

Energie geven... en krijgen

Op zoek naar veerkracht

Werken met mensen geeft energie, maar vraagt er ook veel. Hoe bewaar je het evenwicht? Hulpverleners gaan in een workshop samen op zoek naar methodes waarmee ze hun veerkracht en die van hun cliënten aanspreken en versterken.

"Positief blijven en niet in cynisme vervallen: alleen met die houding hou je dit werk vol", beseft maatschappelijk werker Naïma Boukhatem. Samen met Wim Bracke en Vanessa Maheur, collega's in het welzijnsbureau Brugse Poort, volgde zij een workshop van twee halve dagen rond 'mentale veerkracht'. "Die sessies hebben me een boost gegeven", vertelt Naïma. "Het herinnert je eraan waar het om draait: niet alleen de problemen van de cliënt die voor je zit, maar ook die cliënt als persoon."

NIET WAAROM, MAAR HOE

De workshop werd gegeven door Kathy Beuselinck van de psychologische dienst van het OCMW Gent en kwam tot stand door samenwerking met Stad Gent in het kader van "Geestelijk Gezond Gent". Doelgroep zijn

hulpverleners, wijkwerkers, maatschappelijk werkers en welzijnswerkers. Zij krijgen handvaten en tips rond positieve gespreksvoering.

"We hebben allemaal deadlines", zegt Vanessa. "Daardoor heb je de neiging om een snelle oplossing te zoeken. Iemand is het huis uitgezet? Dan is de prioriteit: snel een nieuwe woning vinden. Maar daarmee mag het niet stoppen. We mogen de mens achter het probleem niet vergeten."

"Tijdsgebrek mag geen excuus zijn om cliënten als een nummer te behandelen", beaamt Naïma. "Als je iemand als individu erkent, creëer je een persoonlijke band. Pas dan kan je hen helpen om op zoek te gaan naar de veerkracht in henzelf, naar hun kwaliteiten en sterktes. Zo vinden ze hopelijk manieren om zelf hun problemen aan te pakken." Wim: "In de workshop werd er gepleit voor een positieve omgang



met de cliënt. Een cliënt komt alweer hopeloos te laat? Dan is de verleiding groot om boos en veroordelend te reageren. Maar constant op het negatieve hameren, dat lokt vooral weerstand en frustratie uit. Op het positieve focussen werkt beter. Een tip was om minder waarom- en meer hoe-vragen te stellen. Dus niet: waarom ben je nu weeral te laat? Maar wel: hoe ben je vandaag naar hier gekomen? *(lacht)* Dan zal de cliënt misschien zelf uitleggen waarom hij te laat is." Vanessa: "Empathie blijft zeer belangrijk in ons werk. Als hulpverlener moet je je blijven afvragen: hoe zou ik mij voelen in de schoenen van die persoon?"

VOUR OPPOKEN

Draait de workshop dan alleen rond de noden en de veerkracht van de cliënt? Zeker niet, vinden de drie.



Naïma Boukhatem



Wim Bracke



Vanessa Maheur

"In conflict gaan, is slopend voor beide partijen", vindt Wim. "Een positieve band is ook in het belang van de hulpverlener: je behaalt betere resultaten en krijgt meer energie terug."

"Ik was blij dat het ook eens over onze veerkracht ging", zegt Vanessa. "De kans op een burn-out is niet klein in de sector, zeker als je al lang bezig bent. Zo'n workshop helpt om het vuur van het eerste uur weer op te poken."

Naïma: "We vonden het ook boeiend dat de workshop buurtgericht werkte. Ook de hulpverleners van andere organisaties uit de Brugse Poort waren welkom. Zo leer je die collega's beter kennen. Je merkt dan dat we allemaal voor dezelfde uitdagingen staan. En het verlaagt de drempel om later contact op te nemen als je hulp kunt gebruiken."

Zelf aan je veerkracht werken?

- Wil jij als medewerker van het OCMW Gent een sessie mentale veerkracht volgen? Neem contact op met Kathy Beuselinck via 09 266 99 56 of Kathy.beuselinck@ocmw.gent
- Onder de noemer 'Blijf er niet mee zitten' is er ook een aanbod naar alle Gentenaars met gratis sessies rond veerkracht, stress, rouw, angst, slaapproblemen, ... Meer info vind je op www.geestelijkgezondgent.be.