

NAZORG

Als een bewoner nood heeft aan extra opvang

Tijdens de Zilverwijzer-groepssessies worden herinneringen opgehaald en ervaringen gedeeld over de leuke én de moeilijke momenten uit iemands leven. Dit kan soms hevige gevoelens oproepen. Na een aantal sessies is Zilverwijzer in Woonzorgcentra afgerond, maar gevoelens en gedachten zet je niet zomaar uit!

Sommige bewoners kunnen na de groepssessies nood hebben aan extra opvang en een luisterend oor. Maar hoe pak je dit aan? Wat kan JIJ doen? Misschien kunnen volgende tips je verder helpen.

Ondersteuning na de groepssessies begint bij luisteren... en luisteren, dat vraagt tijd!

Tijd die velen tijdens de werkuren te kort komen. Wat doe je dan, wanneer je echt niet kan blijven door andere verantwoordelijkheden? Je kan op die momenten best eerlijk zijn en je grenzen afbakenen:

- ➔ Het heeft weinig zin om snel even te troosten tussendoor. De kans is groot dat je niet echt kan luisteren omdat je heel de tijd me je taken in je hoofd zit. Dit zorgt alleen maar voor frustratie bij jezelf én bij de bewoner.
- ➔ Je kan wel snel even erkenning geven aan de noden van de bewoner. Zeg bijvoorbeeld dat je opmerkt dat de ander het moeilijk heeft en dat je graag wil luisteren naar zijn/haar verhaal.
- ➔ Daarna kan je kort en helder uitleggen waarom het voor jou nu het geschikte moment niet is.
- ➔ Vraag of je straks opnieuw terug kan komen en maak duidelijke afspraken rond tijd en plaats.
- ➔ Wat eventueel ook kan, is het invoeren van de hulp van een collega die wel meteen de tijd heeft om te luisteren. Je vraagt best aan de bewoner of dit oké is.
- ➔ Tot slot, kom je afspraken om een collega te vragen of om later terug te komen ook na! Dit klinkt misschien vanzelfsprekend, maar met de drukke agenda's en werkschema's is een afspraak soms snel vergeten.

Heb je de tijd gevonden? Nodig de bewoner uit om te vertellen.

- ➔ Geef de ander alle aandacht, luister en toon tussendoor je interesse. Laat de ander rustig op adem komen en zijn verhaal in kleine deeltjes brengen. Meer tips rond gespreksvaardigheden kan je vinden in het document "Een praatje slaan" te downloaden via www.vigez.be/projecten/Zilverwijzerwzc
- ➔ Wanneer iemand nood heeft aan een luisterend oor, zal deze heel waarschijnlijk ook praten over gevoelens. Probeer je in te leven in de situatie en gevoelens van de bewoner, maar onthoud dat wat de ander voelt nooit 100% zal overeen komen met

wat jij voelt. En dit is ook helemaal niet erg! De ander vraagt meestal niet om volledig begrepen te worden, er zijn en het proberen begrijpen is vaak al meer dan voldoende!

- Het verhaal klinkt herkenbaar voor jou? Probeer op dat moment niet reeds zelf het verhaal in te vullen of in de valkuil te trappen om snel je eigen verhaal te vertellen! Daar heeft deze bewoner, die nood heeft aan opvang en zijn/haar verhaal wil delen, op dat moment weinig boodschap aan. Geef de ruimte aan de ander om het hart te luchten en neem deze ruimte niet zelf in.
- Luisteren wil niet zeggen dat jij nu het probleem moet gaan oplossen! Je kan uiteraard vragen of je iets kan doen, maar vaak is het tijd maken voor hun ervaringen en gevoelens door het bieden van een luisterend oor al meer dan anderen hebben gedaan!

Er vloeien tranen... wat nu?!

- Troosten en echt luisteren naar de moeilijkheden van anderen, doen we meestal niet dagelijks. Vaak voelen we ons bovendien ongemakkelijk wanneer iemand tranen in de ogen krijgt. Dit is oké! Je hoeft geen professional in geestelijke gezondheid te zijn om anderen te troosten, wees vooral jezelf.
- Het aanreiken van een zakdoek, het aanbieden van een glas water of samen een koffie drinken zijn enkele praktische dingen die je kan doen en die bovendien je medeleven tonen.
- Weet je even niet wat zeggen of doen? Benoem dit dan. Het belangrijkste is dat je er bent en even tijd maakt.
- Laat de tranen maar vloeien. Meestal volgt na een tijdje het verhaal achter de tranen. Is dit niet het geval? Dan kan je zacht uitnodigen om te vertellen: Ik zie dat je verdrietig bent, wat gaat er in je om?
- Terwijl de ene nood heeft aan een knuffel, wil de andere liever alleen gelaten worden. Wat iemand nodig heeft verschilt, zo zijn er ook verschillen in hoe iemand graag getroost wordt. Vraag hier gerust naar als je niet weet wat de ander wil: Wil je erover praten? Wil je dat ik even blijf?
- Probeer ook goed je eigen grenzen te bewaken. Merk je een heel ongemakkelijk gevoel op bij jezelf of voel je dat je eigen tranen en problemen de kop op steken? Dan kan je eventueel aangeven dat het verhaal je raakt om persoonlijke redenen. Natuurlijk blijft hier het verhaal van de bewoner centraal staan.
- Wordt je toch overweldigd door het verhaal van de bewoner en lukt het niet meer om met je volledige aandacht aanwezig te zijn? Dan kan je kort vertellen hoe het komt dat jij het moeilijk hebt, maar dat je vindt dat de bewoner alle aandacht verdient voor zijn/haar verhaal. Vraag daarom of het oké is als een collega, die wel echt kan luisteren, het gesprek zal overnemen.
- Meestal is het geven van knuffels en andere aanrakingen niet gepast. Je kan je medeleven ook uiten via je stem, je blik of door je manier van luisteren. Eventueel kan een korte aanraking van de handen of arm, al toetst je dit best op voorhand af bij de bewoner.
- Hoe gaan andere collega's om met iemand die huilt? Dit kan aanleiding zijn voor een interessant en leerrijk gesprek!