

Project Levensbeeld

Dit project bestaat uit een aantal onderdelen en hoort bij het profieldeel Mens en Zorg. Er wordt gestart met een klassikale introductieles aan het begin van het schooljaar. De tweede derde en vierde les vindt plaats op het moment dat je werkt aan het profieldeel Mens en Zorg. De introductieles vindt plaats op het Linde College, de tweede en derde les vindt plaats op Sickinga-Oord.

Les 1: Introductie

Klassikale introductieles "Wat dementie voor ouderen betekent".

Deze les wordt gegeven door medewerkers van Sickinga-Oord.

Inhoud:

- Wat is dementie?
- Wat betekent dit voor de oudere en voor de omgeving?
- Wat is het doel van het project Levensbeeld?

Opdracht 1: Vul na afloop van de les het STARRT-formulier in.

STARRT- FORMULIER introductieles project Levensbeeld.

Naam:

Datum:

S	Beschrijf de <u>S</u>ituatie Er wordt een introductieles gegeven over dementie, wat dit betekent voor de oudere en de omgeving en wat de bedoeling is van het project Levensbeeld. Deze les wordt gegeven door gastdocenten van Sickinga-Oord.
T	Wat was jouw <u>T</u>aak? Wat is je rol? Ik ben een leerling die deelneemt aan deze les. Wat word er van je verwacht? <ul style="list-style-type: none">- Er wordt van mij verwacht dat ik oplet en vragenstel .- Na afloop weet dementie betekent voor de oudere en de omgeving.- Ik weet wat ik moet doen voor het project Levensbeeld. Wat vind je wat je moet doen ?
A	Welke <u>A</u>ctie heb je ondernomen? Hoe heb je het aangepakt. En toen?
R	Wat was het <u>R</u>esultaat? Wat kwam er uit? Hoe is het afgelopen? Hoe reageerde de ander?

R	Reflecteer op jezelf Wat ging goed? Wat zou je de volgende keer anders doen? Wat heb je ervan geleerd? Wat heb je van het onderwerp geleerd?
T	Toepassen In welke situaties kun je het bovenstaande ook toepassen?

Opdracht 2:

Ieder mens heeft zijn levensverhaal, zijn persoonlijke levensgeschiedenis. Delen ervan zijn te horen als mensen vertellen wat zij hebben meegemaakt. Als ouderen en jongeren over 'vroeger' vertellen, maken zij anderen deelgenoot van hun belevenissen en van hun hoogte- en dieptepunten. Zij vertellen over de betekenis die gebeurtenissen en mensen voor hen hebben gehad en misschien nog steeds hebben. Het levensverhaal van iemand kan in een boek worden opgetekend; we noemen dat dan een levensboek of er kan op een andere manier tastbaar worden gemaakt we noemen dit een levensbeeld.

Niet ieder mens legt de informatie over zijn leven schriftelijk of via beeld en/of geluid vast. En niet ieder mens kan zijn levensverhaal zelf navertellen. Mensen met een verstandelijke beperking bijvoorbeeld kunnen soms niet hun eigen verhaal vertellen. Bij ouderen kan geheugenverlies optreden, door dementie of een andere ziekte. Uit huis geplaatste kinderen kunnen op jonge leeftijd zoveel veranderingen te verwerken gehad hebben, dat zij de draad kwijt zijn.

Als de hoofdpersoon door leeftijd, ziekte of beperking zelf niet of nauwelijks in staat is zijn levensverhaal te vertellen, kunnen anderen informatie over diens leven verzamelen en vastleggen.

Definities:

Levensverhaal

De persoonlijke levensgeschiedenis van iemand.

Levensboek

Levensverhaal in de vorm van een boek (kan ook met foto's of tekeningen) of audio (video of geluidsfragmenten).

Levensbeeld

Een collage, een tekening of een kunstwerk wat verwijst naar het levensverhaal.

Praat in groepjes over de volgende onderwerpen

Geboortedatum, geboorteplaats, gezin waarin je opgroeit (beroep ouders, samengesteld gezin)
Belangrijke personen in je leven, waarom waren die voor jou belangrijk?
Belangrijke gebeurtenissen in je leven, wat heb jij meegemaakt? Zet er jaartallen en datums bij. Denk aan verjaardagen, uitjes, vakanties, sportactiviteiten, verhuizing, ziekenhuisopnames, overlijden, trouwerijen enz. enz.
Wat is er van jouw leven vastgelegd? Foto's, filmpjes, diploma's, vriendenboekjes, krantenartikelen?
Wanneer je later tachtig bent, wat vertel je dan aan je kleinkinderen over hoe het leven was in jouw jeugd?
Wat zijn je hobby's, wat is je lievelingseten, wat is je favoriete muziek?
Wat zul je nooit vergeten?
Naar welke scholen ben je gegaan? Heb je een baantje (gehad)? Heb je een relatie (gehad)?

De gegevens die je over jezelf verzameld hebt, kun je vastleggen in een moodboard, spinnenweb, mindmap, collage of iets dergelijks. Hierin kun je foto's kwijt of tekeningen maken in combinatie met stukjes tekst. DE GEGEVENS DIE JE OVER JEZELF HEBT, HOEF JE NU NIET OP TE SLAAN, MAAR JE KAN DIT GOED KWIJT IN ANDERE OPDRACHTEN DIE JE MOET MAKEN OVER JEZELF (ZIE OOK PORTFOLIO LOB).



SLA JE START-FORMULIER GOED OP IN ITS LEARNING, JE HEBT DE INFORMATIE NODIG WANNEER JE BEZIG BENT MET HET KEUZEDEEL MENS EN ZORG!!! DAN MOET HET START-FORMULIER UITGEPRENT WORDEN EN WORDEN TOEGEVOEGD AAN JE PORTFOLIO.

Les 2: Communiceren met de zorgvrager

Je gaat samen met een cliënt praten over zijn/haar levensverhaal. Je houdt hierbij steeds rekening met de wensen en gewoonten van de zorgvrager. Goed luisteren en de juiste vragen stellen is daarbij belangrijk. En bij alles wat je doet draait het telkens om respect voor de zorgvrager.

Competentiedoelen:

- Je toont aan dat je met respect en empathie communiceert met de zorgvrager;
- Je stelt open vragen;
- Je kan actief luisteren;
- Je kan samenwerken.

Kennisdoelen:

- Je kan met voorbeelden de begrippen respect, empathie en actief luisteren uitleggen;
- Je kan met voorbeelden duidelijk maken wat wordt bedoeld met waarden en normen;
- Je kan met voorbeelden duidelijk maken wat het verschil is tussen open en gesloten vragen.

Theorie

Respect

Niet iedereen is gelijk. Mensen worden gevormd door het gezin waarin ze zijn geboren, wat ze hebben meegemaakt en welke keuzes ze in hun leven hebben gemaakt. Dit maakt mensen uniek en bijzonder. Iedereen heeft zo zijn eigen waarden en normen. Dit alles maakt voor jou geen verschil, iedere zorgvrager is gelijkwaardig en benader je met respect.

Een respectvolle houding maak je duidelijk door:

- Geen verschil te maken tussen zorgvragers;
- Zorgvuldig om te gaan met de privacy van de zorgvrager;
- Zorgvuldig om te gaan met de persoonlijke eigendommen van de zorgvrager;
- Te luisteren naar de wensen van de zorgvrager;
- Geen vertrouwelijke informatie over de zorgvrager aan anderen te vertellen;
- Rekening te houden met de waarden en normen van de zorgvrager.

Waarden en normen

Om rekening te houden met de zorgvrager moet je weten welke waarden en normen hij heeft.

Waarden staan voor wat je waardevol of met andere woorden wat je belangrijk vindt.

Iemand kan beleefdheid belangrijk vinden of dat je eerlijk bent of dat je rekening houdt met elkaar.

Normen staan voor wat je dan normaal vindt, hoe je je gedraagt. Bijvoorbeeld; je spreekt een ouder iemand aan met u, je vertelt het wanneer je een kopje hebt gebroken of je doet niet iets wat een ander vervelend vindt.

Waarden en normen horen bij elkaar.

Voorbeeld 1:

De waarde is: iedereen moet zelf voor zijn spullen zorgen.

De norm is: je leent je spullen niet zomaar uit.

Voorbeeld 2:

De waarde is: betrouwbaar zijn

De norm is: je zoent niet met een ander, wanneer je verking hebt.

Waarden en normen zijn voor iedereen verschillend. Dat maakt het soms lastig in de omgang met anderen. Bijvoorbeeld als je samen met iemand anders aan een opdracht werkt. Jij wilt de opdracht op tijd af hebben, terwijl de ander graag gezellig wil kletsen. Jullie hebben op dat moment andere waarden, waardoor de samenwerking niet soepel en gemakkelijk kan verlopen. Jij vindt dat je zelf bepaalt hoe je eruit wilt zien, terwijl je werkgever niet wil dat het personeel met een piercing in de zaak rondloopt.

Empathie

Empathie betekent je kunnen verplaatsen in de gevoelens van de ander.

In de zorg is empathie belangrijk om de cliënt goed te kunnen begeleiden en ondersteunen. Als je je kunt inleven in de zorgvrager, dan begrijp je zijn emoties en kun je ook goed met hem communiceren. Als je niet begrijpt hoe de ander zich voelt kun je langs elkaar heen praten. Wanneer je empathie hebt, dan kun je begrijpen dat wanneer iemand kwaad is het ook kan betekenen dat iemand juist verdrietig is of zich onmachtig voelt. Soms beginnen mensen juist te huilen, wanneer ze kwaad zijn. Het is dus altijd belangrijk om erachter te komen waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen.

Communiceren

Met communiceren wordt bedoeld het overbrengen van gedachten, wensen gevoelens en ideeën.

In de zorg communiceer je voortdurend. Je maakt een praatje met de zorgvrager, je houdt een hand vast en geeft troost als de zorgvrager verdrietig is. Je overlegt met collega's. Je spreekt af wie welke taak doet en wat je tegenkomt in de zorg. Goede communicatie is erg belangrijk voor het geven van goede zorg.

Verbaal en non-verbaal communiceren

Communiceren doe je zowel met woorden als zonder woorden;

Communicatie met woorden noem je verbale communicatie. Communicatie zonder woorden noem je non-verbale communicatie.

Als je met iemand praat, zijn niet alleen de woorden belangrijk. Ook de manier waarop je iets zegt heeft invloed. Als je fluistert komt dit anders over dan wanneer je schreeuwt. Met je gezicht en lichaam communiceer je ook. Ben je boos, blij of verdrietig, dan zal een ander dat vaak bij je kunnen zien.

Het voeren van een gesprek

In de zorg voer je veel verschillende gesprekken. Het begint eigenlijk al tijdens de eerste kennismaking. Als in een paar seconden vormt de zorgvrager zich een beeld van jou. Het is belangrijk dat je je daarvan bewust bent. Als je een goede indruk wilt maken, denk je na over hoe je de zorgvrager aanspreekt, welke taal je gebruikt, of je de zorgvrager wel of geen hand geeft. Een goede eerste indruk is vaak de basis voor een prettige samenwerking.

Niet alleen tijdens de eerste kennismaking praat je met de zorgvrager, maar dat doe je ook op andere momenten. Een belangrijke vaardigheid in de zorg is dan ook dat je een goed gesprek kunt voeren.

Waar je let je op bij een goed gesprek:

- Je wilt de ander leren kennen en begrijpen
- Je neemt de tijd
- Je luistert goed naar de ander
- Je kan zeggen wat je denkt en wat je voelt
- Je bent je bewust van je eigen lichaamstaal
- Je houdt rekening met de privacy van de ander

Actief luisteren

Actief luisteren is niet alleen horen wat de ander zegt, maar ook proberen te begrijpen wat hij zegt.

Actief luisteren doe je door de zorgvrager aan te kijken terwijl hij praat. Je laat je niet afleiden bijvoorbeeld door je mobieltje. Je laat de zorgvrager uitpraten en je let op non-verbale communicatie.

Actief luisteren doe je door:

- Oogcontact te maken
- De tijd te nemen
- De ander uit te laten praten
- Op non-verbale signalen te letten
- Af en toe te knikken of te hummen
- Je niet te laten afleiden
- Ook stiltes te durven laten vallen, zodat de ander even kan nadenken

Vragen stellen

Naast actief luisteren is het stellen van de juiste vragen net zo belangrijk. Er zijn gesloten en open vragen. Een gesloten vraag begint altijd met een werkwoord en je krijgt meestal alleen ja of nee als antwoord. Was het eten lekker? Antwoord: Ja of nee. Voelt u zich goed vandaag? Antwoord: Ja of nee. Maar is dat wat je wilt weten? Een open vraag is dan beter, je krijgt dan meer informatie omdat het antwoord dan alle kanten nog op kan. Bijvoorbeeld: "Hoe voelt u zich vandaag?" Wanneer je als antwoord krijgt "gaat wel" of "goed", dan kan je doorvragen met de vraag: "Hoe bedoelt u dat?" Open vragen beginnen altijd met een vraagwoord, zoals: wat, wie, waar, welke, wanneer en hoe. Een vraag beginnen met waarom wordt meestal afgeraden, omdat deze de ander het gevoel kan geven zich te moeten verantwoorden. Denk bijvoorbeeld aan de vraag: "Waarom heeft u dat zo gedaan?". Je kunt dit vervangen door de vraag: "Hoe komt het dat u dit zo gedaan hebt?"

Opdrachten

1. Zet achter de volgende zinnen of deze te maken hebben met respect, empathie of actief luisteren

Je kijkt iemand aan wanneer die iets vertelt	
Je begrijpt dat iemand verdrietig is wanneer zijn huisdier is doodgegaan	
Je bent stil wanneer iemand wil bidden voor het eten	
Je pakt niet zomaar iets van iemand uit zijn tas	
Je ziet dat iemand tijdens een gesprek steeds naar de deur zit te kijken	
De zorgvrager is druk, morgen is hij jarig.	

2. Vul de onderstaande kolom over waarden en normen verder in

Waarden	Normen
Gezondheid	Ik sport veel en ik eet elke dag groente en fruit.
	Ik sta op voor een ouder iemand in de bus.
Veiligheid	
Vriendschap	
	Ik kom op tijd voor een afspraak

3. Geef bij onderstaande situaties aan of er sprake is van verbale en/of non-verbale communicatie.

Situatie	Verbale communicatie	Non-verbale communicatie
Jasper zegt 'Ik hou van jou		
Senna glimlacht om een grap		
Carola knikt als de docent vraagt of ze de uitleg heeft begrepen		
Stan telefoneert met zijn vriendin		
Kimberley is boos en slaat hard op de tafel		
Mireille schaamt zich en krijgt een rood hoofd		

Bo troost een peuter en zegt: 'Ik zie dat je pijn hebt' en slaat een arm om hem heen		
--	--	--

4. Hieronder staan gesloten vragen. Maak hier open vragen van. Begin elke vraag met een vraagwoord 'wie, wat, waar, wanneer, welke of hoe'.
 - a. Vind je de film spannend?
 - b. Doe je aan sport?
 - c. Ga je graag op vakantie naar het buitenland?
 - d. Wil je cola?
 - e. Als je op stap gaat, ga je dan naar de film?
 - f. Ben je tevreden over deze school?
 - g. Hou je van pizza?
 - h. Houd je van Hollandse Hits?

5. Beschrijf onderstaande begrippen in eigen woorden
 - a. Gelijkwaardig
 - b. Respect
 - c. Vertrouwelijke informatie
 - d. Empathie
 - e. Communiceren

Praktijk (les 3 en 4)

Je gaat met je groep twee keer naar Sickinga-Oord.

De eerste keer ga je in gesprek met een oudere zorgvrager die te kampen heeft met dementie. Je gaat met de zorgvrager praten over zijn/haar levensverhaal. Zie hiervoor ook de vragen bij les 1. Je verzamelt al deze informatie en noteert deze op papier, ook kun je hiervan een moodboard, mindmap of spinnenweb maken. Houd hierbij rekening met de dingen die je hebt gelezen in het stukje theorie. Probeer zoveel mogelijk open vragen te stellen, houd rekening met de zorgvrager en stel je actief luisterend op.

De tweede keer maak je samen met de zorgvrager een product. Je kan een schilderij maken, een collage of een beeld. Materiaal is aanwezig op Sickinga-Oord.

Schrijf bij het product een verhaal van maximaal 1 A4 over de levensloop van de zorgvrager.

Beoordelingsformulier Levensbeeld

Naam:

Datum:

Beoordeeld door:

De leerling:	Beginner	Gevorderde
Maakt contact met de zorgvrager		
Is vriendelijk en beleefd		
Komt op tijd		
Neemt de opdracht serieus		
Heeft de opdracht af		

Aanvullende opmerkingen:

START- FORMULIER project Levensbeeld.

Naam:

Datum:

S	Beschrijf de S ituatie .
T	Wat was jouw T aak? Wat is je rol ? Wat word er van je verwacht? Wat vind je wat je moet doen ?
A	Welke A ctie heb je ondernomen? Hoe heb je het aangepakt. En toen?
R	Wat was het R esultaat? Wat kwam er uit? Hoe is het afgelopen? Hoe reageerde de ander?
R	R eflecteer op jezelf Wat ging goed? Wat zou je de volgende keer anders doen? Wat heb je ervan geleerd? Wat heb je van het onderwerp geleerd?
T	T oepassen In welke situaties kun je het bovenstaande ook toepassen?