

Handleiding

Je kunt het!

Hoe gebruik je dit boekje?



Voor wie is dit boekje gemaakt?

Dit boekje is voor mensen met een verstandelijke beperking die het wellicht lastig vinden om met de coronacrisis en de bijbehorende beperkingen om te gaan, en die somber worden door het gebrek aan activiteiten.

Wie kunnen mensen met een verstandelijke beperking helpen om dit boekje door te nemen en hoe doen ze dat?

Deze handleiding is geschreven voor mensen die iemand met een verstandelijke beperking kunnen helpen het boekje door te nemen. Dat kunnen familieleden, vrienden of ondersteuners zijn. De boekjes zijn ook geschikt voor beroepskrachten in de gezondheidszorg en verzorging; ze zijn ontwikkeld en getest in een landelijk onderzoek. Hoewel de boekjes zo toegankelijk mogelijk zijn gemaakt, zijn er veel mensen met een verstandelijke beperking die niet of nauwelijks kunnen lezen. Voor degenen die dat wel kunnen, bieden de boekjes een kans om met een ander over hun gevoelens te praten. Dat betekent dat degene die ondersteuning biedt een belangrijke rol heeft.

Dit boekje kan op een aantal manieren worden doorgenomen, afhankelijk van de persoonlijke situatie van de cliënt. Je kunt met de cliënt afspreken als dat mogelijk is binnen de beperkingen die er gelden (1,5 meter afstand), of elkaar bellen en dan gebruikmaken van een gedrukt of digitaal boekje. Ook kunnen jij en de cliënt gebruikmaken van een videoverbinding, zoals Zoom of Skype, of van een app op de mobiele telefoon, als jullie allebei internet hebben of voldoende mobiele data.

Het duurt zo'n 40 minuten tot een uur om het boekje door te nemen. Neem de tijd.

Waar gaat dit boekje over en hoe kan het helpen?

Dit boekje gaat over bewegen en actief blijven, waardoor je humeur kan verbeteren. Het boekje helpt de cliënt actiever te worden en zijn humeur en gevoel van welzijn zo te verbeteren. Het doel is om de cliënt inzicht te geven in de rol die beweging en activiteit kunnen spelen bij het verbeteren van zijn welzijn, en hem te helpen bedenken welke activiteiten hij graag doet, en die te plannen.

Hoe zorg je ervoor dat dit boekje tot de verbeelding spreekt van degene die zich somber voelt?

In het boekje wordt uitgelegd dat je op veel verschillende manieren actief kunt zijn. Om het boekje boeiend en begrijpelijker te maken staat er een verhaal in over hoe iemand actiever werd. Probeer de voorbeelden tot leven te brengen voor de cliënt.

Vraag welke verbanden er zijn tussen de ervaringen van het personage en de situatie van de cliënt. Vraag de cliënt naar de dingen die hij graag doet, en wat hij graag zou willen proberen. Geef de cliënt de kans om zich te uiten over de problemen die hij de laatste tijd in zijn leven is tegengekomen. Neem de tijd om het boekje door te nemen, stop af en toe en praat over de onderwerpen die de cliënt aandraagt. En vergeet niet alle woorden in de afbeeldingen voor te lezen. Houd pauzes en controleer na ieder hoofdstukje of de cliënt het begrijpt.

Het opbouwen van een vertrouwensrelatie met degene die je probeert te helpen maakt wezenlijk verschil in hoe die zich voelt. Dus is het van groot belang dat je aandachtig luistert naar wat de cliënt te vertellen heeft en probeert zijn standpunt te begrijpen.

Als de cliënt overstuur raakt

Dit boekje is bestemd voor mensen die misschien wat van slag zijn of het emotioneel moeilijk hebben. Dan is het ook begrijpelijk als ze overstuur raken wanneer ze over hun gevoelens praten. Als er echter sprake is van ernstige zorgen over iemands geestelijke gezondheid of als de cliënt ernstig gevaar loopt zichzelf of een ander wat aan te doen, dan moet er contact gezocht worden met zijn huisarts.

Andere boekjes en hulpmiddelen

Lees, voordat je gebruikmaakt van dit boekje, eerst het Inleidend boekje met degene die je ondersteunt. Daarin staat welke andere boekjes je ook kunt doornemen. Zij laten verschillende manieren zien waarop de cliënt zich beter kan voelen. De andere boekjes en de ontspanningsfilm zijn te vinden op de website www.coronazelfhulpbrochures.nl

Feedback

Mocht je feedback of ideeën over de boekjes hebben, dan horen wij dat graag. Je kunt contact opnemen via: g.c.j.heerkens@uvt.nl

Deze Nederlandse handleiding is uitgegeven door de Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van de originele handleiding die uitgebracht is door de Universiteit van Glasgow.

