

Vrijwilligersdag 15 april: Luister de ander tevoorschijn

Patiëntenvereniging HOOFD-HALS heeft meer dan 100 vrijwilligers die zich inzetten voor andere mensen geraakt door hoofd-halstumoren en hun naasten.

Er zijn patiëntenvoorlichters in ziekenhuizen, vrijwilligers bij inlooppreekuren in het Rijnstate, het AvL en het UMCG, voorlichters op scholen en EHBO opleidingen, regiocoördinatoren die nieuwe leden verwelkomen en bijeenkomsten organiseren, en vrijwilligers in allerlei besturen, commissies en werkgroepen: voor beleid, belangenbehartiging, wetenschap, voorlichting, website en redactie magazine. Kortom: een grote groep die breed inzetbaar is en die de kern van de vereniging vormt.

Een jaarlijkse Vrijwilligersdag hoort hier vanzelfsprekend bij. Een dag om de vrijwilligers te bedanken maar ook om bij te scholen en van elkaar te leren. Meer dan 60 mensen waren present, waaronder vrijwilligers, naasten, bestuursleden en medewerkers van de PVHH, INVOLV de NFK en de werkgroep Wat De Boer Niet Kent.

Thema dit jaar was: 'Hoe maak ik contact met een lotgenoot?'

Een eerste contact leggen met een lotgenoot die je niet kent, kan soms best spannend zijn.

Daarom gaf Henriëtte van Amerongen, trainer bij IPSO en de NFK, in de ochtend een verkorte cursus over dit onderwerp. Met als doel: zelfvertrouwen krijgen en kennis nemen van technieken om de communicatie met 'de onbekende ander' makkelijker te maken. Kern van een goede gesprekspartner zijn is: 'VVV': Veilig Vertrouwde Vreemde: juist de afstand die je als vrijwilliger hebt tot een lotgenoot, kan ervoor zorgen dat mensen juist heel open tegen je zijn.

Stel open vragen en blijf jezelf. Bovendien: je hoeft niet alles te weten en ook niet alles te kunnen. Zet de ander in het zonnetje.

De valkuilen

De 'valkuilen' demonstreerde Henriëtte bij de drie aanwezige bestuursleden Chrétien Brandt, Pauline Roelfzema en Johan Schoemaker: 1. Onderbreken van een gesprek 2. Het gesprek 'kapen' door over jezelf te gaan praten ("Dat heb ik ook") en 3. Iemand niet aankijken, niet luisteren. Hilarisch, er mocht best gelachen worden!

Natuurlijk werd er ook flink geoefend in tweetallen op Vragen, Samenvatten en Doorvragen.

Mooie vragen en formuleringen waren:

"Mag ik je vragen?"

"Vind je het goed dat...?"

"Komt het nu uit dat ik bel?"

“Vindt u het fijn als ik over een paar weken nog eens bel?”

Kern van lotgenotencontact verwoordde Henriëtte aan het eind van haar presentatie als volgt mooi samen: "Luister de ander tevoorschijn".

Tips en ervaringen van de vrijwilligers

In de middag deelden de vrijwilligers in groepjes hun ervaringen: Wat gaat goed? Wat gaat moeilijk? En heb je gouden tips of zinnen voor elkaar?

- Lotgenotencontact is niet moeilijk of eng, maar juist heel fijn! Het is niet alleen een cadeau voor de ander, maar ook voor jezelf!
- Maak oogcontact
- Laat mensen uitpraten en geef veel ruimte door stil te zijn
- Straal rust uit
- Maak een compliment, daardoor kan de ander zich openen
- Durf kwetsbaar te zijn
- Geef geen mening
- Toon herkenning en bemoediging.
- Toon een open houding
- Ga niet op de stoel van de arts zitten
- Zelfacceptatie van belang
- Optimisme en humor kunnen helpen
- Wees trots op jezelf
- Vermijd bekende zinnen
- Toon inlevingsvermogen
- Zorg voor een rustige omgeving
- Check of je stem het goed doet
- Stel jezelf rustig voor en zeg dat je namens de PVHH belt, aanspreekt
- Stem af of er wel of geen naasten bij zijn (soms beter wel, soms beter niet)
- Let op je eigen energie
- Mail eerst en kondig aan dat je over een paar weken zult bellen (bij nieuwe leden)
- Het helpt als je weet welke aandoening iemand heeft, maar het is niet persé noodzakelijk
- Openingszin: “Hoe gaat het met u?” is vaak al voldoende.

En het overige programma...

Naast de vrijwilligers waren er deze dag ook 11 naasten aanwezig. Na de lunch namen zij plaats in een aparte ruimte en deelden met elkaar onder begeleiding van twee PhD studenten van de Universiteit Utrecht hun ervaringen: hoe is het om naaste van te zijn? De gesprekken worden verwerkt in het onderzoek van de studenten.

In het kader van het project Wat De Boer Niet Kent werd van de gelegenheid (zoveel vrijwilligers bij elkaar) gebruik gemaakt om een aantal vrijwilligers op film te interviewen over informele zorg. MEO zorgde voor de filmtechniek, vrijwilliger Jomaro Kooke was de interviewer.

Eten, drinken en gezelligheid

Al lijkt het dat er alleen maar heel hard gewerkt is deze dag (wat ook zo was!), er was natuurlijk ook volop gelegenheid om gezellig met elkaar te zijn, vooraf met koffie en een taartje, tijdens de overheerlijke buffetlunch en als afsluiting bij de borrel met hapjes.

We kijken terug op een geslaagde dag: wat zijn wij blij met onze betrokken, enthousiaste, ervaren én nieuwe vrijwilligers en hun naasten!