

### Summary

The majority of approaches to self-care in the mental health field revolve around activities that take place outside of the work environment or on supervision and policy level approaches. Using social constructionist and narrative principles, I created, implemented, and studied a series of workshops focused on intra-day approaches to self-care. Using Research As Daily Practice, Case Study, and Grounded Theory approaches I was able to gain insights at each phase of the project and provide richer resources for moving forward with the goal of constructing a new approach to self-care. This study may benefit therapists, educators, and other helping professionals in reducing stress in the workplace through providing simple and effective tools to use with clients, students and others.

Keywords: self-care, qigong, mindfulness, meditation, relaxation, stress reduction, burnout, compassion fatigue, research as daily practice, case study, grounded theory

### Samenvatting/Summary of this Thesis in Dutch

De meerderheid van de zelf-zorg benaderingswijzen binnen de psychische gezondheidszorg betreffen activiteiten buiten het werk of betreffen begeleiding en benaderingen op beleidsniveau. Door gebruik van sociaal-constructionistisch en beschrijvende principes heb ik een serie workshops gecreëerd, toegepast en bestudeerd die zich toelagen op de dagelijkse zelf-zorg benaderingswijzen.

Door verschillende Daily Practice, Case Study en Grounded Theory methoden toe te passen, was ik in staat om inzichten te verkrijgen bij elke fase van het project en meer betekenisvolle bronnen aan te leveren om het doel te bereiken: om een nieuwe zelf-zorg benadering te creëren.

Therapeuten, docenten en andere deskundigen in de zorg kunnen er hun voordeel mee doen: om zelf de stress van het werk te doen verminderen, via simpele oefeningen, die tevens door cliënten, studenten en anderen kunnen worden toegepast.