

AFASIE EN NU VERDER



Buitengesloten, Franny Thonhauser

Samenstelling

Odette Stoutjesdijk, Afasiecentrum Utrecht
Annemieke Bakker Arkema, Afasiecentrum Utrecht
Hanneke Schurink, Afasiecentrum Utrecht

Lay out

Josien Houben, Vilans

Eindredactie

Wilma Ritzen, Vilans

Uitgever

Vilans, Postbus 8228, 3505 RE Utrecht, 030-7892535
www.vilans.nl/nah

Februari 2009

De ontwikkeling van de cursus is mogelijk gemaakt door subsidie van het Revalidatiefonds.



Inhoudsopgave

Voorwoord

A	Inleiding	1
	Inleiding	1
	Voor wie is de cursus bedoeld?	1
	Doelen van de cursus	2
	De intakefase	2
	Wanneer niet deelnemen?	2
	Begeleiding	2
	Verantwoording	3
	Tot slot	5
	Literatuur	5
	Overzicht bijeenkomsten	6
B	Trainershandleiding	9
	Bijeenkomst 1 Kennismaken	10
	Bijeenkomst 2 Waar sta ik nu en waar wil ik heen?	15
	Bijeenkomst 3 Mijn interesses vroeger	17
	Bijeenkomst 4 Mijn kwaliteiten nu	20
	Bijeenkomst 5 Mijn onzichtbare gevolgen	23
	Bijeenkomst 6 Onzichtbare gevolgen volgens een ander	25
	Bijeenkomst 7 Onbegrip van de omgeving	28
	Bijeenkomst 8 Op weg naar mijn doel	31
	Bijeenkomst 9 Hindernissen onderweg: zijn ze wel echt?	34
	Bijeenkomst 10 Denken vanuit mogelijkheden	36
	Bijeenkomst 11 Geven en nemen	38
	Bijeenkomst 12 Waar het hart vol van is	41
	Bijeenkomst 13 Evaluatie	43
	Bijeenkomst 14 Hoe ga ik nu zelf verder?	45
	Bijlage 1 Voorafgaand aan de cursus	48
	Bijlage 2 Materiaal voor de trainers	59
	Bijlage 3 Opdrachten voor de deelnemers	97

Voorwoord

Voor u ligt de cursus 'Afasie en nu verder'.

Deze cursus is gebaseerd op de training 'Ik (b)en de samenleving', die Vilans (voorheen iRv) in samenwerking met MEE en de CG-Raad in 2007 heeft ontwikkeld voor mensen met een lichamelijke beperking. In deze training leren mensen met een beperking de plaats in de samenleving te verkrijgen die zij wensen (= integratie).

Met veel enthousiasme en inzet hebben Odette Stoutjesdijk, logopedist, Annemieke Bakker Arkema, neuropsycholoog en Hanneke Schurink, kunstzinnig therapeut van het Afasiecentrum Utrecht de training aangepast voor mensen met afasie. Deze concept-cursus 'Afasie en nu verder' hebben zij uitgetest in een pilot van 14 bijeenkomsten, najaar 2008. Vier afasiepatiënten hebben tot hun tevredenheid meegedaan aan de pilot. Op grond van de ervaringen en evaluatie is de cursus definitief gemaakt en voorgelegd voor commentaar aan de Stichting Afasie Nederland/AfasieVereniging Nederland (SAN/AVN).

Monique Lindhout van de SAN/AVN gaf de volgende reactie:

“Gefeliciteerd met dit uitstekend stukje werk, dat door de complete manier van documenteren vrij eenvoudig ook door andere afasiecentra kan worden gebruikt en toegepast. De door jullie bedachte aanpassingen voor mensen met afasie lijken me zeer zinvol - in de praktijk is ook al gebleken dat het werkt. Erg goed dat alle thema's ook via beeldende opdrachten worden aangeboden.

Het ontwikkelen van een persoonlijke folder vind ik een erg sterk onderdeel van deze training; dit is iets waar mensen werkelijk iets aan hebben!

Partners/mantelzorgers hebben vaak de 'klacht', dat de door afasie getroffen partner 'egocentrischer' is geworden. Erg goed dat hier ook aandacht aan wordt besteed!”

Graag bedank ik de auteurs en de mensen met afasie die hebben meegedaan aan de pilot.

De ontwikkeling van de cursus is mogelijk gemaakt door het Revalidatiefonds. Dank hiervoor!

Wilma Ritzen
Senior medewerker programmalijn NAH
Vilans
Februari 2009

A Inleiding

Inleiding

De cursus 'Afasie en nu verder' in 2007 is gebaseerd op de cursus 'Ik (b)en de samenleving', die Vilans in samenwerking met MEE en de CG-Raad heeft ontwikkeld. Deze cursus is aangepast voor mensen die een communicatieprobleem (afasie) hebben als gevolg van niet aangeboren hersenletsel (NAH) door bv. een beroerte, een tumor of hersentrauma. De cursus richt zich op vijf aspecten van integratie in de samenleving. De deelnemers vergroten het inzicht in hun mogelijkheden om hun eigen integratie in de samenleving te verbeteren.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is bedoeld voor mensen met afasie die zich als gevolg van hun afasie niet prettig voelen met hun rol of hun plek in de samenleving.

De afasie belemmert de deelnemer om contact te maken met zijn¹ omgeving. De deelnemer kan bestaande activiteiten zoals werk niet meer (goed) uitvoeren en zijn contacten en sociale netwerk zijn veranderd.

De deelnemers hebben de wens om zelf te werken aan hun problemen met integratie en hebben in testen of behandeling aangetoond te kunnen leren.

De cursus is ontwikkeld in Afasiecentrum Utrecht. De deelnemers aan de pilotcursus zijn cliënten van het Afasiecentrum. Wij zijn ook van mening dat de cursus het beste past in het kader van een persoonlijk begeleidingstraject in een Afasiecentrum.

Het Afasiecentrum begeleidt de cliënt bij het zoeken naar een nieuwe identiteit. Het belang van deze begeleiding wordt in het sociale model van afasietherapie gelukkig steeds meer onderkend (Pound, 2000). Naast de reguliere methoden in de afasietherapie, - waaronder ook steeds meer methoden gericht op het door de World Health Organisation in 2001 geformuleerde 'participatieniveau' uit de International Classification of Functioning, disability and health (ICF)- krijgt het begeleiden van mensen met afasie bij het zoeken naar een nieuwe identiteit pas gericht aandacht de laatste jaren in de Afasiecentra in Nederland (Verschaeve, 2003).

Alle activiteiten in het Afasiecentrum zijn gericht op de problemen die mensen met afasie ondervinden met participatie in de samenleving. Het Afasiecentrum besteedt, naast een specifieke cursus als 'Afasie en nu verder', al veel aandacht aan het verbeteren van de aansluiting van de deelnemers bij hun omgeving. Dit gebeurt door:

- groepsactiviteiten gericht op herkenning van problematiek bij lotgenoten
- groepsactiviteiten gericht op aansluiting vinden bij lotgenoten
- gesprekken in de groepen over thema's als acceptatie en verwerking
- verbeteren van aansluitingsmogelijkheden, door training van communicatiemogelijkheden: verbaal en non-verbaal (gebaren, expressie), schriftelijk en via de computer (e-mail, chat)
- verbeteren van aansluitingsmogelijkheden door het aanleren van strategieën voor ondersteunende communicatie (gespreksboektraining, persoonlijke communicatiehulpmiddelen maken voor directe communicatie, voor schriftelijke communicatie en voor computercommunicatie, gebruik van elektronische communicatieondersteuning)
- partnerbegeleiding
- training van vaardigheden om weer deel te nemen aan activiteiten zoals dagbesteding en vrijwilligerswerk

¹ Waar 'hij' of 'zijn' staat, wordt ook 'zij' of 'haar' bedoeld.

Doelen van de cursus

De cursus 'Afasie en nu verder' richt zich specifiek op:

- Knelpunten bij de integratie van de deelnemer in kaart brengen
- Het inzicht bij de deelnemer vergroten in zijn huidige rol in zijn netwerk en zijn eigen mogelijkheden om invloed uit te oefenen op die rol
- Het inzicht vergroten in de eigen huidige kwaliteiten
- Inzicht geven in de onzichtbare gevolgen van (NAH), het gevoel versterken van eigen verantwoordelijkheid om deze onzichtbare gevolgen zichtbaar te maken en de deelnemer hiervoor instrumenten geven
- De deelnemer leren voor zichzelf op te komen op een positieve manier
- De mogelijkheden voor de deelnemer versterken om empathie en positieve gevoelens te tonen naar de mensen in zijn omgeving
- De balans verbeteren in geven en nemen

De intakefase

Voorafgaand aan de cursus voeren de trainers (intakers) intakegesprekken met de potentiële cursisten en hun partner c.q. mantelzorger. Zie [bijlage 1: Voorafgaand aan de cursus, 5](#).

In ons pilotproject hebben wij de deelnemers geen neuropsychologisch functieonderzoek afgenomen, omdat de ervaring leert dat de samenhang tussen uitslagen van een dergelijk onderzoek en het functioneren van mensen met NAH in de maatschappij niet altijd eenduidig is.

Criteria voor deelname aan de cursus:

- De cliënt geeft aan problemen te ervaren op minimaal een van de domeinen van integratie
- De cliënt geeft aan zelf te willen werken aan verbetering van zijn integratie
- De cliënt is zich bewust van het feit dat hij met zijn afasie verder moet en is bereid om vooruit te kijken.

Wanneer niet deelnemen?

Bij een fors gebrek aan inzicht in de eigen problematiek raden wij een intensief individueel traject aan, dat meer mogelijkheden biedt voor intensieve begeleiding van de cliënt en zijn systeem. Wanneer bij de cliënt acceptatieproblematiek (nog) op de voorgrond staat, adviseren wij de cliënt eerst een acceptatietraining zoals 'Leven met Afasie' (in ontwikkeling, Afasiecentrum Utrecht 2008). Wanneer de cliënt meer behoefte heeft aan verbetering van de communicatie dan aan integratie, dan heeft dit prioriteit.

Begeleiding

De cursus bestaat uit 14 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. In Afasiecentrum Utrecht werd de cursus gegeven door twee trainers: een creatief therapeut en een neuropsycholoog.

Bij de ontwikkeling van de cursus, de selectie, de intake en de instructie voor de communicatie met de deelnemers was een afasietherapeut betrokken.

Verantwoording

Bij het aanpassen van de cursus 'Ik (b)en de samenleving' hebben wij de volgende overwegingen gemaakt. De aard van de beperking van mensen met NAH is wezenlijk anders dan die van mensen met een lichamelijke beperking zonder NAH. Het feit dat mensen met NAH moeite hebben met informatieverwerking heeft gevolgen voor a. De inhoud van de cursus en b. De manier van aanbieden.

a. Aanpassing van de inhoud van de cursus

Mensen met NAH hebben om andere redenen problemen met de integratie in de samenleving dan mensen zonder NAH. Oorzaken zijn bijvoorbeeld beperkingen op het gebied van communicatie, cognitie, gedrag en emotie. Dit heeft direct invloed op de manier waarop de deelnemer contact maakt met zijn omgeving en deze contacten ervaart.

Een belangrijke inhoudelijke aanpassing aan de oorspronkelijke training, is dat we alle thema's ook via beeldende opdrachten hebben aangeboden. De creatief therapeut heeft opdrachten ontwikkeld die een uitwerking waren van het in de bijeenkomst aangesneden thema. Bijvoorbeeld bij het onderdeel waarin de cursisten oefenen om negatieve gedachten om te buigen naar positieve gedachten, krijgen zij een schilderoefening. Tijdens deze oefening maken zij eerst een zo lelijk mogelijke schildering die zij vervolgens omvormen tot een mooie schildering.

De kunstzinnige opdrachten geven de deelnemers de gelegenheid om non-verbaal in rustig tempo een thema uit te werken.

Hieronder bespreken wij de afzonderlijke onderdelen van de aangepaste cursus.

In de cursus wordt eerst in kaart gebracht op welk terrein van integratie de deelnemers de grootste problemen ervaren. Deze problemen vloeien niet voort uit de aard van de afasie en zijn subjectief. De terreinen van integratie waar een deelnemer de grootste problemen ervaart, dienen als aandachtsgebied voor de rest van de cursus. Daarbinnen richt de cursus zich op wat de deelnemer zelf kan doen om zijn integratie te verbeteren.

Deelnemers zijn vaak geneigd om vooral te kijken naar wat ze niet meer (goed) kunnen. Vaak is sinds het ontstaan van de afasie niet meer expliciet aandacht besteed aan de kwaliteiten van de deelnemers. De deelnemers missen door het NAH ook vaak het initiatief om verder te kijken dan hun eigenschappen. Daarom is een opdracht opgenomen waarbij de deelnemers hun eigen kwaliteiten in kaart brengen. Een van de deelnemers in de pilot kan mondeling alleen ja en nee uiten en kiest in het kwaliteitspel: *avontuurlijk* en *zelfstandig*. Zij geeft aan dat ze deze woorden ook op papier wil krijgen om vaker in de communicatie te gebruiken.

Naast een gebrek aan inzicht in de eigen kwaliteiten blijken veel mensen met NAH ook weinig inzicht te hebben in de voor hen specifieke gevolgen van het niet aangeboren hersenletsel. Of ze missen de instrumenten om aan hun omgeving duidelijk te maken van welke onzichtbare gevolgen ze last hebben en hoe anderen rekening met hen kunnen houden.

Een reactie van een deelnemer nadat hij en zijn partner de vragenlijst over onzichtbare gevolgen allebei hadden ingevuld *`Ja, en ruzie, vaak dit. Wel moeilijk, Maar,... goed.`* En zijn partner: *`Het geeft veel inzicht, vooral omdat je de antwoorden van X. en mij kan vergelijken`*.

Voor veel deelnemers is het helemaal niet zo vanzelfsprekend om duidelijk te maken wat de onzichtbare gevolgen zijn van hun hersenletsel. De eerste reacties op de ideeën die de trainers gaven om een persoonlijke folder te maken waren overwegend negatief. De deelnemers schaamden zich om een persoonlijke folder of map aan anderen te laten zien. De meeste deelnemers hadden in het Afasiecentrum of in eerdere logopedie al een kaartje *`Ik heb afasie`* of een persoonlijk communicatieadvies als tekst op A-4 gekregen en vonden dit voldoende.

Echter, een aantal bijeenkomsten verder groeide bij de deelnemers het besef dat zij er zelf verantwoordelijk voor zijn om uit te leggen aan hun omgeving hoe mensen rekening met hen kunnen houden. Uiteindelijk gaven alle deelnemers aan dat ze een voor hen zelf aangepaste versie van de folder

in veelvoud wilden hebben. Het communicatieadvies dat in de cursus is aangeboden besteedt veel aandacht aan vormgeving van de folder, de vorm en uitstraling moeten prettig zijn en de deelnemer moet voldoende exemplaren krijgen (en het originele bestand) om de folder breed te verspreiden.

De aangepaste cursus besteedt meer aandacht aan het doel van de cliënt: op welk gebied streeft de cliënt verbetering van de integratie na. Mensen met NAH blijken hier explicieter ondersteuning bij nodig te hebben dan mensen met een andere functiebeperking. Ook onderzoeken deelnemers expliciet hindernissen en krijgen zij technieken aangereikt om deze hindernissen te overwinnen. Eén belangrijke techniek is het ombuigen van negatieve gedachten naar positieve gedachten. Deelnemers krijgen oefeningen mee om in hun eigen omgeving aan concrete situaties te werken.

In lastige communicatieve situaties snel kunnen reageren en op de juiste manier voor jezelf opkomen is een aspect van integratie waar veel mensen met afasie tegenaan lopen. De cursus besteedt via rollenspelen expliciet aandacht aan het assertief reageren op een positieve manier. Deelnemers herkennen situaties bij anderen en oefenen in een veilige omgeving nieuw gedrag.

Tot slot is bewust geoefend met het geven van positieve feedback. Deelnemers leren in oefeningen opmerkzaam te zijn op 'de ander' en werken aan verbetering van hun contacten door 'geven' en 'nemen'. Deze oefening is toegevoegd naar aanleiding van feedback uit de partnercursussen die in het Afasiecentrum worden gegeven. De 'klacht' van menig deelnemer was dat de persoon met afasie egocentrischer was geworden en minder aandacht heeft voor de gezonde partner.

b. Aanpassing van de wijze van aanbieden van de cursus

Mensen met NAH kunnen minder en minder snel informatie verwerken en de informatie moet in de juiste bewoordingen worden aangeboden. Ook het tempo van aanbieden van de oefeningen is in de cursus aangepast aan mensen met NAH en afasie. In sommige oefeningen is gebruik gemaakt van symbolen om de talige informatie te ondersteunen. In literatuur over afasievriendelijke informatie staat vaak dat symbolen en afbeeldingen niet zaligmakend zijn en dat de cursisten ze als kinderachtig kunnen ervaren (o.a. Worrall e.a., 2005). Onze ervaring is dat afbeeldingen, mits zorgvuldig gekozen op basis van geschiktheid voor volwassenen, juist vaak zeer veelzeggend kunnen zijn. In de pilotcursus bleek dat de afbeeldingen en pictogrammen ondersteunend zijn voor mensen met lichte tot ernstige mate van afasie.

Zoals aangegeven in de vorige paragraaf werden alle thema's ook via beeldende opdrachten uitgewerkt om een beroep te doen op de non-verbale mogelijkheden van de deelnemers.

Na elke bijeenkomst ontvingen zowel de deelnemers als hun mantelzorgers een verslag, uiteraard met toestemming van de deelnemers. Uiteraard werd niet alles wat ter sprake kwam tijdens de bijeenkomsten opgenomen in het verslag.

Om het verslag zoveel mogelijk afasievriendelijk te maken zijn de belangrijkste uitgangspunten:

- Foto's van alle beeldende opdrachten zijn in kleur in het verslag opgenomen.
- De trainers gebruikten korte zinnen, zo mogelijk zonder bijzinnen. Dus niet "Toen we gingen schilderen, werd X verrast door haar eigen kunnen", maar: "We gingen schilderen. X werd verrast door haar eigen kunnen."
- De trainers gebruikten zo weinig mogelijk verwijzingen. Dus niet "Y vertelde over zijn vakantie. Hij was naar Tunesië geweest. Daar had hij een kadoetje voor zijn vrouw gekocht". Maar: "Y vertelde over zijn vakantie. Y was naar Tunesië geweest. In Tunesië had Y"
- Bovenstaande principes werden losgelaten als de tekst daardoor kinderachtig over zou komen.
- Het verslag was ruim van opzet. Tussen de regels was veel witruimte opengelaten. Woorden werden aan het eind van de regel niet afgebroken.
- Het gebruikte lettertype was Arial of Verdana, minimale puntgrootte 12. Voor hen die dit nodig hadden werd het verslag vergroot.

Tot slot

Uiteraard kunnen niet alle individuele problemen met de integratie in de samenleving worden aangepakt (we hebben gestreefd naar een afgerond geheel).

In onze opzet betrekken wij ook de partners c.q. mantelzorgers bij het proces, via de huiswerkopdrachten. Bij het contact met instanties zoals werkgevers en andere personen in de omgeving van de cliënt ligt in deze cursus de nadruk op de ontwikkeling van de eigen mogelijkheden van de cliënt om hiermee om te gaan.

Indien tijdens de cursus blijkt dat mantelzorgers expliciete begeleiding nodig hebben of dat op individueel niveau in het contact tussen de deelnemer en één of meer mensen of instanties in zijn omgeving c.q. werk verbetering nodig is, moet een doorverwijzing plaatsvinden naar een individueel begeleidingstraject bij bijvoorbeeld een afasietherapeut of een traject voor arbeidsbegeleiding.

Literatuur

Pound C. e.a. (2000) Beyond aphasia, therapies for living with communication disability. Speechmark Publishing Limited , United Kingdom

Verschaeve, M. en cliënten en betrokkenen bij het Afasiecentrum te Capelle a/d IJssel, (2003) Afasiecentrum, woorden en daden.

Worral, L., T. Rose, T. Howe, A. Brennan, J. Egan, D. Oxenham, K. McKenna, (2005) Access to written information for people with aphasia, [Aphasiology](#), Volume 19, Numbers 10-11, -11/October-November 2005, pp. 923-929(7)

Ven van de, L. e.a. (2007). Ik (b)en de samenleving, iRv (nu Vilans), Hoensbroek.

Overzicht bijeenkomsten cursus Afasie en nu verder

14 bijeenkomsten van 10.00 - 12.30 (150 min)

Bijeenkomst 1: Kennismaken.

1. Opening in de kring met mededelingen afasiecentrum en ontspanningsoefeningen (beweging, ademhaling) en spreuk.
2. Kennismakingsspel (kaartjes/plaatjes met informatie over de deelnemers uit de intakegesprekken).
3. Bespreking thema's integratie en persoonlijke doelen.
4. Huiswerkopdracht 'Rolprent, Waar sta ik nu en waar wil ik heen?'
5. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen.
6. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 2: Waar sta ik nu en waar wil ik heen?

1. Opening in de kring met mededelingen afasiecentrum en ontspanningsoefeningen (beweging, ademhaling) en spreuk.
2. Bespreking huiswerk 'Rolprent, Waar sta ik nu en waar wil ik naar toe'.
3. Huiswerkopdracht 'warm - koud van vroeger'.
4. Beeldende opdracht: met de hele groep aan één schildering werken (boom), nonverbale interactie.
5. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 3: Mijn interesses vroeger.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk 'warm - koud van vroeger'. Inventariseren op bord. Top 5 activiteiten selecteren en koppelen aan kwaliteiten die je daarvoor nodig hebt.
3. Huiswerkopdracht kwaliteitspel, 5 kwaliteiten selecteren.
4. Visualisatie gekoppeld aan de beeldende opdracht.
5. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 4: Mijn kwaliteiten nu.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk kwaliteiten inventariseren en wanneer kunnen deze kwaliteiten ingezet worden (voor het doel).
3. Huiswerkopdracht 'Onzichtbare gevolgen' (tweeledig: kaartjes voor de deelnemer zelf en enquête voor de naaste).
4. Beeldende opdracht: nat in nat schilderen met drie kleuren: jezelf, innerlijke wijsheid en de ontmoeting hiertussen.
5. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 5: Mijn onzichtbare gevolgen.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk 'onzichtbare gevolgen' ingevuld door deelnemer zelf.
3. Huiswerkopdracht
 - a. terugkoppeling vragenlijst onzichtbare gevolgen voor de ander.
 - b. dvd/video 'Ze zeggen dat ik zo veranderd ben' bekijken (een deel ervan).
4. Beeldende opdracht: (zelfde als vorige week) nat in nat schilderen met drie kleuren.
5. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 6: De onzichtbare gevolgen volgens een ander.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk dvd/video (bv thema: voorbij lopen aan partner, egocentrisme)
3. Vervolg onzichtbare gevolgen: het verschil bespreken tussen de onzichtbare gevolgen door de deelnemer ingevuld (kaartjes) en door een naaste van de deelnemer (enquête). Eveneens voorbereiden op gesprek hierover.
4. Communicatieadvies introduceren (koppelen aan punt 3 van deze bijeenkomst): Welke onzichtbare gevolgen aan anderen duidelijk maken? Hoe belangrijk is dit? Aan wie duidelijk maken? Op welke manier?
5. Huiswerkopdracht: nabespreken van de verschillen onzichtbare gevolgen met de naaste die de enquête heeft ingevuld.
6. Beeldende opdracht: in tweetallen een huis schilderen.
7. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 7: Onbegrip van de omgeving.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk: gesprek met de naaste over onzichtbare gevolgen gekoppeld aan het thema 'omgaan met verschillen'. Ben je zelf verantwoordelijk voor onbegrip?
3. Communicatieadvies: Wie wil dat? Hoe? Voor wie moet het gemaakt worden?
4. Huiswerkopdracht: met alle verzamelde informatie, nadenken over een situatie die je zou willen veranderen (doel concreter maken).
5. Beeldende opdracht: in tweetallen een huis schilderen.
6. Afsluiting in de kring.
7. Tussenevaluatie van de cursus.

Bijeenkomst 8: Op weg naar mijn doel.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk: situaties doornemen die de deelnemers hebben bedacht. Koppelen aan onbegrip dat bij de omgeving kan bestaan en de nood om soms de (onzichtbare) gevolgen van het NAH uit te leggen. Netwerkcirkel bespreken.
3. Visualisatie: welke hindernissen kom je onderweg (naar je doel) tegen?
4. Beeldende opdracht: nat in nat schilderen van de hindernissen uit de visualisatie.
5. Huiswerkopdracht: uitwerken van hindernissen.
6. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 9: Hindernissen onderweg: zijn ze wel echt?

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk:
 - a) (indien nodig:) Doel aanvullen (thema: waar wil ik heen), huiswerk bijeenkomst 8
 - b) Hindernissen (thema: wat houdt mij tegen), huiswerk voor 9^e bijeenkomst.
3. Hindernissen die niet reëel zijn: RET (denken -voelen -doen): bedenken van negatieve, irreële uitspraken.
4. Huiswerkopdracht:
 - Communicatieadvies kiezen
 - Afspraak (af en toe aan denken): negatieve gedachten omvormen naar positieve gedachten.
5. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 10: Denken vanuit mogelijkheden.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk:
 - a) RET aanvullen, afmaken
 - b) Eventueel discussie: communiceren naar anderen is noodzakelijk - persoonlijke folder (opzet) uitdelen.
3. Huiswerkopdracht:
 - a) Persoonlijke communicatieadvies verder aanvullen
 - b) Situatie beschrijven over assertiviteit en feedback.
4. Beeldende opdracht: nat in nat schilderen, van lelijk naar mooi.
5. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 11: Geven en nemen.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk:
 - a) Folder (communicatieadvies) bespreken
 - b) Situatie van assertiviteit en feedback bespreken (huiswerk voor 9^e bijeenkomst)
3. Geven en nemen, assertiviteit en feedback: dmv rollenspel bespreken.
4. Huiswerkopdracht:
 - a) Folder verder afmaken.
 - b) Afspraak met jezelf (RET)
5. Beeldende opdracht: met de hele groep aan één schildering werken (boom), nonverbale interactie. Tussendoor één feedback moment.
6. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 12: Waar het hart vol van is.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk, evt. kort terugkomen op eerdere opdrachten.
3. Geven en nemen en/of assertiviteit en feedback: rollenspel, groepsgesprek.
4. Huiswerkopdracht: geven en nemen, balans in kaart brengen, opmerkzaamheid oefenen.
5. Optioneel: Spel 'Waar het hart vol van is'.
6. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 13: Evaluatie.

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Bespreking huiswerk: balans tussen geven en nemen, evt. logboek van spel
3. Evaluatie.
4. Huiswerkopdracht:
 - Positieve feedback voor andere deelnemers
 - Opbouwende feedback voor jezelf
5. Beeldende opdracht: geleide opdracht, waarbij uiteindelijk alle deelnemers werken aan een schildering voor elk van de deelnemers.
6. Afsluiting in de kring.

Bijeenkomst 14: Hoe ga ik nu zelf verder?

1. Opening en oefeningen en spreuk.
2. Evaluatie en blik naar de toekomst/communicatieadvies afmaken.
3. Bespreking huiswerk:
 - Complimentjes aan elkaar (positieve feedback, ook door trainers ingevuld)
 - Opbouwende feedback
 - Algemene opmerkingen over de training
4. Beeldende opdracht: schildering voor jezelf, helemaal vrij.
5. Afsluiting en uitdelen van het spreukenboekje.

B Trainershandleiding

Bijeenkomst 1 Kennismaken

In deze bijeenkomst maken de deelnemers kennis met elkaar en worden de thema's van de training verhelderd. Er zal nagedacht worden over hoe de deelnemers zich nu, op dit moment tegenover die thema's verhouden en hoe ze nu, op dit moment in de samenleving staan. Tevens worden de belangrijkste thema's per deelnemer geselecteerd waar gedurende de training aandacht aan besteed gaat worden.

Doelen

1. kennismaken en een veilige omgeving in de groep creëren
2. thema's en informatie over de training geven
3. nadenken over de eigen rol in de samenleving en over het leerdoel van de deelnemer ten aanzien van zijn/haar eigen rol in de samenleving
4. ervaren hoeveel ruimte men voor zichzelf vraagt en/of geeft aan de ander

Programma

1. Opening (30 min)
2. Kennismakingsspel (30 min)
3. Thema's van de training en persoonlijke doelen (30 min)
4. Toelichting huiswerkopdracht Rolprent of 'Blob bar' (15 min)
5. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen (30 min)
6. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Iedere bijeenkomst heeft in grote lijnen de volgende structuur: In een kleine kring (zonder tafels) start de bijeenkomst met een kort welkom, uitleg over de bijeenkomst, mededelingen, ontspanningsoefeningen (beweging, ademhaling) en een spreuk.

Daarna verplaatsen naar de kring met tafels, voor de beeldende opdrachten verplaatsen naar de schildertafels en tot slot afsluiting in de kleine kring.

Indien wenselijk is het mogelijk om een halverwege een kleine pauze (5 minuten) in te lassen, dit is niet opgenomen in deze handleiding.

Mogelijke ontspanningsoefeningen (deze zijn vrij in te vullen door de trainers) zijn:

- nek/hoofd naar achteren en naar voren
- nek/hoofd naar links en naar rechts
- schouders optrekken en loslaten
- rondjes draaien met je bovenlichaam
- bovenlichaam naar voren buigen en weer strekken

Deze 'kleine kring' wordt afgesloten met een spreuk of gedicht. Deze spreuk is vrij in te vullen door de trainers. In deze handleiding staat steeds de spreuk die in de pilot (najaar '08, Afasiencentrum Utrecht) is gebruikt.

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Als er één deur achter je dicht gaat
en je blijft naar die dichte deur kijken,
dan zie je niet de vele deuren
die er voor je open kunnen gaan.*

2. Kennismakingsspel 10.30 - 11.00 (30 min)

Om de deelnemers met elkaar te laten kennis maken, kan onderstaand spel met (zelfgemaakte) kaartjes worden gespeeld. Hiervoor is informatie uit de intakegesprekken nodig. De deelnemers moeten hiervoor dan wel toestemming geven.

Spel met kaartjes:

Bij iedere deelnemer horen 5 verschillende kleuren kaartjes. Iedere kleur correspondeert met een (soort) gegeven - bijvoorbeeld de leeftijd of woonsituatie van iemand.

Deze kaartjes worden geschud en op een stapel gelegd.

Er wordt bijvoorbeeld door een van de trainers steeds een kaartje van de stapel genomen en voorgelezen. De deelnemers moeten raden bij wie dit kaartje hoort. Uiteindelijk zal iedereen eindigen met 5 verschillende kleuren kaartjes met daarop de gegevens die bij hem of haar horen. De trainers doen hieraan ook mee.

Voorbeeld

Ik ben 47 jaar en ik woon in Bunnik

Ik heb gewerkt als administratief medewerker bij een bank

Ik ben getrouwd met Hans en wij hebben drie kinderen van 18, 22 en 24 jaar. De jongste woont nog thuis.

Ik ben gek op chocola en koekjes.

Vijf jaar geleden kreeg ik afasie.

Een andere mogelijke werkworm is het laten meenemen van een persoonlijk voorwerp door zowel de trainers als de deelnemers. Dat voorwerp moet dan wel iets zeggen over jezelf.

De trainers zijn vrij om een andere dan de twee bovenstaande werkvormen te kiezen.

3. Thema's van de training en persoonlijke doelen 11.00 - 11.30 (30 min)

Tijdens de intakegesprekken is er al met de deelnemers gepraat over verwachtingen en leerdoelen. Dit komt in deze bijeenkomst nogmaals aan bod, zodat de deelnemers bewust zullen starten met de training en bewust zijn van hun leerdoelen en wensen.

Aan de hand van visuele voorstellingen van de 5 aspecten van integratie, zullen de deelnemers (opnieuw) hun persoonlijke doel concreet maken. Het gaat er hierbij om dat de deelnemers zichzelf afvragen hoe zij op dat moment in de samenleving, in hun eigen omgeving, staan. Wat voor een contacten en interactie hebben de deelnemers met hun omgeving. Zijn ze daar tevreden over of zouden ze meer willen bereiken?

De training gaat over de volgende 5 thema's.

De afbeeldingen van de thema's kunnen naar inzicht van de trainers veranderen (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 1).

De deelnemers krijgen de afbeeldingen mee naar huis.

De 5 aspecten zijn:

1. Acceptatie, respect
 - a. geen acceptatie of respect voelen of krijgen (van anderen)
 - b. wel acceptatie of respect voelen of krijgen (van anderen)
2. Aansluiting bij anderen
 - a. Geen aansluiting vinden/afzijdig staan
 - b. Aansluiting vinden/ meedoen (dit doe je zelf)
3. Meedoen in de maatschappij
 - a. Buiten de maatschappij staan

- b. Deel uitmaken van de maatschappij (bijv. meedoen met activiteiten die in de samenleving en/of voor jou van belang zijn).
 - c. iets betekenen voor een ander
4. Zelfinzicht en mogelijkheden benutten
- a. Zelfinzicht of zelfkennis ontbreekt: niet weten wat je waard bent en wat je te bieden hebt (onzekerheid). Niet al je mogelijkheden benutten.
 - b. Zelfinzicht of zelfkennis hebben: weten wat je WEL wilt, weten wat je wel te bieden hebt, weten wat je waard bent. Wel de eigen mogelijkheden benutten.
5. Eigen keuzes maken, eigen regie.
- a. Geen regie (of niet voldoende regie) over eigen leven hebben. Anderen beslissen voor mij
 - b. Zelf regie hebben. De touwtjes in handen hebben, het heft in eigen hand hebben.

De deelnemers dienen een of twee thema's te kiezen, waaraan zij gedurende de training willen werken. Met dat thema van integratie willen zij aan de slag, hier gaat hun leerdoel over. Belangrijk hierbij is dat de trainers aangeven wanneer een deelnemer een leerdoel/wens formuleert dat niet haalbaar is in de training (of dat over een ander aspect gaat dan waar de training over gaat).

Opdracht

- benodigdheden:
 - vel met Opdracht 1: Bij welk(e) aspect(en) van integratie ligt mijn doel? (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#))
 - vel met kleine kopieën van de gekozen afbeeldingen van de 5 aspecten van integratie (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 1](#))
- kies 1 of 2 afbeeldingen die voor jou het meest belangrijk zijn
- knip deze plaatjes uit en plak deze bij de eerste vraag: "Dit is het thema waar ik in de training aan wil werken"

Vervolgens gaan de deelnemers werken aan de eerste stap: 'waar sta ik nu?'. Dit is de eerste stap in de training en het is belangrijk om hier goed bij stil te staan. Hier zal de huiswerkopdracht ook over gaan. De tweede stap die we gaan nemen (daar zijn we nu al mee bezig!) is de vraag: 'wat wil ik?'. Bij deze uitleg is het raadzaam om dezelfde afbeeldingen te gebruiken ter ondersteuning van het begrip. De afbeeldingen van de stappen die in de training worden genomen, worden elke bijeenkomst er weer bij gepakt. Wat is er al gedaan, waar moet er nog aan gewerkt worden, en wat wordt het thema van deze bijeenkomst.

4. Toelichting huiswerkopdracht 'Rolprent' of 'Blob bar'², 11.30-11.45 (15 min)

- benodigdheden:
 - 2 vellen met de te gebruiken afbeelding (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 2](#))
 - vel met Opdracht 2 (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#))

De huiswerkopdracht gaat over het concreter verder uitwerken van het leerdoel, van het thema dat zojuist is geselecteerd. Dit wordt gedaan aan de hand van twee kopieën van dezelfde afbeelding. U kunt hiervoor de speciaal voor deze cursus getekende 'rolprent' met holbewoners gebruiken.

De rolprent van de holbewoners is geïnspireerd op de tekeningen van www.blobtree.com.

² De afbeelding van de 'blob bar' is niet opgenomen in de cursus omdat geen copyrights verkregen konden worden. In het materiaal voor de trainer is een halve afbeelding opgenomen om een indicatie te geven. De afbeelding van het Blob-cafe komt uit 'Games without Frontiers', isbn 0-551-01554-3. Voor meer informatie over de blob-tekeningen zie www.blobtree.com

Op de rolprent staan allerlei figuren, die elk een andere rol hebben. Sommigen zitten in een groep, anderen staan alleen, iemand komt net naar de anderen toe of loopt juist weg, iemand helpt een ander, iemand zorgt voor een ander, iemand wordt getroost, iemand benut zijn mogelijkheden niet optimaal, iemand rust uit / is moe / is ziek....

We stellen ons voor dat deze afbeelding de samenleving of maatschappij voorstelt.

Om de bedoeling van de opdracht te verduidelijken en de deelnemers te helpen om de figuren te zien als representaties van rollen in de maatschappij -en verschillen in interpretaties te bespreken-, worden vooraf vragen gesteld bij de afbeelding: bijvoorbeeld: wie krijgt steun? Wie houdt zich afzijdig? Wie is tevreden? Wie is eenzaam?

Op een afbeelding staat geschreven: "Waar sta ik nu? Wat voor iemand ben ik nu?"

Op de andere staat geschreven: "Waar wil ik heen? Wat voor iemand zou ik willen zijn?"

De bedoeling is dat iedereen op één van de kopieën die figuur omcirkelt die hij/zij nu is. Hierbij past de vraag "waar sta ik nu?" (deze kan voor de duidelijkheid bovenaan het blad worden geschreven). Op het andere blad moet men de figuur omcirkelen die hij/zij zou willen zijn. Hierbij past de vraag "waar wil ik heen?" of "wie zou ik willen zijn?". Ook deze vragen kunnen voor de duidelijkheid bovenaan het blad worden geschreven.

Er mogen eventueel ook meerdere figuren omcirkeld worden.

Volgende week gaan we kijken wat iedereen heeft gedaan, dan gaan we er uitgebreid op in.

Deze opdracht kan ook samen met iemand anders worden gemaakt.

Schrijf de opdracht in de agenda van de deelnemer of geef instructie mee voor de partner/naaste

5. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen 11.45- 12.15 (30 min)

Nat in nat schildering (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 3) met zijn tweeën tegenover elkaar op één vel papier.

Het gaat om ruimte geven en ruimte innemen. De ene deelnemer schildert met rood, de andere deelnemer met blauw. Ze beginnen allebei onderaan het papier en gaan langzaam naar boven schilderen. Op een gegeven moment ontmoeten de twee kleuren elkaar.

Vragen die dan opkomen zijn:

- Hoe ga je met deze ontmoeting om?
- Geef je de ander ruimte?
- Krijg je van de ander de ruimte?
- Hoe voelt het om in de ruimte van de ander te komen?
- enz.

6. Nabespreking en afsluiting

Iedere bijeenkomst zal op dezelfde manier eindigen. We sluiten af in de kring, zoals we ook begonnen zijn. Eerst worden de schilderijen naast elkaar op de grond gelegd en gaan we deze bekijken en dan wordt het schilderproces nabesproken (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 3, waar ook onderstaande beschrijving van zo'n nabespreking staat).

Bij de nabespreking van het schilderen is het belangrijk om steeds te benadrukken dat het niet om het resultaat gaat, maar om het proces. Hoe was het om te doen? - dit zal altijd de eerste vraag aan de deelnemers moeten zijn. Als de deelnemers niet of minder goed in staat zijn dit onder woorden te brengen - en dit is vaak het geval bij mensen met afasie -, dan is het zaak om zo zorgvuldig mogelijk te

beschrijven wat je als trainer hebt waargenomen bij het schilderen en dit vervolgens steeds te checken bij de deelnemers. In deze beschrijving van wat je hebt waargenomen mogen geen oordelen doorklinken. Het gaat als het ware om een fenomenologische waarneming. Als iets je opvalt, dan is het altijd raadzaam om dat als één mogelijke manier te benoemen tegenover andere mogelijkheden, die je dan het liefst natuurlijk ook benoemt. Doel hiervan is om de deelnemers te helpen bewust te worden van hoe zij de dingen doen. Bewust worden van bepaalde 'eenzijdigheden' kan helpen om bepaalde patronen te doorbreken.

Vervolgens gaan we weer in de 'kleine kring' zitten. De spreuk van het begin van de bijeenkomst wordt nog een keer herhaald. En dan eindigen we de bijeenkomst met weer een ontspanningsoefening die erop gericht is om alles ook weer los te kunnen laten. Deze ontspanningsoefening lijkt op 'je eens goed uitrekken'.

- met de handen gestrekt op een afstand van zo'n 10 cm van elkaar de armen verticaal van beneden naar boven bewegen
- boven aangekomen zowel de armen als de schouders naar achteren bewegen (alsof je letterlijk iets van je rug laat afglijden)
- en dan op een uitademing de armen achterlangs naar beneden laten komen

Deze oefening wordt een aantal keren achter elkaar gedaan.

Bijeenkomst 2 Waar sta ik nu en waar wil ik heen?

Bij deze bijeenkomst gaan de deelnemers werken aan hun doelen en wensen. Eerst zal het startpunt voor iedereen worden bepaald: 'waar sta ik nu'. Vervolgens wordt besproken waar iedereen naar toe wil werken.

Doelen

1. nadenken over de eigen rol in de samenleving (waar sta ik nu?) en over het leerdoel van de deelnemer ten aanzien van zijn/haar eigen rol in de samenleving (waar wil hij/zij naar toe?)
2. ervaren hoeveel ruimte men voor zichzelf vraagt en/of geeft aan de ander

Programma

1. Opening (20 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht Rolprent of 'Blob bar' (55 min)
3. Toelichting huiswerkopdracht 'warm - koud' (15 min)
4. Beeldende opdracht: schilderen met hele groep (30 min)
5. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.20 (20 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*De vreugde komt niet van buiten.
Maar is in ons,
Wat er ook met ons gebeurt.
Het licht komt niet van buiten,
Maar is in ons
Zelfs als wij geen ogen meer hebben.
Jacques Lusseyran*

2. Bespreking huiswerkopdracht Rolprent of 'Blob bar' 10.30 - 11.25 (55 min)

De deelnemers hebben thuis gewerkt aan het duidelijker maken van hun doel of hun wensen. Dit is gebeurd aan de hand van de afbeeldingen van de Rolprent of het Blob café. De deelnemers moesten de figuur omcirkelen waarop zij op dat moment het meest lijken. Op het blauwe vel moest de vraag "waar sta ik?" beantwoord worden en op het gele vel moest de figuur omcirkeld worden, die zij zouden willen zijn. Hier ging het om de vraag "waar wil ik heen?" en "wie wil ik zijn of worden?"

Gebruik bij deze bespreking ook weer de afbeeldingen die de stappen van de training representeren (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#))

Gebruik ook de afbeeldingen van de verschillende thema's van integratie of meedoen in de samenleving.

Probeer bij de bespreking hiervan helder te krijgen (of in ieder geval een richting te krijgen) waar de deelnemer aan wil werken in deze training. Welk figuur in de maatschappij/ samenleving zou de deelnemer willen zijn? Let bij het nabespreken goed op dat de interpretatie van de betekenis van de figuren voor iedereen kan verschillen. Gebruik de afbeelding om vragen te stellen! Probeer aan de hand van wat de deelnemers noemen, de gevoelens en rollen die de figuren in de afbeelding weergeven te verwoorden. Bijvoorbeeld: "Je wijst die figuur aan, is die rustig/tevreden/eenzaam? Loopt dit figuurtje weg van de andere mensen?" etc.

Noteer de antwoorden van elke deelnemer kort op een flip-over/whiteboard. Bespreek samen met de deelnemer of datgene wat de trainer opschrijft wel klopt met wat de deelnemer bedoelt.

3. Toelichting huiswerkopdracht 'warm-koud' 11.25 - 11.40 (15 min)

➤ Benodigdheden:

- vel met Opdracht 3: De warm - koud opdracht (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#))

Het idee achter deze opdracht, die bestaat uit het invullen van een 'warm - koud' enquête, is erachter te komen waar de deelnemers vroeger, als schoolgaand kind, warm voor liepen. Aangezien de mogelijkheden in de maatschappij vaak drastisch veranderd zijn voor de deelnemers, is het goed om zich weer opnieuw te bezinnen op wat voor iemand ze eigenlijk zijn. Hoe waren ze als kind? Wat vonden ze als kind leuk? Waar waren ze toen goed in? En welke eigenschappen en/of kwaliteiten van toen zouden hen nu misschien goed van pas kunnen komen?

Een kind staat vaak nog dicht bij zichzelf. Als volwassene kun je de verbinding met wat je als kind graag deed kwijt zijn geraakt. Maar door als volwassene terug te kijken naar jezelf als kind ontdek je misschien weer waar je vroeger warm voor liep. En dit kan misschien richting geven waarheen je nu in je leven zou kunnen gaan.

Het kan geen kwaad om de toelichting die de deelnemers bij deze opdracht ook mee naar huis krijgen, ook mondeling te vertellen. Doe de deelnemers de suggestie om hun gevoel als kind terug te halen door bijvoorbeeld een fotoalbum van toen erbij te nemen.

Wat ook kan helpen is om je naam op te schrijven in het (school)handschrift dat je op school geleerd hebt. Schrijf maar eens je naam op van toen, met het adres waar je toen woonde en - zoals kinderen dat vaak doen - met "Nederland" onder de plaatsnaam en daaronder "Europa" en daar weer onder "de wereld". Dit alles kan helpen om die periode van vroeger weer terug te halen in je bewustzijn.

4. Beeldende opdracht: schilderen met de hele groep 11.40 - 12.15 (30 min)

Nat in nat schildering (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 3) met de hele groep om de tafel heen op één groot vel papier.

Bij deze opdracht gaan de deelnemers ieder voor zich een boom schilderen op hetzelfde papier. Ze beginnen onderaan op het papier met het wortelgebied en de stam. Dit is fase 1. Pas als iedereen daarmee klaar is, mogen ze verder gaan met fase 2, de takken. Afhankelijk van de grootte van het papier en/of de grootte van de afzonderlijke bomen, komen de deelnemers op een gegeven moment in de ruimte van de ander. Dat kan bij fase 2 gebeuren of bij fase 3, de bladeren (de kruin)

Deze opdracht roept allerlei vragen op als:

- hoe stel ik mij op met meer mensen in één ruimte?
- geef ik aan de ander(en) de ruimte? en zo ja, hoe doe ik dat dan?
- en hoe neem ik zelf ruimte in? vind ik dat ik genoeg ruimte krijg?
- enz.

5. Nabespreking en afsluiting

Iedere bijeenkomst zal op dezelfde manier eindigen.
Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 3 Mijn interesses vroeger

In deze bijeenkomst gaan de deelnemers na hoe zij vroeger als schoolgaand kind waren. Waar liepen ze toen warm voor en wat voor kind waren zij toen? Dit kan soms richting geven aan het leerdoel waar de deelnemers aan willen werken. Daarna zal er door middel van een visualisatie wederom gekeken worden naar de doelen die de deelnemers willen bereiken en wat hen daarbij kan helpen.

Doelen

1. onderzoeken waar de deelnemers vroeger als kind warm voor liepen als mogelijke nieuwe richting voor de doelen in het hier en nu
2. onderzoeken of de deelnemers misschien ergens van binnen wel weten in welke richting ze hun uiteindelijke doel - waar ze naar toe willen en kunnen met hun leven vanuit waar ze nu staan - moeten zoeken

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht 'warm-koud' gekoppeld aan kwaliteiten (60 min)
3. Toelichting huiswerkopdracht 'kwaliteiten kiezen' (15 min)
4. Visualisatie gekoppeld aan de beeldende opdracht (30 min)
5. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*De vreugde komt niet van buiten.
Maar is in ons,
Wat er ook met ons gebeurt.
Het licht komt niet van buiten,
Maar is in ons
Zelfs als wij geen ogen meer hebben.
Jacques Lusseyran*

2. Bespreking huiswerkopdracht 'warm-koud' gekoppeld aan kwaliteiten 10.30 - 11.30 (60 min)

De deelnemers hebben thuis gewerkt aan de warm-koud enquête om bij zichzelf na te gaan waar ze vroeger warm voor liepen. Omdat door het NAH bij de deelnemers hun hele leven (en vaak ook hun werk) op de kop is gezet, kan het soms helpen om weer terug te kijken naar vroegere interesses en idealen.

De precieze invulling van het bespreken van de huiswerkopdracht staat vrij voor de trainers.

Een suggestie is om alle vragen van de enquête af te gaan en de score die iedereen had ingevuld te noteren op een bord (schoolbord, white board of flip-over). Vervolgens zou je per deelnemer kunnen bespreken welke bezigheden of activiteiten hoog scoorden en wat voor beeld daaruit naar voren komt.

Aan dit beeld of idee van activiteiten kunnen bepaalde kwaliteiten verbonden worden. 'Wat heb je nodig om die activiteiten 'leuk' te vinden?'

Op het bord komen dan per deelnemer de kwaliteiten te staan die hij of zij vroeger had, gezien de manier waarop de enquête is ingevuld. Deze kwaliteiten hoeven dus niet overeen te komen met de kwaliteiten van NU. Door de beroerte kan er natuurlijk een hoop veranderd zijn.

Als voorbereiding van de huiswerkopdracht 'kwaliteiten kiezen' (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#),4) kunnen de kwaliteiten die uit de enquête naar voren zijn gekomen geordend worden in volgorde van 'belangrijkheid'. Welke kwaliteit past het meest bij het beeld dat we hebben van iedere deelnemer op lagere school leeftijd? En welke het minste? Dit kan heel goed in een groeps gesprek gedaan worden, waarbij de trainers het overzicht geven en houden op het bord.

3. Toelichting huiswerkopdracht 'kwaliteiten kiezen' 11.30 - 11.45 (15 min)

Deze nieuwe huiswerkopdracht volgt eigenlijk als vanzelf uit de vorige opdracht die zojuist in de groep is besproken. Op het blad van de opdracht 'kwaliteiten kiezen' wordt allereerst voor iedere deelnemer het rijtje kwaliteiten van VROEGER genoteerd (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#)).

Vervolgens wordt toegelicht hoe de deelnemers thuis kunnen gaan zoeken naar de kwaliteiten van NU. Het gaat hierbij om het invullen van de tweede kolom van het tweede blad van opdracht 4 'Kwaliteiten kiezen'. Dit zijn de kwaliteiten van NU.

Om dit te kunnen doen, krijgen de deelnemers 60 kaartjes mee naar huis met daarop afbeeldingen van kwaliteiten. (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 5).

Uiteindelijk is het de bedoeling dat de deelnemers uit de 60 kaartjes 5 kwaliteiten kiezen die ze zelf hebben. Om dit te doen, kan spelvorm 1 (bewustwording) uit de handleiding van het kwaliteitenspel (Peter Gerrickens) worden gebruikt.

In plaats van te werken met 8 kaartjes is het aan te raden om dit met 5 kaartjes te doen.

De uitleg moet rustig aan de deelnemers verteld worden en één van de trainers doet voor hoe het gespeeld moet worden:

- Speel het kwaliteitenspel (in je eentje, met iemand naast je, die meekijkt) als volgt:
- Schud de 60 kaartjes en maak een stapel.
- Neem 5 kaartjes van de stapel en leg die open voor je neer.
- Neem vervolgens steeds 1 nieuwe kaart van de stapel.
- Ga na of je 1 van de 5 kaartjes die vóór je liggen wilt vervangen door dit nieuwe kaartje (of niet).
- Leg dan 1 kaartje (het nieuwe kaartje of een 'oude') af op een aflegstapel.
- Ga zo door tot de kaartjes van de stapel op zijn.
- Je hebt dan de in jouw ogen 5 belangrijkste kwaliteiten voor je liggen.
- Maak daarna een volgorde van belangrijkheid.
- De kwaliteit die jou het meest dierbaar is zet je daarbij bovenaan.
- Schrijf de 5 kwaliteiten in onderstaande tabel (of laat ze door iemand anders opschrijven)

Deze opdracht is bedoeld om het inzicht te vergroten in de mogelijkheden van de deelnemers. Dit inzicht is onderdeel van integratie in de samenleving. Als deelnemers zich bewust zijn/worden van hun kwaliteiten, dan kunnen ze ook beter bij zichzelf nagaan of zij wel alle mogelijkheden en/of kwaliteiten benutten die ze in zich hebben. De trainers kunnen hen daar dan ook op aanspreken.

4. Visualisatie gekoppeld aan de beeldende opdracht 11.45 - 12.15 (30 min)

Deze oefening is bedoeld om de deelnemers op een andere manier te laten zoeken naar een nieuwe richting in hun leven. Bij een visualisatie wordt het beeldend vermogen, het voorstellingsvermogen van mensen aangesproken. Dit is één manier om de deelnemers bij zichzelf te laten nagaan of zij misschien

niet ergens van binnen eigenlijk wel weten in welke richting zij die nieuwe richting in hun leven moeten zoeken.

De visualisatie die tijdens de pilot is gebruikt was gebaseerd op de visualisatie 'de weg naar je levenswerk' in het boek Creatieve loopbaanplanning van Alien Verhoef (isbn: 90 244 1480 6). Aan de visualisatie is de beeldende opdracht gekoppeld. Om deze reden is het raadzaam om direct al op de plek te gaan zitten waar altijd de beeldende opdrachten gedaan worden.

De visualisatie wordt verteld en niet voorgelezen, in eenvoudige woorden door één van de trainers. De deelnemers zitten aan tafel met gesloten ogen. De tweede trainer kan erbij gaan zitten en zijn ogen wel open houden om te kijken of de deelnemers het begrijpen. Of als het verhaal voor de deelnemers te snel gaat, dan kan de tweede trainer dit aangeven, zodat de verteller iets kan herhalen. Van te voren wordt aan de deelnemers uitgelegd wat er gaat gebeuren en wat de bedoeling is van de visualisatie. Het is de bedoeling dat zij hun eigen beelden maken bij het verhaal dat zij te horen krijgen. Met de ogen dicht is dit meestal makkelijker omdat je dan niet afgeleid wordt door de andere deelnemers.

De beeldende opdracht bestaat uit het tekenen van iets uit het verhaal. Het gaat om het geschenk dat zij bovenop de berg van de wijze man of vrouw hebben gekregen. Dit geschenk zou je als symbool voor je 'levenswerk' kunnen zien. Wat dit is kan voor iedereen heel erg verschillen. Het kan van waarde zijn in het bereiken of omschrijven van het persoonlijke doel van de deelnemer.

5. Nabespreking en afsluiting 12.15 - 12.30 (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 4 Mijn kwaliteiten nu

In deze bijeenkomst gaan de deelnemers na wat hun sterke kanten zijn. Er wordt geoefend met het inzetten, het gebruik maken van je eigen sterke kanten. Hoe kunnen jouw kwaliteiten bijdragen aan het bereiken van je doel? Naast zelfinzicht wordt er dus ook concreet geoefend met de doelen van de deelnemers.

Doelen

1. verkrijgen van inzicht bij de deelnemers in wat hun kwaliteiten zijn
2. verkrijgen van inzicht bij de deelnemers hoe zij deze kwaliteiten (kunnen) inzetten in concrete situatie(s)

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht 'kwaliteiten kiezen' gekoppeld aan (een) concrete situatie(s) (55 min)
3. Toelichting huiswerkopdracht 'onzichtbare gevolgen' (15 min)
4. Beeldende opdracht: schilderen ieder voor zich (30 min)
5. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Neem je niet voor
Nooit meer te mopperen
Over alle vervelende dingen,
Want het is de vraag
Of dat uitvoerbaar is.
Neem je liever voor
Na elke dag te kijken
Of je met iets gelukkig was.
(Fragment uit: Niet te veel hooi, Greet Brokerhof-van der Waal.)*

2. Bespreking huiswerkopdracht 'kwaliteiten kiezen' gekoppeld aan (een) concrete situatie(s) 10.30 - 11.25 (55 min)

De deelnemers hebben thuis met behulp van het kwaliteitspel (60 kaartjes) 5 kwaliteiten voor zichzelf geselecteerd. Dit wordt eerst in de groep geïnventariseerd en per deelnemer op het bord geschreven. Hebben de deelnemers ook iets opgeschreven bij de kwaliteiten die zij zelf zouden wensen? En heeft de partner of naaste misschien kwaliteiten opgeschreven die hij/zij ziet in de deelnemer?

Besprek vervolgens waarom inzicht in (of bewustzijn van) je kwaliteiten belangrijk is. Dat dit het zelfinzicht vergroot en dat bewustzijn hiervan kan helpen om deze kwaliteiten ook meer (bewust!) in te zetten.

Probeer vervolgens de geselecteerde kwaliteiten te koppelen aan de doelen, die de deelnemers zichzelf gesteld hebben. "Hoe zou(den) jouw kwaliteit(en) van pas kunnen komen om je doel te bereiken?" Laat

alle deelnemers meedenken om voor zichzelf, maar ook voor de andere deelnemers concrete situaties te bedenken waarin de genoemde kwaliteiten van pas komen.

Als er genoeg tijd is, want dit alles vraagt erg veel tijd en inspanning bij de deelnemers, kunnen ook nog de volgende vragen behandeld worden:

- Wat vinden de andere deelnemers over hoe jij je kwaliteit(en) zou kunnen inzetten?
- Hebben de andere deelnemers misschien een ander idee over jouw kwaliteiten?
oftewel: Zien de andere deelnemers misschien een andere kwaliteit bij jou, die jou zou kunnen helpen bij je doel?

3. Toelichting huiswerkopdracht 'onzichtbare gevolgen' 11.25 - 11.40 (15 min)

Deze huiswerkopdracht gaat verder met het zelfinzicht of het bewust worden van bepaalde dingen van jezelf. Naast het bewust worden van je kwaliteiten, is het ook belangrijk om bewust te worden van de gevolgen die de beroerte met zich mee heeft gebracht.

De beroerte heeft voor iedereen grote gevolgen gehad: zichtbare gevolgen, zoals het niet goed kunnen praten of minder gemakkelijk lopen of bewegen, maar ook onzichtbare gevolgen zoals het geheugen dat het minder goed doet, of het gegeven dat je sneller moe wordt.

Deze onzichtbare gevolgen zien anderen niet direct, maar zijn ook bij de deelnemers zelf niet altijd (heel bewust) bekend. Soms zijn deze onzichtbare gevolgen ook echte hindernissen voor zowel de deelnemers als (het contact met) hun omgeving. Als de deelnemers zelf goed weten wat voor hen precies de onzichtbare gevolgen inhouden, kunnen zij dit ook beter duidelijk maken aan hun omgeving. En dit kan natuurlijk de communicatie en het begrip van de ander - en daarmee uiteindelijk ook de rol van de deelnemers in de maatschappij - verbeteren.

Het materiaal van deze huiswerkopdracht bestaat in ieder geval uit een vragenlijst (zie: Bijlage 3: Opdrachten, 5) waarop de mogelijke onzichtbare gevolgen zijn ondergebracht in categorieën als 'waarneming', 'planning' enz.

Het is de bedoeling dat de deelnemers thuis eerst deze lijst voor zichzelf gaan invullen met een partner of directe naaste erbij. Het is dan echter niet de bedoeling dat die partner of naaste zijn/haar mening 'opdringt' aan de deelnemer. Het gaat echt om hoe de deelnemer zelf zijn/haar onzichtbare gevolgen ziet.

Daarna is het de bedoeling dat de partner of naaste zélf deze vragenlijst gaat invullen voor de deelnemer. Het zal duidelijk zijn dat over de onzichtbare gevolgen best meningsverschillen zullen zijn. Wat de een ervaart, hoeft de ander niet zo te ervaren. Het is echter juist de bedoeling om eventuele discrepanties boven tafel te krijgen met deze opdracht.

Het verdient de voorkeur als de deelnemers bij deze opdracht niet de vragenlijst, maar bijvoorbeeld kaartjes met afbeeldingen van de onzichtbare gevolgen gebruiken - net zoals bij de kwaliteiten. Deze kaartjes zijn in ontwikkeling in Afasiecentrum Utrecht maar kunnen niet vrij meegeleverd worden met deze cursus. (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers).

4. Beeldende opdracht: schilderen ieder voor zich 11.40 - 12.15 (35 min)

Het doel van de schilderopdracht van deze bijeenkomst is vooral om de deelnemers bij zichzelf te laten komen. Ze schilderen vandaag alleen, ieder voor zich, met drie kleuren die heel bijzonder zijn om mee te werken, te weten karmijnrood, indigo en geel.

Vooraf wordt aan de deelnemers gezegd dat de kleur karmijnrood staat voor iedere deelnemer zelf. Het indigo staat voor de innerlijke wijsheid, de wijze persoon op de berg van de visualisatie van de vorige keer, de innerlijke wijsheid die iedereen in zich heeft.

Het is de bedoeling om met één van deze twee kleuren te beginnen. De deelnemers mogen zelf weten met welke kleur ze beginnen. En vervolgens met de andere kleur gaan schilderen totdat deze twee kleuren elkaar ontmoeten. Het geel staat dan voor de verbinding. Deze kleur mag ook direct in het rood of indigo aangebracht worden.

Het gaat dus om de ontmoeting van het donkerrood en het indigo met de kleur geel als verbinder.

5. Nabespreking en afsluiting 12.15 - 12.30 uur (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 5 Mijn onzichtbare gevolgen

Het gaat in deze bijeenkomst om het inzicht krijgen in en bewust worden van de onzichtbare gevolgen van het NAH voor de deelnemer. Welke onzichtbare gevolgen hebben de deelnemers zelf thuis geselecteerd (onderkend) en welke zijn door hun omgeving (partner of naaste) geselecteerd?

Doelen

1. verkrijgen van inzicht bij de deelnemers in de onzichtbare gevolgen van het NAH voor henzelf
2. verkrijgen van inzicht in hoe verschillend die onzichtbare gevolgen voor iedere andere persoon met een NAH is
3. aanreiken van de gedachte dat de deelnemers zelf aan de slag moeten om aan hun omgeving duidelijk te maken welke specifieke onzichtbare gevolgen hen, de communicatie met anderen en daarmee ook hun rol in de maatschappij in de weg zitten

Programma

1. Opening (25 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht 'onzichtbare gevolgen' (60 min)
3. Toelichting huiswerkopdracht. Terugkoppeling vragenlijst voor de ander en video/dvd 'Ze zeggen dat ik zo veranderd ben' (15 min)
4. Beeldende opdracht: schilderen, ieder voor zich (35 min)
5. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.25 (25 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*In zichzelf strijden
Ik wil meer
dan wat mogelijk is,
maar kan niets forceren
dat buiten mijzelf ligt.
Ik kan alleen vooruit
binnen mijzelf.
(uit: I Tjing)*

2. Bespreking huiswerkopdracht 'onzichtbare gevolgen' 10.25 - 11.25 (60 min)

De deelnemers hebben thuis zowel de vragenlijst met de mogelijke onzichtbare gevolgen van het NAH zelf ingevuld als laten invullen door hun partner of naaste.

Vandaag zal alleen de vragenlijst (of de set met kaartjes), die de deelnemers zelf hebben ingevuld of gekozen, besproken worden.

De andere vragenlijsten moeten wel ingeleverd worden bij de trainers zodat zij deze naast die van de deelnemers kunnen leggen en als voorbereiding op de volgende bijeenkomst in kaart kunnen brengen op welke punten er discrepanties zijn. Dit zal namelijk de volgende bijeenkomst aan bod komen.

Allereerst zal nu in een groeps gesprek besproken moeten worden hoe het was om dit te doen.

Het is belangrijk dat de trainers benadrukken waarom het zo belangrijk is om deze vragen te beantwoorden. Het gaat nog steeds om het vergroten van het zelfinzicht. Vorige keer ging het om de kwaliteiten van de deelnemers, nu gaat het om het inzicht in de specifieke onzichtbare gevolgen voor iedere deelnemer. Die zullen namelijk voor iedereen net iets anders zijn.

De deelnemers zelf lopen tegen deze onzichtbare gevolgen aan, maar ook de omgeving.

Bewustwording ervan helpt bij het omgaan met deze gevolgen. Dit geldt zowel voor de deelnemers zelf als voor hun omgeving. Als de deelnemer van zichzelf weet wat de onzichtbare gevolgen voor hem/haar zelf zijn, dan kan hij/zij daar ook rekening mee houden. En dat geldt ook voor de omgeving. Bespreek in de groep welke onzichtbare gevolgen voor iedereen van toepassing zijn. En schrijf deze als het even kan op. Het is belangrijk dat de trainers van te voren bedenken hoe zij e.e.a. gaan opschrijven. De lijst met onzichtbare gevolgen kan namelijk bij sommige deelnemers een enorme waslijst worden. Het is fijn om het overzicht te hebben, maar het moet wel overzichtelijk blijven. De volgende bijeenkomst worden de vragenlijsten, die de ander heeft ingevuld, ernaast gelegd. De trainers kunnen dit onderdeel voorbereiden door alvast een vergelijking op te stellen, zodat de bespreking effectiever kan verlopen.

3. Toelichting huiswerkopdracht 'Terugkoppeling vragenlijst voor de ander' en video/dvd 11.25 - 11.40 (15 min)

De huiswerkopdracht bestaat deze keer uit twee verschillende onderdelen. Het eerste deel is de 'Terugkoppeling vragenlijst voor de ander' (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 6)). Hierin staat een aantal vragen voor diegene die als partner of naaste de vragenlijst 'Onzichtbare gevolgen' (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 5) heeft ingevuld. Voor het bespreken van de verschillen in mening tussen de deelnemers en hun partners of directe naasten is het van belang te weten hoe zij het vonden om de vragenlijst in te vullen.

Het tweede deel van het huiswerk is bedoeld voor de deelnemers zelf. De trainers geven de video/dvd 'Ze zeggen dat ik zo veranderd ben' mee en lichten deze toe. Op de video/dvd staan vier delen van een Teleac documentaire serie, 1998. Deze serie gaat over mensen met hersenletsel en dan met name over de veranderingen die zijn opgetreden na het letsel. In elk deel van de video/dvd komt een nieuw thema aan bod en worden steeds drie mensen en hun omgeving besproken en geïnterviewd. Het hersenletsel van de mensen uit de video/dvd is bij allen op een andere manier ontstaan; door een aanrijding, een bloeding, een infarct of een ontsteking, enzovoorts.

Het is goed om aan de deelnemers mee te geven dat zij deze video/dvd het best met iemand uit hun omgeving kunnen bekijken. Er zal misschien herkenning zijn en dan is het prettig om dat met iemand samen te zien. Aan de andere kant is het ook handig als de video/dvd af en toe stopgezet kan worden als het te snel gaat bijvoorbeeld en/of er tussendoor iets besproken of toegelicht kan worden. De vier delen hebben betrekking op de volgende thema's:

Deel 1 Persoonlijkheidsveranderingen; deel 2 Vertraagde informatie verwerking;

Deel 3 Planning; Deel 4 Communicatie

4. Beeldende opdracht: schilderen, ieder voor zich 11.40 - 12.15 (35 min)

De schilderopdracht van de vorige keer (zie: [Bijeenkomst 4](#)) wordt deze bijeenkomst nog een keer gedaan met dien verstande dat de uitvoering hiervan vandaag bewust anders gedaan moet worden. Het idee hierachter is dat de deelnemers zich bewust worden van hoe zij zelf bewust dingen anders kunnen doen dan zij normaliter doen.

Met bewustzijn van hoe je de dingen doet, kun je een begin maken dingen te veranderen.

Als bijvoorbeeld iemand de vorige keer met karmijnrood is begonnen, dan is het nu de bedoeling om heel bewust met het indigo te beginnen. En als iemand de vorige keer aan de randen is begonnen, dan moet hij/zij vandaag bewust in het midden beginnen.

Zie verder: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 3.

5. Nabespreking en afsluiting

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 6 Onzichtbare gevolgen volgens een ander

In deze bijeenkomst wordt verder gewerkt aan het zelfinzicht van de deelnemers. Welke onzichtbare gevolgen heeft de omgeving van de deelnemers (partner of naaste) bij hen gesignaleerd? Dit kan gekoppeld worden aan de ervaringen bij het samen thuis kijken naar de video/dvd 'Ze zeggen dat ik zo veranderd ben'. In de huiswerkopdracht zal vervolgens de stap gemaakt worden naar het zoveel mogelijk concreet maken van het doel. Verder worden in deze bijeenkomst voor het eerst mogelijke communicatie adviezen geïntroduceerd.

Doelen

1. verkrijgen van inzicht bij de deelnemers dat hun omgeving soms anders naar de onzichtbare gevolgen van het CVA kijkt dan zij zelf
2. kort introduceren van mogelijke communicatie adviezen

Programma

1. Opening (25 min)
2. Bespreking huiswerkopdrachten 'video/dvd' en 'terugkoppeling vragenlijst voor de ander' (20 min)
3. Bespreking onzichtbare gevolgen volgens de ander (40 min)
4. Introductie communicatieadvies (10 min)
5. Toelichting huiswerkopdracht 'Bespreken van de verschillen' (10 min)
6. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen (30 min)
7. Nabespreking en afsluiting

1. Opening 10.00 - 10.25 (25 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Het leven is wat het is
Je kunt het niet veranderen
Maar je kunt wel jezelf veranderen.*

2. Bespreking huiswerkopdrachten 'video/dvd' en 'terugkoppeling vragenlijst voor de ander' 10.30 - 10.50 (20 min)

De eerste huiswerkopdracht voor de deelnemers zelf bestond uit het bekijken van de video/dvd "Ze zeggen dat ik zo veranderd ben." Het ging om vier afleveringen van een half uur met de thema's: 1. persoonlijkheidsveranderingen, 2. vertraagde informatieverwerking, 3. planning en 4. communicatie.

De video/dvd kan globaal besproken worden, waarbij gevraagd kan worden of de deelnemers dingen van zichzelf herkenden, of ze de video/dvd samen met iemand anders hebben bekeken en wat zij (en de ander) ervan vonden.

De video/dvd kan ook aanleiding zijn om bepaalde thema's meer uit te diepen. Afhankelijk van de thema's die spelen bij de deelnemers zouden de trainers de bespreking van de video/dvd meer of minder kunnen voorbereiden en begeleiden.

De tweede huiswerkopdracht was niet voor de deelnemers zelf, maar voor hun partner of naaste. Deze opdracht (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 6) bestond uit een paar vragen over het invullen van de vragenlijst door de partner of naaste. Dit zou voorgelezen kunnen worden door de deelnemers zelf (indien mogelijk) of anders door de trainers.

3. Bespreking onzichtbare gevolgen volgens de ander 10.50 - 11.30 (40 min)

Dit onderdeel is voorbereid door de trainers aan de hand van de de vorige keer ontvangen ingevulde vragenlijsten van de partner(s) of naaste(n) (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 6) ledere deelnemer ontvangt een vel waarop duidelijk is aangegeven welke verschillen er waren bij hem/haar en zijn partner of naaste. Op welke punten is er verschil van mening over de onzichtbare gevolgen?

Per deelnemer worden vervolgens de belangrijkste verschillen (tussen wat hij/zij zelf had aangegeven, en wat de partner of naaste heeft aangegeven) voorgelezen en besproken. De andere deelnemers worden uitgenodigd om hierop te reageren.

Enkele aandachtspunten ter ondersteuning van dit groepsgesprek zijn:

- Bij de bespreking kan het handig zijn om de onzichtbare gevolgen per categorie (geheugen, aandacht, communicatie, gedrag/karakter) te bespreken.
- Het is goed om na te gaan bij de deelnemers hoe zij de verschillen ervaren. Verbaast het hen? Of zijn de verschillen bij hen eigenlijk al bekend?
- Kunnen de deelnemers de bij hen gesignaleerde onzichtbare gevolgen plaatsen? Oftewel, kunnen zij hierbij concrete voorbeelden bedenken?
- Zijn de onzichtbare gevolgen die de partner of naaste heeft geselecteerd (en de deelnemers zelf niet) soms de reden voor irritatie, misverstanden, conflicten?

Ook hierbij is het belangrijk om alle deelnemers erbij te betrekken (ook als de verschillen bij een andere deelnemer wordt besproken) en te laten inzien dat zij zelf ook een rol spelen in onbegrip bij de omgeving. Hoe kan een ander nu goed op jou reageren, als die ander niet weet welke onzichtbare gevolgen de beroerte voor jou heeft gehad? Er bestaat heel veel onbegrip, omdat heel veel gevolgen van een NAH helemaal niet te zien zijn.

4. Introductie communicatieadvies 11.30 - 11.40 (10 min)

Bij het vorige onderdeel van deze bijeenkomst is al ter sprake gekomen dat de deelnemers zelf ook een rol kunnen spelen bij het verhelpen van onbegrip in hun omgeving.

Om aansluiting te vinden bij anderen, begrip en acceptatie te krijgen, is het belangrijk dat de omgeving van de deelnemers weet welke dingen moeilijk voor hen zijn. Zo kunnen zij rekening met hen houden.

En zo begrijpen zij ook beter hoe het werkt voor iemand met afasie.

De vraag die de trainers aan de deelnemers moeten stellen, is dan ook: "Welke (on)zichtbare gevolgen zou je naar anderen willen communiceren?"

Nu is het de taak van de trainers om enkele suggesties te doen in die richting.

Iedereen heeft weliswaar het kaartje "Ik heb afasie" van de AVN in zijn/haar portemonnee zitten, maar om dat echt te laten zien in situaties van onbegrip of miscommunicatie, is vaak een brug te ver. Een zin als "Je kunt aan de buitenkant niet zien dat ik niet makkelijk kan praten" en het begrip schaamte komen hierbij kijken.

Een andere manier om aan de omgeving uit te leggen op welke manier zij met iemand met afasie (en iedere persoon met afasie is dan weer anders!) om moeten gaan, is gebruik te maken van een zogenaamd communicatieadvies dat speciaal voor de ene of de andere deelnemer en soms ook voor de een of andere situatie is gemaakt.

In de door ons gebruikte communicatieadviezen hebben we veel aandacht besteed aan uiterlijk en vormgeving van het advies, aangepast aan de wensen van de gebruiker om ervoor te zorgen dat mensen zelf ook daadwerkelijk de communicatieadviezen gaan inzetten.

De trainers kunnen verschillende middelen voor een communicatieadvies laten zien om de deelnemers een idee te geven van wat mogelijk zou zijn. Voor voorbeelden zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 7.

5. Toelichting huiswerkopdracht 'Bespreken van de verschillen' 11.40 - 11.50 (10 min)

Het vel met de verschillen in antwoorden dat vandaag in de bijeenkomst besproken is, wordt meegegeven aan de deelnemers samen met enkele richtlijnen op papier om dit thuis verder te bespreken (zie: Bijlage 3: Opdrachten, 6).

Het is belangrijk dat de trainers benadrukken dat het er niet om gaat wie er gelijk heeft. Bij verschil in mening zijn beide standpunten waar. Het gaat om ervaringen en die zijn nou eenmaal altijd persoonlijk. Doel van deze opdracht is om in gesprek te gaan en te blijven.

Ook zonder hersenbeschadiging kunnen mensen verschillen van mening. Sommige verschillen waren er voor het NAH ook al. Het gaat er om het gesprek te voeren met elkaar op basis van wederzijds respect.

6. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen 11.50 - 12.15 (25 min)

Nat in nat schildering (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 3) met zijn tweeën tegenover elkaar op één vel papier.

Dit hebben de deelnemers in de eerste bijeenkomst ook gedaan.

Het vel papier ligt alleen nu verticaal tussen hen in.

Het is de bedoeling om gezamenlijk een huis te gaan schilderen.

Dit moet gebeuren zonder met elkaar te praten. Overleg en afstemming met elkaar mag alleen op het papier en middels oogcontact.

Hoe verloopt deze non-verbale samenwerking? Tijdens het schilderen moeten de trainers goed observeren hoe dit verloopt om het bij de nabespreking zo objectief mogelijk te kunnen beschrijven. Wie nam het initiatief? En volgde toen de ander en/of paste deze zich aan of niet? Is men tevreden over hoe de samenwerking verliep? En wat vindt men van het eindresultaat? Zou men daarin willen wonen? Zou men het de volgende keer weer zo doen?

7. Nabespreking en afsluiting 12.15 - 12.30 uur (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 7 Onbegrip van de omgeving

In deze bijeenkomst wordt één van de belangrijkste doelen van de training geconcretiseerd. Hiervoor moet alle informatie worden ingezet, die tot nu toe verzameld is. Het gaat erom besef bij de deelnemers te creëren dat onbegrip bij hun omgeving hun integratie in de weg staat.

Doelen

1. creëren van besef bij de deelnemers dat onbegrip in hun omgeving hun eigen integratie in de weg staat
2. creëren van besef dat de deelnemers zelf iets zullen moeten doen om dat onbegrip in hun omgeving te verminderen (eigen verantwoordelijkheid)

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht 'Bespreken van de verschillen' gekoppeld aan het thema 'omgaan met verschillen' (45 min)
3. Peilen van de belangstelling voor een communicatieadvies (15 min)
4. Toelichting huiswerkopdracht 'Concrete situatie waarin ik iets wil veranderen' (15 min)
5. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen (30 min)
6. Bespreking en afsluiting (15 min)
7. Tussenevaluatie

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Het gaat er niet om hoeveel jaren
je aan je leven toevoegt.
Het gaat erom hoeveel leven
je aan je jaren toevoegt.*

2. Bespreking huiswerkopdracht 'Bespreken van de verschillen' gekoppeld aan het thema 'omgaan met verschillen' 10.30 - 11.15 (45 min)

De huiswerkopdracht bestond uit het thuis nabespreken met de partner of naaste die de vragenlijst 'Onzichtbare gevolgen' (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 7) ook had ingevuld. Het nabespreken was gericht op de verschillen in antwoorden tussen die van de deelnemer en zijn/haar partner of naaste. De deelnemers hebben hier de vorige bijeenkomst allemaal een eigen vel gehad waarop die verschillen bij elkaar waren gezet.

De bedoeling is dat er inzicht ontstaat bij de deelnemers dat er hierover verschillen in visie kunnen bestaan. Hoe de deelnemer zijn/haar onzichtbare gevolgen zelf ervaart kan toch anders zijn dat hoe een partner of een naaste dat ervaart.

Soms is het belangrijk om de omgeving van de deelnemer beter in te lichten over de gevolgen van een beroerte. In hoeverre is de deelnemer zelf verantwoordelijk voor onbegrip vanuit zijn omgeving? De manier waarop deze laatste vraag aangeboden en besproken wordt, kan door de trainers naar eigen inzicht worden gedaan.

Een rollenspel is een mogelijkheid om dit onder de aandacht te brengen.

Een andere mogelijkheid is de stelling:

*Als jij het niet uitlegt, ben je zelf verantwoordelijk voor onbegrip.
Waar/ niet waar*

Voor voorbeelden van rollenspellen zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 8.
Hieronder volgt een voorbeeld hieruit.

De trainers zouden zelf dit rollenspel kunnen laten zien.

Situatie X (rollenspel over onbegrip in de omgeving)

Twee mensen staan op een feestje met elkaar te praten. Persoon A heeft afasie, persoon B is een vriendin van A en heeft geen afasie. Plotseling loopt A weg. Reden hiervoor is dat het te druk op het feestje is en de muziek te hard staat. (om het nog wat aan te scherpen zou B eventueel nog onder het gesprek de muziek harder kunnen zetten, omdat zij dat nummer zo leuk vindt). A is boos weggelopen. B blijft verbaasd achter en wordt vervolgens ook geïrriteerd of boos. ("zit ik net iets leuk te vertellen en dan loopt ze weg?!" of "Ik dacht dat A dit nummer vroeger ook altijd zo leuk vond?!")

Na dit spel wordt aan de deelnemers gevraagd hoe persoon A zich voelde, hoe persoon B zich voelde en of de deelnemers ook kunnen bedenken waarom zij zich zo voelen. Herkennen de deelnemers deze situatie? En hoe zou het anders kunnen? Wat zou in deze situatie prettiger zijn geweest?

Het doel van een dergelijk rollenspel is dat de deelnemers gaan inzien dat zij zelf ook een rol spelen bij onbegrip. Hoe kan een ander nu goed op hem/haar reageren, als die ander niet weet welke onzichtbare gevolgen de beroerte voor jou heeft gehad? Er bestaat heel veel onbegrip in de samenleving omdat veel gevolgen van een beroerte of CVA niet aan de buitenkant te zien zijn.

3. Peilen van de belangstelling voor een communicatieadvies 11.15 -11.30 (15 min)

Afhankelijk van hoeveel in bijeenkomst 6 aan bod is gekomen, kunnen in deze bijeenkomst de mogelijke communicatieadviezen (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 7) nogmaals aangekaart worden. De trainers zouden kunnen polsen hoe de deelnemers hierover denken.

Wie zou dit wel willen? Welke vorm spreekt hen (het meeste) aan? Voor wie zou het gemaakt moeten worden? (vrienden, familie, onbekenden, etc). En wat zou erin kunnen staan?

4. Toelichting huiswerkopdracht 'Concrete situatie waarin ik iets wil veranderen' 11.30 - 11.45 (15 min)

De bedoeling is dat de deelnemers met alle informatie die tot nu toe is verzameld in de training gaan nadenken over hun doel of leerwens. Om dit te ondersteunen en concreet te maken, wordt er gevraagd om een situatie te bedenken waarin ze iets zouden willen veranderen.

Deze opdracht wordt samen met de partner of naaste van de deelnemer gemaakt. De bedoeling is dat de deelnemers gaan nadenken over wat ze willen bereiken om integratie in de samenleving te verbeteren. Omdat het formuleren van een doel een moeilijke opdracht is, kunnen de volgende vragen hierbij helpen. De vragen maken de deelnemers thuis, samen met iemand anders.

- In het contact met wie zouden de deelnemers iets willen veranderen (netwerkcirkel)?
- Wat voor een situatie is dit?
- Wat doe je nu en wat zou je kunnen doen?
- Wat verandert er dan of wat zou je willen dat er gebeurt?

(zie: Bijlage 3: Opdrachten, 8)

5. Beeldende opdracht: schilderen in tweetallen 11.45 - 12.15 (30 min)

Nat in nat schilderen in tweetallen tegenover elkaar (samen op één vel papier).

Het papier ligt verticaal tussen de deelnemers in.

Bewust dezelfde tweetallen als vorige week.

Extra opdracht (bij die van vorige week):

- laat nu de ander beginnen

6. Bespreking en afsluiting 12.15 - 12.30 (15 min)

Zie bijeenkomst 1

7. Tussenevaluatie

Aangezien de training nu bijna op de helft is, zou er eigenlijk een tussenevaluatie plaats moeten vinden. Dit zou in de kring aan het begin of aan het eind kunnen plaatsvinden. Er is nu in het programma van deze bijeenkomst geen rekening mee gehouden. Het is aan de trainers zelf om te kijken wanneer zij voor evaluatie(s) ruimte vrij willen maken. Het is namelijk ook afhankelijk van de deelnemers.

Waar het bij een korte tussenevaluatie in een kringgesprek om gaat, zijn de volgende vragen:

- Wat vinden de deelnemers tot nu toe van de training?
- Is dit wat ze hadden verwacht?
- (Met map erbij): wat waren betere en mindere onderwerpen/opdrachten?
- Wat vinden de deelnemers van de huiswerkopdrachten?
- Wat vinden de deelnemers van de beeldende opdrachten?

(Zie ook: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 9)

Bijeenkomst 8 Op weg naar mijn doel

In deze bijeenkomst gaan de deelnemers na hoe ze zelf aan de hand van een concrete situatie dingen kunnen veranderen. Alleen aan de hand van het veranderen van concrete (eventueel kleine) situaties kan nieuw inzicht ook leiden tot nieuw gedrag met betrekking tot een betere integratie in de maatschappij. Tegelijkertijd gaat iedereen voor zichzelf onderzoeken welke teleurstellingen en hindernissen er zijn bij het willen bereiken van hun doelen. Hoe kunnen deze teleurstellingen en hindernissen omgezet worden in uitdagingen?

Doelen

1. concreet maken van een persoonlijke doel door middel van het uitwerken van één concrete situatie
2. nagaan wat de (persoonlijke) belemmeringen van de deelnemers zijn om hun doel te bereiken, de zogenaamde 'beren op de weg'

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht 'Concrete situatie waarin ik iets wil veranderen' (50 min)
3. Visualisatie: welke hindernissen kom ik tegen? (10 min)
4. Beeldende opdracht: schilderen van de hindernissen uit de visualisatie (20 min)
5. Nabespreking en toelichting huiswerkopdracht (20 min)
6. Afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

Een leerling vroeg eens aan zijn meester: "U vertelt ons altijd verhalen, maar u vertelt ons nooit de betekenis ervan."

De meester antwoordde: "Hoe zou jij het vinden als je op de markt fruit koopt en de handelaar eet het voor je ogen op en geeft jou de schil?"

2. Bespreking huiswerkopdracht 'Concrete situatie waarin ik iets wil veranderen'

10.30 - 11.20 (50 min)

De deelnemers hebben thuis nagedacht over een concrete situatie waarin ze nu tegen onbegrip aanlopen en waarin ze zelf iets zouden willen veranderen. Hierbij zijn de volgende vragen gesteld:

- In het contact met wie zou je iets willen veranderen?
- Wat voor een situatie is dit?
- Wat doe je nu en wat zou je kunnen doen?
- Wat verandert er dan of wat zou je willen dat er gebeurt?

Bij de eerste vraag is het goed om de netwerkcirkel erbij te nemen en de persoon (of personen) om wie het gaat daarin aan te geven.

De situaties kunnen eventueel gekoppeld worden aan de stappen die in de training worden genomen:

1. Waar sta ik nu? (denk maar aan je plek in de 'rolprent')
2. Waar wil ik heen? Wat wil ik?
3. Wat staat mij in de weg? (hindernissen)
4. Hoe kom ik in beweging? Hoe bereik ik mijn doel?

In een groepsgesprek worden de antwoorden van de deelnemers op deze vragen besproken. Het is heel belangrijk dat de deelnemers handvaten krijgen om uiteindelijk zelf aan verbetering van hun integratie te kunnen werken. Deze opdracht is in eerste instantie nog op iets kleins gericht, een kleine concrete situatie waarin als gevolg van de afasie van de deelnemers miscommunicatie en/of onbegrip optreedt. Als de deelnemers gaan merken dat ze hierin wel degelijk zelf dingen kunnen veranderen, is dat een eerste stap in de richting van meer integratie. Daarom is het belangrijk dat de doelen die de deelnemers zich stellen zo concreet mogelijk zijn, hoe klein ook.

Hoe de genoemde probleemsituaties aangepakt zouden kunnen worden, moet natuurlijk realistisch en haalbaar zijn. Hier moeten de trainers goed op letten, want anders schiet deze opdracht zijn doel voorbij.

Verder is het belangrijk dat de deelnemers hun doel in positieve vorm opschrijven. Dus niet zeggen wat je niet meer wil doen, maar wel wat je dan wel gaat doen. Niet: “Ik ga niet meer snoepen” en wel: “Als ik trek krijg in snoep, ga ik een appel eten.”.

Een aantal aspecten van de SMART methode kunnen de trainers hierbij in hun achterhoofd houden. Het is niet raadzaam om deze methode expliciet en in zijn geheel samen met de deelnemers te doorlopen, aangezien het een verbale methode is, die niet bruikbaar is bij deelnemers met afasie.

Om de trainers een richtlijn te geven, over hoe SMART (deels) in deze training gebruikt kan worden, wordt in de bijlage hier kort iets meer informatie over gegeven, zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 10.

3. Visualisatie: welke hindernissen kom ik tegen? 11.20 - 11.30 (10 min)

Deze visualisatie is een uitbreiding op de eerder in de training gebruikte visualisatie (zie: Bijeenkomst 3). In dit verhaal word je als luisteraar meegevoerd op weg naar de top van de berg, waar je een geschenk krijgt dat je helpt je doel te bereiken.

Deze visualisatieoefening is te vinden in het boek van Alien Verhoef, Creatieve Loopbaanplanning (isbn: 90 244 1480 6). In de oefening van deze bijeenkomst gaat het om de hindernissen die je in het bos tegenkomt; hindernissen in de vorm van een dier, een object en een persoon.

Dit is één manier om de deelnemers bij zichzelf te laten nagaan wat hun persoonlijke belemmeringen zijn. Want hier gaat het om in deze bijeenkomst: nagaan welke persoonlijke belemmeringen de deelnemers tegenkomen of als excuus gebruiken om niet tot hun persoonlijke doel te komen. De visualisatie zou kunnen helpen om via symbolen daarbij te komen (de symbolen van een dier, object en persoon, want deze staan ergens voor).

Andere, meer directe, werkvormen zijn natuurlijk ook mogelijk. Bij een meer directe zoektocht naar de zogenaamde ‘beren op de weg’ zijn de centrale vragen:

- Waar zie je tegen op?
- Wat gebruik je als excuus?
- Welke ‘maren’ heb je?

De gesignaleerde ‘beren’ worden dan teruggekoppeld in de groep. De trainers schrijven deze dan op het bord/white board/flip-over. Vervolgens worden er dan oplossingen bedacht door de groep voor de gesignaleerde ‘beren’.

4. Beeldende opdracht: schilderen van de hindernissen uit de visualisatie 11.30 - 11.50 (20 min)

Nat in nat schildering (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 3) ieder voor zich, want iedereen heeft zijn/haar eigen beelden uit de visualisatie. De bedoeling is dat de deelnemers direct na het luisteren van de visualisatie iets van hun persoonlijke belemmeringen gaan schilderen. Dat kan een dier zijn, een object of een persoon.

5. Nabespreking en toelichting huiswerkopdracht 11.50 - 12.15 (25 min)

De nabespreking van deze schildering is iets anders dan bij de eerdere schilderopdrachten in deze training. Er zit deze keer ook een koppeling naar de huiswerkopdracht aan vast. Aan de hand van de in de schildering verbeelde hindernissen (in de vorm van een dier, een object of een persoon) gaan de trainers dóórvragen.

Stel dat een deelnemer een beer heeft geschilderd. Dan gaat het om vragen als:

- Wat is een beer? Wat voor kenmerken of eigenschappen heeft een beer?
- Zijn er eigenschappen van die beer die je ook in jezelf herkent?
- In hoeverre zitten die eigenschappen jou in de weg (om je doel te bereiken)?
- Is de beer iets wat helemaal buiten jou staat of zit hij in jou?
- Kun je de beer ook vriendelijk benaderen?

Dit vraagt wel om een zeker verbeeldingsvermogen. Het is aan de trainers om te bepalen of zij deze of een andere werkvorm gebruiken om de persoonlijke belemmeringen van de deelnemers boven tafel te krijgen.

De huiswerkopdracht heeft ook betrekking op deze hindernissen uit de visualisatie. Het gaat er om dat de deelnemers erachter proberen te komen waar hun persoonlijke belemmeringen zitten. (zie: Bijlage 3: Opdrachten, 9).

6. Afsluiting 12.15 - 12.30 (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 9 Hindernissen onderweg: zijn ze wel echt?

In deze bijeenkomst gaat het vooral over de negatieve, irrationele gedachten die mensen vaak hebben. Deze kunnen zeer belemmerend werken in veranderingsprocessen. Om wat voor gedachten gaat het en hoe kun je deze omvormen in meer positieve, constructieve gedachten?

Doelen

1. inzicht krijgen in de eigen irrationele, negatieve gedachten en deze kunnen vervangen door meer rationele en constructieve gedachten, die behulpzaam kunnen zijn bij het inzetten van veranderingen

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerkopdracht 'Mijn persoonlijke belemmeringen' (30 min)
3. Bespreken van irrationele belemmerende gedachten (70 min)
4. Toelichting huiswerkopdracht 'Onzichtbare gevolgen communiceren' en 'Afspraak met mijzelf' (10 min)
5. Nabespreking en afsluiting (10 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Een pessimist is iemand die in alle mogelijkheden moeilijkheden ziet
Een optimist is iemand die in alle moeilijkheden mogelijkheden ziet*

2. Bespreking huiswerkopdracht 'Mijn persoonlijke belemmeringen' 10.30 - 11.00 (30 min)

De gevonden persoonlijke belemmeringen van de deelnemers worden besproken. Het is van belang het onderscheid aan te brengen tussen belemmeringen die blijvend zijn en belemmeringen die door de deelnemer zelf in stand worden gehouden; negatieve gedachten.

3. Bespreken van irrationele belemmerende gedachten 11.00 - 12.10 (70 min)

Aangezien dit onderdeel heel veel tijd nodig heeft en ook te belangrijk is om voortijdig af te breken, wordt in deze bijeenkomst geen beeldende opdracht gedaan.

“Zijn alle hindernissen wel echte en reële hindernissen? “ met deze vraag kan dit onderdeel starten.

Hieronder staat een korte uitleg met voorbeelden, die de trainers richting geven aan het groeps gesprek en de opdracht voor de deelnemers. Extra informatie over dit thema (RET: rationeel emotieve therapie) is te vinden onder andere in:

- Rene Diekstra, Ik kan denken/voelen wat ik wil. Een handleiding voor het oplossen van emotionele problemen door rationele zelf-analyse, 2004 (isbn: 90 265 02389)
- J.C.R.M. Verhulst, RET jezelf, 1994 (isbn: 90 265 13216)

Het gaat erom de deelnemers duidelijk te maken dat iedereen gedachten heeft, die niet helemaal kloppen. En ze helpen je vaak ook niet. Iedereen heeft dit soort gedachten of uitspraken.

Een vooroordeel is ook zo'n gedachte die geen werkelijkheid hoeft te zijn.

Om er een paar te noemen:

- Dat zal hij wel niet kunnen
- Die hond is vast gevaarlijk
- Die mensen hebben altijd haast
- Die mensen zijn toch niet geïnteresseerd in mij

Als je kritisch naar dit soort gedachten/uitspraken gaat kijken, dan merk je dat het soms niet helemaal klopt wat je denkt. Dat het een soort 'vooroordeel' is.

Ons denken beïnvloedt onze gevoelens en ons handelen (het doen) veel sterker dan we ons realiseren!

De volgorde is: denken → voelen → doen

Veel mensen ervaren dit anders. Om de volgorde bewust te maken voor de deelnemers kan de afbeelding in de bijlage behulpzaam zijn (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 11).

Met deze vooroordelen of irreële opvattingen maakt men het zichzelf onnodig moeilijk.

Positief is, dat je het denken juist zelf heel goed kunt veranderen.

Inventariseer in een groepsgesprek met elkaar welke vooroordelen of irrationele gedachten de deelnemers hebben.

Hierbij is het goed als de trainers al een aantal suggesties achter de hand hebben, want het is soms lastig om dit soort gedachten 'even' op te hoesten. (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 12).

4. Toelichting huiswerkopdracht 'Onzichtbare gevolgen communiceren' en 'Afspraak met mijzelf' 12.10 - 12.20 (10 min)

De afgelopen keren zijn de verschillende vormen van communicatie adviezen al een paar keer aan de orde gekomen. De deelnemers worden nu in de gelegenheid gesteld om uit drie mogelijkheden die vorm te kiezen, die hen kan helpen (zie: Bijlage 3: Opdrachten, 10).

Verder wordt aan de deelnemers gevraagd of zij thuis verder willen nadenken over de irrationele gedachten die vandaag besproken zijn en hoe deze omgevormd kunnen worden in meer positieve en constructieve gedachten. En of zij hiermee willen gaan oefenen! Dit is de tweede huiswerkopdracht van deze bijeenkomst. In de vorm van een vel 'Afspraak met mijzelf' kan al tijdens het langste onderdeel van vandaag een typische irrationele gedachte voor de ene of de andere deelnemer worden opgeschreven op dit vel. (zie: Bijlage 3: Opdrachten, 11)

5. Afsluiting 12.20 - 12.30 (10 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 10 Denken vanuit mogelijkheden

In deze bijeenkomst wordt het thema van de vorige bijeenkomst voortgezet: inzicht in eigen irrationele, negatieve gedachten. Het gaat om het denken in mogelijkheden in plaats van beperkingen. Ben je bij de beperkingen die je ervaart, soms misschien ook zelf verantwoordelijk? Hoe belangrijk is het om naar anderen te communiceren over jezelf? Welke middelen zijn daarvoor geschikt?

Doelen

1. inzicht krijgen in de eigen irrationele, negatieve gedachten en deze kunnen vervangen door meer rationele en constructieve gedachten, die behulpzaam kunnen zijn bij het inzetten van veranderingen
2. nadenken over de noodzaak van het communiceren van de onzichtbare gevolgen; bepalen en aangeven welke informatie de deelnemers naar anderen willen communiceren

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerk 'Onzichtbare gevolgen communiceren' en 'Afspraak met mijzelf' gekoppeld aan verder werken aan het omvormen van irrationele gedachten naar positieve gedachten (60 min)
3. Toelichting huiswerkopdrachten 'Aanvullen en verbeteren eigen folder' en 'Geven en nemen' (15 min)
4. Beeldende opdracht: schilderen, ieder voor zich (30 min)
5. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Inzicht in jezelf wil nog niet zeggen,
dat je direct kunt veranderen.
Maar om te kunnen veranderen,
is dit inzicht in jezelf wel nodig.*

2. Bespreking huiswerkopdrachten 'Onzichtbare gevolgen communiceren' en 'Afspraak met mijzelf' gekoppeld aan verder werken aan het omvormen van irrationele gedachten naar positieve gedachten' 10.30 - 11.30 (60 min)

De irrationele, negatieve gedachten die in de vorige bijeenkomst geïnterpreteerd zijn, worden vandaag weer opgepakt en verder uitgewerkt. Hoe kunnen we deze omvormen in meer positieve, constructieve gedachten?

Kijken of - en bespreken hoe - de deelnemers hier de afgelopen week mee bezig zijn geweest. Zie voor uitgewerkte voorbeelden: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 12.

De tweede huiswerkopdracht bestond uit het kiezen van een vorm van communicatieadvies.

Het is de bedoeling dat voorafgaand aan bijeenkomst 10 de trainers inhoudelijk, onafhankelijk hoe deze keuze precies uitvalt bij de deelnemers, inmiddels al een aanzet hebben gemaakt tot een persoonlijke folder.

Ook al kiezen de deelnemers uiteindelijk voor een andere vorm, de gegevens over hen zelf blijven hetzelfde. Het is van belang dat een logopedist/afasietherapeut inhoudelijk betrokken is bij het opstellen van het communicatieadvies.

Als de deelnemers nog steeds moeite hebben met de noodzaak over zichzelf - en dan met name over de onzichtbare gevolgen van het NAH of de beroerte voor hen - te communiceren, dan kunnen de trainers bijvoorbeeld de eerder genoemde stelling erbij halen.

*Als jij het niet uitlegt, ben je zelf verantwoordelijk voor onbegrip.
Waar / niet waar*

Communicatie over wat je wil en niet wil kan voor begrip en inzicht zorgen.

Uiteraard is het voor de mensen in de omgeving van de deelnemer moeilijk om alleen aan de hand van 'papieradviezen' hun gedrag te veranderen. Binnen het kader van deze cursus ligt echter de nadruk op de mogelijkheden die de deelnemer zelf heeft om meer begrip en acceptatie te kweken.

3. Toelichting huiswerkopdrachten 'Aanvullen en verbeteren eigen folder' en 'Geven en nemen' 11.30 - 11.45 (15 min)

De deelnemers krijgen een voorbeeldfolder mee, een persoonlijke folder met specifieke informatie over zichzelf. (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 7). Hierin staan al een aantal gegevens van de deelnemer zelf. Het is de bedoeling dat de deelnemer thuis hun eigen folder gaan bekijken - en weer samen met een partner of naaste - deze gaan aanvullen en verbeteren.

Deze persoonlijke folders moeten de trainers voorafgaand aan deze bijeenkomst gemaakt hebben met behulp van zowel de feitelijke gegevens als hoe zij zelf de verschillende deelnemers tot nu toe hebben meegemaakt. Doe verschillende suggesties, geef veel ruimte voor eigen inbreng.

Als tweede opdracht krijgen de deelnemers de opdracht 'Geven en nemen' mee (zie: Bijlage 3: Opdrachten, 13). In deze opdracht worden voorbeelden van situaties gevraagd van 'geven' in de zin van positieve feedback geven en 'nemen' in de zin van voor jezelf op durven komen (assertiviteit).

- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je voor jezelf bent opgekomen.
Wat was de situatie? Wat deed jij? Wat deed de ander?
- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je iets positiefs tegen een ander hebt gezegd.
Wat was de situatie? Wat deed jij? Wat deed de ander?

4. Beeldende opdracht: schilderen, ieder voor zich 11.45 - 12.15 (30 min)

Nat in nat schildering (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 3) ieder voor zich.

Deze opdracht bestaat uit twee fasen, twee momenten van instructie. Dit moet ook aan het begin duidelijk gezegd worden.

Het eerste deel van de opdracht is om een zo lelijk mogelijke schildering te maken. De deelnemers mogen zich helemaal uitleven op het papier, als ze er maar voor zorgen dat het zo lelijk mogelijk wordt.

Na ongeveer een kwartier komt het tweede deel van de opdracht, dat bestaat uit: maak er nu iets moois van!

5. Nabespreking en afsluiting 12.15 - 12.30 (15 min)

Het zal duidelijk zijn dat bij deze opdracht er een duidelijke link is naar het omvormen van negatieve, irrationele gedachten naar positieve gedachten. Probeer deze link niet zelf te leggen, maar laat de deelnemers hier zelf op komen.

Zie verder bijeenkomst 1

Bijeenkomst 11 Geven en nemen

In deze bijeenkomst³ wordt eerst nog even aandacht besteed aan het denken vanuit mogelijkheden in plaats van beperkingen en aan het communicatieadvies (de eigen folder) waaraan de deelnemers thuis hebben gewerkt. Vervolgens zal het thema 'geven en nemen' centraal staan. Er wordt geoefend met assertiviteit, en met het geven van positieve en negatieve feedback.

Doelen

1. inzicht krijgen in de balans tussen 'geven' en 'nemen'
2. inzicht krijgen in hoe de deelnemers zelf aan hun omgeving begrip kunnen vragen voor hun beperkingen, de onzichtbare gevolgen als gevolg van het CVA of de beroerte
3. inzicht in het verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag

Programma

1. Opening (30 min)
2. Bespreking huiswerkopdrachten 'Aanvullen en verbeteren eigen folder' en 'Geven en nemen' (30 min)
3. Geven en nemen, assertiviteit en feedback (30 min)
4. Toelichting huiswerkopdracht 'Afspraak met jezelf' en de eigen folder (15 min)
5. Beeldende opdracht: schilderen met de hele groep (30 min)
6. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Leven scheidt nieuwe vormen aldoor
slaat nieuwe wegen telkens in,
baant ze daar, waar ze ontbreken.
Eén drang, één kracht zet in alles door
daarom heeft alle geschieden zin
en is alle gebeuren een teken.
Henriëtte Roland Holst*

2. Bespreking huiswerkopdrachten 'Aanvullen en verbeteren eigen folder' en 'Geven en nemen' 10.30 - 11.00 (30 min)

De deelnemers hebben de vorige keer een aanzet tot een eigen persoonlijke folder meegekregen. Vandaag wordt besproken wat ze ervan vonden, of ze 'm thuis bekeken hebben met een naaste en of ze eraan gewerkt hebben. Ook bespreken hoe ze ermee verder willen gaan. Houden ze deze vorm van communicatie advies aan of gebruiken ze de informatie liever voor een andere vorm van communicatie advies? Hebben ze hulp nodig om het af te maken of kunnen ze er zelf verder mee aan de slag? Het is goed om hier in de bijeenkomst afspraken over te maken en hierop in volgende bijeenkomsten terug te komen.

De tweede huiswerkopdracht had betrekking op het bedenken van twee situaties; één waarin ze voor zichzelf zijn opgekomen en één waarin ze iets positiefs hebben gezegd tegen iemand anders.

³ Deze bijeenkomst leent zich heel goed om ook de partners of naasten uit te nodigen. Als de trainers daartoe besluiten, dan moeten de partners wel ruim van te voren uitgenodigd worden.

Bespreken wat de deelnemers hebben ingevuld (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 13). Ook dit thema kan gezien worden als een vorm van integratie en deel uitmaken van de maatschappij. Tussen dit geven en nemen moet een evenwicht zitten. Wanneer er teveel wordt genomen, dan moet men werken aan het 'geven'. Wanneer er teveel wordt gegeven, dan moet men werken aan het 'nemen', waarbij assertiviteit een rol speelt. De omgeving moet rekening met jou houden, maar jij moet ook rekening met je omgeving houden.

Indien het aan de orde komt, kan hier ook al uitleg gegeven worden over assertiviteit en feedback (zie punt 3 hieronder).

3. Geven en nemen, assertiviteit en feedback 11.00 - 11.30 (30 min)

Na het bespreken van de situaties van de deelnemers kan direct worden overgegaan naar een rollenspel. Hiervoor kan rollenspel A bij de dokter gebruikt worden. Het staat de trainers natuurlijk vrij om dit onderdeel anders in te vullen. (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 8)

Dit rollenspel wordt gespeeld door de trainers plus één vrijwilliger onder de deelnemers. De andere deelnemers kijken toe. Dit rollenspel gaat over assertiviteit. De vrijwilliger/deelnemer speelt eigenlijk zichzelf, namelijk iemand met afasie. Hij/zij krijgt vooraf niet zoveel informatie over wat er gaat gebeuren. Wél wordt de situatie uitgelegd.

Zo'n situatie bij de dokter zal de meeste mensen met afasie zeer bekend voorkomen. Dat er al gauw over je hoofd heen (over jou) wordt gesproken. Afhankelijk van hoe de deelnemer/vrijwilliger in het rollenspel zijn/haar rol speelt, zal dit zeker reacties oproepen bij de andere deelnemers.

Hoe kan iemand ingrijpen in een situatie als deze? Op welke manieren kan de persoon met afasie aandacht voor zichzelf vragen? Een aantal suggesties:

- niet boos, maar rustig reageren
- niet metéén reageren, eerst even nadenken over je reactie, maar je uiteindelijk wel laten horen
- contact (blijven) houden met de spreker, aankijken, meeknikken
- hand opsteken, aangeven dat je wat wilt gaan zeggen
- naar jezelf wijzen
- met de vuist op tafel
- een vaste zin zeggen, die je voor dit soort situaties gebruikt

Besprek aan de hand van het spel de verschillende mogelijke reacties in een dergelijke situatie. Laat het rollenspel een paar keer spelen om verschillende vormen van assertief gedrag uit te proberen. Besprek met elkaar wat de reacties teweeg brengen. Wat is een adequate reactie? Wat past bij jou?

4. Toelichting huiswerkopdracht 'Afspraak met jezelf' en de eigen folder 11.30 - 11.45 (15 min)

Deze opdracht (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 11) hebben de deelnemers in de vorige bijeenkomst ook meegekregen. De opdracht wordt nog een keer meegegeven. Het omvormen van negatieve gedachten in positieve is moeilijk. Alleen als deelnemers dit vaker oefenen en bij elkaar zien wat het kan opleveren en er expliciet thuis met een partner mee aan de slag blijven, zal er iets kunnen veranderen.

5. Beeldende opdracht: schilderen met de hele groep 11.45 - 12.15 (30 min)

Nat in nat schilderen (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 3) met de hele groep om de tafel op één groot papier.

Dit hebben de deelnemers helemaal in het begin van de training ook gedaan. (zie: Bijeenkomst 2). Het gaat ook om dezelfde opdracht: ieder voor zich een eigen boom schilderen en kijken hoe je het contact met de andere deelnemers - waar je niet omheen komt als je met zijn allen op een en hetzelfde papier werkt - aangaat.

Een essentieel verschil met de vorige keer - en dat moet aan het begin ook duidelijk uitgelegd worden - is dat iedereen tussendoor het schilderproces mag stoppen. Zodra iemand zijn/haar hand opsteekt als er iets gebeurt wat hij/zij vervelend (of juist heel leuk) vindt, dan moet iedereen stoppen met schilderen en luisteren naar wat deze te zeggen heeft.

Zo kan tijdens het schilderen geoefend worden met assertiviteit, maar ook met positieve en negatieve feedback geven.

Dit laatste zou ook heel expliciet geoefend kunnen worden door halverwege het schilderen een moment in te lassen, waarop iedereen aan een ander feedback geeft.

Het is aan de trainers hoe zij dit precies willen invullen.

6. Nabespreking en afsluiting 12.15 - 12.30 (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 12 Waar het hart vol van is

In deze bijeenkomst kan naar behoefte van de deelnemers en/of de trainers het ene of het andere thema nogmaals terugkomen. Dat is erg afhankelijk van de samenstelling van de groep. In het programma is zowel ruimte voor aandacht voor assertiviteit en feedback als voor het thema 'geven en nemen'.

Doelen

1. inzicht verhogen in de balans tussen 'geven' en 'nemen' en hiermee oefenen door bv. het spelen van een spel
2. inzicht verhogen in het verschil tussen assertief, subassertief en agressief gedrag en hiermee eventueel oefenen in rollenspellen

Programma

1. Opening (25 min)
2. Nabespreking huiswerk (5 min)
3. Geven en nemen en/of assertiviteit en feedback (30 min of 95 min)
4. Toelichting huiswerkopdracht Geven en nemen en positieve feedback geven (10 min)
5. Optionele opdracht: Spel 'Waar het hart van vol is' spelen (65 min)
6. Afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.25 (25 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

Wilt u zich een minuut gelukkig voelen, eet dan een stuk chocola.

Wilt u zich een uur gelukkig voelen, doe dan een dutje.

Wilt u zich een dag gelukkig voelen, ga vissen.

Wilt u zich een jaar gelukkig voelen, erf een fortuin.

Wilt u zich een leven lang gelukkig voelen, help een ander.

Een Chinees spreekwoord

2. Nabespreking huiswerk 10.25 - 10.30 (5 min)

Nabespreking van de huiswerkopdracht "Afspraak met mijzelf" bestaat deze keer eigenlijk alleen uit de vraag of de deelnemer hieraan gedacht hebben. Herinner de deelnemers aan het verder werken en afronden van hun folder of ander communicatie advies. En dat ze af en toe moeten denken aan het kunnen omvormen van negatieve, irrationele gedachten.

3. Geven en nemen en/of assertiviteit en feedback 10.30 - 11.00 (30 min) of 10.30 - 12.05 (95 min)

De trainers kunnen zelf bepalen waar zij in deze bijeenkomst de nadruk op willen leggen. Voor sommige deelnemers is het goed om meer te gaan oefenen met assertiviteit. Dit zou gedaan kunnen worden door middel van een groepsgeprek, waarin verschillende situaties besproken worden.

Hieronder staat een aantal voorbeeldsituaties:

"Hoe zou jij (de deelnemer) reageren?"

- a) Je zit in de stilte coupe in de trein, en iemand is luidruchtig aan het bellen.

- b) Je bent met een paar vrienden/vriendinnen en er wordt over een andere persoon (die jullie allemaal kennen) geroddeld. Dit vind je niet kunnen. Wat doe je? Je mening geven en misschien daardoor wel de sfeer bederven? Of ga je afwijken van je eigen norm?
- c) Je hebt een housewarming party van een vriendin, maar je bent eigenlijk te moe om mee te gaan. Zeg je af, wetende dat die vriendin dat jammer zal vinden, of ga je toch?
- d) De burens vragen om voor hun katten te zorgen, maar jij bent allergisch voor katten/je haat katten. Wat doe je? “Nee” zeggen omdat het toch iets te ver gaat. Of “ja” zeggen, want het kost tenslotte maar 5 minuten per dag.
- e) Kun je gemakkelijk “nee” zeggen?
- f) Kun je gemakkelijk je grenzen aangeven?
- g) Neem je gemakkelijk het woord in een groep. Laat je je gemakkelijk beïnvloeden door anderen?

Aan de hand van de reacties van de deelnemers kunnen de verschillende vormen van assertiviteit besproken worden (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 13).

De deelnemers gebruiken de regels en tips over feedback (zie: [Bijlage 3: Opdrachten](#), 14).

Voor andere deelnemers is het misschien beter om te gaan oefenen met feedback, zowel positieve als negatieve feedback. Hiervoor leent de vorm van een rollenspel zich goed. Zie voor een aantal voorbeelden hiervan: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 8.

4. Toelichting huiswerkopdracht geven en nemen en positieve feedback geven (10 min)

Als het spel dat in de volgende paragraaf beschreven wordt, niet beschikbaar is, kan de opdracht geven en nemen (zie [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 14 en [Bijlage 3: opdrachten](#), 15) gebruikt worden.

Leg uit aan de deelnemers dat in het contact met de mensen in hun omgeving de balans tussen geven en nemen belangrijk is. Neem door met de deelnemers en met de partners hoe deze balans is.

Leg uit dat de balans verstoord kan zijn bij personen met een chronische ziekte omdat zij noodgedwongen meer ontvangen van hun omgeving dan voorheen.

Vaak hebben de partners en naasten met name last van de verstoorde balans. Dit komt ook duidelijk naar voren in verschillende stukjes van de eerder in deze training genoemde video/dvd “Ze zeggen dat ik zo veranderd ben”. De persoon met afasie zal door meer inzicht hierin de balans kunnen verbeteren. Voor informatie en suggesties voor werkvormen, zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 14.

4. Optioneel: Spel “Waar het hart vol van is” 11.10 - 12.15 (65 min)

Om met de deelnemers te werken aan onder andere het geven van positieve feedback en hen meer inzicht en ideeën te geven in wat zij kunnen ‘geven’ in contacten, kan ook het spel “Waar het hart vol van is’ (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers](#), 15) gespeeld worden.

Dit spel is nog in ontwikkeling in Afasiecentrum Utrecht.

5. Afsluiten 12.15-12.30 (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Het is goed om nu alvast aan te kondigen dat de volgende keer geëvalueerd wordt. Iedereen kan hier alvast over nadenken. De volgende bijeenkomst is de voorlaatste bijeenkomst.

Bijeenkomst 13 Evaluatie

In deze bijeenkomst wordt een begin gemaakt met terugkijken op de training. Gezamenlijk wordt de cursus geëvalueerd, waarbij alle aspecten van de cursus worden nagevraagd. De volgende bijeenkomst gaan de deelnemers specifiek kijken naar hun bepaalde doelen en waar ze eventueel nog aan moeten werken. Daarnaast wordt er in deze bijeenkomst nog aandacht besteed aan het geven van positieve feedback aan een ander: een complimentje geven. Ook bij deze bijeenkomst kan het zeer zinvol zijn om de partners vooraf uit te nodigen.

Doelen

1. evaluatie van de verschillende onderdelen van de training
2. vergroten van inzicht in de balans tussen geven en nemen

Programma

1. Opening (30 min)
2. Nabespreking huiswerkopdracht geven en nemen (en evt. het 'logboek') (10 min)
3. Evaluatie (50 min)
4. Toelichting huiswerkopdracht 'Evalueren en positieve feedback voor de andere deelnemers en jezelf' (15 min)
5. Beeldende opdracht: schilderen, ieder voor zich (30 min)
6. Nabespreking en afsluiting (15 min)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

*Het ontwikkelen van compassie:
Je richt je eerst
met een liefdevolle houding
op je eigen lijden.
Daarna breidt je
het gevoel van mededogen
uit naar anderen
en naar alle levende wezens.
En ook als dit niet helemaal lukt,
is er nog geen man over boord.
Het belangrijkste is
het ontwikkelen van de intentie
en niet het ervaren van een gevoel.*

2. Nabespreking huiswerkopdracht 10.30 - 10.40 (10 min)

De deelnemers hebben de vorige bijeenkomst een aantal opdrachten meegekregen over geven en nemen. Bespreek in de groep de netwerkcirkels en de feedback van de deelnemers en hun partners over deze opdracht.

Ook navragen bij de deelnemers en de partners hoe het staat met de folder of het ontwikkelen van een ander communicatie advies.

3. Evaluatie 10.40 - 11.30 (50 min)

Alle deelnemers krijgen een setje evaluatievragen. (zie: [Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 9](#)).

Deze vragen zijn geordend in verschillende categorieën. Het eerste gedeelte “Algemeen” en “Globale invulling van iedere bijeenkomst” zijn globale vragen over de verschillende onderdelen van de training. Die onderdelen komen daarna één voor één terug.

Op een schaal van 1 tot 5 (bijvoorbeeld “niet zinvol 1 2 3 4 5 zinvol” of “onjuist 1 2 3 4 5 juist”) kunnen de deelnemers hun mening geven.

Per onderdeel wordt een vraag voorgelezen en eventueel nog kort toegelicht.

Pas als iedereen heeft aangegeven dat hij/zij zijn/haar score heeft ingevuld, wordt de volgende vraag voorgelezen.

Een van de trainers kan met de partners in een aparte ruimte evalueren hoe zij de cursus hebben ervaren.

Nadat de deelnemers de vragen hebben beantwoord, komt de hele groep bij elkaar.

Eventueel in een groepsgesprek na het invullen van deze evaluatie de volgende algemene vragen bespreken, mits daar tijd voor is natuurlijk.

- Wat heb je geleerd?
- Wat neem je mee?
- Wat is er veranderd?
- Wat heb je nu nog nodig?
- Wat heb je gemist?
- Wat zou je nog willen (behandelen of bespreken)?

4. Toelichting huiswerkopdracht ‘Evalueren en positieve feedback voor de andere deelnemers en jezelf’ 11.30 - 11.45 (15 min)

De deelnemers krijgen tot slot nog een opdracht mee om thuis positieve feedback te bedenken voor zijn/haar medecursisten. Zie: Bijlage 3: Opdrachten, 16. In deze opdracht wordt de deelnemers ook gevraagd om even kritisch naar zichzelf te kijken en zogenaamde opbouwende feedback voor zichzelf te bedenken. Vaak wordt dit negatieve feedback genoemd, maar het is veel prettiger om dit opbouwende feedback te noemen. Waar vind je dat jezelf nog aan moet werken? Het is goed als de trainers hier een paar voorbeelden van kunnen geven.

N.B.: De trainers vullen de vragen komende week ook zelf in voor iedereen.

5. Beeldende opdracht: schilderen, ieder voor zich 11.45 - 12.15 (30 min)

Nat in nat schildering (zie: Bijlage 2: Materiaal voor de trainers, 3) ieder voor zich.

Deze opdracht bestaat uit meerdere fasen, vier fasen om precies te zijn in het geval van vier deelnemers. Vertel aan de deelnemers dat het om een geleide opdracht gaat, wat wil zeggen dat deze stukje bij beetje wordt uitgelegd. Iedereen begint op zijn eigen schildering met de naam erop te zetten (met potlood) en het papier nat te maken. Vervolgens moet de schilderplank doorgegeven worden aan de buurman/vrouw. Uiteindelijk schilderen alle deelnemers aan een schildering voor alle andere deelnemers. Dat weten ze echter in het begin nog niet.

Ze beginnen met de opdracht een achtergrond te schilderen voor bijvoorbeeld de linkerbuurman/vrouw. Als deze af is, wordt de schildering weer doorgegeven, enzovoorts.

Zo krijgt uiteindelijk iedereen een schildering, die door de andere deelnemers met hem/haar in gedachten gemaakt is.

6. Nabespreking en afsluiting 12.15 -12.30 (15 min)

Zie bijeenkomst 1

Bijeenkomst 14 Hoe ga ik nu zelf verder?

De laatste bijeenkomst bestaat uit het afronden van de cursus. Een terugblik en een korte vooruitblik naar hoe de deelnemers verder gaan met wat ze in de cursus hebben geleerd. Daarnaast geeft iedereen aan wat hij/zij positief heeft ervaren aan de andere deelnemers, dit is naast een oefening in het geven van positieve feedback ook een soort afsluiting en bedankje aan de groepsgenoten.

Doelen:

1. terugblikken op wat de deelnemers aan de cursus gehad hebben en vooruitblikken hoe ze na de cursus verder kunnen gaan met hun doelen
2. oefenen met het geven van positieve feedback

Programma:

1. Opening (30 min.)
2. Evaluatie afmaken en blik naar de toekomst / communicatieadvies afmaken. (50 min.)
3. Huiswerk nabespreken (25 min.)
 - Complimentjes aan elkaar (positieve feedback, ook door trainers ingevuld)
 - Opbouwende feedback
4. Beeldende opdracht: schildering voor jezelf, helemaal vrij. (30 min.)
5. Afsluiten en uitdelen van het spreukenboekje (met alle spreuken uit de cursus erin). (15 min.)

1. Opening 10.00 - 10.30 (30 min)

Zie bijeenkomst 1

Een mogelijke spreuk voor deze bijeenkomst is:

Ademen

*in mij ben ik
ik wend mij naar links, naar rechts
naar boven, achteren, naar voren*

*dan zet ik een stap
weer een nieuwe stap
opnieuw wend ik mij*

*maar terwijl ik mij wend
naar de veelheid der dingen
wend ik mij ook in mij*

*zoek ik in mij de stilte
om de veelheid te dragen
die is in mij*

*om de bron te vinden
van de kracht
die tintelt in mij*

(Gradus van Florestein in 'Dat, wat is: mystieke uitingen' (Gradus van Florestein/Jan Pijpker, 1998)

2. Evaluatie afmaken en blik naar de toekomst 10.30 - 11.20 (50 min)

De evaluatievragen afmaken. Bespreken met elkaar wat men heeft geleerd en wat de deelnemers gaan gebruiken in de toekomst. Waar gaat iedereen mee verder en nog aan werken?

Folder communicatieadvies

Eventuele openstaande zaken mbt de folder of ander communicatieadvies afmaken.

3. Nabespreking huiswerkopdracht: 11.20 - 11.45 (25 min.)

a. Positieve feedback

De trainers laten alle deelnemers aangeven wat zij als positieve feedback hebben genoteerd of willen duidelijk maken. De trainers verwoorden indien nodig voor de deelnemers en schrijven de feedback op de persoonlijke vellen. De trainers geven ook hun positieve feedback op de deelnemers.

b. Opbouwende feedback

Idem.

4. Beeldende opdracht: vrij schilderen 11.45 - 12.15 (30 min)

5. Afsluiten 12.15 - 12.30 (15 min.)

Nabespreken van de beeldende opdracht en de spreuk herhalen.
Meegeven spreukenboekje (in A5 gevouwen).

Het ontwikkelen van compassie:
Je richt je eerst
met een liefdevolle houding
op je eigen lijden.
Daarna breidt je
het gevoel van mededogen
uit naar anderen
en naar alle levende wezens.
En ook als dit niet helemaal lukt,
is er nog geen man over boord.
Het belangrijkste is
het ontwikkelen van de intentie
en niet het ervaren van een gevoel.

Spreukenboekje

meegenomen uit
de cursus 'Afasie en nu verder'
september - december 2008

Als er één deur achter je dicht gaat
en je blijft naar die dichte deur kijken,
dan zie je niet de vele deuren
die er voor je open kunnen gaan.

De vreugde komt niet van buiten,
Maar is in ons
Wat er ook met ons gebeurt.
Het licht komt niet van buiten,
Maar is in ons
Zelfs als wij geen ogen meer hebben.
Jacques Lusseyran

Neem je niet voor
nooit meer te mopperen
over alle vervelende dingen,
want het is de vraag
of dat uitvoerbaar is.
Neem je liever voor
na elke dag te kijken
of je met iets gelukkig was.
(Fragment uit: Niet te veel hooi, Greet
Brokerhof-van der Waal.)

In zichzelf strijden
Ik wil meer
dan wat mogelijk is,
maar kan niets forceren
dat buiten mijzelf ligt.
Ik kan alleen vooruit
binnen mijzelf.
(uit: I Tjing)

Het leven is wat het is
Je kunt het niet veranderen
Maar je kunt wel jezelf veranderen.

Het gaat er niet om hoeveel jaren
je aan je leven toevoegt.
Het gaat erom hoeveel leven
je aan je jaren toevoegt.

Een leerling vroeg eens aan zijn meester:
"U vertelt ons altijd verhalen,
maar u vertelt ons nooit de betekenis ervan."
De meester antwoordde: "Hoe zou jij het vinden
als je op de markt fruit koopt en de handelaar eet
het voor je ogen op en geeft jou de schil?"

Een pessimist is iemand die in alle
mogelijkheden moeilijkheden ziet.
Een optimist is iemand die in alle moeilijkheden
mogelijkheden ziet.

Inzicht in jezelf wil nog niet zeggen,
dat je direct kunt veranderen.
Maar om te kunnen veranderen,
is dit inzicht in jezelf wel nodig.

Leven scheidt nieuwe vormen aldoor
slaat nieuwe wegen telkens in,
baant ze daar, waar ze ontbreken.
Eén drang, één kracht zet in alles door
daarom heeft alle geschieden zin
en is alle gebeuren een teken.

Henriëtte Roland Holst

Wilt u zich een minuut gelukkig voelen, eet dan een stuk chocola.
Wilt u zich een uur gelukkig voelen, doe dan een dutje.
Wilt u zich een dag gelukkig voelen, ga vissen.
Wilt u zich een jaar gelukkig voelen, erf een fortuin.
Wilt u zich een leven lang gelukkig voelen, help een ander.

Een Chinees spreekwoord

