

Stichting Jong Zwijndrecht belservice

Super dat je meedoet om de eenzaamheid van mensen te doorbreken. Vanwege de maatregelen rondom het Coronavirus zijn er veel oudere en kwetsbare mensen in Zwijndrecht en Hendrik-Ido-Ambacht, die nu niet of nauwelijks meer buiten komen. Hierdoor hebben ze weinig contact meer met de buitenwereld, ze gaan zelf minder op pad maar krijgen ook geen bezoek meer van andere mensen. Dankzij jouw inzet kunnen we samen deze eenzame/kwetsbare mensen bellen die thuis zitten en behoefte hebben aan contact. Mensen maken zich zorgen en hebben behoefte aan een praatje. En misschien hebben zij ook wel praktische hulp nodig?

Hieronder een aantal tips om een fijn gesprek te hebben:

- Zorg ervoor dat je oprechte aandacht kunt geven. Neem (ruim) de tijd, besef je dat je misschien wel de enige bent die iemand spreekt deze dag. Zorg dat je zelf niet op tijd staat en dat je in een ruimte bent waar je niet gestoord kunt worden.
- Maak echt contact, zorg voor een warm begin van het gesprek door kennis te maken met elkaar. Wees oprecht nieuwsgierig naar wie je aan de lijn hebt. Vertel ook iets over jezelf, als je dat wilt. Zo ontstaat er een vertrouwensband dat kan bijdragen aan het vervolg van het gesprek. Heb er begrip voor dat ouderen waakzaam zijn omdat er soms misbruik gemaakt wordt van hen in soortgelijke situaties.
- Vraag hoe het met de ander gaat. Je mag uiteraard ook je eigen onzekerheid en zorgen delen, maar doe je best om kracht uit te stralen. Jij belt omdat je de ander wil helpen en een positief gevoel wilt geven.
- Stel open vragen: Wie, Wat, Waar, Wanneer, Hoe? Luister zonder oordeel.
- Vraag of de situatie nu anders is door het coronavirus en hoe hij/zij dit vindt.
- Vertel ook gerust iets over jezelf en dat de situatie voor jou bijvoorbeeld ook anders is nu.
- Vraag iets over hobby's/ familie/ huisdieren en vertel ook iets over jouw hobby's/ werk/school.
- Als iemand iets vertelt wat je niet begrijpt, vraag of hij of zij het uit kan leggen.
- Als iemand iets vertelt wat je herkent kan je dat aangeven, dan voelt de ander zich ook begrepen.
- Luister naar degene die jou iets vertelt. Alleen luisteren en zeggen dat je het begrijpt is vaak al voldoende.
- Maak eventueel aantekeningen voor de volgende keer.
- Vraag of diegene hulp nodig heeft bij andere dingen. Zo ja: geef het door aan ons, Stichting Jong Zwijndrecht, misschien kunnen we helpen.

Tip als iemand te lang praat en je eigenlijk wilt ophangen:

- ✓ Zeg dat je nu echt verder moet met andere dingen en gaat ophangen.
- ✓ Of zeg dat je nu iemand anders wilt gaan helpen en daarom gaat ophangen.

Gesprek stoppen:

- ✓ Bedank voor het gesprek.
- ✓ Spreek af of je nog een keer mag bellen.
- ✓ Spreek eventueel een volgend moment af om te bellen

- Houd voor ogen dat je een gesprek voert van mens tot mens, je staat naast de ander en bent *geen* hulpverlener of medisch specialist. Blijf weg van adviezen. Verwijs bij gezondheidsklachten naar de huisarts, de GGD of naar de **RIVM (0800-1351)**, www.rivm.nl), daar kun je alle betrouwbare informatie vinden.
- Je kunt ook wijzen op de Zilverlijn van het Ouderenfonds en de **Luisterlijn (0900-0767)**. Deze laatste lijn wordt bemand door zo'n 1.000 vrijwilligers en zij staan **dag en nacht**, 24/7, klaar om een luisterend oor te bieden aan iedereen die dat nodig heeft, nu en in de toekomst.