

Training *Mijn leven in kaart*

Minimaal 9 en maximaal 16 verzorgenden: 3 instellingen per regio, waarbinnen 5 à 6 verzorgenden meedoen. De training is gezamenlijk voor verzorgenden uit één regio. De training bestaat uit twee dagdelen van 13.30 – 16.30 uur en wordt per regio gegeven in één van de deelnemende instellingen.

Vooraf

- verzorgenden krijgen een beknopte vragenlijst toegezonden met enkele persoonlijke vragen over zichzelf en over hun visie op de relatie met ouderen in hun werk;
- verzorgenden 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 zes ontmoetingen met een oudere;
- verzorgenden wordt gevraagd na te denken over welke oudere zij willen benaderen aan dit project mee te doen. 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 verzorgenden een huiswerkopdracht uit;

Doelstellingen

De verzorgende...

- weet wat een levensverhaalmethode is
- kent de doelen van de methode
- kent de inhoud van de verschillende bijeenkomsten
- kent het doel van het onderzoek van ZonMW
- kan het belang van het luisteren naar het levensverhaal van een oudere onder woorden brengen
- kan zich inleven in de wereld van ouderen
- kan zich afstemmen op de toon en het tempo van de vertellende oudere
- kan een thematische bijeenkomst voorbereiden
- kan ouderen stimuleren over hun levensverhaal te vertellen
- kan met ouderen over hun levensverhaal communiceren
- kan het verschil bemerken bij de oudere tussen nadenken en vastlopen
- kan de oudere stimuleren elementen uit het levensverhaal te waarderen en te beoordelen
- heeft inzicht in haar eigen rol als begeleider bij het samenstellen van een levensboek en herinneringskoffer
- kan knelpunten in de samenwerking met een mantelzorger bespreekbaar maken
- kan reflecteren op haar eigen leerproces

Programma dagdeel 1

13.00	Ontvangst
13.30	Welkom, introductie project ZonMw

- 13.40 Kennismakingsronde: in tweetallen zichzelf voorstellen door te vertellen over betekenis van je naam én vertellen over je geboorteplaats en wat die plaats al dan niet voor je betekent;
- 13.50 Plenair rondje: luisteraar vertelt wat is gehoord van ‘koppelgenoot’
- 14.05 Kijken naar een videofragment waarin oudere wordt geïnterviewd;
- 14.25 Plenaire bespreking: wat heb je gehoord? Wat valt je op? Welke vragen stelde de interviewer?
Introductie theorie: belang van luisteren naar levensverhaal van ouderen en te horen welke betekenis heeft wat mensen hebben meegemaakt. Verschil verhelderen tussen feiten, herinnering en beleving; indeling leven in gebeurtenissen, mijlpalen, kruispunten, episodes. Levensverhaal is je eigen constructie / kijk op het leven; Uitwisselen ervaringen van horen van de verhalen van ouderen; waarover spreek je nu meestal met ouderen? Is er verschil met de wijze waarop je tijdens de zes bijeenkomsten met de oudere in gesprek gaat?
- 15.00 Pauze
- 15.15 De methode: wat roept het lezen van de methode bij je op? Inventarisatie van vragen;
- 15.30 De kaarten op tafel: kies een thema en subvraag en vertel elkaar in drie allen: wissel af in de rol van verteller/ luisteraar/ observator
- 16.00 Plenair uitwisseling: waarop letten bij luisteren? Wat werkt Stimulerend om je eigen verhaal te kunnen vertellen? Wat remt af? Welke voorwaarden belangrijk? Welke valkuilen zie je? Hoe ga je in gesprek met de oudere? Welke vragen kun je stellen? Wat is bedoeling van de gesprekken?
- 16.25 Huiswerkopdracht (korte toelichting)
- 16.30 Sluiting

Huiswerkopdracht:

Maak een levenslijn 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;

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?

Programma dagdeel 2

- 13.00 Ontvangst
- 13.30 Terugblik op de vorige trainingsdag: wat is bijgebleven?

- 13.40 Terugkoppeling huiswerkopdracht: tweetallen; reflectie op eigen ontdekkingen/ knelpunten/vragen; Trainer loopt rond.
- 14.30 Oefening: iemand laten vertellen. Houd de stroom gaande. Durf stil te zijn, vraag naar details. Vraag naar waardering.
- 15.00 ` Pauze
- 15.15 Bespreking over het werken met de levensboekmethode; praktische en organisatorische kanten: werving, afspraken leidinggevende/ team, rolverdeling met mantelzorger; aandachtspunten; vragen; waar kun je terecht met je vragen tijdens het proces? Creatieve verwerking; Introductie over het maken van een procesverslag.
- 16.20 Kiezen van een levensmotto: eigen 'lijfspreuk' op een tegeltje schrijven.
- 16.30 Einde