



Onze zorg gaat verder,

Cursus 'Vind je eigen kracht'

door middel van het werken met beeldende materialen



Creatieve therapie 2010

- Marcella Hilbers 1535014
- E-mailadres marcella@mantelzorgzorg.nl
- Beoordelaar Jaap Driest
- Consulent Ellen Witteveen

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1.0 Algemene informatie cursus 'MantelzorgZorg'	6
2.0 Aangeboden beeldende werkvormen per thema	12
• Samen/groepsgevoel	12
• Zorg voor jezelf	17
• Grenzen	22
• Toekomstperspectief	27
• Balans	32
3.0 Belangrijke voorwaarden	36
Nawoord	38
Geraadpleegde literatuur	39

Bijlagen

- 1 Uitleg logo MantelzorgZorg
- 2 Toelichting bij afbeelding op de voorpagina
- 3 Samenvatting resultaten pilotonderzoek 2010



Inleiding

Voor u ligt de cursus ‘MantelzorgZorg, vind je eigen kracht’ welke is geschreven voor alle mensen die betrokken zijn bij de zorg voor de mantelzorgers van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel¹ (vanaf nu NAH). Met deze cursus wil ik mensen op de hoogte brengen van een andere manier van ondersteuning dan het huidige zorgaanbod.

De cursus is tevens geschreven als lesmateriaal voor de creatief therapeutische begeleider² die zich deze methode eigen wil maken.

Deze versie van ‘MantelzorgZorg, vind je eigen kracht’, is een aangepaste versie van de oorspronkelijke cursus die in 2009 is samengesteld (Karsten Schöler, D. & Hilbers, M. 2009).

Deze cursus wordt inhoudelijk ondersteund door het onderzoek dat er aan vooraf is gegaan, welke beschreven is in het ‘MantelzorgZorg onderzoeksrapport 2010’.

In de oorspronkelijke cursus wordt een beeldend- en muziekaanbod beschreven. In deze aangepaste versie wordt alleen het beeldend aanbod beschreven; het muziekaanbod wordt nu in een separate cursus beschreven.

Ontstaan van de cursus

De oorspronkelijke cursus is ontwikkeld aan de hand van de uitkomsten van een praktijkgericht onderzoek waarin 10 mantelzorgers van mensen met NAH geïnterviewd werden. In deze interviews, waarin het eigen verhaal van de mantelzorger de leidraad vormde, werden verschillende elementen benoemd die uiteindelijk onderverdeeld zijn in ‘belastende en steunende elementen’. Aan de hand van deze elementen zijn thema’s benoemd waaraan de structuur van de cursus is ‘opgehangen’.

Het hoofdthema van de cursus is ‘vind je eigen kracht’:

‘Motivatatie is van invloed op de draagkracht van de mantelzorger. Positieve motivatie vergroot niet alleen de draagkracht, maar brengt ook een gevaar in zich. Juist mensen met een sterke motivatie, bijvoorbeeld vanwege een zeer hechte band met de hulpbehoevende naaste, lopen het risico te lang door te gaan met zorgen en vol te houden als de eigen gezondheid er al fors onder lijdt’ (Buijssen, 2005).

In het drukke programma van de mantelzorger is alle kracht vaak gericht op het zorgen voor de ander. Het hoofdthema ‘vind je eigen kracht’ is daarom gericht op de eigen kracht in de zorg voor zichzelf.

Thema’s

- Samen/groepsgevoel
- Voor jezelf zorgen
- Grenzen aangeven
- Toekomstperspectief
- Balans vinden

Aangepaste cursus

De aangepaste cursus is voorafgegaan door een pilotonderzoek (2010). Uit dit onderzoek is gebleken dat de oorspronkelijke cursus in beginsel goed aansloot bij de behoefte van de mantelzorgers van mensen met NAH. Wel werd advies uitgebracht voor bijstelling op een paar inhoudelijke punten; zo zijn de cursusbijeenkomsten in de aangepaste versie verlengd en worden er meerdere werkvormen per thema voorgesteld en uitgelegd, waaruit de cursusbegeleider een keuze kan maken.

¹ NAH: Hersenletsel ten gevolge van welke oorzaak dan ook, anders dan rond of vanwege de geboorte ontstaan, dat leidt tot een onomkeerbare breuk in de levenslijn en tot het aangewezen zijn op hulpverlening (Definitie vastgesteld door het Nederlands Centrum Hersenletsel).

² Gebaseerd op creatieve therapie begeleidt de cursusbegeleider de mantelzorger in zijn/haar proces gericht op het terugvinden van de eigen kracht en zingeving. De cursusbegeleider dient daartoe op de hoogte te zijn van de creatief therapeutische werkwijze.

Ten slotte: uit bevindingen van de pilotcursus is gebleken dat de mantelzorgers de aandacht en de ruimte voor de eigen persoonlijke beleving als zeer belangrijk ervaren. De cursus bleek een heroriëntatiemoment te zijn waardoor eerste stappen naar herstel gemaakt konden worden.

Waar binnen de cursus gesproken werd over een 'vervolgaanbod' of 'therapietraject' bleken de cursisten afhoudend te reageren. In deze aangepaste versie van de cursus is er daarom voor gekozen verder niet in te gaan op een mogelijk 'vervolgaanbod' of 'tweede terapietraject'.

De cursus MantelzorgZorg heeft als doel ondersteuning te bieden en is daarbij gebaseerd op het creatief therapeutische gedachtegoed; de cursus zelf is echter geen therapie. In hoofdstuk 1 wordt dit verder uitgelegd.

Deze aangepaste cursus beoogt hiermee beter aan te sluiten op de individuele wensen van de mantelzorgers/cursisten evenals de samenstelling van de groep.

De punten van bijstelling voortgekomen uit het voornoemde onderzoek zijn terug te vinden in bijlage 3 van deze cursus.

De rode draad die door de cursus loopt is gericht op het ervaren van kracht en zingeving voor de cursist, in relatie tot de zorg voor zichzelf. Gebaseerd op het gedachtegoed van de creatieve therapie wordt de cursist 9 bijeenkomsten aangeboden, waarin gewerkt wordt met beeldende materialen. De aangeboden werkvormen hebben als doel de cursist in contact te brengen met de andere cursusleden en met zichzelf. Dit om vanuit een vertrouwde basis plezier te kunnen ervaren in de aandacht voor zichzelf.

Vanuit de thema's 'samen/groepsgevoel; voor jezelf zorgen; grenzen aangeven & toekomstperspectief en balans', worden diverse laagdrempelige werkvormen aangeboden waarin de cursist deze thema's kan aangaan.

In het eerste hoofdstuk wordt de structuur van de totale cursus beschreven: hier is o.a. te lezen wat de doelen van de cursus zijn, uitleg over de thema's die in de cursus gehanteerd worden en hoe lang de cursus duurt.

In hoofdstuk 2 wordt per thema ingegaan op de cursusbijeenkomsten en wordt uitleg gegeven over de voorbereidingen en de werkvormen die per thema aangeboden kunnen worden.

In het laatste hoofdstuk treft u belangrijke (rand)voorwaarden aan die noodzakelijk zijn voor het slagen van de cursus.

DVD

Bij deze cursus treft u een DVD aan welke is samengesteld uit momenten opgenomen tijdens de eerste keer dat de cursus is gegeven. Met deze compilatie wordt beoogd een indruk te geven van de sfeer die de cursus kan hebben.

Waar dit cursusboekje is geschreven voor de begeleider is de DVD in eerste instantie voor de cursisten gemaakt. Dit neemt niet weg dat de DVD relevante informatie kan bevatten voor de cursusbegeleider.

In het cursusboekje is ervoor gekozen geen beeldmateriaal te plaatsen om te voorkomen dat de voorbeelden gehanteerd worden om nageemaakt te worden. De werkvormen zijn zodanig 'open' opgezet dat diverse uitwerkingen denkbaar zijn. Binnen de cursus gaat het om het proces van maken en hieraan is het eindresultaat ondergeschikt. In de DVD zijn uiteraard wel enkele werkvormen te zien.

Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat het werven van mantelzorgers voor deze cursus niet eenvoudig is; beschikbare tijd speelt hierin een belangrijke rol, maar ook onbekendheid en de angst om niet voldoende creatief aangelegd te zijn.

Met deze DVD wordt beoogd onduidelijkheid over de cursus weg te nemen en de drempel voor eventuele deelname te verlagen.

1 Algemene informatie cursus MantelzorgZorg

Mantelzorg

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.³

Mantelzorgers van mensen met NAH

De cursus MantelzorgZorg richt zich op mantelzorgers van mensen met NAH⁴. Het ontstaan van het hersenletsel is vaak een traumatische gebeurtenis: het ontstaat onverwachts; van het ene moment op het andere met doorgaans als effect enorme gedragsveranderingen bij de persoon met hersenletsel.

Tijdens de eerste periode na het ongeval is alle aandacht gericht op de persoon met het letsel en de behandeling daarvan. Er is weinig aandacht voor de doorgaans zware situatie van de mantelzorger.

Het verwerkingsproces van de persoon met hersenletsel en de direct betrokkenen gaat, door de verschillende belevingen en posities, haast nooit gelijk op. Soms stagneert het verwerkingsproces bij de direct betrokkenen en hebben zij irreële verwachtingen over de kansen van verbetering. Zij willen en kunnen dan de werkelijkheid niet onder ogen zien. Daarbij komt dat de direct betrokkenen vaak niet aan een verwerkingsproces kunnen beginnen omdat nog niet duidelijk is hoe de eindsituatie van de persoon met hersenletsel zal zijn. Met het verstrijken van de tijd ontstaat er in sommige gezinnen een gevoel van wanhoop omdat de gevolgen van het hersenletsel te zwaar zijn. Te zwaar omdat duidelijk wordt dat de persoon met NAH langdurige zorg nodig zal hebben (Eilander, van Belle-Kusse en Vracken, 2006).

De zorg voor iemand met NAH vraagt niet alleen tijd en kennisveraring op het gebied van de omgang met mensen met NAH; het vraagt ook geduld, kracht, aandacht en nog veel meer. Alle dagelijkse besommingen gaan immers gewoon door en de mantelzorgers moeten vaak weer gewoon ‘meedraaien’ in het dagelijks leven. Het is daarom van groot belang dat de mantelzorger aandacht blijft besteden aan de eigen emoties. Geen wonder dat het laatste vaak er bij inschiet en de mantelzorger het contact met zichzelf verliest.

Naast aanbod gericht op praktische informatie is er weinig aanbod gericht op het welzijn van deze mantelzorgers. Vandaar de ontwikkeling van deze cursus: MantelzorgZorg: vind je eigen kracht.

Niet Aangeboren Hersenletsel

Om aan te geven in welke situatie de mantelzorger van iemand met hersenletsel zich kan verkeren wordt in deze alinea kort uitleg gegeven over de mogelijke gevolgen van hersenletsel gebaseerd op de beschrijving uit het boek “Methodisch ondersteunen van mensen met hersenletsel” (van Belle en Zadoks, 2005).

Hersenletsel kan door verschillende oorzaken ontstaan: een CVA, een hartinfarct, een ziekte of een ongeval. Als iemand getroffen is door hersenletsel duurt het een tijd voordat duidelijk is welke gevolgen dit heeft.

Niet Aangeboren hersenletsel zorgt voor een breuk in de levenslijn, al ervaart de betrokkene dat vaak pas op den duur zo. De gangbare verwachtingen zijn niet meer van toepassing. De toekomst is een groot vraagteken en geeft veel onzekerheid bij alle betrokkenen.

Het schema op de volgende pagina geeft in het kort de mogelijke gevolgen van hersenletsel weer:

³ Definitie vastgesteld door de Nationale Raad voor de Volksgezondheid.

⁴ Waar gesproken wordt van ‘mantelzorger’ wordt vanaf nu de ‘mantelzorger van mensen met NAH’ bedoeld.

Cognitief (denken)

- Geheugenproblemen
- Geen overzicht, moeite met ordenen en plannen
- Verminderd inzicht in eigen functioneren, in anderen en in sociale situaties
- Veranderd lichaamsbeeld
- Oriëntatieproblemen
- Moeite met het richten, volhouden, verdelen en verleggen van de aandacht
- Afname van initiatief
- Vermoeidheid

Communicatie (interactie)

- Woordvindingsproblemen
- Problemen met praten (motorisch)

Motorisch (beweging)

- Halfzijdige verlamming
- Coördinatiestoornissen
- Spasmen
- Traagheid

Persoonlijkheid (gedrag)

- Impulsiviteit
- Plotselinge stemmingswisselingen
- Geringe frustratietolerantie
- Overmatig aandacht vragen
- Ontremd of stereotiep gedrag
- Depressiviteit



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Creatieve therapie

De cursus mantelzorgZorg wordt gegeven vanuit een creatief therapeutisch perspectief.

Creatieve therapie beoogt een veranderingsproces te bewerkstelligen door middel van het werken met beeldende materialen. De dialoog tussen de maker en zijn werkstukken en de therapeut staan hierbij centraal. De beeldend therapeut leert mensen via communicatie- en expressievormen uit te drukken en te ervaren wat met woorden ontoereikend of onvoldoende mogelijk is⁵.

Mantelzorgers van mensen met NAH zijn vaak, door de combinatie van zorg voor de naaste en het zorgen voor zichzelf, het contact met zichzelf kwijtgeraakt. Veel mantelzorgers komen er door tijdsgebrek niet meer aan toe om een hobby uit te oefenen, of stil te staan bij wat zij daadwerkelijk nodig hebben.

Creatieve therapie kan de mantelzorger helpen weer in contact met zichzelf te komen (Karsten Schöler en Hilbers, 2009).

“Gevoelens uitdrukken in beeldend materiaal is indirect omdat het gevoel ‘benoemd’ wordt in het medium en niet in een woord. De beeldende expressie met behulp van klei, verf, papier enzovoorts, is een ‘weerspiegeling’ van het gevoel dat maakt dat aan de hand van deze weerspiegeling beleving kan plaatsvinden. Door de indirecte wijze waarop de weerspiegeling plaatsvindt, is er sprake van een veilige situatie waardoor de cliënt het gevoel kan toelaten” (Smeijsters, 2008, P192).

Het creatief therapeutisch perspectief binnen de cursus MantelzorgZorg uit zich in het werken met beeldende materialen waarmee in eerste instantie gewerkt wordt aan het ervaren van ontspanning, plezier en zingeving. Hierbij wordt niet primair in gegaan op de onderliggende problematiek van de mantelzorgers aangezien dit niet een doelstelling van de cursus is. Dit wil echter niet zeggen dat er geen veranderingsproces kan plaatsvinden. In de volgende alinea wordt dit verder uitgewerkt.

Cursusaanbod

In de zorg voor de mantelzorger van mensen met NAH is bewust gekozen voor een cursusaanbod gebaseerd op creatieve therapie omdat niet iedere mantelzorger per definitie therapie nodig heeft.

Het grote verschil tussen een cursusvorm en therapie is de tijdsduur en het daarop vastgestelde ‘programma’. Waar een therapie start vanuit de cliëntsituatie of de cliënt zijn/haar hulpvraag, start de cursus vanuit de structuur die van tevoren vastgesteld is. De cursist sluit hierbij aan en kan binnen de opzet van de cursus een eigen proces in gaan.

Een andere reden is dat een ‘cursusaanbod’ drempelverlagend kan werken in een situatie waarin de doelgroep (mantelzorgers) moeilijk te bereiken is. Uit gesprekken met diverse professionals, mantelzorgers en vanuit eigen ervaring kan voorzichtig benoemd worden dat;

- de mantelzorger de zorg verleent uit liefde en als een vanzelfsprekendheid, hierbij past het idee dat de mantelzorger zelf hulpbehoevend is niet;
- er sprake is van een tijdgebrek bij de mantelzorger: ‘therapie’ wekt de indruk van een langere tijd aan persoonlijke thema’s moeten werken;
- men zichzelf niet kan zien als de ‘hulpbehoevende’ omdat de mantelzorger juist degene is die de ander ondersteunt. In therapie gaan maakt de mantelzorger in zijn/haar rol juist kwetsbaarder.

De structuur van de cursus MantelzorgZorg is afgestemd op een algemeen kenmerk van de mantelzorger van mensen met NAH, namelijk dat deze mantelzorger door de combinatie van zorg voor de naaste en het zorgen voor zichzelf, het contact met zichzelf is kwijtgeraakt.

De creatief therapeutische benadering kan de mantelzorger helpen bij het weer in contact komen met de eigen gevoelens en verlangens.

⁵ Samenvatting van de definitie gesteld door de Federatie Vaktherapeutische Beroepen.

De grote overeenkomst tussen de cursus MantelzorgZorg en creatieve therapie is dat binnen de cursus ook beeldende werkvormen worden ingezet. Doelen als het wijzigen en uitbreiden van het zelfbeeld, uiten van emoties en het leren trekken van grenzen zijn doelen die zowel in therapie als binnen de cursus gebruikt worden. De structuur/opzet van de cursus en de afgebakende set van 9 bijeenkomsten dwingen tot het stellen van haalbare en nastreefbare doelen.

In de beeldende therapie dompelt een cliënt zich zonder vooropgezette cognitie onder in het medium. Tussen het voelen van het materiaal en dat wat de cliënt innerlijk voelt, wordt een brug geslagen. Beeldende therapie is geen ‘après coup’, geen reflectie die na een ervaring komt, maar een ‘coup’ een directe ervaring in het present moment. Het werkstuk laat zien hoe een cliënt gewerkt heeft, het is een resultaat van innerlijke bewogenheid die via beeldende bewegingen een beeldende vorm vindt. Het is de directe aanwezige ervaring van dit moment die wordt omgezet in een directe handeling. De cliënt maakt geen plaatje over zichzelf, maar vertelt zichzelf (Smeijsters, De kunsten van het leven, 2008).

Belastende en steunende elementen

Voorafgaande aan de eerste versie van de cursus mantelzorg-Zorg is een aantal interviews gedaan met mantelzorgers waarin zij steunende en de belastende elementen binnen hun proces als mantelzorger hebben aangegeven.

Op basis van deze elementen zijn de volgende thema's benoemd, die als het waren tezamen de kapstok vormen waaraan de werkvormen binnen de cursus zijn opgehangen;

- Samen/groepsgevoel
- Voor jezelf zorgen
- Grenzen
- Toekomstperspectief
- Balans

Thema informatie

Hieronder wordt de betekenis van de verschillende thema's uitgelegd en in welke volgorde ze aan de orde komen. Ook wordt uitleg gegeven worden over hoe de werkvormen zich verhouden tot de verschillende thema's.

- **‘Samen/ groepsgevoel ervaren’:**

Het gevoel er niet alleen voor te hoeven staan; lotgenoten contact bevorderen; plezier met elkaar beleven. In het onderzoek is het onderwerp eenzaamheid vaak naar voren gekomen.

De eerste cursusbijeenkomst start met dit thema.

Uit het pilotonderzoek is gebleken dat mantelzorgers door het fijne onderlinge contact tijdens de cursus veel steun ervaren. De mantelzorgers gaven aan dat zij hun verhaal vaak niet kwijt kunnen; de directe omgeving is vaak bekend met de situatie en toont daarom minder interesse.

In deze eerste fase wordt kennis gemaakt met beeldende materialen. Iedereen heeft andere voorkeuren en daarom is het wenselijk de cursisten eerst te laten ervaren hoe zij de verschillende materialen waarderen. Vanuit deze kennismaking wordt een werkvorm aangeboden waarin de groepsleden zichzelf aan elkaar voorstellen. Voldoende structuur, handvaten en steun zorgen ervoor dat de cursist niet overvraagd wordt en de veiligheid gewaarborgd blijft.

Motiveringsfase en oriëntatiefase: de cursist moet gemotiveerd worden om naar de cursus te komen. In deze fase worden werkvormen aangeboden die vooral steunend zijn en veel structuur bieden en laagdrempelig zijn, zodat een mogelijke angst voor een zwaar programma weggenomen worden.

- **‘Voor jezelf zorgen’:**

Het tweede thema is ‘voor jezelf zorgen’.

Een aantal mantelzorgers geeft aan overspannen te zijn geweest of oververmoeid. Vaak realiseerden zij zich toen pas dat ze ook tijd voor zichzelf hadden moeten nemen. Dit thema gaat van dit standpunt uit: als je goed voor jezelf zorgt, kan je dat ook beter voor de ander.

In deze fase worden werkvormen aangeboden waardoor de cursisten tot ontspanning kunnen komen. Tevens worden er werkvormen aangeboden die inzichtgevend zijn. De cursist komt door deze werkvormen tot ontspanning en in contact met zichzelf. De cursist kan deze ontspanning bewuster ervaren door de inzichtgevende werkvormen.

- **‘Grenzen leren aangeven’:**

Het derde thema dat aan de orde komt is het thema ‘grenzen aangeven’.

Het merendeel van de mantelzorgers geeft aan naast de zorgtaken vooral het regelwerk als zeer belastend te ervaren. Tijdens dit thema staan we stil bij de eigen grenzen, fysiek, dan wel mentaal.

Door middel van samenwerking wordt al spelenderwijs geoefend met het aangeven van grenzen. Door de inzichtgevende werkvormen kan de cursist zich bewuster worden van de eigen handelingspatronen in contact met de ander.

- **‘Toekomstperspectief in kaart brengen’:**

Het vierde thema is gericht op ‘toekomstperspectief’. Wanneer het leven op zijn kop staat door een traumatische ervaring, wordt niet alleen het toekomstperspectief van de cliënt aangetast, maar ook die van de mantelzorger. Tijdens dit thema staan we stil bij de eigen wensen en verlangens.

De zorg voor jezelf in de toekomst. Welke acties kan de cursist zelf ondernemen om (een deel) van de ervaren zelfzorg mee te nemen naar situaties buiten en na de cursus?

In deze afrondfase worden ‘oefenwerkvormen’ aangeboden waarin de cursist laagdrempelig kan oefenen buiten de cursusbijeenkomsten met de zorg voor zichzelf, door middel van het verkrijgen van ontspanning,

- **‘Balans vinden’:**

Het laatste thema is gericht op ‘balans’.

Hoe vind en houd je balans in datgene wat je moet, kunt en waar je plezier in beleeft. De nadruk wordt tijdens de cursus gelegd op de ervaringen binnen de cursus en hoe deze meegenomen kunnen worden in het dagelijks leven.

In deze afrondfase worden werkvormen aangeboden waarbinnen de stappen die genomen zijn in de afgelopen cursusperiode, tezamen in balans kunnen komen.

Door middel van een afsluitende tentoonstelling van de gemaakte werkstukken en het betrekken van andere familieleden, of de naaste met NAH, wordt er als het ware een balans gecreëerd. Een balans tussen de ervaringen die op zijn gedaan tijdens de cursus, en de leefwereld van de cursist buiten de cursus.

Werkwijze

De werkwijze binnen de cursus is gebaseerd op elementen van de re-educatieve werkwijze zoals beschreven door Smeijsters.

De re-educatieve werkwijze richt zich op het beïnvloeden en doorwerken van problemen.

Bij deze werkwijze staan het eigen gedrag en beleven in het hier en nu en de directe oorzaken hiervan centraal. Het gaat om datgene wat de cliënt hier en nu in de relatie met de creatief therapeut en de medecliënten beleeft. De cliënt deelt zijn gedrag, gedachten en gevoelens met de therapeut en de medecliënten in het medium. Afhankelijk van de eigen reflectieve vermogens, vindt na afloop van de mediumactiviteit verbale reflectie en interactie plaats, hetgeen het zelfbewustzijn en integratie bij de cliënt vergroot.

Gezien het tijdsbestek waarbinnen de cursus plaatsvindt en de doelen die gesteld zijn, is er binnen de cursus in lichte mate sprake van ‘het doorwerken van problemen’. In de cursus staat het beeldend werken en ervaren in het hier en nu centraal. Het doorwerken gebeurt middels het doorlopen van de thema’s en heeft daardoor een vaste structuur.

Mocht er sprake zijn van dieperliggende problemen, dan dient de cursusbegeleider de cursist van advies te voorzien over verdere mogelijkheden.

Aantal cursus bijeenkomsten en het aantal cursisten

Afgestemd op de doelen van de cursus en de tijd waarin deze behaald kunnen worden is gekozen voor een totaal van 9 bijeenkomsten. De ideale groepsgrootte binnen deze cursus is minimaal 4 en maximaal 6 cursisten. Een omvang binnen deze marges is goed door één cursusbegeleider te begeleiden in relatie tot de aandacht en hulp die geboden moet kunnen worden.

De tijdsduur van de cursus bijeenkomsten

Tijdsdruk werkt belemmerend en werkt tegenstrijdig als men het doel 'ontspanning en contact maken' nastreeft. Cursisten hebben tijd nodig om in contact met elkaar te maken en om hun verhaal kwijt te kunnen. Tot beeldend werken kan pas over gegaan worden wanneer er een vertrouwensbasis gelegd is. Om deze reden is er voor gekozen de cursusbijeenkomsten per bijeenkomst (ongeveer) 3 uur te laten duren.

De structuur van de bijeenkomsten (start-, werk- en afrondfase)

In de startfase wordt er tijd gemaakt om contact te maken. Ook wordt de werkvorm/opdracht uitgelegd. Voor de startfase wordt ongeveer een half uur uitgetrokken.

Tijdens de werkfase is men beeldend bezig. De werkfase duurt anderhalf tot twee uur. Afhankelijk van de werkvorm kan er een pauze worden ingelast waarna overgegaan kan worden naar een volgende werkvorm.

De afrondfase/evaluatiefase is bedoeld om terug te kijken naar de werkstukken; deze elkaar te laten zien en toe te lichten. De afrondfase duurt ongeveer een kwartier tot een half uur.

Algemene aandachtspunten tijdens de bijeenkomsten

- Uit het pilotonderzoek is gebleken dat de cursisten een muziekje op de achtergrond tijdens het beeldend werken soms als prettig ervaren. In afstemming met de groep kan gekozen worden voor muziek. De cursusbegeleider kan hiervoor een opening bieden.
- Belangrijk is om tijdens de 'startfase' tijd te schenken aan de cursisten en aan hun verwachtingen en eerdere ervaringen op het gebied van beeldend werken.
- De sfeer in de cursusruimte draagt bij aan de mate waarin de cursist zich prettig ontvangen voelt. De cursusbegeleider kan hier op anticiperen.



2 Aangeboden werkvormen per thema

In dit hoofdstuk worden de verschillende werkvormen uitgeschreven per thema.

De mantelzorgZorg cursus bestaat uit in totaal 9 bijeenkomsten waarbinnen de cursusbegeleider bepaalt wanneer de stap naar het volgende thema gezet kan worden. De cursusbegeleider let hierbij goed op de groep en weegt de te nemen stappen zorgvuldig af. Alle thema's dienen in de eerder beschreven volgorde, aan de orde te komen.

Per thema staan maximaal 4 werkvormen beschreven waaruit de cursusbegeleider een keuze kan maken. Welke vorm het meest geschikt kan zijn, hangt van diverse factoren af: de cursusbegeleider zal de keuze o.a. baseren op informatie over de cursisten afkomstig uit de intakegesprekken, de groepssamenstelling en het moment zelf.

Thema 'samen/groepsgevoel creëren'

Het overkoepelende doel van deze eerste bijeenkomsten onder het thema 'samen/groepsgevoel' is dat de cursist gemotiveerd raakt om terug te komen naar een volgende bijeenkomst. De cursist heeft de groep leren kennen en kennis gemaakt met verschillende beeldende materialen en ervaart zo dat er geen hoge eisen gesteld worden binnen de cursus. De cursist voelt zich welkom.

De werkvormen die tijdens dit thema aangeboden worden zijn hierop afgestemd. Deze fase kan in verhouding tot de andere thema's meer bijeenkomsten in beslag nemen, maar is als basis van groot belang.

Aandachtspunt voor de cursusbegeleider:

Voor veel mensen is het omgaan met beeldend materiaal nieuw. Zelf actief bezig zijn is voor sommigen een grote stap. Cursisten kunnen met vragen komen als "word ik hier nu beter van?". Het werkklimaat in de groep dient zodanig ondersteunend te zijn dat het de cursist helpt zijn weerstand te overwinnen.

Om deze aspecten te kunnen bewerkstelligen, dient de cursusbegeleider een aansluitende, empathische, ondersteunde en flexibele houding aan te nemen. De cursusbegeleider moet goed kunnen luisteren naar de cursisten zodat de werkvormen zodanig aangeboden kunnen worden met voldoende aansluiting bij de levingswereld van de cursist.

Werkvorm 1) kennis maken met beeldende materialen

Werkvorm 2) groepscollage

Werkvorm 3) jezelf voorstellen d.m.v. een zelfportret

Werkvorm 4) groepsportret

Werkvorm 1	“Kennismaken met beeldende materialen”
Uitleg werkvorm	4 stapeltjes kaarten met daarop verschillende: • kleuren • materialen • gereedschappen • onderwerpen Pak van ieder stapetje één kaartje en maak één werkstuk met de onderdelen van de kaartjes. Deze werkvorm is bedoeld om de cursist ervaring op te laten doen met beeldend werken, maar ook voor de cursusbegeleider om inzicht te krijgen hoeveel ervaring de cursisten hebben.
Materialen	Klei, papier, kleurpotloden, stift, krijt, verf, magazines, plakband, papier en karton.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om individueel uit te voeren maar als cursisten graag willen samenwerken dan is dat ook goed mogelijk.
Doelen	• Kennis maken met beeldend materiaal; • Kennis maken met de groep en de ruimte; • Ervaren van plezier; • Ervaren in het hier en nu; • Ontspanning ervaren; • Ervaren van meer vertrouwen in het beeldend werken.
Vorbereidingen	Het is belangrijk dat de cursisten in deze motiverings- en stimuleringsfase een werkplek hebben waar zij prettig voelen; de één zal zich wat meer willen afzonderen dan de ander. Het is daarom goed om verschillende ‘plekjes’ te creëren waardoor mensen kunnen kiezen waar ze willen zitten. Belangrijk is dat alle materialen genoemd op de kaartjes voldoende aanwezig zijn. Voordat de werkvorm uitgevoerd wordt kan de cursusbegeleider al het materiaal kort laten zien.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de werkvorm? Welke materialen heb je uitgetprobeerd? Welke materialen juist niet? Welke materialen vond je prettig om mee te werken? Hoe vond je de sfeer? Heb je samengewerkt of alleen? Wat vond je prettig?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is één uur.

Werkvorm 2	“Groepscollage”
Uitleg werkvorm	Er liggen verschillende soorten week/maandbladen op tafel waaruit alle cursisten plaatjes knippen. Gezamenlijk worden deze plaatjes opgeplakt zodat er één geheel ontstaat. Iedereen kiest plaatjes uit wat iets over hem/haar zegt.
Materialen	Verschillende magazines. Scharen, papier en lijm.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om in klein groepsverband uit te voeren; minimaal 2, maximaal 3 mensen.
Doelen	• Kennis maken met de andere cursisten door samen te werken; • Ervaren van plezier; • Ervaren in het hier en nu; • Samenwerking ervaren; • Ervaren van meer vertrouwen in het beeldend werken.
Vorbereidingen	Het is belangrijk dat de cursisten in deze motiverings- en stimuleringsfase een werkplek hebben waar zij prettig voelen; de één zal zich wat meer willen afzonderen dan de ander. Het is daarom goed om verschillende ‘plekjes’ te creëren waardoor mensen kunnen kiezen waar ze willen zitten.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Vond je het gemakkelijk of moeilijk? Hoe ben je te werk gegaan? Hoe verliep de samenwerking? Wat vind je van het resultaat?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is één uur.

Werkvorm 3	“Jezelf voorstellen d.m.v . een portret”
Uitleg werkvorm	Aangezien de groep cursisten elkaar nog niet zo goed kent wordt een ‘voorstelrondje’ ingepland, maar dan ‘beeldend’ voorstellen. Maak een portret (abstract of realistisch, figuratief) van en over jezelf. Denk hierbij aan de volgende vragen: Wat zijn mijn hobby's, wat is mijn lievelingskleur. Houd ik van huisdieren? Heb ik kinderen? wat kan ik nog meer over mijzelf vertellen? Voor mensen die het eng vinden om te tekenen kan het drempelverlagend werken als er ook plaatjes uit een magazine gebruikt mogen worden.
Materialen	Papier, kleurpotloden, stift, krijt, verf, magazines, plakband, papier en karton.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om individueel uit te voeren.
Doelen	• Contact maken met divers materiaal; • Contact maken met de groep; • Ervaren van plezier; • Ervaren in het hier en nu. • Samenwerking ervaren; • Ervaren van meer vertrouwen in het beeldend werken.
Vorbereidingen	Het is belangrijk dat de cursisten in deze motiverings- en stimuleringsfase een werkplek hebben waar zij prettig voelen; de één zal zich wat meer willen afzonderen dan de ander. Het is daarom goed om verschillende ‘plekjes’ te creëren waardoor mensen kunnen kiezen waar ze willen zitten.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de werkvorm? Welke materialen heb je gebruikt? Welke materialen juist niet? Hoe vond je het om jezelf te verbeelden? Hoe vind je het om je portret te laten zien aan de anderen? Hoe vond je de sfeer?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is één uur.

Werkvorm 4	“Groepsportret”
Uitleg werkvorm	Er liggen verschillende materialen op een tafel welke gebruikt kunnen worden. Er ligt een vel papier zo groot dat men naast elkaar aan het werk kan. Het vel papier ligt op een tafel waar omheen gelopen kan worden. Iedereen neemt een plek in aan de tafel (staand als dat mogelijk is), tegenover iemand. Op het teken van de cursusbegeleider beginnen de cursisten, met een vetkrijtje, de persoon tegenover hem/haar aan de tafel te tekenen zonder op het papier te kijken en zonder los te laten. De tekening moet uit één lijn bestaan. Als de cursusbegeleider een teken geeft dan stoppen de cursisten en draait de groep één stap naar rechts door. Opnieuw tekenen de cursisten degene die tegenover aan de tafel staat. Als de eerste personen weer tegenover elkaar staan wordt er gestopt en krijgen de cursisten de opdracht de tekening in te kleuren met verf. Iedere cursist krijgt hiervoor één kleur en samen moet er gekeken worden naar hoe de kleuren verdeeld moeten worden. Als de personen klaar zijn wordt de achtergrond ingeschilderd.
Materialen	Vetkrijt, verf, kwasten en papier.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om met de gehele groep uit te voeren.
Doelen	• Ervaren van plezier; • Ontspannen sfeer creëren; • Ervaren in het hier en nu; • Samenwerking ervaren; • Ervaren van meer vertrouwen in het beeldend werken. • Contact met de groep.
Vorbereidingen	De ruimte moet vrij zijn om goed in te kunnen lopen. Om tijd te besparen is het handig om het vel papier klaar te leggen op de tafel.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Vond je het gemakkelijk of moeilijk? Hoe vond je het om de ander na te tekenen? Hoe vond je het inschilderen? Hoe verliep de samenwerking? Wat vind je van het resultaat? Is er nog iets wat je wilt zeggen, wat je opgevallen is?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is één uur.

Thema 'voor jezelf zorgen'

Eén van de doelen van de bijeenkomsten onder het thema 'voor jezelf zorgen' is dat de cursist tot ontspanning kan komen d.m.v. het werken met beeldende materialen. Belangrijk is dat de cursusbegeleider weet welke materialen de cursisten prettig vinden om mee te werken en welke juist niet. Omdat dit per persoon verschillend kan zijn, is het belangrijk dat de cursusbegeleider goed inschat welke werkvorm er ingezet wordt, of op welke manier de werkvorm aangepast kan worden.

Naast het doel 'tot ontspanning komen' heeft deze fase ook als doel dat de cursisten zich bewuster worden van de noodzaak tot zelfzorg en de zelfzorg die zij zichzelf kunnen bieden (hoe kan de cursist tot ontspanning komen). Naast het aanbieden van werkvormen die leiden tot ontspanning, worden er dus ook inzichtgevendende werkvormen aangeboden.

Aandachtspunt voor de cursusbegeleider:

In deze fase dient rekening gehouden te worden met het waarborgen van veiligheid aangezien het doel verder reikt dan alleen ontspanning. De kans dat de cursist zich in het thema 'voor jezelf zorgen' kan verliezen is aanwezig. Het is dan ook zaak het stimuleren tot zelfinzicht gedoseerd aan te bieden.

Ook kan de cursist het thema 'voor jezelf zorgen' groter inschatten dan de bedoeling is.

Tevens moet gerealiseerd worden dat het komen tot 'ontspanning' bij de cursisten een schuldgevoel kan oproepen. 'Ontspannen' kan voor juist deze doelgroep een moeilijk te nemen stap zijn wat de cursusbegeleider goed moet begeleiden.

De cursusbegeleider dient voldoende structuur en kaders te bieden zodat de cursist het thema 'voor jezelf zorgen' kan aangaan.

Werkvorm 1) nat in nat werken

Werkvorm 2) wolvilten

Werkvorm 3) fantasiedier van klei

Werkvorm 4) eigen plek



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Werkvorm 1	“Nat in nat werken”
Uitleg werkvorm	Maak aquarelpapier nat en span dit uit over een tafel. Kies uit rood, blauw of geel één kleur. Begin onderaan het vel met een verticaal streek waarbij de verfkleur zo compact mogelijk blijft. Werk steeds in verticaal streken naar het midden van het papier waar de verflaag steeds dunner wordt. Je werkt van donker naar zo licht mogelijk. Halverwege het papier kies je een nieuwe kleur verf uit. Je begint op het midden van het vel papier en werkt naar boven. Hierbij werk je van zo licht naar zo donker mogelijk.
Materialen	Acrylverf, aquarelpapier, water, plakband en kwasten.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om individueel uit te voeren
Doelen	• Ontspanning; • Ervaren in het hier en nu; • Ervaren van plezier; • Contact met het beeldend materiaal; • Uitbreiding/bewustwording van het zelfbeeld.
Vorbereidingen	De opdracht is bedoeld om individueel te doen, maar is ook uiterst geschikt om in de nabijheid van elkaar uit te voeren. Ontspannende muziek op de achtergrond kan de ontspanning doen versterken. Voor mensen die behoefte hebben aan concrete activiteiten is deze werkvorm wellicht te vaag. Het kan helpen om te benadrukken dat als het ware een ontspanningsoefening is waar het gaat om het ‘los laten’.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Heb je kunnen ontspannen? (waarom wel/niet) Hoe was het om samen aan een tafel te werken? Wat voor effect had de werkvorm op jou?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is een half uur tot een uur.

Werkvorm 2	“Wolvilten”
Uitleg werkvorm	Er wordt noppenfolie op een tafel neergelegd om daar vervolgens horizontaal stroken wolvilt overheen te leggen. Vervolgens wordt er een verticale laag wolvilt overheen gelegd, om en om, net zolang totdat het minimaal de dikte heeft van ongeveer 4 cm. Dan wordt er water (met groene zeep) overheen gedruppeld waardoor al het wolvilt nat is. Dan wordt er met de handen een ronddraaiende beweging gemaakt waardoor de wolvilthaartjes in elkaar gaan hechten. Naarmate er langer gedraaid wordt zal het wol steeds dichter worden. Als het wol klaar is dient het uitgewassen te worden met warm water om de zeep er uit te spoelen.
Materialen	Viltwol, water, groene zeep, noppenfolie, handschoenen en schorten, voorbeelden
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om individueel, maar in contact met de groep, uit te voeren
Doelen	• Ontspanning; • Ervaren in het hier en nu; • Contact met het beeldend materiaal; • Ervaren van plezier; • Uitbreiding/bewustwording van het zelfbeeld.
Voorbereidingen	Er staat een grote tafel. Het noppenfolie, de water met groene zeep en het wolvilt liggen klaar. Bij de uitleg wordt aandacht besteed aan de ontspannende werking van het vilten zelf. Aan de hand van voorbeelden kan men alvast tezamen nadenken over wat men wil maken.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Vond je het gemakkelijk of moeilijk? Kon je ontspannen tijdens het vilten? Waarom wel/niet? Is dat herkenbaar voor jou?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is 1 ½ á 2 uur.

Werkvorm 3	“Fantasiedier van klei”
Uitleg werkvorm	De cursisten wordt gevraagd een dier van klei te maken, een dier wat jezelf ‘symboliseert’. Om de cursist op weg te helpen wordt er een vel papier uitgedeeld waarop verschillende dieren afgebeeld staan tezamen met hun kenmerken. (stel je voor dat je een dier bent, welk dier ben je? Wat voor een dier? Hoe zie je eruit?) “Symbolen kunnen gezien worden als een uitdrukkingsmiddel van het onbewuste. Het weergeven van een symbool in het beeldend werken is een transformatie van een gevoel of een wens uit het onbewuste. Een symbool dat in een beeld wordt weergegeven maakt ‘iets’ zichtbaar of tastbaar (Budde, 1998).
Materialen	Klei, water, schorten, handschoenen, voorbeelden van dieren.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om individueel, maar in contact met de groep, uit te voeren
Doelen	• Ontspanning; • Ervaren in het hier en nu; • Contact maken met het beeldend materiaal; • Ervaren van het individuele gevoel; • Uitbreiding/bewustwording van het zelfbeeld.
Vorbereidingen	Er staat een grote tafel waar iedereen aan kan zitten. Er zijn voorbeelden van dieren (met hun eigenschappen) uitgedeeld zodat de cursisten zich kunnen gaan verdiepen in welk dier zij gaan maken.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Vond je het gemakkelijk of moeilijk? Kon je ontspannen tijdens het kleien? Waarom wel/niet? Is dat herkenbaar voor jou? Wat zegt het dier over jou? Waarom heb je voor dat dier gekozen? Wat vind je van de andere cursisten hun dier?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is 1 uur.

Werkvorm 4	"Fantaseren op muziek"
Uitleg werkvorm	Aan de cursisten wordt gevraagd hun fantasie te laten gaan terwijl ze luisteren naar muziek. Als de muziek is afgelopen wordt de cursisten gevraagd een aspect van de fantasie uit te beelden met materialen die zij daarvoor kiezen. Muziek die hiervoor geschikt zijn, zijn o.a. klassieke muziek, muzikale ontspanningsmuziek. <i>'fantaseren op muziek' is een 'geleide fantasie' werkvorm:</i> <i>"In de geleide fantasie kunnen beelden naar voren komen, die uitdrukking geven aan bewuste of onbewuste gevoelens, gedachten en verlangens. Door de keuze van het thema van de geleide fantasie kan het onderwerp gericht zijn op bijvoorbeeld het verleden, het heden, toekomstverwachtingen, het zelfbeeld of (in het geval van deze cursus) ontspanning. Budde, 1998.</i>
Materialen	Klei, papier, kleurpotloden, stift, krijt, verf, magazines, plakband, papier en karton.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld om individueel, maar in contact met de groep, uit te voeren
Doelen	• Ontspanning; • Ervaren in het hier en nu; • Contact maken met het beeldend materiaal; • Ervaren van het individuele gevoel; • Bewustwording/ Zelfinzicht vergroten;
Vorbereidingen	De tafels worden zo geplaatst dat de cursisten bij elkaar in de buurt kunnen zitten. Materialen liggen onder handbereik.
Nabespreking	In de nabespreking wordt vooral aandacht geschonken aan wat de ervaring was van de cursist. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Vond je het gemakkelijk of moeilijk? Was het ontspannend om naar de muziek te luisteren? Waarom wel/niet? Hoe was het om een stuk muziek te verbeelden? Kun je iets vertellen over hetgeen je verbeeld hebt?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is 1 ½ á 2 uur.

Thema 'grenzen aangeven'

De mantelzorger van mensen met NAH raakt vaak overbelast door de lange zorgperiode in combinatie met andere lopende taken en de zorg voor zichzelf.

Wanneer tijdens het thema 'zorg voor jezelf' voor de cursist duidelijk is geworden waar ontspanning nodig is om goed voor jezelf te kunnen zorgen, kan de stap gezet worden naar het thema 'grenzen aangeven'.

Het doel van de bijeenkomsten onder het thema 'grenzen aangeven' is dat de cursisten zich bewuster worden van hun handelen omtrent het stellen van grenzen; geven zij hun grenzen aan en hoe doen zij dat? Hoe doen de andere cursisten dat?

Aandachtspunt voor de cursusbegeleider:

In deze fase dient rekening gehouden te worden met veiligheidsgevoel van de cursist, aangezien het doel verder reikt dan alleen ontspanning. De kans dat de cursist het thema 'grenzen aangeven' als confronterend kan ervaren is aanwezig aangezien er inzichtgevende werkvormen geboden worden.

De cursusbegeleider dient voldoende structuur, kaders en steun te bieden zodat de cursist het thema 'grenzen aangeven' kan aangaan bekeken vanuit het perspectief 'zelfzorg en ontspanning'.

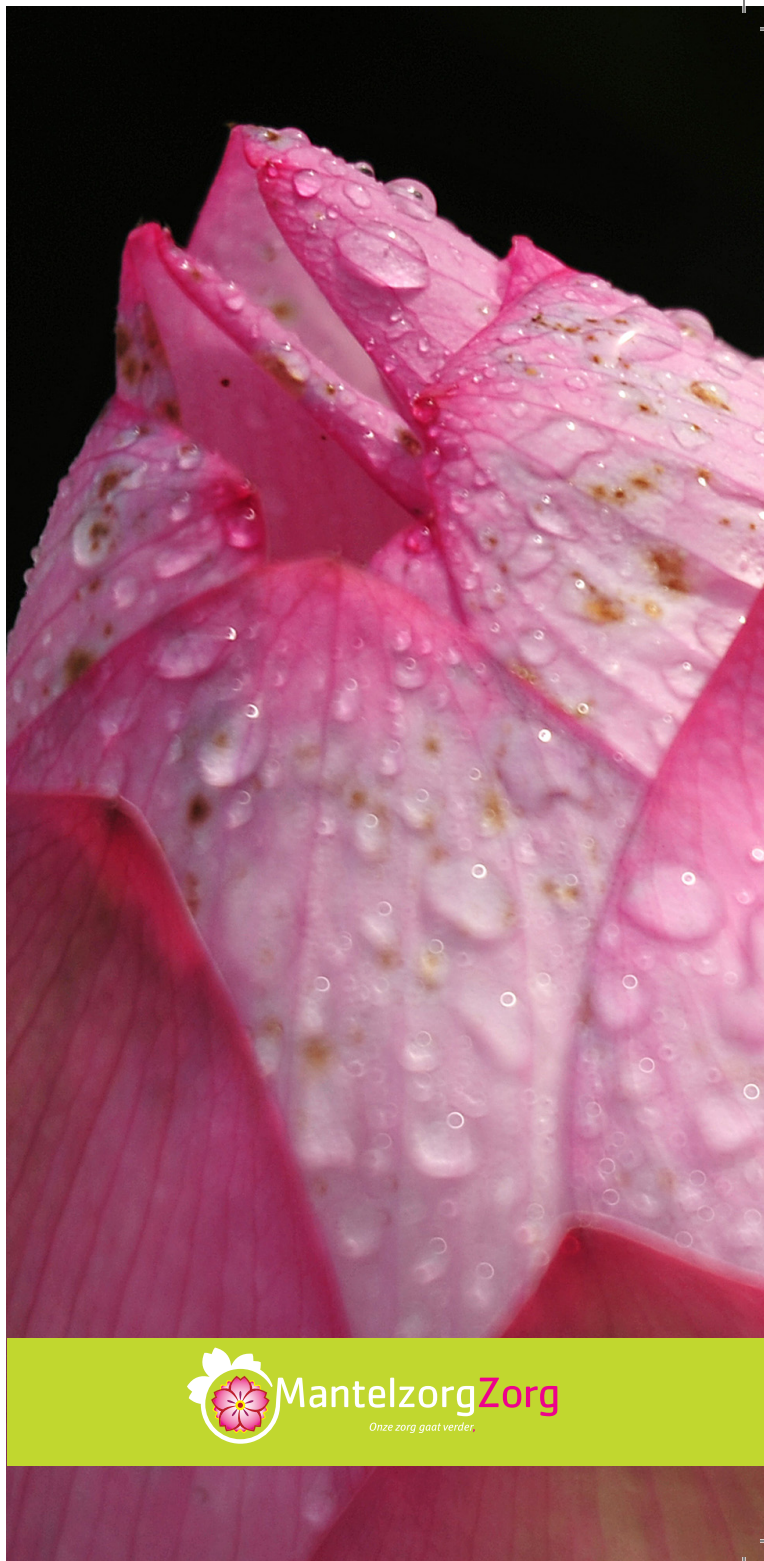
De werkvormen tijdens deze bijeenkomsten zijn werkvormen gericht op het laagdrempelig aangaan van aangaan van grenzen d.m.v. samenwerkingsopdrachten:

Werkvorm 1) eigen vorm

Werkvorm 2) samen schilderen vanuit andere opdrachten

Werkvorm 3) klei doorschuiven

Werkvorm 4) groepsschildering



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Werkvorm 1	“Eigen vorm”
Uitleg werkvorm	De cursist krijgt een stukje klei en een kopje water. Neem een klein stukje klei en kneed dit totdat het zacht is. Neem nog een stukje klei en doe hetzelfde, voeg het aan elkaar toe. Ga hiermee door totdat de klei groot genoeg is om er een omhulsel van te maken waarin jezelf graag zou willen zitten. Wanneer het klaar is maak je een figuur of symbool van klei dat jezelf weergeeft. Plaats het figuur in het omhulsel. Vervolgens geef je je vorm een plek op de tafel waar een vel papier, met daarop een eiland afgebeeld, ligt. De vorm krijgt een plek in het eiland. “Symbolen kunnen gezien worden als een uitdrukkingsmiddel van het onbewuste. Het weergeven van een symbool in het beeldend werken is een transformatie van een gevoel of een wens uit het onbewuste. Een symbool dat in een beeld wordt weergegeven maakt ‘iets’ zichtbaar of tastbaar. Budde,1998.
Materialen	Klei, water, papier, krijt
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld als individuele opdracht, maar wordt in samenzijn met de anderen uitgevoerd.
Doelen	• Ervaren in het hier en nu; • Bewustwording ten opzichte van het grenzen aangeven; • Exploreren van gedachten en gevoelens; • Uiten van emoties; • Zelfinzicht vergroten; • Ervaren van plezier.
Vorbereidingen	Grote tafel neerzetten waaraan alle cursisten kunnen zitten, waar iedereen het eiland ook kan zien.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaring van de cursisten. De volgende vragen kunnen gesteld worden: Hoe vond je de opdracht? Welke gevoelens, associaties roept je werkstuk bij je op? Kun je iets vertellen over je werkstuk? Kun je iets vertellen over de plek die je inneemt? Waar sta je? Sta je alleen of bij iemand?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is ongeveer 45 minuten

Werkvorm 2	“Samen schilderen vanuit andere opdrachten”
Uitleg werkvorm	Samen (twee aan twee) een tekening maken op één vel papier terwijl ieder een eigen opdracht krijgt. Deze opdracht is persoonsgebonden en vertel je niet aan de ander.
Materialen	Grote vellen papier, plakband, verf, water, schorten, kwasten, potlood
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld als samenwerkingsopdracht, de cursisten werken in tweetallen
Doelen	• Ervaren in het hier en nu; • Bewustwording van je eigen handelen omtrent het aangeven van grenzen; • Oefenen met het stellen van grenzen; • Uitbreiden van het gedragsrepertoire; • Zelfinzicht vergroten; • Ervaren van plezier.
Vorbereidingen	Omdat er meerdere samenwerkingsopdrachten zijn moeten er veel grote vellen klaar gelegd worden. Van te voren moeten de kaartjes met de opdrachten gemaakt zijn en de indeling van de tweetallen gemaakt.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je deze opdracht? Hoe vond je het om je grenzen aan te moeten geven? Herken je daarin veel van jezelf, of ervaar je dat anders in situaties buiten de cursus? Hoe vind je het als de ander zijn grenzen aangeeft? Hoe was dat voor jou? Zou je iets veranderen willen in het aangeven van grenzen?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is ongeveer 1 ½ á 2 uur

Werkvorm 3	“Klei doorschuiven”
Uitleg werkvorm	Iedere cursist schrijft hetgeen dat hij/zij wil gaan maken, voordat de kleiactiviteit start, op een briefje met zijn/haar naam erop. Deze wordt ingeleverd bij de cursusbegeleider. Een stuk klei wordt aan een cursist gegeven en deze heeft een halve minuut om zijn klei idee uit te werken. Dan wordt het stuk doorgegeven, deze cursist moet weer hetzelfde doen met het stuk klei. Als het kleiwerkstuk iets is geworden (of na een aantal keer rond te zijn geweest) wordt er naar het kleiwerkstuk gekeken en naar de briefjes van de cursisten.
Materialen	Klei, papier, schorten.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld als samenwerkingsopdracht, de gehele groep doet mee
Doelen	• Ervaren in het hier en nu; • Bewustwording van de eigen gevoelens omtrent het aangeven van grenzen; • Oefenen met het benoemen van de eigen gevoelens omtrent het aangeven van grenzen; • Uitbreiden van het gedragsrepertoire; • Zelfinzicht vergroten; • Ervaren van plezier.
Vorbereidingen	Grote tafel waar iedereen aan kan zitten. De cursusbegeleider moet beoordelen of de groep groot/klein genoeg is om als één grote groep de werkvorm uit te voeren. Anders kan de groep in tweeën gedeeld worden.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je deze opdracht? Hoe vond je het om je eigen idee te moeten kleien? Hoe vond je het om het werkstuk van de ander daarvoor stuk te maken? Herken je daarin veel van jezelf, of ervaar je dat anders in situaties buiten de cursus? Hoe vond je de anderen hierin? Hoe was dat voor jou?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is ongeveer 30 minuten

Werkvorm 4	“Groepsschildering”
Uitleg werkvorm	Samen een boot schilderen of een huis op een groot vel papier. De groep krijgt verder geen instructies, de groep moet zelf uitmaken hoe ze het aanpakken.
Materialen	Verf, groot vel papier, kwasten, krijt, plakband, schorten en water.
Aantal deelnemers	Deze opdracht is bedoeld als samenwerkingsopdracht, de gehele groep doet mee
Doelen	• Ervaren in het hier en nu; • Bewustwording van je eigen handelen omtrent het aangeven van grenzen; • Oefenen met het stellen van grenzen; • Uitbreiden van het gedragsrepertoire; • Zelfinzicht vergroten; • Ervaren van plezier.
Vorbereidingen	De ruimte moet zodanig vrij zijn dat er genoeg plek is om met de hele groep te kunnen schilderen. Er hangt een groot vel papier waaraan gewerkt kan worden en de materialen staan klaar.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdracht? Hoe verliep de samenwerking? Hoe vond je je eigen rol binnen het geheel? Hoe vond je de anderen? Zou je iets willen veranderen aan je rol?
Tijdsduur	De totale tijd voor deze werkvorm is ongeveer 45 minuten.

Thema 'toekomstperspectief'

Het doel van de bijeenkomsten onder het thema 'toekomstperspectief' is dat de cursist een 'stukje zelfzorg' kan meenemen naar situaties buiten en na de cursus. De werkvormen die aangeboden worden geven de cursisten de mogelijkheid om een situatie buiten de cursus te verbeelden waarin zij zichzelf 'ontspannen' ervaren.

Aandachtspunt voor de cursusbegeleider:

Met het waarborgen van veiligheid dient in deze fase extra rekening gehouden te worden. Het thema kan de cursisten confronteren met een toekomst die wellicht niet zo mooi is als dat zij zouden willen.

Daarnaast kunnen de cursisten het thema 'toekomst' als heel 'groot' ervaren waardoor zij er door geblokkeerd kunnen raken.

In deze fase kan duidelijk worden in hoeverre de problemen van de cursist dieper geworteld zijn. De cursusbegeleider dient hierover in contact te gaan met de cursist waarbij de vraag gesteld kan worden of de problemen praktisch van aard zijn (financiële problemen, ondersteuningsproblemen), of van emotionele aard (verwerkingsproblemen, familiale problemen).

De cursusbegeleider dient zo nodig advies te kunnen geven over een mogelijk vervolgtraject.

De cursusbegeleider dient voldoende structuur, kaders en steun te bieden zodat de cursist het thema kan aangaan bekeken vanuit het perspectief 'zelfzorg en ontspanning'.

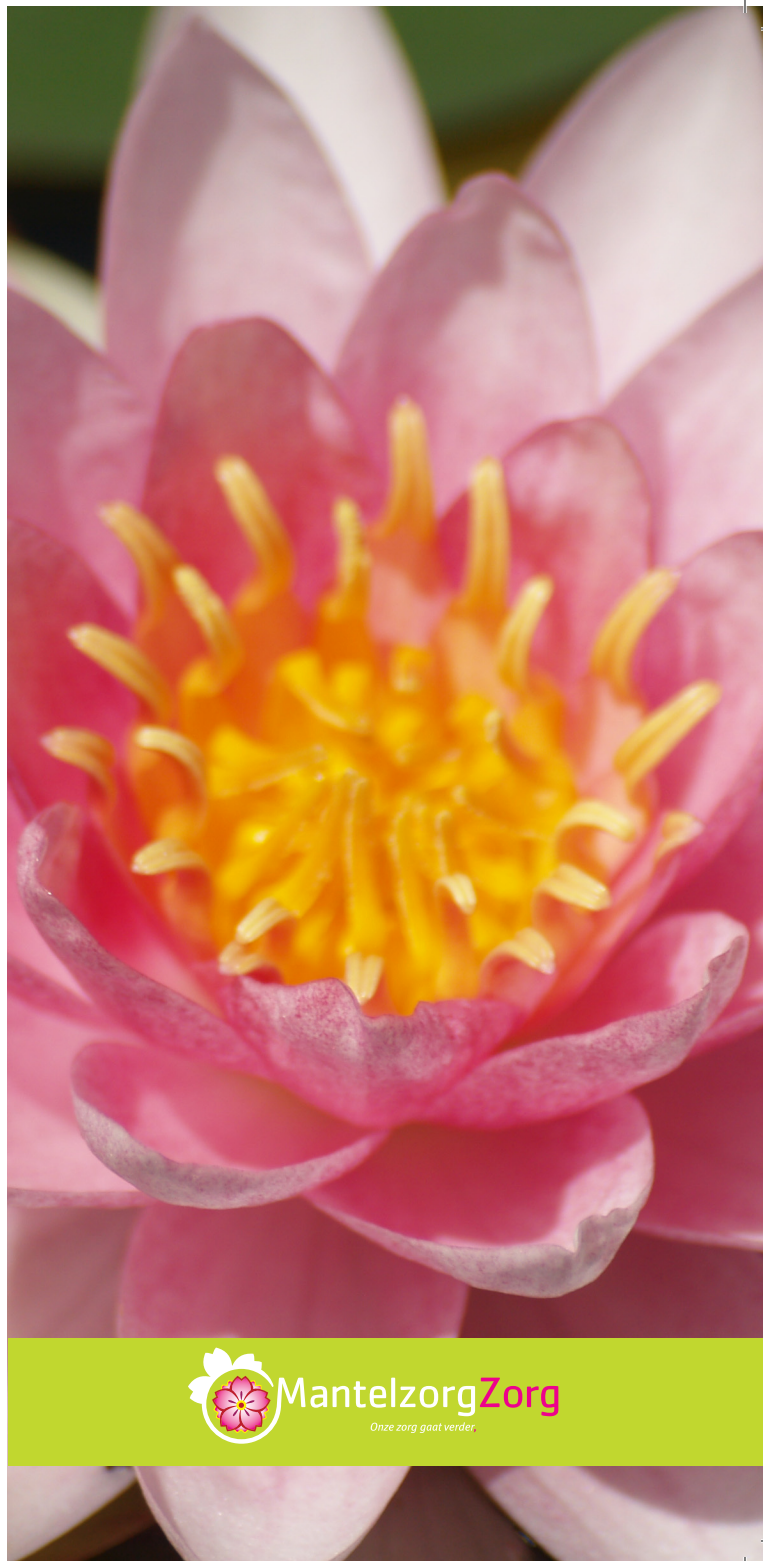
De werkvormen tijdens deze bijeenkomsten aangeboden kunnen worden zijn gericht op het creëren van een blijvende herinnering, het verbeelden van het meenemen van het stuk ontspanning of het uitbrengen van 'advies' naar de andere cursisten:

Werkvorm 1) schatkist

Werkvorm 2) ga waar je wilt deur

Werkvorm 3) cadeautje voor jezelf

Werkvorm 4) werkvorm voor de andere cursisten



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Werkvorm 1	“Schatkist”
Uitleg werkvorm	Maak een doos, kist, waar je iets kostbaars in bewaart. Nadat de doos of kist af is stopt de cursist daar iets in dat hij/zij in de afgelopen paar weken geleerd/ervaren heeft wat belangrijk was. “Schatkist” is een beschutte werkvorm. “Dit zijn opdrachten waarbij een thema of sfeer wordt weergegeven binnen een omhulsel. Niemand, behalve de maker, kan zien wat er binnen het omhulsel is. Het is aan de deelnemer of het omhulsel open kan, of iets laat zien (Budde, 1998). De werkvorm levert veiligheid om tot expressie te komen. Indien het thema ‘toekomstperspectief’ een blokkade opwerpt bij cursisten kan deze werkvorm drempelverlagend werken.
Materialen	Hout of schoenendoos. Diverse materialen als kralen, glitters, verf, papier, magazines.
Aantal deelnemers	De werkvorm wordt individueel uitgevoerd.
Doelen	• Bewustwording van eigen gevoelens omtrent ontspanning/zelfzorg; • Creëren van een blijvende herinnering; • Plezier ervaren in het beeldend werken; • Wijzigen en uitbreiden van het zelfbeeld; • Uiten van emoties; • Ervaren in het hier en nu.
Vorbereidingen	Omdat het een individuele werkvorm is moeten de tafels zo staan dat de cursisten een eigen plek kunnen zoeken.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdracht? Hoe was het om na te denken over wat je in de schatkist mee wilt nemen? Kun je vertellen wat het is dat je mee wilt nemen? Hoe vind je het resultaat geworden? Wat vind je van de andere schatkisten?
Tijdsduur	Deze werkvorm duurt zeker 2 uur

Werkvorm 2	“Ga waar je wilt deur”
Uitleg werkvorm	In de afgelopen cursus zijn er een aantal thema’s aan de orde gekomen. Welke dingen heb je daarin geleerd, wat zou je willen meenemen naar de toekomst en wat wil je juist achterlaten? Maak een deur uit karton welke symbool staat voor ‘verleden en toekomst’ en probeer deze aspecten hierin te verbeelden. “Symbolen kunnen gezien worden als een uitdrukkingsmiddel van het onbewuste. Het weergeven van een symbool in het beeldend werken is een transformatie van een gevoel of een wens uit het onbewuste. Een symbool dat in een beeld wordt weergegeven maakt ‘iets’ zichtbaar of tastbaar” (Budde, 1998).
Materialen	Papier, verf, potloden, stiften, krijt, kwasten, karton, schaar en lijm.
Aantal deelnemers	De werkvorm wordt individueel uitgevoerd.
Doelen	• Bewustwording omtrent gevoelens over zelfzorg in verhouding tot de toekomst; • Verbeelden van gevoelens omtrent zelfzorg/ontspanning in verhouding tot de toekomst; • Uitbreiden van het gedragsrepertoire; • Zelfinzicht vergroten; • Plezier in het beeldend werken; • Ervaren in het hier en nu.
Vorbereidingen	Omdat het een individuele werkvorm is moeten de tafels zo staan dat de cursisten een eigen plek kunnen zoeken.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdracht? Hoe was het om na te denken over wat je in de toekomst mee wil nemen en wat je achter wilt laten? Kun je vertellen wat het is dat je mee wilt nemen? Hoe vind je het resultaat geworden? Wat vind je van de andere werkstukken?
Tijdsduur	Deze werkvorm duurt zeker 2 uur

Werkvorm 3	“Cadeautje voor jezelf”
Uitleg werkvorm	Denk na over wat je in de afgelopen periode binnen de cursus over jezelf te weten gekomen bent. Bedenk een cadeautje voor jezelf, een vorm. Iets wat je mee kunt nemen dat symbool staat voor hetgeen je geleerd hebt in de cursus. “Symbolen kunnen gezien worden als een uitdrukkingsmiddel van het onbewuste. Het weergeven van een symbool in het beeldend werken is een transformatie van een gevoel of een wens uit het onbewuste. Een symbool dat in een beeld wordt weergegeven maakt ‘iets’ zichtbaar of tastbaar” (Budde, 1998).
Materialen	Speksteen of gasbeton, raspen, beitels, hamers
Aantal deelnemers	De werkvorm wordt individueel uitgevoerd.
Doelen	• Bewustwording omtrent gevoelens over zelfzorg in verhouding tot de toekomst; • Verbeelden van gevoelens omtrent zelfzorg/ontspanning in verhouding tot de toekomst; • Uitbreiden van het gedragsrepertoire; • Zelfinzicht vergroten; • Plezier in het beeldend werken; • Ervaren in het hier en nu; • Blijvende herinnering creëren.
Vorbereidingen	Omdat het een individuele werkvorm is moeten de tafels zo staan dat de cursisten een eigen plek kunnen zoeken.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdracht? Hoe was het om na te denken over een cadeau voor jezelf? Kun je iets vertellen over dit cadeau? Hoe vind je het resultaat geworden? Wat vind je van de andere hun werkstukken? Welke betekenis heeft het werkstuk voor je?
Tijdsduur	Deze werkvorm duurt zeker 2 uur

Werkvorm 4	“Werkvorm voor de andere cursisten”
Uitleg werkvorm	Bedenk een opdracht voor de andere cursisten waarvan je denkt dat de ander daar persoonlijk iets aan heeft. Afgesproken wordt dat ieder één opdracht uitkiest uit de werkvormen en dat de werkvormen uitvoerbaar zijn en van klei of papier en verf.
Materialen	Klei, verf, papier, potloden, schorten.
Aantal deelnemers	De werkvorm wordt individueel of in samenwerking uitgevoerd.
Doelen	• Ervaren van de zorg van de ander; • Versterken van de groepsband; • Bewustwording omtrent gevoelens over zelfzorg in verhouding tot de toekomst; • Uitbreiden van het gedragsrepertoire; • Zelfinzicht vergroten; • Plezier ervaren in het beeldend werken; • Ervaren in het hier en nu.
Vorbereidingen	Omdat de werkvormen nog niet duidelijk zijn is het van belang divers materiaal klaar te hebben staan. Ook moeten de tafels zo staan dat er zowel individueel als samen aan gewerkt kan worden.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdrachten die de ander voor je bedacht heeft? Kun je de onderliggende gedachten ervan begrijpen? Hoe was het om voor de ander een opdracht te bedenken? Hoe vind je het resultaat?
Tijdsduur	Deze werkvorm duurt zeker 2 uur

Thema 'balans'

Het doel van de laatste bijeenkomst is dat de cursisten met een goed gevoel kunnen afsluiten, een gevoel van in balans zijn kan hier positief aan bijdragen; balans in de vorm van 'ik kan een stukje zelfzorg meenemen naar mijn thuissituatie' en 'er is een balans tussen wat er in de cursus gebeurde en mijn thuissituatie'. De laatste werkvormen en afsluiting zijn erop gericht deze doelstellingen te bewerkstelligen.

Aandachtspunt voor de cursusbegeleider:

De cursusbegeleider moet zich realiseren dat de cursisten wellicht moeite kunnen hebben bij het afscheid nemen van de cursusbijeenkomsten. De cursusbijeenkomsten zijn na 9 weken een onderdeel van een weekprogramma geworden, waar na afloop een leegte kan ontstaan.

Wanneer dit het geval is kan het wenselijk zijn het thema 'balans' eerder aan de orde te laten komen.

In deze extra tijd kan samen met de cursist gekeken worden naar mogelijkheden om de elementen gericht op ontspanning en zingeving mee te nemen naar de thuissituatie.

Werkvorm 1) drieluik

Werkvorm 2) fotoboekje

Werkvorm 3) tentoonstelling



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Werkvorm 1	“Tweeluik”
Uitleg werkvorm	Aan de hand van het thema ‘voor de cursus/na de cursus’ geven de cursisten vorm aan hun tweeluik. Het tweeluik is gemaakt van stevig aquarel papier waarvan de afmetingen door de cursist besloten wordt. “Symbolen kunnen gezien worden als een uitdrukkingmiddel van het onbewuste. Het weergeven van een symbool in het beeldend werken is een transformatie van een gevoel of een wens uit het onbewuste. Een symbool dat in een beeld wordt weergegeven maakt ‘iets’ zichtbaar of tastbaar” (Budde, 1998).
Materialen	Diverse materialen als; verf, potloden, krijt, lijm, magazine, plakband, kwasten.
Aantal deelnemers	Dit is een individuele opdracht welke in nabijheid van elkaar gemaakt kan worden.
Doelen	• Ervaren in het hier en nu; • Plezier ervaren in het beeldend werken; • Verstreken van het zelfvertrouwen; • Een blijvende herinnering creëren; • Verbeelden van een ‘nieuw begin’; • Ervaringen met elkaar delen.
Vorbereidingen	Belangrijk is dat er veel verschillende materialen voorradig zijn en dat de ruimte zo ingericht is dat men zich kan terugtrekken als dat nodig is.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdracht? Kun je iets vertellen over het verschil in de luiken? Hoe is het om het zo vorm te geven? Hoe vind je het resultaat?
Tijdsduur	Deze opdracht duurt ongeveer 2 uur.

Werkvorm 2	“Fotoboekje”
Uitleg werkvorm	Alle werkstukken die de cursisten gemaakt hebben zijn door de cursusbegeleider op foto gezet en via de computer uitgeprint. Aan de hand van de hoeveelheid aan foto's maken de cursisten een boekje waarin deze foto's opgeplakt kunnen worden. De voorkant wordt ook vormgegeven.
Materialen	Papier, magazines, lijm en de uitgeprinte foto's
Aantal deelnemers	Dit is een individuele opdracht maar wel prettig om in nabijheid van elkaar te doen. Hierdoor kunnen herinneringen worden opgehaald en kan men de ervaringen met elkaar delen
Doelen	• Ervaren in het hier en nu; • Plezier ervaren in het beeldend werken; • Een blijvende herinnering creëren; • Verbeelden van een 'nieuw begin'; • Zelfinzicht vergroten; • Versterken van het zelfvertrouwen; • Ervaringen met elkaar delen.
Vorbereidingen	Er wordt een grote tafel neergezet waaraan iedereen kan plaatsnemen. De materialen moet voor handen zijn en de foto's van de werken uitgeprint.
Nabespreking	In de nabespreking wordt aandacht besteed aan de ervaringen van de cursisten. Vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn: Hoe vond je de opdracht? Hoe vond je het om de foto's zo te zien? Hoe is het om het zo vorm te geven? Hoe vind je het resultaat?
Tijdsduur	Deze opdracht duurt ongeveer 2 uur.

Werkvorm 3	“Tentoonstelling”
Uitleg werkvorm	De laatste cursusdag worden de werken van de cursisten tentoongesteld. Samen met de cursisten wordt besloten: Wie worden er uitgenodigd? Wanneer vindt deze tentoonstelling plaats? Hoe wordt deze tentoonstelling vorm gegeven? Aan de hand van de antwoorden worden uitnodigingen gemaakt, wordt er een taakverdeling gemaakt.
Materialen	Uitnodigingen, lijst met afspraken, planning
Aantal deelnemers	Iedereen doet aan deze tentoonstelling mee, het is een groepswerkvorm.
Doelen	• Samen afscheid nemen en samen verder gaan; • Zelfinzicht vergroten; • Versterken van het zelfvertrouwen; • Je openstellen aan het netwerk buiten de cursus; • Ervaringen delen met familie; • Ervaringen delen met de groep; • Samen plezier ervaren.
Vorbereidingen	Afhankelijk van wat de cursisten willen worden er voorbereidingen getroffen. Gedacht kan worden aan het samen bakken van een taart, koffie zetten, de uitnodigingen maken, de ruimte mooi inrichten.
Nabespreking	De nabespreking zal anders van vorm zijn omdat er feestelijk afgesloten wordt, mogelijk in bijzijn van familieleden. De nabespreking zal eerder een ‘voorbepreking’ zijn waar ingegaan kan worden op ‘hoe zal het zo meteen zijn om de werkstukken te laten zien aan familieleden of vrienden?’
Tijdsduur	Afhankelijk van de wensen van de cursisten zal de tentoonstelling ongeveer 2 uur duren. Voor de voorbereidingen dient een uur uitgetrokken te worden.

3 Belangrijke voorwaarden

Om de cursus succesvol te laten zijn er, zijn er buiten goede voorbereidingen, een fijne sfeer en passende werkvormen, meerdere aspecten waaraan gedacht moet worden:

Werving en locatie cursus⁶

Er zijn in Nederland ongeveer 3,7 miljoen Mantelzorgers⁷, maar ondanks deze grote hoeveelheid zijn deze mantelzorgers niet zo maar te vinden. Mantelzorgers zijn druk en hebben daardoor vaak geen tijd om zich in te schrijven op 'weer een cursus, of iets anders voor zichzelf'. Mantelzorgers zijn bezig met de zorg voor de ander en zijn niet zo gericht op de zorg voor zichzelf.

De specifieke groep Mantelzorgers van mensen met NAH zijn nog moeilijker te traceren omdat de cliënt met NAH op verschillende plekken kan zijn, zoals het ziekenhuis, het revalidatiecentrum, het verzorgingshuis, het verpleeghuis of de huisarts, wijkverpleegkundige.

Om mantelzorgers te kunnen vinden is het belangrijk contact op te nemen met verschillende organisaties in de regio. Er bestaat vaak al een heel netwerk!

Belangrijk bij het werven is om de werving geografisch niet al te breed uit te zetten; des te dichter de cursus bij huis gegeven kan worden, des te groter is de kans dat mensen zich er voor inschrijven.

Intake procedure

Wanneer de mantelzorgers zich eenmaal aangemeld hebben is het belangrijk dat de cursusbegeleider contact opneemt met de mantelzorgers zodat de cursusbegeleider de cursus meer kan toelichten en de mantelzorger wat kan vertellen over de verwachtingen. Ook is het belangrijk dat de cursusbegeleider op de hoogte is van de situatie rondom de mantelzorger; voor wie draagt de mantelzorger de zorg? Wordt de mantelzorger op een andere manier ondersteund? Wat zijn de gevolgen van het letsel in de thuissituatie en welke consequenties heeft dat voor de mantelzorger?

Doorverwijsmogelijkheden, nazorg

De cursus is bedoeld om mantelzorgers weer in contact te brengen met zichzelf, waardoor zij meer kracht en betekenisgeving kunnen gaan ervaren.

De bijeenkomsten zijn ingezet als cursus, en niet als therapie, waardoor er een aantal aspecten 'aangestipt' zullen worden, maar niet verder uitgewerkt. Het is de taak en de verantwoordelijkheid van de cursusbegeleider om te zorgen dat veiligheid gewaarborgd blijft. De cursusbegeleider moet zich bewust zijn van de kwetsbaarheid van de doelgroep en de impact die de werkvormen kunnen hebben.

De cursusbegeleider moet zich realiseren dat er, ondanks de voorzichtigheid en de veiligheid van de cursus, er mantelzorgers kunnen zijn die verdere zorg nodig blijken te hebben. Indien nodig moet de cursusbegeleider op de hoogte zijn van de doorverwijsmogelijkheden in de omgeving van de mantelzorger, zodat hierin stappen genomen kunnen worden.

In een situatie waar de cursisten aangeven het moeilijk te vinden dat de cursus stopt, kan - in overleg met de cursisten - een afspraak worden gemaakt voor een 'terugkomdag'.

Competenties van de cursusbegeleider

Over welke competenties moet de cursusbegeleider beschikken wil hij/zij deze cursus kunnen geven?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, wordt gekeken naar de koers die de cursus moet varen. De cursus begint met de deelnemer als 'vertrekpunt'; deze deelnemer heeft eigen wensen en eigen zorgbehoeften. Het einddoel waar de cursusbegeleider naartoe 'koerst' is een verbetering in de kwaliteit van leven door het ervaren van zingeving. Voor iedereen is deze zingeving anders en door iedereen zal de tocht ook anders ervaren worden en wellicht ook anders uitgezet moeten worden.

⁶Informatie afkomstig uit: gesprekken gevoerd met professionals (o.a. Stichting MEE) en vanuit onderzoek 'Mantelzorg', Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, 2009.

⁷Informatie afkomstig van www.wikipedia.org/wiki/mantelzorg

Om de verschillende ‘vaarroutes’ binnen een cursus goed te kunnen begeleiden dient de cursusbegeleider flexibel te zijn. De cursusbegeleider moet hierbij de eigen visie ondergeschikt maken aan de wensen van de cursisten en dient zich hierin aansluitend op te stellen, maar wel alert en assertief. De cursusbegeleider is empathisch en zorgvuldig, maar is wel in staat het bredere kader en grotere doel in de gaten te houden. Dit omdat de cursusbegeleider de cursisten zo nodig bewust dient te maken van de eigen valkuilen, en daarnaast kan helpen bij het vinden van een nieuwe/ andere weg.

Daarnaast dient de cursusbegeleider een creatief therapeutische achtergrond te hebben, of hiermee voldoende bekend te zijn; de cursus biedt een ‘open aanbod’ waar de cursusbegeleider een geschikte keuze moet maken. Kennis van de creatief therapeutische werkwijze is hierin een belangrijke voorwaarde.

De hieronder beschreven vaardigheden geven specifiek aan over welke competenties de cursusbegeleider dient te beschikken:

Gericht op de omgang met de cursisten:

- in staat om te luisteren naar woord en daad en de kern van het “verhaal” van de cursist te benoemen;
- in staat om nieuwe gezichtspunten in te brengen die aansluiten bij het “verhaal” van de cursisten;
- in staat om belangen, motieven en / of gevoelens van de cursisten te onderkennen en te benoemen;
- in staat om op vragen die leven bij de cursisten passende en zinvolle antwoorden te geven (situationeel, verbaal en met een medium);
- in staat om in eigen handelen rekening te houden met meningen, opvattingen en houding van de cursisten;
- in staat om persoonlijke belangen te scheiden van functionele belangen;
- in staat te beschrijven waar er verschillen van mening zijn en de aanleiding of oorzaak te benoemen;
- in staat om problemen in de samenwerking naar voren te brengen en bespreekbaar te maken.

- Gericht op de omgang met externe instellingen:
- in staat te beschrijven welke eisen in bepaalde situaties aan de cursus worden gesteld;
- in staat om redelijkheid en billijkheid van deze eisen kritisch af te wegen in relatie tot het functie voor de situatie;
- in staat om voor eigen meningen en overtuigingen uit te komen en te handhaven bij beslissingen en in handelen;
- in staat om eigen handelen te verantwoorden volgens de uitgangspunten van cursus;
- in staat om zorgvuldig om te gaan met regels en afspraken, grenzen en mogelijkheden in diverse situaties;
- in staat om eigen mogelijkheden en grenzen aan te geven bij te verrichten taken;
- in staat om feedback te vragen en te gebruiken of beredeneerd ter zijde te schuiven
- in staat om eigen gedrag, gedachten en gevoelens waar te nemen en te beoordelen en hierover communiceren;
- in staat de eigen motieven voor het beroep van hulpverlener te onderzoeken en te verwoorden

Gericht op verdere innovatie:

- in staat om in woord en daad zichtbaar actief aanwezig te zijn;
- in staat om nieuwe voorstellen te formuleren of zelfstandig nieuwe stappen te zetten;
- in staat om eigen inbreng en inbreng van anderen af te wegen en te combineren;
- in staat zelf nieuwe elementen of invalshoeken te zoeken bij het oplossen van problemen;
- in staat om over alternatieve oplossingen te discussiëren en een adequate keuze te maken;
- in staat belanghebbenden of buitenstaanders duidelijk te informeren over ondernomen acties of geleverde producten;
- in staat kosten en baten tegen elkaar af te wegen en in verband te brengen met beoogde of behaalde effecten.

Nawoord

De cursus MantelzorgZorg is geschreven als afstudeeronderdeel door Marcella Hilbers.

Voorgaand pilotonderzoek heeft uitgewezen dat de cursus 'MantelzorgZorg' een positieve bijdrage levert in de ondersteuning van mantelzorgers van mensen met NAH. Daarnaast zijn een paar nieuwe ervaringen en inzichten verwerkt in deze bijgestelde versie van de cursus.

Maar hiermee is de optimalisering van het ondersteunen van mantelzorgers door middel van deze cursus nog niet af. In de toekomst zal het geven van de cursus nieuwe inzichten blijven genereren.

Deze tweede versie van de cursus is zeker niet de laatste, maar wel een gedegen toevoeging binnen het huidige zorgaanbod voor mantelzorgers.

Graag wil ik mijn dank betuigen aan de mantelzorgers die bereid zijn geweest te participeren binnen het pilotonderzoek. Zij hebben er voor gezorgd dat de inhoud en de kwaliteit van de cursus in een verbeterde vorm ontwikkeld kon worden.

Tevens wil ik iedereen bedanken die mij heeft ondersteund, geïnspireerd en geholpen tijdens de ontwikkeling van de cursus MantelzorgZorg.

Marcella Hilbers, mei 2010



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Geraadpleegde literatuur

Beelen, F. & Oelers, M. (2000). *Interactief. Creatieve therapie met groepen*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Belle van, P. & Zadoks J. (2005). *Methodisch ondersteunen van mensen met hersenletsel, Greep op je leven met Hooi op je vork*. Utrecht: Lemma.

Budde, E. (1998). *Creatieve therapie in praktijk*. Deventer: Van Loghum Slaterus bv.

Buijssen, H. (2005), *Hulpverlening aan mantelzorgers*, Amsterdam: Boom.

Earl, T. (1987). *Cursusontwikkeling, kunst en vakwerk*. Amsterdam: W. Versluys Uitgeversmaatschappij bv.

Eilander, H. & Belle-Kusse, P.van, & Vracken, P. (2006). *Hersenletsel: achtergronden en aanpak. Ze zeggen dat ik zo veranderd ben*. Den Haag: Uitgeverij Lemma.

Karsten Schüler, D. & Hilbers, M. (2009). *MantelzorgZorg, cursusboek 'Vind je eigen kracht'*. Amersfoort: Hogeschool Utrecht afstudeeropdracht opleiding Creatieve Therapie.

Palm, J. (1998). *Portemonnee in de diepvries*. Utrecht: Kosmos – Z&K.

Schweizer, C. (2009). *Handboek beeldende therapie, uit de verf*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Smeijsters, H. (2008). *De kunsten van het leven. Voorbeelden uit de creatieve therapie*. Diemen: Veen Magazines.

Smeijsters, H. (2008). *De kunsten van het leven*. Diemen: Veen Magazines.

Smeijsters, H. (2003). *Handboek Creatieve Therapie*. Bussum: Coutinho.

Tonkens, E. & Broeke van den, J. & Hoijtink, M. (2009). *Op zoek naar weerkaatst plezier. Samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers. Professionals en cliënten in de multiculturele stad*. Amsterdam: University Press, Pallas Publications.

Onderzoeken

Amersfoort, H.van, & Driel, M. van, & Veenstra, M. (2008). NaHulp, over partners van mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Afstudeeronderzoek. Leiden: Hogeschool Leiden.

Boer de, A. & Broese van't Groenou, M. & Timmermans, J. (2009). Mantelzorg, een overzicht van de steun van en aan mantelzorgers in 2007. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Boer de, A & Timmermans, J. (2007). Blijvend in balans, een toekomstverkenning van informele zorg. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Karsten-Schüler, D. & Hilbers, M. (2009). Rapportage Mantelzorg-Zorg. Amersfoort: Hogeschool Utrecht.

Kooiker, S & Boer de, A. (2008). Portretten van mantelzorgers. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Witteveen, E. & Visser H. (2007). Rapportage Goeie Snap van elkaar. Amersfoort: Hogeschool Utrecht.

Bijeenkomsten/presentaties

Symposium: 'Het venijn zit 'm in de staart' (26 maart 2009). Over nieuwe ontwikkelingen in de zorg aan mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Lezing van Ellen Witteveen over het perspectief van de cliënt met Niet Aangeboren Hersenletsel en diens vaste mantelzorger.

Symposium: Niet aangeboren hersenletsel, communicatie: een hoofdzaak?! (Regionaal symposium waarbij informatie, communicatie en netwerken centraal staan) (Capelle a/d IJssel, 1 oktober 2009).

Werkconferentie: 'Wonen, Werken, Welzijn'. Met o.a.: N. Farenhorst, psycholoog, die een voordracht hield over 'Psychische gevolgen van NAH en de invloed op het gezinsleven' (Zwolle, 9 oktober 2009).

Netwerkmiddag vanuit het intersectoraal overleg Niet-aangeboren Hersenletsel. Doel is om het aanbod op het gebied van diagnostiek, behandeling en verblijf beter te leren kennen en contacten te leggen (Oegstgeest, 28 oktober 2009).

Openingscongres 'week van de chronisch zieken'. Minisymposium: mantelzorg, zet eens een andere bril op!'. Prof.dr. Mia Duijnsteek en dr. Michel Jansen ontwikkelden de lesmethode over mantelzorg. Bespreekbaar maken van morele problemen. De methode is bedoeld voor gezondheidszorgopleidingen en mantelzorgondersteuners en beoogt mensen anders naar mantelzorg te laten kijken (Nieuwegein, 6 november 2009).

Symposium: Herstelondersteunende zorg, de nieuwe uitdaging (Utrecht, 8 december 2009). Georganiseerd door het Stedelijke Expertisecentrum Mantelzorg.

Kennis delen, discussiëren en prikkelend improvisatiecabaret zijn de hoofdingrediënten van deze bijeenkomst. De Expertmeeting valt samen met de officiële start van het Expertisecentrum.

Bijlage 1 Uitleg logo

De Lotus wortelt in een moerasachtige bodem, echter zonder dat de bladeren en de bloemen er ooit modderig uitzien. Daarom is de lotus een symbool van zuiverheid in het hindoeïsme en het boeddhisme.

Het zelfreinigend vermogen van de bladeren wordt wel het lotus-effect genoemd.

De cirkel in het logo om de bloem staat voor het creëren van een veilige omgeving waarin mensen zich zelf kunnen zijn en tot bloei mogen komen.

De kleuren staan voor:

roze/rood = passie

groen = natuur en betrokkenheid.



Bijlage 2 Toelichting afbeelding voorpagina

Afbeelding

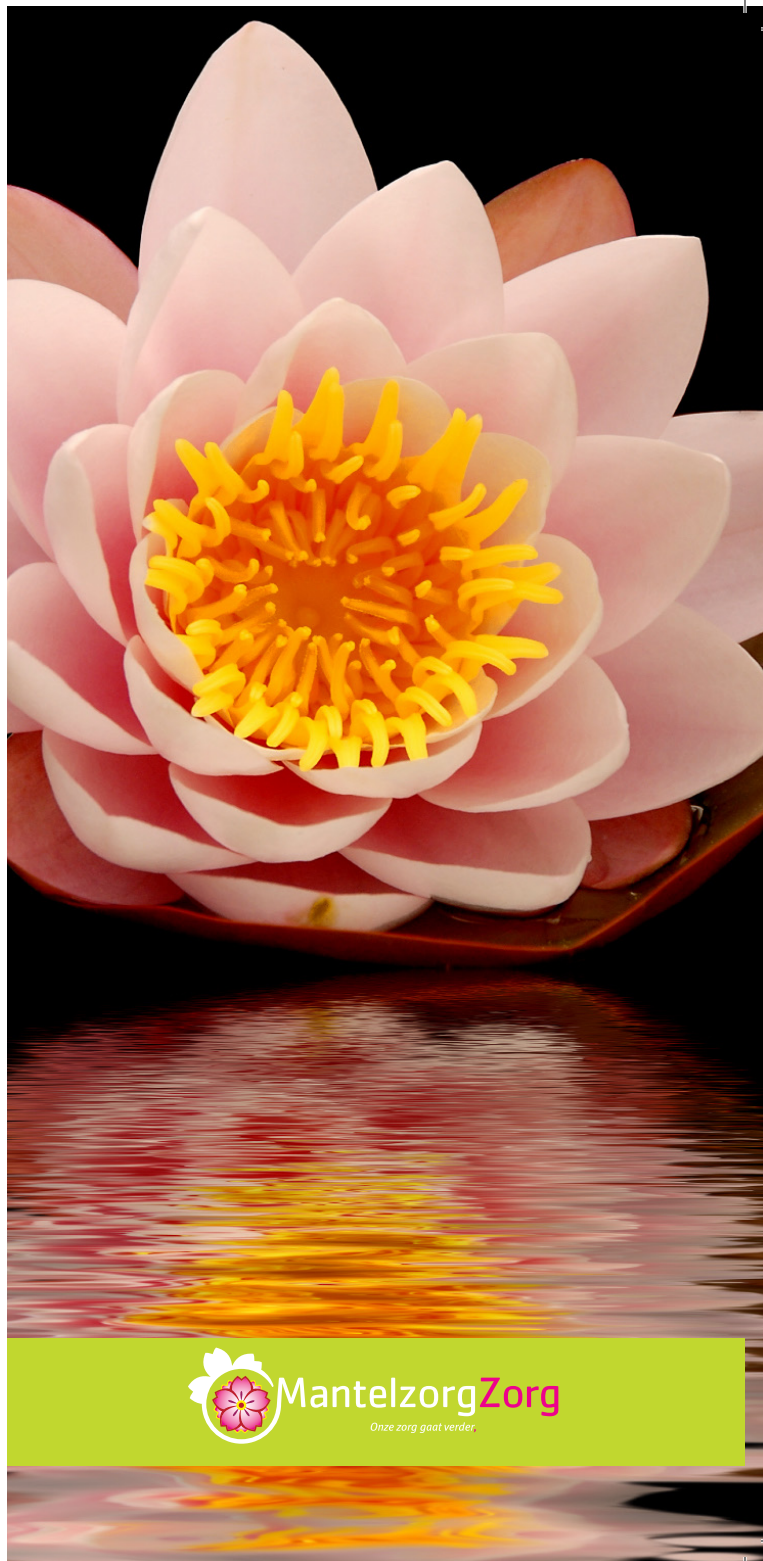


Het werkstuk is gemaakt naar aanleiding van het thema 'voor jezelf zorgen'.

De cursist is op zoek geweest naar een stuk ontspanning en kwam er achter dat, om de ontspanning te bereiken, eerst het bestaan van de moeilijkheden geaccepteerd moesten worden.

"Je moet het toch leren, leren dealen met de draden. Je kunt wel proberen afstand te doen van woede en frustratie, maar dat is te moeilijk. Als je vecht tegen de draden dan worden het alleen maar meer. Je moet jezelf weer open stellen".

Het werkstuk staat symbool voor het acceptatieproces en wordt op deze manier zichtbaar en tastbaar gemaakt.



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

Bijlage 3 Samenvatting resultaten pilotonderzoek 2010

Hieronder volgt een samenvatting van de bevindingen uit het pilotonderzoek aanvang 2010 naar de oorspronkelijke versie van de cursus MantelzorgZorg.

- Gesteld kan worden dat de doelen ‘samengevoel/groepsgevoel ervaren, voor jezelf zorgen en grenzen leren aangeven’ binnen de cursus voldoende behaald zijn. De doelen ‘toekomstperspectief in kaart brengen en balans vinden’ zijn onvoldoende behaald. De tijdsdruk en het thema onderwerp werden voornamelijk als belemmerende factor aangegeven.
- De cursisten geven aan wel behoefte te hebben aan een verlenging van de cursus omdat men verandering ervaart en van mening is dat deze verandering meer kan beklijven als de cursus langer duurt. Daarentegen geven de cursisten op de vraag ‘of er behoefte is aan een therapievolgfase’ een ontkennend antwoord. Hieruit kan opgemaakt worden dat ‘therapie’ een andere uitstraling heeft als ‘cursus’.
- De lengte van de cursus moet niet aangepast worden maar er moet gekeken worden naar een manier waarop de cursus afgebouwd kan worden waardoor het verliesgevoel bij de cursisten verminderd kan worden.
- De tijdsduur van de cursusbijeenkomsten dienen aangepast, verlengd, te worden.
- Het tijdstip waarop de cursus plaatsvindt is geen issue, afstemming op de agenda’s van de cursisten daarentegen wel.
- De locatie van de cursus is afhankelijk van de deelnemers; waar wonen de deelnemers en waar zijn zij regelmatig in de buurt. Ook hier is een zo goed mogelijke afstemming van belang.
- De structuur van de cursus moet als zodanig behouden blijven, alleen moet er extra tijd gecreëerd worden voor het beeldend werken en de afronding.
- De diverse materialen en de verschillende werkvormen werden als positief ervaren.

- Door de intensieve begeleidingsvoorwaarden is het aantal deelnemende cursisten aan te raden op 4 tot maximaal 6, afhankelijk van de situaties van de cursisten.
- Om voldoende inlevend te kunnen zijn is het van belang op de hoogte te zijn van de situatie van de deelnemers. Een intakegesprek is hiervoor aan te raden.
- De cursusbegeleider moet over de volgende competenties beschikken: flexibel, empathisch, inlevend, zorgvuldig, alert en zo nodig assertief.
- Denkbaar is dat de cursus in eerdere fase van het letsel ook een meerwaarde kan hebben.
- Of de cursus een cursus speciaal voor de mantelzorger van mensen met NAH moet zijn en blijven valt te betwijfelen. Omdat dit aspect niet direct is meegenomen in het onderzoek valt hier geen onderbouwd antwoord op te geven. Gesteld kan worden dat de deelnemers een groot belang hechten aan de herkenning en de steun die zij van de andere deelnemers krijgen. De vraag ontstaat of deze herkenning en steun NAH gebonden is.

Aanbevelingen

Vanuit de resultaten, en de ervaringen opgedaan vanuit het geven van de cursus, kan gesteld worden dat de cursus, ‘in oude staat’, goede effecten heeft behaald.

Ook kan er op basis van de resultaten gesteld worden dat er, ondanks het succes, een paar belangrijke aanpassingen gedaan kunnen worden welke de kwaliteit van de cursus ten goede kunnen komen.

De aanbevelingen zijn gestoeld op de bevindingen van de cursus en zijn als volgt:

Cursusstructuur (startfase, werkfase en afrondfase):

De structuur moet behouden blijven zoals deze in de cursus staat beschreven, alleen moet gekeken worden naar een mogelijkheid om de werkfase en de afrondfase te verlengen.

Thema's:

De thema's zijn gebruikt als kapstok waar de rest van de cursus 'omheen is gehangen'.

De thema's blijken voldoende aan te sluiten bij de beleving en het proces van de mantelzorger, maar blijken soms ook te confronterend. Bij het aanpassen van de cursus moet nagedacht worden hoe het thema zo ingezet kan worden dat deze of minder confrontatie oplevert. Ook kan nagedacht worden over een 'keuze mogelijkheid' van thema.

Werkvormen:

De cursisten gaven in de groepsevaluatie aan dat zij de werkvormen als erg leuk hadden ervaren, maar dat er te weinig tijd was geweest. Verder hadden de cursisten geen kritische kanttekeningen. Vanuit de onderzoeker/observator werden enkele kritische kanttekeningen geplaatst of de werkvorm wel duidelijk genoeg was. Hier en daar gaf de uitleg teveel ruimte waardoor de cursisten zelf konden invullen en dat kwam niet altijd het doel ten goede. Geadviseerd wordt dat de werkvormen nader bekeken worden om er vervolgens een duidelijkere uitleg en doelstelling bij te formuleren. Ook moet de tijdsindicatie aangepast worden.

Materialen:

De diversiteit aan materialen vonden de cursisten erg leuk. Het gaf het gevoel dat ze ook echt 'iets leerde'. Daaruit kan opgemaakt worden dat het goed is om niet alleen met bekende materialen te werken.

Een 'materiaal' wat toegevoegd is aan de cursus zijn 'magazines'. Een plaatje in een magazine zoeken wat het gevoel uitbeeldt dat je zelf niet kunt verbeelden werkte drempel verlagend. Dit is een belangrijk aspect om mee te nemen. Ook is een klein stukje materiaal verkenning in het begin wellicht een idee aangezien sommige mensen al heel lang geen contact hebben gehad met beeldende materialen. De mantelzorgers in deze pilotcursus lieten weten dat zij het werken met klei niet prettig hadden gevonden. Het is belangrijk om deze gegevens mee te nemen in het aanpassen van de cursus; wil je dat iemand in contact komt met zichzelf en ontspant in het beeldend werken dan is het van wezenlijk belang dat

iemand met materialen werkt die hij/zij prettig vindt. Het is belangrijk om na te denken over een 'vrije keuze' in materiaal.

Tijdsduur bijeenkomsten:

Duidelijk is naar voren gekomen dat de duur van de bijeenkomsten verlengt moet worden.

De bijeenkomsten stonden gepland voor 2 uur, maar dit bleek in werkelijkheid altijd 2,5 uur te zijn.

Wanneer er in bij de werk- en afrondfase tijd bij moet komen, dan is het belangrijk om goed te berekenen hoe lang de bijeenkomsten moeten duren.

Hierin moet goed gekeken worden naar de haalbaarheid; hoe langer de bijeenkomsten duren, hoe moeilijker de werving en het bieden van een juiste locatie wordt.

Aantal bijeenkomsten:

Het aantal bijeenkomsten moet blijven staan op 9 keer. Gekeken moet worden naar een manier om het afscheid minder zwaar te maken. Hierin kan gedacht worden aan een terugkom bijeenkomst.

Locatie:

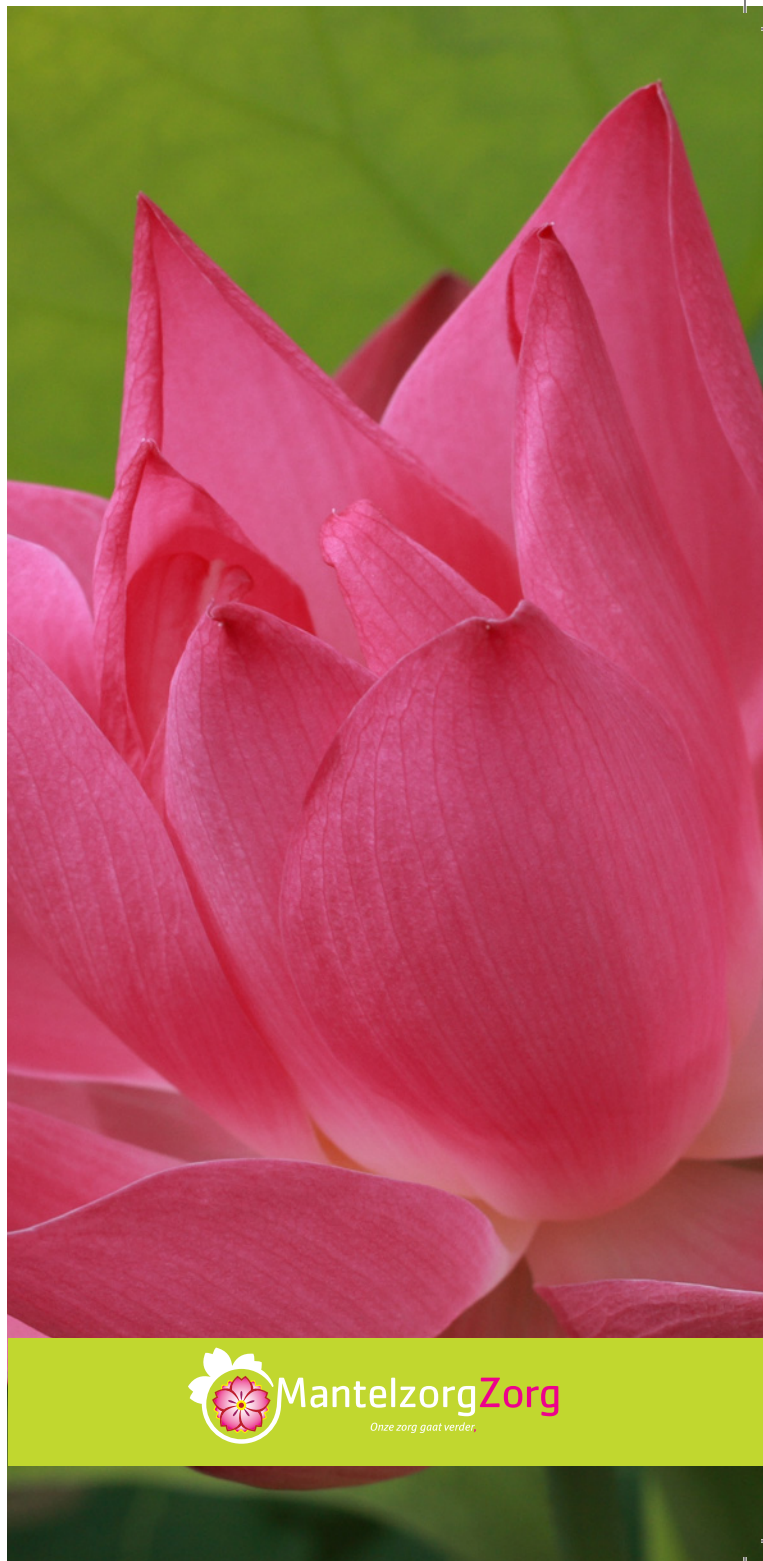
Bij een doelgroep als deze is het van te voren moeilijk te bepalen waar de meest geschikte plek is om een cursus te geven. Belangrijk hierin om mee te nemen is wederom de haalbaarheid; je wilt mantelzorgers bereiken die het al vreselijk druk hebben, de cursus moet geen extra druk opleveren.

Aantal deelnemers:

In de pilot cursus deden 4 cursisten mee, dit bleek voldoende om een groepssfeer te creëren en voldoende om te begeleiden. Vanuit deze ervaring wordt geadviseerd om de groep niet groter te maken dan 6 deelnemers wanneer er maar één cursusbegeleider aanwezig is.

Overige aanbevelingen:

- De deelnemers bleken veel te hebben aan ondersteunde teksten die zij vonden in de meegebrachte magazines. Dit aspect dient meegenomen te worden in het aanpassen van de cursus;
- De cursisten vonden een achtergrond muziekje tijdens het beeldend werken erg prettig, dit is ook een belangrijk punt om wellicht toe te voegen aan de cursus;
- Bepaalde gedragskenmerken van de cursusbegeleider werden door de cursisten als erg belangrijk aangegeven. Om bepaalde aspecten van de cursus te waarborgen is het belangrijk vast te stellen waar een cursusbegeleider van de MantelzorgZorg-cursus aan moet voldoen. Geadviseerd wordt om een competentieprofiel toe te voegen aan de cursusmodule.
- Over de voorbereidingen die gedaan zijn om de cursus zo goed mogelijk te kunnen geven, als een intake gesprek, is weinig gezegd of geschreven. Desondanks is het belangrijke en relevante informatie. Geadviseerd wordt dan ook deze gedane voorbereidingen mee te nemen in de aanpassing van de cursus.



MantelzorgZorg

Onze zorg gaat verder

