



## Mentaal Welbevinden | Informatie & Ideeën



### Clïënt | Wat kunnen wij voor u betekenen?

In de zorg staat het welbevinden van de cliënt centraal. Als cliënt mag u verwachten dat zorgmedewerkers u ondersteunen om te leven zoals u dat wilt en gewend bent. Daar hoort bij dat u, gelet op wat u zelf nog kunt, dingen doet die voor u belangrijk zijn. Zorgmedewerkers willen graag goede zorg geven en besteden aandacht aan alle gebieden van uw leven. Het gaat niet alleen om lichamelijke zorg, maar ook om ondersteuning bij uw mentale welbevinden. Aandacht voor hoe u zich voelt en in 'uw vel zit' heeft een positieve invloed op uw gezondheid.

#### Afspraken in zorgleefplan

Vilans maakte de landkaart Domein Mentaal Welbevinden. Deze kaart is een hulpmiddel om met zorgmedewerkers te praten over wat voor u prettig en betekenisvol is. Vindt u een persoonlijk gesprek belangrijk? Kan dat tijdens de zorgverlening of stelt u dan juist prijs op stilte? Heeft u bepaalde gewoonten en gebruiken waar zorgmedewerkers rekening mee kunnen houden? Wilt u dat zij weten welke personen voor u belangrijk zijn en welk leven u tot nu toe heeft geleid? U mag van zorgmedewerkers verwachten dat ze met u en – als u dat wilt – uw naasten bespreken hoe u zin geeft aan uw leven en wat de zorg daaraan kan bijdragen. Als u dat wenst worden afspraken hierover opgenomen in uw zorgleefplan.

---

#### Landkaart Domein mentaal welbevinden

Vilans maakte de landkaart Domein mentaal welbevinden. Met dit hulpmiddel kunt u verduidelijken wat u belangrijk vindt voor uw mentaal welbevinden.



## Aan de slag

U kunt de landkaart Domein Mentaal Welbevinden gebruiken om een wandeling te maken door het landschap van uw leven. Stelt u zich eens vragen als:

- Welke verhalen zijn belangrijk in mijn leven?
- Met wie voel ik me verbonden?
- Wat maakt dat ik plezier heb?
- Hoe ga ik om met verlies en verdriet?



## Manieren om de kaart te gebruiken

Tijdens een gesprek met een zorgmedewerker. Hij of zij leert u dan beter kennen en krijgt beter zicht op wat u graag wilt en nodig heeft.

- In een bijeenkomst met andere cliënten. Met elkaar bespreekt u hoe u in het leven staat en omgaat met uw huidige situatie. U kunt de activiteitenbegeleider of geestelijk verzorger vragen om zo'n bijeenkomst te organiseren.
- Voor uzelf of samen met een naaste, om herinneringen op te halen of zaken te bespreken die u aan het hart gaan.



## Tip

Ervaart u te weinig aandacht voor uw mentaal welbevinden? Dan kunt u dat kenbaar maken aan de cliëntenraad. Deze kan een belangrijke bijdrage leveren aan het bevorderen van uw mentaal welbevinden door dit thema bij zorgorganisaties bespreekbaar te maken.

---

### Meer informatie

U kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via [www.vilans.nl/mentaalwelbevinden](http://www.vilans.nl/mentaalwelbevinden). Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden en hoe u daar als cliënt of cliëntenraad mee om kunt gaan.





Mentaal Welbevinden | Informatie & Ideeën



## Contactverzorgende | Relatie met cliënt bepalend

Cliënten die zich mentaal welbevinden, voelen zich goed op geestelijk en spiritueel gebied. Ze zitten 'lekker in hun vel'. Als (contact)verzorgende heb je een belangrijke rol. Je wilt goede zorg bieden en rekening houden met dagritme, activiteiten, wensen en leefstijlen van je cliënten. Je vindt het belangrijk dat cliënten zichzelf kunnen zijn en een betekenisvol leven leiden. Jij draagt hieraan bij door er voor je cliënt te zijn als hij je nodig heeft. Hij voelt zich beter door jouw aandacht en een persoonlijk gesprek waarin je de tijd neemt om te luisteren, te lachen, troosten en stil te zijn.

### Leer je cliënt kennen

Basis voor goede zorg is dat jij je cliënten goed kent. Wat vinden zij belangrijk, waardoor voelen zij zich gelukkiger en lekkerder in hun vel. In het zorgleefplan leg je afspraken vast over de zorg en ondersteuning die daarvoor nodig is. Een gesprek over mentaal welbevinden zorgt soms voor hoofdbrekers. Iedereen is anders. Hoe begin je een gesprek over iemands levensverhaal? Wat vraag je, hoe reageer je op verdriet? De landkaart Domein Mentaal Welbevinden kan je daarbij helpen. Het is een praktisch instrument dat inspireert om met cliënten in gesprek te gaan over hun leven en over wat zij belangrijk vinden. Op deze manier helpt de kaart jou en je collega's meer inzicht te krijgen in het domein mentaal welbevinden.

---

### Landkaart Domein mentaal welbevinden

Vilans maakte de landkaart Domein mentaal welbevinden. Met dit hulpmiddel kun je, samen met collega's, handen en voeten geven aan de invulling van dat domein.



## Aan de slag

Oefen tijdens een teamoverleg, intervisiebijeenkomst of klinische les eens met de landkaart Domein Mentaal Welbevinden. Bespreek met collega's wat je denkt en voelt bij plekken als: 'Hoefst niet Meer', 'Stroom van kracht', 'Schoonheid' en 'Onverwerkt verdriet'. Praat ook eens over belangrijke gebeurtenissen in jouw eigen leven of dat van je ouders. Bijvoorbeeld huwelijk, geboorte, echtscheiding, ziekte of verlies van een dierbaar iemand. Zulke oefeningen bereiden je voor op het gesprek met cliënten. Bedenk het volgende:

- Organiseer cliëntbesprekingen en behandel casussen
- Wat staat er in het zorgleefplan van een cliënt? Zijn bij mentaal welbevinden doelen en activiteiten vastgesteld? Hoe werk jij daaraan?



## Tips

- Je goede intenties verdienen goede gespreksvaardigheden. Kijk eens bij [www.vilans.nl/communiceren](http://www.vilans.nl/communiceren) naar manieren om een goed gesprek te voeren.
- Je cliënten hebben verschillende achtergronden, leefstijlen en normen en waarden. Dat vraagt van jou een 'open mind'. Hoe jij staat tegenover andere geloofsovertuigingen, rituelen en leefstijlen? Hoe ga jij om met verschillen?
- Op [www.zorgleefplanwijzer.nl](http://www.zorgleefplanwijzer.nl) vind je suggesties en instrumenten om aandacht te schenken aan mentaal welbevinden.
- De brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' geeft twaalf aanbevelingen om te werken aan mentaal welbevinden. Deze aanbevelingen informeren over wat cliënten belangrijk vinden.

---

### Meer informatie

Je kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via [www.vilans.nl/mentaalwelbevinden](http://www.vilans.nl/mentaalwelbevinden). Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden én over de rol die (contact)verzorgenden daarin spelen.





Mentaal Welbevinden | Informatie & Ideeën



## Teamleider | Coachen en inspireren

Cliënten die zich mentaal welbevinden, voelen zich goed op geestelijk en spiritueel gebied. Ze zitten 'lekker in hun vel'. Zorgmedewerkers spelen daarbij een belangrijke rol. Zij vinden mentaal welbevinden erg belangrijk, maar tegelijk ook wat vaag en ongrijpbaar. Om er meer grip op te krijgen hebben ze uw steun als leidinggevende nodig. U schept voorwaarden die zorgmedewerkers in staat stellen om met cliënten in gesprek te gaan en een relatie met hen op te bouwen. Zo dragen zij eraan bij dat cliënten zich – behalve lichamenlijk – ook geestelijk goed voelen.

### Stimuleren en feedback geven

Zorgmedewerkers werken met individuele zorgleefplannen. U kunt hen inspireren en coachen om dat op een goede manier te doen en het mentaal welbevinden – als onderdeel van 'Goede Zorg' – van hun cliënten centraal te stellen. U kunt daarin direct ondersteunen. Bijvoorbeeld door tijd te maken voor medewerkers die een moeilijke situatie willen bespreken of hun emoties willen uiten. Ook zorgt u voor een soepele samenwerking met andere disciplines die bij de zorgverlening betrokken zijn. Verder geeft u feedback en zorgt u ervoor dat medewerkers kunnen reflecteren op hun handelen.

---

### Landkaart Domein Mentaal Welbevinden

Vilans maakte de landkaart Domein mentaal welbevinden. Met dit hulpmiddel kunnen uw medewerkers handen en voeten geven aan de invulling van dit domein.



## Aan de slag

Oefen tijdens een teamoverleg met de Landkaart Domein Mentaal Welbevinden. Vraag medewerkers wat ze denken en voelen bij plekken als: 'Hoef niet Meer', 'Stroom van kracht', 'Schoonheid', 'Zoektocht' en 'Ruzie'. Zo'n oefening is een goede voorbereiding op het gesprek met cliënten en maakt duidelijk hoe je de visie op mentaal welbevinden kunt vertalen naar de dagelijkse zorgpraktijk. Verder is het belangrijk dat zorgmedewerkers de cliëntgesprekken evalueren. Bespreek een casus. Wat staat er in het zorgleefplan van een cliënt? Zijn doelen en activiteiten omtrent mentaal welbevinden vastgesteld? Hoe wordt daaraan gewerkt?



## Tips

- Kies een aansprekend motto voor uw team. Bijvoorbeeld: 'Wij vragen aan onze bewoners: hoe gaat het met u vandaag?'
- Werk samen met andere disciplines zoals geestelijk verzorgers, psychologen, activiteitenbegeleiders, vrijwilligerscoördinatoren en facilitaire dienst. Samen met zorgmedewerkers werken zij aan het mentaal welbevinden van cliënten. Zij kunnen ondersteunen en adviseren bij manieren om daar aandacht aan te schenken.
- Aandacht voor mentaal welbevinden vraagt om goede communicatieve vaardigheden. Zie daarvoor [www.vilans.nl/communiceren](http://www.vilans.nl/communiceren)

---

### Meer informatie

Je kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via [www.vilans.nl/mentaalwelbevinden](http://www.vilans.nl/mentaalwelbevinden). Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden én over de rol die teamleiders en (contact)verzorgenden daarin spelen.





Mentaal Welbevinden | Informatie & Ideeën



## Docenten en opleiders | professionele opleiding

Cliënten die zich mentaal welbevinden, voelen zich goed op geestelijk en spiritueel gebied. Ze zitten 'lekker in hun vel'. (Toekomstige) zorgmedewerkers hebben daarin een belangrijke rol. Door aandacht te geven en tijd te maken voor een praatje bouwen ze een vertrouwensrelatie op met cliënten. Die relatie is bepalend voor de kwaliteit van zorg. De beroepshouding en vaardigheden die dat van zorgmedewerkers vraagt, ontwikkelen zij tijdens hun opleiding en zijn onderdeel van hun professionaliteit.

### Schoolbank en werkvloer

De persoonlijke en professionele ontwikkeling van leerlingen vindt deels op school plaats. Docenten en opleiders behandelen tijdens lessen over het werken met zorgleefplannen thema's als het omgaan met mentaal welbevinden, levensvragen en diversiteit.

Daarbij kunnen zij gebruik maken van de landkaart Domein Mentaal Welbevinden en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?'.

Op de werkvloer gebeurt het. Tijdens stages ervaren leerlingen hoe het is om in de zorg te werken. Dat is leerzaam en confronterend tegelijk. Want hoe ga je om met cliënten die 'de weg kwijt zijn', hoe ga je met bewoners in gesprek over pijnlijke en verdrietige gebeurtenissen als je zelf nog niet veel levenservaring hebt? Stagebegeleiders en docenten loodsen hun leerlingen met een intensieve loopbaanbegeleiding door deze periodes heen.

---

### Landkaart Domein Mentaal Welbevinden

Deze routekaart hoort bij het reispakket Domein Mentaal Welbevinden van Vilans.



## Aan de slag

Gebruik de landkaart Domein Mentaal Welbevinden tijdens de les als werkvorm. Bespreek wat leerlingen denken en voelen bij plekken als: 'Vooruitblik', 'Tegenslag', 'Stemming', en 'Inspiratiebron'? Zo'n les is een goede voorbereiding op gesprekken die leerlingen tijdens hun stage met cliënten voeren. Stageopdracht kan zijn om tijdens een gesprek over het zorgleefplan speciaal aandacht te schenken aan mentaal welbevinden. Daarbij is belangrijk om te zorgen voor een goede voorbereiding en nabespreking van de gesprekken.

## Tips

- Nodig eens een zorgmedewerker of leidinggevende uit die vertelt hoe zij in hun zorginstelling met zorg voor mentaal welbevinden omgaan.
- Het werkboek 'Er zijn met al je voelsprietten' biedt tips en handreikingen aan (leerling)helpenden en -verzorgenden en ROC-docenten bij het omgaan met levensvragen van cliënten. Het werkboek kunt u gratis downloaden via [www.netwerklevensvragen.nl/producten](http://www.netwerklevensvragen.nl/producten)
- Bewoners van zorginstellingen verschillen van elkaar in seksuele geaardheid en etnische achtergrond. Hoe gaan leerlingen om met verschillen? Organiseer een workshop om aan het thema diversiteit aandacht te schenken.
- Een 'goed gesprek' vereist communicatieve vaardigheden. Om deze te oefenen vindt u bij [www.vilans.nl/communiceren](http://www.vilans.nl/communiceren) informatie die speciaal is afgestemd op leerling-verzorgenden en stagiaires.



---

## Meer informatie

U kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via [www.vilans.nl/mentaalwelbevinden](http://www.vilans.nl/mentaalwelbevinden). Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden en hoe u daar als cliënt of cliëntenraad mee om kunt gaan.







Mentaal Welbevinden | Informatie & ideeën



## Vrijwilliger | Aansluiten bij wat cliënt wil

Cliënten die zich mentaal welbevinden, voelen zich goed op geestelijk en spiritueel gebied. Ze zitten 'lekker in hun vel'. Voor het welbevinden van cliënten wordt u, als vrijwilliger, steeds belangrijker. Vaak doet u dingen waar het zorgteam niet aan toekomt. U leest voor uit krant of boek, gaat samen een eindje wandelen, ondersteunt bij het verrichten van huishoudelijk werk of bent 'gewoon' als gezelschap aanwezig. U voert gesprekken met cliënten en krijgt met hen een vertrouwensrelatie. Het ontwikkelen van gespreksvaardigheden - 'Hoe stel ik een cliënte gerust, hoe voer ik een goed gesprek en hoe ga ik om met levensvragen' - is voor u belangrijk.

### Samenwerking zorgmedewerkers

U heeft hetzelfde doel als professionele zorgmedewerkers: cliënten goede zorg bieden met respect voor hun eigen identiteit en levensinvulling. Goede samenwerking en communicatie met zorgmedewerkers is erg belangrijk. Contactverzorgenden zijn de eerst aangewezenen voor uitwisseling. Zij hebben een goede relatie met cliënten en kennen hun zorgleefplannen. Samen met u zorgen zij ervoor dat uw werkzaamheden worden ingepast in de dagelijkse zorgverlening. Samen bespreekt u of uw activiteiten goed aansluiten bij wat de cliënt wil en of deze bijdragen aan diens mentaal welbevinden.

---

### Landkaart Domein Mentaal Welbevinden

Deze routekaart hoort bij het reispakket Domein Mentaal Welbevinden van Vilans.



## Aan de slag

Om elkaar als vrijwilligers beter te leren kennen en te oefenen met het domein mentaal welbevinden, kunt u samen met de coördinator vrijwilligerswerk de volgende werkvormen gebruiken:

1. Zorg voor een groot aantal ansichtkaarten met sprekende afbeeldingen. Leg de ansichten op een grote tafel waar jullie omheen kunnen staan. Vraag iedereen een ansichtkaart te pakken aan de hand waarvan hij of zij kan vertellen waarom het belangrijk is aandacht te besteden aan mentaal welbevinden van cliënten. Of: kies een kaart die laat zien waarom u kiest voor vrijwilligerswerk in de zorg.
2. Besteed tijdens een bijscholingsbijeenkomst eens aandacht aan het oefenen met de landkaart Domein Mentaal Welbevinden. Vraag elkaar waar u aan denkt en wat u voelt bij namen als: 'Kan niet Meer', 'Stroom van plezier', 'Dankbaarheid', 'Zoektocht'. Deze oefening is een goede voorbereiding op gesprekken met cliënten.



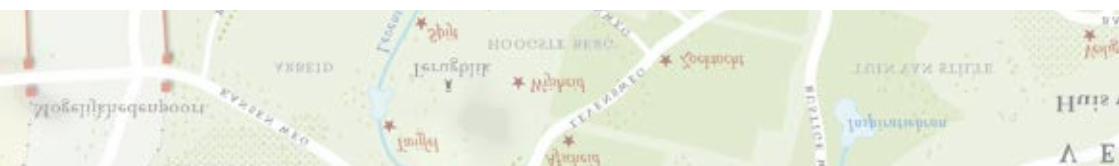
## Tips

- Zorg ervoor dat u een vaste contactpersoon heeft in het zorgteam van de cliënt. Betrek hierbij de coördinator vrijwilligerswerk.
- Vraag de coördinator vrijwilligerswerk om bijscholing als u meer wilt weten over mentaal welbevinden en uw rol daarin.
- Sta eens stil bij het werk dat u doet. Geeft het een goed gevoel? Kunt u uw talenten en kwaliteiten kwijt? Zo niet, bespreek dit met de coördinator en probeer eens andersoortig vrijwilligerswerk. Dat werkt heel verfrissend en motiverend.

---

### Meer informatie

U kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via [www.vilans.nl/mentaalwelbevinden](http://www.vilans.nl/mentaalwelbevinden). Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden én over de rol die vrijwilligers daarin spelen.





**Mentaal Welbevinden | Informatie & Ideeën**



## **Begeleider en behandelaar | In dienst van cliënt**

Cliënten die zich mentaal welbevinden, voelen zich goed op geestelijk en spiritueel gebied. Ze zitten 'lekker in hun vel'. Vanuit uw professie – als activiteitenbegeleider, maatschappelijk werker, geestelijk verzorger of psycholoog – draagt u direct bij aan het mentaal welbevinden van cliënten. Daarnaast begeleidt u zorgmedewerkers. Uw deskundige ondersteuning helpt hen meer grip te krijgen op een domein dat zij vaak als vaag en ongrijpbaar ervaren. Voor hun bent u een vraagbaak en adviseur.

### **Centrale rol contactverzorgende**

Cliënten hebben een individueel zorgleefplan. In het methodisch werken met zorgleefplannen speelt de contactverzorgende van de cliënt een sleutelrol. Het is belangrijk dat alle bij de zorg betrokken disciplines haar in die rol ondersteunen. Uw deskundigheid is daarbij onmisbaar en de inzet daarvan gebeurt in samenspraak met de bewoner en de zorgmedewerkers. Als deelnemer aan het multidisciplinair overleg 'empowert' u de cliënt en zijn contactverzorgende. Met de andere MDO-leden werkt u samen op basis van gelijkwaardigheid. U onderschrijft het motto: 'Wat kunnen wij samen doen om uw leven zo aangenaam en betekenisvol mogelijk te maken?'

---

### **Landkaart Domein Mentaal Welbevinden**

Deze routekaart hoort bij het reispakket Domein Mentaal Welbevinden van Vilans.



## Aan de slag

Gebruik de landkaart Domein Mentaal Welbevinden in gesprekken met zowel cliënten, als zorgmedewerkers. Laatstgenoemden kunt u met uw expertise ondersteunen in hun omgang met cliënten. Verder kunt u de landkaart gebruiken:

- Tijdens een bijeenkomst over mentaal welbevinden met zorgmedewerkers: wat verstaan zij onder aandacht voor mentaal welbevinden? hoe werken zij samen met bewoners aan de beste oplossing voor hun vragen? En hoe kunnen zij uw expertise daarbij gebruiken?
- Tijdens een gespreksgroep met cliënten, waarbij ook een aantal zorgmedewerkers betrokken zijn. Bespreek wat cliënten belangrijk vinden voor hun mentaal welbevinden en hoe zorgmedewerkers daar een rol in kunnen spelen.



## Tips

- Investeer in goede contacten met teamleiders, opleiders en stafmedewerkers om de betekenis, die uw werkzaamheden voor de cliënt en voor de zorgmedewerkers hebben, onder de aandacht te brengen.
- Participeer in het inwerken van nieuwe medewerkers. Dat maakt het mogelijk om aandacht voor mentaal welbevinden vanuit uw eigen deskundigheid toe te lichten.
- Ondersteun contactverzorgenden in het formuleren van zorgdoelen en -acties voor mentaal welbevinden in het zorgleefplan.
- Ondersteun zorgmedewerkers bij de voorbereiding van gesprekken over thema's als zinverlies, sterven en afhankelijkheid.

---

### Meer informatie

U kunt de landkaart, diverse routekaarten en de brochure 'Hoe voelt u zich vandaag?' downloaden of bestellen via [www.vilans.nl/mentaalwelbevinden](http://www.vilans.nl/mentaalwelbevinden). Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden én over uw rol als activiteitenbegeleider, maatschappelijk werker, geestelijk verzorger of psycholoog.

