

**Reflecties van deelnemers op de workshops bij de bijeenkomst
'een ervaring rijker'**

Armoede

Wat heeft deze belevenis bij jou opgeroepen?	Wat neem je hiervan mee in je dagelijkse praktijk?
<p>Stressvol Deprimerend Onzekerheid Ik voel me iets bekwaamer om met doelgroep om te gaan Ene gat vullen met de andere Wanhopig Ziet door de bomen het bos niet meer Ik vond het een heftige opdracht en kan me meer voorstellen hoe het voelt Voelde alsof we verdrongen Ik gaf de hoop snel op Schulden is niet leuk Uitzichtloosheid Ellende Denk dat je eruit komt maar dan komt het volgende Wat voor impact het heeft op kinderen Irritatie Voelbare stress, je weet niet wat er boven je hoofd hangt Traject duurt lang, haast niet op te brengen Passief Vermoeidheid Spanning Depressie en relatieproblemen Stress bij de kinderen Dat je nog armer kunt worden dan dat je was Geen levensgenot meer hebben Leven voor je schulden Wat een impact schulden heeft op het leven van je gezin Heel veel chaos en onzekerheid Het was duidelijk dat ik niet thuis was in de wereld van overheidszaken, dit zal ook voor die ander gelden. Je raakt volledig het overzicht kwijt</p>	<p>Bewust omgaan met geld, ook als het goed gaat Dingen niet als vanzelfsprekend aannemen, want kan ook verkeerd zijn Dat je altijd moet gaan sparen voor het geval je in de ww komt Meer begrip tonen voor cliënten die soms niet op een afspraak komen en teveel belangrijke zaken hebben Vraag hulp Ik kan me beter inleven Opnieuw budgetteren Meer begrip voor niet meer kunnen horen of begrijpen Dat iedereen in armoede terecht kan komen Dat het belangrijk is dat onze dienstverlening zo snel en effectief mogelijk te regelen Meer rekening houden met emoties zoals frustratie Snel doorverwijzen Alert zijn op problematiek Niet te snel oordelen Eigen verantwoordelijkheid nemen Meer kennis over o.a. beslaglegging Complexe problematiek Hoe kunnen we helpen maar het liefst preventief zodat e schulden niet oplopen Verdergaand inzicht in de effecten en problemen van armoede Vaker expliciet vragen naar financiële situatie Nu snap ik waarom mensen hun post niet meer openen Het is geen onwil, maar het is juist ingewikkeld om een goed financieel plan te maken met zoveel schuldeisers. Rustig blijven en open houding Goed laten informeren Meer privé</p>

Dementie

Wat heeft deze belevenis bij jou opgeroepen?	Wat neem je hiervan mee in je dagelijkse praktijk?
<p>Meer bewustwording over hoe een dementerende zich voelt</p> <p>Verdriet</p> <p>Begrip</p> <p>Frustratie</p> <p>Warrig eenzaam gevoel</p> <p>Dat ik het vaak ook niet goed aanpak bij deze doelgroep</p> <p>Herkenbaarheid</p> <p>Boosheid en schaamte</p> <p>Twijfel aan alles om je heen</p> <p>Wantrouwen naar de mensen om je heen</p> <p>Je dagelijkse handelingen niet meer weet</p> <p>Verbaasd bent over de aanwezigheid</p> <p>Duidelijk werd dat je wel terug valt op vroeger</p> <p>Ik voelde me buitengesloten.</p> <p>Je werd veelal gewezen op wat je fout deed.</p> <p>Achterdochtig</p> <p>Verwarring</p> <p>Verheldering</p> <p>Empathie</p> <p>Boosheid – Als de ander je wil betuttelen</p> <p>Eenzaamheid</p> <p>Wanhoop</p> <p>Hoe je een vreemde kunt zijn in je eigen huis.</p> <p>Bewustwording van wat iemand met dementie gedurende dag doorstaat en wat voor obstakels tegen komt.</p> <p>Ik kon mij beter verplaatsen</p> <p>De gedachtengoed van iemand met dementie wordt heel goed vertaald.</p> <p>Schokkend</p> <p>Dit gun ik niemand</p>	<p>Cliënt meer betrekken</p> <p>Vragen wat cliënt wil</p> <p>Vragen naar gevoel</p> <p>Geen activiteiten onnodig overnemen</p> <p>Eigenwaarde vergroten/laten behouden</p> <p>Uitleg geven aan mantelzorgers over verandering in gedrag van dementerenden</p> <p>Meer begrip</p> <p>Meer geduld</p> <p>Empathie</p> <p>Minder over dementerende praten waar ze bij zijn</p> <p>Aansluiting zoeken bij de leefwereld</p> <p>Meer praatjes over koetjes en kalfjes</p> <p>Zelfregie behouden</p> <p>Rustig reageren</p> <p>Besef van leefwereld</p> <p>Oog hebben voor de onrust, verwarring, paniek</p> <p>Maak tijd voor de doelgroep</p> <p>Erkenning van de verschillende emoties</p> <p>Structuur is erg fijn</p> <p>Meer samendoen dan apart</p> <p>Liefde en aandacht schenken</p> <p>ZRM vergroten</p> <p>Ik zal na deze ervaring meer navraag doen bij dementerende.</p> <p>Bewust stilstaan in de omgang met de dementerende</p> <p>Hoe belangrijk het is om ze in hun eigenwaarde te laten 2x</p> <p>Bewust zijn dat mensen met dementie oneindig geduld en liefde verdienen</p>

LVB

Wat heeft deze belevenis bij jou opgeroepen?	Wat neem je hiervan mee in je dagelijkse praktijk?
<p>Ik vond de opdrachten leerzaam in de zin dat het veel gevoelens losmaakte</p> <p>Onvermogen</p> <p>Verbloemen</p> <p>Wil niet dom lijken</p> <p>Gewenste antwoorden geven</p> <p>Frustratie als het moeilijk was</p> <p>Een goede manier van ontdekken</p> <p>Voel de machteloosheid</p> <p>Meer bewust geworden van mijn eigen handelen</p> <p>Frustratie</p> <p>Onbegrip</p> <p>Niet kunnen bijbenen</p> <p>Meer begrip van complexiteit van vragen</p> <p>De opdrachten gaven me het gevoel van totaal de weg kwijt te zijn en niet te weten wat ik moest doen.</p> <p>Machteloosheid. Je voelt je ongemakkelijk</p> <p>Schaamte</p> <p>Dat we onze doelgroep steeds overvragen</p> <p>Het zorgde voor verwarring</p> <p>Het maakte me erg onzeker</p> <p>Onder druk gezet worden</p> <p>Niet durven vragen</p> <p>Opgejaagd</p> <p>De complexiteit van dingen die je eigenlijk als heel normaal ervaart</p>	<p>Geduldig en respectvol omgaan</p> <p>Rekening houden hoe je het beste kan communiceren: rustig en duidelijk</p> <p>Positieve feedback geven</p> <p>Kleine stapjes</p> <p>Wees geduldig en behulpzaam</p> <p>Ga nooit zomaar ergens vanuit, check dit</p> <p>Belangrijk om je in de ander te verplaatsen</p> <p>Veel LVB in Nieuw-West</p> <p>De workshop maakt me weer een beetje scherp</p> <p>Kans op overschatting</p> <p>Nooit te hoog inzetten</p> <p>Hoeveelheid mensen met vorm van LVB</p> <p>Rekening houden met mogelijkheden iemand met LVB</p> <p>Goede vragen stellen</p> <p>Het belang van een ervaringsdeskundige, zodat deze met LVB goed in gesprek kan gaan over hetgeen wat ze belangrijk vinden</p> <p>Bewustwording van de manier waarop persoon met LVB denkt.</p> <p>Rekening houden met ontwikkelingen in de wereld waarvan de LVB'ers niets snappen</p> <p>Maatwerk leveren</p>

Mantelzorg

Wat heeft deze belevenis bij jou opgeroepen?	Wat neem je hiervan mee in je dagelijkse praktijk?
<p>Veel ballen hoog houden Kastje naar de muur Veel verantwoordelijkheid Het alleen moeten doen Dat je als mantelzorger veel geduld moet hebben Dat je veel van de voorzieningen die er zijn om te ondersteunen, niet als ondersteunend ervaart Ik ervaarde stress Verwarring door kastje naar de muur Veel gedoe, weinig resultaat Frustratie Dat er heel veel stappen nodig zijn om de verzorger te ondersteunen. Voor een overbelaste mantelzorger kan dit al snel teveel worden Lastig om je eigen grenzen te bewaken De enorme bureaucratie Zoek het maar uit Terugdenkend aan recente en lange verleden met zorg en ervaring. Ook aan de belasting waar kennissen mee te maken hebben. Hectiek Stress Druk Maar ook leuke momenten Gevoel van onduidelijkheid Steeds meer achter de feiten aanlopen Respect voor mantelzorg Beklemmend Vermoeidheid Machteloosheid Het gaf me vooral inzicht in hoe het voelt om alleen je weg te vinden in het regelnetwerk. Het riep soms vraagtekens op. Het kan wel een baan an sich zijn en daarnaast hebben ze het ook moeilijk, ervaren ze pijn om te zorgen voor een partner etc. Zorgen is gedoe</p>	<p>Dat het fijn is als je echt wordt geholpen, doordat bijvoorbeeld iemand voor je belt De mantelzorger is een belangrijke schakel Het is belangrijk dat we echt naar ze luisteren en soms wat van ze overnemen. De regels soms ombuigen om iets mogelijk te maken Je moet stevig in je schoenen staan Je echt proberen te verplaatsen in wat iemand nodig heeft. Ik kan me beter inleven in een mantelzorger Besef van een teveel voor de mantelzorger Het belang dat mensen weten wat het betekent om een mantelzorger te zijn. Steun en erkenning geven Kans op overbelasting Zorgen dat je een stappenplan hebt voordat je iets aanvraagt Tijdig beginnen voor zover mogelijk is We schieten te ver door in het eigen kracht verhaal, het vraagt om maatwerk Belang van respijtzorg Goed luistern naar de cliënt Mogelijkheden in werk vergroten zodat mantelzorg mogelijk is Meer gescheiden te handelen, meer tijd nemen om mensen hun vertrouwen te winnen zodat je cliënt en mantelzorger beter kunt helpen Belangrijk mensen te ondersteunen in de routes naar zorg Soms taken overnemen Het belang van 1 aanspreekpunt Wegwijs maken in zorglandschap Mantelzorgers zelf moeten ondersteund en geadviseerd worden Duidelijke uitleg over regels geven Ondersteuning bieden waar mogelijk Kritisch kijken of alle regels nodig zijn Naast mensen staan om informeren wat nodig is totdat het begrepen wordt. Goed overzicht creëren Meer begrip voor mantelzorgers Dat mantelzorgers meer ondersteunt moeten worden</p>

Ouderdom

Wat heeft deze belevenis bij jou opgeroepen?	Wat neem je hiervan mee in je dagelijkse praktijk?
<p>Hulpeloosheid Afhankelijkheid Aversie tegen ouder worden Angst Afhankelijkheid Krom lopen is zwaar Tempo neemt af Beklemmend Zielig Willen helpen Ongeduldig Dankbaar voor mijn eigen gezondheid Verstopt in mijn eigen kleine wereld waarbij de kleine dingen een ongewenst avontuur zijn geworden Dankbaar kun je zijn met een beetje hulp en vriendelijke nabijheid Meer begrip voor ouderen Dat je meer inzit wat je wel kan dan wat je niet meer kan Ik merkte dat ik alles zelf graag wilde doen, ondanks traagheid. Ik voel nu meer begrip Een klein beetje krom heeft al veel effect Roept motivatie op om zelf recht te gaan zitten en gezond oud te worden Ouder worden is niet leuk, maakt beperkend. Hoop deze beperking zelf nooit mee te maken Welke enorme invloed beperkingen op het dagelijks functioneren kunnen hebben Veel meer begrip voor ouderen. Geschrokken van de ervaring , hoe zwaar ouderen hebben. Respect Ik heb de klachten gevoeld.</p>	<p>Ik ga meer rekening houden met hun snelheid en wat ze zelf willen en kunnen Respect voor wat ze nog kunnen Bewust zijn hoeveel kleine dagelijkse dingen veel inspanning kosten Begrip Afhankelijkheid van anderen is groot Belangrijk om goed uit te leggen Ouderen nog meer steunen en helpen Hoe lastig dagelijkse activiteiten zijn als je zwaar bent, slecht ziet, moeizaam kan lopen Meer rekening houden met de consequenties op lichamelijk gebied bij het ouder worden Hoe richt je de ruimte in zodat de bewoners zich goed kunnen bewegen Dat er meer rekening gehouden moet worden met ouderen bij het ontwerpen van dingen Meer aandacht voor krom lopen Meer aandacht voor eenzaamheid en isolatie bij slecht horende/ziende Meer empathie en geduldiger Duidelijk zeggen wat je gaat doen Nabijheid, dichtbij blijven Respect van mensen met een beperking Ondanks kwetsbaarheid toch dingen zelf laten doen Hulp vragen is best lastig maar wel nodig</p>

Verslaving

Wat heeft deze belevenis bij jou opgeroepen?	Wat neem je hiervan mee in je dagelijkse praktijk?
<p>Stress Veel handelingen Veel werk om shot voor te bereiden = fulltime werk, geen tijd dus om te werken Hoeveelheid materiaal wat er voor nodig is Meer kennis Angst Het heeft mij meer inzicht gegeven over hoe een verslaving werkt en vooral wat er allemaal meespeelt bij een verslaving Opwindend op een shotje klaar te maken 😊 Veel voorbereiding nodig Veel inzichten in de werking van de verschillende drugs Dat de intensiteit van het gebruik heftig is De grote rol van omstandigheden Indrukwekkend Het effect Stemming en context is belangrijk Hoe divers verslaving is Herinneringen Nieuwsgierigheid Betrokkenheid bij gebruikers Interesse Nieuwe informatie Verhelderend om zelf de ervaring te mogen ervaren Ik ben te soft Heel interessant wat er allemaal op de markt te koop is Verslaving komt vaker voor dan gedacht</p>	<p>Mocht ik ooit iemand zien gebruiken kan ik hem zeggen zorgvuldig en schoon te gebruiken Weten wat je wel en niet kan doen Het leven van een gebruiker is gevuld (tijd, geld), Hoeveelheid drugs Indrukwekkende ervaring Wat een hoop risico's en verslavingen er zijn Allerter op doorvragen. Bespreekbaar maken Meer begrip Hoe drugs werkt en wat het met je doet. Niet alleen de drugs maar het gebruik is net zo belangrijk Omgang met gebruikers is belangrijk Meer besef dat verslaving maar een van de factoren is en dat het noodzakelijk is om geheel van problemen aan te pakken in plaats van een klein stukje. Belang van veilig en gezond gebruiken staat nu voorop Mogelijkheid van een training op locatie Begrip bij terugval Uitvragen welke problemen cliënt ervaart Meer alert zijn op de werking van bepaalde middelen bij de cliënten Hygiëne is belangrijk Adviseren op mogelijke gevolgen voor de cliënt/gebruiker Denk na voordat je iets doet waar je spijt van krijgt Samen ervaren wat gebruik voor je inhoudt in het dagelijks leven Meer kennis over symptomen, hoeveelheid werk etc. Met name de info over de mindset/setting/ gevoeligheid en alles wat eraan bijdraagt dat je verslaafd bent Dat verslaving zoveel ruimte in beslag neemt</p>

Wijkzorg
Amsterdam Nieuw-West