Zeg JA bij dementie

voor zorgprofessionals en naasten

E-BOOK

Alles wat jij wil weten over de *SPEELS-methode* en op welke manieren je ons kunt inzetten

Een voorwaarde voor een menswaardig leven is contact

Op welke manier verleen jij zorg aan jouw persoon met dementie?

Geef jij zorg aan iemand met dementie? Als zorgprofessional, mantelzorger, vrijwilliger of op een andere manier?

Omgaan met jouw persoon met dementie kan soms best lastig zijn. Of diegene nu jouw cliënt, bewoner, partner, ouder, buur of patiënt is. Of je dat nu als professional voor je werk doet of persoonlijk omdat het iemand is waar jij zorg voor wil dragen. Op welke manier jij ook contact hebt met jouw persoon met dementie, je bent een zorgverlener. En diegene met dementie noemen wij jouw persoon met dementie.

Omgaan met jouw persoon met dementie kan lastig zijn

Misschien loopt het soms niet zoals je graag zou willen.

Misschien loop je tegen uitdagingen aan.

Misschien is jouw persoon met dementie onrustig. Opstandig zelfs.

Misschien is voor jou als zorgprofessional de werkdruk hoog.

Misschien heb je als mantelzorger het gevoel dat je niet genoeg armen hebt om alle ballen hoog te houden.

Misschien heb je het gevoel dat je tijd tekortkomt (of zélf tekortschiet) – ondanks je goede wil en inzet.

Hoe dan wel?

Als dit herkenbaar is voor jou (of je medewerkers), dan is werken met de SPEELS-methode dé oplossing.

JA Zeg bij dementie

De SPEELS-methode

De SPEELS-methode leert je hoe je op een persoonsgerichte en positieve manier echt contactmaakt en onderhoudt met mensen met dementie, kijkend naar wat er nog wel is en wat er nogwel kan.

Met SPEELS maak je gelijkwaardig contact en krijg je makkelijker aansluiting bij de wensen enbehoeftes van mensen met dementie. Voor zowel hen als voor jou verloopt het contact prettiger en minder belastend.

Is jouw contact SPEELS?

Zes letters. Zes belangrijke vaardigheden in het contact leggen en onderhouden met jouw persoon metdementie.

Zeg JA bij dementie

De eerste letter van SPEELS is de S van Start met JA

Wist je dat iemand met dementie zo'n 80% van de dag gecorrigeerd wordt? 'Nee' hoort?

"Nee Meneer Jansen, daar kunt u niet zitten"

"Nee mevrouw van Dongen, uw man is overleden"

Door onze voortdurende focus op wat klopt en wat niet, worden mensen echter onzeker, verdrietig en soms opstandig. SPEELS is gebaseerd op wat iemand nog wél wil en wél kan.

Gezien worden, erkend worden in je gevoel, iets voor iemand kunnen betekenen, het zijn allemaal basisbehoeftes van mensen. Ook van iemand met dementie. Juist als je wereld door dementie verwarrend wordt en je dingen anders gaat ervaren, is het belangrijk niet steeds gecorrigeerd te worden. Het brein van iemand met dementie kan zich niet meer aanpassen aan onze werkelijkheid. Als wij de werkelijkheid die zij ervaren blijven verbeteren, kortom, als we 'nee' blijven zeggen, dan heeft dat vaak meer onrust, onzekerheid en onvrede tot gevolg.

Start met JA zorgt voor contact

Het begint met JA zeggen.
JA tegen de belevingswereld van jouw persoon met dementie. JA tegen het meebewegen met jouw persoon met dementie. JA tegen het loslaten van jouw eigen planning. JA tegen fouten maken. JA.

Start met JA is de basis. Van onze training, van onze methode, en van het echt contact maken met iemand met dementie. Het is een mindset die iedereen kan ontwikkelen. Een mindset die zorgt voor een positieve insteek van elk contact. Die zorgt voor openstaan voor alles wat zich aandient.

JA zeggen klinkt makkelijk. Toch is het lastiger dan je denkt.
Want we hebben als mens de neiging om foutjes te corrigeren, onwaarheden recht te zetten en ons te gedragen zoals het hoort. En laten dat nou net die dingen zijn waar iemand met dementie zich niet meer mee bezig kan houden. Ook hebben we zelf vaak al een plan of idee in ons hoofd, en als de ander dan iets doet of zegt wat daar niet helemaal in past ligt een 'nee' snel op de loer.

JA Zeg bij dementie

Hoe ziet dat er dan uit in de praktijk?

JA zeggen kan er verschillend uit zien. Bijvoorbeeld zo:

Mevrouw Luitink loopt vloekend en scheldend over de gang. Janne, de zorgverlener die dag, probeert mevrouw te laten stoppen en af te leiden met een kopje koffie. Wat moeten de overige bewoners en de mantelzorgers die op bezoek zijn wel niet denken? Dan bedenkt ze zich dat ze eigenlijk 'nee' zegt tegen mevrouw Luitink. Ze besluit met mevrouw mee te lopen, en gaat met haar mee schelden. Hiermee zegt ze JA tegen de emotie van mevrouw. Mevrouw Luitink kijkt Janne eerst verbaasd aan, begint dan te lachen en zegt: "Zo, nu eerst een kopje koffie."

Ja maar, moet je dan alles maar goed vinden of accepteren?

Nee hoor.
'Nee' is soms de enige goede reactie. Als iemand met dementie op het punt staat zichzelf met kokend water te overgieten, start je niet met ja. Je doet er dan alles aan om iemand veilig en zonder kleerscheuren uit de situatie te halen.
Je eerste actie moet dus altijd zijn, nagaan of het kwaad kan om JA te zeggen. Je laat iemand met dementie geen drukke straat oversteken zonder te kijken, als er net een vrachtwagen aankomt. Je laat iemand geen medicatie nemen, als ze dat net ook al genomen heeft maar het vergeten is. Maar als je gevaar voor zichzelf of omgeving hebt uitgesloten, kun je je afvragen waarom je geen JA zou zeggen. Misschien is dat wel omdat je het zelf lastig vindt...

JA Zeg bij dementie

De tweede letter van SPEELS is de P van Plan niks

Mensen met demen-tie leven in het hier en nu. Wat geweest is is lastig te onthouden en voor wat gaat gebeu-ren hebben zij te weinig overzicht.

Zij hebben hun eigen agenda. Door hun haperende brein kunnen zij niet meer of veel moeilijker meebewegen met onze agenda en onze planning. Jij zult je dus aan moeten passen aan hun agenda, wil je in een positief contact blijven.
Dat vraagt van je dat je de controle loslaat, dat je je aanpast en meebeweegt met jouw persoon met dementie. Om op die manier in een positief contact te blijven.

Daarbij hebben mensen met dementie langer de tijd nodig om prikkels te verwerken en tot een reactie te komen. Onze gezonde breinen gaan eigenlijk altijd te snel.

Hoe ziet dat er dan uit in de praktijk?

Annemiek werkt in een verpleeghuis. Ze heeft ochtenddienst, de bewoners moeten geholpen worden met opstaan, wassen en aankleden. Een collega heeft zich die ochtend ziek gemeld, een andere collega kan niet iedereen helpen ivm rugklachten en er zijn verschillende bewoners ziek. De werkdruk is hoog.
Annemiek loopt de kamer binnen van mevrouw van Geel. Ze wil mevrouw vandaag douchen. Gisteren was dat niet gelukt. Mevrouw van Geel is net wakker geworden uit een enge droom.
Het beangstigende gevoel van de droom hangt nog in de lucht. “Ik heb zo naar gedroomd”, begint ze tegen Annemiek. Annemiek is al bezig mevrouw uit bed te krijgen. Dekens opengeslagen, rollator bij het bed. Maar mevrouw van Geel is nog niet zover. Ze wil graag even praten over die enge droom. Ze pakt de hand van Annemiek. “Kom je even zitten?” Annemiek kijkt op haar horloge, ze is al laat... Annemiek besluit naast mevrouw van Geel te gaan zitten en te luisteren naar wat mevrouw van Geel te vertellen heeft. Tijdens dit gesprek ziet Annemiek mevrouw van Geel ontspannen. De aandacht en de rust doen haar goed. Wanneer mevrouw van Geel haar hart heeft gelucht, vraagt Annemiek of zij die droom van zich af wil spoelen onder de douche. Mevrouw van Geel haalt opgelucht adem; “Ja!”

Ja maar, ik heb gewoon een planning waar ik me aan moet houden!

Vaak denken we geen tijd te hebben voor het loslaten van onze eigen agenda. Echter, het is goed je af te vragen hoeveel tijd onrustig gedrag kost. Om nog maar te zwijgen van het gevoel wat het teweeg brengt bij jouw persoon met dementie.

Even vertragen, aansluiten en afstemmen brengt je zoveel meer.

De derde letter van SPEELS is de E van Erken de realiteit van de ander

Iemand met een vorm van dementie heeft een haperend brein. Dementie zorgt ervoor dat bepaalde hersenfuncties niet meer werken. Iemand met dementie laat bepaald gedrag zien, maar kan dit zelf niet meer sturen, om de eenvoudige reden dat die hersenfuncties er niet meer zijn. Mensen met dementie leven hierdoor soms in een andere werkelijkheid. Een werkelijkheid waarin overleden dierbaren nog lijken te leven. Een werkelijkheid waarin een handtas gestolen is, want net lag hij hier nog op de stoel! Een werkelijkheid waarin iemand probeert de wereld kloppend te maken. Met soms onbegrepen, pijnlijk of moeilijk gedrag tot gevolg.

Als je moeder over je vader praat alsof hij er nog is, terwijl hij al drie jaar overleden is, kan dat enorm pijnlijk zijn. Als je vader ineens bozig, opstandig en hard in zijn woorden is, terwijl hij altijd een heel zachtaardige man was, dan kan dat heel moeilijk zijn. Als je als verzorgende wordt beschuldigd van diefstal, omdat de tas ineens weg was nadat jij mevrouw koffie had gebracht, kun je je persoonlijk aangevallen voelen. Het is allesbehalve makkelijk!

Iemand met dementie kan de wereld heel anders ervaren. En om contact te maken, echt contact, zullen wij in die wereld moeten stappen. Niet meegaan in de realiteit van iemand met dementie, zorgt ervoor dat je tegenover elkaar komt te staan. Ja zeggen tegen de realiteit van de ander, hoe afwijkend die realiteit ook is van de jouwe, zorgt voor contact. Voor nabijheid en toenadering. Voor verbinding. En dat zorgt weer voor een gevoel van rust, veiligheid, erkenning en ertoe doen bij jouw persoon met dementie.

Hoe ziet dat er dan uit in de praktijk?

Mariska werkt op de dagbehandeling. In de huiskamer zit zij de krant te lezen. Ze bespreekt wat ze leest met de groep. Mevrouw van Dalen zit naast haar, en kijkt met haar mee naar de krant. Er staat een advertentie in over dierentuinkaartjes. Op de foto staat een vrouw samen met een kind naar olifanten te kijken. ‘Dat ben ik’, zegt mevrouw van Dalen. Mariska weet zeker dat dit niet mevrouw van Dalen is. ‘O ja’, zegt ze toch, ‘wat leuk! Wat een knappe vrouw! Ging u vaak naar de olifanten kijken?’ Mevrouw van Dalen begint te lachen ‘Iedere zondag!’ Zegt ze. ‘Samen met mijn man en mijn zoon. We hadden een abonnement op diergaarde Blijdorp. De olifanten zijn mijn favoriet.’

Ja maar, ik wil niet liegen

Voor veel zorgverleners is het lastig om te starten vanuit JA. Om mee te bewegen en de realiteit van iemand met dementie te erkennen. Omdat die realiteit zo anders is dan de onze. Omdat wat mensen met dementie zeggen, doen en ervaren zo anders kan zijn dan wat je van ze gewend was. Omdat het voelt als liegen of voor de gek houden wanneer we meepraten over mensen die niet meer leven, alsof ze er nog zijn. Over woningen waar allang uit verhuisd is, alsof we er nog zo naartoe kunnen rijden. JA zeggen tegen een realiteit die niet klopt met de jouwe is lastig. Zeker als er emoties bij komen kijken.

Natuurlijk kun je iemand met dementie corrigeren. Hun werkelijkheid verbeteren. Het vervelende is, dat die verbeterde werkelijkheid waarschijnlijk niet blijft hangen. Het verdrietige en verwarrende gevoel wat jouw opgelegde werkelijkheid teweegbrengt, blijft wel degelijk hangen. En erger nog, het kan het contact met jouw persoon met dementie in het hier en nu verpesten. En het hier en nu is het enige moment wat iemand met dementie heeft.

Heel zwart wit kun je het liegen noemen. Of je benadert het als een communicatietechniek, waarbij het welzijn en welbevinden van jouw persoon met dementie voorop staat. De waarheid vertellen aan een haperend brein heeft geen nut en heeft vaak alleen maar onrust en verdriet tot gevolg.

Laat je meenemen in de wereld van iemand met dementie. Bedenk dat je niet liegt, maar dat je een communicatietechniek gebruikt die je in staat stelt contact te maken met een nieuwe werkelijkheid. Een tijdreis-machine. Een bezoekje aan een andere dimensie. Wow!

De vierde letter van SPEELS is de E van Een vraag veranderen in een aanbod

Het beantwoorden van vragen kan voor jouw persoon met dementie een hele uitdaging zijn. Hiervoor is namelijk inzicht nodig in wat er gevraagd wordt, en overzicht in wat er nodig is om te antwoorden.

Vaardigheden die soms zijn aangedaan door het haperend brein. Tel daarbij op dat jouw persoon met dementie tot wel 90 seconden langer de tijd nodig heeft om informatie te verwerken en tot een reactie te komen, en je begrijpt al snel waarom het stellen van vragen aan jouw persoon met dementie niet zo handig is. Maar hoe dan wel?

Jouw vraag veranderen in een aanbod zorgt bij jouw persoon met dementie voor overzicht. Je helpt jouw persoon met dementie aanhaken bij een activiteit of een gespreksonderwerp. Je helpt jouw persoon met dementie in contact te blijven.

Hoe ziet dat er dan uit in de praktijk?

Een vraag veranderen in een aanbod kun je op verschillende manieren doen. Marja wil graag dat Piet helpt met het schillen van de aardappels. Maar ze weet dat als ze het hem vraagt, hij altijd nee zegt. Hij overziet niet meer goed wat er allemaal voor nodig is om aardappels te gaan schillen. Marja gaat naast Piet zitten en begint zeer onhandig aardappels te schillen. Piet ziet dit aan, zucht diep en zegt dan: "Zo schil je toch geen aardappels! Kijk wat een dikke schillen je maakt! Laat mij het maar doen."

Mevrouw Regt eet te weinig, ze maakt het zelf niet meer klaar en pakt zelf ook niks meer uit de kast om te eten. Maar als je vraagt of ze iets wilt eten, heeft ze nooit trek. De familie zet door het hele huis schaaltjes en bordjes met eten klaar. Appelpartjes op de bijzettafel, chocolaatjes op het tafeltje in de gang op weg naar het toilet. Nootjes op het nachtkastje. Mevrouw Regt eet op die manier uit zichzelf en zonder druk, de hele dag door.

Ja maar, werkt dat echt?

Je hebt vast wel eens gehad dat je na een bezoek aan de tandarts de dag erna hierover vertelt aan iemand. Er wordt aan je gevraagd hoe het was, en een beetje gepijnigd begin je te vertellen over de pijn bij de verdoving en dat de tandarts echt een slager was. Nog voor je alle bloederige details hebt kunnen vertellen, onderbreekt je gesprekspartner je. "O ja, dat heb ik ook eens gehad, toen ik voor een dubbele wortelkanaalbehandeling moest. Drie dagen met een verlamde mondhoek rondgelopen..." Herkenbaar? Waarschijnlijk wel. Mensen worden door jouw verhaal herinnerd aan hun eigen ervaring en vertellen daar graag over. Zo kan het ook werken met jouw persoon met dementie. Vertel iets over jezelf en de ander deelt waarschijnlijk iets terug.

De vijfde letter van SPEELS is de L van Luister naar de emotie achter de woorden en gedrag

Door het haperende brein is de kans groot dat jouw persoon met dementie moeite krijgt met het vinden van woorden. Of met het vinden van de juiste woorden.

Of met de betekenis van woorden. Dit kan enorm frustrerend en verdrietig zijn. Zeker wanneer jouw persoon met dementie in de gaten heeft dat er verkeerde dingen worden gezegd of de juiste woorden niet gevonden kunnen worden om zichzelf uit te drukken.

Ook voor de omgeving is dit erg moeilijk. Wat wil jouw persoon met dementie zeggen? Wat wordt er bedoeld en hoe kan je iets duidelijk maken als jouw persoon met dementie jou niet begrijpt?

We leven in een wereld waar taal erg belangrijk is in het maken van contact. Als er zich problemen voordoen op dit gebied, zullen we op een andere manier moeten blijven proberen contact te maken. Het wordt dan extra belangrijk om te luisteren naar de emotie achter de woorden.

Daarbij komt dat gedrag altijd een vorm is van communicatie, en we moeten leren kijken naar waar gedrag vandaan komt en wat jouw persoon met dementie daarmee wil zeggen. Je zult moeten luisteren naar de emotie achter gedrag.

Hoe ziet dat er dan uit in de praktijk?

In de prachtige film 'The father' met Anthony Hopkins zien we het verhaal van een man met dementie, die wordt geholpen door zijn dochter. We zien de film vanuit het perspectief van de vader. Tegen het einde van de film is vader opgenomen in een verpleeghuis. Hij ziet mensen binnenkomen op zijn kamer die hij niet gelijk herkent, de kamer zelf is ook lastig als de zijne te zien en de onrust en angst nemen toe. In een hartverscheurende scène begint hij om zijn moeder te roepen. Hij wil naar huis, naar zijn moeder. Zijn vragen worden steeds wanhopiger, zijn paniek groter. Hij roept en huilt om zijn moeder.

Zou je het vragen om moeder letterlijk nemen, dan ga je al snel uitleggen dat een moeder waarschijnlijk niet meer leeft. Dat diegene zelf volwassen is. In dit geval is het vragen om moeder een uiting van onveiligheid. Van verdriet en wanhoop.

Waar je, toen je klein was, je moeder voor op zocht. Veilig op schoot met de armen van je moeder om je heen. In dit geval wordt gevraagd om veiligheid, geborgenheid, warmte. Iets heel anders dan de letterlijke vraag om de moeder. In het voorbeeld van bovenstaande film, gaat de verpleegkundige met de vader op bed zitten en houdt hem vast terwijl hij tegen haar aankruipt. Een heel andere reactie dan het letterlijke antwoord op de vraag naar moeder.

Ja maar, daar hebben we geen tijd voor

Misschien is dit wel de meest gehoorde 'ja maar' onder mensen die in de zorg werken. De druk in de zorg is hoog. De toenemende vergrijzing en het tekort aan personeel zorgen voor een continu gevoel van tijdsdruk. Het toepassen van een methode waarin de regie meer bij degene met dementie ligt lijkt misschien veel tijd te kosten en in het begin kan dat ook zo zijn.

Als je je planning wat los moet laten, mee moet gaan met de ander, dan zal dat vaak een andere werkwijze vergen. Toch zul je na een tijdje merken dat het je minder tijd kost en in elk geval minder energie. Wanneer het contact verbetert zal de zorg voor iemand met dementie soepeler verlopen. Bovendien zal het minder irritatie en strijd opleveren, waardoor je werk leuker wordt.

En wanneer je werk minder mentale energie kost zal het gevoel van druk afnemen, los van of de werkelijke tijdsdruk is afgenomen. Daarnaast vragen onrustige en ontevreden mensen met dementie gedurende de dag veel meer tijd en energie van je.

De zesde en laatste letter van SPEELS is de S van Stralend Falen

Niemand vindt het leuk om fouten te maken, ook jouw persoon met dementie niet. En je kunt je wel voorstellen dat het met een haperend brein steeds lastiger wordt om geen fouten te maken.

Zoals je eerder las hoort iemand met dementie zo'n 80 procent van de dag 'nee'. Er wordt volop gecorrigeerd, verbeterd, tegengehouden of beschermd. Met de beste bedoelingen, natuurlijk. Maar stel je even voor dat je bij alles wat je doet voelt dat het net niet helemaal klopt. En dat je dat dan ook steeds gezegd wordt. Dat je bij alles wat je doet gecorrigeerd wordt. Dat alles uit je handen wordt gepakt omdat het anders moet. Dat verhalen die je vertelt verbeterd worden omdat het niet klopt wat je vertelt. Daar zou ieder mens toch een naar gevoel van krijgen?

Juist! Iemand met dementie dus ook! Of je nu wel of niet voelt dat je fouten maakt, terecht gewezen worden en gecorrigeerd worden geeft niemand een fijn gevoel. Zolang er geen gevaar is, kunnen we de persoon met dementie in zijn waarde laten. Dementie zelf is al lastig genoeg, zonder al deze correcties.

Reageren op een verhaal wat je voor de vijfde keer in een half uur hoort alsof het de eerste keer is? Je laat jouw persoon met dementie stralend falen.

Iemand zijn mond laten afvegen aan het tafelkleed ipv aan het servet? Je laat jouw persoon met dementie stralend falen.

Wanneer iemand lachend over zijn hondje Bello praat alsof er net nog mee gewandeld is, terwijl Bello al veertien jaar onder de rodondenderon ligt, kunnen we dan mee lachen om de gekke fratsen van Bello tijdens die wandeling? Stralend falen!

Het omgaan met mensen met dementie, of dat nu als zorgprofessional of mantelzorger is, is een enorme uitdaging. Wat de ene dag werkt, kan de volgende dag de plank misslaan. Sterker nog, wat het ene uur werkt, hoeft dat het volgende uur niet te doen. Dus ook als zorgverlener is het fijn om stralend te kunnen falen!

JA Zeg bij dementie

Hoe ziet dat er dan uit in de praktijk?

Hanneke zit aan tafel met Mevrouw Visser die dementie heeft. Mevrouw vraagt wat Hanneke wil drinken en staat op om een glas water te pakken. Onderweg naar de keuken zegt ze dat ze altijd bezig is en nooit stil zit, want "van zitten gaat je kont schimmelen." Hanneke moet lachen om haar uitdrukking. Ze krijgt een glas water en ze praten nog even verder. Dan zegt Hanneke dat het tijd is voor haar medicijnen. Mevrouw staat gelijk op, loopt richting de kast en Hanneke zegt: "Wat goed dat u ze zelf gaat pakken, want van zitten gaat je kont schimmelen, toch?" Mevrouw draait zich verbaasd en lachend om en zegt "Nou dat is toevallig, dat zeg ik ook altijd! Ik heb nog nooit iemand gehoord die die uitdrukking kent, echt heel grappig!" Hanneke lacht mee en zegt "Nou dat is inderdaad heel toevallig zeg!"

Ja maar, je kunt iemand toch ook weer terug brengen naar het hier en nu?

Dit terugbrengen naar de werkelijkheid noem je ook wel realiteitsoriëntatie training, afgekort R.O.T. Je brengt dan iemand letterlijk terug naar het hier en nu. Je moet heel erg afstemmen op jouw persoon met dementie en op het moment. Het is niet zo dat je bij één iemand altijd R.O.T moet toepassen en bij een ander nooit.

Als je merkt dat iemand vragen stelt over de realiteit, zoals 'waar ben ik en welke dag is het?' dan kan dat voor iemand heel veel rust geven om dingen op een rijtje te zetten. Dan kan R.O.T goed werken. Als diezelfde persoon later verward is en zegt dat hij naar zijn kinderen moet en aardappels moet schillen dan hoef je hem of haar niet te corrigeren. Het is dus een kwestie van aanvoelen waar iemand op dat moment de meeste behoefte aan en de meeste baat bij heeft.

Achtergrond SPEELS-methode

De praktische contacttechnieken van SPEELS vinden hun basis in het improvisatietheater (impro). Dat is een theatervorm waarbij spelers zonder script, decor of kostuums de toneelvloer op stappen. Daar creëren ze spontaan samen een verhaal. Elke keer weer anders.

Wat hebben improvisatietheater en contact maken met iemand met dementie nu met elkaar gemeen?

Bij improvisatietheater draait alles om contact maken met de andere spelers. Alleen dan kun je samen spelen en een goed verhaal neerzetten. Om dat contact te kunnen leggen, oefenen spelers specifieke vaardigheden. De belangrijkste daarvan is JA zeggen tegen je medespeler, wat hij of zij ook doet. Als je dat niet doet, valt het spel stil. Improvisatietheater is dus vooral 'in het moment' reageren en meebewegen met wat er gebeurt.

Veel mensen denken dat Improvisatietheater gaat om grappig zijn. Dat is niet zo. Het gaat om contact.

Veel mensen denken bij het woord improvisatietheater aan snelle grappen, lollig doen, weinig diepgang, zomaar wat doen. Sommige mensen zullen improvisatietheater als theatervorm misschien wel kennen, maar verrast zijn dat je deze technieken kunt inzetten in het contact maken met mensen met dementie. En evenzoveel mensen vinden zichzelf totaal geen mens voor in het theater. In ieder geval niet aan de kant van het podium. Zij krijgen bij het idee om voor een volle zaal op het podium te staan acuut plankenkoorts.

Laten we gelijk een grootste misvatting uit de wereld helpen. Improvisatietheater gaat niet om grappig zijn. Zeker niet ten koste van de ander. Improvisatietheater gaat om contact maken. Zonder contact met je medespeler kun je niet samen, ter plekke, een verhaal bedenken en uitspelen.

En die andere grote misvatting, 'Ik ben geen mens voor op het podium', die tackelen we ook gelijk. Je hoeft van ons niet het podium op! Improviseren doen we allemaal, de hele dag door. Zonder podium. Niemand krijgt zodra de wekker gaat een script waarop de dag uitgeschreven staat.

JA Zeg bij dementie

Je wilt ontbijten met yoghurt, maar die is op, dus neem je brood. Liefst met jam, maar die is ook op. Weer verander je je plan. Hagelslag dan maar. Je wilt met de auto naar je werk. De zon schijnt echter lekker en je besluit de fiets te pakken. Op het werk aangekomen blijkt dat je een afspraak hebt die niet in je agenda stond. Je wijzigt je plan om eerst dossiers te lezen, zodat je de afspraak door kan laten gaan. En zo improviseer je jezelf de dag door.

Dementie en improvisatietheater

Freya, de initiatiefneemster van Zeg JA bij dementie, werkte jaren in de ouderenzorg, onder anderen met mensen met dementie. Daarnaast was zij veel bezig met improvisatietheater. Op een dag viel bij haar het kwartje, en zag Freya de grote overeenkomsten tussen impro en de zorg voor mensen met dementie. Bingo!
In beide draait het immers om contact en in beide moet je improviseren. Geen mens is hetzelfde. Geen dag is hetzelfde. Het enige wat je zeker weet is dat er steeds iets onverwachts gebeurt. En dat het belangrijk is dat je in contact blijft met je medespeler of met jouw persoon met dementie.

Ja maar, ik hou niet van theater en improviseren is niks voor mij!

Dat komt goed uit. We houden ons in deze training namelijk alleen bezig met de contacttechnieken. Die vinden hun oorsprong in improvisatietheater, maar dat betekent niet dat we met jou het theater in gaan of van je vragen om op een podium te gaan staan. Het oefenen van deze SPEELS-methode doen we met veel interactieve oefeningen en opdrachten, net als in improvisatietheater. Dat maakt de training leuk, vlot en anders dan anders, maar het podium op, dat hoeft echt niet.

Een SPEELSE training over een serieuze zaak

In de training Zeg JA bij dementie leren zorgprofessionals en mantelzorgers de SPEELS-methode in te zetten in de praktijk. Want in de omgang en zorg bij mensen met dementie kun je de contacttechnieken uit impro goed gebruiken. Ook daar is geen scenario en doen je 'medespelers' allerlei onverwachte dingen. Gelukkig kun je deze impro-vaardigheden prima trainen en oefenen tot ze zo eigen zijn, dat je er niet meer over na hoeft te denken.

We houden ons in de training dus niet bezig met de theaterkant van improvisatietheater, we richten ons op de technieken erachter. Dat neemt niet weg dat veel oefeningen hilarisch zijn om te doen en er veel gelachen zal worden, ondanks het serieuze onderwerp. De training is interactief en je gaat vooral zelf aan de slag. De methode heet SPEELS en de meeste oefeningen zijn dat ook. Geen saaie PowerPoint presentaties en eenrichtingsverkeer, maar leren door te doen.

Zo krijg je inzicht in jezelf en je handelen, en de effecten daarvan op anderen. Door spelend te ervaren voel je dat de aanpak van SPEELS werkt.

Je merkt dat de nieuwe vaardigheden je steeds makkelijker afgaan. Daarnaast maken we steeds de vertaling naar de praktijk van alledag. Hoe kun je SPEELS bij jou op de werkvloer toepassen? Hoe ga je er bij jouw persoon met dementie mee aan de slag?

Na afloop van de training:

- ✔️ Kan jij werken volgens onze beproefde SPEELS-methode.
- ✔️ Ervaar je hoe leuk het is om JA te zeggen.
- ✔️ Kan je meteen aan de slag met deze nieuwe praktische vaardigheden.
- ✔️ Kijk je positief op de zorg voor mensen met dementie.
- ✔️ Stel je de persoonlijke beleving van mensen met dementie centraal.
- ✔️ Ben je in staat om gelijkwaardig contact met hen te maken.
- ✔️ Kan je beter aansluiten bij hun wensen en behoeftes.
- ✔️ Ervaar je minder weerstand in de zorg voor mensen met dementie.

Zeg JA bij dementie

Resultaten

✔️ Je ziet beter wat jouw persoon met dementie wil en nodig heeft.
✔️ Jullie contact wordt leuker en zinvol.
✔️ Praktische zorgtaken kosten minder tijd.
✔️ Je vindt creatieve manieren om contact te maken.
✔️ Je kunt boosheid en onbegrip positief ombuigen.
✔️ Je ervaart minder werk- en tijdsdruk.

Maatwerk

Het aanleren van nieuwe vaardigheden kost tijd en vraagt inzet. Het is ook afhankelijk van (voor)kennis en ervaring. Daarom is onze training maatwerk.

De basistraining voor zorgprofessionals duurt zes uur.

De basistraining voor mantelzorgers minimaal twee uur.

Om het meeste uit deze training te halen, is blijvende aandacht op SPEELS nodig. Daarom adviseren we vaak meerdere trainingen of in ieder geval een opfrismoment. Ook is het mogelijk om na de training aandachtsvelders jaarlijks te blijven trainen en ondersteunen.

Wat heb je nodig?

Lef

Allereerst, de wil om JA te zeggen tegen een anders-dan-anders-training.

Een ruimte

Die kunnen wij voor je regelen, of misschien heb je die zelf tot je beschikking. Belangrijk is dat er vrije ruimte is om door elkaar te lopen. Toch zijn tafels en stoelen wel handig. De tafels aan de kant, de stoelen in een U vorm. Wij staan aan de open kant van de U, met een tafeltje achter ons voor onze spullen.

Hoe groot moet die ruimte zijn?

Dat is afhankelijk van de grootte van jullie groep. Bedenk je dat we allemaal in een grote cirkel moeten kunnen staan en dat er genoeg ruimte moet zijn om door elkaar te kunnen lopen, in groepjes door elkaar oefeningen te kunnen doen en in tweetallen te kunnen staan.

JA Zeg bij dementie

Materiaal

Materiaal nemen wij zelf mee. We laten soms wat filmpjes zien. Een scherm om de laptop aan te koppelen hiervoor is fijn als dit al aanwezig is. Zo niet, dan gebruiken we onze eigen beamer.

Aan het eind van de training krijgen de deelnemers een digitale hand-out en oefeningen. En natuurlijk een certificaat als bewijs van deelname.

Het is aan te bevelen om te zorgen voor voldoende water. Onze trainingen zijn interactief en maken vaak dorstig.

Investering

Voor een incompany basistraining van 6 uur is het tarief €2295 excl btw.
Dit is inclusief materiaal, voor-bereidingstijd en eventueel een intake- of kennismakingsgesprek.

Voor de verkorte versie van de training (maximaal 4 uur) is het tarief €1550 excl btw per dagdeel.

De opfrisworkshop plannen we vaak zo'n 2 tot 3 maanden later.
Het tarief is €995 excl btw, en duurt 2 uur. Eventueel kan dat naar wens worden uitgebreid.

De groep heeft minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers. We komen altijd met 2 professionele trainers.

Elke training is maatwerk. We maken de training graag passend voor jouw team. Zijn er meer dagdelen nodig, dan rekenen we een passend tarief.

Voor particulieren / mantelzorgers geldt een ander tarief.

**Er is veel mogelijk, in allerlei verschillende vormen en maten.
We gaan graag met je in gesprek om jouw wensen en onze mogelijkheden te verkennen en op elkaar af te stemmen.**

JA Zeg bij dementie

Kun je Zeg JA op andere manieren dan voor een training inzetten?

Je kunt op veel manieren JA zeggen

Er zijn veel manieren waarop je kunt leren JA zeggen. Zoals bij een training, maar bijvoorbeeld ook bij een theatercollege, een lezing op een congres, een familieavond, of door onze boeken te lezen.

Op de volgende pagina's lees je er alles over.

Interactief theatercollege SPEELS geleerd, goed gedaan

Een interactieve lezing afgewisseld met scènes uit de praktijk en oefeningen die het hele publiek mee kan doen zorgen voor een leerzame en afwisselende theatervoorstelling.

Met dit theatercollege komen de SPEELS-methode en onze liefde voor improvisatietheater nog meer bij elkaar dan anders. Op onze eigen unieke manier leren we mensen JA zeggen bij dementie. Dat betekent veel interactie, energie, humor, ontroering, herkenbaarheid en eye-openers.

Het kleurrijke decor maakt gelijk duidelijk hoe mensen met dementie soms in een andere realiteit leven en wordt gebruikt om situaties grappig, helder, ontroerend en soms pijnlijk duidelijk te maken. Het publiek leert met herkenbare voorbeelden en praktische uitleg hoe ze mee kunnen bewegen en stralend kunnen (laten) falen.

Hoe kun je reageren als iemand naar zijn moeder wil? En wat doe je als je wordt beschuldigd, bijvoorbeeld van diefstal? En het belangrijkste, wat heeft iemand met dementie nou echt nodig?

Voor wie is dit theatercollege geschikt?

Het interactief theatercollege is bedoeld voor zorgprofessionals, vrijwilligers, mantelzorgers en iedereen die met mensen met dementie te maken hebben. Hoe groter de zaal, hoe meer mensen. Er zit voor ons geen maximum aan.

Hoe lang duurt het?

Ons theatercollege duurt ongeveer 2 uur, inclusief een pauze.

JA Zeg bij dementie

Wat hebben we nodig van jou?

- Het theatercollege is uitermate geschikt voor in het theater, maar een ruime zaal met podium of speelruimte kan natuurlijk ook. Minimaal 5 meter breed en 4 meter diep.
- 2 microfoons in de vorm van headsets. Een handmicrofoon is niet geschikt.
- Een klein tafeltje, statafel of desk voor water.
- Een geluid- of lichttechnicus in het theater. Op andere plekken in overleg.
- Enkele stroompunten in de buurt van het podium, of verlengsnoeren.

Investering

Het interactief theatercollege boek je vanaf €2450 excl btw.

Wil je meer informatie, overleggen over jouw wensen en onze mogelijkheden, of heb je nog vragen, neem contact met ons op via mail nfo@zegjabijdementie.nl of bel ons op 06-80227373.

Zeg JA bij dementie

Gastsprekers met onze lezing Zeg JA bij dementie

Wil jij de boodschap van onze training aan een grote groep mensen mee-geven? Bijvoorbeeld op een congres, een event, een familieavond of een Alzheimercafé? Nodig ons uit als gastsprekers.

Je hoeft maar één blik op onze Instagram-filmpjes te werpen en je weet dat je bij ons niet moet zijn voor een saaie lezing met eenrichtingsverkeer. Onze presentaties zijn altijd leuk, praktijkgericht én interactief. We geven veel herkenbare voorbeelden en gaan actief met het publiek aan de slag. Want alleen zélf ervaren is inzicht krijgen en leren.

Voor wie is?

Voor zorgprofessionals, vrijwilligers, mantelzorgers en iedereen die met mensen met dementie te maken hebben.

De lezing is voor groepen vanaf 20 mensen. Er zit geen maximum aan.

Hoe lang duurt het?

Onze lezing kun je boeken vanaf 20 minuten tot 2 uur.

Wat hebben we nodig van jou?

Afhankelijk van het aantal mensen en de zaal is geluidsversterking handig. Onze voorkeur heeft headsets, maar twee handmicrofoons kan ook.

Investering

Jouw investering is afhankelijk van het soort event waar je ons voor vraagt. We bespreken de mogelijkheden en het tarief graag met je.

JA Zeg bij dementie

Onze boeken Zeg JA bij dementie en Survivalgids bij dementie

Wil je meer lezen?
Wij hebben zo veel te vertellen over beter contact maken bij dementie, dat we er een boek over kunnen schrijven. En dat hebben we dus gedaan. Twee zelfs!

Bestel ze via onze website

Handboek Zeg JA bij dementie
Soms verandert één inzicht alles.
In dit boek ontdek je de gedachte achter de SPEELS-methode. Je leert waarom sommige reacties verbinding brengen en andere juist weerstand oproepen.
Er is geen trucje voor dementie, maar contact wordt vaak makkelijker wordt wanneer je de werkelijkheid van de ander serieus neemt. Dit boek helpt je anders kijken naar gedrag, naar communicatie en misschien ook wel een beetje naar jezelf.

Survivalgids bij dementie
Dit is het boek dat we zelf hadden willen hebben toen we begonnen te werken met mensen met dementie. Vol praktische situaties uit het dagelijks leven. Naar huis willen, boosheid, verdriet, zorg weigeren, herhalen, beschuldigingen, onrust en nog veel meer. Bij ieder onderwerp kijken we niet alleen naar het gedrag, maar vooral naar wat eronder zit. Wat probeert iemand duidelijk te maken? Wat heeft iemand nodig? En hoe kun jij daarop aansluiten? Een boek dat je niet van voor naar achter hoeft te lezen (mag natuurlijk wel) Je slaat het open bij een situatie waar je tegenaan loopt en vindt direct ideeën om uit te proberen.

Zeg JA bij dementie

Wie zijn wij?

Wij zijn **Freya Flach** en **Hanneke van de Pol**. We werken allebei al lange tijd in de zorg voor mensen met dementie. Wij zetten alles op alles om de zorg dementievriendelijker te maken. Voor álle betrokkenen.

Wie is Hanneke?

Als verpleegkundige in verpleeghuizen, en vooral als wijkverpleegkundige heb ik veel ervaring met het werken met mensen met dementie. Ik studeerde Gezondheidspsychologie en ben ook gediplomeerd coach. Mijn missie is: meer werkplezier in de zorg!

Wie is Freya?

Ik werkte lange tijd als welzijns-medewerker, onder andere in een woonzorgcentrum, zorgboerderij en een dagbehandeling voor mensen met jongdementie.
Daarnaast volgde ik de opleiding tot improvisatieacteur en improvisatie-trainer en startte ik mijn bedrijf Go! Impro. Deze kennis er ervaring combineer ik bij Zeg JA bij dementie. Ik kijk graag naar wat er wél kan in de zorg!

Zeg JA bij dementie

Dit is ons team van trainers:

Maureen

Lonneke

Linda

Inge

Wendy

Annemarie

Naomi

JA Zeg bij dementie

Ik wil JA zeggen, hoe neem ik contact op?

Misschien denk je na het lezen van dit ebook: ik zeg JA tegen Zeg JA!
Dat vinden we hartstikke leuk! We zouden zeggen; Neem gelijk contact met ons op.

Misschien heb je nog vragen of wil je overleggen of een training of iets anders van Zeg JA bij dementie voor jou of jullie geschikt is? Misschien heb je nog een brandende 'Ja Maar' voor ons. Neem dan ook vrijblijvend contact met ons op door ons te bellen of te mailen.

We beantwoorden je vragen graag en overleggen samen met jou wat we voor je kunnen betekenen.

Mail ons:
info@zegjabijdementie.nl

Bel ons:
06-80227373

Volg ons: