

Hoe praten met cliënten die ongerust of angstig zijn?

- ⇒ Zorg dat je over de **juiste info** beschikt: er circuleert heel wat rond het Corona virus en niet alles is even correct. Langs <https://www.info-coronavirus.be/nl/> kan je objectieve en officiële informatie vinden.
- ⇒ Heb **oog en oor** voor de vragen van de cliënt: stel vragen en laat de cliënt zelf vragen stellen. Is er een behoefte aan informatie, geef deze dan op maat van de cliënt. Is er een behoefte aan geruststelling, wees dan aanwezig, relativeer, zonder te minimaliseren.
- ⇒ **Angst is normaal**: in tijden van onzekerheid is het normaal dat je angstgevoelens hebt. Dat is geen teken van zwakte, maar een normale reactie op een abnormale situatie. Deze situatie is bovendien nieuw, met een virus dat we nog niet kenden en maatregelen die nooit eerder genomen zijn. Dit maakt dat we minder op onze vaste gewoonten kunnen terugvallen, we verliezen ons gevoel van controle en zo ontstaat angst. Hoe die angst zich uit kan erg verschillend zijn (boodschappen inslaan, heel actief worden of net helemaal stilvallen, slecht slapen, piekeren, ...).
- ⇒ Bij onrust of angst is het belangrijk om **erkenning** te geven: zeg niet “bang zijn is niet nodig” of “je hoeft niet bang te zijn” want dan lijkt het alsof dat niet mag terwijl het gevoel er wel is. Beter is om het te erkennen: “Ik zie/merk dat je bang bent. Zullen we samen kijken wat je kan doen?”. Je kan de cliënt helpen om wat activiteiten te zoeken waarin hij/zij afleiding vindt.
- ⇒ Een aantal dingen helpen om onrust tegen te gaan en kan je dus **aanraden aan cliënten**:
 - ◇ **Bekijk op vaste tijdstippen de nieuwsberichten maar doe dit niet continu**. Belangrijk is ook om betrouwbare bronnen te zoeken voor dat nieuws en je niet te laten stresseren door anderen die in paniek raken.

- ◇ Probeer **structuur** te houden en blij actief: activiteiten, routine en structuur geven voorspelbaarheid aan de dag en helpen onrust tegen te gaan.
- ◇ **Zoek afleiding** om negatieve gedachten tegen te gaan: lezen, series kijken, kruiswoordraadsels, ... kunnen rust brengen. Indien mogelijk even de tuin in gaan of een korte wandeling in open lucht. De cliënten van de thuiszorg kunnen ook gebruik maken van de bewegingskaarten om actief te blijven. Help hen hier zeker aan denken.
- ◇ **Blijf verbonden** met de omgeving: iedereen voelt nu in mindere of meerdere mate onrust. Deel je gevoelens met anderen, maar verwacht niet dat anderen je angst wegnemen. Voelen dat je niet alleen bent kan een opluchting zijn.

⇒ **Ontspanningsoefeningen:**

- ◇ **De veilige plek:** Help de cliënt met in zijn fantasie een veilige plek te maken: laat hem denken aan een plaats waar hij zich veilig voelt (in de natuur, ergens op een fijn plekje in huis, in de tuin,...). Je kan de cliënt hiermee helpen door het volgende voor te stellen (de cliënt hoeft niet te antwoorden op je vragen, enkel zich in te beelden) :

“Maak een veilige plek in je fantasie: denk aan een moment op reis, in de natuur of gewoon aan een zonnig plekje in je tuin. Denk aan een plek waar je je veilig voelde. Sluit je ogen en beeld je in daar te zijn. Wat zie je? Met wie ben je daar? Welke kleuren zie je? Wat ruik je? Welke geuren herken je? Wat voel je? Sta of zit je? Ben je buiten of binnen? Misschien schijnt de zon? ...”.

Doe dit heel traag, totdat de cliënt het gevoel heeft helemaal op die plek te zijn.

- ◇ **Ademhalingsoefening:** Dit kan zittend of liggend. De cliënt kan eventueel zijn handen op zijn buik leggen en voelen hoe deze op gaat bij het inademen en neer bij het uitademen. 4 tellen rustig inademen door de neus, adem kort (2 tellen) inhouden en dan 6 tellen rustig uitademen door de mond.

Structuur

Behoud routine blijf gezond

Sociaal

Onderhoud contact online / telefonisch

Sport

Bewegen kan ook binnen

Stop

Laat je niet te veel meeslepen door het nieuws. Focus je op positieve zaken!

Start

Probeer eens nieuwe dingen die je anders zou uitstellen