

AAWAAT



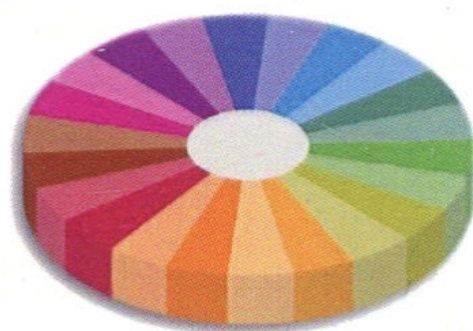
Methodenkwaaien

module Lotgenoten



BMP

Kleurenspel



Wat?

Kennismakingsoefening voor 10 tot 50 personen.

Duur?

45 tot 60 minuten

Doel?

Mensen van verschillende achtergronden op een snelle manier met elkaar in gesprek laten gaan. Een speelse sfeer creëren in een groep.

Toelichting

Dit spel is uitermate geschikt voor groepen met mensen die de taal niet zo goed spreken. Het draait om de lievelingskleuren van mensen.

Hoe?

De gespreksleider vraagt iedereen zijn lievelingskleur in gedachten te nemen. (Wie het niet weet kiest een kleur voor het moment). Daarna worden groepjes gevormd op basis van de kleur die men gekozen heeft. Geel bij geel, rood bij rood*. Ieder groepje bespreekt waarom men juist voor die kleur gekozen heeft. Daarna kiest elk groepje een woordvoerder. De woordvoerder vertelt namens de groep waarom de gekozen kleur zo bijzonder is.

*Er kunnen ook groepjes van meerdere kleuren gemaakt worden als er veel verschillende kleuren in het spel zijn.

Ik-Bloem



Wat?

Bewustwordingsoefening over wie je zelf bent, voor 4 tot 20 personen.

Duur?

45 minuten tot 2 uur

Doel?

Door in een bloem te schrijven wat belangrijk voor je is, word je gedwongen naar jezelf te kijken. Door de blaadjes te bespreken zie je ook wat anderen in hun leven belangrijk vinden.

Materiaal?

Voor iedereen: Wit papier met daarop een bloem, met een hart en tenminste 5 blaadjes. Stiften of kleurkrijt.

Hoe?

Iedereen krijgt een bloem. "In het hart van de bloem schrijf je je naam. Op de blaadjes schrijf je dingen die voor jou belangrijk zijn: voor wie je zorgt, waar je geboren bent, wie je vrienden zijn, je hobby's etc. Met kleuren kun je de blaadjes verschillende gevoelswaarden geven." Vervolgens worden de bloemen aan de muur gehangen. De gespreksleider nodigt mensen uit iets over hun bloem te vertellen*. Na afloop benoemt de groep wat opvalt aan de bloemen.

*Als er veel mensen zijn kunnen de deelnemers in tweetallen of in viertallen hun bloem aan elkaar uitleggen.

Onzichtbare bal



Wat?

Losmaak- en concentratie oefening voor 8 tot 20 personen

Duur?

Maximaal 30 minuten

Doel

Mensen in een speelse, vrolijke sfeer brengen en zorgen dat ze echt op elkaar reageren.

Toelichting

Lotgenotengroepen bestaan niet alleen door het gesprek met elkaar. Fysieke oefeningen zorgen voor een andere sfeer en concentratie.

Hoe?

De deelnemers gaan in een kring staan. De groepsleider neemt in gedachten een bal in haar handen en zegt: "Ik heb hier een onzichtbare bal, die gooi ik naar iemand toe. Die persoon moet de bal vangen en weer doorgooien naar iemand anders." (Je kunt alleen zien naar wie de bal gegooid wordt als je elkaar aankijkt). Na enige tijd brengt de groepsleider een twee (heel kleine) en een derde (heel grote) bal in het spel. Nu moeten de deelnemers drie ballen tegelijk in de gaten houden. Dit kan alleen als iedereen optimaal geconcentreerd is. Vaak leidt het tot vrolijke chaos.

Schets je zorg



Wat?

Bewustwordingsoefening over mantelzorg voor 4 tot 20 personen.

Duur?

2 uur

Doel?

Mantelzorgers bewustmaken dat het belangrijk is ook voor jezelf te zorgen.

Materiaal?

Wit papier, stiften, kleurpotloden of krijt.

Toelichting

Mantelzorgers hebben vaak het gevoel dat alles alleen op hen neerkomt. Door deze tekenoefening zien ze dat er ook mensen zijn die voor hen zorgen. Ook beseffen ze dat ze voor zichzelf moeten zorgen.

Hoe?

De gespreksleider vraagt de deelnemers op één vel, of op drie aparte vellen, drie tekeningen te maken aan de hand van de vragen:

1. Voor wie zorg je?
2. Wie zorgt er voor jou?
3. Hoe zorg je voor je zelf?

Elke deelnemer vertelt kort wat er op zijn/haar tekening staat. De gespreksleider zorgt dat iedereen binnen de tijd aan bod komt.

De zorgtaart



Wat?

Bewustwordingsoefening / huiswerk-opdracht over tijdsindeling. Voor 2 tot 20 personen

Duur?

Tekenen 20 minuten, bespreken 90 minuten.

Doel?

Deelnemers inzicht laten krijgen in hun tijdsbesteding.

Materiaal?

Wit papier en stift / pen

Toelichting

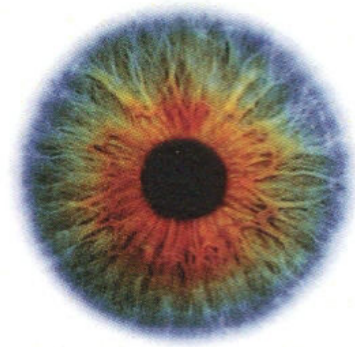
Mantelzorgers zijn vaak overbelast. Om een betere balans te vinden in je leven is het goed inzicht te hebben in hoeveel tijd je waaraan besteedt.

Hoe?

De deelnemers wordt gevraagd om een cirkel, of taart, te tekenen en daarin aan te geven hoeveel procent van hun tijd ze besteden aan: Zorgen, leren, werken, ontspanning, en andere zaken. Vervolgens worden de taarten aan de muur gehangen en met de groep besproken.

In de nabespreking zullen vragen aan de orde komen als "Hoe zorg ik dat ik ook tijd krijg voor mezelf?" en "Hoe leer ik nee zeggen"? "Is het in balans?"

Leren met je lichaam



Wat?

Een bewustwordingsoefening over de manier waarop mensen leren, voor 6 tot 16 personen

Duur?

Ongeveer een uur.

Doel?

Deelnemers losmaken, zich bewust laten zijn van hun lichaam en laten nadenken over de zintuigen en lichaamsdelen waarmee ze leren.

Materiaal?

Rollen behangpapier of andere grote vellen papier, dikke stiften.

Hoe?

De deelnemers worden verdeeld in tweetallen. Een van de twee gaat op de grond liggen op een stuk papier, de ander trekt haar lichaamsvorm om.* Daarna vult degenen die op papier staat zelf in welke lichaamsdelen belangrijk voor haar zijn en welke een rol spelen bij het leren: hart, hoofd, ogen, oren..?

Bij de nabespreking gaat de gespreksleider in op de verschillende manieren waarop mensen leren en de rol die het gesproken woord, beelden en teksten spelen in het leerproces.

*Als mensen niet op de grond willen liggen kunnen ze het papier ook ophouden tegen een deur of muur.

Verleden-heden-toekomst



Wat?

Bewustwordingsoefening over je eigen levensloop en je verwachtingen, voor 4 tot 10 personen

Duur?

Met bespreking 90 minuten (kan ook als huiswerkopdracht).

Doel?

Deelnemers vanuit hun gevoel laten kijken naar hun leven en hierover laten vertellen.

Materiaal?

Wit papier en dozen kleurkrijt

Hoe?

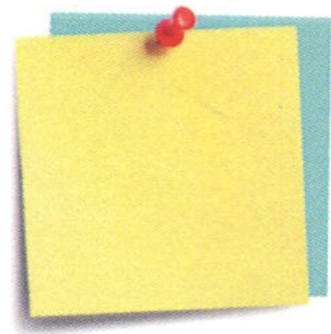
De deelnemers krijgen allemaal een vel A4 papier. Dit vel verdelen ze met strepen in drie delen. Het onderste deel staat voor het verleden, het middelste voor het heden en het bovenste voor de toekomst.

Bedoeling is dat ze de vlakken kleuren met kleuren die passen bij de betreffende tijd. Een vlak kan meerdere kleuren hebben, ze mogen er ook kleine tekeningentjes in maken.

Tijdens het tekenen kunnen de deelnemers met elkaar praten, over hun tekening of over andere dingen.

Iedereen laat zijn tekening zien en vertelt wat hij/zij getekend heeft.

Werken met kaartjes



Wat?

Methode om snel te verzamelen wat iedereen denkt of voelt. Voor 6 tot 20 personen.

Duur?

Een half uur tot twee uur.

Doel?

Zorgen dat in een groep iedereen aan bod komt met zijn of haar gedachten, ideeën en gevoelens. Lijn brengen in uiteenlopende onderwerpen.

Materiaal?

Gele en blauwe kaartjes van 10 bij 20 centimeter. Dikke stiften.

Hoe?

Stel een duidelijke vraag waarop de deelnemers kort antwoord kunnen geven. Bijvoorbeeld: Wat heb je vandaag gevoeld? Of wat vind je belangrijk om te leren? Of wat is jouw kracht?

Laat de deelnemers hun antwoorden op verschillende kaartjes schrijven (Bijvoorbeeld 3 per persoon). Hang de kaartjes aan de muur en bespreek met de groep de betekenis er van. Hang kaartjes met vergelijkbare onderwerpen naast elkaar. Schrijf op een andere kleur kaartjes de titel van een cluster kaartjes dat bij elkaar hoort. Laat zien dat een groep met elkaar meer weet dan een individu. En dat individuen soms verrassende antwoorden geven.

Familieberaad



Wat?

Een rollenspel voor 6 tot 16 personen

Duur?

Een uur

Doel?

De deelnemers in een groep laten ervaren dat ze heel goed weten hoe ze anderen kunnen adviseren. Ze laten zien wat bepaalde vormen van gedrag voor effect hebben op de groep en op het oplossen van het probleem.*

Hoe?

Bespreek met de groep de 'casus': Er is een familie, de moeder wordt dement, de last voor de vader en die ene dochter wordt te zwaar. De rest van de familie doet weinig etc.. Er is een familieberaad. Een maatschappelijk werkster vertelt welke hulp mogelijk is. Daarna bespreekt zij met de familieleden wat een ieder kan bijdragen aan de oplossing van het probleem.

Er is de rol van maatschappelijk werkster en er zijn rollen voor 5 familieleden (vader, broers, zussen). Sommigen zoeken naar oplossingen, anderen werken niet echt mee. Er zijn 2 andere rollen, bijvoorbeeld, buurvrouw en vriend(in). De mensen in de groep die geen rol hebben zijn observanten. Zij kijken hoe het spel verloopt en wie wat doet. Komt er een oplossing?

* Het spel is ook een oefening in gespreksleiding

Schilder wie je bent



Wat?

Een creatieve opdracht voor 4 tot 18 personen. Met behulp van een kunstvak docent.

Duur?

150 tot 180 minuten

Doel?

Deelnemers in kleur laten uitdrukken wie ze zijn en laten ontdekken dat ze verborgen talenten hebben.

Materiaal?

Witte vellen dik papier, kwasten in verschillende maten, acrylverf in uiteenlopende kleuren, bakjes voor water, mengbordjes, schorten of oude kleren. Papier om tafels mee te bekleden.

Toelichting

Met kleuren kan je uitdrukken wie je bent. Schilderen spreekt de eigen emoties direct aan. Mensen kunnen gevoelens uitdrukken die ze soms niet onder woorden kunnen brengen. Een erkend kunstenaar kan uitleg geven over kleuren en technieken en geeft ze het gevoel dat ze serieus worden genomen.

Hoe?

Zorg voor een simpele opdracht. Bijvoorbeeld: "druk in kleuren uit waar je vandaan komt". Bespreek de schilderijen na afloop.

De sleutelbos



Wat?

Kennismakingsoefening voor 6 tot 8 personen.

Duur?

Ongeveer 1,5 uur.

Doel?

Mensen uitnodigen om iets over zich zelf te vertellen.

Materiaal?

Ieders eigen sleutelbos.

Toelichting

Iedereen heeft een sleutelbos. De sleutels en de sleutelhanger vertellen iets over je leven. De sleutels in je hand maken het gemakkelijker om te beginnen met je verhaal.

Hoe?

Alle deelnemers leggen hun sleutelbossen op een hoop. De gespreksleider pakt een bos uit de stapel en vraagt van wie die is. De eigenaar van de bos vertelt welke sleutels aan de bos hangen en wat de betekenis van elke sleutel is.

De gespreksleider let op dat iedereen binnen de afgesproken tijd aan de beurt komt en vraagt door als dat nodig is.

Zeg iets positiefs over de ander



Wat?

Een eerste empowerment oefening voor 4 tot 20 deelnemers.

Duur?

30 tot 60 minuten.

Doel?

Deelnemers laten ervaren dat anderen positieve kanten van hen zien waarvan ze zichzelf misschien niet bewust waren.

Toelichting

Veel allochtone mantelzorgers gaan zo op in hun zorgtaken dat ze nauwelijks stil staan bij de vraag wie ze zijn en wat ze zelf in hun mars hebben. Vaak zijn ze bang voor het beeld dat de buitenwereld van hen heeft. Door een ander hun positieve eigenschappen te laten benoemen, ervaren ze dat de buitenwereld ook positief kan oordelen. Door zelf te rapporteren wat er over hen is gezegd worden ze gedwongen positieve uitspraken over zich zelf te doen.

Hoe?

De groep wordt in tweetallen verdeeld. Om beurten vertellen de twee deelnemers aan elkaar welke positieve eigenschappen ze waarnemen in de ander. Daarna rapporteren ze in de groep wat de ander over henzelf heeft gezegd.

Leren nee-zeggen



Wat?

Een assertiviteitsoefening voor 4 tot 16 personen.

Duur?

Ene week als huiswerk mee geven volgende week bespreken. Bespreken duurt circa 45 minuten.

Doel?

Oefenen met opkomen voor jezelf en de balans bewaken tussen zorgen en aandacht voor jezelf.

Toelichting

Voor mantelzorgers is nee zeggen vaak het moeilijkste wat er is. Ze zijn gewend te zorgen en voelen zich schuldig als ze niet thuis geven. Familieleden hebben soms ook speciale manieren om iemand te 'claimen'. Mantelzorgers denken zelf vaak dat alleen zij echt goed voor hun moeder, broer, of kind kunnen zorgen. Maar soms moeten ze ook leren om voor zich zelf te zorgen.

Opdracht

Vertel de groep waarom nee leren zeggen belangrijk kan zijn. Geef de volgende opdracht mee: Ga elke ochtend voor de spiegel staan en zeg tegen je zelf: "Ik mag ook wel eens een keer nee zeggen". Vertel na een week aan de groep wat het effect van de opdracht is geweest.

De gespreksleider zorgt in de bespreking dat iedereen aan de beurt komt.

Een symbool van jezelf

Wat?

Een verteloefening voor 4 tot 10 personen.

Duur?

Een uur

Doel?

Deelnemers laten vertellen over belangrijke aspecten van hun levensloop.

Materiaal?

Vraag iedereen een week van te voren om een voorwerp van huis mee te nemen dat symbool staat voor hun leven.

Toelichting

Je bent niet alleen nu een mantelzorger, maar je hebt ook een verleden. Het verleden bepaalt mee wie je nu bent. Door er over te vertellen herleef je stukjes verleden en kunnen anderen je beter begrijpen.

Hoe?

Laat de deelnemers in een groep en of twee groepjes aan elkaar vertellen wat de betekenis is van het voorwerp dat ze hebben meegenomen, welke gevoelens het oproept en wat voor verhaal erbij hoort. Maak een foto of een filmpje van de symbolen als herinnering voor de groep.



Wie vangt je op?



Wat?

Een oefening in vertrouwen. Tevens ontspanningsoefening.

Duur?

Ongeveer 30 minuten

Doel?

Mensen zich er van bewust laten worden of ze een ander vertrouwen.

Toelichting

Lang niet iedereen is gewend aan samenwerken en de ander vertrouwen. Soms hebben mensen ook redenen om anderen niet te vertrouwen. In een lotgenotengroep is vertrouwen echter belangrijk. Het praat makkelijker als je je veilig voelt.

Hoe?

Verdeel de groep in drietallen. Een van de drie staat met haar rug naar de andere twee en moet zich met ogen dicht, achterover laten vallen. Wordt ze opgevangen? En op welk punt van de val wordt ze opgevangen? Zorg dat iedereen een keer valt. Laat de deelnemers na afloop vertellen hoe ze de oefening hebben ervaren.

Introductie

Deze methodenwaaier hoort bij de AMWAHT opleiding. AMWAHT staat voor: Allochtone Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst.

De opleiding kent drie modules:

1. Lotgenotencontact en het werken met lotgenotengroepen
2. Het ontwikkelen van plaatselijke netwerken van mantelzorgers en professionals in de zorg
3. Empowerment en het maken van een empowermentprogramma.

De groepen proberen de methoden in deze waaier tijdens de eerste module zelf uit. Ze ervaren wat de verschillende oefeningen voor effect kunnen hebben en weten dat een opleiding maken of een lotgenotengroep begeleiden meer is dan een 'receptenboekje' volgen.

De methodenwaaier is in de eerste plaats bedoeld als geheugensteuntje voor de deelnemers aan de opleiding. Daarnaast is hij bedoeld voor andere begeleiders van lotgenotengroepen van (allochtone) mantelzorgers, die graag eens wat nieuws uitproberen. Van de volgende twee modules is een begrippenwaaier verschenen.