

Mentale gezondheid binnen de dwarslaesierevalidatie



Vera Leseman, Gz-psycholoog, Beatrixoord

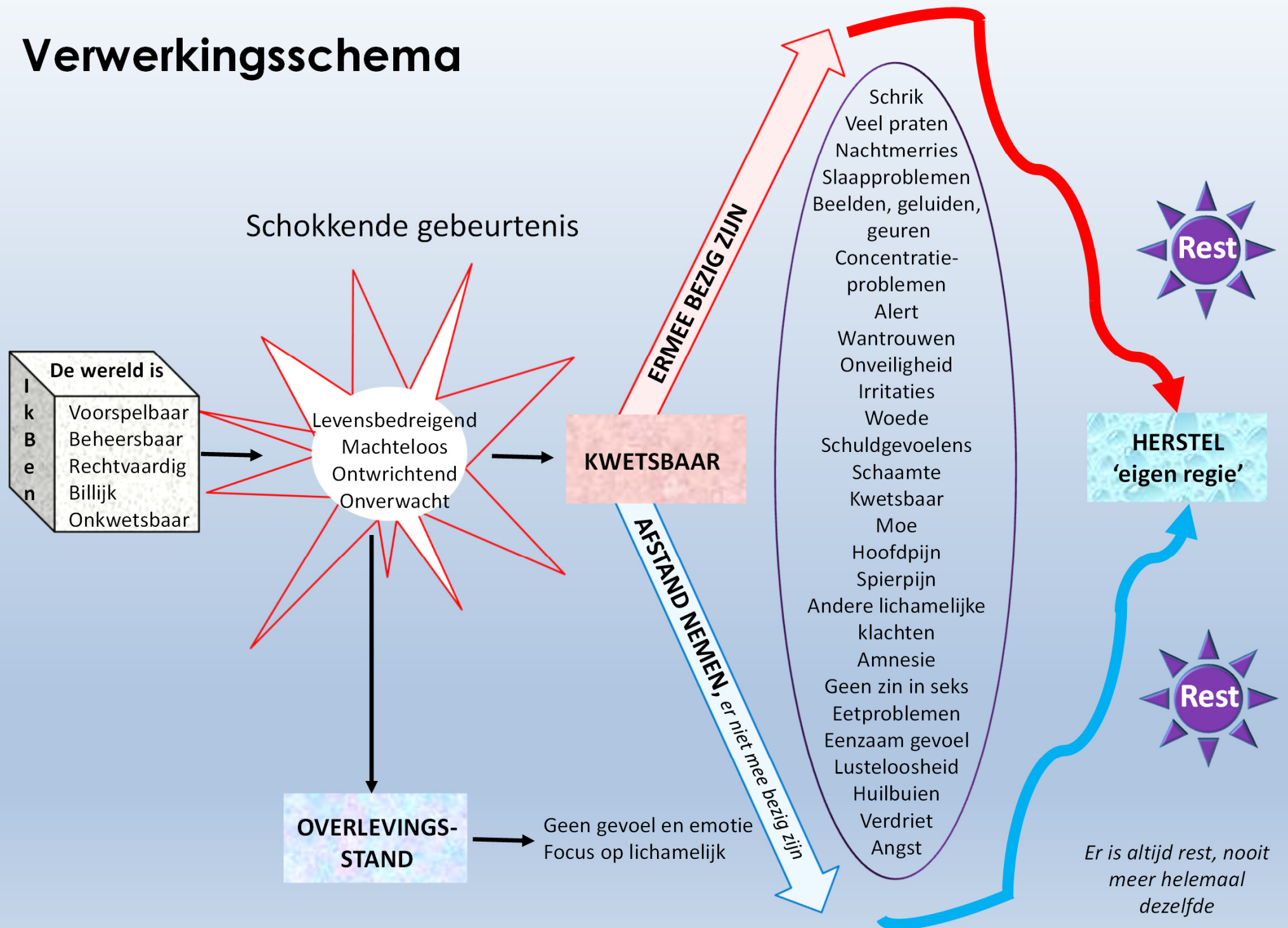
Wat komt er bij je op als je denkt aan dwarslaesie en mentale gezondheid?

De impact van een dwarslaesie op de mens is groot

- Verliesverwerking / aanpassing
- Depressie en angst (trauma)
- Sociale problematiek
- Cognitieve problemen /stoornissen
- Invloed systeem



Verwerkingsschema

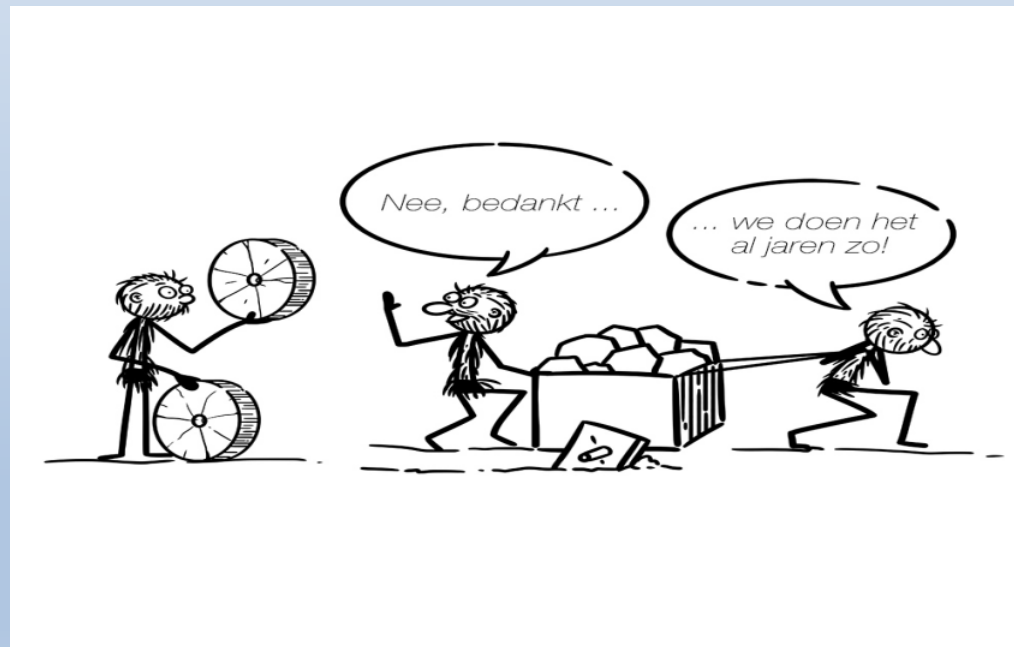


Revalidatie

Verander datgene wat je kunt veranderen/aanpassen.

Accepteer wat je niet kunt veranderen.

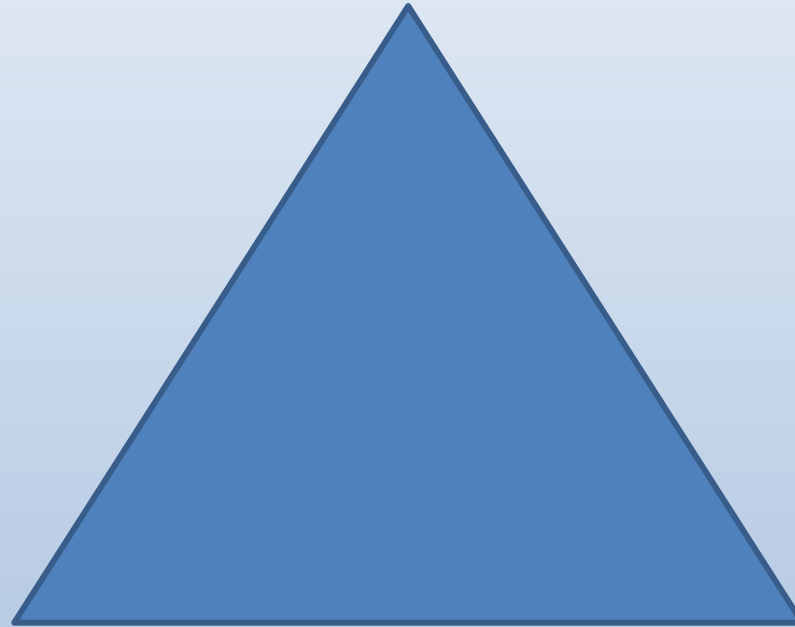
De kunst is om hier onderscheid in te kunnen maken.



Wat is helpend als het gaat om mentale gezondheid?

Zingeving

Waar doe je het voor?



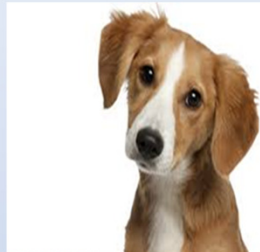
Coping

Hoe pak je het aan?

Veerkracht

Hoe houd je het vol?

Zingevingskader



Relaties

Identiteit



Wereldbeeld



Innerlijke
houding



- **Coping**

Manier waarop je met problemen en stress omgaat.

Bijvoorbeeld taakgericht, emotiegericht, vermijgend, afleiding zoeken, hulp/steun vragen.

Er zijn geen goede of foute coping stijlen.

Het meest gezond is dat je gebruik kunt maken van meerdere copingstijlen.



- **Veerkracht**

Is het vermogen je aan te passen aan stress en tegenslag en daar misschien zelfs sterker uit te komen.

Psychosociaal team

- Maatschappelijk Werk (ondersteuning / begeleiding / systeem)
- Psycholoog (diagnostiek / behandeling)
- Geestelijk Verzorger (levensvragen)
- Alle andere disciplines (signaleren / luisteren / verdragen / judoën)



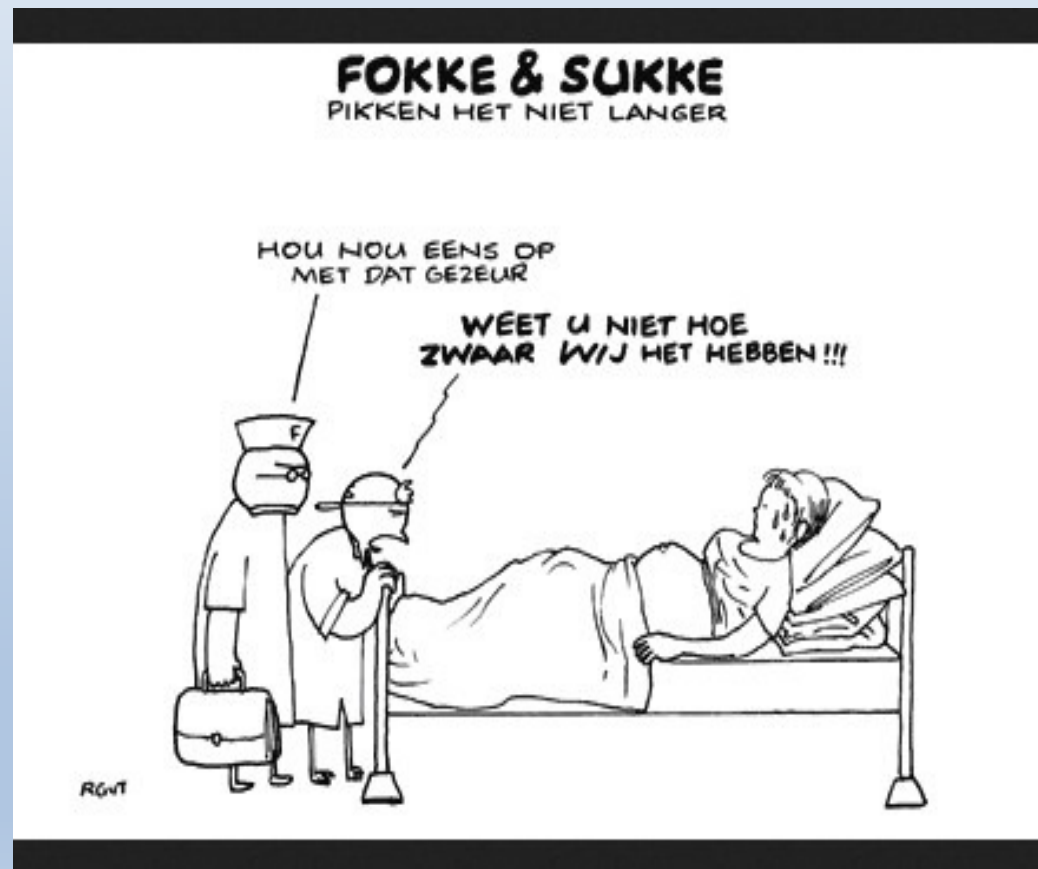
Kijk ook naar jezelf

- Als hulpverlener ben je je eigen instrument
- In de revalidatie heb je vaak lang contact met patiënten, waarmee je een band opbouwt
- Een dwarslaesie kan iedereen overkomen
 - iemand waarmee je je kan identificeren
 - iemand die in je irritatiezone zit
 - iemand met psychiatrische problematiek, bijvoorbeeld autisme of een persoonlijkheidsstoornis



Kijk ook naar jezelf

- Waarom werk je met (dwarslaesie) patiënten?
- Hoe pak je dat aan?
- Hoe houd je het vol?



Zelfzorg is belangrijk

Tips:

- Spreek goed af binnen het team hoe om te gaan met een patiënt, vraag handvatten aan elkaar
- Houdt intervisie binnen je team
- Wanneer je merkt dat een patiënt je raakt / onder je huid kruipt en je hebt hier last van, bespreek dit met een collega of de psycholoog of maatschappelijk werker in je team
- Bedenk; je bent ook maar een mens.

