



# (Na)druk op zelfzorg

Workshop studiedag suïcidepreventie 9 sep 2022

Estelle Delbart & Céline Prinsier

Psychosociaal revalidatiecentrum De MaRe

# Kennis maakt kracht

## Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP)

- ▶ Gids na zelfdoding
- ▶ Gids na zelfmoordpoging
- ▶ Richtlijn voor hulpverleners na zelfdoding

## Werkgroep Verder

- ▶ Lotgenotencontact
- ▶ [www.ikdraagjemee.be](http://www.ikdraagjemee.be)
- ▶ Wandelingen, dag van de nabestaanden

# Kennis maakt kracht

## Je bent niet alleen

- ▶ 22-39% van de psychologen
- ▶ 51-82% van de psychiaters
- ▶ Bijna 1/10 zelfdodingen gebeuren in zorginstellingen
- ▶ > 1/3 hulpverleners ervaart ernstige psychische moeilijkheden, tot minstens 1 jaar na de zelfdoding

# Hulpverlener verliest cliënt na zelfdoding

- ▶ Onze natuur: helpen (soms redden)
- ▶ Botsen op grenzen van eigen invloed → machteloosheid
- ▶ Elke hulpverlener ondergaat elke keer een rouwproces verdient elke keer steun: (h)erkennen & toelaten
- ▶ Team: samenkomen, supervisie, psychologische autopsie na enkele weken
- ▶ Bijwonen van de uitvaart: voor jezelf, voor steunfiguren
- ▶ Contact met de steunfiguren kan helpend zijn voor beide partijen (cave beroepsgeheim): spreken over overledene en over je beleving

# Knabbelaars aan zelfzorg

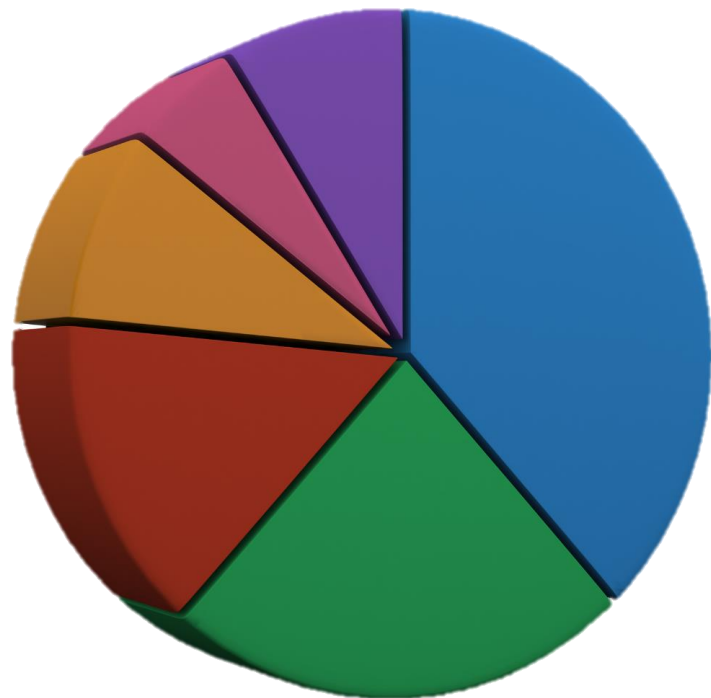
- ▶ Suicidedreiging: angst, reddersreflex
- ▶ Neiging om grip/controle op te drijven
- ▶ Afstand/nabijheid: over je grenzen gaan (omgekeerd effect)

# Voeders

- ▶ Grenzen van invloed aanvaarden
- ▶ Steun: formeel/informeel - individueel/teamverband -  
professioneel/persoonlijk - op het werk/in je eigen leven

# Grenzen van invloed

- ▶ Twijfelen aan eigen competentie
- ▶ MAAR:

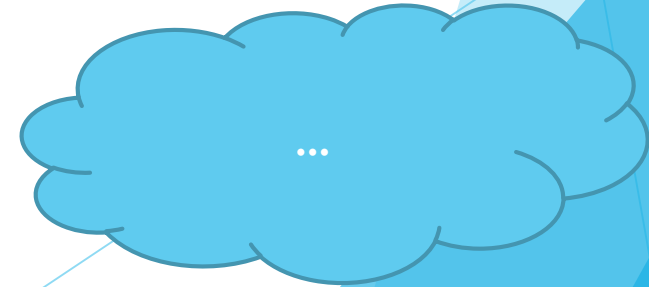
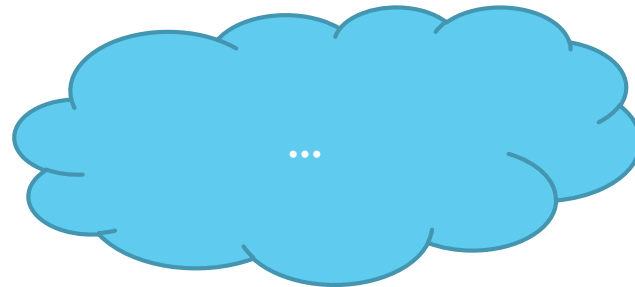
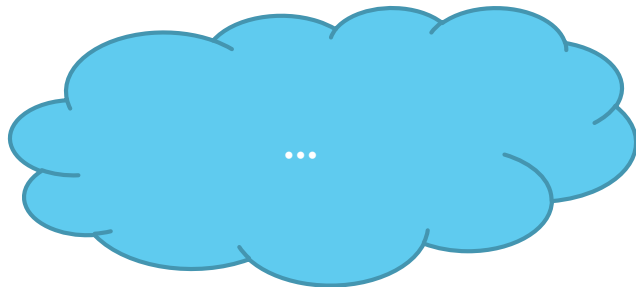
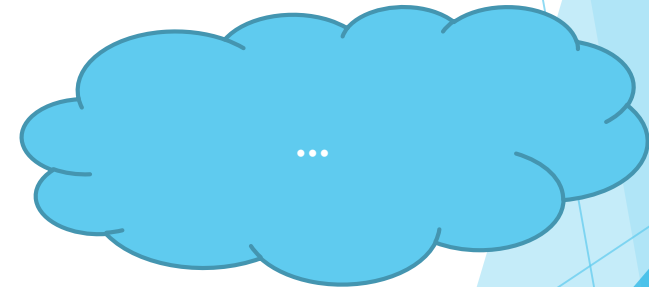
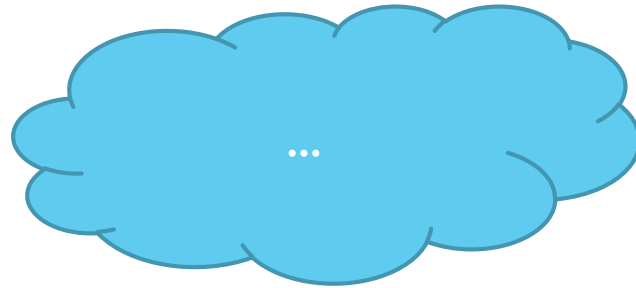
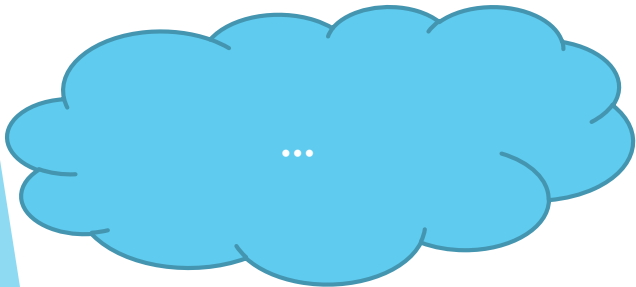
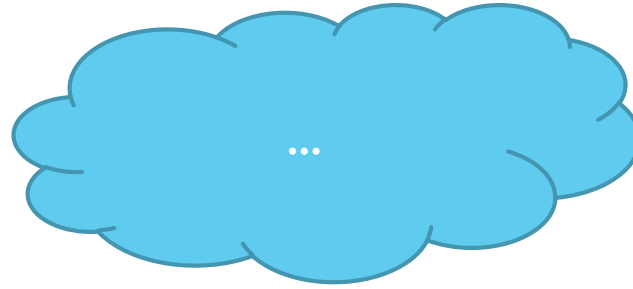
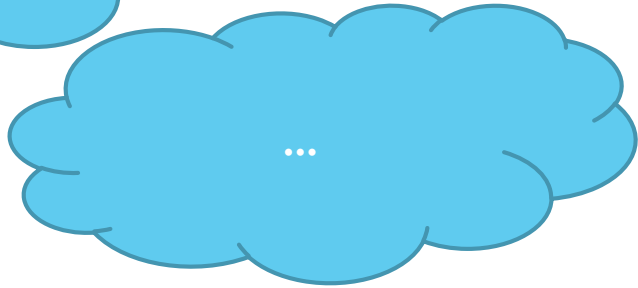
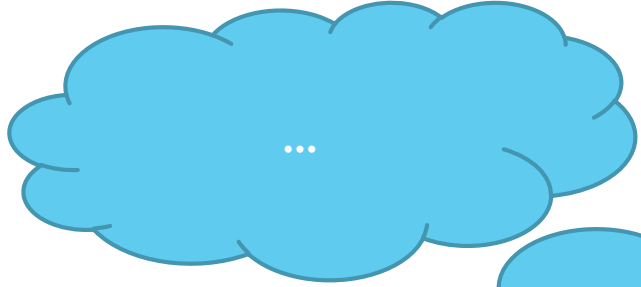


# Steun

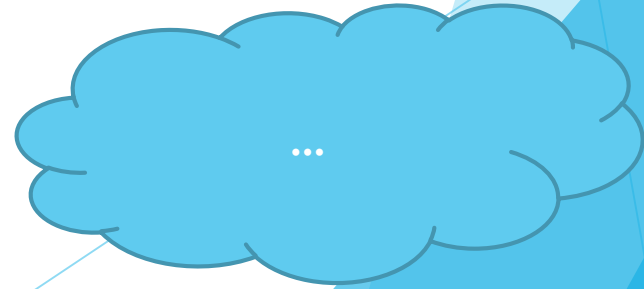
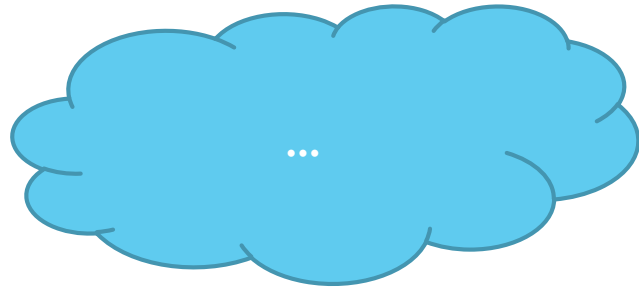
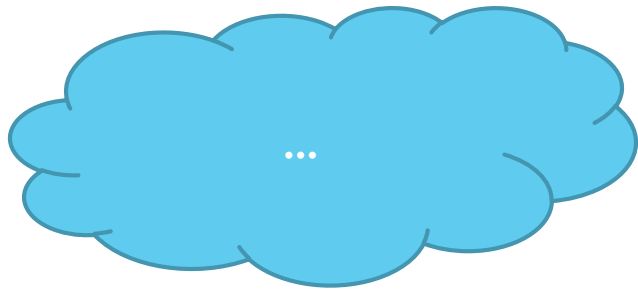
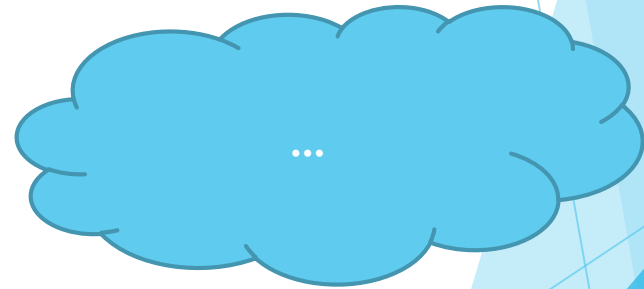
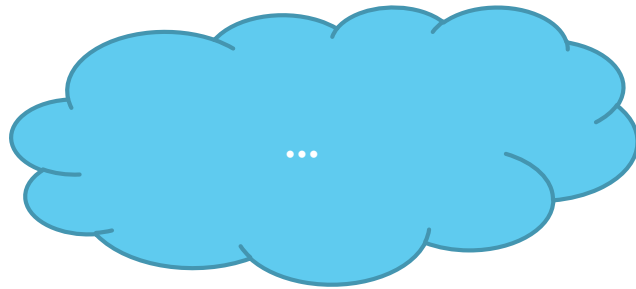
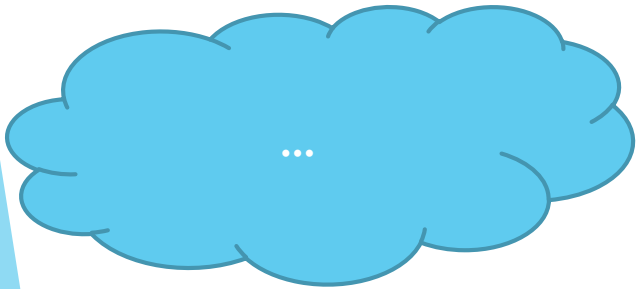
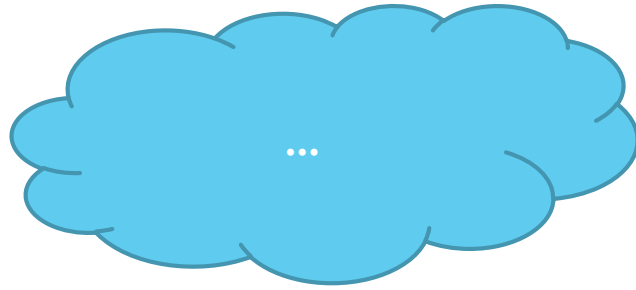
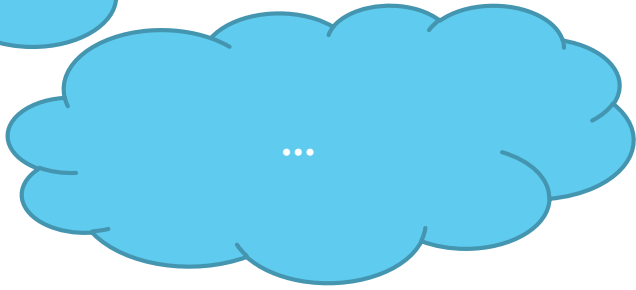
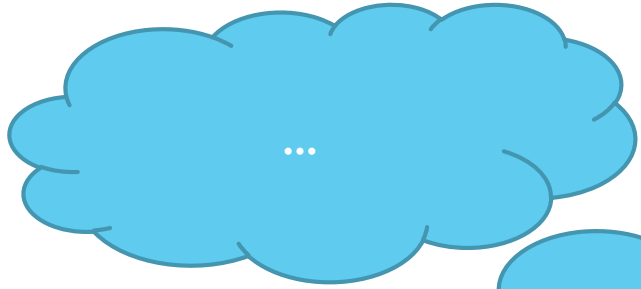
- ▶ Voorwaarde: openheid - kwetsbaarheid - veiligheid
  - ▶ Reflectie: wat betekent dit voor jullie?
- ▶ Welke aarzelingen - oordelen maken 'kwetsbaar opstellen / open zijn' onveilig?



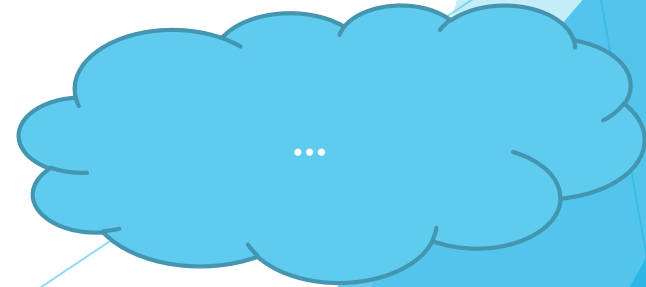
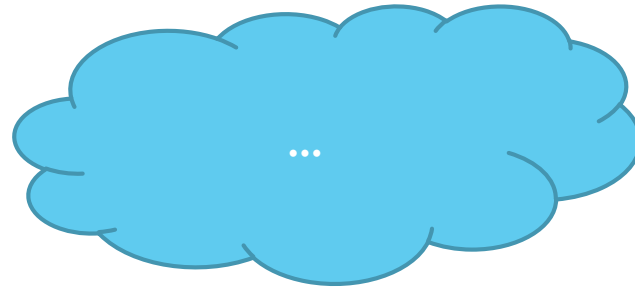
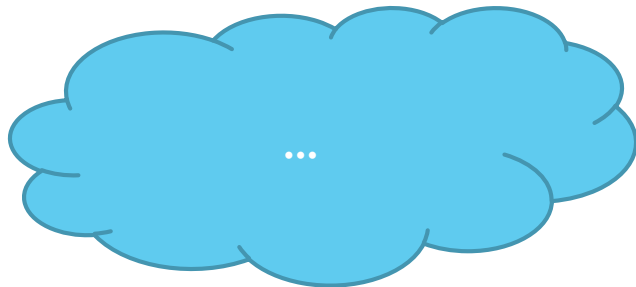
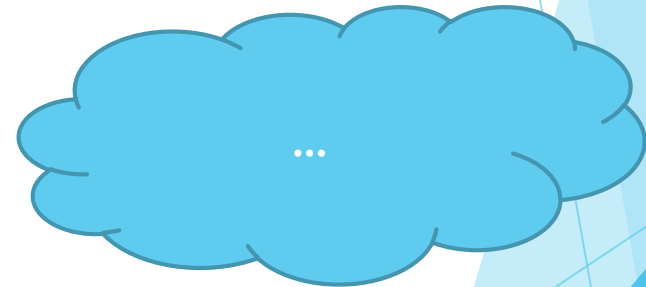
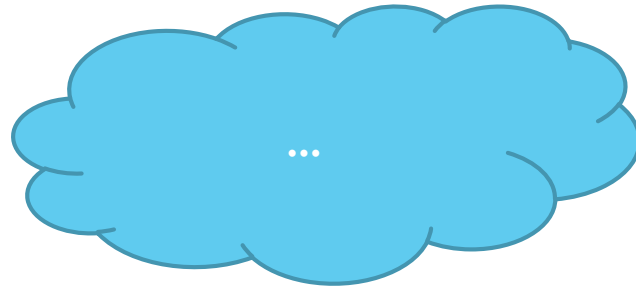
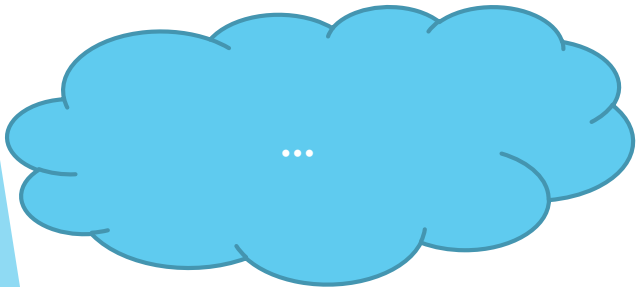
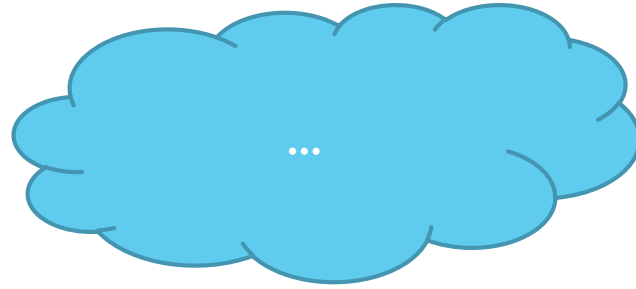
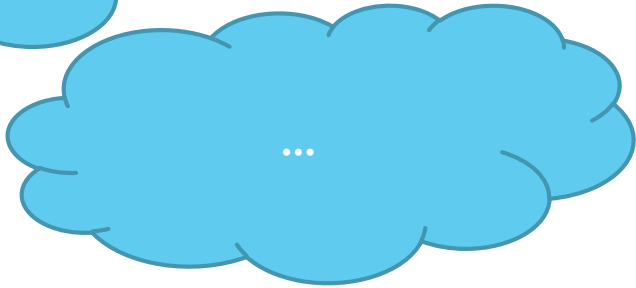
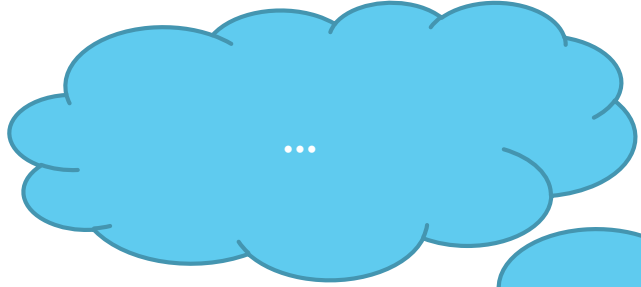
# Oordelen op 'kwetsbaar opstellen'



# Oordelen op 'kwetsbaar opstellen'



# Oordelen op 'kwetsbaar opstellen'



# Practice what you preach

## Reflectie in groepjes

- ▶ Wat vind je je beste advies m.b.t. zelfzorg voor je cliënten?
- ▶ Hoe zit het hiermee bij jezelf?

# Practice what you preach

## Praat erover

- ▶ Debriefing
- ▶ Collega's
- ▶ Intervisie - supervisie - eigen therapie
- ▶ Anticipeer t.a.v. je collega's

# Practice what you preach

## Ontladen

- ▶ Tijdens de uren
- ▶ Na de uren

# Practice what you preach

## Grenzen stellen

- ▶ Je bent enkel hulpverlener tijdens je uren
- ▶ Je bepaalt zelf wat zelfzorg is

## Toelaten

- ▶ Cliënten mogen je ook herinneren aan zelfzorg