

Ontrafelkaart

Hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in de kleine, mooie momenten tussen mensen met een verstandelijke beperking, naasten en begeleiders



Zichtbaar maken wat werkt

Wat is de ontrafelkaart?

De ontrafelkaart is een van de producten afkomstig uit het onderzoek *Zichtbaar maken wat werkt*. Dit onderzoek gaat over mooie momenten in het dagelijkse leven tussen mensen met een verstandelijke beperking, begeleiders en naasten.

Voor meer info over het onderzoek zie www.han.nl/zichtbaarmakenwatwerkt

Met de ontrafelkaart kun je samen (een bewoner, naaste en/of begeleider) een mooi moment wat extra aandacht geven.

Dit kan een moment zijn waarop je plezier had, waarin je je verbonden voelde met elkaar of waarin je elkaar weer terugvindt na een moeilijke tijd. Dit kunnen hele kleine momenten zijn.



Doel van de ontrafelkaart

1. Waarderen

Samen focussen op iets moois geeft plezier.

Waar heb je samen van genoten?

2. Uitvergroten

Dat wat je aandacht geeft groeit!

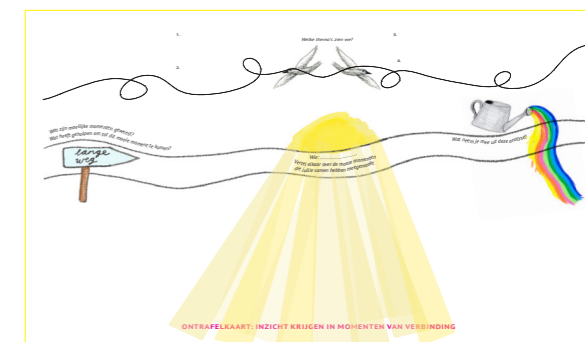
Door samen in te zoomen op een mooi, klein moment, voorkom je dat het moment vervliegt.

Samen onderzoek je wat dit momentje voor ieder betekende.

3. Vasthouden

Door samen een mooi moment te onderzoeken, kun je bespreken hoe je de gevoelens uit dit moment samen zou kunnen vasthouden en hoe je hierop terug kan pakken, op momenten dat het even wat minder goed gaat.

Maar ook, wat kunnen jullie en anderen hier van leren?



Instructie

- Wat was een mooi moment tussen jullie (begeleider, bewoner en/of naaste)?
- Ieder beschrijft of tekent zo'n moment. Je kunt ook een voorwerp erbij pakken wat hiervoor symbool staat. Probeer je weer helemaal in dat moment te verplaatsen.
- Daarna deel je de verhalen.
- Vervolgens kies je samen een moment uit om er dieper op in te gaan. Samen ga je een onderzoekje doen naar de ingrediënten van dit mooie moment.
- Ieder deelt diens perspectief op het moment. Dat schrijf of teken je samen op de ontrafelkaart. Hierbij kun je de vragenkaart gebruiken op pagina 4.
- Bespreek met elkaar: *Wat ging er aan dit mooie moment vooraf? Welke obstakels kwamen jullie tegen op weg naar dit moment? Welke mooie dingen heb je ervaren?*
- Wat heeft in jullie voorbeeld moment nou zo goed gewerkt? Welke thema's komen naar voren? Gebruik de thema's op pagina 5 als inspiratie.
- Tot slot: wat nemen jullie mee uit dit moment?



1.

Welke thema's zien we?

3.

2.



4.

Wat zijn moeilijke momenten geweest?
Wat heeft geholpen om tot dit mooie moment te komen?



Wie:
Vertel elkaar over de mooie momenten
die jullie samen hebben meegemaakt

Wat neem je mee uit dit moment?



VRAGENKAART

WAARDEREN



Wat was een mooi moment?



Welke obstakels zijn jullie onderweg tegengekomen?

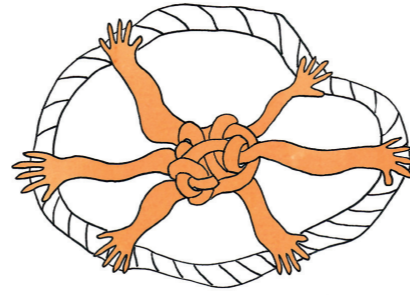


Wie of wat zorgde voor verbinding?



Wat raakt je?

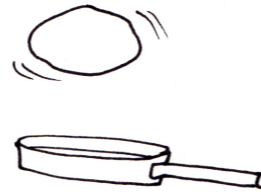
UITVERGROTEN



Hoe zijn jullie uit de knoop geraakt?



Wie of wat hielp jullie de goeie kant op?

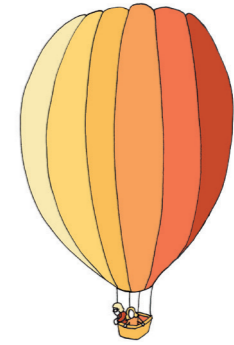


Hoe vangen jullie elkaar op?



Wanneer kon je je verplaatsen in de ander?

VASTHOUDEN



Wat hielp je om de dingen van een afstand te bekijken?



Welk kadootje neem je mee uit dit moment?



Met wie zou je het verhaal over dit moment willen delen?



Wat zou je elkaar willen geven?

THEMA'S

Eerlijkheid en openheid
naar elkaar

Ruimte geven aan
ontwikkeling en
eigen regie

Vertrouwen en anders
vasthouden

Denken in mogelijkheden,
doen wat nodig is

Vanuit je hart ervoor gaan

Opkomen voor belangen

Samen vieren

Verplaatsen en inleven
in de ander

Divers, stabiel en
ervaren team

Zorg dragen voor een
uitnodigende context

Aandacht voor
zintuigelijke beleving
en lichamelijk contact

Elkaar informeren en
samen overleggen
en afstemmen

Waardering

Ondersteuning binnen
het team

Samen rouwen en herdenken

Onderling contact
en ontmoeting

Aandacht voor elkaar

COLOFON



dicht dichterbij dichterbij dichterbij rbij



STERK **PLAATS**
NIJMEGEN



Gemaakt door

Meike Heessels, Sanneke Duijf, Lisanne den Heijer, Lenie van den Engel-Hoek, Simone Krijgsman, Gabriëlle Berning, Ida van Asselt-Goverts, Nikki Struijk en Maaike Hermsen

Vormgeving

Sanneke Duijf

Met dank aan

Inez Esveld, Beppie Jansen, Mycha Kilian, Mariëtte Kuijl, Hans Leune, Christel Pennings, María Pozo Paz, Tess Pijnenburg, Floor van Santvoort, Nathalie Slegers

Mede gefinancierd door

Programma Langdurige Zorg en Ondersteuning van ZonMw

