



Parkinson Parkinsonismen Vereniging

Communicatie

.....wat helpt?

Waar ging het de vorige keer over?

- Met communicatie maak je de ander duidelijk wat je wilt/voelt/ wenst/ vindt, etc.
- Je communiceert altijd (veelal binnen een systeem/ jouw systeem).
- Je blijft zelf verantwoordelijk voor je eigen communicatie!
- Ziekte van Parkinson → er verandert veel → sturing blijven geven aan je leven → energie richten op wat je het liefst is/ het liefste doet



Waar heb je last van?

- Teveel prikkels
- Niet kunnen onthouden dan wel het niet opslaan van info <-> geheugenverlies partner (toename van onzekerheid)
- Traagheid van denken <-> niet begrijpen wat ik zeg

Wat kan jijzelf doen?

- Luid en duidelijk spreken <-> niet teveel tegelijk vertellen
- Geduld hebben en niet multitasken
- Transparant zijn over je Parkinson

Wat vraag ik van de ander?

- Waar hadden we het over? Help me even.
- Emoties horen bij Parkinson. Heb geduld. <->
- Juist niets vragen van de ander -> niet willen belasten.

- Zelfkennis



- Compassie



- Zelfkennis doe je grotendeels op in sociale contacten



Balanceren tussen kracht en onmacht



- Beperking door Parkinson
- Persoonlijkheid
- Reactie omgeving



- Ben je in staat om je verwachtingen bij te stellen.
- Keuzes maken om weer in balans te komen en te blijven.



- Waarden bepalen
- Behoeften (h)erkennen
- Omgaan met grenzen
- Jezelf kenbaar maken

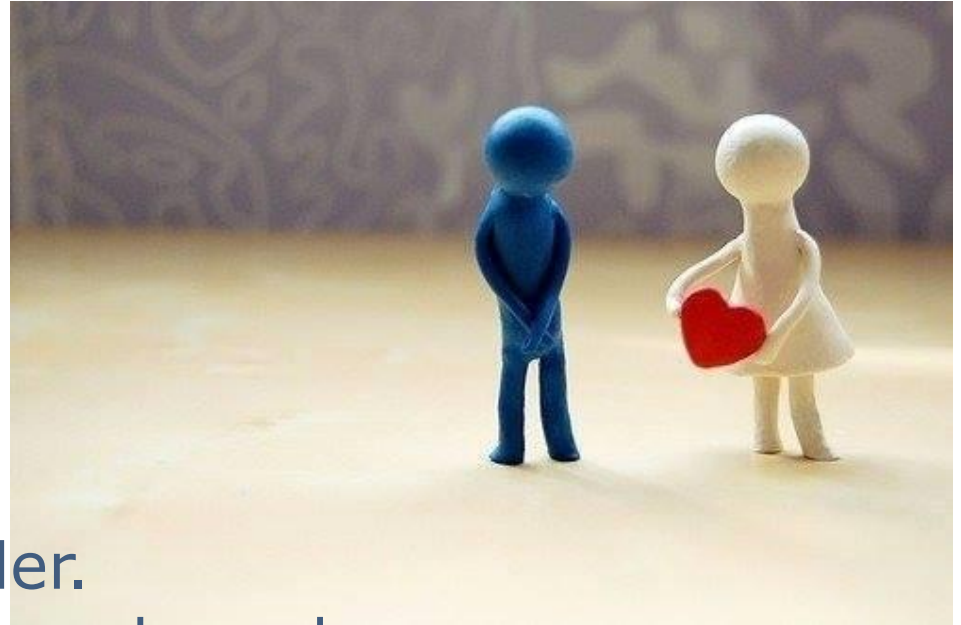
- Noteer welke waarde(n) voor jou belangrijk zijn en vertel het aan je tafelgenoot.

- Vertaal die waarde door in een concrete behoefte en deel die met elkaar.

Voorbeelden

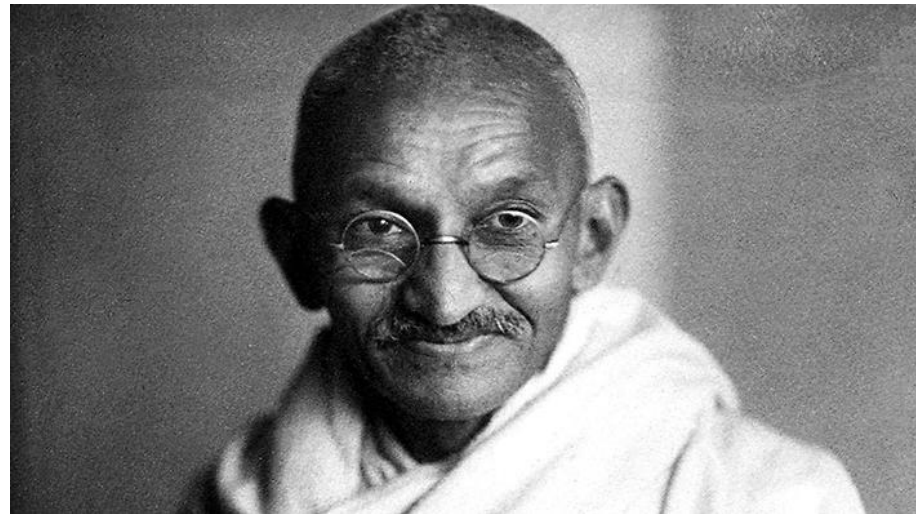
Autonomie
Eerlijkheid
Ontspanning
Aandacht
Creativiteit
Gelijkwaardigheid
Betrokkenheid

Aandacht
Praktische hulp
Informatie
Troost
Begrip
Afstemming



Mededogen met een ander.
Je aandacht is helemaal op de ander
gericht en je eigenbelang zet je even
opzij.

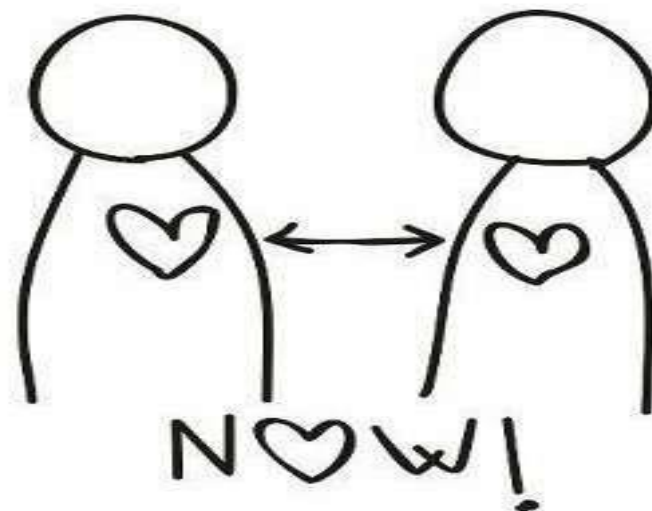
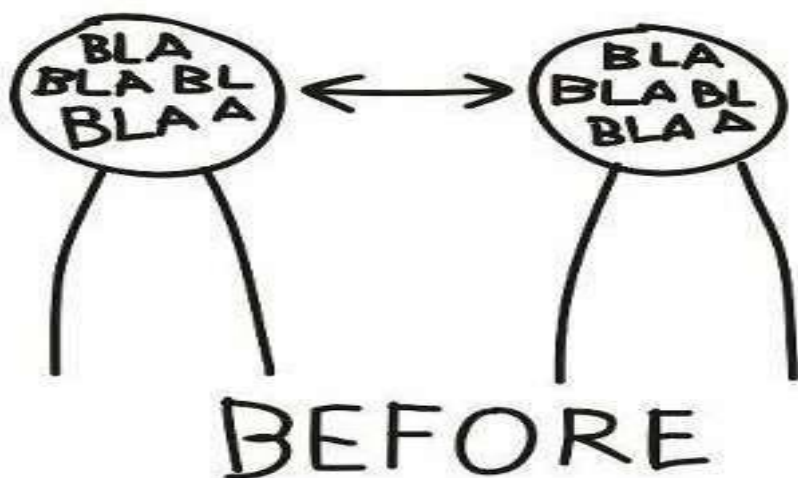
Compassie net even meer dan inleven/
empathie.



Centrale plaats in de meeste religies. Pleidooi om anderen te behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden.

Compassie.....de effecten

- Verbindt en verbetert relaties
- Als je compassie voelt, oordeel je niet over de ander. Je wijst niet af, je geeft ruimte
- Je laat de ander in zijn waarde en accepteert hem zoals hij is.
- Je begrijpt anderen beter. Want je stelt je open en je geeft geen eigen invulling.



- Tonen van betrokkenheid en het vertrouwen dat de ander zelf zijn eigen weg kan kiezen.
- Het lukt niet altijd:
 - Innerlijke ruimte nodig om objectief de aandacht op een ander te kunnen richten.
 - Niet elk moment of elke locatie is even geschikt voor een invoelend gesprek.
- Wees een OEN en laat OMA thuis.



Zelfcompassie is mededogen met jezelf. Je bent mild en vriendelijk voor jezelf. Je hoeft niet perfect te zijn. Want dat is onmogelijk.

Mildheid en begripvol zijn naar jezelf, zorgen voor veerkracht en positieve emoties. Ze openen je gevoel naar anderen en geven daardoor verbinding.



Parkinson nodigt je uit om een
levenskunstenaar te worden.