

Handleiding

Een goede nachtrust

Hoe gebruik je dit boekje?



Een goede nacht rust

Voor wie is dit boekje gemaakt?

Veel mensen voelen zich misschien somber of kunnen lastig omgaan met de coronacrisis en de bijbehorende beperkingen. Dit boekje is voor mensen met een verstandelijke beperking die op dit moment wellicht niet zo goed slapen.

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 is bedoeld om mensen te helpen goed te slapen. Slapen kan een probleem zijn als iemands routine verandert, of als iemand somber of bang is. Dit boekje is bedoeld om de cliënt te helpen beter te slapen en om te laten zien dat slaap belangrijk is voor iedereen om zich goed te voelen.

Hoe zorg je ervoor dat dit boekje tot de verbeelding spreekt van degene die slecht slaapt?

In het boekje staan een heleboel suggesties om een beter slaappatroon te ontwikkelen. Het is belangrijk om een verband te leggen tussen de inhoud hiervan en het leven en de ervaringen van de cliënt. Vraag de cliënt wat hij moeilijk vindt, en wat werkt. Geef de cliënt de kans om zich te uiten over wat er de afgelopen periode gebeurd is in zijn leven. 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 illustraties 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.

