



PopovGGZ vzw
Overlegplatform
Geestelijke
Gezondheidszorg
Oost-Vlaanderen vzw

Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Gent (Drongen)
tel: 09 / 216 65 50 ♦ fax: 09 / 216 65 59
e-mail: carine.eeckhout@popovggz.be
website: www.popovggz.be
rekening: 445-3550331-01

PopovGGZ/2015/CSZ/CE/001
8/7/2016

Studiedag psychosociale ondersteuning aan asielzoekers en vluchtelingen

Verslag workshop:

Psychosociale zorg voor vluchtelingen, wat met zelfzorg? (Sarah Strauven)

Inleiding

Vaak spreken we pas over zelfzorg als mensen risicofactoren ervaren voor een burn-out. We hebben schrik dat de persoonlijke verhalen van de mensen die we begeleiden zouden doorwegen. In extreme gevallen zou dit tot secundaire traumatisering kunnen leiden. Professioneel gezien zijn er methodes ontwikkeld om de draagkracht van hulpverleners te vergroten: intervisies zijn daar een goed voorbeeld van.

Ronde 1

Om tot een goed begrip van zelfzorg te komen, onderzoeken we eerst eens bij onszelf wat onze verwachtingen zijn op het werk en welke belemmeringen het realiseren ervan in de weg staan.

Velen geven aan vooral een verschil te willen maken in de persoonlijke ontwikkeling, in het dagelijkse leven van asielzoekers en vluchtelingen die hier nog maar net of al een tijdje verblijven. We willen vooral iedereen gelijke kansen geven en via kwalitatieve begeleidingen een significante verbinding maken met de mensen waarmee we werken.

Als we dan even onder de loep nemen wat ons in de weg staat om die doelen te realiseren, blijken we vooral op structuren en contexten te botsen. Verwachtingen en targets 'van bovenaf' staan naar ons gevoel een kwaliteitsvolle begeleiding in de weg, we voelen ons machteloos door beslissingen die door 'het systeem' genomen worden en botsen op de soms dubbele rol van hulpverlener en controleur.

Het dominante discours inzake zelfzorg stelt dat het leiden van mensen besmettelijk is, waar we hier eerder horen dat niet de verhalen maar de structuren ervoor zorgen dat we opbranden.

Ronde 2

We onderzoeken samen even waar we in ons werk de kracht vinden om door te gaan. Welke momenten weerhielden ons om, als het even niet meer ging, de handdoek in de ring te gooien?

Mensen geven aan dat kleine intieme momenten met 'hun' mensen daar het grootste aandeel in hebben. Momenten van dankbaarheid, van mens kunnen zijn voor elkaar en van verbinding.

Zelfzorg is bij deze kleine, significante momenten stilstaan. Tijd en ruimte maken om ze te (her)beleven en er kracht uit te putten. Dat kan individueel, maar eventueel ook op een teammoment op het einde van de week.

Ronde 3

In een derde ronde gaan we op zoek naar welke waarde, overtuiging of idee zouden gemaakt hebben dergelijk moment zo significant maakte.

In de oprechte verhalen van de deelnemers komen enkel diepmenselijke waarden naar voor, zoals humor, rechtvaardigheid, vertrouwen, authenticiteit, wederkerigheid, ... Deze universele waarden vormen een gemeenschappelijke grond tussen hulpverlener en cliënt. In onze dagelijkse praktijk moeten we op zoek gaan naar die gedeelde waarden om tot verbinding te komen.

Ronde 4

Tot slot wisselen we enkele tips uit die mogelijkheden kunnen bieden om op een betekenisvolle manier verbinding te maken met de vluchtelingen waarmee we werken.

Een bloemlezing: een kritische vraag stellen op team in lijn met je eigen waarden en tegen het systemisch geweld; durven tijd nemen voor een kop thee met de persoon die je ontmoet; durven de telefoon te laten rinkelen om te tonen dat je hier, nu, volledige aandacht wil schenken aan de persoon die voor je zit; een gesprek doen zonder tolk, zodanig dat je allebei evenveel moeite moet doen om elkaar te verstaan; verantwoordelijkheid teruggeven door keuzevrijheid te bieden in kleine dingen.

Als we voor onszelf willen zorgen, moeten we wat extra aandacht geven aan die zaken die ons kracht geven en tegemoetkomen aan onze diepmenselijke waarden en verlangens.