



# Vorming, Training en Opleiding in organisaties

rond gezondheid, welzijn en zorg

2011-2012

**Zorg·Saam**<sup>vzw</sup>

[www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)

g - ondersteuning - vorming - opleiding - ondersteuning



## WIE ZIJN WIJ?

Zorg-Saam vzw is een landelijke vormingsinstelling gespecialiseerd inzake 'zorg' en erkend door het ministerie van cultuur. Centraal in onze vorming en opleiding staat het zorgvaardiger worden binnen de eigen context, het kwalitatief groeien in het omgaan met jezelf en anderen. Tijdens onze vorming benadrukken we de kwaliteit van het leven, samenwerken, ruimte om individueel te ontplooiën, respect, verbondenheid en openheid.

## ONZE VORMING

Zorg-Saam biedt vorming aan in verschillende organisaties rond gezondheid, welzijn en zorg.

We hebben een uitgebreid aanbod uitgewerkt voor zowel basispersoneel, middenkader als leidinggevenden in de zorg. Daarnaast bieden we vorming aan voor mantelzorgers en vrijwilligers.

Naast de vorming en opleiding die we aanbieden, verzorgen wij ook vorming op maat.

Al onze vormingen zijn altijd praktijkgericht en interactief.

## BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING

Zorg-Saam biedt aan teams en organisaties ondersteuning en begeleiding. In afspraak met de opdrachtgever wordt nagegaan wat juist de behoefte van de organisatie is en wat de mogelijkheden van Zorg-Saam zijn om hierop in te spelen.

Teambegeleiding en intervisie zijn de twee meest gevraagde vormen.

## PRAKTISCHE INFO

**Locatie:** U zorgt voor een aangepast lokaal, d.w.z.: voldoende ruimte, liefst met daglicht en voldoende verluchting met het nodige didactisch materiaal.

Zowel deelnemers als begeleiders vinden het prettig als er koffie, thee en water klaar staat.

**Aantal deelnemers:** Maximum 20 deelnemers, tenzij anders vermeld in de brochure.

**Kostprijs:**

**Vorming:**

- vorming: 8 - 20 deelnemers: € 375/dagdeel van maximum 3 uur

+ 20 deelnemers: € 30/persoon/dagdeel extra

- verplaatsing: € 0,35/kilometer

- documentatie: € 0,10/kopie

**Vorming voor leidinggevenden:**

- vorming: maximum 16 deelnemers: € 500/dagdeel van maximum 3 uur

- verplaatsing: € 0,35/kilometer

- documentatie: € 0,10/kopie

**Intervisie/Teambegeleiding:**

- begeleiding: maximum 10 deelnemers: € 500/dagdeel van maximum 3 uur

- verplaatsing: € 0,35/kilometer

- documentatie: € 0,10/kopie

**Aanvragen:**

Voor meer inlichtingen kan u ons steeds contacteren:

telefonisch: 016/24 39 75 of

per mail zenden aan [zorgsaam@zorgsaam.be](mailto:zorgsaam@zorgsaam.be)

of een kijkje nemen op de website

[www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)

Neem tijdig contact!



## ZORG VOOR ZIEKEN

### ■ Autisme, kunstzinnig begrijpen

2 dagdelen

Werken met mensen met een autismespectrum is niet zo evident. Veel opvoeders, therapeuten, begeleiders, pedagogen, ouders... stoten soms tegen een muur. Wij functioneren in mentale begrippen maar beelden spreken soms meer dan woorden voor hen. In deze vorming proberen we ons via het kunstzinnige in te leven in de wereld van personen met autisme zodat hun wereld voor ons verstaanbaar wordt. Zo kunnen we conflict- en stresssituaties omvormen tot harmonisch leren omgaan. Zo kan er terug harmonie komen in leefsituaties.

Geschikt voor iedereen die omgaan met personen met autismespectrum. Er is geen kunstzinnige voorkennis vereist, het gaat om de innerlijke beleving.

Materiaalkost per persoon: € 1,50

### ■ CARA

2 dagdelen

België telt één miljoen mensen die aan CARA lijden, d.w.z. één op acht personen. CARA is een verzamelnaam voor verschillende aandoeningen van de luchtwegen, zoals astma, chronische bronchitis en emfyseem.

Tijdens deze vorming staan we stil bij de diagnose, de verschillende aandoeningen en hun symptomen, preventie via medicijnen en leefwijze. Naast de inzichten vanuit de medische benadering geven we ook aandacht aan de psychologische en sociale gevolgen van de ziekte.

### ■ Cerebro-Vasculair Accident – CVA

2 dagdelen

In de volksmond wordt het Cerebro-Vasculair Accident vaak een beroerte of een attack genoemd. Het doet zich meestal bij oudere mensen voor. Daar het aantal ouderen in onze samenleving voortdurend stijgt, valt te verwachten dat ook het aantal CVA-patiënten zal toenemen.

Tijdens deze samenkomsten gaan we na wat een CVA eigenlijk is, wat er gebeurt tijdens een CVA. Wat kunnen mogelijke oorzaken en gevolgen zijn?

De graad van herstel na een CVA is voor iedereen anders. Meestal blijft er wel enige handicap bestaan, volledig herstel is zeldzaam.

Revalidatie vraagt veel aandacht. Van belang is vooral ouderen te motiveren én rekening te houden met zijn of haar beleving.

### ■ Chronisch Vermoeidheidssyndroom – CVS – ME en fibromyalgie

1 dagdeel

Twintig jaar geleden was er nauwelijks sprake van het Chronisch Vermoeidheidssyndroom. Nu hebben in België méér dan 15.000 mensen last van dit syndroom. Is dit een nieuwe ziekte? Is het een stress-syndroom? Is het een modeverschijnsel?

Men spreekt pas van CVS als het gaat over een klinisch vastgestelde onverklaarbare voortdurende of steeds weerkerende vermoeidheid of uitputting die 6 maanden of langer duurt. Bovendien moeten andere ziektebeelden die chronische vermoeidheid kunnen veroorzaken, worden uitgesloten.

We weten dat het bij CVS gaat om een samenspel van velerlei factoren, fibromyalgie maakt soms deel uit van dit pakket.

### ■ Dementie tweeluik

2 dagdelen

Dementie: wat is het?

Als de persoon waar je zorg voor draagt begint te vergeten, dan gaan we ons vragen stellen.

Is het de oude dag, een voorbijgaande verwardheid of zijn het de eerste tekenen van dementie?

Rond dementering leven vele vragen, zowel bij professionele als niet-professionele zorgverleners.

- Wat is dementie nu precies? Welke soorten dementie bestaan er?
- Wat kan ik verwachten? Wat zijn de symptomen?
- Is het erfelijk?
- Bestaat er medicatie?

Deze en andere vragen trachten we een antwoord te geven.

+

## Omgaan met dementerende ouderen

Omgaan met dementerende ouderen is meestal geen makkelijke opgave.

Als zorgverlener hebben we het soms moeilijk om het in onze ogen 'vreemde gedrag' van de oudere te zien en te accepteren als gevolg van de ziekte. Van daaruit neigen we er wel eens naar de oudere te corrigeren, te oriënteren, op fouten te wijzen... En dat valt niet altijd in goede aarde.

Omgaan met dementerende ouderen vraagt dat we ons trachten in te leven in hun leefwereld, om van daaruit met begrip te reageren op hun gevoelens en gedrag.

We werken met concrete casussen en eigen ervaringen.

## ■ Depressie

2 dagdelen

Depressieve, sombere gevoelens heeft iedereen wel eens. Soms zijn ze snel weer verdwenen en vergeten, soms duurt hun aanwezigheid wat langer. Dat hoort bij het leven. Meestal weten we dat het sombere gevoel van voorbijgaande aard is. Deze neerslachtigheid is geen depressie.

We spreken pas van depressie als er onder andere sprake is van aantasting van de kwaliteit van het leven. Dit wil zeggen dat een depressie een storende invloed heeft op iemands werk, hobby's, op iemands functioneren als partner, als ouder, als vriend. De relaties met andere mensen lijden eronder.

Tijdens deze vorming leren we de symptomen van een depressie herkennen en staan we stil bij risicofactoren en mogelijke oorzaken. We besteden aandacht aan de manier waarop we best omgaan met depressieve personen.

## ■ De ziekte van Parkinson

2 dagdelen

"Parkinson? Dat is toch een ziekte van oude mensen, ik ben pas veertig en ik beef niet. Mijn reactie bij het horen van de diagnose was vol verbazing. Ik wist wel dat er iets niet helemaal lekker zat: slecht schrijven, snel moe, stijf, traag en af en toe een raar gevoel. Ik heb alles wat er maar op het gebied van Parkinson te lezen was, gelezen. In boeken kon ik niet veel over jongeren vinden. Ik zag alleen maar afbeeldingen van oude mensen, maar dat ben ik niet!"

Wat is Parkinson? Wat kunnen wij eraan doen? Is het te genezen? Hoe kunnen wij ermee omgaan? We proberen op deze vragen een antwoord te geven.

## ■ Diabetes

2 dagdelen

Diabetes is een chronische ziekte, een stoornis in de stofwisseling. Over de oorzaak van diabetes is weinig bekend. Wel is geweten dat een aantal omstandigheden een belangrijke rol spelen: erfelijkheid, zwaarlijvigheid, zwangerschap, infectie.

Een diabeet moet leren leven met de ziekte. Dat wil zeggen dat hij zich op vele gebieden van het dagelijkse leven zal moeten aanpassen: een echt leerproces. Slaagt hij er niet in de stofwisseling op peil te houden, dan is er kans op een te hoog of te laag bloedsuikergehalte. Bepaalde stoornissen treden dan op. Belangrijk is het deze stoornissen te herkennen en te weten wat men in die gevallen kan en mag doen.

## ■ Geneesmiddelen: gebruik en misbruik

1 dagdeel

Geneesmiddelen: waartoe dienen ze? En waartoe niet?

Wanneer is het gebruik ervan een weldaad en wanneer brengen ze eerder schade aan?

Wat zijn mogelijkheden en risico's bij automedicatie (het op eigen houtje gebruiken van geneesmiddelen)?

Hoe ligt het medicijngebruik bij ouderen?

Wat zit er in een huisapotheek? Wat is daarin noodzakelijk en wat is overbodig?

In deze samenkomst staan we stil bij de voor- en nadelen van medicatie.

## ■ Hebt u pijn?

2 dagdelen

Pijn kennen we allemaal in min of meerdere mate. En we kennen ook de machteloosheid die we soms ervaren als we mensen pijn zien lijden.

Dit is een dag rond pijn en communicatie. We staan stil bij een aantal aspecten: welke soorten pijn zijn er? Hoe zijn ze te verhelpen? Hoe kunnen wij zien waar de pijn zit? Waarop moeten we letten bij pijnsignalen? Hoe interpreteren we ze? Welke hulpmiddelen bestaan er om ons te helpen, om goed te luisteren en te kijken naar mensen die pijn hebben?

## ■ Huid en huidaandoeningen

2 dagdelen

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. Zij vervult vele belangrijke functies en vormt als het ware een beschermende barrière tussen ons lichaam en de omgeving. Invloeden van buitenaf kunnen de huid gemakkelijk beschadigen. Huidaandoeningen ontstaan echter evenzeer door inwendige oorzaken.

Met het klimmen van de jaren verandert de huid. Er zijn dan ook specifieke huidaandoeningen die gepaard gaan met de hoge leeftijd. Enkele van deze aandoeningen zijn wijd verspreid onder de ouder wordende bevolking. Spijtig genoeg wordt de noodzaak tot behandeling veelal te laat ingezien.

Onder de veel voorkomende huidaandoeningen wordt ook aandacht besteed aan decubitus of doorligwonden.

## ■ Inleiding in de leefwereld van de psychiatrische patiënt voor de nevendiensten

2 dagdelen

Veel medewerkers die niet in de directe patiëntenzorg tewerkgesteld zijn zoals receptionisten, medewerkers patiëntengelden, medewerkers onderhoud, technische dienst, cafetariamedewerkers,... worden vaak geconfronteerd met dikwijls onbegrijpelijk gedrag van patiënten en bewoners. In deze vorming krijgen we zicht op de leefwereld van de patiënt en bewoner, waardoor het gedrag ook meer begrijpbaar wordt. We focussen op de leefwereld en het gedrag van patiënten en bewoners met een psychotische stoornis, een stemmingsstoornis, een persoonlijkheidsstoornis en een verslaving. Daarnaast worden basale communicatieve vaardigheden aangeleerd waardoor medewerkers meer zelfzeker het contact met de patiënt en bewoner kunnen aangaan.

## ■ Kanker en thuiszorg

2 dagdelen

Wat is kanker eigenlijk, hoe ontstaat het en wat zijn de gekende oorzaken en risicofactoren?

Een overzicht wordt gegeven van de bestaande behandelingstechnieken en de aan de gang zijnde ontwikkelingen. Hierover bestaan immers nog heel wat misverstanden en onduidelijkheden. Vaak circuleert informatie die helemaal niet op wetenschappelijke gronden gebaseerd is en die voor veel mensen ofwel nodeloze angst ofwel onterechte verwachtingen meebrengt.

De aandacht gaat ook naar de mogelijke bijwerkingen van behandelingen en naar de invloed van kanker op het lichamelijk en geestelijk welzijn. Vooral de emotionele gevolgen voor de persoon zelf én voor de omgeving zijn vaak niet te onderschatten.

Hoe kan je hen bijstaan? Welke mogelijkheden zijn er om door te verwijzen? En hoe kunnen we bijdragen aan vroegtijdige opsporing en preventie?

## ■ Leven met incontinentie

1 dagdeel

Zeker één op twintig mensen wordt door een incontinentieprobleem gehinderd in zijn/haar dagelijkse bezigheden. Het is een kwaal waarover men liever niet spreekt. Bovendien veronderstelt men te vaak de enige te zijn die zoiets voorheeft.

Tallose incontinenten mensen raken hun gevoel van eigenwaarde kwijt, zij voelen zich vies en zijn voortdurend bang dat anderen het zullen merken. Velen reageren ontkennend op hun incontinentie. Deze ontkenning en de onbekendheid met het probleem kunnen leiden tot grote vereenzaming en het gevoel dat het leven op deze wijze nog nauwelijks de moeite waard is.

Hoe begrijpelijk deze reactie ook is, toch is het zowel onverstandig als onnodig over incontinentie te zwijgen. Behandeling is mogelijk. Aangepaste hulpmiddelen maken het mogelijk ook met incontinentie goed te functioneren in het dagelijkse leven.

## ■ Medische hulpmiddelen thuis

1 dagdeel

Een oudere, een zieke thuis verzorgen: er komt heel wat bij kijken.

Als zorgverlener moet je op de hoogte zijn van de medische hulpmiddelen die vaak bij de verzorging aangewend worden.

Wat is aërosoltherapie? Waar moet je op letten bij zuurstoftoediening? Wat te doen bij een infuus? Welke hulpmiddelen gebruik je bij urine-incontinentie? Wat met de verzorging van een stoma?

Je krijgt heel wat informatie, maar je kan ook je eigen vragen kwijt.

## ■ Menopauze

1 dagdeel  
(kan gecombineerd worden met “osteoporose”)

De menopauze is een natuurlijk gebeuren waarmee elke vrouw te maken krijgt. Bij de meeste vrouwen gebeurt dit in de periode tussen 45 en 55 jaar.

Vaak kijkt men er wat angstig tegenaan. Men weet niet juist wat te verwachten.

Wat houdt menopauze in? Wat voor veranderingen ondergaat ons lichaam? Hoe kunnen we hierop zelf inspelen en hoe kunnen ongemakken worden beperkt?

De menopauze valt voor veel vrouwen samen met veranderingen in hun dagelijks leven: de kinderen gaan uit huis, er komen kleinkinderen, de ouders worden oud en soms ook hulpbehoevend. Ook dit zijn veranderingen waarop men best voorbereid is.

## ■ Multiple Sclerose

1 dagdeel

We schrikken als we Multiple Sclerose of MS horen!

Wat is dit voor ziekte? Wat zijn de symptomen? Kun je ervan genezen? En hoe ermee te leren leven?

Allemaal vragen waar we mee bezig zullen zijn.

## ■ Omgaan met psychiatrische patiënten in de thuiszorg

2 dagdelen

Meer en meer worden we geconfronteerd met psychiatrische patiënten die thuis verblijven. Hoe krijgen we meer inzicht in hun leefwereld? En hoe kunnen we de psychiatrische patiënt en zijn omgeving ondersteunen?

Tijdens deze vorming staan we stil bij de manier waarop we kijken naar die andere mens, de mens met psychische problemen. We kijken of, hoe en wat we kunnen bijdragen in steun en zorg zowel aan de psychisch zieke zelf, als aan hun familie en omgeving. We zoeken samen naar een goed evenwicht in het omgaan met het gedrag en de problematiek van psychiatrische patiënten.

Aan de hand van casussen onderzoeken we waar onze mogelijkheden en grenzen liggen.

## ■ Ongevallen in en om het huis

2 dagdelen

Thuis...

Een woord dat voor vele mensen gedachten oproept aan geborgenheid, veiligheid.

Toch gebeuren in onze samenleving dagelijks vele ongevallen in en rondom het huis.

Het kan gaan om kleine of grote ongevallen, eenvoudige of ernstige verwondingen, ademhalingsmoeilijkheden, bewustzijnsstoornissen en vergiftiging, verstuijing of een breuk, maar ook om een coma of beroerte.

Weten wat je in zo'n geval kan, mag en moet doen is belangrijk. In sommige gevallen zelfs van levensbelang.

## ■ Osteoporose

1 dagdeel  
(kan gecombineerd worden met “menopauze”)

We hebben er allemaal wel eens van gehoord: botontkalking. Ongelukkig gevallen in huis en heup gebroken! Is dit onvermijdelijk als we oud worden of kunnen we er iets aan doen? We gaan samen kijken naar de oorzaken en de behandeling, maar vooral naar wat we er preventief kunnen aan doen.

## ■ Reuma

2 dagdelen

Reuma is een verzamelnaam voor een groot aantal aandoeningen. Er bestaan meer dan 200 soorten.

Elk jaar treft een of andere vorm van de ziekte 3 miljoen Belgen.

Het gaat niet enkel om een verouderingsproces; reuma treft mensen van alle leeftijden, ook kinderen. Er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan naar oorzaken van reuma. Sommige zijn bekend, voor andere vormen ligt het vaak heel complex.

Alleszins is er sprake van een vatbaarheids- en een erfelijke factor.

Een juiste diagnose, soms preventieve maatregelen, pijn- en ontstekingsremmende middelen kunnen veel leed besparen.



## ZORG VOOR KINDEREN

### ■ Aanmoedigen en begrenzen

1 dagdeel

Bij het omgaan met kinderen vertrekken we vanuit een positieve benadering van elk kind. Maar hoe liefdevol en positief kinderen ook benaderd worden, toch zullen alle kinderen wel eens grenzen overschrijden.

Af en toe moet er toch gestraft worden. Wat is een zinvolle straf? Welk effect wil ik als opvoeder bereiken? Hoe ga ik om met straffen en belonen? Hoe hou ik rekening met het individuele kind?

### ■ “Allemaal beestjes” in de opvang

1 dagdeel

Leren omgaan met dieren die al aanwezig zijn in de opvang (spin, vogel, ...). En leren omgaan met dieren die even op bezoek gaan. De aanwezigheid van dieren is heel belangrijk. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen en dieren een bijzondere band met elkaar hebben: ze zorgen voor elkaar.

In deze vorming bespreken we de voordelen en nadelen, en geven we praktische voorbeelden.

### ■ Bewegingspelletjes voor peuters en kleuters

1 dagdeel

Op speelse wijze kinderen voldoende beweging bezorgen. We oefenen allerhande spelletjes, gebruik makend van ons lichaam, en eenvoudige attributen. Je krijgt een goede set bruikbare tips voor binnen en buiten.

### ■ Bodypaint en grime

1 dagdeel  
Voor kinderen van 1 tot 3 jaar

Het aanleren van eenvoudige basistechnieken en leren schilderen op het lichaam.

We gaan hier een hele vorming schilderen! Kies maar uit: een hond, een pompoen, een bloem, een zeerover, een olifant of een hartje...

Het speelt geen rol waar je het schildert, als het maar een leuk effect heeft!

Materiaalkost per persoon: € 3

### ■ Complimentjes geven! Daar worden ze groot van

1 dagdeel

Een positieve sfeer leren creëren door kinderen positief te benaderen en door het geven van complimentjes. Als kinderen veel complimentjes krijgen en als er veel positieve opmerkingen worden gemaakt over hun gedrag, heeft dit een positieve werking op het zelfbeeld van kinderen en op de totale sfeer. Via de vele voorbeelden, tips en situatieschetsen maken we van dit onderwerp een echt thema: “Het goed gedaan thema”. We gaan ook deze tips toepassen om daarna met een goed gevoel huiswaarts te keren.

### ■ Creatief verhaaltjes vertellen

1 dagdeel

Het doel van deze workshop is op een creatieve speelse manier verhaaltjes leren vertellen voor peuters en kleuters.

We bespreken de technieken om tijdens het lezen aandacht te krijgen van de peuters en kleuters.

### ■ Creatief werken met sprookjes en verhalen

2 dagdelen

Op de één of andere manier kan je door verhalen en sprookjes kinderen thema's aanreiken die op een andere manier moeilijk aan te brengen zijn. Verhalen boeien en spreken aan.

Wat is het geheim van een boeiend verhaal? Op welke manier kan je dit gebruiken in andere lessenpakketten of in andere contexten? Hoe kan je creatief werken met een verhaal? Je leert hoe je kan tekenen, schrijven en creatief drama doen op een zeer eenvoudige manier a.d.h.v. de symbolen en de beelden van verhalen.

Deze workshop sluit aan bij de eindtermen in het onderwijs Nederlands (luisteren, spreken, schrijven), muzische vorming (drama en attitudes), leren leren en sociale vaardigheden.

## ■ Creaties met afval

1 of 2 dagdelen

Leren knutselen met afval. Alles wordt voortaan bijgehouden want (bijna) alles kan je hergebruiken om mee te knutselen. Laat je inspiratie de vrije loop en knutselen maar!

Je krijgt ook massa's nieuwe ideetjes om met de kinderen uit te proberen.

## ■ De leefwereld van kansarme gezinnen

2 dagdelen

Kansarme gezinnen, wie zijn ze? Hoe leven ze? Op deze vragen krijgen we niet altijd een antwoord. Soms staan we er ook niet bij stil. Tot een kansarm gezin aan de deur klopt met de vraag om voor hun kind te zorgen.

Op dat moment ontmoeten twee werelden elkaar, twee werelden die zeer weinig van mekaar weten. En dan ontstaan er vaak botsingen, omdat de communicatie tussen deze werelden soms stroef en moeizaam verloopt.

Zorgverleners ervaren soms bepaalde problemen in het samenwerken met deze gezinnen en de oordelen over bepaald gedrag liggen vaak achter het hoekje op de loer.

“Ze zetten hun kind hier 's morgens ongewassen af. Zelfs de pampers hebben ze nog niet verwisseld.”

“En de lading snoep die ze dat kind meegeven. Dat is toch niet verantwoord.”

“...”

Uitspraken die te begrijpen zijn wanneer de leefwereld van kansarme gezinnen voor ons totaal onbekend is.

Tijdens deze samenkomsten staan we stil bij de leefwereld van kansarme gezinnen, trachten we een zicht te krijgen op het waarom van hun gedrag. En we proberen manieren te ontdekken om de vaak moeilijke communicatie wat vlotter te laten verlopen.

## ■ Depressie bij kinderen en jongeren

2 dagdelen

Een depressie lijkt enkel voor te komen bij volwassenen of ouderen, maar steeds meer herkent men ook bij kinderen en jongeren de aanwezigheid van een depressie. Vaak blijkt er ook een samenhang aanwezig tussen de depressie en andere vormen van “probleemgedrag” zoals ADHD, anorexia nervosa, ...

We gaan samen op zoek:

Wat is een depressie? Hoe te herkennen? Wat er tegen doen? Maar vooral ook: hoe omgaan als ouder, opvoeder met jongeren of kinderen die een depressie doormaken?

## ■ De zielezintuigen bij baby's

1 dagdeel

Baby's/peuters functioneren het meest op 3 zielezintuigen: de tastzin, de bewegingszin en de levenszin. Dit zijn essentiële opladingen voor het kleine kind. Het legt een basis voor de rest van het leven. In deze vorming gaan we dieper in op deze 3 zintuigen en hoe we die kunnen tegemoet komen. Er zijn telkens praktische tips hoe we dit kunnen toepassen voor het kleine kind maar ook voor onszelf. Ook ondergaan we via oefeningen hoe deze 3 zielezintuigen werken voor ons, als volwassene. Zo kunnen we in de belevingswereld komen van het kind.

Materiaalkost per persoon: € 1,50

## ■ Discretie in de zorg voor kinderen

1 dagdeel

(kan gecombineerd worden met “respectvol omgaan in de zorg voor kinderen”)

Goede kwaliteitsvolle zorg vraagt discretie. Het is voor diegene die beroep doet op jou, niet prettig om te ervaren dat hij of zij het onderwerp is van gesprekken of dat zaken uit het privé-leven niet meer privé blijken te zijn.

Toch zijn er soms zaken waarvan je als zorgverlener vindt dat je die wilt of moet delen met anderen. Kan dat? Mag dat? Aan wie zeg je het? Wat zeg je?

Tijdens deze vorming gaan we dieper in op deze vragen. Zo krijgen we inzicht in wat discretie echt is en wanneer het noodzakelijk is informatie te delen met de partners in de zorg.

## ■ Diversiteit in de kinderopvang

2 dagdelen

Diversiteit is een realiteit in onze maatschappij. Die diversiteit zie je op straat, op je werk, op school... en natuurlijk in je kinderopvang. Die diversiteit is soms moeilijk, soms interessant en leerrijk, soms gewoon leuk!

Hoe ga je ermee om, waarmee kun je rekening houden,... Waar kun je op letten in je omgang met die verscheiden groep kinderen, ouders, collega's... En hoe geef jij je eigenheid een plek in al die verscheidenheid.

Praktische tips, wat filosofie, creatieve invalshoeken, alles om in het diverse bos de bomen te vinden!

## ■ Een droomjob in de kinderopvang

1 of 2 dagdelen

Praten en ervaringen delen met collega's over "de job van je leven" !

Via een begeleid en openhartig gesprek tussen de deelnemers krijg je inzicht in jouw en anderen hun motivatie om te kiezen voor een job in de kinderopvang.

Gaandeweg kom je meer te weten... Waarom is het jouw job van je leven?

## ■ Heksen en magie

1 of 2 dagdelen

Ontdekken dat de magische wereld ook leuk en creatief kan zijn!

Volledige uitwerking van het thema via knutselwerkjes, verhalen, recepten, verkleedpartijtjes en magische spreuken.

Bang om terug te keren als kikker, pompoen of prinses?

## ■ Iedereen verteller

5 dagdelen

Eigenlijk zijn leerkrachten vertellers, in het hier en nu, in contact met de leerlingen. Maar de kunst van het levend verhalen vertellen, storytelling, kan hen ondersteunen.

In deze vorming leer je hoe je een verhaal levend kan brengen, los van tekst. We werken met wie we zijn, met onze stem en ons lijf. We gaan aan de slag met een verhaal en we leren het vormgeven met onze verbeelding, creativiteit en emoties. We onderzoeken de betekenis van mythen, sagen en sprookjes. We leren een verhaal aan te passen en interactief te maken voor kinderen van 5 tot 9 jaar (audience participation). Oudere kinderen worden dan weer aangesproken door andere vertelvormen. Geen enkele voorkennis vereist!

## ■ De omgeving afstemmen op zorg voor kinderen

2 dagdelen

Je opvang nog uitnodigender en aantrekkelijker maken voor kinderen, ouders en jezelf!

Samen met je eigen fotomateriaal grasduinen we in 2 volle koffers video's, boeken, folders en komen we tot nieuwe inspirerende, haalbare en betaalbare ideeën om de opvang te renoveren of in te richten.

## ■ Kinderen zelfvertrouwen geven

1 dagdeel

Als volwassene ervaren we dagelijks hoe belangrijk zelfvertrouwen is om goed te kunnen functioneren. Zelfvertrouwen is niet iets waar kinderen mee geboren worden of dat ze zomaar cadeau kunnen krijgen. Het is iets dat groeit van in de wieg en dat via de opvoeding gestimuleerd moet worden.

Hoe kunnen we als opvoeder en ouder door onze houding/aanpak het zelfvertrouwen van kinderen stimuleren?

Over deze vraag buigen we ons.

## ■ Kinderkrabbels: wat vertellen ze ons?

1 dagdeel

We kijken in deze vorming naar de ontwikkeling van het tekenen en schilderen bij jonge kinderen tot 15 jaar. De groei en ontwikkeling van kinderen kan op verschillende manieren gevolgd en vastgelegd worden. Met foto's en observatie komen we al een heel eind. Maar ook via tekeningen en schilderwerkjes kunnen we de ontwikkeling vanaf het eerste levensjaar volgen.

## ■ Kleine mensjes, grote gevoelens

3 dagdelen

Kleine kinderen kunnen het nog niet altijd vertellen, maar ook zij hebben emoties. Meestal merken we die gevoelens op via hun gedrag: ze huilen veel, worden "stout", vallen stil in hun spel.

Hoe kunnen we gevoelens herkennen en ermee omgaan?

We gaan dieper in op angst, woede en verdriet bij baby's, peuters en kleuters.

- een dagdeel rond angst en verdriet
- een dagdeel rond woede
- een dagdeel over de functie van sprookjes, verhalen, video en tv in de werking van gevoelens

## ■ Minutenknutsels voor peuters en kleuters

1 dagdeel

Het aanleren van eenvoudige knutseltechnieken op niveau van peuters en kleuters.

Via eenvoudige technieken kunnen we tot prachtige knutselwerkjes komen.

Tijdens deze vorming praten we over "enkele minuten" werkjes...

Materiaalkost per persoon: € 2

## ■ Moeilijke etertjes

1 dagdeel

Eten heeft uiteraard veel en vooral met voeden te maken. Maar ook met op-voeden.

Via tips en voorbeelden bekijken we hoe je van de maaltijden een prettig, leerrijk en verrassend moment kan maken. Iets om telkens weer naar uit te kijken! Hmmm....lekker!

We proberen antwoorden te zoeken op "Moeilijke eters - hoe los je dat op?"

## ■ Omgaan met hooggevoeligheid bij kinderen

2 dagdelen

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit, een karaktereigenschap die tot het meest wezenlijke van het kind behoort. Ze kan als last of als gave beschouwd worden, afhankelijk van de manier waarop ermee omgegaan wordt (door het kind zelf, door de leerkrachten en door ouders). Het is dus niet het zoveelste etiketje om op een kind te plakken maar een term en aanpak waardoor het kind zich (eindelijk) erkend en begrepen voelt. Hoogsensatieve kinderen hebben een intense waarneming en een rijke innerlijke wereld. Zij functioneren daardoor op een bijzondere manier. Hoogsensitiviteit is geen ziekte en geen leerstoornis, al kan een niet onderkende hooggevoeligheid wel tot (leer)problemen leiden.

Hooggevoelige kinderen hebben een fijngevoelig zenuwstelsel waardoor de prikkels uit hun omgeving een diepe indruk op hen maken en ze meer tijd en rust nodig hebben om deze te verwerken. Daarom hebben ze het nodig om zich af en toe terug te kunnen trekken. Vaak zijn zij zich daar zelf niet van bewust of krijgen zij daar (door hun drukke programma) de kans niet toe. Als gevolg daarvan voelen zij zich geïrriteerd, worden prikkelbaar en overbeweeglijk of juist gesloten en somber. Hoe ga je om met al hun (heftige) emoties?

Tijdens deze vorming worden er heel wat praktische tips aangereikt om deze kinderen te helpen en het leven en het werken met hen (weer) aangenaam te maken, zowel voor jezelf als voor het kind. We gaan na waar emoties vandaan komen, en hoe de verschillende emoties vorm krijgen. Daarbij geven we veel aandacht aan de gevolgen van het wel of niet uiten van emoties, het maskeren van emoties en het ontwarren van emotieclusters.

## ■ Ontdek je eigen opvoedingsstijl

3 dagdelen

Bij de opvoeding van kinderen vinden we het belangrijk dat ze zich goed kunnen ontplooiën. We willen dat ze het beste uit zichzelf halen, genieten van het leven, er geraken, dat ze zich veilig en geliefd voelen, dat ze zelfvertrouwen hebben...

We zijn geneigd nadruk te leggen op zaken die we zelf belangrijk vinden. Onze eigen persoonlijkheid heeft dus invloed op de manier waarop we kinderen omgaan.

In deze vorming:

leer je je eigen 'natuurlijke manier' van doen kennen en hoe dit je opvoedingsstijl beïnvloedt

leer je de sterktes en valkuilen van je eigen stijl kennen

leer je de verschillende stijlen van kinderen kennen en hoe je hiermee rekening kan houden

leer je hoe je kinderen kan motiveren en bemoedigen, rekening houdend met hun eigen stijl

leer je stilstaan bij je sterktes en uitdagingen in het toepassen van belangrijke opvoedingsprincipes.

Bij deze vorming wordt gebruikt gemaakt van het DISC-gedragsprofiel. Dit instrument geeft inzicht in je eigen sterktes, motivaties en uitdagingen bij het opvoeden. De theorie wordt afgewisseld met oefeningen en het bespreken van eigen ervaringen.

Materiaalkost: DISC introductie € 4 per deelnemer.

## ■ Opvoeden is liefdevol kordaat zijn

1 dagdeel

Goed opvoeden, hoe doe je dat? Opvoeden leek vroeger een heel "natuurlijke" zaak, nu blijkt het een weg vol vragen en twijfels te zijn. Kinderen dragen in zich een diepe behoefte aan koestering en liefde. Evenzeer hebben zij nood aan structuur en duidelijke grenzen. Hoe gaan we om met dit spanningsveld? Hoe gaan we op zoek naar een evenwicht in de opvoeding?

## ■ Respectvol omgaan in de zorg voor kinderen

1 dagdeel

(kan gecombineerd worden met "discretie in de zorg voor kinderen")

Zorg verlenen is een boeiend vak.

De kwaliteit van de zorg wordt waargemaakt door de persoon van de zorgverlener.

Respectvol omgaan met kinderen, ouders, familieleden, collega's is een vereiste. Mensen wensen waardig behandeld te worden en willen in hun waarde gelaten worden. Als zorgverlener is een aangepaste beroepshouding noodzakelijk.

Hoe moet dat nu in de dagelijkse praktijk?

Als zorgverlener stel je jezelf wel eens de volgende vragen:

- Is het goed wat ik nu doe?
- Is het kind en de ouder tevreden met de zorg die ik geef?
- En ik, ben ik tevreden?
- Hoe kan ik met eerbied voor mijn waarden en normen respectvol hulp bieden?
- Zijn er grenzen aan "zorg"?

Meestal is er door routine van alledag onvoldoende tijd om bij dit soort vragen stil te staan. Tijdens deze vorming werken we aan de hand van eigen ervaringen en persoonlijke inbreng.

## ■ Samenwerken in zorg voor kinderen

1 dagdeel

Binnen de zorg voor kinderen krijg je op een meer intensieve wijze met anderen te maken. Dat kan enerzijds verrijkend zijn en de zorgverlening ten goede komen; anderzijds kan het ook wrevels boven brengen. Samenwerken is mooi, maar niet vanzelfsprekend. Het vraagt dat we onze positie duidelijk durven innemen, voor onze mening durven uitkomen, observaties kunnen verwoorden, leren signaleren en dat we oog en oor hebben voor de positie en de mening van anderen en van onszelf. Tijdens deze vorming zullen we op de verschillende aspecten van samenwerking ingaan op een heel interactieve wijze.

## ■ Taalactivering 0 – 3-jarigen

1 dagdeel

Hoe leren kinderen taal? In welke stappen? Kun je ze daarin stimuleren en hoe doe je dat dan? Koop je dure boeken aan of is de cd van K3 van buiten leren voldoende? In deze vorming wordt je geheugen over taalontwikkeling even opgefrist en kijken we hoe je taalontwikkeling kunt stimuleren. We gaan ook na hoe je meertalige kinderen op het rechte taalpad houdt. We bekijken materiaal en je krijgt tips voor taalactiveringsactiviteiten. Die cd van K3 van buiten leren, kán zinvol zijn!

## ■ Verantwoord speelgoed

1 dagdeel

Wat is “verantwoord speelgoed”?  
Hoe maak je de juiste keuze aangepast aan de leeftijd?

We hebben aandacht voor soorten speelgoed, wetgeving, veiligheidsrisico's, aansprakelijkheid,... En we staan stil bij “aanbod, aankoop, opbergen, onderhoud” – al wat erbij komt kijken om de kinderen afwisselend en verantwoord speelgoed te bieden.

## ■ Verf in geuren en kleuren

1 dagdeel

Eenvoudige verftechnieken inoefenen, natuurlijke verf zelf maken. Schildersambities? Hier moet je zijn! Je krijgt een voorstelling van goedkope huis-tuin-keukenverfjes die je samen met de kinderen kan maken. We testen eenvoudige schilderstechnieken uit met verrassende borstels, stempels en toevoegsels. Materiaalkost per persoon: € 2

## ■ Werking van vorm en kleur op het jonge kind

1 dagdeel

De impact van een omgeving is groter dan we kunnen vermoeden op het jonge kind. Kleuren en vormen geven ze rust, geborgenheid of net onrust. Het jonge kind (baby, peuter) leeft in een ander wereld dan wij, volwassenen. In deze vorming geven we uitleg over het aanvoelen van de baby/peuter en tips over hoe we onze omgeving harmonischer kunnen maken voor hen zodat ze zich rustiger voelen en ten volle zichzelf kunnen zijn in hun omgeving. We ondergaan de kleur en vormverwerking zelf door een kunstzinnige opdracht. Er is geen kunstzinnige voorkennis vereist. Materiaalkost per persoon: € 1,50

## ■ Zintuiglijk stimuleren van baby en peuter

1 dagdeel

Spelletjes zoeken die de zintuigen prikkelen.  
Kijken, horen, voelen, zien en ruiken!  
We gaan experimenteren met de zintuigen en ontwikkelen zo allerlei spelletjes voor baby's en peuters.



## ANDERE MANIEREN VAN ZORG

### ■ Aromatherapie

2 dagdelen

Deze vorming geeft een initiatie aromatherapie in de zorg. Dit wil zeggen dat deze initiatie aromatherapie is afgestemd op deelnemers die dit wensen toe te passen in concrete zorgsituaties.

De 32 meest gebruikte etherische oliën en hun toepassingen op psychisch en fysiek vlak komen aan bod. We leren ook de verschillende oliën te combineren in synergiën.

Daarnaast worden enkele draagoliën besproken, zodat we kunnen leren hoe we bijvoorbeeld bad- of massageolie kunnen maken.

### ■ Aromatherapie bij dementerende ouderen

3 dagdelen

Dementie benaderen met aromatherapie, dat opent nieuwe mogelijkheden.

Bij vele etherische oliën hoort een zogenaamd archetype. Dit archetype is een oervorm, een karakterschets van een bepaald type persoonlijkheid. Kennis van de archetypes kan ons in de aromatherapie helpen de juiste olie voor de juiste persoon te vinden. Het is immers zo dat vele oliën elkaar qua werking overlappen, maar anderzijds één olie niet op iedereen hetzelfde effect heeft.

Deze cursus is verrijkend voor iedereen die zich verder wil verdiepen in aromatherapie en interesse heeft in de menselijke geest. In het bijzonder wordt ingegaan op de mogelijkheden van aromatherapie bij dementerenden.

### ■ Eenvoudige massages voor dagelijks gebruik

1 dagdeel

Ligt er druk op je schouder? Voel je spanning in je nek?

Loop je op zware benen? Zijn je handen gespannen?

Veel van de dagelijkse stress zet zich vast in je spieren.

Deze eenvoudige massagetechnieken brengen verlichting bij stress, hoofdpijn en stramme spieren en heft vermoeidheid op. De massage gebeurt op de kleren en bestaat uit strijk- en kneedbewegingen.

Je kan ze dagelijks toepassen, bij jezelf, je collega's en hulpbehoevenden.

### ■ Handen-, voeten- en gezichtsmassage

2 dagdelen

Ongeacht leeftijd en lichamelijke conditie, iedereen heeft baat bij massage. Aanraken en aangeraakt worden is één van onze basisbehoeften. Respectvolle aanraking geeft erkenning en bevestiging. Zonder aanraking gaan we ons geïsoleerd voelen. Daarom kan massage heel goed zijn voor mensen die alleen zijn of mensen die een rouwproces doormaken. Veel mensen merken na afloop van een massage meer gevoel in het lichaam, een betere doorstroming, een meer aanwezig zijn en ontspanning.

Massage is ook een manier om contact te leggen. Een andere manier van ontmoeting en aanwezig zijn bij de ander.

Masseren kan iedereen en brengt ook ontspanning voor de gever.

Een rustpunt zowel voor de gever als de ontvanger.

En in die rust is er ruimte voor een verhaal, het delen van een ervaring

### ■ Laat je aanraking kwaliteitsvol zijn

1 dagdeel

Wat als er een manier bestond om zonder extra tijd, je cliënt een goed gevoel te geven, een gevoel van nabijheid? Hoe kan je je hart opnieuw in je werk leggen? Het geheim ligt in hoe je je handen gebruikt: welk deel van je hand, welk ritme, welke plaatsen in het bijzonder en met welke intentie; haar kammen, een schouderklopje, de rug inwrijven... alles wordt hierdoor zoveel kostbaarder, zoveel bemoedigender voor wie het mag ontvangen. En het is zó eenvoudig.

Vanaf nu kan elke aanraking die je geeft een koestering zijn voor het hart. Aanraken zal nooit meer hetzelfde zijn.

In het verlengde daarvan krijg je een techniek mee om zware benen te verlichten voor wie in een rolstoel zit of bedlegerig is en een techniek om stress te ontladen in maximaal 10 minuten. Dit alles is toepasbaar in je verzorgingen, onder collega's of zelfs in je gezin.

### ■ Muziek in de zorg

2 dagdelen

Niemand twijfelt aan het effect van muziek op het welzijn van de mens. Muziek raakt ons, inspireert, ontroert, troost, verbindt en veel meer. Wanneer verbale communicatie moeilijk is of wordt, kan muziek een middel zijn om contact te maken. En daarvoor hoef je helemaal geen muzikant te zijn. We gaan na hoe we contact kunnen verbeteren op een gevoelsmatig niveau en de kwaliteit van onze zorg kunnen verhogen. We ervaren zelf hoe muziek zich situeert op niveau van de gevoelens en hoe we klank en ritme kunnen aanwenden in dagdagelijkse situaties. Deze vorming vertrekt vanuit ervaringen van de deelnemers en is interactief.



## STILSTAAN BIJ ZORGVERLENING

### ■ Beeldvorming in de zorg

2 dagdelen

Ieder van ons heeft een bepaald beeld over de ons omringende werkelijkheid. We vormen ons een bepaald beeld over onszelf, onze partner, onze buur, onze cliënt,...

Beelden en opvattingen over anderen hoeven echter niet altijd overeen te stemmen met de werkelijkheid. Onze opvattingen kunnen dus wel eens onjuist blijken te zijn.

Beelden beïnvloeden de wijze waarop we met elkaar en met die ander(en) omgaan. Het zijn dus niet zomaar opvattingen, ze hebben wel degelijk invloed op ons gedrag, op onze verwachtingen ten aanzien van anderen.

Een onjuist beeld kan daardoor leiden tot een onjuiste benadering van die ander(en). Het is daarom van belang even stil te staan bij dit proces van beeldvorming en bij het beeld dat eenieder van ons heeft over ouderen, zorg, zieken,...

Tijdens deze vorming staan we op een creatieve manier stil bij beeldvorming.

### ■ Discretie in de zorg

1 dagdeel

(kan gecombineerd worden met “respectvol omgaan in de zorg”)

In vele zorgsituaties ben je niet de enige die voor de zorgbehoevende zorg draagt.

Veelal doe je dat samen met anderen, familieleden, mantelzorgers of andere zorgverleners. Goede kwaliteitsvolle zorg vraagt discretie. Het is voor diegene die van zorg afhankelijk is niet prettig om te ervaren dat hij of zij het onderwerp is van gesprekken of dat zaken uit het privé-leven niet meer privé blijken te zijn.

Toch zijn er soms zaken waarvan je als zorgverlener vindt dat je die wilt of moet delen met anderen.

Kan dat? Mag dat? Aan wie zeg je het? Wat zeg je?

Tijdens deze vorming gaan we dieper in op deze vragen. Zo krijgen we inzicht in wat discretie echt is en wanneer het noodzakelijk is informatie te delen met de partners in de zorg.

### ■ Eigen waarden en normen in de zorg

2 dagdelen

Waarden zijn dieperliggende opvattingen van de mens. Waarden geven aan hoe jij alles om je heen waardeert.

Normen zijn opvattingen over hoe men zich moet of juist niet mag gedragen. Het zijn concrete gedragsregels die aangeven wat er verwacht wordt in een bepaalde situatie.

In het leven, in de samenleving en dus ook in de zorgverlening spelen waarden en normen een belangrijke rol.

In de zorgverlening neem je steeds jezelf mee, met jouw eigen waarden en normen.

En niet alle mensen hebben dezelfde normen en waarden als jij. Die confrontatie is niet altijd even makkelijk.

Het is belangrijk om als zorgverlener stil te staan bij volgende vragen:

- Welke waarden en normen zijn belangrijk voor mij?
- Hoe ga ik ermee om als een cliënt of collega er andere normen en waarden op na houdt?
- Leg ik mijn waarden en normen op? Of pas ik me onmiddellijk aan aan die van anderen?

### ■ Emoties in de zorg

2 dagdelen

“Soms wordt het me allemaal teveel. Als ik gehaast ben en er dan nog iets onverwachts gebeurt. Of wanneer een cliënte niet geholpen wil worden en de hele tijd kritiek op me heeft. Of als iemand waar ik al lang kom steeds zieker wordt. Ik krijg het niet uit mijn gedachten; maak me ongerust. En soms zie ik het niet meer zitten bij een cliënt...”

Gevoelens en emotionele belasting, het hoort erbij als je werkt in de zorg.

We praten er zelden over. Het lijkt zo vanzelfsprekend dat je meevoelt met cliënten.

Meeleven betekent dat je de mooie en minder mooie ervaringen deelt. En sommige situaties belasten je meer dan andere.

Elke zorgverlener ervaart gevoelens zoals verdriet, woede, onzekerheid, agressie, machteloosheid. Belangrijk is dat deze gevoelens niet weggestopt worden, maar dat ze ernstig genomen worden en benoemd en verwerkt kunnen worden.

Het verwerken van gevoelens kost tijd en energie. Het vraagt ook om tijd en ruimte en soms begeleiding vanuit de dienst.

In deze samenkomsten staan we stil bij de emoties die je kan ervaren en hoe je er mee kan omgaan.

We werken aan de hand van eigen ervaringen en persoonlijke inbreng.

## ■ Grenzen in de zorg

2 dagdelen

Ik geef veel te makkelijk toe...

Die cliënt gaat steeds over de schreef en ik weet niet hoe ik erop kan reageren...

Ik ben er toch om haar te helpen, dan kan ik toch niet...

...

Nogal wat mensen hebben het moeilijk om grenzen te accepteren en te respecteren. Ze vinden het lastig om hun eigen grenzen aan te geven en/of ze vinden het moeilijk om de grenzen van anderen te respecteren.

Zeker in de zorgverlening speelt dit thema.

Sommige cliënten hebben veel problemen om zich te houden aan de grenzen van de geboden hulpverlening en hebben er moeite mee als ze tegen een grens aanlopen.

Maar evenveel zorgverleners hebben moeite met dit thema. Zij zitten soms gewrongen tussen de verwachtingen van de cliënt en hun eigen grenzen (en/of de grenzen van de dienst).

In deze vorming gaan we vooral op zoek naar hoe grenzen voor ons spelen, wat ze betekenen, wat ze oproepen, ...

## ■ Help laat me los: stopzetten van agressie

2 dagdelen

Meer en meer worden we ongewild geconfronteerd met agressie in de zorg. Wat kan je doen als agressie zich toch voordoet? Agressie onder bewoners en/of naar jezelf.

In deze training kijken we vanuit het agressieschema wat we kunnen doen als het toch fout loopt.

Via eenvoudige inzichten en vaardigheden leren we hoe we agressie kunnen voorkomen en kunnen stopzetten. We hebben eveneens oog voor de nazorg ervan.

## ■ Helpen en geholpen worden

1 dagdeel

...“Waarmee kan ik u helpen?”

Hoe dikwijls stellen we deze vraag? Of stellen we ze niet meer?

Vinden we het zo gewoon om mensen te helpen dat we meteen aan de slag gaan?

Dagelijks helpen we mensen. Maar beseffen we wel voldoende wat we doen, waarom we het doen en hoe we het doen? Kunnen of moeten we soms niet op een andere wijze helpen?

...“Wil je me even helpen?”

Wat betekent het om geholpen te worden? Hoe voelt het om afhankelijk te zijn van anderen? Hoe ervaart de zorgbehoevende het vragen van hulp?

Tijdens deze samenkomst staan we stil bij deze twee invalshoeken: “helpen en geholpen worden”. Hoe we deze ervaren bepaalt immers voor een groot deel de hulpverleningsrelatie.

## ■ Helpen in kansarme gezinnen

2 dagdelen

Kansarme gezinnen, wie zijn ze? Hoe leven ze? Op deze vragen krijgen we niet altijd een antwoord. Soms staan we er ook niet bij stil. Tot een kansarm gezin aan de deur klopt met de vraag geholpen te worden. Dan ontmoeten twee werelden elkaar, twee werelden die zeer weinig van elkaar weten. En dan ontstaan er vaak botsingen, omdat de communicatie tussen deze werelden soms stroef en moeizaam verloopt.

Verzorgenden die werken in kansarme gezinnen worden geconfronteerd met die problemen waar het gezin dagelijks mee kampt: slechte huisvesting, plaatsing van kinderen, weinig geld,...

In deze samenkomsten staan we stil bij de verschillende visies op armoede, het levensverhaal van kansarmen, de vele moeilijkheden waar deze mensen mee leven. We bekijken hoe je als verzorgende bepaalde vaardigheden kan ontwikkelen en hoe je een steun kan worden voor het gezin.

## ■ Intimiteit in de zorg

2 dagdelen

Intimiteit en seksualiteit spelen levenslang, dus ook bij ouderen.

Als hulpverlener word je ermee geconfronteerd. Maar intimiteit en seksualiteit ervaren we vaak als lastige onderwerpen: moeilijk om over te praten, moeilijk om mee om te gaan.

Tussen hulpverleners en cliënten/bewoners ontwikkelt zich intimiteit. Tal van verzorgingsactiviteiten vereisen lichamelijk contact. Aandacht en menselijke warmte zijn niet weg te denken uit de zorg.

Het is belangrijk je als hulpverlener bewust te zijn van de grenzen waarbinnen het contact met de oudere zich afspeelt. Omgaan met intimiteit is een moeilijke opgave, die heel wat gevoelens met zich meebrengt.

Tijdens deze samenkomsten gaan we dieper in op deze aspecten.

## ■ Lachen is gezond

2 dagdelen

Humor in de zorg: medicijn voor lichaam en geest.

Humor is één van de weinige 'medicijnen' die gelijktijdig op lichaam, emoties en geest een helende werking uitoefent.

Humor kan zowel naar patiënten en bewoners als binnen een team van verzorgend en verplegend personeel belangrijke functies vervullen.

Met humor kan je jezelf, een situatie of gebeurtenis relativeren, conflicten voorkomen, lichtheid brengen. Mensen met gevoel voor humor weten 'speels' om te gaan met (moeilijke) situaties, beschikken over flexibiliteit en creativiteit om problemen op te lossen.

Naar de bewoner/patiënt toe is humor zinvol om bvb. angst te reduceren of om met gekwetste gevoelens om te gaan.

Humor komt nooit in de plaats van verdriet of pijn maar kan het verdriet of de pijn helpen dragen.

Tijdens deze vorming bekijken we wat humor kan betekenen in de zorg voor onszelf en naar de zorgvrager toe.

Wanneer kan humor? Welke rol speelt de zorgvrager hierin? Hoe werkt humor? Waarop moeten we letten als we humor willen gebruiken? Waar ligt de grens?

## ■ Mijn aanvoelen als hulpverlener

4 dagdelen

Dag in dag uit kom je mensen tegen. Je werkt samen met je collega's, met je cliënten/klanten en eventueel met andere diensten. Je hebt veel contact met mensen en iedere ontmoeting doet iets met je. Je voelt, je denkt, je ziet, ... kortom je ontvangt een veelvoud van prikkels. Sommige voel je bewust, andere gevoelens ervaar je eerder onbewust. Tussen deze waaier van gevoelens en gedachten is er ook de stem van ons innerlijk weten of je intuïtie. Iets in jou weet geregeld hoe die bepaalde situatie gaat verlopen.

Maar hoe kan dat? Hoe kan ik dat herkennen? Hoe moet ik hiermee omgaan? En durf ik vertrouwen op mijn aanvoelen?

Wat van al mijn gevoelens en gedachten is mijn intuïtie? En wat is mijn angst, kwaadheid, frustratie, hoop, verlangen, ...?

In deze cursus gaan we aan de slag met ons aanvoelen. Hoe kan ik mijn aanvoelen bewust hanteren? Op welke manier kan dit mij helpen in mijn werk als hulpverlener?

Deze cursus richt zich op ervaringsgericht leren. Er wordt creatief, visueel, gevoelsmatig gewerkt. Je gevoelens en waarnemingen als persoon die hulpverlener is, staan centraal. Er worden methodieken aangeleerd om hier zelf mee aan de slag te gaan.

## ■ Niet kwaad bedoeld... en toch

2 dagdelen

Seksueel grensoverschrijdend gedrag bestaat, ook in zorgsituaties.

Soms word je als zorgverlener geconfronteerd met situaties, handelingen, opmerkingen, ... die je in een vervelende positie brengen.

In deze samenkomst(en) willen we nadrukkelijk stilstaan bij de uiteenlopende vormen waarin onplezierige, seksueel getinte aandacht zich kan voordoen.

Ook willen we stilstaan bij verschillende vooroordelen of misvattingen die maken dat we zo moeilijk durven praten over en reageren op deze situaties.

We zoeken samen naar manieren om onze eigen grenzen aan te geven m.b.t. "ongewenste intimiteiten".

## ■ Omgaan met discriminerende cliënten

2 dagdelen

Zichtbare en onzichtbare verschillen tussen mensen zoals leeftijd, geslacht, etniciteit, geloof, werkervaring en dergelijke zorgen voor een rijkdom aan diversiteit.

Maar soms geven deze verschillen aanleiding tot vooroordelen en/of discriminerend gedrag. Tijdens deze vorming staan we zowel stil bij diversiteit als bij vooroordelen en discriminatie.

We onderzoeken "hoe je daarmee om gaat", "hoe je effectief kan communiceren met respect voor de ander én voor je eigen grenzen"?

Naast inhoudelijke inbreng is er ruimte voor eigen ervaringen en ruimte om te oefenen op basis van concrete situaties.

## ■ Pesten bij kinderen-volwassenen

2 dagdelen

Bij het pesten ontstaat er steeds een macht/onmachtsverhouding waardoor het kind zich uitgesloten voelt. Het gebeurt op school, in leefgroepen, zorgtehuizen, op de werkvloer...

Gevolgen zijn gevoelens van eenzaamheid, verdriet, een verlies aan eigenwaarde, opgekropte agressie bij de gepeste en een arrogantie, machtsgevoel bij de pester. Meestal durft de gepeste zich niet uit te spreken. Toch is er een "hogere doel" aan dit gegeven verbonden. We buigen de negatieve gevoelens om in een positieve door elk (de gepeste en de pester) in evolutie te brengen. Via het kunstzinnige verwerken we dit proces bij beiden en brengen we ze terug in harmonie met elkaar en zichzelf.

Geen kunstzinnige voorkennis vereist.

Materiaalkost per persoon: € 1,50

## ■ Respectvol omgaan in de zorg

1 dagdeel  
(kan gecombineerd worden met “discretie in de zorg”)

Zorg verlenen is een boeiend vak.

De kwaliteit van de zorg wordt waargemaakt door de persoon van de zorgverlener.

Respectvol omgaan met kinderen, ouders, familieleden, collega's is een vereiste. Mensen wensen waardig behandeld te worden en willen in hun waarde gelaten worden. Als zorgverlener is een aangepaste beroepshouding noodzakelijk.

Hoe moet dat nu in de dagelijkse praktijk?

Als zorgverlener stel je jezelf wel eens de volgende vragen:

- Is het goed wat ik nu doe?
- Is de cliënt tevreden met de zorg die ik geef?
- En ik, ben ik tevreden?
- Hoe kan ik met eerbied voor hun en mijn waarden en normen respectvol hulp bieden?
- Zijn er grenzen aan “zorg”?

Meestal is er door routine van alledag onvoldoende tijd om bij dit soort vragen stil te staan. Tijdens deze vorming werken we aan de hand van eigen ervaringen en persoonlijke inbreng.

## ■ Samenwerken in een team

2 of 3 dagdelen

Samenwerking is mooi, maar niet vanzelfsprekend.

Binnen een team krijg je op een intensieve wijze met elkaar te maken. Dat kan enerzijds verrijkend zijn en de zorgverlening ten goede komen; anderzijds kan het ook wrevels naar boven brengen.

Een goede samenwerking vraagt dat we verhelderen wat het doel is van onze samenwerking, dat we onderzoeken wat we te bieden hebben aan ons team om dit doel te bereiken. En eveneens dat we verduidelijken wat we nodig hebben; zowel aan onze collega's, onze leidinggevenden als van onze organisatie.

Tijdens deze vorming zullen we op de verschillende aspecten ingaan op een heel interactieve wijze.

## ■ Tussen afstand en nabijheid

4 dagdelen

Het goede midden bewaren tussen afstand en nabijheid is voor elke zorgverlener een steeds terugkerende opdracht. Hoe kan je nabij blijven zonder jezelf te verliezen of te versmelten met de cliënt? Hoe kan je een gezonde afstand houden zonder een muur om je heen op te bouwen? Hoe ga je om met je grenzen, je behoefte aan steun, je rouw en machteloosheid als hulpverlener? Wat doe je als je 'besmet' raakt door de pijn van anderen, of getraumatiseerd raakt door voortdurende inleving in hun verhalen van verlies en trauma?

In deze tweedaagse vorming vertrekken we van kaders als het basisbehoeftenmodel, de tegen overdracht, plaatsvervangende traumatisering, mindfulness en het ABC van zelfzorg. We toetsen dit aan eigen ervaringen, werken met lichaamsgerichte oefeningen en leren beter voor onszelf zorgen in het vinden van het goede evenwicht tussen afstand en nabijheid.

## ■ Vertel me jouw levensverhaal

6 dagdelen

Wij zijn allemaal vertellers. Meer nog, we zijn verhalen. Terwijl we vertellen over ons leven, geven we aan ons leven zin. We geven alles een plaats, we krijgen inzicht in ons verleden. En al vertellend herschrijven we ons verhaal. Herinneringen vervagen en andere thema's komen naar voor. Misschien zien we een andere zin, misschien krijgt de toekomst een andere kleur.

Ouderen en zieke mensen hebben vaak een behoefte om te praten over vroeger. Dat helpt hen de balans van het leven op te maken. Maar niet iedereen begint zomaar te vertellen. Schroom, niet weten hoe te beginnen... Ook het geheugen kan parten spelen.

Met deze praktische vorming leren we hoe het aanbieden van een eigen verhaal, zowel een universeel verhaal als een verhaal uit het eigen (familie)leven een uitnodiging kan zijn om de andere tot zijn verhaal te brengen. We leren waar en wanneer we dit kunnen toepassen en we leren de kunst van het vertellen. We gaan in op het levend vertellen, los van tekst: opbouw van het verhaal, gebruik van zintuigen, invoegen van emoties, spannend/grappig maken, afronden, het stellen van vragen nadien... Deze methodiek is zowel individueel bruikbaar als in kleine groepen. En echt waar, een (levens)verhaal vertellen, iedereen kan het!

## ■ Zelfreflectie als sleutel voor hulpverleners

2 dagdelen

Wanneer we met mensen werken gebruiken we “onzelf” als werkinstrument. Op het moment dat we met de cliënt in gesprek gaan, zijn we aan het denken, voelen, waarnemen, ... Vanuit deze waarneming reageren we op de cliënt (en/of cliënten). Onze innerlijke waarneming en reactie wordt beïnvloed door onder andere onze ervaring als professioneel, vanuit de visie van onze dienst/organisatie, onze verschillende betekenisgroepen en vanuit onze leefwereld en geschiedenis. Maar hoe krijg je al deze verschillende invloeden uit elkaar? En kom je te weten wat in een bepaalde situatie werkelijk is? Bijvoorbeeld wat de weigering is van de cliënt en/of onze eigen weerstand, mening of overtuiging over de cliënt of dit type cliënt.

Of hoe kan je omgaan met de frustratie en onaangename gevoelens die we soms ervaren (maar waar we niet altijd over durven spreken)? Hoe kunnen we deze gevoelens gebruiken om ons te versterken?

In deze vorming gaan we aan de slag met onze gevoelens, gedachten aan de hand van reële situaties. Er wordt ervaringsgericht en creatief gewerkt. Het spreekt voor zich dat een bereidheid tot je kwetsbaar op te stellen een must is. Er wordt gewerkt vanuit de privacy.



## PERSOONLIJKE ZORG

### ■ De zorgbalans in evenwicht

2 dagdelen

- Altijd klaar staan voor...
- Zien wat de ander nodig heeft...
- Tijd maken voor...
- Aandachtig luisteren naar het verhaal van...
- ...

Zorg dragen voor anderen vraagt veel van zorgverleners. De hulpvrager/cliënt staat centraal. De zorgverlener zet zichzelf op de tweede plaats en vergeet vaak te zorgen voor zichzelf.

Toch is het zo dat wie zorg verleent, ook zorg nodig heeft. Soms, of vaak, verwachten we die zorg en aandacht van anderen. Dat is oké, en toch we zijn ook zelf verantwoordelijk voor ons welzijn.

Samen verkennen we hoe we zorg geven, zorg ontvangen, zorg vragen en zorg weigeren. We ontdekken hoe we met meer zelf-zorg in ons leven en ons werk kunnen staan.

### ■ Durf ik of durf ik niet? Faalangst

2 dagdelen

Faalangst is de angst te mislukken of negatief beoordeeld te worden wanneer we moeten presteren. Faalangst leidt niet noodzakelijk tot slecht presteren. Toch kan faalangst een normale ontwikkeling in de weg staan.

Faalangst heeft te maken met negatief denken over jezelf, druk en eisen van de omgeving.

Wie erg faalangstig is, probeert mislukken te vermijden. Sommigen doen dat door zich extreem in te spannen, zij hebben dan actieve faalangst. Anderen door helemaal niets meer te doen; zij hebben passieve faalangst.

Faalangst kun je overwinnen door jezelf mentaal en lichamelijk onder controle te krijgen. In deze training oefenen hoe we er beter mee om kunnen gaan.

### ■ Ergonomisch denken

1 dagdeel

Alle pijnen van het bewegingsapparaat (beenderen, gewrichten, spieren) wijzen op weefselbeschadigingen die ontstaan door **overbelasting**.

Deze overbelasting kan kortstondig of éénmalig zijn en zal onmiddellijk pijn oproepen.

Meestal echter gaat het om **herhaalde of langdurige overbelasting**, die tot blijvende of toenemende klachten aanleiding geven en die niet onmiddellijk als overbelastend ervaren worden.

Daarom is het belangrijk te weten hoe al die gewrichten belast worden. Zo kan men zijn 'zwakke plek' beter beschermen en (pijn)klachten voorkomen en verbeteren, tenminste als we onze levensstijl aanpassen. Maar dit vraagt meer inspanningen van ons zelf, gebruik maken van solotherapieën is veel gemakkelijker.

Het doel van deze cursus is dan ook alle mogelijke "zelfinterventies", zowel thuis als op het werk, uit te werken met als doel ieders welzijn te verbeteren.

### ■ Oei, oei, mijn rug doet pijn

1 of 2 dagdelen

80% van de bevolking heeft zo nu en dan rugklachten, waarvan hervalt 60% binnen 6 maanden en wordt chronisch ruglijd(-st-)er.

Zonder het te weten belasten we onze rug extra zwaar. Je kan het zo gek niet bedenken, maar gemiddeld bukken we ons één maal per minuut. Onze rug wordt dan ook dagelijks zwaar belast met hardnekkige, verkeerde bewegingen.

En op een dag zijn ze daar: DE RUGKLACHTEN! We moeten dus proberen om bewuster om te gaan met onze rug. Niet eenvoudig, want we zitten echt vastgeroest in hardnekkige verkeerde gewoontes.

Deze vorming is zowel theoretisch als praktisch gericht.

## ■ Omgaan met stress: kunstzinnig verwerkt

4 dagdelen

Stress is één van de grootste problemen in onze jachtige westerse wereld. 80% van de aan de huisarts gedane bezoeken hebben te maken met stress. We gaan naar de diepere oorzaken van stress kijken. We leggen uit hoe een mens functioneert en hoe hij reageert op toenemende snelheid van informatie van de buiten- en binnenwereld. Meestal focust men zich op informatie van buiten, maar er is nog een tegenhanger: de informatie die de mens krijgt vanuit zijn innerlijk.

We zijn niet meer zo afgestemd als mens om daarop in te gaan en die signalen te zien. Nochtans zijn ze er in even grote mate.

Druk vanuit beide gebieden maakt dat er stress ontstaat en dat we geen harmonie meer kunnen maken en zodoende niet meer vanuit rust kunnen functioneren. Ons denken slaat op hol, ons voelen is er niet meer en we handelen verstoord. Dit geeft kortsluitingen. Zo krijgen we een hoop fysieke klachten: kortademigheid, piekeren, slapeloosheid...

In deze vorming geven we praktische tips hoe we kunnen omgaan tijdens stressmomenten, stressperiodes in ons leven. Geschikt voor iedereen die nood heeft om terug een rust en stiltemoment te creëren in zijn leven en dit ook blijvend te kunnen aanhouden.

Het proces wordt kunstzinnig verwerkt. Geen kunstzinnige voorkennis vereist.

Materiaalkost per persoon: € 1,50

## ■ Op zoek naar je eigen kwaliteiten

2 dagdelen

Als iemand jou vraagt wat jouw belangrijkste kwaliteiten zijn, sta je dan met je mond vol tanden of heb je direct een antwoord klaar? En als je al een antwoord hebt, kom je dan verder dan dat ene verhaaltje dat al jaren ongeveer hetzelfde is? Iets in de trant van: "Ik kan goed luisteren en ik ben vriendelijk tegen de mensen" ???

Meestal zien we snel waar andere mensen goed in zijn maar houden we ons niet bezig met onze eigen kwaliteiten. Nochtans heeft iedereen eigen vaardigheden, talenten en kwaliteiten.

Tijdens deze cursus gaan we op een speelse en creatieve manier op ontdekkingsstocht naar de rijkdom van jouw kwaliteiten. Immers hoe beter je weet welke kwaliteiten jij bezit, hoe beter je ze kan inzetten om de kwaliteit van je leven te verhogen.

## ■ Plezier in je werk

2-3-4 dagdelen

Heb jij plezier in je werk?

Is je antwoord ja, dan is de kunst om dit zo te houden.

Is je antwoord 'neen', dan is het zinvol na te gaan waar dat aan ligt.

Plezier in je werk is voor iedereen weer anders. Het is boeiend te onderzoeken wat het voor jou betekent en wat jij kan doen om je eigen werkplezier en dat van anderen te vergroten?

Dat is wat we tijdens deze dag samen gaan doen.

Op een plezierige manier natuurlijk!!

## ■ Stilstaan bij stress

3 of 4 dagdelen

"Uitgeput thuiskomen, snel geïrriteerd raken, slecht slapen, steeds meer tegen dingen opzien, je slecht kunnen concentreren,..."

Misschien herken je hier iets van en heb je al wel eens gedacht dat stress de mogelijke oorzaak van deze klachten kan zijn.

Stressklachten kunnen naar en vervelend zijn. Toch hebben ze een belangrijke functie. Ze waarschuwen je dat er iets aan de hand is en dat er iets moet gebeuren om erger te voorkomen.

Maar wat? En hoe?

Tijdens deze cursus krijg je informatie over de lichamelijke en emotionele reacties waaraan je stress kan herkennen. Ook staan we stil bij de mogelijke oorzaken van stressklachten.

Je krijgt methoden aangereikt om stress te voorkomen of te verminderen. Zo werken we met ontspanningsoefeningen, trachten we een andere kijk te ontwikkelen op stress-situaties, ontwikkelen we vaardigheden die je kunnen helpen anders om te gaan met belastende situaties.

Via opdrachten en oefeningen ervaar je wat voor jou het beste werkt.

## ■ Tel ik mee of tel ik af. Loopbaan 50+

6 dagdelen

Wil je als 50-plusser je levenservaring benutten; je verlangens en dromen onderzoeken; je kwaliteiten en drijfveren kennen; met vernieuwde energie aan de slag... Dan kan je kijken wat je nodig hebt om goed te functioneren: minder of meer gaan werken, uitbollen of andere accenten leggen, vorm geven aan engagement en plezier, in gesprek gaan met je werkgever over kansen en mogelijkheden. Kortom: keuzes bekrachtigen of vernieuwen.

We vertrekken waar je staat en bekijken samen met jou waar het voor jou om gaat, in wijsheid, waardigheid en weerbaarheid.



## COMMUNICATIE IN DE ZORG

### ■ Assertiviteit in de zorg

2 dagdelen

Gebeurt het jou ook wel eens

- dat je je in bepaalde situaties overdonderd voelt
- dat je voor jezelf zou moeten opkomen en je dat helemaal niet doet
- dat je wel voor jezelf opkomt, maar daarbij brokken maakt
- dat je je in bepaalde situaties machteloos voelt om te reageren
- dat je “neen” voelt en daar niet voor durft uitkomen
- ...

Hoe kunnen we op een bevredigende manier – in respect voor onszelf én voor de ander – uiting geven aan wat we willen, voelen, denken?

Hoe kunnen we “neen zeggen” wanneer we het niet eens zijn, zonder agressief te reageren?

Hoe leren we weerbaar zijn, zowel in woorden als in gedrag?

### ■ Communicatie in-zicht

2 dagdelen

Ik zie dit, jij ziet dat.

Ik hoor dit, jij hoort dat.

Jij zegt iets, ik hoor wat anders.

Wat je ziet en hoort en de betekenis die je hieraan geeft, heeft invloed op jouw communicatie. Het gebeurt maar al te vaak dat we elkaar misbegrepen hebben. In de zorg kunnen kleine misverstanden echter grote gevolgen hebben.

In deze module kan je ontdekken hoe dit bij jou werkt.

### ■ Communicatie-vaardig

2 dagdelen

Communicatie wordt vaak gezien als babbelen, kletsen, van je laten horen,... Hier is op zich niets mis mee. En het is meer dan dat.

Wat je voelt en denkt helder te formuleren is ook een belangrijk aspect binnen zorgzame communicatie.

Een spreker kan echter niet zonder een luisteraar. In de zorg voor anderen neemt luisteren een belangrijke plaats in binnen de zorgtaak.

Daarom zetten we de ontvangende rol in deze module eveneens in de verf.

### ■ Kritiek geven en ontvangen

2 dagdelen

Kritiek krijgen is lastig. Kritiek geven is soms nog moeilijker. Duidelijk is dat beiden vaak spanning oproepen.

Verkeerd begrepen kritiek, slecht verwoorde kritiek kan irritatie geven en tot ruzie leiden. En dat willen we meestal niet.

We staan stil bij hoe je kritiek best verwoordt. Eenmaal je duidelijk hebt wat je precies wil zeggen en wat je wil bereiken, kan je trachten je kritiek in heldere bewoording, neutraal geformuleerd en zonder beschuldigingen te brengen.

We gaan ook dieper in op hoe je kritiek kan zien als een kans om je prestaties te verbeteren. Door goed te luisteren, toelichting te vragen en vervolgens te wikken en te wegen of je er iets mee kan en wil doen.

We werken aan de hand van eigen ervaringen en persoonlijke inbreng.

### ■ Stilstaan bij roddelen

2 dagdelen

Iedereen praat weleens over anderen. Op zich is daar niets mis mee.

Maar op welk moment verandert het “onschuldige praten over” in “geroddel”?

Roddelen heeft voor iedereen een andere betekenis, een andere klank.

De manier waarop je naar roddel kijkt bepaalt jouw standpunt: mag roddelen deel blijven uitmaken van jouw werksituatie of dient dit zo vlug mogelijk uitgebannen te worden?

In deze vorming staan we stil bij een aantal zaken:

- Welke (roddel)typen zijn er?
- Waarom roddelen mensen?
- Wanneer is roddelen niet onschuldig meer?
- Welke invloed heeft roddelen op een werknemer, het team en de organisatie?
- Richting van een goede communicatie.

Door het bespreekbaar stellen van dit thema kan er terug een opening gemaakt worden voor een constructieve communicatie en samenwerking.

## ■ Observeren en rapporteren in de zorg

2 dagdelen

Professionele zorg voor mensen gaat hand in hand met goed observeren en duidelijk rapporteren. Voor iemand zorgen betekent in de gaten houden hoe het met die persoon gaat en je daar medeverantwoordelijk voor voelen.

Het is nodig oog te hebben voor bepaalde gedragingen; ze te observeren en af te wegen en in te schatten of het nodig is om ze door te geven aan collega's. En ze tenslotte op een heldere manier mondeling of schriftelijk te rapporteren.

Dit alles heeft te maken met zorg op maat. Je observeert, rapporteert, signaleert om de cliënt of de bewoner op het juiste moment de juiste zorg te bieden.

Tijdens deze samenkomsten staan we stil bij de moeilijkheden die we kunnen tegen komen bij deze ogenschijnlijke vanzelfsprekende vaardigheden.



# ZORG VOOR OUDEREN

## ■ Dementie in een positieve en belevingsgerichte dimensie

2 dagdelen

De dementerende ouderling verliest tijdens zijn dementieproces de verbondenheid met onze realiteit. Alles wat een mens ooit heeft ontwikkeld vanaf zijn geboorte tot de volwassenheid vervaagt in de omgekeerde volgorde. Maar is dementie enkel verlies? Vanuit een belevingsgerichte benadering gaan we proberen te begrijpen wat dementie betekent in het leven van deze mensen en hoe zij terug gaan in de tijd. We wandelen doorheen de drie grote fasen van dementie en ontdekken de nieuwe kwaliteiten die deze mensen ontwikkelen. Via het schilderen kunnen we hen bereiken in hun gevoelswereld en hen terug een plaats in de cycli van de natuur. Aan de hand van schilderijen kunnen we er ons een beeld van vormen.

Materiaalkost per persoon: € 1,50

## ■ De zin van ouder worden

2 dagdelen

Ouder worden wordt soms gezien als een aftakeling van het leven. Dit is enkel als we kijken naar de uiterlijke wereld: ons lichaam is niet meer wat het was, we functioneren niet meer in een werkterrein, we hebben geen "maatschappelijke" waarde meer... Er komt tijd vrij, het lichaam vraagt om het rustiger aan te doen en de focus moet verlegd worden naar andere dingen in ons leven. In deze vorming nemen we de tijd om te kijken naar de zingeving van het ouder worden. Waar wordt de focus dan naartoe getrokken? Hoe bieden we weerstand? Wat is de bedoeling ervan? Deze levensfase kan gelinkt worden aan de herfst waar de vruchten van het leven geoogst kunnen worden.

We verwerken dit proces op een kunstzinnige manier zodat we het niet alleen mentaal leren kennen maar ook dit proces leren voelen: we worden geboren, leven ten volle en sterven.

Zoals alle dingen op de aarde. Dit ritme ervaren werkt reeds helend op het toelaten van verandering in het leven en het kunnen omgaan met fysieke beperkingen.

Geen kunstzinnige voorkennis vereist.

Materiaalkost per persoon: € 1,50

## ■ Ethiek in de ouderenzorg

2 dagdelen

Zorg voor zorgbehoevende ouderen, er komt heel wat bij kijken.

Het is niet eenvoudig de oudere de zorg te geven die nodig is. Soms moet je de zelfredzaamheid van de oudere bevorderen. Teveel zorg maakt de oudere afhankelijk van hulp voordat het nodig is. Een andere keer moet je passiviteit in het leven van een zorgbehoevende oudere aanvaarden. Dan weer dien je als zorgverlener te aanvaarden dat de afhankelijkheid van de oudere alleen maar zal toenemen, dat terug autonoom en onafhankelijk worden niet meer kan. Comfortzorg is dan een mogelijkheid.

Kortom, ethische vraagstukken behoren tot de realiteit van elke dag in de ouderenzorg: sondevoeding, fixatie, stoppen van een behandeling, discretie, deuren op slot...

In hoeverre en op welke manier gaan we in overleg over al deze zaken? Welke waarden en normen hanteren we en welke rol spelen ze in onze besluitvorming?

We gaan hieraan werken vanuit eigen problematiek en casussen. Tijdens de vorming wordt structuur voor een ethisch overleg aange-reikt.

## ■ Geheugenproblemen bij ouderen

2 dagdelen

Het komt bij iedereen wel al eens voor: je geheugen laat je in de steek. Het kan gaan om een woord of een naam waar je niet meer op kunt komen. Dan ineens, vijf minuten later, schiet het je weer te binnen. Dit soort 'geheugenverlies', een soort verstrooidheid, is heel normaal. Het is hinderlijk, maar onschuldig.

Bij oudere mensen wordt geheugenverlies nogal vlug aan de leeftijd geweten. Het geheugen vermindert nu eenmaal met het ouder worden, zegt men dan. Als de omgeving zo reageert, wordt de ouder wordende mens niet meer aangemoedigd om zijn geheugen te trainen. Wel kunnen onzekerheid en angst toenemen, met als gevolg dat het geheugen inderdaad achteruitgaat. Een positieve benadering wijst de ouder wordende mens eerder op hulpmiddelen, geheugensteuntjes en oefeningen om de geheugenproblemen zoveel mogelijk op te lossen.

Wanneer de geheugenproblemen desondanks steeds blijven toenemen, mag dit niet zomaar toegeschreven worden aan de ouderdom. De geheugenproblemen kunnen soms signalen zijn van psychische of lichamelijke ziekten. In dit geval is het belangrijk een arts te raadplegen.

## ■ Ouderen(mis)behandeling

1 dagdeel

Nog steeds rust er een taboe op deze problematiek. We horen er weinig over, er wordt zelden openlijk over gepraat. En daardoor is ouderenmis(be)handeling een verborgen en tamelijk onbekend fenomeen.

Toch is het belangrijk om er stil bij te staan. Het komt voor, ook hier in België.

In de hulpverlening kan je tegen een situatie van ouderenmis(be)handeling aanlopen. Hierop reageren is lang niet gemakkelijk.

In deze samenkomst komen volgende aspecten aan de orde: definitie, kenmerken en risicofactoren van ouderenmis(be)handeling alsook mogelijke signalen van het slachtoffer.

## ■ Preventie van depressie bij ouderen

2 dagdelen

Depressie is een aandoening waarvan de exacte oorzaak veelal niet meteen kan worden vastgesteld. Een depressie op oudere leeftijd manifesteert zich anders waardoor ze niet of laat herkend wordt. Ook wordt een depressie vaak overschaduwd door lichamelijke klachten of wordt ze verward met dementie.

Het is belangrijk de depressie voor te zijn en de oudere adequaat te begeleiden in zijn zoektocht naar een kwaliteitsvol leven. In deze vorming bespreken we manieren om de oudere te ondersteunen en gaan we samen op zoek naar wat we als hulpverlener kunnen doen om de depressieve symptomen bespreekbaar te maken met de oudere.

## ■ Remiscentie bij ouderen met geheugenverlies

2 dagdelen

Onlangs nog op zolder geweest bij je ouders? Het zolderluik dat nog altijd piept. De vertrouwde "zoldergeur" van toen.

Lang heeft men gedacht dat veel terugblikken op het verleden een "slecht teken" was. Maar dat terugblikken kan juist heel verrijkend zijn. Niet enkel omdat we kunnen nagenieten van de mooie momenten van vroeger, maar ook om te trachten de minder aangename momenten een plaats te geven. Anders gezegd, door regelmatig om te kijken, kunnen we weer vooruit.

Bij oudere mensen is de behoefte om terug te kijken groter. Om de eenvoudige reden dat hun verleden groter is dan hun toekomst. Bij dementerende, die vooral problemen hebben met het recente verleden, is die behoefte nog groter. De gebeurtenissen van vroeger zijn meestal nog duidelijk gestructureerd, hetgeen hen een gevoel van veiligheid biedt.

Uit deze vaststellingen is het begrip "reminiscentie" gegroeid. Remiscentie is de activiteit of de gewoonte om na te denken of te willen vertellen over ervaringen in het verleden, vooral over die ervaringen die in persoonlijk opzicht zeer belangrijk worden gevonden.

Remiscentie is een methodiek (geen therapie) waarbij hulpverleners en mantelzorgers trachten de puzzelstukjes van iemands verleden te herontdekken en zodoende bruggen te slaan tussen het verleden – iemands belevingswereld – en het heden. Als we meer zicht krijgen op iemands belevingswereld, kunnen we hem/haar beter begrijpen én zodoende meer veiligheid creëren.

Deze vorming biedt een soort gereedschapskist voor hulpverleners en mantelzorgers die remiscentie willen gebruiken als "communicatie-methode" in de zorg voor dementerende ouderen. Naast de verduidelijking van enkele belangrijke begrippen is deze vorming sterk praktijkgericht.

## ■ Stilstaan bij moeilijk hanteerbaar gedrag in de zorg

2 dagdelen

Klagen, mopperen, agressief uit de hoek komen, roepen, onterecht beschuldigen,...

Moelijk hanteerbaar gedrag is een verzamelnaam voor vele verschillende vormen van gedrag waarmee je in de zorg te maken kan krijgen.

Dit gedrag levert stress op bij de cliënt, de omgeving en de zorgverleners.

Daarom is het belangrijk om dit gedrag zo goed mogelijk trachten te begrijpen.

De oorzaken van moeilijk hanteerbaar gedrag verschillen per persoon.

Elk mens reageert op zijn eigen manier op situaties die hij niet prettig vindt. Dat is afhankelijk van zijn persoonlijkheid, culturele achtergrond, levensgeschiedenis en lichamelijke- en/of psychische gesteldheid.

Wanneer je ervaart dat er onterecht iets met je gebeurt, kan dat leiden tot boosheid, verdriet, angst, verwarring, eenzaamheid en rusteloosheid, gevolgd door bepaald gedrag. Bijvoorbeeld agressie, terugtrekken/inkeren in jezelf of juist claimend gedrag. Verzet kun je uiten met woorden of door je lichaamstaal.

Pas als je als zorgverlener weet en begrijpt waar dit verzet of moeilijk hanteerbaar gedrag vandaan komt, is het vaker mogelijk om creatieve oplossingen te vinden om er op te reageren.

Tijdens deze samenkomsten staan we stil bij de volgende vragen:

- Wat is de bedoeling van dit gedrag?
- Hoe ontstaat het moeilijk hanteerbaar gedrag?
- Welke factoren kunnen probleemgedrag extra belastend maken?
- Hoe kunnen we er trachten mee om te gaan?

## ■ Thuis in het rusthuis

2 dagdelen

Je thuis voelen...

Het is van de meest diepgaande en belangrijkste ervaringen in een mensenleven.

Als je je niet thuis voelt heeft dat invloed op lichaam en geest.

Als zorgverlener kan je een belangrijke bijdrage leveren aan het zich thuis voelen van bewoners.

We staan stil bij verschillende aspecten die essentieel zijn in het zorg dragen voor mensen. Aspecten die we vaak vanzelfsprekend vinden en die we net daardoor wel eens over het hoofd zien.

## ■ Voorlezen voor bejaarden

2 dagdelen

Als lezen moeilijker wordt, is het fijn om voorgelezen te worden. Het kan individueel of in kleine groepjes. Als je met anderen luistert naar een verhaal, kan je er ook samen over praten. Soms komen eigen verhalen terug boven. Herinneringen worden opgeroepen. Voor mensen die nog heel weinig van hun eigen verhaal ter beschikking hebben, ligt de nadruk op gezelligheid, de sfeer van het verhaal en de stem van de voorlezer.

Voorlezen voor ouderen is een zeer laagdrempelige activiteit, iedereen kan het zonder uitgebreide opleiding. We leren je hoe je een verhaal boeiend kan voorlezen, welke verhalen geschikt zijn voor ouderen en welke vragen je kan stellen naar aanleiding van een verhaal. Daarnaast wordt ook toegelicht hoe je een voorleesproject op een blijvende manier kan introduceren in je werkomgeving en welke de randvoorwaarden zijn om goed voor te lezen.



# ZORG VOOR MANTELZORG

## ■ Professionele zorg en mantelzorgers

2 dagdelen

Als professionele zorgverlener heb je niet enkel te maken met cliënten of bewoners, maar ook met degenen die de dagelijkse zorg opnemen voor die cliënten, namelijk de mantelzorgers.

Professionele zorgverleners en mantelzorgers zijn in toenemende mate op elkaar aangewezen. In de praktijk zien we dat de relatie tussen beiden niet altijd probleemloos verloopt.

Professionele zorgverleners en mantelzorgers leven in twee verschillende werelden.

Hun emoties en hun kennis zijn anders van aard en dit brengt met zich mee dat ze een andere kijk hebben op de zorgrelatie.

Als professionele zorgverlener is het belangrijk stil te staan bij de problemen en de kijk van mantelzorgers. Van hieruit kan gekeken worden naar hoe we een brug slaan naar de mantelzorgers om de samenwerking vlot(ter) te laten verlopen.



## PALLIATIEVE ZORG

### ■ Aromatherapie in palliatieve zorg

4 dagdelen

Deze cursus is verrijkend voor iedereen die zich verder wil verdiepen in aromatherapie en interesse heeft in de menselijke geest. In het bijzonder wordt ingegaan op de mogelijkheden van aromatherapie.

We bespreken 32 etherische oliën en hun toepassingen.

Deze cursus is gericht op comfortzorg en het verhogen van het welbevinden van de palliatieve patiënt.

### ■ Ethische vraagstukken rond sterven

2 dagdelen

Ethische vraagstukken behoren bij de actualiteit: euthanasie, sondevoeding, stoppen van een behandeling, beroepsgeheim, fixatie, deuren op slot... In hoeverre en op welke manier gaan we met elkaar in overleg? Welke waarden en normen hanteren we en welke rol spelen ze in onze besluitvorming? We gaan hieraan werken vanuit eigen problematiek en casussen. Tijdens de vorming wordt structuur voor een ethisch overleg aangereikt.

### ■ Palliatieve zorg: introductie

1 dagdeel

Palliatieve zorg is eind vorige eeuw ontwikkeld als een nieuw model in de zorg voor mensen die geconfronteerd worden met een levensbedreigende ziekte waaraan ze binnen afzienbare tijd zullen sterven. Palliatieve zorg beoogt niet jaren toe te voegen aan het leven, maar leven aan de jaren of periode die mensen nog rest. Dit zorgmodel gaat uit van het concept 'totale pijn', vertrekt vanuit het levens- en ziekteverhaal van de patiënt en zijn familie en beoogt zoveel mogelijk levenskwaliteit te realiseren aan en rond het levenseinde.

Rond dit zorgmodel zijn een aantal vormen uitgewerkt die afzonderlijk kunnen aangevraagd worden of als een geheel leertraject.

In elke vorming wordt gewerkt met concrete ervaringen uit de dagelijkse zorgpraktijk. Naast een aantal kaders en inzichten, wordt ook geoefend met basisvaardigheden en basishouding die vereist zijn in het zorgen voor en begeleiden van stervende mensen, want omgaan met sterven en dood hoort ongetwijfeld tot één van de meest ingrijpende levenservaringen.

### ■ Palliatieve zorg: omgaan in waarheid

2 dagdelen

Meer en meer beseft men de nood aan effectieve communicatie in de gezondheidszorg, en meer in het bijzonder in de palliatieve zorg. In de palliatieve zorg hebben we te maken met de patiënt zelf, de naasten en de verzorgers. Bij een ongeneeslijke en levensbedreigende ziekte doen zich volgende communicatieproblemen voor: het brengen van het slechte nieuws, ontkenning, verwarring, moeilijke vragen en emotionele reacties.

Uit recent onderzoek blijkt dat de meeste patiënten wensen te weten wat de diagnose is en wat de vooruitzichten zijn. Dit kan botsen met het feit dat veel gezondheidswerkers hun patiënten willen beschermen en vasthouden aan een optimistische boodschap ook al zijn de vooruitzichten zeer slecht. Daarenboven kan taal heel dubbelzinnig zijn zodat dit leidt tot echte misverstanden, ook komen de noden van patiënten, naasten en verzorgers niet altijd overeen.

Belangrijk is dat de begeleiders samen op pad gaan met de patiënt en op zoek gaan naar wat die zelf wil.

### ■ Palliatieve zorg: omgaan met emotionele pijn

2 dagdelen

In palliatieve situaties kan je worden geconfronteerd met heftige en intense uitingen van emotionele pijn. Hoe kan je met de patiënt mee de paden bewandelen van angst, onmacht, wanhoop, spijt, uitzichtloosheid, woede... zonder er zelf in te verdwalen? Leren beluisteren en opvangen van signalen en oefenen van basisvaardigheden.

### ■ Palliatieve zorg: omgaan met patiënt en familie

2 dagdelen

Basishouding en vaardigheden in het omgaan met en begeleiden van de palliatieve patiënt. Omgaan met vragen en gevoelens rond het levenseinde. Communicatie kunnen stimuleren tussen patiënt en familie.

### ■ Palliatieve zorg: omgaan met spirituele pijn

2 dagdelen

Het meest worden we met existentiële pijn of spiritueel lijden geconfronteerd bij ernstige levenscrisissen. Het leven dat we tot dan toe "leiden" wordt door het "lijden" plots in vraag gesteld... Doodgaan is de meest ingrijpende van zulke gebeurtenissen.

Existentiële en spirituele pijn is pijn aan het bestaan zelf. Wie het einde van zijn/haar leven ziet naderen, maakt de balans op: wat is geweest, wat is niet geweest? En meer nog: ben ik geweest wie ik had kunnen zijn? Wat heb ik betekend voor mensen rondom mij? En wat kan ik nu nog betekenen? Heb ik nog onrecht te herstellen, schuld te vereffenen, verzoening te vragen en/of te geven? ...

Pijn aan het bestaan zelf. En misschien zuchten: "dit is geen leven meer..." Wat is leven dan wel? Welke bronnen van levensenergie geven zin aan het bestaan?

Samen verkennen we het existentiële en spirituele aspect van het leven en geven dit een plaats in een palliatieve benadering van leven en dood.



## ZORG VOOR DE ROUWENDE

### ■ Omgaan met afscheid

2 dagdelen

Ons hele leven lijden wij, mensen, verliezen: kleine of grotere. Een groot verlies wordt ervaren bij het overlijden van iemand die je dierbaar is. Elk verlies brengt heel wat emoties te weeg. Elk verlies vraagt om verwerking.

Verwerken van verlies, aanvaarden van en “vrede vinden” in een gewijzigde situatie is vaak moeilijk en vraagt tijd. Verwerken van verlies betekent: rouwen. Wat komt er allemaal boven als mensen “rouwen”? Hoe verlopen rouwprocessen? Wat is “normaal”? En waaraan merk je dat ( een deel van ) het verlies verwerkt is?

De beste rouwbegeleiding begint met een goede rouwvoorbereiding... Wat kunnen we doen om mensen te ondersteunen in zinvol en waardig afscheid nemen?

Wat kan je doen na het overlijden om mensen nabij te zijn in hun rouwproces? Wat is “troost bieden”? En hoe kan je ook nog met je eigen gevoelens proberen om te gaan?

### ■ Rouwgroepen als bron van steun

6 dagdelen

Opleiding voor begeleiders

Nabestaanden bevinden zich in een kwetsbare periode in hun leven. Ze voelen zich soms eenzaam en hebben nood aan steun, erkenning en herkenning.

Een gespreksgroep kan dan een belangrijke hulpbron zijn voor hen die behoefte hebben om hun ervaringen te delen met lotgenoten.

Een gespreksgroep leiden is echter niet zo simpel. Een kwaliteitsvolle en zorgzame begeleiding is echter noodzakelijk wil de nabestaande de groep ook echt als ondersteunend ervaren.

U wil zich (verder) bekwamen in het begeleiden van rouwgroepen?

Dan bieden wij u het volgende programma aan:

U krijgt een mix aangeboden van (beknopte) theoretische inzichten in rouw en groepsdynamica, gekoppeld aan ervaringsgerichte oefeningen en training van vaardigheden. U staat stil bij de praktische kant van de organisatie en het verloop van een rouwgroep. U maakt kennis met de verschillende thema's die aan bod kunnen komen en oefent de methodieken die aangewend kunnen worden.

Doelgroep: professionelen en geschoolde vrijwilligers die rouwgroepen willen begeleiden.

### ■ Rouwverwerking op een kunstzinnige manier

2 dagdelen

Dood brengt ons dichterbij het leven en ons gevoel. De weg van rouwverwerking is een heel intens pad. Het brengt ons dichterbij de essentie en de zin van het leven. Het doet ons nadenken over verleden, heden en toekomst. Op welke manier dragen we onze dierbaren met ons mee? Bepalen zij elke dag van ons leven of betrekken we hen op een positieve, ondersteunende manier bij belangrijke gebeurtenissen?

In deze vorming begeleiden we rouwverwerking op een kunstzinnige manier. Via schilderen, boetseren... begeleiden we het rouwproces.

### ■ Troost

2 dagdelen

Als we geconfronteerd worden met ondraaglijke pijn is de behoefte aan het geven of ontvangen van troost groot. Heel wat gebaren van troost focussen zich op het doen oplossen van de pijn, we willen iets doen waardoor de pijn verdwijnt. Andere uitingen van troost proberen mee de pijn te dragen, mee te lijden en daardoor de pijn lichter te maken. Gedeelde smart is halve smart, zegt de volkswijsheid. Troosten kan je niet los zien van je eigen troostgeschiedenis en van de cultuur waarin we leven. Troost refereert naar trouw en vertrouwen in anderen, troost is als de eik die stevig geworteld in de grond alle stromen trotseert. Troost kent veel vormen en uitingen, woorden en gebaren.

Een dag vol troost voor elke zorgverlener die wil leren troost geven zonder zichzelf daarin te verliezen en voor elk mens die wil leren troost vragen en ontvangen.

### ■ Waardig sterven

2 dagdelen

We hebben een stervenscultuur ontwikkeld van vervreemding en onteigening. Palliatieve zorg en euthanasie luiden een tegenbeweging in, die het recht op waardig sterven mogelijk maakt.

De ontwikkelingen en principes hiervan worden geschetst. We bespreken deze ideeën tegen de achtergrond van onze ervaringen en onze houding tegenover sterven en dood.

Verlies en rouw behoren tot het leven en tot het 'samen leven' van mensen en maakt onderdeel uit van onze cultuur. Soms worden we onverwacht met tragisch of traumatisch verlies geconfronteerd. De impact daarvan op onze fysieke en psychische gezondheid is niet te onderschatten. Toch bezitten de meesten onder ons een innerlijke veerkracht om het ondraaglijke te verdragen en verder te leven met gemis. We leven echter in een cultuur die niet in staat is rouw en pijn te tolereren, wat tot uitdrukking komt in tal van clichés en dooddoeners zoals "het gaat wel over" of "je moet er doorheen" of "het leven gaat verder". Deze clichés kunnen soms meer schade berokkenen dan het verlies zelf, en kunnen rouwenden extra traumatiseren.

In het gangbare rouwmodel is er een beginpunt en een eindpunt aan elk rouwproces, dienen pijnlijke emoties verwerkt en opgelost te worden, de draad weer opgenomen en het verlies een plaats gegeven.

In een nieuwe visie op rouw wordt een alternatief rouwmodel geschetst dat ruimte laat voor ieders rouwtraject, stijl en kleur. Gezond rouwen is het heen en weer kunnen bewegen tussen de processen van verliesverwerking en het opnieuw vorm kunnen geven aan jezelf en de wereld. Rouw wordt een onderdeel van je leven, een dynamisch proces van aanpassing, verandering en groei, dat nooit ophoudt.



## LEIDING GEVEN IN DE ZORG

Hoe kan je iemand begeleiden in een leer-/groeiproces door het stellen van vragen? Welke houding van de begeleider is vereist? Hoe verloopt het proces van vragen stellen? Hoe komen we van oplossingsgericht naar probleemverkenkend denken? Welke klemmen en valkuilen liggen er op de weg van de begeleider?

Thema's die aan bod komen:

- de vragende houding van de begeleider
- welke vragen werken en welke niet?
- wat is het doel van het vragen stellen?
- probleemoplossend versus probleemverkenkend
- het vermogen en de wijsheid van de "cliënt" aanspreken
- valkuilen bij het vragen stellen

*Werkvorm*

De deelnemers krijgen inzichten en vaardigheden aangereikt die worden ingeoefend. De deelnemers kunnen tevens eigen situaties en ervaringen aanbrengen waarop de nieuwe inzichten worden toegepast.

Diverse beroepsgroepen zoals hulpverleners, het welzijnswerk en het onderwijs, reddingswerkers, politieagenten, brandweerlieden, trein- en tramconducteurs en beveiligingsbeambten, lopen een verhoogde kans om tijdens hun beroepsuitoefening te maken te krijgen met een dramatisch voorval. Geweld, suicide, een fout met fatale gevolgen, onverwacht overlijden, een ongeluk met veel slachtoffers enzovoort kunnen diep insnijden in de ziel. Om tegemoet te komen aan de behoeften van deze 'slachtoffers' is een goede opvang niet alleen menselijk maar ook noodzakelijk. Deze tweedaagse focust op de volgende inhoud:

- Wat is een critical incident?
- Wat zijn acute stressreacties?
- Hoe verloopt de doorwerking van een critical incident?
- Welke soorten opvang bestaan er?
- Wie vangt op?
- Wat is het profiel/competenties van een opvanglid?
- Wat zijn taken en verantwoordelijkheden bij opvang voor de directe collega's, leidinggevende, opvangteam en familie.
- Defusing en debriefingstechnieken.
- Het 4-gesprekkenmodel.
- Gespreksvaardigheden.
- Het opzetten van een traumabeleid met als voorbeeld P.C. Sint-Jan-Baptist Zelzate.

*Methodiek*

Interactieve sessie met veel praktijkvoorbeelden en mogelijkheid tot oefenen van gespreksvaardigheden gebaseerd op defusing en debriefingstechnieken en het 4-gesprekkenmodel.

## ■ Functioneringsgesprekken

2 dagdelen

Het functioneringsgesprek vormt een onderdeel van het leiding geven aan medewerk(st)ers. We bekijken het functioneringsgesprek als een werkinstrument voor de leidinggevende. Het stelt de leidinggevende in staat om medewerk(st)ers systematisch, regelmatig en intens te begeleiden en een constructieve samenwerking met hen op te bouwen. Het houden van functioneringsgesprekken komt ten goede aan de kwaliteit van de dienstverlening en geeft een grotere voldoening en meer groeikansen aan je medewerk(st)ers.

We staan stil bij de voorbereiding, bij het verloop van zo'n gesprek en bij mogelijke valkuilen die je kan tegenkomen. Ook aan de opvolging wordt aandacht besteed.

## ■ Heb ik een conflict of heeft het conflict mij?

6 dagdelen

Veel te vaak komen we terecht in een conflict en weten we niet meer wat te doen.

Het conflict heeft "ons" dan.

Als leidinggevende staan we in deze training stil bij wat er zich in een conflict afspeelt, we kijken naar de faseringen, maar vooral kijken we wanneer we wat moeten/kunnen doen.

We verdiepen ons in onze eigen stijl in het omgaan met conflicten en gebruiken de machtsdriehoek en spinnenwebanalyse als werkinstrument.

De terugkomdag gebruiken we om al de verworven vaardigheden in casuïstiek om te zetten.

## ■ Hoe breng je slecht nieuws met zorg?

4 dagdelen

Ieder van ons ontvangt in zijn/haar leven slecht nieuws: een onvoldoende voor een belangrijk examen, een afwijzing bij een sollicitatie, een overlijdensbericht van iemand die ons genegen is. De herinneringen aan dit gesprek zijn meestal onprettig. Niet alleen omwille van het krijgen van slecht nieuws zelf, ook omwille van de manier waarop het gebracht is.

Als je zelf slecht nieuws moet brengen, aarzel je. Je wikt, weegt, stelt uit, tracht de boodschap te verzachten,... Je vreest de reactie op je boodschap: een reactie die meestal gekleurd is door emoties van verdriet, boosheid, hulpeloosheid.

En niet alleen de emoties van degene die de boodschap krijgt, maar ook die van jezelf spelen een rol.

In deze vorming zoeken we een voor jou zinvol antwoord op vragen zoals:

- Wat betekent het voor mij om slecht nieuws te brengen?
- Hoe breng ik zo een boodschap?
- Hoe vind ik het juiste evenwicht tussen afstand en nabijheid?
- Wat doe ik met de emoties waar ik mee wordt geconfronteerd?
- Welke invloed heeft het slecht nieuws op de verdere relatie?

## ■ Leiding geven in zorg en welzijn

10 dagdelen

### Situering

Leidinggevendens spelen een cruciale rol in een organisatie. Zij bewegen op het kruispunt van vakmanschap en beleid. Door deze sleutelrol is er niet alleen technische kennis nodig maar bovendien is de dagelijkse omgang met medewerkers een kritische succesfactor. Daarom is het in dit kader zo belangrijk om met alle aspecten van communicatieve vaardigheden correct om te gaan.

De vorming is verdeeld over 5 dagen en is opgedeeld in 4 modules waarin volgende inhouden aan bod komen:

### Module 1: De authentieke leider (Dag 1)

- Inzicht in eigen leiderschapsgedrag, communicatie en motiverende omstandigheden met behulp van het DISC persoonlijkheidsprofiel ter waarde van € 30, in de prijs inbegrepen.
- Stress managen

### Module 2: De coachende leider (Dag 2 en 3)

- Coachen van medewerkers
- Motiveren van medewerkers
- Managen van conflicten
- Geven van feedback
- Voeren van een slecht nieuwsgesprek
- Effectieve teams vormen
- Vergadertechnieken
- Het begeleiden van veranderingen en transities

Module 3: De strategische leider (Dag 4)

- Opmaken van een afdelingsbeleidsplan
- Opmaken van een zelfcoachingsplan met leerdoelen en actieplan

Module 4: Terugkomdag (Dag 5)

- Tijdens de terugkomdag worden de ervaringen van de deelnemers mbt de transfer van de opgedane kennis en vaardigheden geëvalueerd.

*Methodiek*

Interactieve sessies met inzichtelijke oefeningen, casusbesprekingen en mogelijkheid tot het oefenen van communicatieve vaardigheden. Elke deelnemer maakt een zelfcoachingsplan met eigen leerdoelen en acties dat tijdens de terugkomdag wordt gedeeld.

## ■ Mijn aanvoelen als leidinggevende

6 dagdelen

Beslissingen nemen, denken, handelen, acties ondernemen, actieplannen uitwerken, mensen leiding geven, ... iedereen kijkt naar jou en jij moet het 'weten'. Je medewerkers willen duidelijkheid en antwoorden. Maar zo af en toe weten we het zelf niet. Al de kansberekeningen zijn niet voldoende om innerlijke zekerheid te voelen over hoe we moeten handelen. Welke zijn de keuzes die we moeten maken? En hoe moeten we net die specifieke situatie aanpakken?

Binnen deze vorming gaan we aan de slag met je innerlijk weten, je aanvoelen en je intuïtie rond je werk als leidinggevende. Er wordt je aangeleerd hoe je dat kleine stemmetje in het hoofd duidelijk kan krijgen, en welke factoren hier invloed op hebben. We leren geleidelijk aan het aanvoelen te ontwikkelen en hierop te vertrouwen. Je leert hier bewust mee om te gaan zodat het toepasbaar wordt in het werkveld bijvoorbeeld bij het maken van keuzes, ...

Deze cursus richt zich op ervaringsgericht leren. Er wordt creatief, visueel, gevoelsmatig gewerkt. Jouw gevoelens en waarnemingen als persoon die leidinggevende is, staan centraal. Er worden methodieken aangeleerd om hier zelf mee aan de slag te gaan.

## ■ Omgaan met feedback

4 dagdelen

Omgaan met feedback is niet een van de sterkste eigenschappen van de meeste mensen. Als we negatieve feedback krijgen, schieten we vaak in de verdediging en putten we ons uit in excuses om uit te leggen waarom iets zo is gegaan. We voelen ons gekwetst of worden boos en opstandig.

Terwijl we eigenlijk door feedback te geven en te ontvangen een signaal geven dat we aan de relatie willen bouwen.

Tijdens deze tweedaagse oefenen we in het geven en ontvangen van feedback.

We staan stil bij een heel aantal aspecten:

- Wat is het verschil tussen een opmerking over iemands gedrag of een opmerking over iemands persoon?
- Welke acties en feiten merk jij op? Wat maakt dat je net dat opmerkt?
- Welke interpretaties, oordelen, waarden en normen beïnvloeden jouw waarneming?
- Hoe kan je opbouwende feedback geven?
- Hoe ga je zelf om met feedback die je krijgt?
- ...

We werken aan de hand van eigen ervaringen en persoonlijke inbreng.

## ■ Ondersteunen van verzorgenden in kansarme gezinnen

4 dagdelen

Hulp verlenen in kansarme gezinnen. Het is geen simpele opgave.

Niet voor de verzorgenden, niet voor hun leidinggevendenden.

Als een kansarm gezin aan de deur klopt met de vraag om geholpen te worden, ontmoeten twee werelden elkaar. Twee werelden die zeer weinig van mekaar weten en die elkaar met heel wat (voor)oordelen benaderen. Zo zien we dat de communicatie tussen deze werelden nog al eens stroef en moeizaam kan verlopen.

Verzorgenden die werken in kansarme gezinnen worden geconfronteerd met problemen waar het gezin dagelijks mee kamt: slechte huisvesting, plaatsing van de kinderen, weinig geld,...

Problemen waar ze soms geen weg mee weten, reacties en gedragingen die ze niet begrijpen,...

Als leidinggevendenden is het niet altijd makkelijk om verzorgenden te ondersteunen en te begeleiden.

Tijdens deze dagen staan we stil bij de verschillende visies op armoede, het levensverhaal van kansarmen, de vele moeilijkheden waar deze mensen mee te maken krijgen.

Tevens verkennen we de mogelijkheden om verzorgenden te ondersteunen in hun werk.

## ■ Ontspoorde zorg

2 dagdelen

Aangezien ouder worden meestal gepaard gaat met een toenemend verlies van gezondheid en zelfstandigheid, worden ouderen met het verstrijken van de jaren meer en meer afhankelijk van de zorg van anderen.

Anderen ( partners, familieleden, vrienden, burens,...) die met liefde en aandacht die zorg op zich nemen. En die de zwaarte van die zorg soms onderschatten.

Zo kan het gebeuren dat de mantelzorgers dermate overbelast geraken dat de zorg die ze bieden veel te wensen overlaat en zelfs ontspoorde.

Steeds meer worden hulpverleners geconfronteerd met signalen van ontspoorde zorg. Signalen waar ze soms geen raad mee weten en die vele vragen oproepen.

Tijdens deze dag staan we stil bij:

- Wat zijn signalen die wijzen op mogelijk ontspoorde zorg?
- Hoe maak je dit vermoeden bespreekbaar?
- Hoe luister je op een niet veroordelende manier naar het verhaal van de mantelzorger?
- Hoe sta je, samen met de mantelzorger, stil bij de gevoelens die de zware zorgsituatie met zich meebrengt?
- En hoe spreek je de mantelzorger aan op zijn/haar verantwoordelijkheid in deze situatie?

## ■ Peterschap/meterschap: het begeleiden van nieuwe medewerkers op de werkvloer

2 dagdelen

In het kader van leeftijdsbewust personeelsbeleid worden nieuwe medewerkers vaker toegewezen aan ervaren collega's die de knepen van het vak onder de knie hebben. De peter of meter begeleidt de nieuweling doorheen zijn eerste werkervaringen met kennis van zaken maar wordt dikwijls geconfronteerd met problemen in het leerproces van de nieuweling. In deze vorming focussen we op de rol van de peter/meter en leren we vaardigheden aan om situationeel de begeleiding aan te passen aan de maturiteit van de nieuwe medewerker. Daarnaast richten we ons op de verschillende leerstijlen, het geven van feedback en het scheppen van randvoorwaarden zodat nieuwe medewerkers kunnen leren.

## ■ Seksueel grensoverschrijdend gedrag in de zorg: Opvang en ondersteuning van medewerkers

4 dagdelen

Ongewenste intimiteiten bestaan, ook in zorgsituaties.

Uit een recent onderzoek blijkt dat maar liefst 36% van de verzorgenden, poetsvrouwen, verpleegkundigen al ooit slachtoffer is geweest van seksueel grensoverschrijdend gedrag vanwege een cliënt/bewoner.

Als het een zo vaak voorkomend probleem is, dan is het duidelijk dat je als leidinggevende in de zorg veel kans hebt hier ooit mee geconfronteerd te worden.

En hoe reageer je dan? Hoe ga je ermee om? Wat doe je wel? Wat doe je niet?

Tijdens deze dagen verkennen we onze eigen visie en houding ten aanzien van ongewenste intimiteiten en staan we stil bij hoe verzorgende ongewenste intimiteiten ervaren als ze er mee te maken krijgen.

Tevens oefenen we in het opvangen en ondersteunen van de verzorgende en het effectief benaderen van de cliënt.

## ■ Zelfreflectie voor leidinggevendenden

4 dagdelen

Als leidinggevende staan we er vaak alleen voor. We voelen en denken veel, we doen ons werk maar werkelijk open praten met een teamlid kan niet. Sommigen dingen kunnen niet gezegd worden, andere liggen te moeilijk.

Daarnaast dragen we de verantwoordelijkheid voor de keuzes en beslissingen die we nemen. Soms weten we het zelf niet goed of twijfelen we. Toch dringen beslissingen of standpunten zich op. We willen ook niet altijd de 'boeman' zijn en doen graag goed voor onze collega's. Hierbij komt dat we als leidinggevende kijken we naar ons team of onze onderneming via onze eigen bril van belevingen en ervaringen. Deze ervaringen zijn ontstaan vanuit de onderneming maar worden mee aangevuld door de ervaringen die we hebben in ons persoonlijk leven, ...

In dit vormingsaanbod ligt de focus op het naar binnen richten met als resultaat dat het buiten ons zal veranderen door de manier waarop we ons voelen op het werk, in onze keuzes, ...

Wat komt o.a. aan bod: opzoeken van eigen ijkpunten, reflectie over eigen handelen, invloed van onbewuste op handelen, invloed van lichaamstaal op medewerkers, je eigen blinde vlek leren kennen en herkennen, invloed van de omgeving en het systeem, ...

Er wordt ervaringsgericht en creatief gewerkt. Het spreekt voor zich dat een bereidheid tot je kwetsbaar op te stellen een must is. Privacy wordt gegarandeerd.

## ■ Zorg dragen voor mijn team: kijken met een groepsdynamische bril naar je team

4 dagdelen

Een team is een levend geheel met processen en ontwikkelingen.

Wat maakt mijn team tot "een team"?

Welke processen zijn er en hoe kan ik er optimaal mee omgaan?

Wie bezet wanneer welke rollen?

Wat zijn de sterktes en zwaktes in deze rollen en hoe verhouden ze zich tot elkaar?

Op een actieve wijze nemen we de tijd om te kijken naar ieders team en maken ruimte voor casuïstiek.



## BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING IN DE ZORG

### ■ Reflectie in de zorg: begeleide intervisie

op maat

Op je werk komt er heel wat op je af. Door de drukte van je agenda is er soms geen tijd om stil te staan, ruimte te nemen voor de vragen en situaties waar je mee zit. En je collega's en je diensthoofd zitten samen met jou in hetzelfde ritme.

Je komt dan thuis en het lukt niet om alles van je werk los te laten. Je vertelt daar je verhaal en je krijgt aandacht, maar je mist iets: iemand die hetzelfde meemaakt, die de sector kent waarin je werkt, ...

Je ervaart de nood aan een plek om je vragen kwijt te kunnen, een luisterend oor te vinden en gericht te werken aan mogelijke oplossingen.

In intervisie krijg je die kans.

De leden van de intervisiegroep brengen actuele ervaringen in. Je leert van de kennis en ervaring van anderen. Je ontmoet een klankbord en er wordt je een gezonde spiegel voorgehouden. Je ontmoet betekenisvaarders die mogelijk sterk verschillen van je eigen betekenisgeving waardoor je blik verruimt. In vertrouwen kan je, dat waar je mee zit, voorleggen aan gelijke deskundigen.

De begeleider geeft de bijeenkomsten op een ondersteunende manier vorm. Zij bewaakt de doelen van intervisie, zorgt dat afspraken worden nagekomen, let er op dat iedereen aan bod komt.

### ■ Teambegeleiding

op maat

Samenwerken in een team verloopt niet altijd vlekkeloos.

De oorzaken van deze problemen vinden vaak hun oorsprong in het onvoldoende uitklaren en zinvol krijgen van de doelstellingen (wat moeten wij bereiken als team?), de rolverwachtingen (wie doet wat om dat te bereiken?) en de werk-procedures (welke samenwerkingsafspraken leggen we vast om dit te bekomen?).

In onze aanpak besteden we dan ook expliciet aandacht aan de verschillende teambouwstenen. We klaren de kernopdrachten en doelstellingen uit, maken rollen, functies en verwachtingen naar elkaar toe duidelijk en bouwen een afsprakensysteem uit waar het team zich kan in vinden. Doorheen dit alles hebben we continu aandacht voor vertrouwen, de onderlinge relaties, hoe deze bevorderd worden door deze afspraken en welke andere acties eventueel moeten genomen worden om deze te verbeteren.



## INHOUD

### Zorg voor zieken

Autisme, kunstzinnig begrijpen . . . . .	3
CARA . . . . .	3
Cerebro-Vasculair Accident – CVA . . . . .	3
Chronisch Vermoeidheidssyndroom – CVS – ME en fibromyalgie . . . . .	3
Dementie tweeluik . . . . .	3
Depressie . . . . .	4
De ziekte van Parkinson . . . . .	4
Diabetes . . . . .	4
Geneesmiddelen: gebruik en misbruik . . . . .	4
Hebt u pijn? . . . . .	4
Huid en huidandoeningen . . . . .	5
Inleiding in de leefwereld van de psychiatrische patiënt voor de nevendiensten . . . . .	5
Kanker en thuiszorg . . . . .	5
Leven met incontinentie . . . . .	5
Medische hulpmiddelen thuis . . . . .	5
Menopauze . . . . .	6
Multiple Sclerose . . . . .	6
Omgaan met psychiatrische patiënten in de thuiszorg . . . . .	6
Ongevallen in en om het huis . . . . .	6
Osteoporose . . . . .	6
Reuma . . . . .	6

### Zorg voor kinderen

Aanmoedigen en begrenzen . . . . .	7
“Allemaal beestjes” in de opvang . . . . .	7
Bewegingspelletjes voor peuters en kleuters . . . . .	7
Bodypaint en grime . . . . .	7
Complimentjes geven! Daar worden ze groot van . . . . .	7
Creatief verhaaltjes vertellen . . . . .	7
Creatief werken met sprookjes en verhalen . . . . .	7
Creaties met afval . . . . .	8
De leefwereld van kansarme gezinnen . . . . .	8
Depressie bij kinderen en jongeren . . . . .	8
De zielezintuigen bij baby's . . . . .	8
Discretie in de zorg voor kinderen . . . . .	8
Diversiteit in de kinderopvang . . . . .	8
Een droomjob in de kinderopvang . . . . .	9
Heksen en magie . . . . .	9
Iedereen verteller . . . . .	9
De omgeving afstemmen op zorg voor kinderen . . . . .	9
Kinderen zelfvertrouwen geven . . . . .	9
Kinderkrabbels: wat vertellen ze ons? . . . . .	9
Kleine mensjes, grote gevoelens . . . . .	9
Minutenknutsels voor peuters en kleuters . . . . .	9
Moeilijke etertjes . . . . .	10
Omgaan met hooggevoeligheid bij kinderen . . . . .	10
Ontdek je eigen opvoedingsstijl . . . . .	10
Opvoeden is liefdevol kordaat zijn . . . . .	10
Respectvol omgaan in de zorg voor kinderen . . . . .	10
Samenwerken in zorg voor kinderen . . . . .	11

Taalactivering 0 – 3-jarigen . . . . .	11
Verantwoord speelgoed . . . . .	11
Verf in geuren en kleuren . . . . .	11
Werking van vorm en kleur op het jonge kind . . . . .	11
Zintuiglijk stimuleren van baby en peuter . . . . .	11

### Andere manieren van zorg

Aromatherapie . . . . .	12
Aromatherapie bij dementerende ouderen . . . . .	12
Eenvoudige massages voor dagelijks gebruik . . . . .	12
Handen-, voeten- en gezichtsmassage . . . . .	12
Laat je aanraking kwaliteitsvol zijn . . . . .	12
Muziek in de zorg . . . . .	12

### Stilstaan bij zorgverlening

Beeldvorming in de zorg . . . . .	13
Discretie in de zorg . . . . .	13
Eigen waarden en normen in de zorg . . . . .	13
Emoties in de zorg . . . . .	13
Grenzen in de zorg . . . . .	14
Help laat me los: stopzetten van agressie . . . . .	14
Helpen en geholpen worden . . . . .	14
Helpen in kansarme gezinnen . . . . .	14
Intimiteit in de zorg . . . . .	14
Lachen is gezond . . . . .	15
Mijn aanvoelen als hulpverlener . . . . .	15
Niet kwaad bedoeld... en toch . . . . .	15
Omgaan met discriminerende cliënten . . . . .	15
Pesten bij kinderen-volwassenen . . . . .	15
Respectvol omgaan in de zorg . . . . .	16
Samenwerken in een team . . . . .	16
Tussen afstand en nabijheid . . . . .	16
Vertel me jouw levensverhaal . . . . .	16
Zelfreflectie als sleutel voor hulpverleners . . . . .	16

### Persoonlijke zorg

De zorgbalans in evenwicht . . . . .	17
Durf ik of durf ik niet? Faalangst . . . . .	17
Ergonomisch denken . . . . .	17
Oei, oei, mijn rug doet pijn . . . . .	17
Omgaan met stress: kunstzinnig verwerkt . . . . .	18
Op zoek naar je eigen kwaliteiten . . . . .	18
Plezier in je werk . . . . .	18
Stilstaan bij stress . . . . .	18
Tel ik mee of tel ik af. Loopbaan 50+ . . . . .	18

### Communicatie in de zorg

Assertiviteit in de zorg . . . . .	19
Communicatie in-zicht . . . . .	19

Communicatie-vaardig . . . . .	19
Kritiek geven en ontvangen . . . . .	19
Stilstaan bij roddelen . . . . .	19
Observeren en rapporteren in de zorg . . . . .	20

## Zorg voor ouderen

Dementie in een positieve en belevingsgerichte dimensie. . . . .	20
De zin van ouder worden. . . . .	20
Ethiek in de ouderenzorg . . . . .	20
Geheugenproblemen bij ouderen . . . . .	21
Ouderen(mis)behandeling . . . . .	21
Preventie van depressie bij ouderen . . . . .	21
Reminiscentie bij ouderen met geheugenverlies . . . . .	21
Stilstaan bij moeilijk hanteerbaar gedrag in de zorg . . . . .	22
Thuis in het rusthuis . . . . .	22
Voorlezen voor bejaarden. . . . .	22

## Zorg voor mantelzorg

Professionele zorg en mantelzorgers. . . . .	22
--	----

## Palliatieve zorg

Aromatherapie in palliatieve zorg . . . . .	23
Ethische vraagstukken rond sterven . . . . .	23
Palliatieve zorg: introductie . . . . .	23
Palliatieve zorg: omgaan in waarheid. . . . .	23
Palliatieve zorg: omgaan met emotionele pijn . . . . .	23
Palliatieve zorg: omgaan met patiënt en familie. . . . .	23
Palliatieve zorg: omgaan met spirituele pijn . . . . .	23

## Zorg voor de rouwende

Omgaan met afscheid . . . . .	24
Rouwgroepen als bron van steun . . . . .	24
Rouwverwerking op een kunstzinnige manier . . . . .	24
Troost . . . . .	24
Waardig sterven. . . . .	24
Ze zeggen dat het overgaat: een nieuwe visie op rouw . . . . .	25

## Leiding geven in de zorg

Begeleiden en coachen door vragen stellen . . . . .	25
Collegiale opvang na een schokkende gebeurtenis. . . . .	25
Functioneringsgesprekken . . . . .	26
Heb ik een conflict of heeft het conflict mij? . . . . .	26
Hoe breng je slecht nieuws met zorg? . . . . .	26
Leiding geven in zorg en welzijn. . . . .	26
Mijn aanvoelen als leidinggevende. . . . .	27
Omgaan met feedback. . . . .	27
Ondersteunen van verzorgenden in kansarme gezinnen. . . . .	27
Ontspoorde zorg . . . . .	28

## Peterschap/meterschap:

het begeleiden van nieuwe medewerkers op de werkvloer . . . . .	28
Seksueel grensoverschrijdend gedrag in de zorg: . . . . .	
Opvang en ondersteuning van medewerkers. . . . .	28
Zelfreflectie voor leidinggevenden . . . . .	28
Zorg dragen voor mijn team:	
kijken met een groepsdynamische bril naar je team. . . . .	28

## Begeleiding en ondersteuning in de zorg

Reflectie in de zorg: begeleide intervisie. . . . .	29
Teambegeleiding . . . . .	29



  
Laat mensen  
schitteren

  
**Zorg·Saam**<sup>VZW</sup>

Remylaan 4b - 3018 Wijkmaal-Leuven  
tel 016/24 39 75 - fax 016/24 39 71  
[www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)  
[zorgsaam@zorgsaam.be](mailto:zorgsaam@zorgsaam.be)

vorming - opleiding - ondersteuning - vorming - opleiding