

Inspirerende workshops voor mantelzorgers “Omgaan met dementie”

Er wordt veel gevraagd van mantelzorgers en vrijwilligers die zorgen voor iemand met dementie. Naast de belasting van de zorg en bijkomende emoties, zien we dat velen worstelen met de nieuw ontstane situatie. Het contact met een dierbare met dementie wordt anders dan voorheen. Hoe hiermee om te gaan? Met onze workshops bieden we jouw organisatie de gelegenheid om mantelzorgers een steuntje in de rug te geven.

Wij hebben in de afgelopen 3 jaar met succes in meerdere gemeenten een reeks workshops voor mantelzorgers en vrijwilligers gegeven. Onze visie is dat er -naast de overdracht van kennis- volop ruimte moet zijn om praktisch met elkaar aan de slag te gaan en zelf te ervaren hoe iets op een andere manier gedaan kan worden. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat de bijeenkomsten niet alleen leerzaam maar ook leuk zijn.

De reeks van 5 workshops hebben wij ontwikkeld zowel vanuit onze professionele achtergrond (psycholoog en ergotherapeut) als vanuit de persoonlijke ervaringen van Ernst Buning. Ernst was mantelzorger voor zijn vrouw die dementie had en is ook singer-songwriter. Zijn ervaringen heeft hij verwerkt in liedjes. In de workshops komt dan ook af en toe de gitaar te voorschijn... Deelnemers blijken geraakt, herkennen de emoties en voelen zich hierdoor verbonden.



Wij geven de workshops meestal onder de vlag van een bestaande organisatie. Voor deelnemers is dit prettig, omdat de organisatie bekend is. Ook biedt dit de mogelijkheid om medewerkers uit je eigen organisatie mee te laten draaien, zodat jullie in de toekomst zelf de workshops kunnen geven.

De workshops zijn goed uit te voeren naast bestaande ondersteuning van mantelzorgers, zoals lotgenotengroepen, informatiebijeenkomsten et cetera.

Wat? In 5 bijeenkomsten, van elk twee uur, leren deelnemers aan de hand van verschillende thema's hoe men op een andere manier kan omgaan met een dierbare met dementie. De bijeenkomsten zijn interactief, positief en leuk om te doen.	Wanneer en waar? Locatie en tijd (ochtend, middag of avond) in overleg. Mocht een deelnemer niet alle vijf de workshops kunnen bijwonen, dan is dat geen probleem.
Voor wie? De workshops zijn bedoeld voor mantelzorgers, familie en vrijwilligers die betrokken zijn bij de zorg voor iemand met dementie. Het maximaal aantal deelnemers per workshop is 20.	Kosten Wat betreft de kosten, hanteren wij een vast tarief van €600,- (ex BTW) per workshop. Indien wenselijk kunnen wij helpen bij het indienen van een subsidieaanvraag.

Thema's workshops

1. Het verleden tot leven brengen: de kracht van herinneringen

Bij mensen met dementie blijven herinneringen van vroeger vaak nog lang intact. Tijdens deze workshop ervaren deelnemers dat het ophalen van herinneringen een inspirerend middel kan zijn om op een fijne manier contact te hebben met mensen met dementie. De deelnemers krijgen handvatten over het stellen van de juiste vragen en het voeren van een gesprek zonder daarbij de ander te confronteren met zijn geheugenproblemen.

2. Zonder woorden: de kracht van non-verbale communicatie

Veel mensen met dementie kunnen dingen niet meer goed onder woorden brengen, maar voelen wel heel goed de sfeer aan. Lichaamstaal is daarbij heel belangrijk. We leren in deze workshop hoe je zonder woorden duidelijk kan maken dat je in interesse toont in de ander, hoe je een boodschap overbrengt, hoe je het best iemand kan benaderen en hoe je lichaamstaal kan inzetten om het contact ten positieve te veranderen.

3. Samen genieten: de kracht van muziek

Muziek -en met name het luisteren naar persoonlijke muziek- heeft een positieve uitwerking op mensen met dementie. In deze workshop ervaren deelnemers dat muziek op een andere manier binnenkomt dan 'woorden'. We gaan concreet aan het werk met wat mantelzorgers en vrijwilligers op een laagdrempelige manier zelf kunnen doen.

4. Het kan anders: hoe om te gaan met de nieuwe realiteit

Iemand met dementie verandert. De persoon die we ooit gekend hebben, verdwijnt langzaam. Dat betekent dat oude omgangsvormen, die vroeger werkten, nu niet meer werken. Het aanvaarden van deze nieuwe realiteit is pijnlijk, maar door het te accepteren kunnen ergernis en irritaties vervangen worden door interesse en nieuwsgierigheid. In deze workshop gaan we concreet met dit moeilijke proces aan de slag.

5. En ik?: de uitdaging om goed voor jezelf te zorgen

In deze workshop wordt vooral ingegaan op de mantelzorger en vrijwilliger zelf. Wat kan je zelf doen om te voorkomen in een negatieve spiraal terecht te komen. Wat kan je zelf doen om een betere balans te krijgen tussen "energiegevers" en energievreters". Hoe kan je jouw sociale netwerk inzetten? Uitgangspunt: als je zelf goed in je vel zit, kan je beter voor een ander zorgen.

REACTIES

'Ik voelde me veilig in de groep. De sfeer was open en positief'

'De workshops hebben me echt geholpen: het is me gelukt om de negatieve woordenstroom om te buigen. Samen in harmonie te zijn, kleine dingen te zien, te benoemen en ervan te genieten'

'Goede sfeer, leuke onderwerpen'

'Leerzaam om verhalen van anderen te horen en hoe zij oplossingen vinden'

'Werken in kleine groepjes is fijn'

'Het samen uitvoeren van opdrachten was leerzaam en leuk'

'Nu begrijp ik mijn moeder beter en heb ook meer geduld!'

De trainers



Ernst Buning, psycholoog en ervaringsdeskundige: in 2006 werd bij zijn vrouw dementie vastgesteld. Zij overleed in 2011. Tijdens haar ziekte heeft Ernst ervaren dat het een uitdaging was contact met zijn vrouw te blijven houden en samen toch nog mooie momenten te beleven. Na haar overlijden ontwikkelde Ernst een eenakter waarin hij met liedjes en anekdotes zijn verhaal vertelt. Ook schrijft hij columns over mantelzorg en dementie. Dit resulteerde in het boek *'Lichtbundel, inspiratie voor mantelzorgers'*. Ernst Buning heeft zijn eigen bedrijf Quest for Quality.



Annemarie Bolder, ergotherapeut én eigenaar van Ergoworld. Annemarie vertegenwoordigt Nederland in het European Reminiscence Network. Het Netwerk ontwikkelt projecten ten behoeve van verbetering van de dementiezorg en in het bijzonder methoden om het contact met de persoon met dementie te verbeteren en de zorg te vergemakkelijken. Annemarie Bolder ontwikkelde de gratis app *dementie en herinneringen*

Gasttrainer bij de 3^e workshop is intuïtief musicus Frank Jenniskens. Hij is oprichter van Sound-Heart (www.sound-heart.nl) en verzorgt met zijn violen, fluiten en vele klank-instrumenten muziekmiddagen voor ouderen. Hij heeft zijn moeder die Alzheimer had de laatste 2 jaar van haar leven intensief ondersteund.



Voor vragen kunt u contact opnemen met:

Annemarie Bolder

T: 06-27440909

E: a.bolder@ergoworld.nl

W: www.dekrachtvanherinneringen.com



Ernst Buning

T: 06-514 468 99

E: info@q4q.nl

W: www.ernstbuning.com en www.Q4Q.nl

