymaal net 'n klankbord nodig.



Stel grense

- Leer om die woordjie "NEE" te gebruik.
- Gebruik "NEE" sonder om skuldig te voel.
- Jy hoef nie elke uitnodiging te aanvaar nie. Kies waar jy die meeste waarde kan toevoeg.

Herlaai gereeld

- Neem kort breke/pouses deur die dag.
- Doen iets kreatiefs, luister musiek of gaan stap in die natuur.
- Geniet net soms die stilte.

Herinner jouself aan jou "waarom"

- Onthou hoekom jy goed doen of van jou tyd gee.
- Herinner jouself aan wat in jou alledaagse doen en late vir jou betekenisvol is en jou gemotiveer hou.
- Skryf jou doelwitte en dankbaarheid neer en plak dit in of teen jou kas.



JY IS WAARDEVOL!!

Nie net vir wat jy doen nie, maar vir wie jy is. Om vir jouself te sorg, is die eerste tree op die pad om vir jou gesin, jou gemeenskap en ander te kan sorg. Gaan maak vir jou 'n koppie tee. En onthou die volgende slagspreuk:

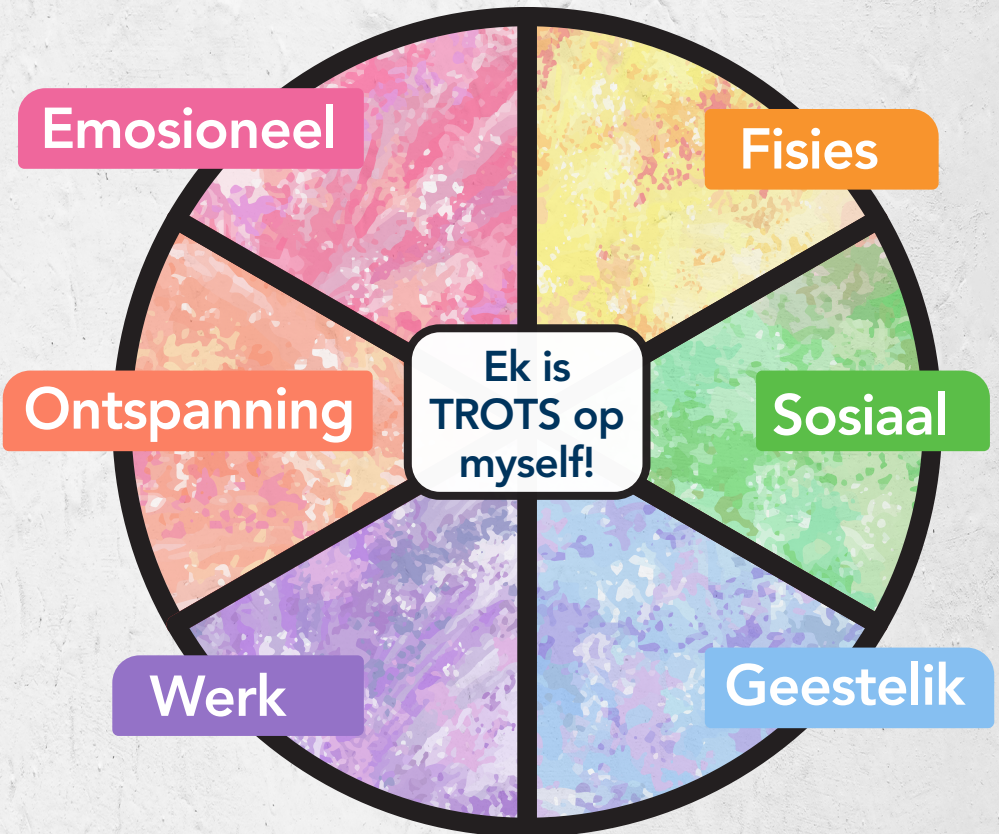
"'n Mens is soos 'n teesakkie – jy weet eers hoe sterk jy is wanneer jy in warm water beland."
Dit beklemtoon 'n mens se innerlike krag, veerkragtigheid en uithou vermoë, veral in moeilike tye.

MY WELSTANDSWIEL

Die welstandswiel is opgedeel in aspekte van jou lewe.

Gee aan elke aspek 'n punt uit 10.

Waar het jy goeie balans en waaraan moet jy aandag gee om **JOU KOPPIE VOL TE HOU?**



Jy is waardevol!