

INFUUIS

Powered by



De gazet voor de zorgprofessional



09

STEVEN DE WEIRD

Seks en/in Zorg

20

PASCAL DEBROE & JACKY VRANCKEN

Zorgbuddy's in AZ Damiaan

32

GEZELLIGE BABEL MET GUNTHER DE WOLF

OMGAAN MET LASTIGE SITUATIES

“We proberen goed te doen,
maar mensen zien dat niet altijd”

Verslijnt 6x per jaar - nr. 7 - jaargang 2 / 2022 (maand februari) - 16 februari 2022 - Antwerpen X - P926211



THE FUTURE IN PRIVACY & HYGIENE SOLUTIONS

- ✓ V é é l betere hygiëne
- ✓ Minder ziekenhuisinfecties
- ✓ Lagere kost op korte termijn



→ VRIJBLIJVENDE PROEFOPSTELLING ? Bel 0475 89 15 98 of mail info@silentia.be

www.silentia.be

Zo ondersteun je iemand die het moeilijk heeft

Er zijn van die momenten dat je zelf of dat er iemand in je buurt, een partner, een vriend(in), een familielid, het moeilijk heeft. Voor velen is dit een uitdaging, want wat zeg je nu tegen iemand die het moeilijk heeft? En waar doe je goed mee en waar niet?

*"Sometimes we need someone to simply be there.
Not to fix anything, or to do anything in particular,
but just to let us feel that we are cared for and supported."*

HIERONDER AL WAT TIPS:

#1 ZET JE IN DE PLAATS VAN DE ANDER.

Als iemand het moeilijk heeft, is onze eerste reflex advies geven. Je kent de oplossing of hebt het zelf al meegemaakt en denkt dat de ander er baat bij zal hebben om dit ook te proberen.

En hoe goed jouw hulp ook bedoeld is, vaak is het net dat niet dat ze nodig hebben. Ze hebben geen nood aan een fixer- upper, maar willen gewoon hun verhaal doen, willen zich gehoord en begrepen voelen. Stel jezelf daarom in de plaats van de ander, in plaats van voor hen al een oplossing te bedenken. Bekijk hun situatie zonder oordeel en luister. Inderdaad, er is soms niet meer nodig dan enkel een luisterend oor.

Toch niet zo evident voor jou? Stel jezelf dan volgende vraag: Wat zou jij graag hebben als je een moeilijke dag hebt?

#2 JUST ASK!

Geen idee waarmee je de ander kan ondersteunen? Vraag het gewoon. Gedachten lezen kunnen we nu eenmaal niet. Ik weet het, jammer hé...

Stel hen de vraag: Wat heb je nu nodig?
En help hen daarbij indien ze het wensen.

En als ze het zelf niet weten, doe hen een concreet voorstel. Vraag hen: "Wat kan ik voor jou doen?" Bijvoorbeeld even de kinderen meenemen uit huis, boodschappen doen, koken, een tas thee halen...

#3 GEDULD IS EEN MOOIE DEUGD

Een moeilijke dag kan overgaan in een moeilijkere periode. Elkeen heeft zijn eigen tempo om te recupereren, om zaken te verwerken. Wees daarom geduldig en respecteer het ritme van de ander. Geef hen de ruimte en de tijd om wat er speelt een plaats te geven en te verwerken.

#4 LAAT ZE WETEN DAT JE ER BENT VOOR HEN

Studies omtrent sociale zorg hebben aangetoond dat hoe meer welzijn je ervaart, hoe minder behoefte je hebt aan zorg. Weten op wie je kan bouwen, maakt deel uit van dit welzijnsgevoel en draagt bij tot een goede gezondheid (minder stress zit daar ook bij – BONUS!) en een hoger gevoel van eigenwaarde.

Bovendien voel je je veiliger omdat je weet dat je op iemand kan terugvallen als er iets misloopt. En deze gedachten helpen om je minder hulpeloos te voelen. Wat op zich dan helpt om krachtiger in het leven te staan en minder stress te ervaren.

Laat dus die persoon die het moeilijk heeft weten dat ze op jou kunnen rekenen.

#5 GEVEN EN NEMEN

In een relatie, in een vriendschap, zijn we er voor elkaar. Er zullen periodes zijn waar de één meer steun nodig heeft en er zijn er waar jij meer zal steunen op de ander. Zie het vooral als een wisselwerking en onthou dit: "We are all a work in progress. So grow and build together, motivate and support each other."

#6 VRAAG ZELF HULP

Merk je dat jouw partner, vriend(in) toch wat meer tijd nodig heeft, en dat je het zelf moeilijk krijgt? Je voelt dat je kribbiger wordt, dat je sneller uitvliegt. Al het opkroppen van deze gevoelens helpen jou en de persoon die het al moeilijk heeft ook niet verder. Haal dus op tijd wat druk van de ketel en zoek of vraag zelf hulp. Bel bijvoorbeeld een vriend(in) om je hart te luchten. Verander van omgeving en ga even het huis uit. Draag goed zorg voor jezelf – ga bijvoorbeeld wandelen of kruip op tijd in bed. En zoek zo nodig professionele hulp.

Weet, dat je er niet alleen voor staat!

JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny (37) coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

www.happymindguide.be



© Photo by Daphne Matthys