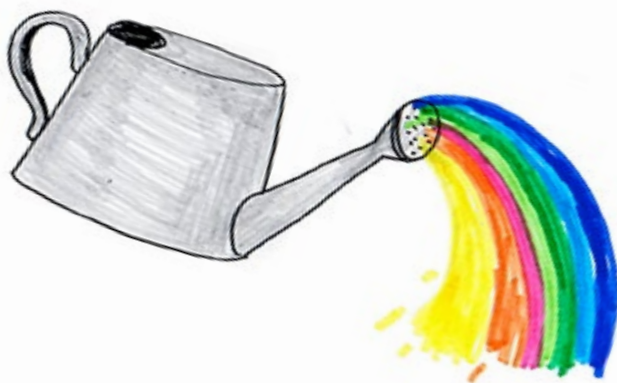




ZICHTBAAR MAKEN WAT WERKT

Werkvormen voor (aankomend) professionals om samen met mensen met een verstandelijke beperking en naasten aandacht te hebben voor betekenisvolle verbinding



Lisanne den Heijer, Ida van Asselt-Goverts, Angela Prudon, Meike Heessels, Sanneke Duijf, Gabriëlle Berning, Inez Esveld, Wilma Klaassen, Simone Krijgsman, Mariëtte Kuijl, Hanneke Kusters, Ina van Leeuwen, Elske van Oostaijen, Christel Pennings, Nikki Struijk, Marjoleine Vosselman, Maaïke Hermsen

27 februari 2025



COLOFON

Deze onderwijsmodule is onderdeel van het onderzoek *Zichtbaar maken wat werkt*.

Zichtbaar maken wat werkt is een onderzoeksproject dat in samenwerking met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), ROC Nijmegen, Dichterbij, Zozijn, Siza, Pluryn en LFB is uitgevoerd. De module is ontwikkeld door een team van naasten, ervaringsdeskundigen, professionals, docenten en onderzoekers. *Zichtbaar maken wat werkt* is mogelijk gemaakt door ZonMw.



Afbeelding op cover: Sanneke Duijf ©
<https://www.sannekeduijf.com>

© Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotografie, microfilm, geluidsband, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de auteur en uitgever, mits er zorgvuldig wordt verwezen naar de auteurs.



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	4
1. Aandacht voor wat werkt in contact met naasten	5
2. In gesprek met naasten	9
3. Momenten van verbinding in beeld	11
4. Wisselen van perspectief	12
5. Eén situatie, drie perspectieven	14
6. Levend verlies	19
7. Ontrafelen van mooie momenten	20
8. Samen vieren	22
9. Ruimte maken voor het levensverhaal	24
10. Beleven van de wereld	26
11. Rad van WelZijn 2.0	28



INLEIDING

Over *Zichtbaar maken wat werkt*

Zichtbaar maken wat werkt is een onderzoek dat gaat over momenten van betekenisvolle verbinding tussen mensen met een verstandelijke beperking die wonen binnen een woongroep, naasten en begeleiders. Momenten van betekenisvolle verbinding zijn momenten in de samenwerking waarop mensen zich welkom, thuis, gehoord of gezien voelen. We kennen vanuit eerder onderzoek vooral voorbeelden van wat er beter kan. Maar wat gaat er eigenlijk allemaal al goed? Als we dat zichtbaar maken, kunnen we daarvan leren. In dit onderzoek focussen we daarom op wat wél werkt.

Voor meer informatie en de producten van het onderzoek, zie de website:

<https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/>

Over de module

In het onderzoek *Zichtbaar maken wat werkt* hebben we inzichten opgedaan en producten gemaakt waarmee je mooie momenten van verbinding zichtbaar kan maken en delen. Op basis daarvan hebben we deze onderwijsmodule ontwikkeld, bestaande uit 11 werkvormen. De werkvormen in deze module helpen (aankomend) professionals om aandacht te hebben voor de samenwerking, de goede dingen te waarderen en de samenwerking te versterken.

In de module worden soms namen genoemd van bewoners, naasten of begeleiders. Deze namen zijn niet de echte namen van de personen, tenzij daar toestemming voor gegeven is.

Voor wie?

Bij de ontwikkeling van de werkvormen hebben we ons in de eerste plaats gericht op studenten van de opleiding maatschappelijke zorg (mbo) en social work, profiel zorg (hbo). We richten ons daarbij op studenten die daarnaast ook in de praktijk werkzaam zijn of stage lopen.

De werkvormen kunnen echter ook goed gebruikt worden in ander onderwijs, bijvoorbeeld in een minor, in de opleiding pedagogiek, of in een opleiding tot ervaringsdeskundige. Daarnaast kunnen de werkvormen benut worden voor nascholing en training of deskundigheidsbevordering in een team werkzaam in de praktijk. De werkvormen zijn aan te passen aan de eigen context en mogelijkheden.

Hoe te gebruiken?

De werkvormen bestaan uit een voorbereiding en een beschrijving van de werkvorm. Je kunt elke werkvorm los gebruiken. Per werkvorm staat er een tijdsindicatie voor de voorbereiding en voor de uitvoering. Soms staat er een optie voor een vervolgoopdracht op de praktijkplek. Bij bronnen en verdieping staat nadere achtergrondinformatie voor de docent en voor studenten die meer verdieping willen.



1. Aandacht voor wat werkt in contact met naasten	
Tijd	Vorbereiding 30 minuten Uitvoering 60 minuten
Doelen	Je wordt je bewust van werkzame factoren in de samenwerking met naasten.
Vorbereiding docent	Neem de drie verbeeldingen bij deze werkvorm mee naar de les (zie volgende pagina's): • In verbinding op afstand • Samen voor Bram • Mooie momenten vieren
Vorbereiding deelnemers	Bekijk de vlaggenlijn met de thema's die het onderzoek <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> heeft opgeleverd: https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Thema-vlaggenlijn.pdf Laat je inspireren door de thema's. Wat werkt in jouw ervaring goed in contact met naasten? Neem een symbool mee aan de hand waarvan je hierover kunt vertellen.
Beschrijving	• Bekijk de drie verbeeldingen. Wat zie je? Wat herken je? Hoe stem jij af met naasten? • Wissel uit in subgroepen over wat je herkende uit de thema's en de verbeeldingen en je eigen ervaringen over wat goed werkt in het contact met naasten. Welke symbolen passen daarbij? • Presenteer in de hele groep het symbool en licht aan de hand daarvan toe wat in jouw ervaring goed werkt in het contact met naasten. • Reflectie: Wat neem je mee naar je eigen praktijkplek? Hoe kun je vaker doen wat werkt? Wat is daarvoor nodig? • Actie: Noteer een aantal concrete voornemens met betrekking tot het contact met naasten en probeer deze uit op je praktijkplek.
Optie	• Kom in de les terug op de voorgenomen acties. Wat heeft ieder uitgeprobeerd? Wat bracht dat?
Bronnen en verdieping	• Artikel <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> [link volgt] • Analyse in woord en beeld https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/A4-verbeeldingen-18102024.pdf

Het hoeft niet allemaal volgens het boekje.

Soms wijk ik afgewogen af.

Het gaat voor mij om wat iemand nodig heeft.

- Begeleider

In verbinding op afstand

Het is een constante taak om in contact te blijven met de begeleiding die onze pleegzoen met een complexe zorgvraag ondersteunt.

Elke twee jaar geef ik een presentatie aan alle begeleiders.

We hebben al meer dan 200 begeleiders voorbij zien komen.

Officieel mag appen niet, maar de huidige begeleider stuurt ons regelmatig een foto. Een verademing. Zo simpel, klein en waardevol.

- Pleegmoeder



*Die presentatie gaf mij nieuwe inzichten in de begeleiding van Eduard en in het belang van mijn rol naar ouders toe.
Ik ben ze hier heel dankbaar voor.*

- Oud begeleider

Samen voor Bram

We vroegen voordat Bram bij ons kwam: "Wat werkte er thuis goed?"
Toen zei jij: "We moeten een raam maken op eenzelfde manier als thuis."

Daardoor kon Bram jou zien als je aan het koken was.
Dat raam kwam er. Zo hadden wij een oogje in het zeil en
kon hij zien wat er buiten zijn kamer gebeurde.

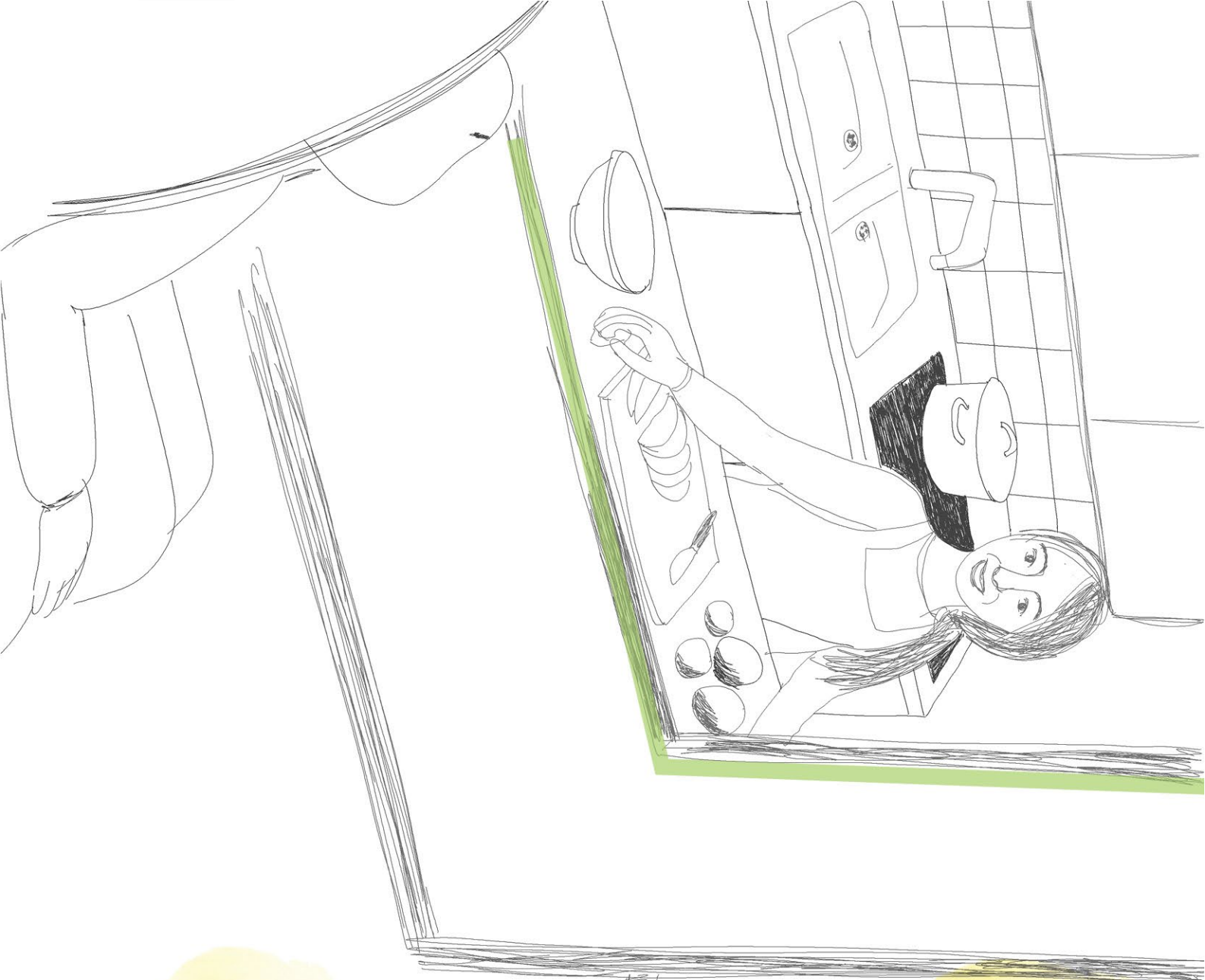
- Begeleider in gesprek met moeder

We hebben toen gezegd: "We doen het samen voor Bram."
We houden de moed erin, ook als hij terugvalt.
Want het ging erg slecht met hem op dat moment.

- Moeder

Door ons extra in te zetten om dat raam te laten plaatsen,
hebben we vanuit Driehoekskunde aangesloten bij de bewoner
en de naaste. En nu Bram er niet meer woont is deze aanpassing
ook heel welkom voor de nieuwe bewoner.
Zo nemen we van iedere bewoner en van iedere naaste iets mee.

- Teamleider



Mooie momenten vieren

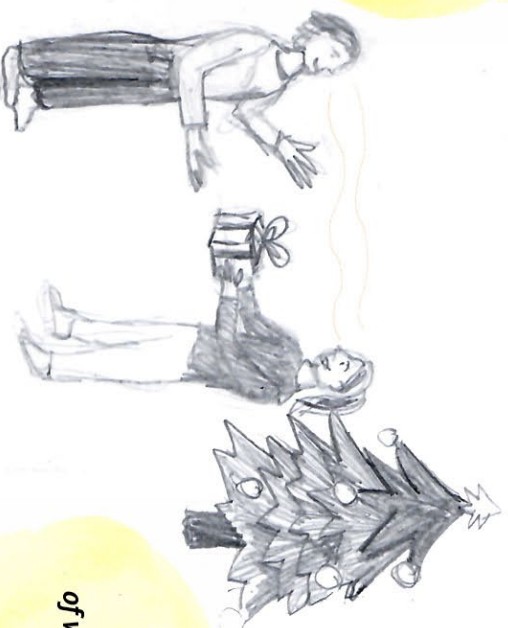
We vieren mooie momenten zoals verjaardagen altijd samen.

Naasten zijn hier actief bij betrokken.

Zo hebben we een keer een zanger uitgenodigd.

En een naaste heeft een barbecue georganiseerd voor de hele groep.

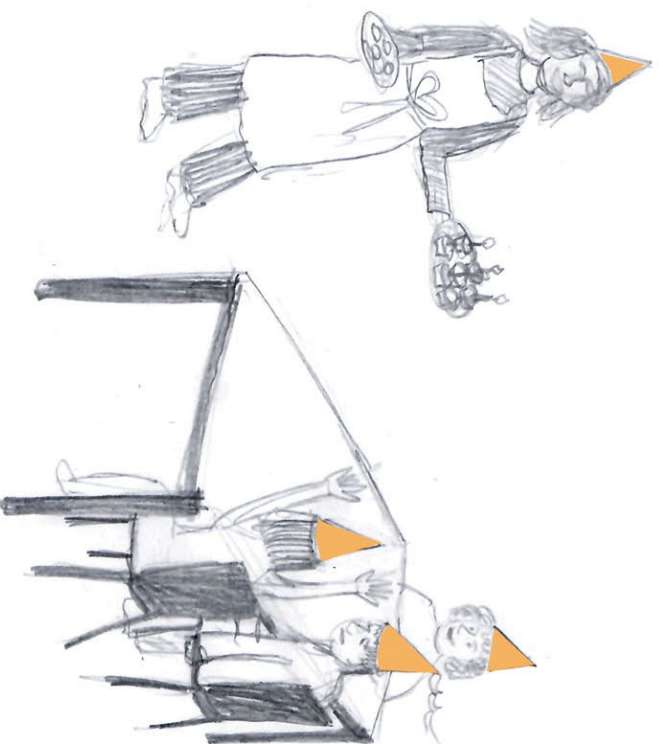
- Begeleider



Dat vind ik zo mooi.

*Naasten zeggen niet altijd hoe blij ze zijn,
of wij horen het niet. Maar de moeite die ze doen
met zo'n bedankje zegt alles.*

- Begeleider





2. In gesprek met naasten	
Tijd	Voorbereiding 20 minuten Uitvoering 90 minuten
Doelen	Je leert je verplaatsen in het perspectief van naasten. Je leert wat levend verlies is.
Voorbereiding docent	Nodig een of meer naasten van mensen met een verstandelijke beperking uit om met deelnemers in gesprek te gaan. Neem mee: • De verbeelding die bij deze werkvorm hoort, zie volgende pagina: Anders leren vasthouden • <u>Praatkaartjes Levend verlies</u>
Voorbereiding deelnemers	Luister de <u>podcast <i>Zichtbaar maken wat werkt</i></u> over Lenie en Eduard. Of bekijk een aantal portretten van naasten: <u><i>Volwaardig leven: Naasten in beeld</i></u>
Beschrijving	• Bespreek in subgroepen wat je is bijgebleven van de voorbereidingopdracht en de verbeelding. Wat heeft je geraakt? • Bespreek in subgroepen welke vragen je zou willen stellen aan naasten op basis van de thema's van de praatkaartjes. Noteer deze vragen. • Ga daarna als groep of in kleine groepen in gesprek met de naasten. • Bespreek naderhand hoe de naasten en deelnemers het gesprek ervaren hebben. Welke vragen zou je op je praktijkplek kunnen stellen aan naasten?
Optie	• Bespreek op je praktijkplek hoe je meer met naasten in gesprek zou kunnen gaan.
Bronnen en verdieping	• Volwaardig leven: Naasten in beeld https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2020/10/12/volwaardig-leven-naasten-in-beeld • Levend verlies praatkaartjes. Kennisplein Gehandicaptensector https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/levend-verlies • Podcast <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> https://open.spotify.com/episode/46HkaGwG2EjTfQEjEWmKyY

Anders leren vasthouden

Je moet je kind niet loslaten.

Je kunt nooit je kind helemaal loslaten.

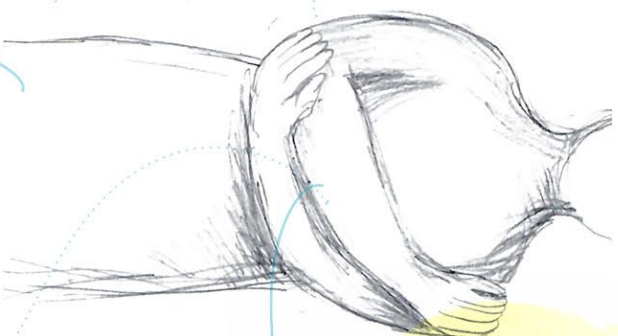
Je moet alleen leren om ze anders vast te houden.

Maar dat is nog steeds moeilijk, want hoe doe je dat?

Dat is een proces.

Dat is uitproberen wat wel werkt en wat niet.

- Vader en moeder



Als ik een keer mijn broer niet kan bezoeken, dan denk ik, misschien raakt hij daarvan in paniek.

Maar de begeleiders zeiden: "Hij zit hier goed. En je moet ook aan jezelf denken." Ik vind dat moeilijk. Ik heb altijd aan mijn vader en moeder

beloofd dat ik goed voor mijn broer zou zorgen.

Daar voel ik me verantwoordelijk voor.

Soms is het zwaar, maar ik houd het wel vol.

Ik ga het niet aan de kant schuiven.

- Zus





3. Momenten van verbinding in beeld	
Tijd	Uitvoering 90 minuten
Doelen	Je wordt je bewust van momenten van verbinding en werkzame elementen in de samenwerking tussen jouzelf als (toekomstig) begeleider, mensen met een verstandelijke beperking en naasten.
Voorbereiding docent	Neem de verbeeldingen uit de analyse in woord en beeld mee naar de les in A3-formaat en hang deze op (www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Analyse-in-woord-en-beeld-DEF.pdf). Op de HAN liggen geplastificeerde prints van de verbeeldingen in het studiecentrum op Kapittelweg 33. Als je in de bijeenkomst meer tijd hebt kun je aan de slag gaan met het maken van een eigen beeldend verhaal (zie optie). Neem dan ook stiften, potloden, papier etc. mee.
Beschrijving	• Denken (individueel): bekijk de verbeeldingen. Schrijf voor jezelf op wat je ziet en wat je opvalt. Waarom vind jij dit een betekenisvol moment (of juist niet)? Wat is voor jou de definitie van een betekenisvol moment? • Delen: wissel in tweetallen uit. Welke verbeeldingen raken jullie? Wat valt je op? Hoe maak jij verbinding met de mensen met een verstandelijke beperking, naasten, collega's of jezelf? Welke momenten van verbinding heb je zelf ervaren? • Uitwisselen: wissel uit in de groep welke inzichten je hebt opgedaan.
Optie	• Wat zijn mooie momenten in de relatie tussen jou, mensen met een verstandelijke beperking en naasten? Beschrijf en/of teken een van deze momenten als een beeldend verhaal.
Bronnen en verdieping	• Analyse in woord en beeld. https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Analyse-in-woord-en-beeld-DEF.pdf



4. Wisselen van perspectief	
Tijd	Voorbereiding 15 minuten Uitvoering 60 minuten
Doelen	Je leert je verplaatsen in verschillende perspectieven aan de hand van rapportages. Je leert welke betekenis anderen kunnen geven aan geschreven taal.
Voorbereiding docent	Neem de verbeelding mee die bij deze werkvorm hoort (zie volgende pagina): Hij is gewoon heel lief
Voorbereiding deelnemers	Neem een geanonimiseerde, door jou geschreven dagrapportage mee naar de bijeenkomst.
Beschrijving	- Start de les met samen naar de verbeelding 'Maar hij is zo lief' te kijken. Bespreek hoe de teamleider en gedragskundige zich verplaatsen in het perspectief van de naasten en daarnaar handelen. - Vorm groepen van 3 personen. - Bespreek welke rapportage je als eerste gaat bekijken. - De inbrenger vertelt welke belangrijke naasten betrokken zijn. - Verdeel rollen: persoon met een verstandelijke beperking of naaste, observator en voorlezer. De inbrenger neemt daarbij de rol van persoon met een verstandelijke beperking of naaste op zich. - Het stukje wordt voorgelezen en de anderen luisteren en proberen zich in te leven hoe het als persoon met een verstandelijke beperking of naasten zou zijn om dit te lezen of te horen. De observator observeert degene van wie de rapportage is: wat zie je gebeuren aan (non-)verbale signalen als reactie op de voorgelezen rapportage? - Na afloop van het voorlezen wordt gezamenlijk teruggeblikt: - Hoe was het voor degene om diens eigen rapportage te horen (zich inlevend in de persoon over wie de rapportage ging)? Wat riep het op? Waarin werd diegene geraakt? Wat was prettig/niet prettig? Waar voelde diegene zich wel/niet in gezien/gehoord? - Hoe zou het op een andere manier kunnen worden beschreven? Welke vragen riep het op? Wat staat er niet en had je graag juist wel graag willen lezen? Hoe zou dat verwoord kunnen worden? - De observator wordt gevraagd terug te geven wat diegene heeft gezien. - Hierna wissel je van rollen en staat een andere dagrapportage centraal. - Wat leer je hieruit? Wat zijn je voornemens voor de dagrapportage van morgen?
Optie	De praktijk weer in: vraag eens aan cliënten en naasten hoe zij jouw rapportages ervaren en wat zij daarin prettig zouden vinden.
Bronnen en verdieping	- Beroepscode (BPSW): artikel 15, 16 en 17 over rapportage https://bpsw.nl/app/uploads/BPSW-Beroepscode-2021.pdf - Analyse in woord en beeld https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Analyse-in-woord-en-beeld-DEF.pdf

Hij is gewoon heel lief

Er komt een nieuwe bewoner vanuit een andere locatie.

De relatie tussen team en de ouders liep niet goed op die plek.

Het gedrag van de bewoner werd als moeilijk bestempeld.

Maar als wij de moeder spreken zegt zij telkens: "Maar hij is gewoon heel lief."

We besluiten het oude beeld los te laten en zijn met haar uitgangspunt gestart.

De visie vanuit Driehoekskunde onderstreept dat de weg naar de cliënt via de ouders loopt. Wanneer een collega zegt dat iemand een lastige moeder is, dan zien wij dat als een signaal dat ze zorgen heeft. Dat geef ik dan ook terug aan die collega, om die te helpen een

ander perspectief te kunnen zien.

- Gedragkundige en teamleider in gesprek



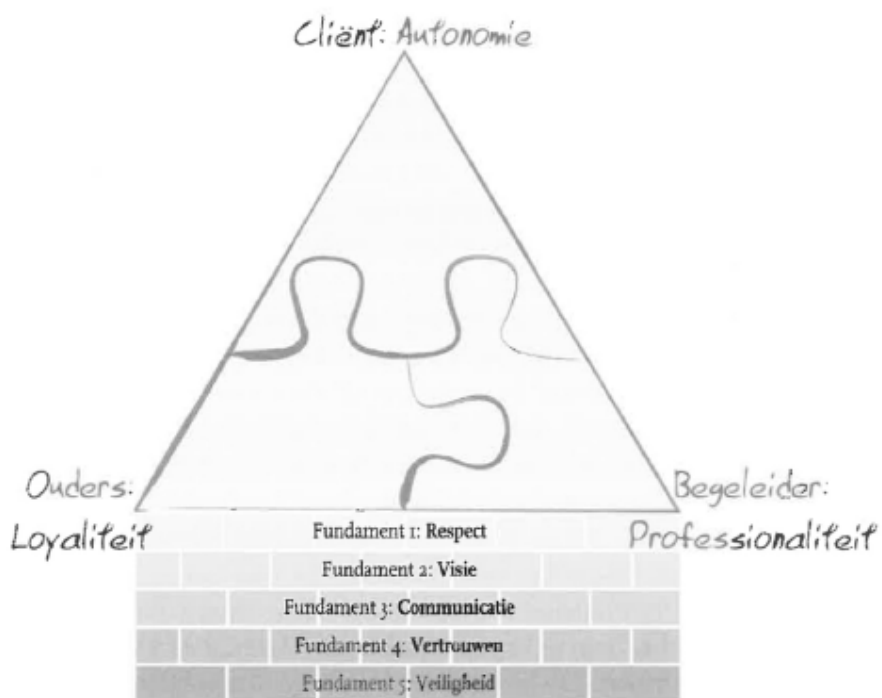


5. Eén situatie, drie perspectieven	
Tijd	Vorbereiding 15 minuten Uitvoering 90 minuten
Doelen	Je wordt je bewust van het perspectief, de gevoelens en de behoeften van mensen met een verstandelijke beperking en naasten. Je wordt je bewust van wat er belangrijk is in het samenwerken met naasten.
Vorbereiding docent	Neem de drie afbeeldingen mee die horen bij deze werkvorm, zie volgende pagina's: • Figuur 1: Samenwerken in de driehoek (Egberts, 2020) • Het lijntje tussen ons • Echt luisteren is incasseren
Vorbereiding deelnemers	Neem een eigen casus mee waarbij je zelf een dilemma, conflict of meningsverschil hebt ervaren in het contact met een persoon met een beperking en/of naasten. Heb je geen eigen voorbeelden? Ga dan eens in gesprek met collega's hierover.
Beschrijving	• Bespreek met elkaar de 2 verbeeldingen en focus daarbij op de verschillende perspectieven van betrokkenen. • Bespreek in subgroepen een meegebrachte casus en laat elk van de leden zich inleven in een perspectief. Schrijf vanuit de verschillende perspectieven de casus in drie kolommen: ○ Kolom 1: Beschrijf de casus vanuit de persoon met een verstandelijke beperking. ○ Kolom 2: Beschrijf de casus vanuit de naaste ○ Kolom 3: Beschrijf de casus vanuit de begeleider. Wat doet deze persoon? Hoe kijkt de persoon naar de situatie? Welke gevoelens en emoties spelen er bij de persoon? Welke behoeften liggen eronder? Welke 'goede reden' heeft deze persoon? • Licht als docent plenair het figuur van Egberts (2015) toe, die toegevoegd is aan deze werkvorm. • Ga in je subgroep met elkaar in gesprek: ○ Bekijk het fundament van de driehoek. Hoe stevig is dat in jouw casus? Wat kun je doen om het fundament te verstevigen? ○ Wat kan je doen om te werken aan de verbinding met deze naasten? ○ Een van de motto's van Driehoekskunde is "Doe wat je belooft; liefst iets meer, liefst iets eerder". Hoe laat jij zien dat je goed zorgt voor de naasten? ○ Welke emoties en behoeften en goede redenen zijn er bij naasten en hoe kun je die erkennen? ○ Hoe kun je eigen ideeën en oplossingen meer loslaten en vertrouwen op de mogelijkheden van de anderen en op de uitkomst? • Wat leer je hieruit? Wat neem je mee en ga je in deze driehoek meer of minder doen?
Bronnen en verdieping	• Egberts, C. (2020). <i>Driehoekskunde: Samenwerken in de driehoek client, familie en begeleider</i>. Uitgeverij Agiel. • www.drienamiek.nl (Chiel Egberts)



Figuur 1

Samenwerken in de driehoek



Opmerking. Overgenomen uit *Driehoekskunde Samenwerken in de driehoek client, familie en begeleider* (p. 103) door C. Egberts, 2020, Uitgeverij Agiel. Copyright 2020, Egberts.

Het lijntje tussen ons

Eduard ligt na dagbesteding op bed.

De kleurenlamp staat aan en er klinkt een zacht muziekje.

Zijn begeleider zit opgekruld op de bank en kijkt wat op haar mobiel.
Ik kom binnen. De begeleider stopt snel haar telefoon weg, waarop ik zeg:

"Wat is het hier fijn! Je hebt precies gecreëerd wat hij nodig heeft.

Hij is rustig. Je bent nabij maar niet te. Ik zie het lijntje tussen jullie.

Samen staan we voor Eduard die het niet kan zeggen."

- Pleegmoeder



Soms ben ik bang dat ouders verwachten dat ik de hele tijd in actie ben.

In dit moment zit de actie van binnen: ik voel aan en bewaak de rust.

Ik kijk goed naar hem. Ik vraag geen dingen waar hij niks mee kan.

Ik vraag hem of hij het lampje aan wil en in welke kleur.

Ik zet een rustig muziekje aan.

Zo maak ik ruimte voor hem om te ontspannen.

Zo fijn dat zijn pleegmoeder dit kan waarden en ook naar mij benoemt.

- Begeleider



Echt luisteren is kunnen incasseren

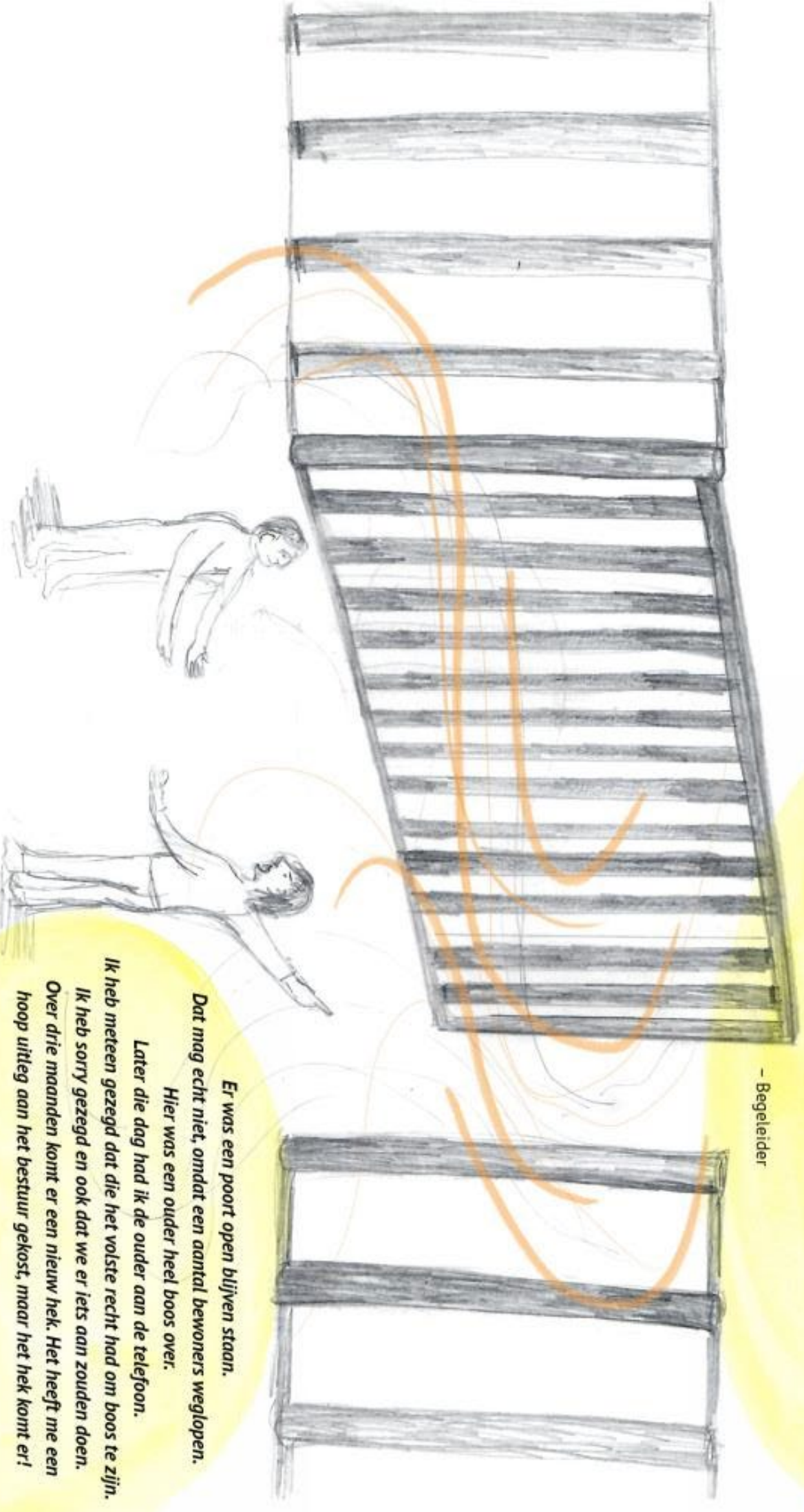
Het is belangrijk om te luisteren naar ouders. Om hen echt te horen en serieus te nemen.

Dan heb je eigenlijk al de helft van het werk gedaan.

Zij zijn de belangrijkste personen, ongeacht of ze veel komen of niet.

We hebben hen nodig om de juiste zorg te kunnen bieden.

- Begeleider



Er was een poort open blijven staan.

Dat mag echt niet, omdat een aantal bewoners weglopen.

Hier was een ouder heel boos over.

Later die dag had ik de ouder aan de telefoon.

Ik heb meteen gezegd dat die het volste recht had om boos te zijn.

Ik heb sorry gezegd en ook dat we er iets aan zouden doen.

Over drie maanden komt er een nieuw hek. Het heeft me een hoop uitleg aan het bestuur gekost, maar het hek komt er!

-Begeleider





6. Levend verlies	
Tijd	Voorbereiding 45 minuten Uitvoering 60 minuten
Doelen	Je leert van de ervaringen van naasten.
Voorbereiding docent	Neem de verbeelding die hoort bij deze werkvorm mee naar de les (zie volgende pagina): Anders leren vasthouden
Voorbereiding deelnemers	Beluister de podcast <i>Mooie mensen van Dichterbij</i> (35 minuten) over levend verlies. Denk na over wat je raakt en wat je opvalt.
Beschrijving	Bekijk en bespreek de verbeelding. Deel in tweetallen: - Wat raakt je in de podcast? - Wat valt op in de podcast? Bespreek in de groep de volgende vragen: - Wat wordt bedoeld met 'levend verlies'? - Hoe ervaren naasten 'levend verlies'? Hoe kun jij als professional naasten ondersteunen bij het omgaan met levend verlies?
Vervolgopdracht	Deel in je team wat je geleerd hebt over levend verlies. Bespreek de volgende vragen met je team: - Wat kun je als begeleider binnen het team doen om naasten te ondersteunen bij levend verlies? - In welke situaties ervaar je als begeleider zelf levend verlies?
Bronnen en verdieping	- Podcast Mooie mensen van Dichterbij, aflevering Levend verlies, april 2024 https://www.dichterbij.nl/actueel/levend-verlies-ondersteun-ouders-om-rouw-verstandelijke-beperking-podcast - Levend verlies, Kennisplein Gehandicaptensector https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/levend-verlies - Podcast Levend verlies, Aflevering 1: Manu Keirse, januari 2019 https://levend-verlies.nl/podcasts/podcast-manu-keirse/ - Analyse in woord en beeld https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Analyse-in-woord-en-beeld-DEF.pdf

Anders leren vasthouden

Je moet je kind niet loslaten.

Je kunt nooit je kind helemaal loslaten.

Je moet alleen leren om ze anders vast te houden.

Maar dat is nog steeds moeilijk, want hoe doe je dat?

Dat is een proces.

Dat is uitproberen wat wel werkt en wat niet.

- Vader en moeder

Als ik een keer mijn broer niet kan bezoeken, dan denk ik, misschien raakt hij daarvan in paniek. Maar de begeleiders zeiden: "Hij zit hier goed. En je moet ook aan jezelf denken." Ik vind dat moeilijk. Ik heb altijd aan mijn vader en moeder beloofd dat ik goed voor mijn broer zou zorgen.

Daar voel ik me verantwoordelijk voor.

Soms is het zwaar, maar ik houd het wel vol.

Ik ga het niet aan de kant schuiven.

- Zus





7. Ontrafelen van mooie momenten

Tijd	Voorbereiding 10 minuten Uitvoering 60 minuten
Doelen	Je wordt je meer bewust van mooie, kleine, dagelijkse momenten van verbinding tussen een persoon met een verstandelijke beperking, begeleider en naasten. Door het ontrafelen van zo'n moment ga je deze waarderen, uitvergroten en vasthouden.
Voorbereiding docent	Neem geprinte ontrafelkaarten A3-formaat mee naar de les. Neem de <u>vlaggenlijn</u> met de thema's uit het onderzoek <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> mee
Voorbereiding deelnemers	Beluister de <u>podcast</u> over de ontrafelkaart.
Beschrijving	Laat een ontrafelkaart zien en licht kort toe: De ontrafelkaart is een hulpmiddel om als begeleider, persoon met een verstandelijke beperking en naaste met elkaar in gesprek te gaan over mooie momenten. De ontrafelkaart helpt om meer stil te staan bij een mooi moment en het moment samen te ontrafelen en meer tastbaar te maken. Leg uit dat de ontrafelkaart een hulpmiddel is om als begeleider, persoon met een verstandelijke beperking en naaste met elkaar in gesprek te gaan over mooie momenten en deze te ontrafelen. Eigen momenten bedenken en delen (15 minuten) • Maak drietallen. • Wat was een mooi moment tussen jullie (persoon met een verstandelijke beperking, begeleider en/of naaste)? • Ieder beschrijft of tekent zo'n moment. • Deel je mooie moment met de mensen in je groepje. In gesprek een mooi moment ontrafelen (15 minuten) • Kies samen één van de mooie momenten uit die je met de ontrafelkaart wil gaan ontrafelen. • Verdeel de rollen: een persoon vertelt, een persoon stelt vragen en een persoon schrijft of tekent mee op de ontrafelkaart. • De vragensteller kan de vragenkaart als hulpmiddel gebruiken. Stel ook vragen over de perspectieven van naaste en cliënt. Thema's ontdekken (10 minuten) • Nodig als docent de deelnemers uit om te kijken naar thema's. Wat heeft in jullie moment nou zo goed gewerkt? Welke thema's zou je hieruit kunnen halen? • Het kan best lastig zijn zelf overstijgende thema's te bedenken. Het kan dan helpend zijn de thema's op pagina 5 van de ontrafelkaart als inspiratie te gebruiken. Afronding plenair • Bespreek plenair hoe het was om dit zo te doen en wat het heeft opgeleverd? • Wat neem je mee naar je stage of werkplek voor wat betreft de samenwerking met mensen met een beperking en naasten?
Bronnen en verdieping	• Podcast <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> https://open.spotify.com/show/1IWpdLNbnSYMAHVqrpYxPI?si=808fa0d9b44f4786&nd=1&dlsi=d084be3543b44819 • Analyse in woord en beeld. https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Analyse-in-woord-en-beeld-DEF.pdf • Ontrafelkaart https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/ontrafelkaart-A3-definitief.pdf



8. Samen vieren

Tijd	Vorbereiding 20 minuten Uitvoering 60 minuten
Doelen	Je leert stilstaan bij dat wat goed gaat en viert successen.
Vorbereiding docent	Neem de vlaggenlijn met thema's van het onderzoek <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> mee [link]. Werkvorm 1: Neem voor iedere deelnemer een waarderingsposter en stiften mee (zie volgende pagina). Werkvorm 2: Neem gekleurd papier, touw en stiften mee.
Vorbereiding deelnemers	Bekijk de thema's van <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> [link].
Beschrijving	Werkvorm 1 Waarderingsposter - Schrijf op 1 van de waarderingsposters in het midden groot je eigen naam. - Hang de posters op aan de muur of leg ze verspreid over de ruimte op tafels. - Loop langs de verschillende posters en schrijf waarderende woorden en complimenten voor elkaar op. Schrijf op je eigen poster een compliment voor jezelf op. Je kunt de waardering richting geven door specifiek te kijken naar hoe de ander verbinding maakt, maar het kan ook interessant zijn om het open te laten en daarna de link te leggen naar hoe de persoon verbinding legt met anderen in persoonlijk leven of werk. - Wissel naderhand uit: wat heeft je verrast en hoe is het om deze waardering te krijgen? Werkvorm 2 Vlaggenlijn - Hang de vlaggenlijn met thema's van het onderzoek <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> op. - Lees de thema's en denk na over welke concrete voorbeelden jij bij elk thema hebt vanuit jouw praktijkplek. - Bespreek in een tweetal je voorbeelden en schrijf deze op gekleurd papier. - Maak met de groep van de gekleurde papieren met mooie momenten een vlaggenlijn.
Optie	Kies een van de werkvormen uit om op je praktijkplek in het team uit te voeren.
Bronnen en verdieping	- Artikel <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> [link volgt] - Analyse in woord en beeld https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/A4-verbeeldingen-18102024.pdf - Thema's <i>Zichtbaar maken wat werkt</i> https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Thema-vlaggenlijn.pdf

Waarderingsposter



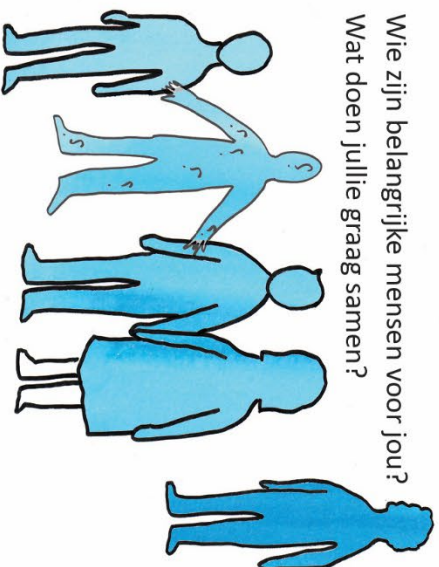
Zichtbaar maken wat werkt



9. Ruimte maken voor het levensverhaal	
Tijd	Uitvoering 60 minuten
Doelen	Je verkent je eigen perspectief door middel van de poster <i>Mijn Levensverhaal</i> . Je leert om jouw levensverhaal met anderen te bespreken. Je reflecteert op jouw manier van delen van (onderdelen van) jouw levensverhaal en hoe die jouw kijk als begeleider kleuren.
Voorbereiding docent	Neem voor alle deelnemers op A3-formaat posters <i>Mijn levensverhaal</i> mee (zie volgende pagina). Neem voor de werkvorm <i>Jouw krachtbron</i> mee: • Voelmateriaal, denk aan verschillende vormen, texturen of gewicht (steentjes, schelpen, hout, wol, knopen, kralen, watjes) • Een bakje of zakje waar je de voelmaterialen in doet
Beschrijving	Verbinden en contact maken gebeurt tussen mensen. Dus dit gaat ook over jou als begeleider. Wat is jouw levensverhaal? (Hoe) deel jij dit op je werk? Hoe kun je dit nog bewuster inzetten op je werk? • Doe met elkaar de werkvorm <i>Jouw krachtbron</i>: ○ Vraag iedereen om de ogen te sluiten of naar één punt te kijken. Geef ruimte om een moment aandacht te hebben voor het lichaam: Adem diep in en uit. Voel je rug tegen de leuning en je voeten op de grond. ○ Vraag de deelnemers om in gedachten te verbeelden: wie zijn jouw steunpilaren? Waarin vind jij steun? Wie moedigen jou aan? Waar is de plek waar je je fijn voelt? Hoe ziet het eruit? Zijn er fijne geluiden, geuren of smaken? ○ Laat de deelnemers voelen en/of kijken in het bakje of zakje met voelmateriaal. Laat hen een voorwerp uitkiezen dat bij hen past. Dit mogen de deelnemers bij zich houden als steun tijdens de werkvorm waarin ze hun levensverhaal gaan delen. • Laat alle deelnemers de poster <i>Mijn levensverhaal</i> voor zichzelf invullen. Optie: Maak een moodboard/levenslijn bij de poster. • Ga hierna in tweetallen in gesprek en stel elkaar verdiepende vragen. Wat zijn overeenkomsten en verschillen tussen jullie? Op welke manier laat je deze dingen zien op je praktijkplek?
Optie	Vul <i>Mijn levensverhaal</i> in op je werkplek met iemand die je ondersteunt, een collega of naaste. Doe de werkvorm <i>Jouw krachtbron</i> aan de start van een teamvergadering of tijdens een moment met bewoners en/of collega's.
Bronnen en verdieping	• Verbinden vanuit de zintuigen: Mijn levensverhaal https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Verbindenvanuitzintuigen-web.pdf • Zintuigenkaartjes: Jouw krachtbron https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/zintuigenkaarten-web.pdf

Mijn levensverhaal

Wie zijn belangrijke mensen voor jou?
Wat doen jullie graag samen?



Wat doe jij graag?

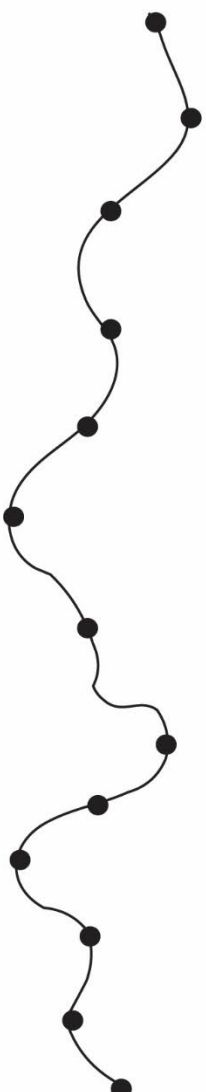


Waar geniet je van?

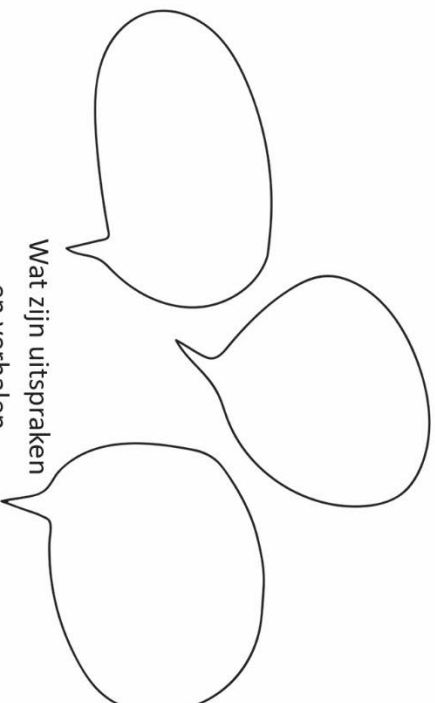


Wat is jouw natuurlijke tempo?

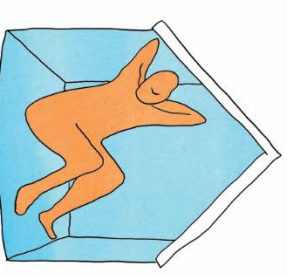
Wat zijn belangrijke gebeurtenissen in jouw leven?
Wat zijn belangrijke plekken en verhalen?



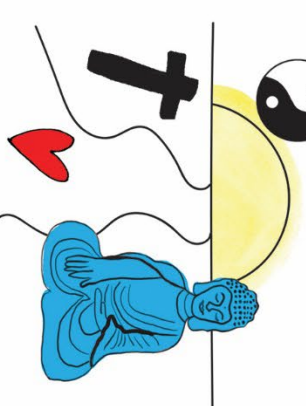
Wat zijn uitspraken
en verhalen
in jouw familie?



Wanneer voel jij je thuis?



Wat is jouw kijk op het leven?



Hoe toon jij je emoties? En wanneer?
Welke zijn minder zichtbaar?





10. Beleven van de wereld	
Tijd	Vorbereiding 10 minuten Uitvoering 90 minuten
Doelen	Je verkent je eigen perspectief en je leert zintuigen in te zetten door middel van ervaringen en de poster <i>Beleven van de wereld</i> . Je leert hoe het is om verbinding te maken vanuit de zintuigen.
Vorbereiding docent	Neem op A3-formaat voor alle deelnemers de poster <i>Beleven van de wereld</i> mee (zie volgende pagina). Neem iets kleins mee om te proeven, zoals chocola of een pepermuntje. Neem de afbeelding mee die bij de werkvorm hoort (zie volgende pagina's): • Probeerruimte
Vorbereiding deelnemers	Neem iets mee uit je jeugd: eten, muziek, een geur, een foto.
Beschrijving	Start de les in stilte met een proefoefening: • Vraag van te voren of mensen iets niet (mogen) eten. • Vertel dat de deelnemers samen iets gaan proeven, zonder te zien wat het is. • Vraag de deelnemers om niet te praten en je ogen dicht te doen of naar beneden te kijken. Dan kun je beter proeven. • Benadruk dat je mag altijd stoppen of een pauze mag nemen. • Geef iedereen iets om te proeven. Geef zo nodig aan wanneer je het eten op iemands hand legt. • Geef deelnemers de tijd om te ruiken, voelen, en te proeven. Samen iets proeven helpt om de toon te zetten van samen iets uitproberen zonder taal te gebruiken. Zie ook het plaatje probeerruimte. • Bekijk nu samen de film van het Zintuigenlabo [link] (5 minuten). • Wissel in kleine groepjes uit wat je hebt meegenomen vanuit je jeugd. De ervaring staat centraal: luister, proef, kijk, ruik voordat je er iets over vertelt. Pak de poster 'Beleven van de wereld' erbij. • Vul de poster voor jezelf in. • Bespreek het kort in je groepje. • Kies één of twee zintuigen uit en maak als groepje een oefening bij het zintuig wat je hebt gekozen. Bekijk voor inspiratie de zintuigenkaarten: https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/zintuigenkaarten-web.pdf • Ga plenair met elkaar in gesprek: wat brengt het verbinden vanuit zintuigen jou als (aankomend) professional?
Optie	• Ga aan de slag met de oefeningen en de poster op je praktijkplek.
Bronnen en verdieping	• Beleven en verbinden vanuit zintuigen https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/Verbindenvanuitzintuigen-web.pdf • Artikel Locus: <i>Samen bewegen we anders</i> https://locus.ou.nl/locus-dossier-zintuiglijkheid/samen-bewegen-we-anders-meike-heessels-ea

Probeer ruimte

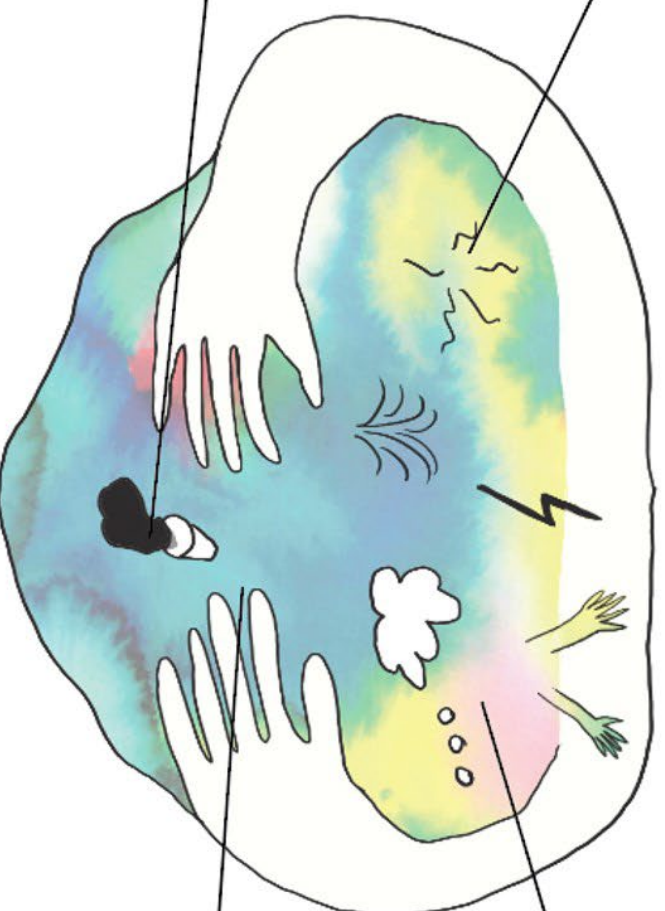
Laten we gaan doen!

Sla de plank eens mis!

Durf te dromen

Samen iets nieuws doen,
maakt kwetsbaar en
gelijkwaardig

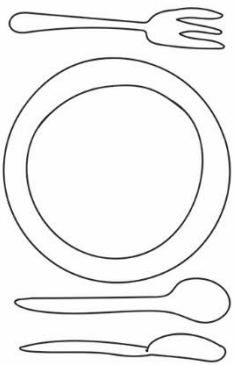
Het is een proces



Beleven van de wereld

PROEVEN

Wat eet en drink je graag?



En wat niet?

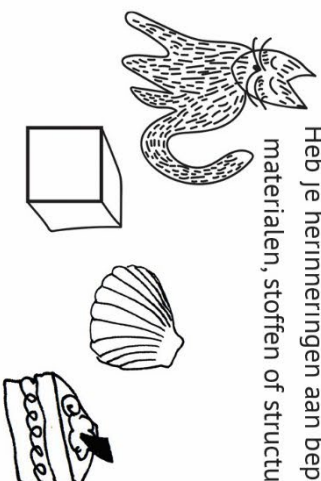
Hoe waren de eetgewoontes vroeger bij jou thuis?

VOELEN



Wat vind je fijn of niet fijn om aan te raken?

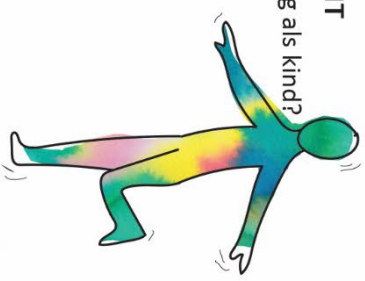
Heb je herinneringen aan bepaalde materialen, stoffen of structuren?



EVENWICHT

Hoe bewoog jij graag als kind?

Hoe is jouw balans?



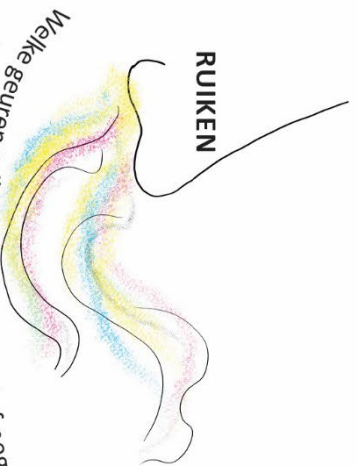
ZIEN



Waar kijk je graag naar?

Wat valt jou als eerste op als je ergens binnenkomt?

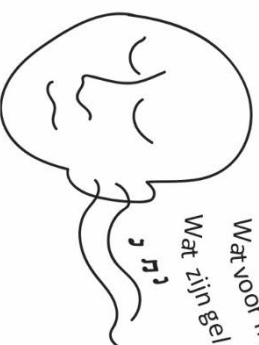
RUIKEN



Welke geuren prikkelen jou, positief of negatief?

Welke geuren omringden jullie thuis?

HOREN



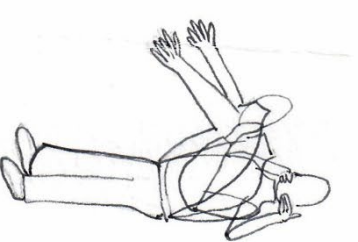
Wat voor muziek luister(de) je graag?

Wat zijn geluiden uit je jeugd?

ERVAREN VAN JE LIJF

Wanneer voel je je prettig in je lijf?

Waar voel jij spanning in je lijf?





11. Rad van WelZijn 2.0	
Tijd	Vorbereiding 15 minuten Uitvoering 15 minuten tot 60 minuten (afhankelijk van welke oefening je gaat uitvoeren)
Doelen	Doelen van het Rad van welZijn 2.0: • Meer plezier en ontspanning in de samenwerking • Het vergroten van mentale vitaliteit en zogenaamde 'uitademtijd' • Het vormgeven van betekenisvolle relaties in de driehoek • Contact maken met elkaar en versterken van de samenwerking
Vorbereiding deelnemers	Bekijk het document 'Rad van welZijn 2.0', zie volgende pagina.
Beschrijving	Het Rad van welZijn is ontwikkeld in het kader van het onderzoek EVB+ in beeld (https://www.han.nl/projecten/2018/evb+-in-beeld) om meer ontspanning en plezier te gaan ervaren en zo bij te dragen aan een betekenisvolle samenwerking. Door het Rad komt er ruimte voor zelfonderzoek en reflectie. Dat doe je door met de thema's <i>aandacht, vieren, beweging, taal, creativiteit en kijken</i> aan de slag te gaan. Je bedenkt samen of individueel passende opdrachten en laat je verrassen door de effecten die het heeft. Het Rad van welZijn 2.0 daagt je uit om ervaringen met elkaar te delen en in gesprek te gaan over je kwaliteiten, krachten maar ook jouw valkuilen en onzekerheden. Je kunt het Rad op je eigen manier gebruiken. Je kunt draaien om meer over jezelf te weten te komen, of om te ontdekken hoe je als professionals, mensen met een beperking en naasten samenwerkt. Je bepaalt hierbij zelf wat je wel en (nog) niet met anderen wilt delen. Om met anderen in gesprek te kunnen gaan over jouw ervaringen, gevoel en inzichten is het belangrijk dat je je veilig voelt. Zo werkt het: • Geef een draai aan het rad en kijk welk thema het rad kiest. • Bedenk zelf of met elkaar met welke opdrachten je/jullie vandaag aan de slag gaan. • Bespreek je ontdekkingen en ervaringen met anderen o.a.: mensen met een beperking, naasten, collega's en stagiaires.
Bronnen en verdieping	• Kennisbundel EVB+ in beeld (2023) https://www.han.nl/onderzoek/lectoraten/lectorat-ethiek-van-verbinding-met-mensen-met-een-verstandelijke-beperking/onz-kennis/kennisbundel-evb-plus-in-beeld.pdf



Rad van welZijn

Tool voor meer welZijn in de praktijk en in het onderwijs

Versie 2.0: *Zichtbaar maken wat werkt*

Achtergrond Rad van welZijn

Rad van welZijn 2.0 is gebaseerd op het Rad van welZijn, een onderdeel van de Kennisbundel EVB+ (2023) Voor meer informatie zie Kennisbundel EVB+ in beeld:

<https://www.han.nl/onderzoek/lectoraten/lectoraat-ethiek-van-verbinding-met-mensen-met-een-verstandelijke-beperking/onze-kennis/kennisbundel-evb-plus-in-beeld.pdf>

Rad van WelZijn 2.0: Zichtbaar maken wat werkt

Deze versie van het Rad van welZijn kan ingezet worden voor het werken in de driehoek om een sterkere verbinding te creëren tussen mensen met een verstandelijke beperking, hun naasten en professionals. Het is een middel om, op een speelse manier, waardevolle momenten en nieuwe ervaringen in te bouwen in de dagelijkse praktijk waardoor er (meer) begrip en respect voor elkaar kan ontstaan. Het Rad van welZijn daagt je uit om een spelelement toe te voegen aan je handelen en dan met name in de relatie met anderen.

Door het Rad komt er ruimte voor zelfonderzoek en reflectie. Dat doe je door met de thema's *aandacht, vieren, beweging, taal, creativiteit en kijken* aan de slag te gaan. Je bedenkt, samen of individueel, passende opdrachten en laat je verrassen door de effecten die het heeft. Het Rad van welZijn 2.0 daagt je uit om ervaringen met elkaar te delen en in gesprek te gaan over je kwaliteiten en krachten, maar ook jouw valkuilen en onzekerheden.

Doelen van het Rad

- Het verhogen van plezier en ontspanning op de woonplek van de persoon met een verstandelijke beperking;
- Het vergroten van mentale vitaliteit en zogenaamde 'uitademtijd';
- Het vormgeven van betekenisvolle relaties in de driehoek;
- Contact maken met elkaar en versterken van steunende teamstructuur.

Draaien

Je kunt het Rad op je eigen manier gebruiken. Je kunt draaien om meer over jezelf te weten te komen, of om te ontdekken hoe je met elkaar samenwerkt. Om met anderen in gesprek te gaan over jouw ervaringen, gevoel en inzichten is het belangrijk dat je je veilig voelt. Je bepaalt hierbij zelf wat je wel en (nog) niet met anderen wilt delen. Zo werkt het:

- Geef een draai aan het rad en kijk welk thema het rad kiest.
- Bedenk zelf of met elkaar met welke opdrachten je/jullie vandaag aan de slag gaan.
- Bespreek je ontdekkingen en ervaringen met andere betrokkenen.

We wensen je veel waardevolle momenten toe met het Rad van welZijn 2.0!

Wil je meer weten de Kennisbundel EVB+ en het Rad van welZijn 2.0? Stuur een e-mail naar Angela.Prudon@han.nl.

AANDACHT: VRAGEN OF GEVEN?

De moeder van Sarah komt regelmatig op bezoek. Begeleider Simon zet dan even een kopje koffie voor haar en vraagt hoe het met haar gaat. Hij vindt het belangrijk dat zij zich welkom voelt; ook al is het druk op de groep.

Aandacht gaat over in het hier en nu zijn. Aandacht voor hoe het met je gaat vandaag. Hoe de mensen met een verstandelijke beperking, naasten en begeleiders erbij zitten. Anderen voelen haarfijn aan als je er met je gedachten niet bij bent en op de automatische piloot maar wat doet. Kan je present zijn voor anderen en je volledige aandacht richten op wat nu nodig is? Voor de ander, maar ook voor jezelf?

Opdrachten

Aandacht voor jezelf als persoon met een verstandelijke beperking, naaste of begeleider: hoe ziet dat er uit? Je kunt op ontdekkingsreis gaan door aan de slag te gaan met één van de volgende opdrachten:

- Maak een afspraak met een ander en laat daar al je aandacht naar toe gaan. Laat je niet afleiden! Hoe voelt dat? Check het ook bij degene zelf.
- Besteed twee keer op een dag echt aandacht aan een collega, een naaste of vrijwilliger en draag zo bij aan het welzijn van anderen, door een compliment, bakje koffie, schouderklopje enz.
- Haal wat ansichtkaarten en ga deze week iedereen die betrokken is bij de leefgroep verrassen met een bericht. Het kan natuurlijk ook via een appje.
- Ga aan de slag met de waarderingsposter van *Zichtbaar maken wat werkt* [[link](#)]. Daag elkaar uit om een complimentje op te schrijven. Dat kan zijn aan jezelf, een professional, een naaste, een persoon met een verstandelijke beperking, de buurman of misschien wel de hele groep. Sta vervolgens in een overleg, in een gesprek met de ander of aan tafel bij de maaltijd even stil bij de waarderingsposter en geniet!

KIJKEN: DOOR WELKE BRIL?

Op de woongroep komt een nieuwe bewoner: Bram. De relatie tussen Brams ouders en het team was op Brams vorige woongroep niet goed. Het gedrag van Bram werd als moeilijk gezien. In het eerste gesprek met de moeder van Bram op de nieuwe woongroep zegt zij telkens: "Maar hij is gewoon heel lief". Het team besluit het oude beeld los te laten en vanuit het uitgangspunt van moeder alles opnieuw vorm te geven.

Even uit de 'doe-stand' stappen: kijk eens wat er gebeurt en vraag eens hoe de ander iets beleeft. Hoe communiceert iemand, begrijp je iemand écht? Wat zie je als je de tijd neemt om te kijken vanuit het perspectief van de ander? Wat zie je als je naar jezelf kijkt? En wat gebeurt er als je je echt verplaatst in de ander, als je zou wisselen van plek?

Opdrachten

Echt kijken naar jezelf en naar de mensen om je heen. Je kunt op ontdekkingsreis gaan door aan de slag te gaan met één van de volgende opdrachten:

- Ga 3 keer 2 minuten op je handen zitten en kijk naar hoe een ander in verbinding is met collega's of bewoners. Wat zie je?

- Let tijdens een gesprek op je werk 3 keer op je eigen lichaamshouding: is deze ontspannen, gespannen, gehaast of vertraagd? Wat zie en voel je?
- Kijk bewust naar het effect van kleine gebaren tussen de persoon met een verstandelijke beperking en naasten of een collega, een aanraking, een compliment, een geluid. Wat zie je? Als het lukt schrijf betekenisvolle momenten op en deel deze met elkaar.
- Als je iets schrijft (bijvoorbeeld in een rapportage of appje) of zegt (in een gesprek of overleg), vraag jezelf dan eens af hoe de ander hetgeen wat jij zegt of schrijft, beleeft.

VIEREN: WAAR IS HET FEESTJE?

Tweelingzusjes Anna en Bianca gaan verhuizen naar een nieuwe woonvorm. Dat is best wel spannend. Als ze in hun nieuwe appartement komen, is het hele huis versierd met slingers. De begeleiders en de bewoners zijn er allemaal om de tweeling welkom te heten.

Het woordenboek omschrijft 'vieren' als feestelijk doorbrengen of gedenken van gebeurtenissen. Vieren heeft een positieve intentie. Bij het werken met mensen met een hulpvraag gaat het om stil staan bij en aandacht geven aan wat zich voor doet, hoe klein ook. Vieren geeft plezier en draagt daarmee bij aan ontspanning. Vieren kan zelfvertrouwen geven, spontaniteit uitlokken en verandering in gang zetten. Hoe ziet vieren er voor anderen uit? Voor mensen met een verstandelijke beperking, naasten en professionals in de zorg?

Opdrachten

Je kunt op ontdekkingsreis gaan door aan de slag te gaan met één van de volgende opdrachten:

- Sta tijdens je aanwezigheid op de groep bewust stil bij alles wat goed gaat vandaag, welke aandacht krijgt dit van jou? Wat kan je delen met de anderen? Welke kansen om spontaan te vieren zie jij vandaag in je dienst voorbij komen? Vier dat met applaus, een compliment, een extra toetje of een schouderklopje.
- Maak een feestje van elk bezoek! Of omdat een begeleider een dienst overneemt. Doe dat door middel van een welkomsbriefje of kleine gebakjes bij de koffie.
- Weet je welke gebeurtenissen anderen graag vieren? Praat erover en zet het in de agenda.
- Schrijf mooie en leuke momenten op gekleurd papier en vraag ook aan anderen om dit te doen. Maak met elkaar van de gekleurde papieren een vlaggenlijn en hang die op een zichtbare plek.

CREATIVITEIT: UIT WELKE BOX SPRINGEN WE?

Vroeger stonden er hekken om de tuinen van de woonvorm waar Thijs werkt, vanuit het idee dat bewoners konden weglopen. Thijs en zijn team wilden dit anders. Langzaamaan werden de hekken weggehaald en vervangen door slingers. Dat werkt net zo goed en ziet er een stuk leuker uit.

Juist bij de begeleiding van mensen met een hulpvraag is het soms nodig om een beroep te doen op de creativiteit van anderen. Creativiteit is een breed begrip. Letterlijk genomen kan het verwijzen naar activiteiten als samen een tekening maken. In een meer abstracte vorm staat het voor het af durven wijken van reeds gebaande paden. Verantwoord durven experimenteren met nieuwe handelwijzen. Een ingeving vanuit je hart volgen en kijken en nieuwsgierig blijven wat het teweeg brengt, bij de persoon met een verstandelijke beperking, naasten of professionals.

Opdrachten

Hoe ziet creativiteit er voor jou uit? Je kunt op ontdekkingsreis gaan door aan de slag te gaan met één van de volgende opdrachten:

- Een verrassende uitnodiging voor een bijeenkomst met alle betrokkenen. Maak deze samen met anderen, knutsel, vlog, zing of schrijf!
- Neem je hobby mee naar je werk, bijvoorbeeld door gitaar te spelen, voetballen, je breiwerk etc. Wees nieuwsgierig naar wat het teweeg brengt bij de mensen om je heen en vraag anderen wat hun hobby's zijn.
- Laat als begeleider tijdens een overleg met naasten eens een filmpje zien over een activiteit en vraag hen om feedback, of neem als naaste eens een foto mee van een moment waar je dierbare herinneringen aan hebt.

BEWEGING: WAARTOE BEN JIJ TE BEWEGEN?

Met bewoner Paul ging het jarenlang niet goed. Begeleider Renske probeerde toen bij hem de BIM-methode: Beleven in Muziek. Ze rolt dan met een zachte bal over het lichaam van Paul, terwijl er muziek klinkt. Als ze dat doet, is ze echt even samen met Paul. Er ontstaat verbinding waar ze allebei van genieten.

Bij bewegen denken we vaak aan sporten of wandelen, iets fysieks met je lijf. Beweging kan je ook integreren in je werk door oog te krijgen voor beweging binnen de dagelijkse taken en gang van zaken. Een meer abstracte betekenis van bewegen is meebewegen. Hiermee bedoelen we het afstemmen op mensen, letterlijk of figuurlijk meebewegen met de mensen met een verstandelijke beperking, naasten en/of collega's. Door hier letterlijk bij stil te staan en op af te stemmen is het mogelijk de ander mee te nemen in je beweging. Hoe ziet beweging er voor jou uit? En voor de mensen met een beperking, naasten en de professionals?

Opdrachten

Je kunt op ontdekkingsreis gaan door aan de slag te gaan met één van de volgende opdrachten:

- Ga bij iemand zitten of staan en voeg je heel bewust naar het tempo en ritme van de ander. Probeer om vanuit deze afstemming (spiegelen) tot andere bewegingen te komen, versnellen, vertragen, verplaatsen enz.
- Voer waar mogelijk wandelend gesprekken met elkaar in plaats van in een vergaderruimte.
- Probeer gesprekken niet te lang te laten duren of bouw een pauze in door nieuwe thee te halen. Vraag of mensen mee willen lopen zodat ze in beweging komen.
- Is er een mooie of bijzondere plek in de buurt? Wandel of fiets erheen en show het.
- Laat iemand een mooi moment of een verhaal delen uit diens leven en reageer hierop met een beweging in plaats van met woorden.

TAAL: EN/ OF TEKEN?

Lieke kan niet praten, maar toch maakt ze veel contact met mensen om haar heen. Dit doet ze door aan mensen en voorwerpen te ruiken. Begeleider Tom vond dat eerst gek, maar nu begrijpt hij dat dit Liekes manier is om te communiceren en de wereld te begrijpen.

Communiceren doen we allemaal de hele dag middels gesproken taal, lichaamstaal en soms ook gebarentaal. We denken elkaar te begrijpen maar dit is soms moeilijker dan het lijkt. We spreken allemaal onze eigen taal en hebben onze eigen communicatievoorkeuren. Ons taalgebruik is al snel te moeilijk. Gelukkig zijn er hulpmiddelen, zoals pictogrammen, voorwerpen, foto's en of ondersteunende gebaren. Welke communicatievoorkeuren heb jij? En de mensen met een verstandelijke beperking, naasten en professionals?

Opdrachten

Je kunt op ontdekkingsreis gaan door aan de slag te gaan met één van de volgende opdrachten:

- Observeer welke communicatievoorkeuren jijzelf en anderen om je heen hebben. Welke overeenkomsten zie je en welke verschillen?
- Let tijdens een overleg of een gesprek bewust op positief taalgebruik zonder oordeel. Vraag aan anderen om daar bij jou eens goed op te letten.
- Vraag eens aan anderen of er bijzondere woorden zijn die vaak gebruikt worden in de gesprekken die zij hebben. Bijvoorbeeld uit een dialect of een moedertaal.
- Observeer hoe naasten in gesprek gaan met hun kind, broer of zus. Of observeer als naaste eens hoe de begeleider in gesprek gaat. Zijn er opvallendheden die je kan meenemen in jouw eigen communicatie? Deel dit met elkaar en waardeer elkaar.
- Gebruik de zintuigenkaarten uit *Zichtbaar maken wat werkt* om te verkennen hoe je via zintuigen contact kunt maken met elkaar: <https://www.han.nl/projecten/2021/zichtbaar-maken-wat-werkt/zintuigenkaarten-web.pdf>

Het Rad van WelZijn zelf maken

Nodig

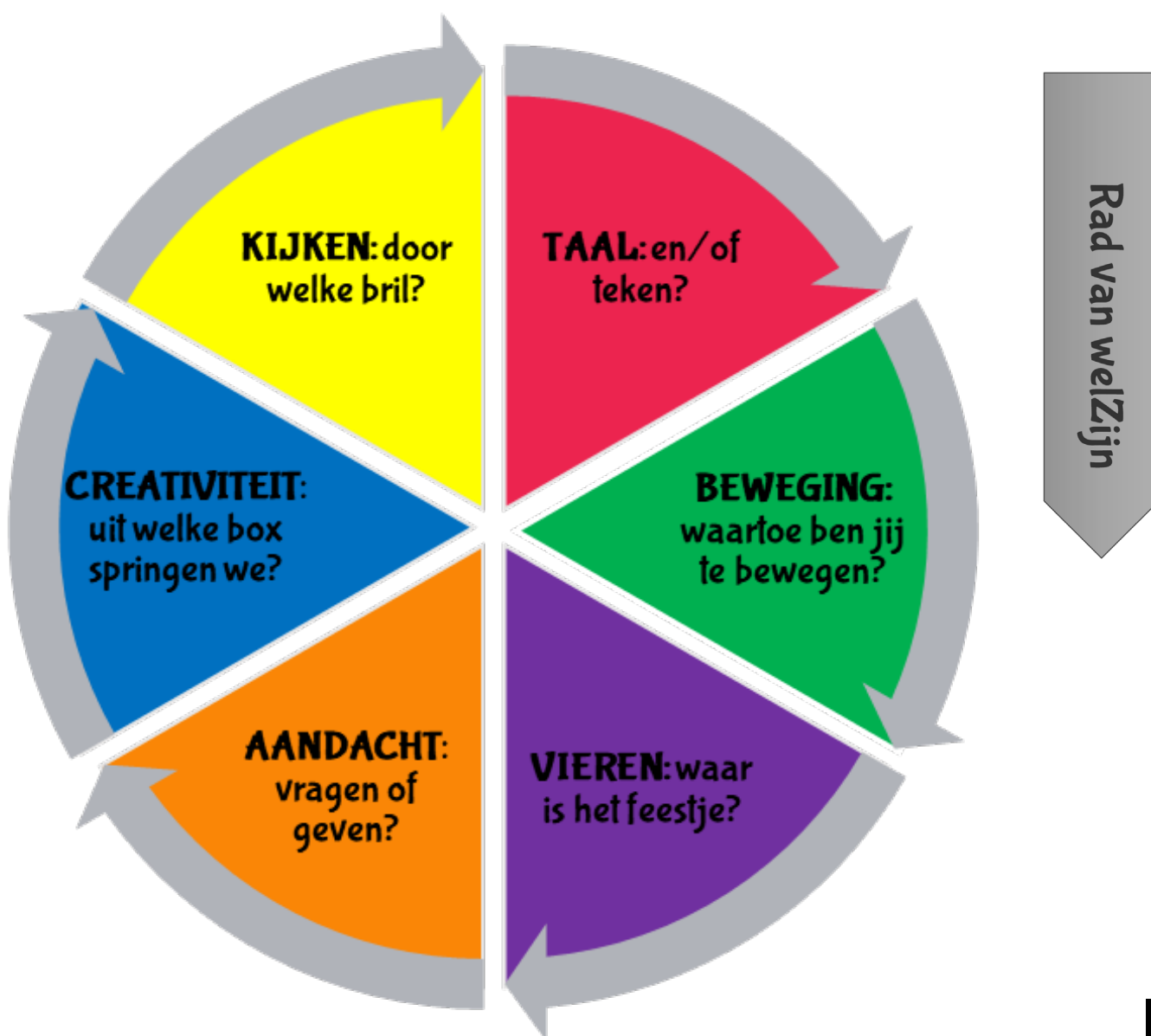
- Karton
- Lijm
- Schaar
- Stok waar je het Rad op prikt (mag ook een bezemsteel zijn)
- 2 punaises

Zo maak je het

Knip het Rad van Welzijn en de pijl uit en leg ze op het karton. Teken de omtrek van het Rad en de pijl op het karton en knip deze uit. Plak vervolgens het rad en de pijl op het karton.

Prik nu een punaise in het midden van het Rad van welZijn. Prik vervolgens het Rad met deze punaise op de stok. Houd boven het Rad nog wel wat ruimte over en prik hier je pijl met een punaise vast. Kijk even of het rad wil draaien, misschien heb je het te strak op de stok geprikt.

Geef het rad een draai en ga aan de slag met de thema's **aandacht**, **vieren**, **beweging**, **taal**, **creativiteit**, **kijken** en de bijbehorende opdrachten!





**OPEN UP
NEW **HAN_**UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
HORIZONS.**