

## Programma basistraining aandachtsvelders

### Sessie 1 - Een introductie in de leefplezier-benadering en het leefplezierschilderij

#### Leerdoelen

- Kennismaken met de leefplezier-benadering
- Kennismaken met het leefplezierschilderij
- Kennismaken met methodes om een leefplezierschilderij te maken

#### Opbouw van de sessie

1. Welkom en programma
2. Voorstellen a.d.h.v. een belangrijke leefplezier ervaring: welke werkervaring blijft jou het meeste bij?
3. Introductie van de leefplezier-benadering
  - Waarom is de leefplezier-benadering ontstaan?
  - Waarom wil de organisatie met de leefplezier-benadering werken?
  - Wat is de leefplezier-benadering?
  - Wat zijn de grootste misverstanden over de leefplezier-benadering?
4. Introductie van het leefplezierschilderij
  - Wat een leefplezierschilderij?
  - Wat is het doel van het Leefplezierschilderij?
5. Oefening: maak een mindmap van jezelf
  - Maak een mindmap van jezelf door alle gebieden van jouw identiteit (de gebieden waarop ik jou kan leren kennen) te omcirkelen.
  - Schrijf vervolgens bij elke cirkel drie vragen op die je zou kunnen stellen over het onderwerp van de cirkel.
  - Ga vervolgens met die vragen in je achterhoofd in gesprek met je collega. Probeer zo min mogelijk naar de mindmaps te kijken en de vragen. Voer dit gesprek zo veel mogelijk uit je hoofd.
  - Bekijk samen welke onderdelen van jullie mindmap in het gesprek naar voren zijn gekomen en welke niet.
6. Nabespreking oefening (plenair)
7. Bespreking opdracht: kies een bewoner uit waar jij een leefplezierschilderij voor gaat maken en maak een start met dit proces.

#### *Planning*

Welkom en programma (10 min.)  
Voorstellen a.d.h.v. leefplezier ervaringen (30 min.)  
Introductie leefplezier-benadering (15 min.)  
Introductie leefplezierschilderij (15 min.)  
Pauze (15 min.)  
Oefening mindmaps (60 min.)  
Bespreking opdracht (5 min.)

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

## Sessie 2 - Leren kennen van de bewoner

### Leerdoelen

- Begrijpen van de theorie over de leefplezier-benadering
- Begrijpen van de theorie over het leefplezierschilderij
- Kennismaken met gesprekstechnieken

### Opbouw van de sessie

1. Welkom en programma
2. Rondje ervaringen: wat was het meest bijzondere leefplezierschilderij moment voor jou de afgelopen dagen?
3. Herhaling van de theorie over de leefplezierbenadering en het leefplezierschilderij
  - Probeer de medewerkers zoveel mogelijk zelf de theorie van de leefplezier-benadering en het leefplezierschilderij uit te laten leggen. Zo kom je er achter wat ze wel en niet hebben begrepen.
  - Stel medewerkers de volgende vragen: waarom is de leefplezier-benadering er? Wat betekenen de vier elementen? En wat is het doel van het leefplezierschilderij?
4. Gesprekstechnieken: vraag de medewerkers naar hun kennis over gesprekstechnieken en schrijf deze op een flipover. Vul hun kennis daar waar nodig aan.
5. Oefening: ga in tweetallen met elkaar in gesprek en oefen de zojuist beschreven technieken.
6. Oefening: het feitelijk en verhalend kennen van de bewoner.
  - Vraag de medewerkers om gezamenlijk een specifieke bewoner voor zich te nemen.
  - Maak op een flapover een onderscheid tussen het feitelijk en verhalend kennen door alleen een lijn in het midden van de flapover te tekenen.
  - Vraag vervolgens aan de medewerkers om alles wat ze over de bewoner weten te delen. Schrijf de informatie op de flapover op de plek waar het hoort (feitelijk of verhalend kennen).
  - Wanneer alle informatie die ze hebben is opgeschreven kijk je zelf nog even of er nog informatie mist (bijv. waarom woont de bewoner in het verpleeghuis? Waar komt iemand vandaan?).
  - Vraag de medewerkers vervolgens of ze het onderscheid begrijpen en welk vlak het feitelijk en verhalend kennen is.
  - Vraag de medewerkers daarna welke vijf punten het meest belangrijk voor de identiteit van de bewoner zijn. Omcirkel deze punten.
  - Bespreek met de groep of zij vinden dat ze de bewoner goed genoeg kennen.
7. Bespreking opdracht: gesprekstechnieken

#### Planning

Welkom en programma (10 min.)  
Rondje van ervaringen (30 min.)  
Theorie leefplezier-benadering en schilderij (15 min.)  
Theorie gesprekstechnieken (30 min.)  
Pauze (15 min.)  
Oefening: gesprekstechnieken (15 min.)  
Oefening: kennen van de bewoner (30 min.)  
Bespreking opdracht (5 min.)

## Sessie 3 - Bijdragen aan leefplezier

### Leerdoelen

- Begrijpen van de theorie over leefplezier in de praktijk
- Creatief kunnen nadenken over bijdragen aan leefplezier

### Opbouw van de sessie

1. Welkom en programma
2. Rondje ervaringen: hoe is het gegaan met het oefenen van de gesprekstechnieken?
  - Wie heeft er een voorbeeld van een ervaring? Wat is blijven hangen van wat je hebt meegemaakt de afgelopen weken? Wat heeft je geraakt?
  - Heeft iemand een voorbeeld in tekst/foto/video?
  - Wat deed de ervaring met je?
  - Wat doet het delen van de ervaring met je?
  - Wat doet het horen van deze ervaring met de groep?
  - Welke ervaringen zijn relevant en welke niet? En waarom?
  - Is dit belangrijke informatie om te delen? Waarom? Met wie? Wanneer?
  - Hoe willen jullie verder met het vastleggen en delen van ervaringen in de organisatie?
  - Wat hebben jullie daar voor nodig?
  - Wat is nog lastig?
3. Theorie bijdragen aan leefplezier
  - De groep antwoord laten geven op de volgende vragen: Wat is leefplezier? En hoe kan je hieraan bijdragen? Wie kan er allemaal aan bijdragen? Vul de groep aan daar waar nodig.
4. Oefening: jouw leefplezier gewoontes
  - Vraag iedere medewerker om op een papiertje drie leefplezier gewoontes opschrijven die hij/zij absoluut mee zou willen nemen als ze later zelf naar het verpleeghuis zouden verhuizen. Vervolgens geven ze hun papiertje aan de buurvrouw/-man die een gewoonte doorstreept omdat er geen tijd voor is. Bespreek vervolgens met de groep hoe dit voelt.
5. Oefening: leefplezierlijstjes
  - Laat iedere medewerker een bewoner uitkiezen waarvoor hij/zij een leefplezierlijstje maakt. Laat ze vervolgens het leefplezierlijstje invullen voor de bewoner. Bespreek de resultaten en het proces van het invullen.
  - Het leefplezierlijstje:
    - Schrijf van 8 zorghandelingen op hoe je die leuker kan maken voor jouw bewoner en/of welke zorghandelingen je zou kunnen verminderen of laten.
    - Schrijf 15 simpele dingen op waar jouw bewoner gelukkig van wordt.
    - Schrijf 5 (moeilijk) te verwezenlijken wensen op die jouw bewoner graag zou willen ervaren.
    - Schrijf 3 handelingen op die je kan uitvoeren wanneer jouw bewoner verdrietig of boos is.
6. Bespreking opdracht: leefplezierlijstjes

### Planning

Welkom en programma (5 min.)

Rondje ervaringen (30 min.)

Theorie bijdragen aan leefplezier (30 min.)

Pauze (15 min.)

Oefening: leefplezier gewoontes (30 min.)

Oefening: leefplezierlijstjes (30 min.)

Bespreking opdracht (10 min.)

## Sessie 4 - Leren van ervaringen

### Leerdoelen

- Begrijpen waarom je kan leren van ervaringen
- Begrijpen welke ervaringen je zou kunnen delen en met wie

### Opbouw van de sessie

1. Rondje ervaringen: hoe is het gegaan met de opdracht rondom de leefplezierlijstjes?
  - Wie heeft er een voorbeeld van een ervaring? Wat is blijven hangen van wat je hebt meegemaakt de afgelopen weken? Wat heeft je geraakt?
  - Heeft iemand een voorbeeld in tekst/foto/video?
  - Wat deed de ervaring met je?
  - Wat deed de ervaring met de ander in het verhaal?
  - Wat is er concreet uit deze ervaring gekomen?
  - Wat zijn de consequenties van deze ervaring, welke conclusies trek je hieruit?
  - Heb je de ervaring met iemand gedeeld?
  - Wat doet het delen van de ervaring met je?
  - Is dit belangrijke informatie om te delen? Waarom? Met wie? Wanneer?
  - Waarom is het belangrijk om ervaringen te delen met naasten?
  - Hoe zou je naasten nog meer bij dit proces kunnen betrekken?
2. Theorie leren van ervaringen
  - Leg uit wat ervaringen zijn en welke functie het delen van ervaringen kan hebben in de dagelijkse zorgpraktijk.
  - Leg uit hoe en met wie ervaringen gedeeld kunnen worden.
3. Oefening: foto's maken van belangrijke ervaringen
  - Laat de groep een half uur foto's maken van ervaringen van bewoners. Vraag ze vervolgens twee ervaringen uit te kiezen die ze belangrijk vinden om te delen. Bespreek deze ervaringen.
4. Bespreking opdracht: ervaringen zien, vastleggen en delen

### Planning

Welkom en programma (5 min.)

Rondje ervaringen (30 min.)

Theorie leren van ervaringen (30 min.)

Pauze (15 min.)

Oefening: foto's maken van ervaringen (60 min.)

Bespreking opdracht: ervaringen zien, vastleggen en delen (10 min.)

## Sessie 5 - Omgaan met dilemma's

### Leerdoelen

- Begrijpen wat een dilemma is
- Ontwikkelen van vaardigheden om met dilemma's om te gaan

### Opbouw van de sessie

1. Een rondje ervaringen: hoe is het gegaan met de opdracht rondom ervaringen?
  - Wie heeft er een voorbeeld van een ervaring? Wat is blijven hangen van wat je hebt meegemaakt de afgelopen weken? Wat heeft je geraakt?
  - Heeft iemand een voorbeeld in tekst/foto/video?
  - Wat deed de ervaring met je?
  - Wat deed de ervaring met de ander in het verhaal?
  - Wat is er concreet uit deze ervaring gekomen?
  - Wat zijn de consequenties van deze ervaring, welke conclusies trek je hieruit?
  - Heb je de ervaring met iemand gedeeld?
  - Wat doet het delen van de ervaring met je?
  - Is dit belangrijke informatie om te delen? Waarom? Met wie? Wanneer?
  - Waarom is het belangrijk om ervaringen te delen met naasten?
  - Hoe zou je naasten nog meer bij dit proces kunnen betrekken?
2. Theorie over dilemma's
  - Leg uit wat dilemma's zijn en waarom het belangrijk is om goed met dilemma's om te gaan.
  - Leg uit hoe je met dilemma's om kan gaan en welke mensen je hierbij kan betrekken.
3. Oefening: mini moreel beraad
  - Vraag de groep naar een dilemma.
  - Beschrijf het dilemma in een zin.
  - Bedenk samen met de groep drie handelingsopties bij het dilemma.
  - Vraag de groep naar de betrokkenen bij het dilemma.
  - Verdeel de groep in het aantal betrokkenen die bij het dilemma horen.
  - Vraag de groep in hun rol argumenten voor de verschillende handelingsopties te bedenken en schrijf de argumenten op.
  - Laat alle medewerkers eerst vanuit hun rol de voor hun twee belangrijkste argumenten kiezen. Turf deze argumenten.
  - Laat alle medewerkers vervolgens vanuit hun eigen perspectief een keuze maken voor de belangrijkste argumenten en turf deze.
  - Bekijk en bespreek het resultaat. Welke argumenten zijn het vaakst gekozen? Wat zegt dit over de handelingsopties?
  - Vraag de groep welke stappen zij nu gaan ondernemen.
4. Bespreking opdracht: dilemma's.

#### *Planning*

Welkom en programma (5 min.)

Een rondje ervaringen (30 min.)

Uitleg theorie over dilemma's (30 min.)

Pauze (15 min.)

Oefening: Mini moreel beraad (60 min.)

Afsluiting (10 min.)

## Sessie 6 - Maken van een leefplezierschilderij

### Leerdoelen

- Begrijpen welke elementen op een leefplezierschilderij moeten staan
- Ontwikkelen van de vaardigheden om een leefplezierschilderij te maken

### Opbouw van de sessie

1. Rondje ervaringen: hoe is het gegaan met de opdracht rondom de leefplezierlijstjes?
  - Wie heeft er een voorbeeld van een ervaring? Wat is blijven hangen van wat je hebt meegemaakt de afgelopen weken? Wat heeft je geraakt?
  - Heeft iemand een voorbeeld in tekst/foto/video?
  - Wat deed de ervaring met je?
  - Wat deed de ervaring met de ander in het verhaal?
  - Wat is er concreet uit deze ervaring gekomen?
  - Wat zijn de consequenties van deze ervaring, welke conclusies trek je hieruit?
  - Heb je de ervaring met iemand gedeeld?
  - Wat doet het delen van de ervaring met je?
  - Is dit belangrijke informatie om te delen? Waarom? Met wie? Wanneer?
  - Waarom is het belangrijk om ervaringen te delen met naasten?
  - Hoe zou je naasten nog meer bij dit proces kunnen betrekken?
2. Theorie maken van een leefplezierschilderij
  - Leg uit welke onderdelen van de identiteit van de bewoner van belang zijn om op het leefplezierschilderij te zetten en hoe je dit kunt doen.
3. Maken van het leefplezierschilderij:
  - Laat de medewerkers een begin maken aan het leefplezierschilderij en loop rond om te helpen daar waar nodig.
4. Bespreking opdracht: afmaken van het leefplezierschilderij

### *Planning*

Welkom en programma (5 min.)

Een rondje ervaringen (30 min.)

Theorie maken van een leefplezierschilderij (15 min.)

Pauze (15 min.)

Maken van het leefplezierschilderij (75 min.)

Afsluiting (10 min.)