

Hoe kan ik een situatie veiliger maken voor een psychisch onregelde persoon en mijzelf?

- Psychische ontregeling is ontregeld gedrag of emoties waar je iets mee moet, zonder dat je weet wat erachter zit.
- Hoe je iemand helpt landen in een situatie en uit de ontregeling te komen, gebaseerd op de polyvagaaltheorie.



De ervaringsdeskundige hierover: 'Je kan niet praten maar krijgt wel alles mee'

Co-regulatie: Samen reguleren van ontregeling



Bewegen, wandelen



Hulpbronnen gebruiken (voorwerpen die een rustig gevoel geven)



Controle teruggeven (eenvoudige keuzes bieden)



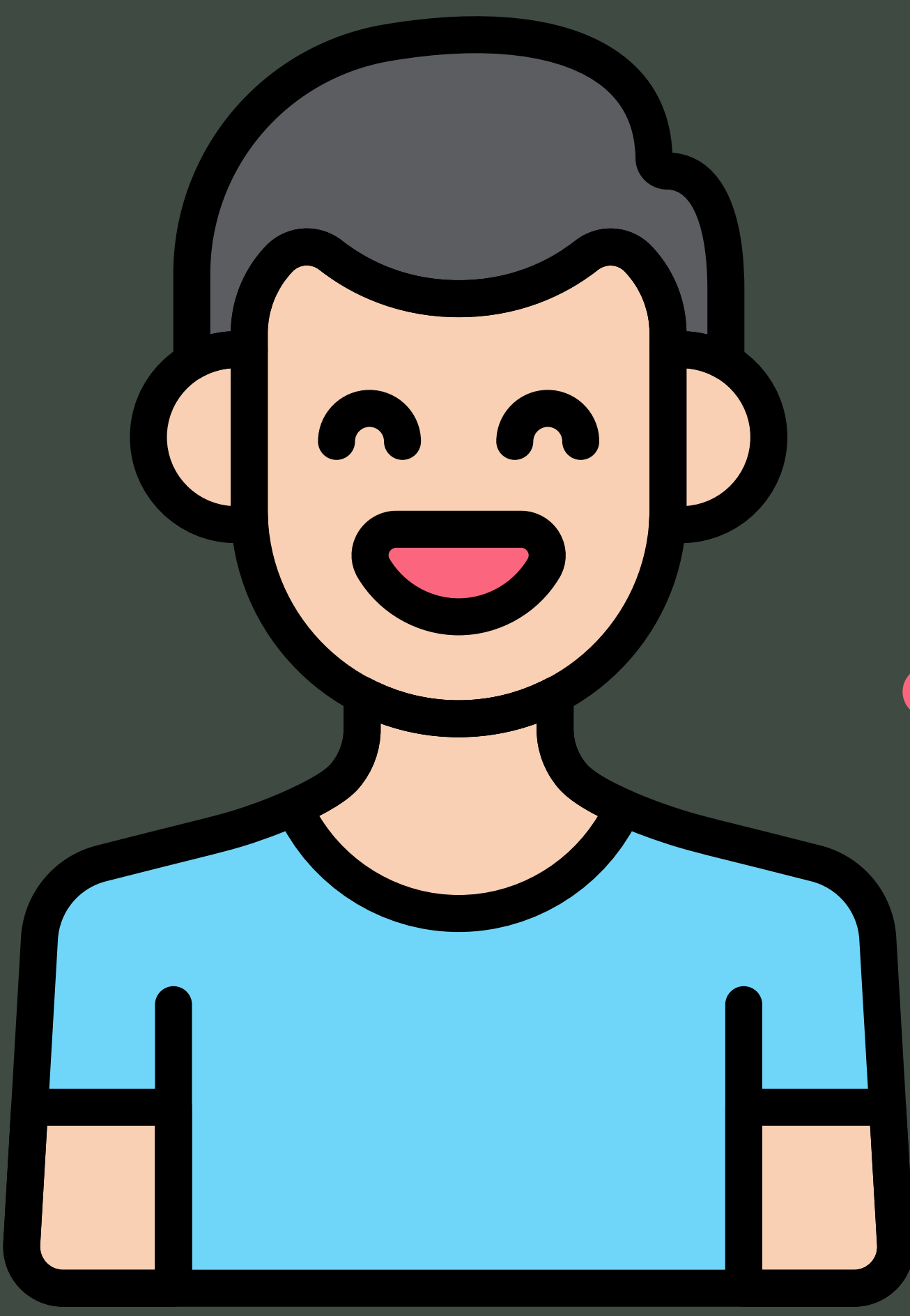
Contact maken, verbinden



Structuur en voorspelbaarheid bieden (doen wat je zegt, zeggen wat je doet)



Een gevoel van samen creëren ('zullen we samen')



De ervaringsdeskundige hierover: 'Het helpt om in je lijf te komen'

De professional hierover: 'Dit leer je te weinig in de opleiding, maar is wel belangrijk in de praktijk'

Bedenk jouw techniek



Wat kun je je afvragen

Wat draagt niet bij



wat maakt de situatie onveilig voor de psychisch onregelde persoon?



wat maakt de situatie onveilig voor mij?



wat maakt de situatie veilig voor de psychisch onregelde persoon?



wat maakt de situatie veilig voor mij?

iemand in bedwang houden



signalen van onveiligheid: veel hulpverleners, indrukwekkend materieel



conclusies trekken op basis van vorige ervaringen en littekens



te weinig tijd nemen



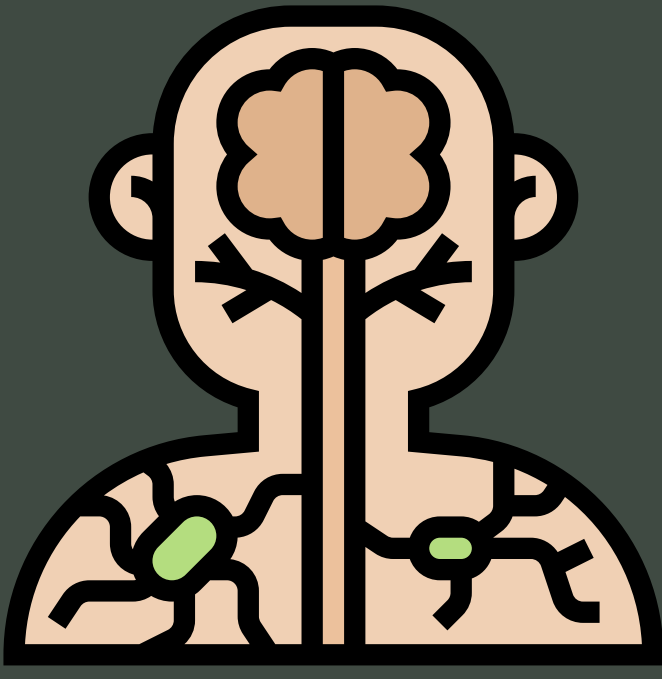
De professional hierover: 'Contact maken is goud waard, maar de tijd die het kost staat soms in contrast met je eigen veiligheid en de acuutheid van de situatie; rugdekking – letterlijk en figuurlijk – is dan belangrijk'

Polyvagaaltheorie in het kort



Wanneer mensen zich veilig en op hun gemak voelen, richt hun zenuwstelsel zich op gezondheid, groei en herstel. Ze zijn open voor anderen, zonder zich bedreigd te voelen of te willen verdedigen.

Wanneer mensen ontregeld raken, is het moeilijk om te vertellen wat er aan de hand is en krijgen mensen behoefte aan beweging, hier kan een vecht- of vluchtreactie ontstaan.



Er zijn stadia van ontregeling, gekoppeld aan ons autonome zenuwstelsel:

- ventraal vagaal systeem** je voelt je goed, je kan vertellen wat je nodig hebt
- sympathisch systeem** je voelt je meer bedreigd, hebt vaak behoefte om te bewegen
- dorsaal vagaal systeem** het gaat nog slechter, bent niet mobiel en kan niet vertellen wat er aan de hand is

Colofon

Deze infographic baseert zich op de inzichten, bijdragen en werkvormen uit de werkbijeenkomst 'Bejegening bij psychische ontregeling' van 21 september 2023, op Hogeschool Utrecht, georganiseerd door de Kenniswerkplaats Zorg & Veiligheid Midden-Nederland.

De sprekers Niek Galenkamp en Lotte van der Schoot baseren hun inbreng op de resultaten van de PONTAC studie. Meer achtergrond bij de polyvagaaltheorie is te vinden op www.drakentemmers.nl/nieuws/veel-waardering-voor-webinar-trauma-en-het-lichaam-van-anne-marsman/ en over de PONTAC studie via niek.galenkamp@hu.nl.

Er waren 25 deelnemers bij de werkbijeenkomst, vanuit diverse zorg- en veiligheidsorganisaties. Een ervaringsdeskundige was aanwezig om te vertellen over psychische ontregeling op het moment van acute hulpverlening.

Meer informatie: kwzv@hu.nl

**KENNISWERKPLAATS
ZORG & VEILIGHEID
MIDDEN-NEDERLAND**

