



Social inclusion through Meaningful ageing

## Trainingsmateriaal

Sarah Dury, Liesbeth De Donder, Daan Duppen, Tinie Kardol, Maurice de Greef, Anja Machielse, Wander van der Vaart, Daniela Grignoli, Margherita Di Paolo, Dieter Zisenis, Rosemarie Klein, Julia Thissen, Sara Marsillas and Álvaro García

Lay-out: Lydia Heringa



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DEL MOLISE

Büro für berufliche Bildungsplanung

Träger des Preises für Innovation  
in der Erwachsenenbildung 1999



matia  
istituto



VRIJE  
UNIVERSITEIT  
BRUSSEL



erasmus+  
meer perspectief



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Table of Contents

Module 1 .....	4
1. <i>Introductie activiteit: kaartjes kennismaking</i> .....	4
Module 1 .....	6
2. <i>Activiteit visie op ouder worden</i> .....	6
Module 1 .....	8
3. <i>Two page note</i> .....	23
Module 2 .....	25
4. <i>Bewustzijn van de sociale en zingevingsbehoeften</i> .....	25
Module 2 .....	27
5. <i>Persona</i> .....	27
Module 2 .....	29
6. <i>Talentscan</i> .....	29
Module 2 .....	34
7. <i>Verdiepende vragen</i> .....	34
Module 3 .....	36
8. <i>Het verhaal van Luke</i> .....	36
Module 3 .....	37
9. <i>Mangomoment</i> .....	37
Module 3 .....	38
10. <i>Alternatieve oefening 'casus mevrouw V'</i> .....	38
Module 4 .....	39
11. <i>One page note</i> .....	39
Module 4 .....	40
12. <i>Spinnenweb oefening blanco</i> .....	40
Module 4 .....	41
13. <i>Spinnenweb oefening voorbeeld ingevuld</i> .....	41
Module 4 .....	42
14. <i>Spinnenweb oefening, mate waarin de competentie verworven is</i> .....	42
Module 5 .....	43
15. <i>6 denkhoeden techniek</i> .....	43
Module 5 .....	46
16. <i>Algemene evaluatie</i> .....	46



# Module 1

## 1. Introductie activiteit: kaartjes kennismaking

Knip de kaartjes op de volgende pagina's uit.

Wat is het mooiste moment in je leven geweest dat je nog eens zou willen meemaken?

Wat is het moeilijkste dat je ooit hebt gedaan?

Wat vraag je je vaak af?

Welke karaktereigenschap bezit je waar je het meest trots op bent?

Wat wil je al jaren doen, maar is er nog steeds niet van gekomen?

Wat heb je als kind altijd gewild, maar nooit gekregen?

Wat is uw grootste blunder op het werk geweest?



Waar krijg je kippenvel van?

Wat helpt u om u beter te voelen als u zich niet goed voelt?

Heb je ooit iets meegemaakt dat eerst slecht leek, maar uiteindelijk toch goed bleek te zijn?

Wat staat in uw geheugen gegrift, maar bent u liever kwijt dan rijk?

Welke slechte gewoonte zou je weer oppakken als die niet meer slecht zou zijn?

Wat vindt u het meest bijzonder in de wereld?

Wat is volgens jou de meest ideale leeftijd?

Wat vraag je je vaak af?



# Module 1

## 2. Activiteit visie op ouder worden

Knip de foto's op de volgende pagina's uit.



# Social inclusion trough meaningful ageing - SEE ME

## Foto's als symbool voor kwaliteitsvolle zorg

Module 1 – stap 2 activiteit a





Image by PublicDomainPictures via Pixabay



Image by Dimitris Vetsikas via Pixabay





Image by Dimitris Vetsikas via Pixabay



Image by Susann Mielke via Pixabay







Image by Julius Silver via Pixabay



Image by Jason Goh via Pixabay



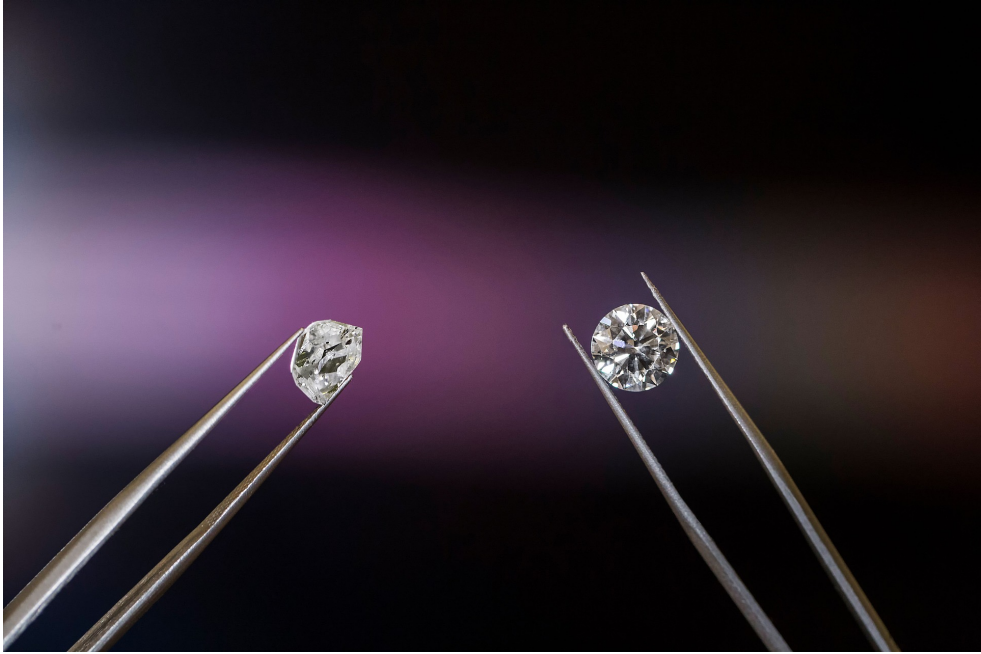


Image by Grown Diamond via Pixabay





Image by Couleur via Pixabay



Image by Valentin via Pixabay





Image by Thomas Steiner via Pixabay



Image by lumix2004 via Pixabay





Image by Michel van der Vegt via Pixabay



Image by Heiko Stein via Pixabay





Image by Peter van de Ven via Pixabay



Image by Manfred Richter via Pixabay





Image by Pexels via Pixabay



Image by mbll via Pixabay





Image by Helmut H. Kroiss via Pixabay



Image by Couleur via Pixabay







Image by Hans via Pixabay



Image by Craig Melville via Pixabay





Image by Bruno /Germany via Pixabay



Image by Steven Liao via Pixabay





Image by Evgen Rom via Pixabay



Image by Freddy via Pixabay





Image by Jill Wellington via Pixabay



Image by Daan Duppen





Image by Daan Duppen



Image by aatlas via Pixabay





Image by Rene Gossner via Pixabay



Image by Rene Tittmann via Pixabay



# Module 1

## 3. Two page note

Kopieer de two page note en geef deze aan de deelnemers.



'ZIE' de capaciteiten, de sociale behoeften en de zingevingsbehoeften van ouderen die zorg ontvangen

### Een breed perspectief op ouderenzorg

Zorg voor ouderen is meestal gericht op medische en fysieke aspecten, maar ouder worden brengt ook sociale, culturele en spirituele veranderingen met zich mee. Een breed perspectief op ouderenzorg is noodzakelijk, met aandacht voor de capaciteiten, talenten en behoeften van ouderen.

Het SEE ME-project wil kennis en inzicht bieden in de behoeften van ouderen en wil competenties en vaardigheden van zorgverleners vergroten om de persoon achter de zorgvrager te zien.



### Capaciteiten van ouderen

Het mentaal en fysiek welzijn van ouderen neemt toe als hun talenten worden gezien en benut. Ouderen willen erkenning voor wie ze zijn, hun doelen, motieven en waarden. De capaciteiten van ouderen delen we op in 3 concepten.

#### 1 Generativiteit en bijdragen aan toekomstige generaties

- zorg voor (klein)kinderen
- mentorschap voor jongere mensen
- ervaringen of wijsheid doorgeven
- een erfenis nalaten

#### 2 Ego-integriteit en tevredenheid met het voorbije leven

- betekenis geven aan levensgebeurtenissen in het verleden
- zich verzoenen met gebeurtenissen en omstandigheden uit het verleden
- de ontwikkeling van een coherent levensverhaal
- zelfbegrip, zelfacceptatie, en levensbevestiging

### Enkele Europese tendensen in zorgsystemen

- ▶ er is een verschuiving van institutionele zorg naar thuiszorg. Steeds meer ouderen wensen langer in hun eigen woning te wonen met de nodige ondersteuning
- ▶ er zijn verschillende concepten en modellen ontwikkeld die ervoor zorgen dat ouderen zo lang mogelijk in hun eigen woonomgeving kunnen blijven
- ▶ een belangrijke rol is weggelegd voor informele zorgverleners. Professionele zorg wordt gezien als een aanvulling en ondersteuning van informele zorg
- ▶ in verschillende leeftijdsvriendelijke wijken zijn de nodige voorzieningen voor zelfstandig wonende ouderen aanwezig
- ▶ alternatieve woonvormen worden ontwikkeld waarin een combinatie van professionele en informele zorg mogelijk is (bijvoorbeeld meer-generatiewoningen of mantelzorgwoningen)

#### 3 Gerotranscendentie en spirituele ontwikkeling

- spirituele ontwikkeling in het latere leven
- nieuwe perspectieven helpen ouderen omgaan met uitdagingen en verliezen
- een nieuw zelfbegrip, minder op het zelf gericht en meer aandacht voor relaties met anderen en existentiële vragen



## Sociale behoeften

Sociale relaties zijn noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Ze voorzien in de menselijke behoefte aan nabijheid, gemeenschappelijkheid en sociale steun.



- 1 Persoonlijke relaties**
  - hechting en liefde
  - nabijheid, intimiteit, veiligheid
  - waardering en erkenning van anderen
- 2 Sociale integratie**
  - erbij horen
  - samen zijn met anderen
  - normen en waarden delen
- 3 Sociale steun**
  - instrumentele steun (praktisch, financieel, advies)
  - emotionele steun (liefde, affectie, aandacht, vriendschap)
  - gezelschapssteun (elkaar bezoeken en samen activiteiten doen)

Ouderen kiezen selectief hun sociale relaties. Ze hebben vooral behoefte aan emotionele banden die ondersteunend zijn in de omgang met fysieke beperkingen, ernstige ziekte of het verlies van dierbaren.

## Hoe zorg je ervoor dat die sociale- en zingevings-behoeften ingevuld worden?

Betekenisvolle relaties zijn een belangrijke bron van zingeving. Wie niemand heeft om gedachten en levenservaringen mee te delen, kan een gevoel van zinloosheid ervaren. Andersom helpt het gevoel dat het leven zinvol is om sociale relaties aan te gaan en te onderhouden. Sociale relaties en de ervaring van zin in het leven maken mensen veerkrachtig bij het omgaan met tegenslagen.

## Zingevingsbehoeften



Ouderen willen het gevoel hebben dat hun leven de moeite waard is. Bepaalde motivaties en emoties voorzien in deze behoefte en geven zin aan het leven

- 1 Een doel hebben**
  - motivatie in het dagelijkse leven
  - bijvoorbeeld: rust, liefde, gezond leven, activiteiten
- 2 Waarden en overtuigingen**
  - het gevoel de juiste dingen te doen
  - bijvoorbeeld: eerlijkheid, van betekenis zijn voor anderen
- 3 Regie hebben**
  - controle hebben over situaties en gebeurtenissen
  - invloed hebben op de inrichting van het leven
- 4 Eigenwaarde**
  - zichzelf als waardevol persoon ervaren
  - erkenning en waardering van anderen

Ouderen kunnen hun leven als zinloos ervaren door ingrijpende situaties, zoals de dood van dierbaren, het verlies van sociale rollen of gezondheidsproblemen. Deze situaties brengen een gevoel van kwetsbaarheid, eenzaamheid of overbodigheid met zich mee. De behoefte aan zingeving kan worden vervuld als mensen zelf richting kunnen blijven geven aan hun leven en zich 'gezien' voelen door anderen.

- ▶ persoonlijke relaties zijn nodig om zich verbonden te voelen met anderen en een gevoel van zinvolheid te ervaren
- ▶ sociale participatie aan gezamenlijke activiteiten, zoals vrijwilligerswerk, het verenigingsleven, of zorg voor anderen, is een belangrijke bron van zingeving
- ▶ religie en spiritualiteit kunnen voorzien in de behoefte aan sociale verbindingen en zingeving, bijvoorbeeld door het hebben van een geloofsovertuiging of een gevoel van verbondenheid met de natuur





## Module 2

### 4. Bewustzijn van de sociale en zingevingsbehoeften

Het verhaal van Jean

#### Eerste levensjaren

Jean werd geboren in 1953 in Goes, het jaar van de grote watersnood zegt ze altijd. Ze groeide op in een groot gezin en heeft warme herinneringen aan haar jeugd. Haar vader was fruitkweker en ze moest al op jonge leeftijd meehelpen met aardbeien plukken, maar ze herinnert zich vooral dat veel vriendinnen kwamen meehelpen omdat ze dan zoveel aardbeien konden eten als ze maar wilden. Haar ouders waren diepgelovig en zij is dat ook. Elke zondag gaat ze naar de kerk. Ze was twaalf jaar toen haar moeder stierf. Vanaf dan moest ze ook meehelpen in het huishouden, samen met haar twee zussen. Haar oudere broers hielpen haar vader op het land. Op zondag was haar vrije dag en ging ze naar de jeugdbeweging.

#### Tienerjaren

De jeugdbeweging was als tiener haar enige uitlaatklep. Tijd voor andere activiteiten was er niet door het werk in het huishouden en de kwekerij. Haar vader werd hulpbehoevend toen ze 16 jaar was. Haar oudere broers en zussen waren dan al getrouwd en hadden zelf kinderen. Binnen de familie werd beslist dat Jean de zorg voor vader moest opnemen en ze stopte daardoor met school. Met haar oudste broer had ze een bijzondere band. Het leeftijdsverschil was groot, maar toch spendeerden ze veel tijd samen. Vader had de landerijen van zijn kwekerij verkocht en in de stal sleutelde haar broer aan auto's. Jean hielp mee en leerde zo van haar broer alles over auto's.

#### Vroege volwassen leeftijd

Als achttienjarig meisje reed ze als enige van het dorp met een rode 2PK. Die had ze zelf hersteld. Dat was de jongens uit het dorp ook niet ontgaan en ze vertelt dat er veel jongens naar de schuur kwamen met de vraag om mee aan hun auto te werken. Geen enkele jongen interesseerde haar. Op haar negentiende vond ze werk als administratieve kracht in een bouwbedrijf. Ze hield zich daarnaast steeds meer met de zorg voor haar vader, maar haar zus die huisvrouw was hielp haar. Toen ze twintig jaar was stierf haar vader. Het grote huis werd verkocht en ze kon een klein huis voor zichzelf kopen. De zoon van haar baas was ondertussen ook in het bouwbedrijf beginnen werken. Jean vertelt dat hij vaak tot zo laat doorwerkte dat hij zijn bus naar huis miste, en dat zij hem dan naar huis bracht in haar 2PK. Na verloop van tijd begon haar op te vallen dat hij expres zijn bus miste om bij haar te kunnen zijn.

#### Getrouwde jaren

Ze trouwden drie maanden nadat ze hem voor het eerst ontmoet had. Op haar 21<sup>e</sup> kreeg Jean een dochter en twee jaar later een zoon. Ze werd huisvrouw. Toen de kinderen naar school gingen engageerde zij zich voor verschillende verenigingen. Vanuit haar geloof vond ze het belangrijk om andere mensen te helpen. Ze stond mee aan het begin van de fair trade beweging in het dorp en ze



zamelde kledij in voor mensen die het nodig hadden. Elk jaar organiseerde ze een benefiet maaltijd voor de vredesbeweging. Naarmate de kinderen groter werden, werkte ze opnieuw meer in het bouwbedrijf van haar man als administratieve hulp. Haar oude 2PK was stuk en samen met haar broer herstelde ze in haar vrije tijd de wagen met verschillende wisselstukken die ze samen gingen zoeken. Na 4 jaar reed de auto weer maar ze gebruikte deze maar sporadisch en enkel als het mooi weer was. Dan reden ze naar zee met het hele gezin. Twee keer heeft een taxi hen moeten komen halen omdat de wagen het alsnog begaf aan de kant van de weg.

### **Pensioenjaren**

Jean stopte in het bedrijf van haar man toen ze 50 jaar werd. Ze had al een tijdje gezondheidsproblemen en kreeg de diagnose van multiple sclerose. Ze stopte met al haar vrijwilligerswerk toen haar dochter kinderen kreeg. Ze nam de zorg als oma met veel trots op en gaf zich 100 procent. Dit was door haar ziekte niet altijd even eenvoudig. Op haar zestigste verjaardag werd een groot feest gegeven. Niet lang daarna vertrok haar zoon naar het buitenland voor zijn werk. Hij trouwde er en ze zag hem nog maar een paar keer per jaar. Dit deed haar veel verdriet. De zorg voor haar twee kleinkinderen nam af naarmate die ouder werden. Haar man verkocht het bedrijf en samen genieten ze van hun pensioen. Eén keer per week gaat haar man weg met zijn vrienden. Op die dag komt een vrijwilliger Jean gezelschap houden.



## Module 2

### 5. Persona

Kopieer de volgende pagina's voor de deelnemers.





NAAM: Esmee T.

Wie ben ik?

Ik ben cultuurverslaafd! Ik geniet van stadswandelingen met mijn kleinkinderen. Ik help mijn oudere buurvrouw en ik kan uren telefoneren met vrienden of familie.

3 redenen waarom het klikt tussen ons

1. Je houdt van diepzinnige gesprekken
2. Je hebt steeds tijd voor koffie
3. Je gelooft dat humor het beste medicijn is

3 redenen waarom het niet klikt tussen ons

1. Je praat teveel over politiek
2. Je zit de hele tijd op je smartphone
3. Geduld staat niet in jouw woordenboek

DROMEN

Ik hoop zo lang mogelijk onafhankelijk in mijn eigen appartement te wonen. Ik droom om eens naar Vancouver te reizen waar mijn zus woont.

TALENTEN

Ik kan door te luisteren mensen helpen met hun grote en kleine problemen. Soms zeggen ze dat ik een goede therapeut zou zijn. En heb je mijn zelfgemaakte cake al geproefd?

SOCIALE BEHOEFTE

- Deel uitmaken van de familie, niet buitengesloten worden
- Tijd doorbrengen met gelijkgestemden
- Ondersteuning in mijn huishouden

ZINGEVINGSBEHOEFTE

- Ik wil een vertrouwenspersoon zijn voor mijn kleinkinderen
- Ik wil positief blijven
- Ik wil zo lang mogelijk in mijn eigen huis wonen en de baas zijn over mijn eigen leven



NAAM: .....

Wie ben ik?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 redenen waarom het klikt tussen ons

1. ....
2. ....
3. ....

3 redenen waarom het niet klikt tussen ons

1. ....
2. ....
3. ....

DROMEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TALENTEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SOCIALE BEHOEFTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZINGEVINGSBEHOEFTE

.....

.....

.....

.....

.....

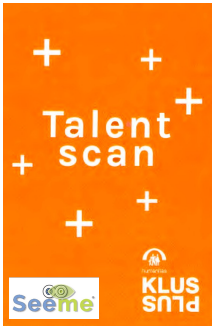





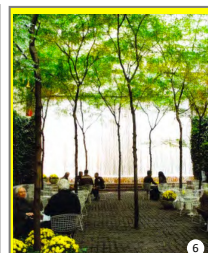


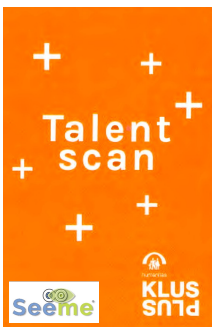


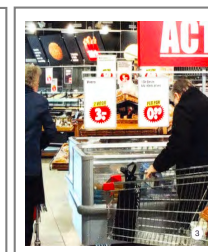
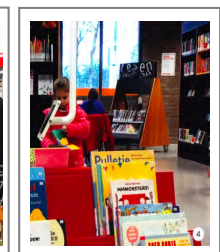




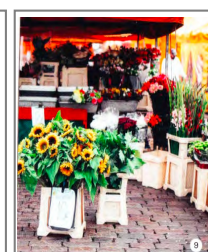

.....



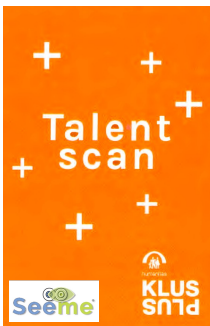
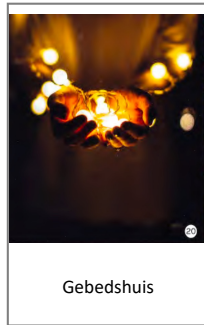
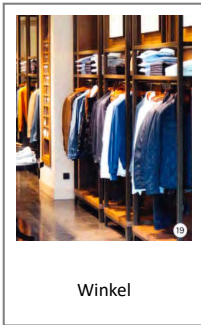
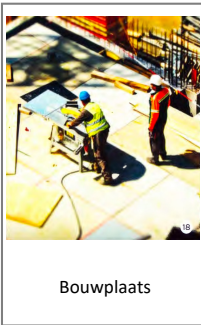
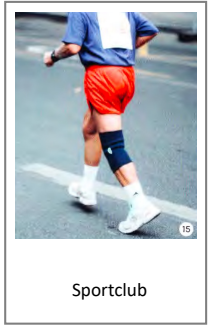
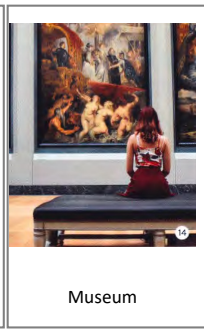
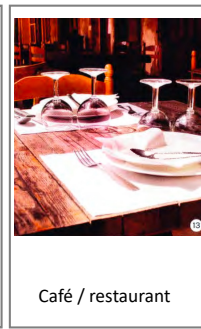
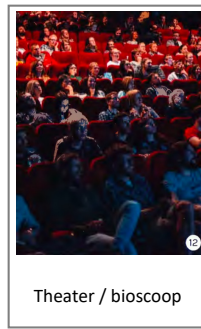
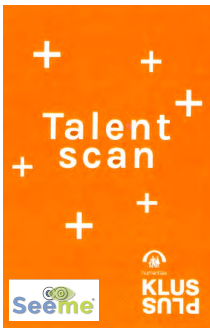
# Module 2

## 6. Talentscan

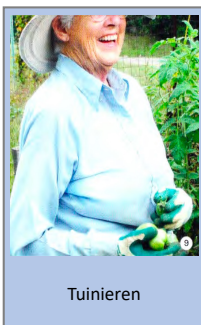
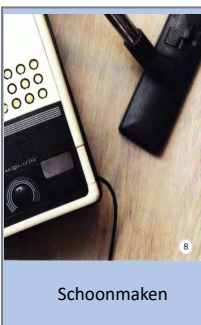
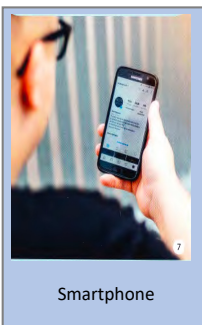
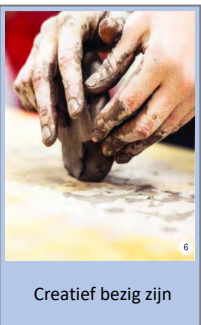
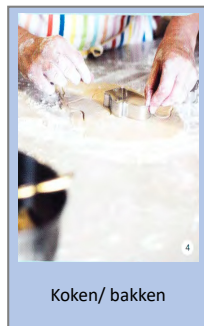
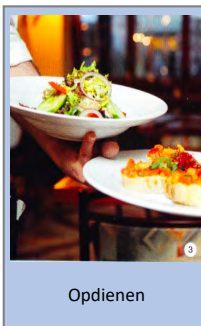
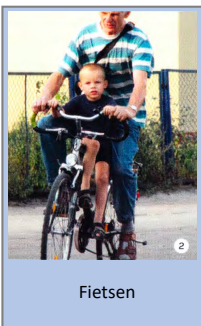
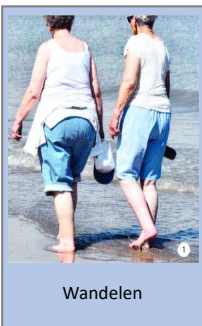
Druk de kaarten af op de volgende pagina's en knip ze nadien uit.

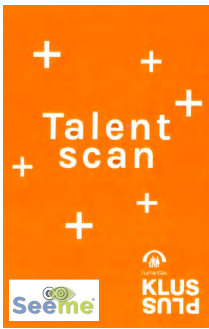
	<p><b>1</b></p> <p>Belangrijk voor de stad</p> <p>Voor welk onderwerp zou jij je willen inzetten?</p> <p>Kies 1 of 2 kaarten</p>	 <p>1</p> <p>Gezonde stad</p>	 <p>2</p> <p>Sociale stad</p>	 <p>3</p> <p>Propere stad</p>	
 <p>4</p> <p>Slimme stad</p>	 <p>5</p> <p>Zorgzame stad</p>	 <p>6</p> <p>Groene stad</p>	 <p>7</p> <p>Gelijke stad</p>	 <p>8</p> <p>Toegankelijke stad</p>	<p>Anders</p>
	<p><b>2</b></p> <p>Plekken</p> <p>Op welke plekken kom je graag?</p> <p>Kies 3 tot 5 kaarten</p>	 <p>1</p> <p>Thuis</p>	 <p>2</p> <p>Je straat / buurt</p>	 <p>3</p> <p>Supermarkt</p>	 <p>4</p> <p>Bibliotheek</p>
 <p>5</p> <p>Openbaar vervoer</p>	 <p>6</p> <p>Station</p>	 <p>7</p> <p>Buurthuis</p>	 <p>8</p> <p>Park</p>	 <p>9</p> <p>Markt</p>	 <p>10</p> <p>Buren</p>





**3**  
 Fysieke pluspunten  
 Welke fysieke dingen kan je goed?  
 Kies 1 tot 3 kaarten





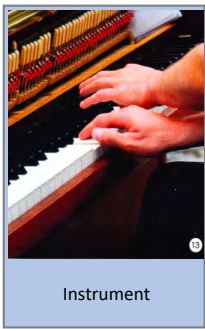
Andere



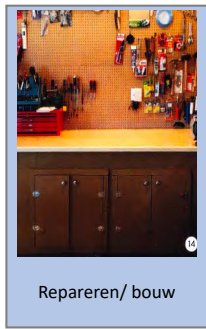
Computerwerk



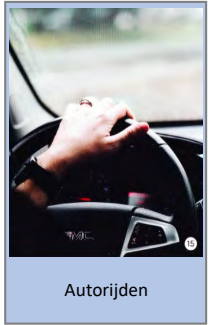
Fotograferen



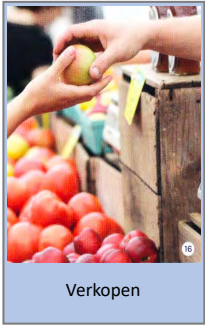
Instrument



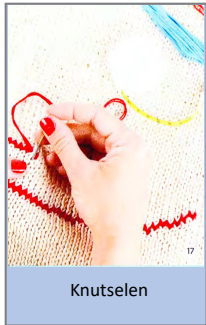
Repareren/ bouw



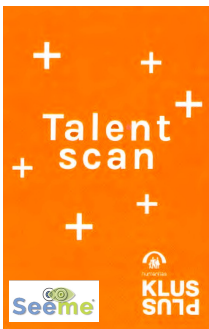
Autorijden



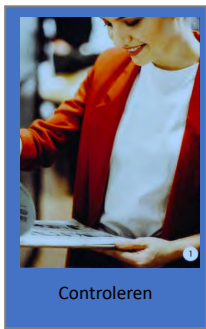
Verkopen



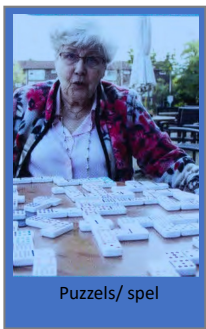
Knutselen



3  
Mentale pluspunten  
Welke mentale dingen kan je goed?  
Kies 1 tot 3 kaarten



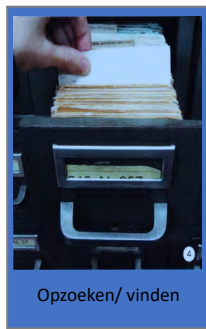
Controleren



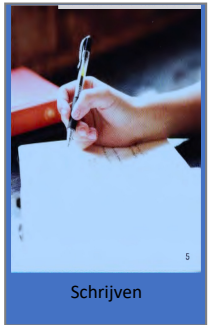
Puzzels/ spel



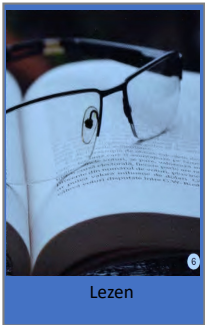
Rekenen



Opzoeken/ vinden



Schrijven



Lezen



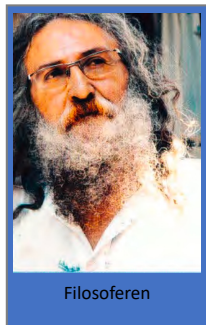
Onderzoeken



De weg vinden

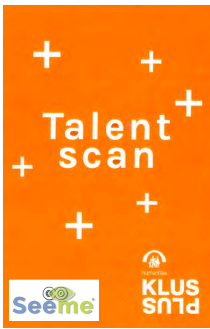


Observeren

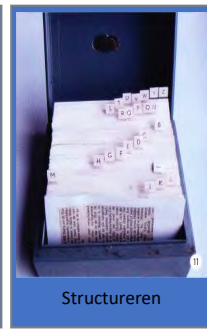


Filosoferen

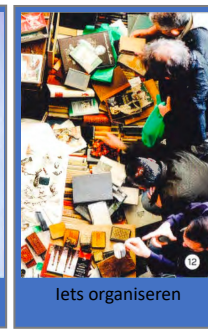




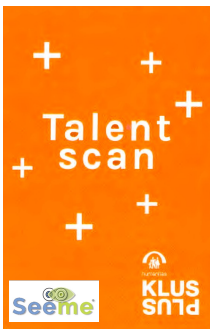
Andere



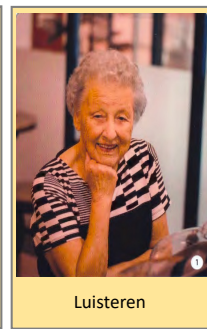
Structureren



Iets organiseren



3  
 Sociale sterktes  
 Welke sociale dingen kan je goed?  
 Kies 1 tot 3 kaarten



Luisteren



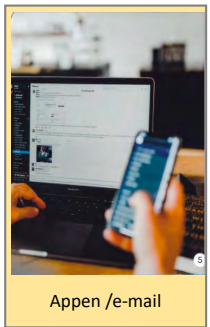
Spreken



Zorgen



Bellen



Appen /e-mail



Rondleiden



Interviewen

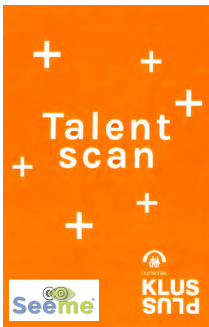


Presenteren

Andere





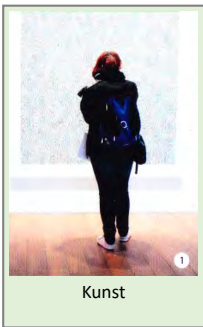


4

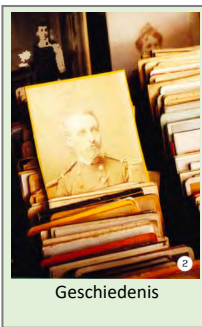
Kennis en  
interesses

Waar weet je veel van af?  
Wat doe je graag?

Kies 1 tot 3  
kaarten



Kunst



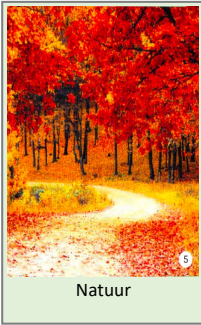
Geschiedenis



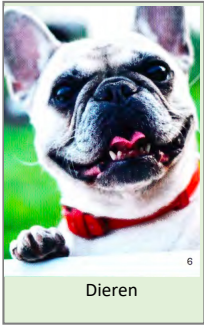
Zorg



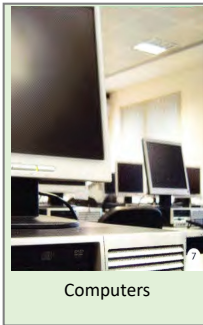
Techniek



Natuur



Dieren



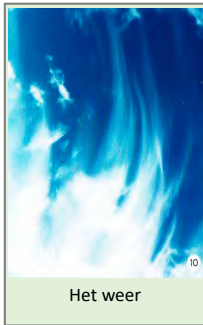
Computers



Foto / film



Aanleren



Het weer



## Module 2

### 7. Verdiepende vragen

Knip de kaartjes op de volgende pagina's uit.

Wat zou u graag willen ervaren in een zorgrelatie, maar wat kan niet?
Hoe zal de zorg voor oudere volwassenen over tien jaar geëvolueerd zijn?
Wat is uw prioriteit als u voor een ander zorgt?
Waar maak je je zorgen over in je zorgrelatie met ouderen?
Als u plotseling een zorgbehoevende zou worden, wat is dan het eerste wat u tegen een zorgverlener zou zeggen om rekening met u te houden?
Wat verbetert volgens u de zorgrelatie die u hebt?



Wat waardeert u het meest in een zorgrelatie?

Wanneer wist je dat je iets in de zorg wilde doen?

Welke behoeften kun je goed opsporen bij mensen die zorg nodig hebben?

Wat zijn je drie belangrijkste waarden in de zorg?



## Module 3

### 8. Het verhaal van Luke

Een maatschappelijk werker werd gevraagd om een alleenstaande oudere man te bezoeken. Deze man wilde zo lang mogelijk thuis blijven wonen en had daarvoor diverse aanpassingen aan zijn woning laten doen. Er was één actie waar ze de man bijzonder blij mee maakten en ze vindt het fijn om dit verhaal te delen:

*"Bij een oudere man thuis hebben we onder andere een persoonlijk veiligheidsalarm laten installeren, omdat hij een ongehuwde, alleenstaande was, zonder mantelzorg. Dat houdt een risico in. Ook waren er in zijn huis veel trappen. En hij had geen draagbare telefoon. De telefoon was beneden en hij zat meestal aan de achterkant van het huis, waar hij dan verschillende trappen op moest om de telefoon te bereiken. Sindsdien heeft hij maaltijdservice aan huis en vanwege die maaltijdservice komt er nu regelmatig iemand bij hem thuis, die uhm, helpt de dingen in de gaten te houden.*

*We proberen op de kleine details te letten om te weten wat mensen gelukkig maakt. Hij had nog een heleboel video's van uitstapjes die hij vroeger maakte, maar hij had geen videospeler meer, dat zijn tegenwoordig alleen nog dvd-spelers. Toen zijn we daar ook echt naar op zoek gegaan en hebben er een gevonden. Eigenlijk betekende dat heel veel voor die man. We hadden ook het gevoel dat we daardoor veel meer vertrouwen kregen van die man door een extraatje te doen."*



## Module 3

### 9. Mangomoment

#### Verhaal van een patiënte: “Haren wassen”

Na een lange operatie (borstreconstructie) mag je terug uit bed. Je haren in de war en wat futloos tegen je hoofd. Je voelt je patiënt. Moe, kwetsbaar, een beetje verloren. Na de verzorging vroeg de verpleegkundige: “wil jij je haren laten wassen?” Onze vrijwilliger komt langs als je wil.” Oh dat leek me echt wel fijn, even laten verwennen. En dat korte moment van het haren wassen, betekende veel voor mij: Het deed me direct al wat beter voelen. Ook het gesprek met de vrijwilligster was fijn. Ze had zelf borstkanker overwonnen en ik kon met haar praten over wat me bezighield. Ik moest niet alles uitleggen, ze begreep wat ik nodig had. Het is fijn dat er mensen zijn die zich belangeloos inzetten voor een ander. Die mensen, die vrijwilligers verdienen een pluim voor hun inzet en zorgen voor die kleine momenten van grote waarde.

Bron: <https://mangomoment.org/haren-waren/>



## Module 3

### 10. Alternatieve oefening 'casus mevrouw V'

V is een 67-jarige dame. Ze valt onder de sociale bescherming van de gemeente na een jarenlange gok- en drankverslaving. Ze had een slecht huwelijk en geen familie waar ze op kan rekenen. Slechts één van haar twee zonen ziet zij nog, maar dit is zelden. De zonen nemen het haar kwalijk dat zij nooit voor hen gezorgd heeft.

Door het jarenlange alcoholmisbruik heeft zij een aantal medische problemen die zelfstandig wonen onmogelijk maakt. Ze verblijft al twee jaar in het woonzorgcentrum als jongste bewoner. De op een na jongste bewoner is 81 jaar. Ze heeft weinig connectie met de medebewoners. Een paar bewoners verwijten haar zelfs dat zij zelf veel geld moeten betalen om in het woonzorgcentrum te verblijven, terwijl de gemeente voor V betaald waardoor V als het ware gratis een woonplaats heeft terwijl ze nooit aan de maatschappij heeft bijgedragen. V gaat ook vaak in conflict met het personeel van het woonzorgcentrum. Ze spreekt hen aan als ze ziet dat het personeel onvriendelijk is tegen bewoners, of wanneer ze betuttelend spreken tegen de ouderen. Ze wil opkomen voor de zwaksten zegt ze vaak. Voor zij die geen stem hebben. Omdat er nooit naar haar is geluisterd, wil zij nu wel naar anderen luisteren en helpen waar kan. Groepsactiviteiten doet zij niet mee. Ze vindt deze vaak kinderachtig. Ze helpt wel mee met seizoensgebonden decoratie zoals de kerstboom versieren. Dat doet ze zelfs over heel de voorziening. V zegt dat haar leven nu weinig betekenis heeft.

**Welke sociale- en zingevingsbehoeften kunnen de deelnemers bij mevrouw V identificeren?**



# Module 4

## 11. One page note

Kopieer de one page note en geef deze aan de deelnemers.



### 'ZIE' de capaciteiten, de sociale behoeften en de zingevingsbehoeften van ouderen die zorg ontvangen

#### Competenties en vaardigheden om ouderen te kunnen 'zien'

Ouderen zijn mensen met capaciteiten, talenten en behoeften. Om die echt te 'zien' en persoonsgerichte zorg te leveren, moeten zorgverleners beschikken over specifieke competenties en vaardigheden. Competenties en vaardigheden om de eigenheid van hun cliënten te zien, oog te hebben voor hun specifieke capaciteiten en behoeften, en zorg te leveren die aansluit bij de persoon achter de cliënt.

1

#### Relationele competenties en vaardigheden

Competenties die nodig zijn om contact te leggen met cliënten

##### Communicatieve competenties: goed kunnen communiceren

- oplettendheid (kijken en luisteren)
- responsiviteit (reageren op de ander)
- signalen kunnen opvangen en interpreteren

##### Empathische competenties: zich in kunnen leven in de situatie van een ander

- aandacht voor het gezichtspunt van de ander
- de ervaring van de ander proberen te begrijpen
- medeleven tonen met iemands situatie

##### Hermeneutische competenties: de betekenis van situaties kunnen interpreteren

- betekenislagen herkennen in de verhalen van cliënten
- luisteren naar de 'vraag achter de vraag'
- wederkerigheid herkennen, bijvoorbeeld dat een cliënt dankbaar is voor de ontvangen zorg

3

#### Competenties om passende interventies in te zetten

Competenties om – samen met de cliënt – te zoeken naar passende hulp

##### Interventie competenties: passende interventies kunnen selecteren

- problemen van de cliënt opmerken
- creatieve en haalbare maatwerkoplossingen vinden voor specifieke cliënten

##### Empowering competenties: mensen stimuleren om hun talenten te benutten

- de krachten en talenten van cliënten herkennen
- hen stimuleren om hun vaardigheden en vermogens te gebruiken

2

#### Competenties om cliënten te leren kennen

Competenties die maken dat cliënten zich als persoon gezien en erkend voelen

##### Culturele competenties: oog hebben voor iemands culturele achtergrond

- bewustzijn van stereotypen, bijvoorbeeld over etniciteit, gender, klasse en seksualiteit
- sensitief zijn voor overtuigingen, gewoonten en gedragingen van mensen uit verschillende bevolkingsgroepen

##### Morele competenties: morele waarden en dilemma's herkennen en afwegen

- de morele dimensie van een situatie herkennen en erover praten
- bewustzijn van waarden, persoonlijke integriteit en wijsheid van de ander
- sensitief zijn voor morele dilemma's en conflicten

##### Narratieve competenties: aandacht hebben voor iemands (levens)verhalen

- sensitief zijn voor de (levens)verhalen van de ander
- luisteren en geraakt worden door de verhalen van de ander
- begrijpen van de betekenis van het (levens)verhaal voor de ander

4

#### Competenties met betrekking tot de eigen rol en functie

Competenties om het eigen welzijn te behouden

##### Rolcompetenties: weten wat de eigen rol en functie is en daarnaar kunnen handelen

- weten wat de eigen rol en functie is
- bewaken van de eigen rol en verantwoordelijkheid
- aandacht voor de eigen sociale en praktische behoeften

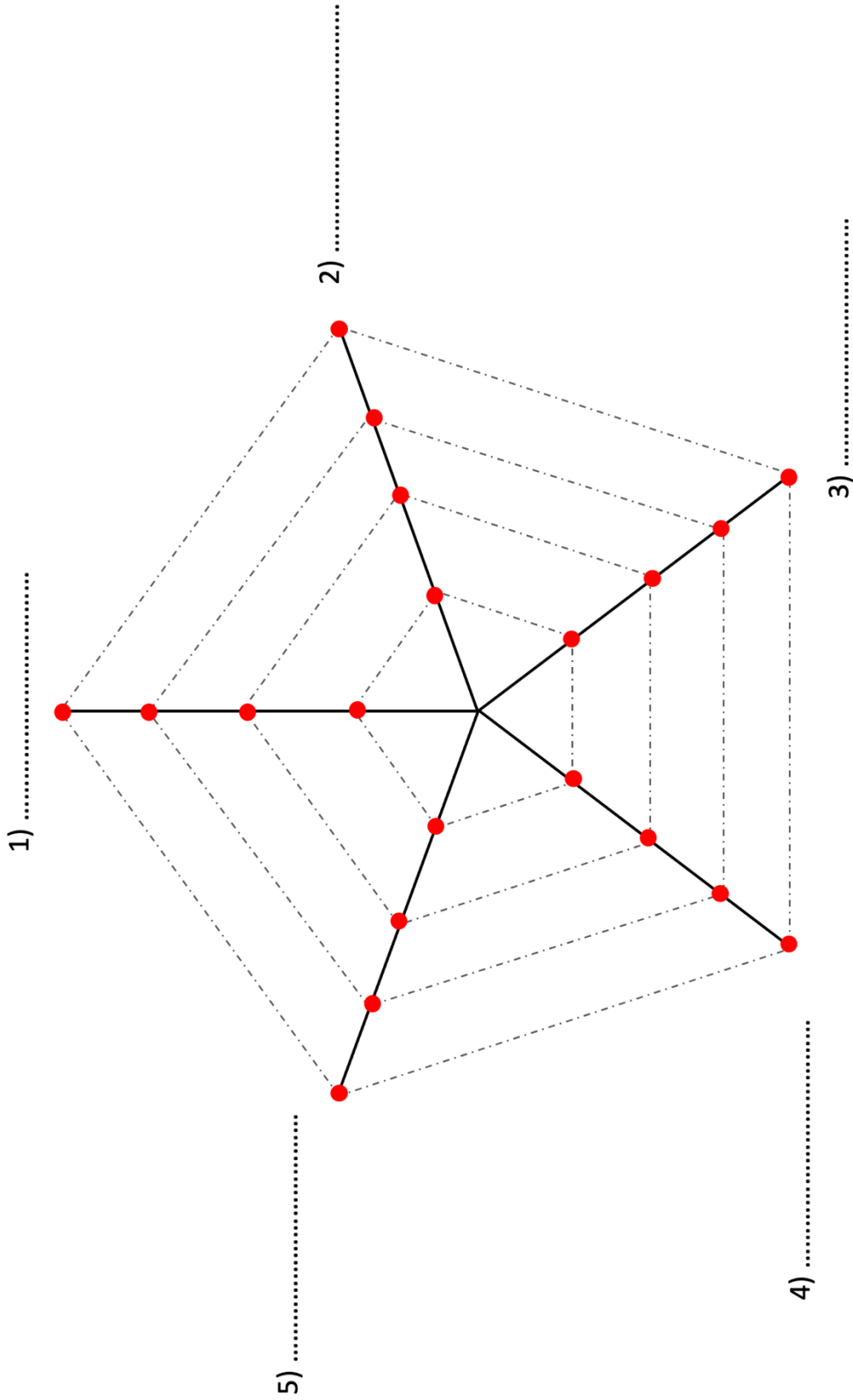
##### Zelfzorg competenties: verantwoordelijkheid nemen voor het eigen welzijn

- bewustzijn van persoonlijke grenzen en beperkingen (zelfkennis)
- bewaken van de eigen grenzen
- zorg voor de eigen gezondheid



# Module 4

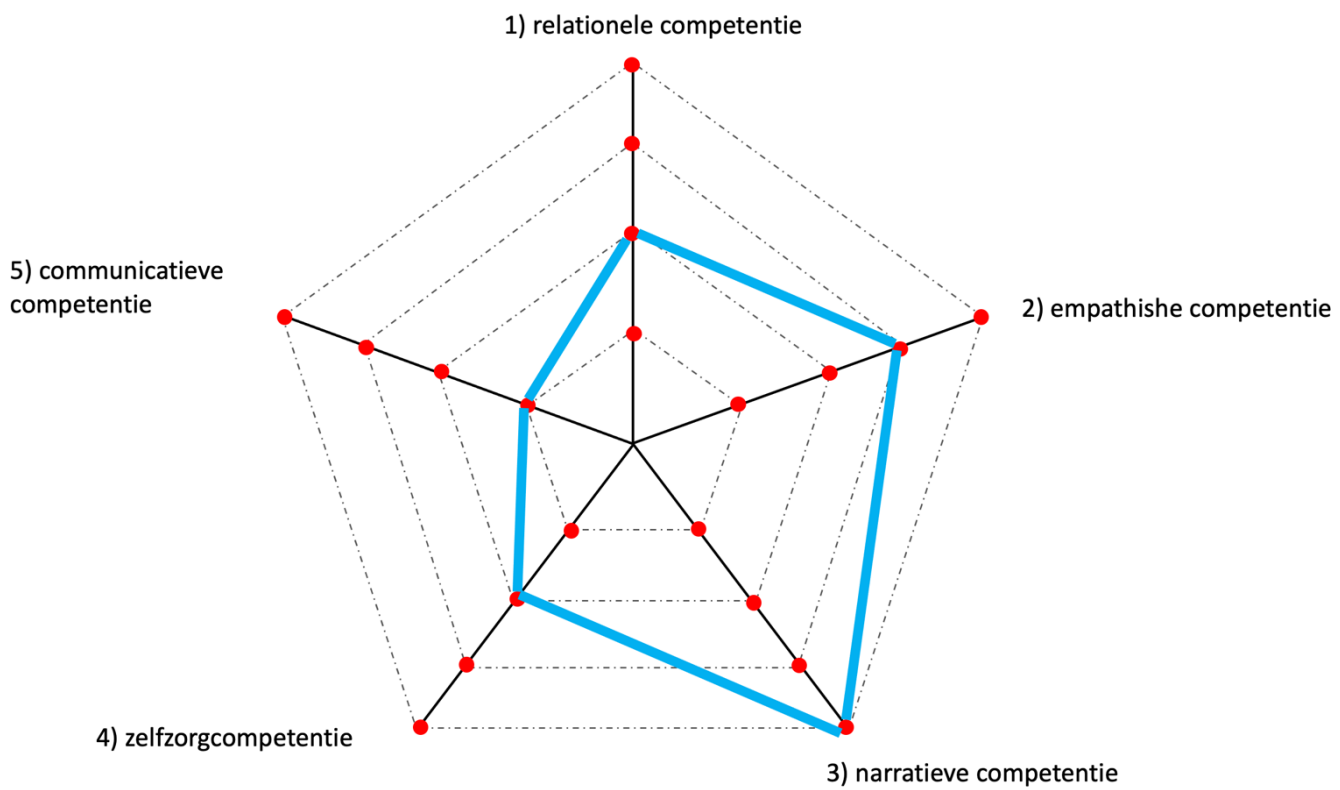
## 12. Spinnenweb oefening blanco





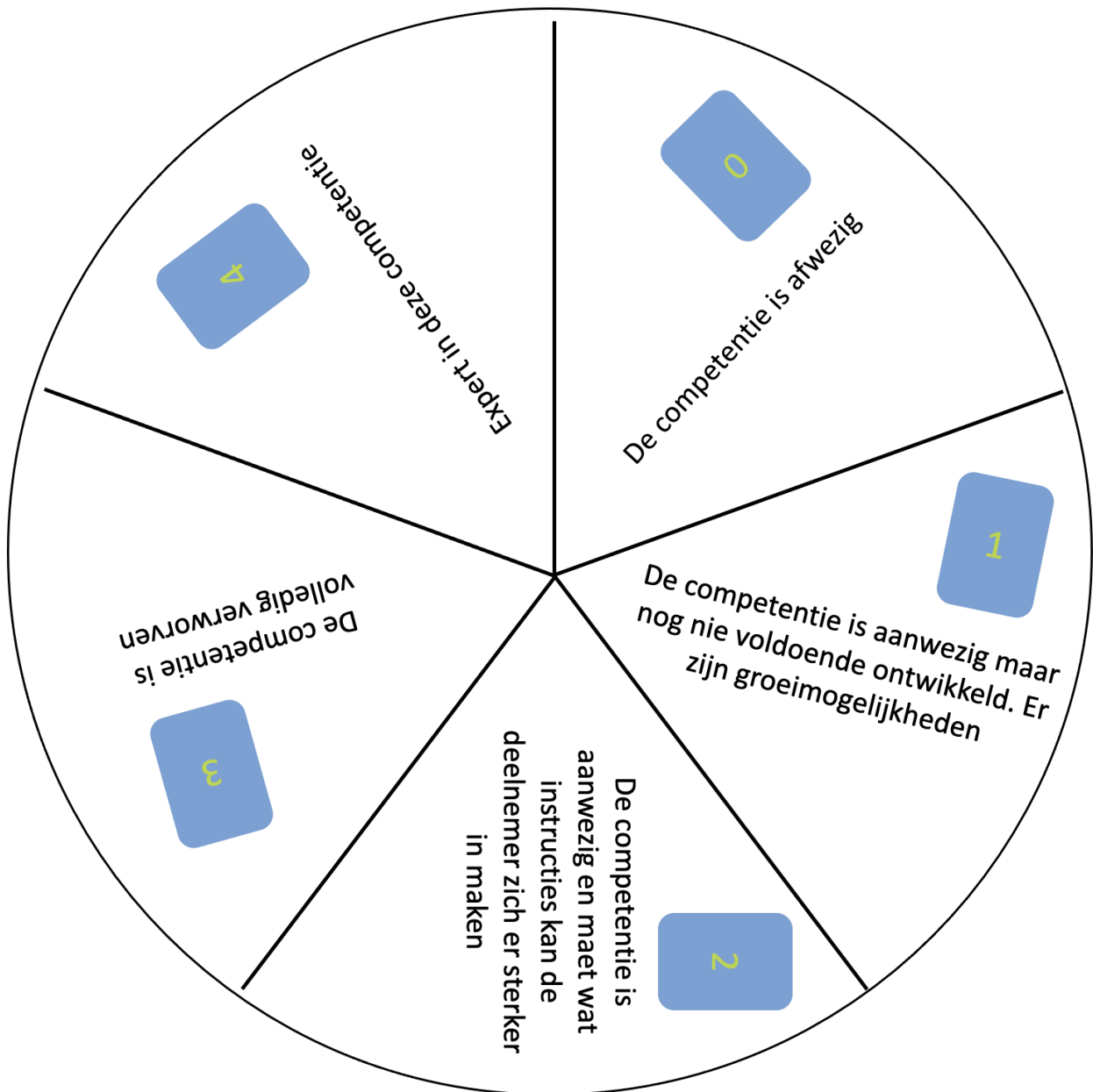
# Module 4

## 13. Spinnenweb oefening voorbeeld ingevuld



## Module 4

### 14. Spinnenweb oefening, mate waarin de competentie verworven is



## Module 5

### 15. 6 denkhoeden techniek

Het materiaal voor de 6 denkhoeden techniek staat op de volgende pagina's.

#### *"de feitelijke hoed" (Wit)*

De witte hoed staat voor het verzamelen van informatie. Denk aan de kennis en inzichten die je al hebt verzameld - maar ook aan de informatie die je mist, en waar je die kunt gaan halen.

Source: Six thinking hats (De Bono, 2017)



#### *"de hoed van de rechter" (zwart)*

Deze hoed gaat over voorzichtig zijn en risico's inschatten. Je oordeelt kritisch en legt precies uit waarom je je zorgen maakt.

Source: Six thinking hats (De Bono, 2017)



## *"De Optimisten Hoed" (Geel)*

Door met de gele hoed denken, kijkt u naar kwesties in een zo positief mogelijk licht. U legt de nadruk op de voordelen en de toegevoegde waarde die uit uw ideeën kunnen voortkomen

Source: Six thinking hats (De Bono, 2017)



## *"de Hoed voor het Hart" (Rood)*

Deze hoed staat voor gevoelens en instincten. Wanneer je dit type van denken hanteert, kan je je gevoelens uiten zonder ze logisch te moeten rechtvaardigen

Source: Six thinking hats (De Bono, 2017)



## *"de creatieve hoed" (groen)*

De groene hoed staat voor creatief denken. Wanneer je deze hoed "draagt", verken je een reeks ideeën en mogelijke wegen vooruit

Source: Six thinking hats (De Bono, 2017)



## *"de hoed van de conducteur" (blauw)*

Wanneer u of uw team in de blauwe hoed-modus zijn, concentreert u zich op het controleren van uw denken en het beheren van het besluitvormingsproces. U hebt een agenda, vraagt om samenvattingen, en komt tot conclusies

Source: Six thinking hats (De Bono, 2017)



## Module 5

### 16. Algemene evaluatie

Het materiaal voor de algemene evaluatie staat op de volgende pagina's.

## ZIEN

We zien dat er veel onder de oppervlakte van oudere personen zit: We zien meer hun sociale en zingevingsbehoeften



## LEREN

We leren over mogelijkheden om sociale en zingevingsbehoeften te herkennen en erop af te stemmen



## VOELEN

Wij zijn van mening dat wij veranderingen kunnen teweegbrengen door sociale en zingevingsbehoeften te onderkennen en erop in te spelen



## WERKEN

Wij werken samen in een team aan duurzame verandering in de organisatie

