



Wij helpen elkaar

Hulp vragen, hulp bieden



gemeente Heumen



Je hebt je arm gebroken en kunt zelf geen boodschappen doen. Je bent net weduwnaar en je kunt nooit weg vanwege de kinderen. Je zou best een beetje hulp kunnen gebruiken...

Je vraagt je af of je buurman de zorg voor zijn chronisch zieke vrouw in zijn eentje nog aan kan. Een goede vriendin heeft kanker. Je wilt iets doen, maar je ook niet opdringen. Hulp vragen of hulp bieden is soms moeilijker dan het lijkt. Daarom hebben we deze folder gemaakt. Er staan tips in over hoe je dit kunt aanpakken. Want zeg nu zelf, het leven wordt een stuk aangenamer als je samen problemen kunt aanpakken.

Tips om hulp te vragen

Bij 'zwaar weer' terug kunnen vallen op de mensen om je heen is een geruststellende gedachte. Aan de andere kant wil je niemand tot last zijn. Je wilt bewijzen dat je het prima aan kunt. Of je lost het liefst dingen op je eigen manier op. Zo wachten vrienden en familie steeds vaker af, of ze laten niets meer van zich horen. Dat kan anders.

Tip één is dan ook: reken af met het idee dat hulp vragen een teken van zwakte is. In tegendeel. Het is juist het bewijs dat je in staat bent om verantwoordelijkheid te nemen voor je leven, je welzijn of je werk. Door geen hulp te vragen doe je jezelf en anderen tekort.



Zó wordt het gemakkelijker

Wees duidelijk en concreet

Hoe duidelijker je vraag, des te beter snapt de ander wat je nodig hebt.

Zeg bijvoorbeeld niet tegen je partner: 'Ik wil dat je meer doet in het huishouden', maar stel een concrete vraag: 'Kun jij iedere avond de afwas doen en in het weekend de boodschappen?'

Wees oprecht

Als je eerlijk bent over de reden waarom je hulp nodig hebt, reageert de ander meestal positief. Durf open te zijn over stress of over gevoelens.

Laat je niet ontmoedigen als iemand 'nee' zegt

Misschien kun je het nog een keer, op een ander moment vragen. Of bedenk wie je nog meer zou kunnen helpen.

Bedenk wat je als tegenprestatie kunt doen

Iets terug kunnen doen geeft een goed gevoel, ook als het iets kleins is.

Aan wie vraag je wat?

Het ligt voor de hand om eerst in je directe omgeving te kijken: je partner, familie, vrienden of collega's. Mensen bij wie je jezelf kunt zijn. In sommige omstandigheden is het prettiger of verstandiger om contact op te nemen met een professionele hulpverlener. Zoals de huisarts, Vraagwijzer, maatschappelijk werk (NIM) of het Centrum voor Jeugd en Gezin. Ook telefoonhulp van Sensor of een ouderenadviseur bieden een luisterend oor. Dit soort instanties vindt u in de gemeentegids.



Tips om hulp te bieden

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen wel hulp willen bieden, maar uit onhandigheid juist degene die dit nodig heeft de rug toe keren. Bang om het verkeerde te zeggen of te doen. Onderstaande tips helpen je om juist wel te helpen.

Zó wordt het gemakkelijker

Wat doet het met jou?

De problemen of verdriet van iemand anders, laten jou evenmin koud. Ze kunnen zelfs een gevoel van weerstand oproepen. Dat is normaal, maar het is goed om je hiervan bewust te zijn.

Neem snel contact op

Hoe langer je wacht, hoe moeilijker het wordt.

Luisteren helpt

Heb je de neiging om met een oplossing te komen, weet dan dat een luisterend oor vaak al genoeg is. Weet je niet wat je moet zeggen? Ook dat is niet erg. Zeg het gewoon. Of zeg even niets.

De kleine dingen

Een kaartje of een compliment. Samen iets gezelligs doen. Een beetje humor. Het zijn de kleine dingen die het doen. En die een wereld van verschil maken.

Respecteer dat iemand even alleen wil zijn

Neem het niet persoonlijk op. Stuur een kaartje of een bloemetje.

Bied aan om een praktisch klusje te doen

Bijvoorbeeld de boodschappen of een pannetje eten langsbrengen. Je kunt ook aanbieden op een vast tijdstip in de week ergens mee te helpen.

Accepteer dat mensen ook in moeilijke situaties iets terug willen doen

Dat kan ook iets kleins zijn. Als de hulp van één kant komt, durft die persoon op een gegeven moment niets meer te vragen.

Iemand met een ziekte of met problemen, is nog steeds dezelfde persoon

Probeer op dezelfde manier met diegene om te blijven gaan.

Meer weten?

Meer informatie is te vinden op de website van de gemeente: www.heumen.nl. Hier vind je meer tips en ervaringen van dorpsgenoten.

Vraagwijzer is het lokale loket waar je terecht kunt met vragen op het gebied van welzijn, wonen en zorg in de gemeente Heumen. We werken er samen met Malderburch, de lokale afdelingen van de Katholieke Bond van Ouderen (KBO) en Oosterpoort.

Daarnaast informeert en adviseert Vraagwijzer over (diensten van) andere organisaties. Denk bijvoorbeeld aan vrijwilligerswerk, mantelzorg, de vrijwillige hulpdienst, thuiszorg of maatschappelijk werk.

Voorlichtingscampagne

Deze folder maakt deel uit van de lokale voorlichtingscampagne 'wij helpen elkaar'. De campagne loopt in het najaar van 2011 en is een initiatief van de Conferentie Welzijn Wonen en Zorg waarin diverse maatschappelijke organisaties samenwerken. Het doel van de conferentie is dat mensen meedoen in de samenleving en zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen.



Vraagwijzer zit in het gemeentehuis, Kerkplein 6 in Malden. Het telefoonnummer is (024) 358 83 29 of 14 024. Je kunt natuurlijk ook mailen naar vraagwijzer@heumen.nl. Vraag vooraf naar onze openingstijden.

Wij helpen elkaar

