

Present zijn bij psychische kwetsbaarheid

Samen Ouder Worden bij Handjehelpen

Ouderen met psychische kwetsbaarheid langer thuis laten wonen, vraagt veel van hun omgeving. Complexe hulpvragen komen onder meer terecht bij Handjehelpen. Ondersteuning aan deze groep vergt dat de vrijwilligers- en stagecoördinatoren open over onbegrepen gedrag en beperkende en stigmatiserende gedachten kunnen praten en weten hoe ze present kunnen zijn.

GLANS MOMENTEN

💎 Hoe presentie tot stand komt

“Pas toen ik, al worstelend, probeerde om me in hem te verplaatsen, ontdekte ik een soort redelijkheid in zijn verhalen. Dát begrijpen maakte dat ik me met hem kon verbinden en naar hem kon luisteren. Zodat hij zich weer even gezien en gehoord voelde. En dan kon hij weer verder.” Dit schrijft trainer Elly van stichting Presentie in [een column](#).

Haar uitspraken zeggen alles over het proces dat de medewerkers van Handjehelpen zijn aangegaan. Present zijn vraagt om doorzettingsvermogen, fouten mogen maken, gefrustreerd zijn zonder de moed te verliezen en je kwetsbaar durven opstellen: naar elkaar en naar de hulpvrager. Als dat lukt, ontstaat er betekenisvol contact. Voor alle betrokkenen.



DOELEN

- 👤 **De informele steun** voor ouderen met psychische kwetsbaarheid zo realiseren dat ook zij samen ouder kunnen worden met de inzet van vrijwilligers: naar een ggz-vriendelijk Handjehelpen.
- 👤 Daartoe **goede ondersteuning** bieden aan vrijwilligers en stagiairs, en samenwerken met formele partners.

ACTIVITEITEN

- 👤 **Alle medewerkers** van Handjehelpen hebben trainingen en bijeenkomsten bijgewoond. Zoals de basistraining Presentie van stichting Presentie, de training Relationeelbegrenzen, de training Samen Sterk zonder Stigma, drie webinars, een lezing van een ervaringsdeskundige uit de ggz én een lezing van een maatje van iemand met een psychische kwetsbaarheid.
- 👤 **De regio- en stagecoördinatoren** nemen deel aan driemaandelijkse case based learning sessies.
- 👤 **Vijf medewerkers** hebben de train-de-trainer van stichting Presentie gevolgd.
- 👤 Tijdens **de drie jaarlijkse beleidsdagen** van Handjehelpen wordt geoefend met de Presentiebenadering.
- 👤 **Samenwerking** met grote ggz-partijen en formele zorg is versterkt.

OOGST

★ Zingeving

Om vrijwilligers en hulpvragers goed te kunnen koppelen en begeleiden, heeft Handjehelpen eerst de beroepskrachten toegerust. Als zij open kunnen zijn over hun vooroordelen, twijfels en angsten en laten zien hoe je van daaruit present kunt zijn en kunt aansluiten bij de ander, geeft dat ook vrijwilligers de ruimte en ondersteuning om hierin te groeien. De bewustwording dat present zijn een proces is dat je steeds opnieuw aangaat, heeft binnen de organisatie geleid tot een andere manier van met elkaar omgaan en naar de doelgroepen van Handjehelpen te kijken. Daardoor zal de effectiviteit van de matching toenemen waar de hulpvrager én vrijwilliger mee zijn geholpen.

★ Vrijwillige inzet

Medewerkers weten door de trainingen en casusbesprekingen beter hoe ze vrijwilligers kunnen begeleiden om in hun rol als informelezorger te blijven, ook als ze complexe leefsituaties en lastige vragen tegenkomen. De één-op-één ondersteuning van vrijwilligers die met de doelgroep werken is daardoor verbeterd.

★ Samenwerken

De samenwerking met formele ggz-organisaties in de regio is versterkt. Daardoor worden doorverwijzingen en samenwerking rond individuele cases makkelijker. Ook zijn in het Handjehelpen-werkgebied nieuwe samenwerkingen ontstaan. Een mooi effect van deze ontwikkelingen is dat soms de formele zorg afgeschaald kan worden.

LINKS

- 🔗 [Drie webinars over presentie](#) die Handjehelpen landelijk en lokaal georganiseerd heeft

CONTACT

- 💬 Wil je contact met Handjehelpen: aheerdink@handjehelpen.nl of info@handjehelpen.nl
- 💬 Heb je vragen over Samen Ouder Worden: algemeen@nov.nl

LESSEN

- 🎓 Goede zorg en presentie zijn geen kunstje dat je kunt leren en daarna voor altijd beheerst. Het dient steeds opnieuw geactiveerd te worden. Houding is nog belangrijker dan vaardigheden.
- 🎓 Een ggz-vriendelijke organisatie worden vraagt om een cultuurverandering die door beroepskrachten en vrijwilligers gewenst is en gedragen wordt. En die enkel kan plaatsvinden in een veilige omgeving. Daarom is het van belang daarin eerst te investeren. Hulp van buitenaf om goede, presente zorg te verlenen is onontbeerlijk.
- 🎓 Anders denken over en kijken naar mensen met een psychische kwetsbaarheid leidt niet direct tot betere koppelingen. Nóg beter werven en selecteren van vrijwilligers en hen voorbereiden is cruciaal.

AANPAK ORGANISATIE

- 🔧 **Begin bij jezelf**, zo kan de aanpak van Handjehelpen het beste worden omschreven. De organisatie realiseerde zich dat een verandering van houding en aanpak begint binnen de organisatie en bij de medewerkers. Toerusting van de medewerkers was de eerste stap om vrijwilligers en stagiairs in staat te stellen om het contact aan te gaan met ouderen met een psychische kwetsbaarheid. De medewerkers ervaren het proces wat ze doormaken als een zoektocht die ze gezamenlijk ondernemen en die hen alerter, nieuwsgieriger en kritischer maakt op het eigen gedrag. De Presentie-benadering is intussen ingebed in de werkwijze van de organisatie en op die manier ook voor de toekomst geborgd.

