



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. Deze site biedt veel informatie en praktische instrumenten over mentaal welbevinden én over de rol die vrijwilligers daarin spelen.

