



*Adviezen vanuit het IPB-Bureau in opvolging van het IPB-Forum van 6 oktober 2018 over*

## **Omgaan met psychische kwetsbaarheid**

### **Aan de burgerlijke overheid**

- Naast de fysische, psychische en sociale dimensie ook de spirituele dimensie opnemen in de hulpverlening
- Blijven inzetten op het bespreekbaar maken van psychische problemen (Te Gek e.d.)
- Ondersteuning van groepen en bewegingen die psychisch kwetsbare mensen opnemen
- In opleidingen basiskennis psychische ziektebeelden en omgaan met psychische kwetsbaarheid in groepsprocessen integreren

### **Aan verantwoordelijken voor groepen en bewegingen**

- Inclusiebeleid aanmoedigen en ondersteunen
- Psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken
- Oog hebben voor personen met psychisch lijden
- Verantwoordelijkheid voor kwetsbare leden in de groep samen dragen
- Evenwicht zoeken tussen gastvrijheid en draagkracht. Grenzen durven stellen maar ook uitdagingen durven aangaan.
- Drempel verlagen voor mensen met psychische kwetsbaarheid
- Contactpersonen en netwerk voor coaching of bij crisis

### **Aan de kerkelijke verantwoordelijken**

- In diensten en groepen voor diaconie uitdrukkelijk aandacht hebben voor psychisch kwetsbare mensen
- Initiatieven van ketenzorg uitbreiden en verankering spirituele dimensie in de hulpverlening bepleiten en mee mogelijk maken
- Rekruteren, opleiden en coachen van vrijwilligers die één op één relatie aangaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid
- Klimaat scheppen waarin mensen uitgenodigd worden om psychische problemen en existentiële vragen bespreekbaar te maken. Suïcidale gedachten helpen benoemen.
- Inclusiebeleid aanmoedigen in liturgie
- Eigen kwetsbaarheid durven tonen
- Pastores en vrijwilligers ondersteunen in de omgang met onmacht
- Kennis en vaardigheden ivm. psychische kwetsbaarheid integreren in kerkelijke opleidingen en vormingen

### **Aan voorgangers in uitvaarten**

- Ruimte voor emoties van verschillende aard: verdriet, woede, twijfel, verwarring
- Bij suïcide: kaderen van het gebeuren zonder te veroordelen of goed te praten
- Troostende en verbindende taal in de liturgie

### **Aan alle mensen van goede wil**

- Oog hebben voor psychische kwetsbaarheid van mensen uit de eigen omgeving, bv bij echtscheiding
- Durven vragen: Hoe gaat het? en dan tijd nemen om te luisteren
- Uitnodigend en verbindend werken
- Eigen kwetsbaarheid kennen en aanvaarden en ze niet verbergen zodat ook anderen kwetsbaar durven zijn.
- Niet bang zijn van eigen onmacht
- De eigen fysieke en psychische grenzen erkennen en respecteren
- Verantwoordelijkheden delen met anderen en ondersteuning zoeken