



Werken met suïcidale personen: wat doet het met ons?

Sara Van Rossem - CGG PassAnt
sara.vanrossem@passant.be

Even een moment voor onszelf

Ontspanningsoefening: stilvallen en bewust worden.



Zelfzorg mijn verhaal

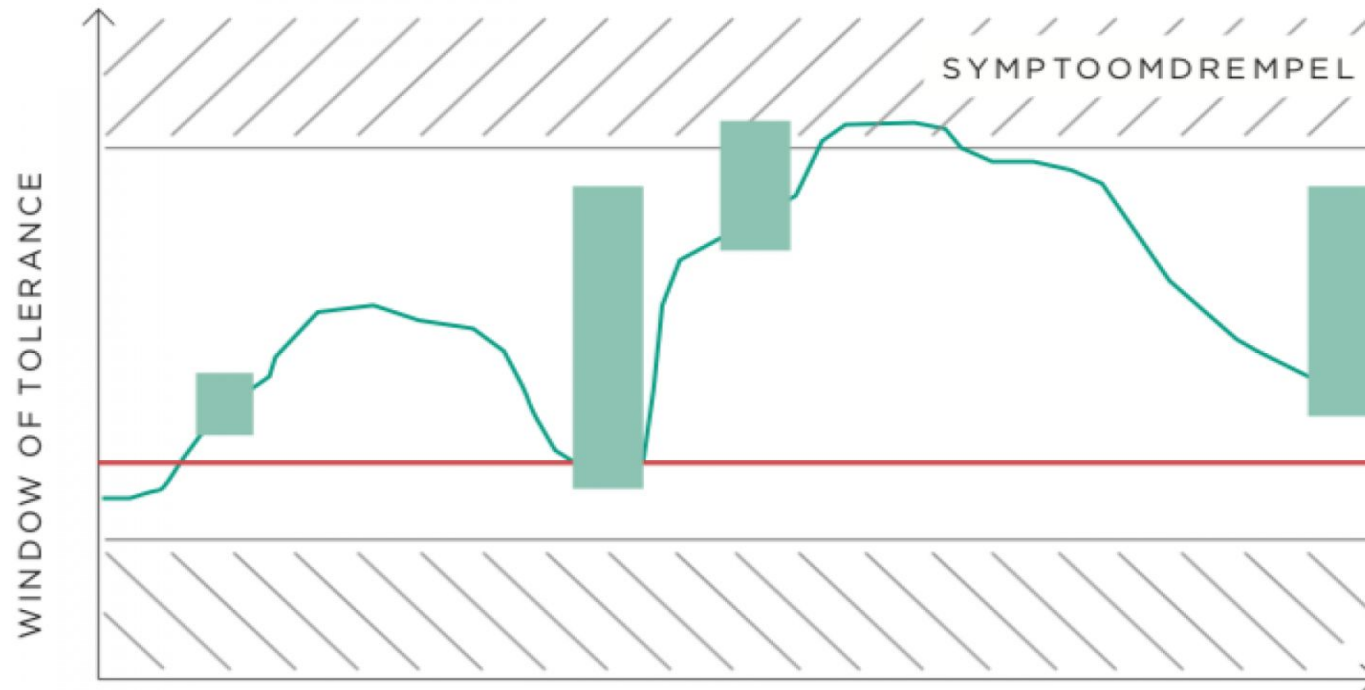
Zelfzorg en attitudes

- 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

Doelgericht werken



Waardengericht werken



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

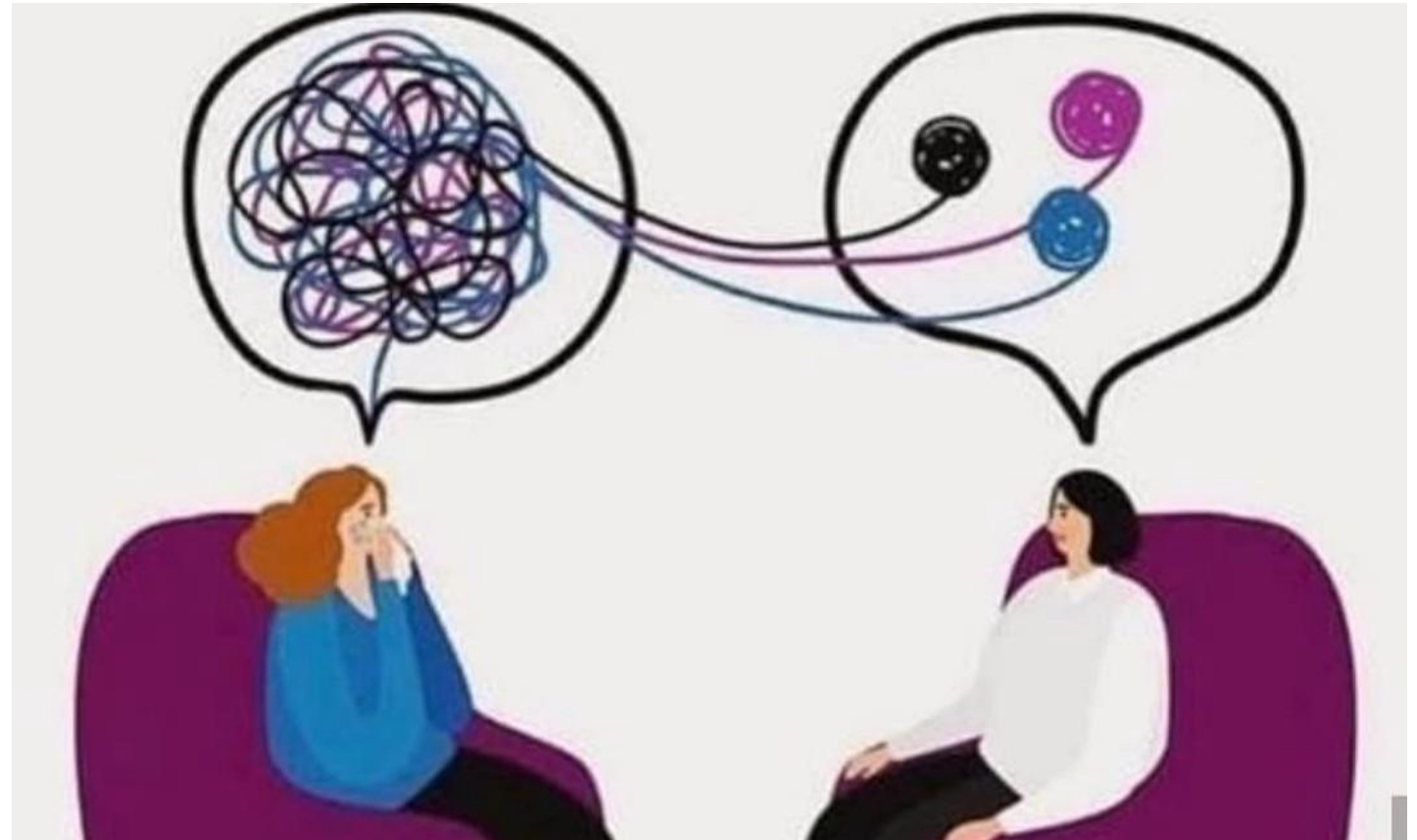


Beloon jezelf



Hulp voor hulpverleners

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



Terug naar de ervaring

Uitchecken

Sta eens stil bij jouw ervaringen in het werken met suïcidale cliënten.

Hoe beleef jij het contact, jullie weg, de zorg die je draagt.

Komen hierbij gevoelens of gedachten bij je op?

Misschien komt er wel heel veel op, bekijk je gedachten/gevoelens als een nieuwsgierige wetenschapper en hou vast wat je het meeste beklijft.

Als dit je helpt, schrijf even op.

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>

