

OPZET WORKSHOP 'DE KRACHT VAN JE HART'

Duur: 3 uur

INTRODUCTIE (15 minuten)

13:00 uur	<ul style="list-style-type: none">• Lied 'Heb mij lief' door Ernst• Introductie trainers ernst Buning en Annemarie Bolder• Uitleg over de training• Kort rondje wie is wie• Video selectieve aandacht
-----------	---

DEEL 1: DE BEWONER (55 minuten)

13:20	<ol style="list-style-type: none">1. Introductie Annemarie Bolder over de rol van herinneringen en wat er gebeurt bij de ziekte van Alzheimer2. Oefening: vertel iets over de basisschool)3. Het vermijden van welles-nietes situaties, geen quiz vragen stellen, het belang van duidelijke instructies en het vermijden van onnodige prikkels4. In duo's: de ander laten praten aan de hand van een foto die hij of zij heeft meegebracht zonder dat je feitelijke vragen mag stellen (dus niet wie, wat, waar en wanneer)5. Vervang vragen door een aanbod6. Oefening rond vertraagde reactie7. Creëren van veiligheid: oefening met drie mensen. Eén krijgt een glas water plus pil aangereikt met het verzoek dit in te nemen, bij de tweede duwen we opeens de stoel naar voren (ik zet u even bij de tafel), bij de derde verschijnt de trainer plotsklaps van achteren naast iemand's hoofd. Groep bespreekt wat verkeerd ging en hoe het anders zou kunnen8. Prikkels: uitleg dat er aan de ene kant lopers/roepers zijn en aan de andere kant mensen met 'zen-dementie'. Oefening met superbrein. Bespreken van de etenssituatie. Welke prikkels (rondlopen, overleg, telefoon, radio, televisie, kletteren borden en bestek etc.) zijn daar?9. Oefening met wissel omzetten in geval iemand steeds hetzelfde verhaal vertelt.
14:15	PAUZE

DEEL 2: DE FAMILIE (45 minuten)

14:30	Gedeelte uit Eenakter 'Waar zit hier het lichtknopje?' van Ernst Buning rond opname van zijn vrouw Ann, met daarin het liedje 'Soms gaat dat zo', zijn kennismaking met lotgenotengroep en het stukje met het voorlezen uit boek Winnie de Poeh.
14:40	Korte introductie van Annemarie Bolder met voorbeelden hoe familie concreet betrokken kan worden. O.a. aandacht voor: <ul style="list-style-type: none">• Medewerker is ook gastheer/gastvrouw. Hoe worden familieleden benaderd (welkom heten, fijn dat u er bent, geweest bent, iets te drinken aanbieden, wanneer komt u weer?)

	<ul style="list-style-type: none"> • Iemand kan nooit te vaak komen. Als familielid als bemoeial wordt gezien, kijken hoe je samen aan de slag kan gaan in plaats van tegenover elkaar. Voorbeeld Annemarie over school • Muzieklijsten maken (voorbeeld betrekken kleinkinderen) • Voorlezen • Betrekken bij activiteiten die worden georganiseerd (lijst van Alzheimer Nederland met 100 punten)
14:50	Schrijf in tweetallen drie punten op die positief zijn voor het betrekken van familie Dit wordt plenair samengevat en op een flip-over gezet
15:00	In kleinere groepjes praten over jouw eigen ervaring met familieleden. Hoe voelde het? Wat kan jij doen om de familie er meer bij te betrekken? Hoe kaart je het aan, hoe vraag je het?
15:10	Opdracht: schrijf op wat jij morgen kan doen om bij een bepaalde bewoner zijn/haar familie beter te betrekken

DEEL 3: JIJZELF (30 minuten)

15:15	Ernst Buning leest verhaal 'Lucht!' voor uit boekje 'Luchtbundel' Korte presentatie Annemarie Bolder. Onderwerp: Hoe goed zorg jij voor jezelf? Om je werk goed te kunnen (blijven) doen is het nodig dat je plezier in je werk hebt, gevoel hebt dat je zinvol bezig bent, waardering krijgt, dat er sprake is van een normale werkdruk, dat je je emoties kan uiten, dat je afstand kan nemen, maar wel betrokken kan blijven.
15:25	Oefeningen <ul style="list-style-type: none"> • Positief gesprek voeren • Energiegevers en energievreters
15:45	CONCLUSIE EN AFSLUITING
16:00	EINDE