Opdracht : beeldvorming

Volg gedurende één week de krant (als je met een groep, klas, team, .. bent kan je elk een krant of zelfs tijdschrift kiezen) en knip alle berichtgeving en reclame uit waarin ouderen voorkomen.

Hang vier grote flappen op in je lokaal met op elke flap een titel: deficit model, rust-roestmodel, competentiemodel en active aging en plak de knipsels op de flap waar die volgens jullie best thuishoort. Je zult merken dat deze keuze soms persoonlijk is (vb het gebruik van zorgrobot Tessa, de sprekende bloempot, gaf bij mijn studenten stof tot discussie).
Daar komt het meest interessante gedeelte van de oefening: ga in dialoog: "Waarom vind jij dat een krantenartikel bij een bepaald model hoort?"

Opdracht: stereotypen

Voor deze opdracht kies je tussen twee opties.

Optie 1: ga op zoek naar een filmpje, affiche of beeld waarvan jij vindt dat het bijdraagt aan positieve beeldvorming over ouderen. Breng het mee naar volgende bijeenkomst en verspreid het via het internet.

Optie 2: ga zelf aan de slag, neem je digitale camera en maak een foto, filmpje,… wat een positief effect kan hebben op de beeldvorming over ouderen. Deel het met zoveel mogelijk mensen.

Opdracht: kwaliteit van leven

Lees het dagboek van Hendrik Groen: "pogingen iets van het leven te maken: het geheime dagboek van Hendrik Groen, 83¼ jaar" of kijk (een aflevering van) de serie : "het geheime dagboek van Hendrik Groen".

Probeer de verschillende domeinen van kwaliteit van leven te stofferen met voorbeelden uit Hendriks dagboek. Vergeet niet dat de invulling van deze domeinen heel persoonlijk is, het blijft steeds een objectief én subjectief gegeven, afhankelijk van iemands levensverhaal, waardenkader, verwachtingen,… .

Lichamelijk welbevinden

Emotioneel welbevinden

Materieel welbevinden

Zelfbepaling

Persoonlijke ontwikkeling

Sociale inclusie

Sociale relaties

Rechten

Opdracht: totaalinstituties

Deze opdracht vraagt een groot engagement.
Het is de spannendste opdracht van heel het boek. Ga 24 uur wonen in het WZC. Maak van de kans gebruik als er eens een kamer leeg is in je WZC, op een andere afdeling (of net niet) en zet jezelf letterlijk in de positie van een bewoner. Ervaar een etmaal wat het is om te leven in het WZC.

Dit zijn de kenmerken van een totaalinstituut, maak elk van deze kenmerken concreet met voorbeelden die jij gedurende dit etmaal hebt ervaren, zowel positief als negatief.

Alternatieve opdracht:
Als het niet lukt om zelf in het WZC te overnachten, doe dan een niet-participerende observatie op een afdeling om deze opdracht te maken. Zet je in de leefruimte en observeer het samenleven van de bewoners, doe dit gedurende een langere periode: vb. van na het middagdutje tot wanneer de mensen naar bed gaan, ofwel van bij het ontwaken tot na het middageten.

Leven in grote groepen

.....

.....

Strak geschematiseerd

.....

.....

Gebrek aan privacy

.....

.....

Verschillende levenssferen vloeien samen

.....

.....

Leven onder één gezagsvorm (vb. personeel met uniform)

.....

.....

Opdracht: Sense of home

Stel je voor …
Je gaat op vakantie en je komt binnen in de plek waar je gaat verblijven.
(hotel, appartement, huisje, tent, caravan,…)
Hoe maak je daar je eigen plekje van?



place

Je verandert van werk en je arriveert de eerste werkdag.
Wanneer ga je kunnen zeggen dat je je thuis voelt in je nieuwe team?



space

Je verhuist naar een andere stad omwille van je werk. De verhuis is achter de rug, dozen uitgepakt en je huis ingericht. Wat heb je nog meer nodig om je thuis te voelen in die nieuwe buurt?



beyond

Opdracht: wonen en leven in het WZC in zes rollen

Maak tien kaartjes per rol en leg die op tafel.

Stap 1: maak daarmee je eigen profiel:
Kies uit de kaartjes 4 kaarten die samen het woon-leef-profiel van jouw WZC vormen
• Vb alleen maar activiteiten begeleiden: 4 kaarten van activiteitenbegeleider
• Vb 1/4 van de tijd bezig met cultuur, 1/4 bezig met begeleiden van het livinggebeuren en 2/4 met activiteiten => 1 kaart cultuurcoach, 1 kaart livingbegeleider en 2 kaarten activiteitenbegeleider

Stap 2: ruil een van deze kaarten voor een andere kaart:
wat zou je iets meer willen hebben? (en wat iets minder, werktijd is helaas beperkt)

Stap 3 Zoek collega's die dezelfde 'extra' kaart gekozen hebben en bespreek voor deze rol:
• Wat zijn de voordelen voor de bewoners als deze rol wat meer aan bod komt in het WZC?
• Wat zou je als … allemaal kunnen doen?
• Noteer voor jezelf de eerste concrete stappen om deze rol meer aan bod te laten komen in jouw WZC

Opdracht: zorg is relatie

https://www.youtube.com/watch?v=cwXxlXchCdk

Kijk naar dit filmpje en herlees daarna aandachtig de brief van WZC Nottebohm.
Probeer nu zelf in de huid te kruipen van een bewoner en vanuit zijn standpunt een brief te schrijven naar de medewerkers. Het blijft moeilijk om ons echt in te leven in de positie van de bewoner, die leefwereld staat ver van de onze. Net daarom is het waardevol om de oefening te maken.

Daag jezelf uit ...

Opdracht: presentie

De presentiebenadering is makkelijk uit te leggen, maar niet evident om in de praktijk te vertalen. Ga eens voor jezelf na welke collega voor jou hierin een rolmodel is? Voor welke collega heb je veel bewondering omdat die "present" is voor de bewoner en zijn familie?

In duo's interview je elkaar. Stel vragen over deze collega (en vraag door, zodat je echt weet wat hij/zij bedoelt) als:
- Kun je me vertellen wie jou inspiratiefiguur is en wat jullie verhouding is?
- Welk gedrag van die collega roept respect of bewondering op?
- Waar staat die persoon voor jou voor? Wat representeert hij of zij?
- Welke kenmerken/waarden bezit deze persoon die je zelf ook bezit?
- Welke kenmerken/waarden bezit deze persoon die je zou willen hebben?
- Wat zou je van deze persoon willen en kunnen leren?

Verdieping: dit interview is op zich ook een oefening in het "present" zijn. Let extra op de methodische kenmerken van de presentiebenadering en pas deze toe als interviewer:

Stem je af op het verhaal van de ander, vul niet in, maar ga vanuit nieuwsgierigheid en verwondering op zoek naar de doorleefde betekenis die de ander ergens aan geeft. Stel jezelf open, schort oordeel en handelen op en laat je verrassen.

Opdracht: mag ik ook wat zeggen?

Maak samen met één bewoner een persoonlijk ontwikkelingsplan, vanuit de verschillende domeinen van kwaliteit van leven. Help de bewoner om er drie heel concrete prioriteiten uit te distilleren en probeer die de komende zes maanden waar te maken.

Opdracht: verwerken

Logboek

Ouderen begeleiden in hun rouwproces is makkelijk gezegd, maar moeilijk gedaan. Voor deze opdracht gaan jullie op je werkplek een week lang een logboek bijhouden. Daarin noteer je consequent hoe jij oog hebt voor het verdriet van bewoners en hoe je antwoordt op de stem van het verwerken.

We weten ondertussen dat rouw hard werken is en bestaat uit vier taken:
- Werkelijkheid accepteren, rationeel én emotioneel
- Pijn toelaten
- Aanpassen aan veranderende omgeving
- Verlies emotioneel een plaats geven en draad weer oppakken

Je houdt dus in een schema bij:

Tijd/ Bewoner/ welk signaal van de groene stem merk je op?/Hoe reageer je (of reageer je niet)?/ Hoe heb je dit beleefd?

Als je je logboek een week hebt bijgehouden lees je alles zorgvuldig na en probeer je tot een antwoord te komen op de volgende drie vragen:

1. Welk patroon merk je op in je reactie op deze ondersteuningsvraag?

2. Als je terugkijkt op deze week, waarover ben je dan tevreden in de manier waarop je reageert op deze ondersteuningsvraag?

3. Zijn er belemmeringen binnen of buiten jezelf om te reageren zoals je dat eigenlijk zou willen?

De bedoeling van deze oefening is niet om de perfecte rouwbegeleiding te bieden, maar om jullie bewust te maken van signalen van bewoners en wat dit bij jullie teweeg brengt (beleving en reactie)

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht: mantelzorg: SOFA-model

Kijk op deze website naar een 1-minutenfilmpje, waarin de verschillende rollen van de mantelzorger visueel worden voorgesteld:
https://www.zorgvoorbeter.nl/mantelzorg/rollen-van-mantelzorgers

Ga voor jezelf na welke rol van de mantelzorger jij het best /het meest ondersteunt.

.....

.....

.....

.....

.....

Doe daarna de test, het resultaat is persoonlijk profiel waaruit blijkt welke rol van de mantelzorger jij best ondersteunt:
https://www.facebook.com/MezzoMantelzorg/app/452843224796779/

Komt dit resultaat overeen met je verwachtingen? Of niet?
Welk effect heeft dat op jou?

.....

.....

.....

.....

Opdracht gerotranscendentie

Ga op zoek naar: "een nieuw hoofdstuk" van Victoria Deluxe. Zij brachten samen met de bewoners van WZC het heiveld een integere documentaire over hoe ouderen het verhuizen naar en het leven in het WZC ervaren.

In de bibliotheek van Campus Noorderplaats van de AP-hogeschool ligt een exemplaar. Je kan er ook één bestellen via: https://www.victoriadeluxe.be/product/een-nieuw-hoofdstuk/

Kijk samen naar deze film en let speciaal op tekenen van gerotranscendent gedrag. Schrijf deze observaties goed op. Wanneer er een situatie is waarvan je denkt dat er wordt gereageerd op de ouderen op een manier die de gerotranscendentie bevordert, of net op een manier die dat verhindert, leg je de film stil en bespreek je kort in groep:

Waarom is dit een teken van gerotranscendent gedrag?

.....

.....

Hoe wordt erop gereageerd?

.....

.....

.....

Is dit ondersteunend of net belemmerend voor ontwikkeling van gerotranscendentie?

.....

.....

.....

Wat zou een alternatieve reactie kunnen zijn?

.....

.....

.....

Als je met vijf bent legt iedereen de film twee keer stil, met tien, legt iedereen de film één keer stil, met twintig werk je per twee en legt elk duo de film één keer stil.

Opdracht: levensboek

Ga zelf aan de slag met de handleiding van Dormaels en Voets en teken het levensverhaal van een bewoner op. Om voor jezelf na te gaan of je echt vanuit het narratieve gedachtengoed werkt, kan je deze checklist gebruiken:

- ☐ Geef je de essentiële biografische elementen weer die nodig zijn om het verhaal van deze persoon te begrijpen?
- ☐ Komt naast de feitelijke gegevens ook de beleving van de persoon aan bod ?
- ☐ Is het verhaal ingebed in de context van de oudere?
- ☐ Geven de gegevens een beeld geven over de ontwikkeling en identiteit van de persoon op de verschillende aangereikte thema's?
- ☐ Worden de essentiële historische en demografische achtergronden geschetst die van belang kunnen zijn voor het leven van deze persoon?
- ☐ Leg je verbanden tussen de verscheidene levensfasen, verscheidene levensthema's en hun onderlinge invloed
- ☐ Kan je diepgang en samenhang brengen in het verhaal van de oudere (verbinding met de context, verbinding tussen verleden-heden-toekomst,…)
- ☐ Draag je bij tot meervoudige verhaalontwikkeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht: welke waarden vind jij belangrijk in de zorg?

Het Waardenspel van Hein Siebers is een nieuw instrument om daadwerkelijk aan de slag te gaan met waarden en normen. Het Waardenspel is rechtstreeks te bestellen via deze website. http://www.waardenspel.nl

Het Waardenspel bestaat uit een doosje met 154 kaarten. Op elke kaart staat een waarde afgedrukt, bijvoorbeeld eerlijkheid, sensatie, intimiteit en rust. Het gaat er om dat persoonlijke kernwaarden naar boven komen en bespreekbaar worden.

De centrale vraag is: "wat vind ik als zorgverlener werkelijk belangrijk?"
Hou die tijdens het hele spel voor ogen.

Elke deelnemer ontvangt willekeurig zes kaarten met waarden erop en legt deze open voor zich op tafel. De overige kaarten worden omgekeerd op een stapeltje gelegd in het midden van de tafel.

De eerste speler neemt een extra kaart van de stapel. Van de zeven kaarten die hij nu heeft, moet hij er eentje weer wegdoen, namelijk die kaart die het minst bij hem past. Deze kaart legt hij neer bij een andere speler, waarvan hij vindt dat die waarde wel past. De speler denkt hardop na en licht ook toe waarom hij dat vindt. Vindt hij niemand geschikt voor die waarde, dan vraagt hij of iemand die waarde voor zichzelf wil. Zo niet dan gaat die kaart uit het spel.

De volgende speler die aan de beurt is moet zorgen dat hij eerst zijn overschot aan kaarten kwijt is. Dus heeft hij een of meerdere kaarten gekregen van zijn medespelers, dan moet hij die eerst wegwerken totdat hij er weer zes over heeft. Heeft hij geen overschot, dan heeft hij de keuze: of een kaart die hem bevalt weghalen bij een andere speler of een nieuwe kaart van de stapel pakken.

Herhaal dit tot alle kaarten van de stapel voorbij gekomen zijn. Gaandeweg passen de zes waarden steeds beter bij de speler.