

Training Mijn Leven in Kaart, voor zorgprofessionals

Minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers.

De training bestaat uit tweemaal drie uur.

Voor professionals is onderstaande training ontwikkeld.

Voor vrijwilligers is een aangepaste variant ontwikkeld van eenmaal 4 uur.

Vooraf

- deelnemers krijgen een beknopte vragenlijst toegezonden met enkele persoonlijke vragen over zichzelf en over hun visie op de relatie met ouderen in hun werk;
- deelnemers wordt gevraagd vooraf aan de training de opzet van de zes ontmoetingen met de oudere door te lezen en te noteren wat hen aanspreekt of moeilijk lijkt in deze ontmoetingen met een oudere;
- deelnemers wordt gevraagd na te denken met wélke oudere zij in gesprek zouden willen gaan over hun levensverhaal. Tijdens de training houden ze deze oudere in gedachten en denken telkens na hoe het zou zijn als het besproken thema met die betreffende oudere aan de orde zou komen;
- tussen de trainingsdagen in voeren de deelnemers een huiswerkopdracht uit;

Doelen

De deelnemer...

- weet onder woorden te brengen wat een levensverhaalmethode is
- kan de uitgangspunten van de gehanteerde methodiek formuleren
- heeft zicht op hoofdlijnen en belangrijke gebeurtenissen in het eigen levensverhaal
- heeft inzicht in de structuur en inhoud van de verschillende ontmoetingen met een oudere
- kan het doel van de methodiek benoemen
- kan de relevantie van het luisteren naar het levensverhaal van een oudere onder woorden brengen
- is in staat zich in te leven in de wereld van ouderen
- toont hoe die zich afstemmen op de toon en het tempo van de vertellende oudere
- heeft inzicht hoe een volgende ontmoeting voor te bereiden
- is in staat een oudere te stimuleren over haar/zijn levensverhaal te vertellen
- heeft handvatten hoe met ouderen over hun levensverhaal te communiceren
- is in staat wat verteld is door een oudere op te tekenen
- heeft inzicht in haar eigen rol als begeleider bij het samenstellen van een levensboek
- is op de hoogte van eventuele knelpunten in de samenwerking met een naaste van de oudere verteller en heeft handvatten hoe deze bespreekbaar te maken
- kan reflecteren op haar eigen leerproces en ontwikkelpunten concreet benoemen

Programma dagdeel 1

0.00 *Ontvangst*

0.30 *Welkom en introductie van de training*

0.40 *Kennismakingsronde*

In tweetallen stellen deelnemers zichzelf voor door te vertellen over betekenis van hun naam. Ze vertellen over hun geboorteplaats en wat die plaats al dan niet voor hen betekent;

0.50 *Plenair rondje*

Luisteraar vertelt wat is gehoord van 'koppelgenoot'; Plenair reflectie wat het oproept om 'verslag' te doen en hoe het is als er óver je verteld wordt. Is er check gedaan wat wel en niet verteld kan worden in het 'openbaar'? Eerste leermoment en ervaring om met schroom te luisteren en te schrijven over het verhaal dat een ander vertelt.

1.10 *Kijken naar een videofragment*

Waarin oudere wordt geïnterviewd en iets vertelt over haar levensverhaal. Richtvragen bij het kijken: - welke vragen stelt de interviewer? En: - wat zou je in elk geval optekenen in het levensboek van dit fragment?

1.25 *Plenaire bespreking van het fragment a.d.h.v. de richtvragen*

Leermoment: ieder luistert selectief en reproduceert selectief.

1.40 *Introductie theorie*

Met visie op ouder worden en beelden van ouderen in onze samenleving en door eigen ervaringen. Het belang van het luisteren naar levensverhalen van ouderen door definiëring onderscheid levensloop - levensverhaal en oog voor wijze van vertellen over het leven.

1.55 *Interactieve bespreking*

Leermoment: bewustwording van eigen beelden van ouderen en inzicht krijgen in relevantie van vertellen eigen levensverhaal door een oudere.

2.15 *Pauze*

2.30 *Introductie van de methodiek 'Mijn leven in kaart'*

Thema's, vragen, mogelijkheden voor het werken met de methodiek.

2.45 *Oefening met de methodiek*

In drietallen oefenen met het werken met de kaarten. Een verteller, luisteraar en observator. Aan de hand van richtvragen wordt gereflecteerd op het proces van vertellen en luisteren. Aandachtspunten noteren.

Leermoment: zelf ervaren hoe is het om (deel van) levensverhaal te vertellen. Kansen en lastige momenten ontdekken bij het luisteren naar (deel van) het levensverhaal van een ander.

3.15 *Plenair uitwisseling en tips*
Aandachtspunten bij het luisteren.

3.30 *Huiswerkopdracht*
Korte toelichting, zie volgende pagina.

Huiswerkopdracht:

- (1) Maak een levenslijn (zie aanwijzing in 'Mijn leven in kaart', pag. 13) en noteer daarop verschillende periodes in je leven tot nu toe. Wat stond centraal in die periode? Waarom deel je je leven zó in? Noteer ook een aantal namen van mensen die in verschillende periodes belangrijk voor je zijn geweest;
- (2) Zoek een oudere op (niet binnen de instelling) en ga eens een uur in gesprek over het leven van die oudere. Hoe is dat om te doen? Welke dingen hoor je? Wat valt je op?
- (3) Maak aantekeningen over je ervaring.
- (4) Zo mogelijk: schrijf eens op wat je zou schrijven in het levensboek na dit gesprek.
- (5) Kies een voorwerp uit om mee te nemen naar de volgende trainingsdag aan de hand waarvan je (een deel van) je levensverhaal kunt en wilt vertellen aan een gesprekspartner.

Programma dagdeel 2

0.00 *Ontvangst*

0.30 *Terugblik op de vorige trainingsdag*
Wat is bijgebleven? Waar liggen vragen?

0.40 *Nadere kennismaking*
In tweetallen in gesprek over het levensverhaal aan de hand van de meegebrachte voorwerpen.
Leermoment: ervaring opdoen in het zélf vertellen van (deel van) je levensverhaal.
Luisteren naar (deel van) levensverhaal van een ander. Reflectie op die ervaring.

1.00 *Terugkoppeling over opgedane ervaring in tweetallen*

1.10 *Terugkoppeling huiswerkopdracht*
Dezelfde tweetallen bespreken hun ervaring met het gesprek met een oudere. Ze benoemen hun eigen ontdekkingen/ knelpunten/vragen; Tweetallen noteren belangrijke inzichten en vragen.

1.30 *Plenair inventarisatie inzichten, knelpunten en openstaande vragen*
Eerste bespreking van vragen.

2.00 *Pauze*

2.15 *Werken met de levensboekmethode*
Schrijfoefening en bespreking.

2.45 *De praktijk in beeld*
Bespreking van praktische en organisatorische kanten: werving en selectie vertellers, uitwerking in levensboeken, afspraken rondom financiën. Vragen die nog leven.

3.15 *Evaluatie en afronding*

3.30 *Einde*