



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

Werken met suïcidale personen: wat doet het met ons?

Sara Van Rossem - CGG PassAnt

sara.vanrossem@passant.be

Effe een moment voor onszelf

Ontspanningsoefening: stilvallen en bewust worden.



Kennismaking & Inleiding

Wie is wie?

Zelfzorg: What's in a name?

Korte check in



- Naam en functie?
- Ervaring met het thema zelfdoding?
- Wat heb je vandaag al gedaan om zorg te dragen voor jezelf?

Zelfzorg: What's in a name?



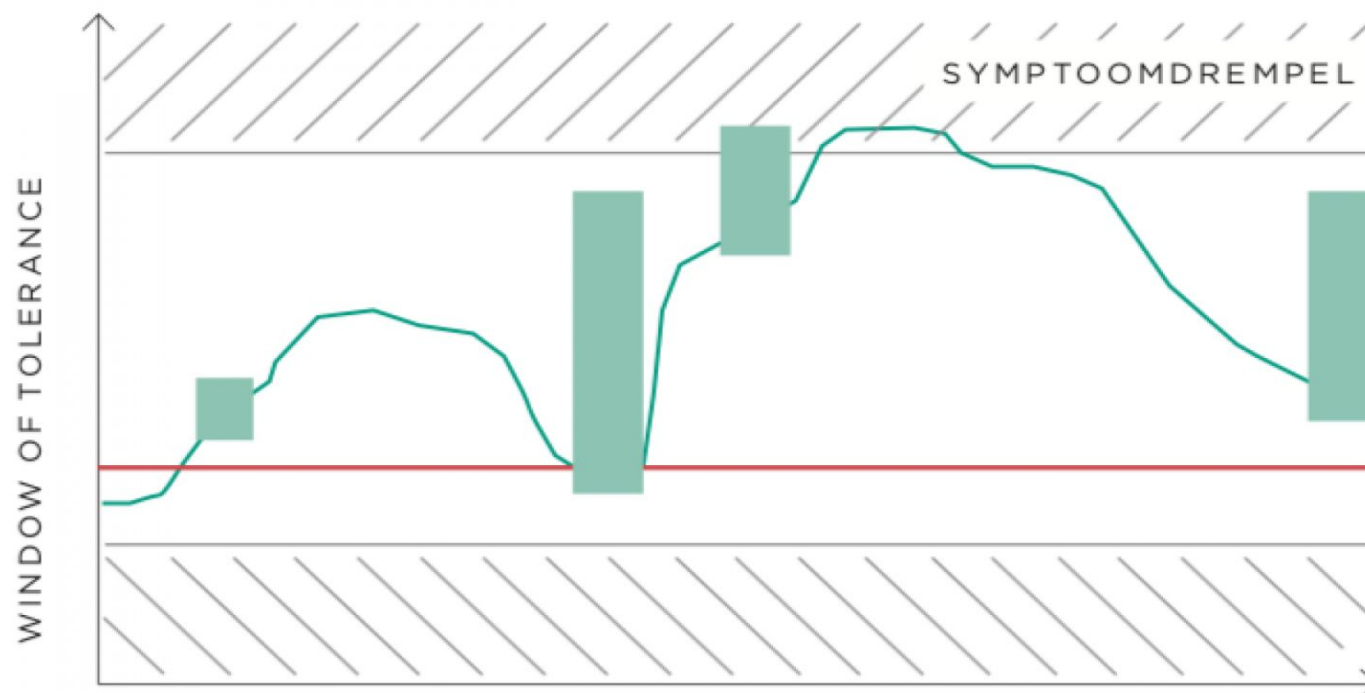
Zelfzorg en attitudes

- Unieke rugzak, verschillende componenten
- De impact van stress is voor iedereen anders (window of tolerance)
- Je doet wat je kan op het moment dat je kan!



Window of tolerance

RESSNIVEAU



SYMPTOONDREMPEL

paniek, impulsiviteit,
agitatie, fight & flight,
hypersensitiviteit

OPTIMALE AROUSEL

gevoelens en reacties zijn
beheerst en laten gezond
denkpatronen toe

HYPO-AROUSEL

submissie, gevoelloosheid
slechte zelfzorg, geen
grenzen, shut down

Zelfzorg en attitudes

- Het idee: “Bij zo’n thema mogen we toch geen fouten maken?”
- Het maken van ‘fouten’ is menselijk, wees mild. Geef jezelf tijd en ruimte.
- Druk op de schouders? Je kan niet alles weten en altijd goed handelen. Gedeelde verantwoordelijkheid!
- Belang van bewustwording en aanvaarding!
- Leef naar je waarden, wat zijn jouw waarden in jouw werk?

we are all
making
mistakes

Waarden

Per 2? Even laten uitwisselen over waarden.

Wat vind jij belangrijk in jouw werk? hoe wil jij bekendstaan als hulpverlener?

Hoe kan dit mee jouw gedrag kleuren/beïnvloeden?

inspiratie uit kwaliteitenkaartjes



Zelfzorg en attitudes

- **Ken jezelf:** stilstaan en openstaan, gezonde geest in een gezond lichaam, eigenwaarde en zelfbeeld, waarden.
- **Waardeer jezelf:** mildheid! Actieve zelfaanvaarding, oppassen voor innerlijke criticus. In relaties.
- **Kies en bemin je keuze:** Elke keuze is een 2sprong, commitment, visualiseer, doelgerichtheid.
- **Actie!:** begrijp het heden, aanvaard het verleden en heb vertrouwen in de toekomst. Hoop! Doen wat werkt! Verwen jezelf! Zit in kleine dingen!



Zelfzorg en attitudes

- Draagkracht en draaglast
- Balans – hersteltijd
- Nabij tot waar ik het kan dragen!
- Energie: Gevers-neutraal-vreter



Oefening

Wat voel je?



Wat voel je?

onzeker

hopeloos

boos

verantwoordelijk

machteloos

teleurgesteld

onder druk

verdrietig

bang

onbekwaam

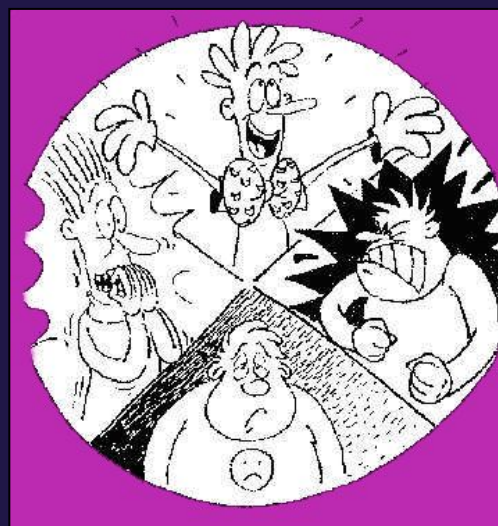
geïrriteerd

gemanipuleerd

onbegrip

schuldig

tekort schieten



Oefening

Wat is jouw nooduitgang en hoe blus jij een brand?



Spreekoefening

Denk aan een situatie die je bent tegengekomen bij het uitvoeren van je job:

- die te maken heeft met suïcidaliteit
- én die je sterk is bijgebleven

Beschrijf de situatie

Welke aspecten hebben je geraakt?

Wat vond je moeilijk? Waar had je nood aan?



comfort-stretch-paniek

Gun jezelf een momentje!

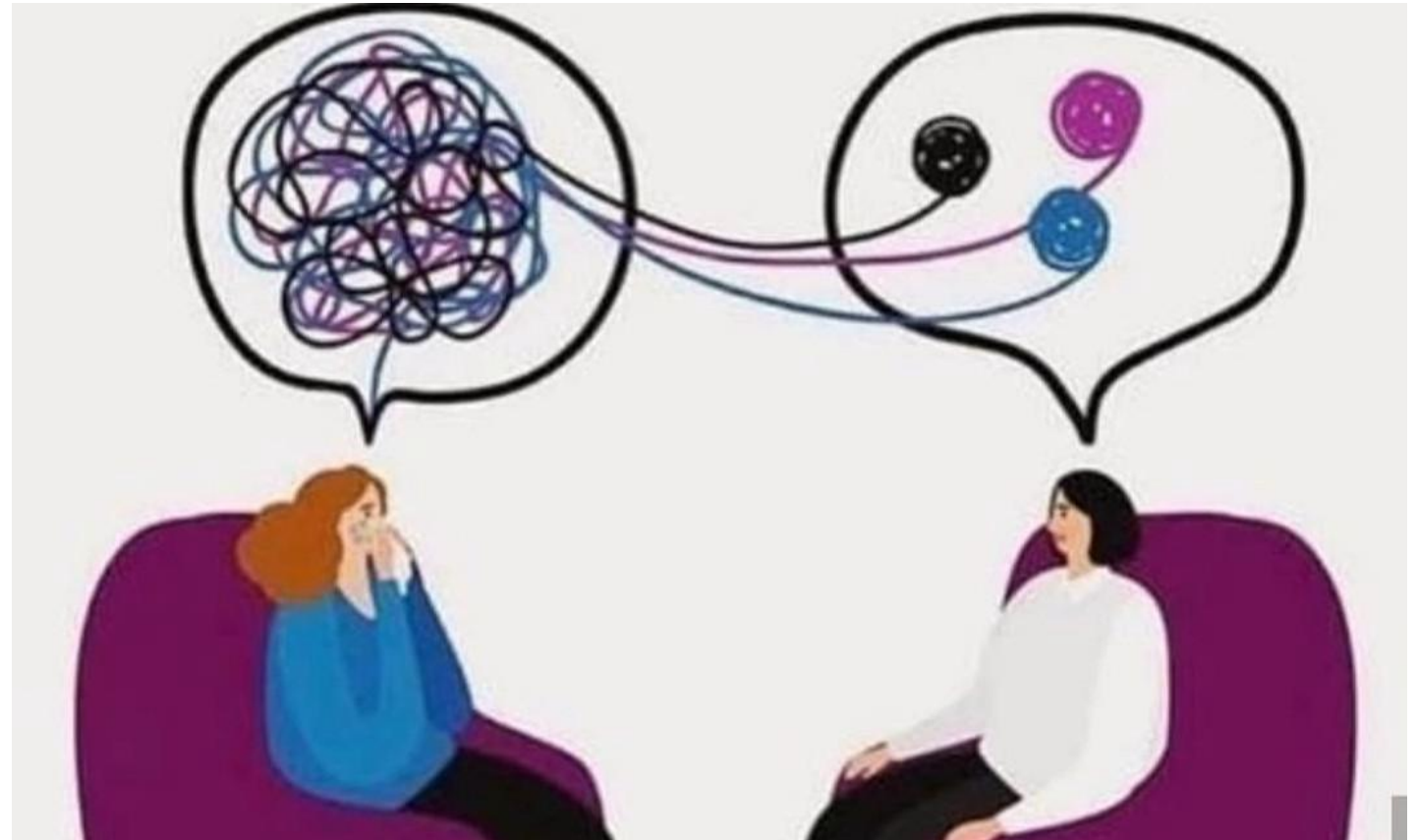
We doen eens iets zot ;) : SUCCESANALYSE

Beloön jezelf



Hulp voor hulpverleners

- CGG-SP
- Aspha
- CPZ
- Psychewijzer.be
- VLESP





Afronding

Vragen?
Afsluitend rondje

Afronding

Afsluitend rondje



*Wat is er vooral blijven hangen?
Hoe gaat het met je?*

Bedankt voor jullie aandacht!

Indien je vragen hebt of interesse in onze aanbod, kan je contact opnemen met:

Sara Van Rossem: sara.vanrossem@passant.be

Laura Jonville (coördinator): laura.jonville@passant.be

Roept deze vorming persoonlijke vragen bij je op? Neem contact op met:

CGG-SP

Je huisarts of het nummer 1813

<https://cgg.passant.be>

