

OMGAAN MET MOEILIJKE INTERVENTIES TIPS & TRICKS VOOR HULPVERLENERS

Als hulpverlener kom je in contact met moeilijke situaties. Gun jezelf en anderen de tijd die nodig is om bepaalde interventies te verwerken. Welke zaken voor iemand emotioneel moeilijk zijn en hoe men hiermee omgaat is heel persoonlijk.

Op de achterzijde vind je enkele
algemene praktische tips ...

 www.hulpvoorhulpverleners.be

- ▶ Weet dat je een zware job hebt en dat eventuele reacties na bepaalde interventies normaal zijn.
- ▶ Laat je omringen door familie, vrienden, collega's,...
- ▶ Praat over je beleving en laat schaamte of fierheid geen hindernis zijn.
- ▶ Reconstrueer samen met je collega's de tijdslijn van de interventie.
- ▶ Ga zoveel mogelijk door met je normale dagelijkse activiteiten. Let op voor hyperactiviteit.
- ▶ Zorg voor jezelf en luister naar de signalen van je lichaam!
 - ✔ eet gezond
 - ✔ herken tijdig stress- en vermoeidheidssignalen of fysieke klachten
 - ✔ rust voldoende
 - ✔ neem tijd voor beweging en ontspanning
 - ✔ respecteer je grenzen.
- ▶ Zoek professionele hulp wanneer je je na verloop van tijd slecht blijft voelen.

Tot slot :
**Zorgen voor anderen begint
bij zorgen voor jezelf!**