dit vind ik ervan!

FACTSHEET

Emoties uiten

voor mensen met een lichte verstandelijke beperking

Inleiding

Mensen met een lichte verstandelijke beperking vinden het belangrijk om goed met hun emoties om te kunnen gaan en hierover te praten. Velen vinden dit echter lastig. Emotionele steun van begeleiders en familieleden is hierbij uiterst belangrijk. Een vaak genoemde wens van cliënten is om bij boosheid de voor hun benodigde tijd en ruimte (bijvoorbeeld de eigen kamer) te krijgen om op hun eigen manier tot rust te komen. Veel cliënten ervaren ook het gevoel van gemis. Ze missen familieleden, vrienden, begeleiding en soms medebewoners, bijvoorbeeld door overlijden of gewijzigde woon- of werksituaties. Het is belangrijk dat eventuele (onuitgesproken) vragen van cliënten op dit gebied worden herkend, zodat hier vervolgens aandacht aan gegeven kan worden. Houd hierbij rekening met de persoonlijke wens van de cliënt. Wat wil de cliënt precies veranderen en hoe kan hij/zij dit stap voor stap bereiken? Waardeer iedere kleine ontwikkeling. In dit overzicht vind je direct toepasbare handvatten voor de ondersteuning van mensen met een lichte verstandelijke beperking die beter willen leren omgaan met hun emoties of het uiten van hun emoties.

Bruikbare methodes, apps, werkboeken en andere interessante links

Rouw en verlies:

- Gebruik de digitale rouwkoffer met allerlei hulpmiddelen om jouw cliënt te ondersteunen bij een echtscheiding, verdriet bij overlijden, verhuizen, verliezen van een toekomstdroom, verliezen van werk of het verliezen van gezondheid.
- Attendeer de cliënt op Steffi, die alles simpel uitlegt over de dood en het omgaan met verdriet bij overlijden.
- Hoe jij zelf een cliënt kunt ondersteunen als hij iemand verliest, vind je op het Kennisplein Gehandicaptensector.



Gevoelens en emoties:



- Module 'Ik' van Leerbaar & Weerbaar leert de cliënt omgaan met vriendschap, digitale media, pesten en het eigen sociale netwerk.
- Met dit werkboek leert de cliënt stapsgewijs het gesprek te voeren over gevoelens en emoties met een begeleider waarmee hij/zij een goede vertrouwensrelatie heeft.
- Om echt te communiceren met en luisteren naar de cliënt is het belangrijk om niet 'in te vullen' voor de ander. Neem de tijd (op het tempo van de cliënt), waarbij niets moet, je geen oordeel velt of meteen in oplossingen gaat denken. Dit leer je met Hou je kop erbij!
- Krijg zelf meer inzicht in de manier waarop je cliënten leert omgaan met stress en emoties middels Mentaliserende Bevorderende Begeleiding (MBB).
- Check bij Muziek werkt zo! hoe je de stemming kunt beïnvloeden.
- Gebruik de film Inside out om het laagdrempelig te hebben over emoties en wat dit met je doet.
- Bekijk op het kennisplein nog meer over emotionele ontwikkeling.

Begeleider: 'tijdens een gesprek met mijn client over zijn begeleiding gaf hij aan dat hij langere begeleidingsmomenten wilde. In plaats van vaker kort, wilde hij liever een keer lang. We zijn dit gaan doen en het heeft heel veel rust in de begeleiding opgeleverd. De client is rustiger, ervaart minder frustratie. De contactmomenten zijn echt positiever.

Tips & Tricks

voor de dagelijkse begeleiding



Besteed aandacht aan een goede structuur in de dag en in de week. Dit helpt de cliënt om minder stress te ervaren.

Rouwverwerking:
Ga na wat verlies en rouw voor jou betekent en hoe jij er zelf mee omgaat om te zorgen dat je beter begrijpt waar een cliënt doorheen gaat. Ga naast iemand staan en luister, zonder meteen adviezen te geven. Het verdriet mag er zijn.

Emoties uiten:
Om iemand te kunnen begeleiden bij het omgaan met emoties, is het belangrijk om iemands geschiedenis te kennen, te weten wat er nu speelt en wat iemand in de toekomst wil. Luister vanuit een open en geïnteresseerde houding en oordeel niet. Stel samen doelen voor de toekomst die je in verschillende kleine stapjes probeert te behalen.

Soms kunnen heftige gevoelens en emoties ook te maken hebben met een trauma of het verleden... zoek hulp als er meer speelt.

Accepteer de ander zoals die is, ook al begrijp je zijn/haar gevoelens niet.

Maak met de cliënt verschillende Spotify lijsten met muziek waarvan hij/zij het fijn vindt om naar te luisteren bij verschillende emoties.

Geef cliënten de ruimte, tijd en mogelijkheid om op hun eigen manier hun boze of gefrustreerde emotie te uiten en weer rustig te worden. Ook het uiten van deze gevoelens kan belangrijk zijn voor de cliënt, of dat hij/zij even weg kan lopen. Daarna is er weer ruimte voor een gesprek.

Tot slot

De informatie in deze factsheet is gebaseerd op onderzoek onder 2673 mensen met een verstandelijke beperking (54% man, 46% vrouw, leeftijd tussen 7-94 jaar, gemiddeld 46 jaar), die het cliëntervaringsinstrument 'Dit vind ik ervan!' (versie 'ik vertel') voor de thema's 'lijf' en 'gevoel' hebben ingevuld in 2022 vanuit Stichting Philadelphia Zorg.

STERKER OP EIGEN BENEN

ZonMw

Philadelphia
Het beste uit elkaar

240850BB_10