



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: 'Hoeft 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.

