

## Algemene tips voor naasten

- Stel je niet recht tegenover iemand op. Een argument met iemand die gestrest is, een manie of een waan heeft, win je niet. Hoe verstandig je ideeën ook zijn. Laat dingen gaan, ook al bevallen ze je niet, mits het niet te belastend is voor anderen of ronduit gevaarlijk.
- Tel tot tien voordat je reageert. Haal de impulsiviteit uit je reactie. De eerste reactie is niet altijd de goede.
- Toon wanneer de situatie met je naaste je verdrietig maakt of boven het hoofd groeit. Ook jij hebt recht op gevoelens en emoties. Maak dat ook rustig bespreekbaar.
- Als alles je boven het hoofd groeit, doe iets voor jezelf. Maak een ommetje als dat kan.
- Wanneer de situatie je aanvliegt, doe een stap terug en denk terug aan een moment waarop je in harmonie was met je naaste. Denk terug aan een goed moment en probeer dit als er een rustig moment is dit te delen.
- Ga wel in onderhandeling als er dingen gebeuren die je echt niet kunt tolereren en stel je grenzen: bijv. "Als je je medicijnen niet slikt, red ik het niet en kan ik het niet volhouden met je onder een dak te leven." Geef je grenzen aan voordat je het echt niet meer trekt.
- Probeer samen te ontspannen door een spelletje te doen, naar troost-tv te kijken, oude foto's of vraag je naaste wat hij nu het liefst zou willen zien. Doe het samen als je naaste ervoor in de stemming is. Het is goed om samen te lachen – of te huilen.
- Bespreek met je naaste of hij een klusje wil doen of een bijdrage kan leveren aan het huishouden. Behandel hem/haar niet als patiënt. Doe een beroep op iemands kwaliteiten.
- Trekt je naaste zich terug, laat hem of haar. Hij/zij heeft rust nodig.
- Als alles tegenzit, daal in jezelf af en probeer daar kracht uit te putten. Vraag je af wat je zo uitput: jouw eigen verwachtingen? Realiseer je dat. Het is belangrijk je eigen verwachtingen over je naaste bij te stellen en te accepteren dat iemand (tijdelijk) wellicht niet is wie hij ooit was.
- Als je je ernstig zorgen maakt en de situatie verslechtert, zoek hulp. De crisisdienst werkt ook tijdens de coronacrisis door. Vertrouw op je intuïtie en laat je onrust niet in slaap sussen. Vaak heb je het bij het rechte eind. Jij kent je naaste het beste.

Naastbetrokkenenraad Arkin

Maart 2020

