

Handleiding

Inleidend boekje

Hoe gebruik je dit boekje?



Voor wie is dit boekje gemaakt?

In dit boekje wordt begeleid zelfhulpmateriaal gepresenteerd voor mensen met een verstandelijke beperking die mogelijk moeite hebben met de coronacrisis en de bijbehorende beperkingen.

Het coronavirus heeft grote invloed op het leven van iedereen. Het feit dat onze dagelijkse activiteiten zijn weggevallen of dat we onze vrienden en familie niet kunnen zien kan een emotionele impact hebben, wat leidt tot gevoelens van verveling en isolement. Ook zijn er mensen die zich zorgen maken over het virus.

Waar is dit boekje voor bedoeld?

Het doel van dit boekje is om de beschikbare materialen te presenteren en om uit te zoeken waar iemand mogelijk het meest aan heeft. Er zijn boekjes waardoor iemand leert begrijpen waarom hij somber of bang is, en hoe hij daarmee kan omgaan. De andere boekjes gaan over belangrijke manieren om gezond te blijven. Die gaan in op een goede nachtrust, actief blijven en het oplossen van problemen. Ook is er een online film met een ontspanningsoefening die voor sommige mensen nuttig kan zijn.

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

Deze handleiding is geschreven voor mensen die iemand met een verstandelijke beperking kunnen helpen de boekjes 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 inleidend 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.

Hoe gebruik je dit boekje om erachter te komen wat de cliënt voelt en aan welke materialen hij wat kan hebben?

Geef de cliënt de kans om zich te uiten over de problemen die hij de laatste tijd is tegengekomen in zijn leven, maar ook over de goede dingen die er zijn gebeurd. Aan het einde van het boekje wordt het jargon besproken dat gebruikt wordt voor het coronavirus en de daarbij geldende beperkingen. Dat kan een handvat zijn voor mensen om te praten over wat er gebeurt en gebeurd is. Neem de tijd

om het boekje door te nemen, stop af en toe en praat over de onderwerpen die de cliënt aandraagt. Houd pauzes en controleer na ieder hoofdstukje of de cliënt het begrijpt.

Het opbouwen van een vertrouwensrelatie met de cliënt 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

Sommige mensen zijn misschien wat van slag of hebben het emotioneel moeilijk. 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.

