

# INSPIRERENDE WORKSHOPS OVER OMGAAN MET DEMENTIE



## De kracht van anders communiceren

### WAT

In vijf bijeenkomsten, van elk twee uur, leert u aan de hand van verschillende thema's hoe u op een andere manier kunt communiceren met een dierbare die lijdt aan dementie. De bijeenkomsten zijn interactief, positief en leuk om te doen.

### VOOR WIE

De workshops zijn bedoeld voor:

- mantelzorgers in Amsterdam-Oost die zorg geven aan mensen met dementie
- familieleden van bewoners van het Flevohuis en De Open Hof

### WANNEER EN WAAR

**Cursusdata:** woensdag 7 juni, 14 juni, 21 juni, 28 juni en 5 juli

**Tijd:** van 19.30 - 21.30 uur

**Locatie:** Dienstencentrum Flevopoort, Kramatplantsoen 101  
Amsterdam

Mocht u niet alle vijf de workshops kunnen bijwonen, dan is dat geen probleem.



## AANMELDEN, VRAGEN EN CONTACT

De workshops zijn gratis, maar u dient zich wel van tevoren aan te melden want er zit een maximum aan het aantal deelnemers. Voor aanmelding en vragen kunt u contact opnemen met Floor van der Eerden, 020-5925275 / f.vandereerden@zgao.nl.

# THEMA'S WORKSHOPS

## 1. Het verleden tot leven brengen: de kracht van herinneringen (7 juni)

Bij mensen met dementie blijven herinneringen van vroeger vaak nog lang intact. Tijdens deze workshop ervaart u dat het ophalen van herinneringen een inspirerend middel kan zijn om op een fijne manier contact te hebben. U krijgt handvatten voor het stellen van de juiste vragen en het voeren van een gesprek, zonder daarbij de ander te confronteren met zijn of haar geheugenproblemen.

## 2. Zonder woorden: de kracht van non-verbale communicatie (14 juni)

Veel mensen met dementie kunnen dingen niet meer goed onder woorden brengen, maar voelen wel heel goed de sfeer aan. Lichaamstaal is daarbij heel belangrijk. We leren in deze workshop hoe u zonder woorden duidelijk kunt maken dat u interesse toont in de ander. Hoe u een boodschap overbrengt, hoe u het beste iemand kunt benaderen en hoe lichaamstaal ingezet kan worden om het contact ten positieve te veranderen.

## 3. Samen genieten: de kracht van muziek (21 juni)

Muziek heeft een positieve uitwerking op mensen met dementie en dan met name luisteren naar persoonlijke muziek. In deze workshop ervaart u dat muziek op een andere manier binnenkomt. We gaan concreet aan het werk met wat mantelzorgers en vrijwilligers op een laagdrempelige manier zelf kunnen doen: handige tips rond het verzamelen/opslaan en afspelen van muziek, mogelijkheden van de I-pod, zingen, klanken maken, zelf muziek maken.

#### 4. Het kan anders: hoe om te gaan met de nieuwe realiteit (28 juni)

Iemand met dementie verandert. De persoon die we ooit gekend hebben, verdwijnt langzaam. Dit betekent dat oude omgangsvormen die vroeger werkten, nu niet meer werken. Het aanvaarden van deze nieuwe realiteit is moeilijk, maar door het te accepteren kunnen ergernis en irritaties vervangen worden door interesse en nieuwsgierigheid. In deze workshop gaan we concreet met dit moeilijke proces aan de slag.

#### 5. En ik dan: de uitdaging om goed voor uzelf te zorgen (5 juli)

In deze workshop wordt vooral ingegaan op de mantelzorger en familie zelf. Wat kunt u zelf doen om te voorkomen in een negatieve spiraal terecht te komen. Wat kunt u zelf doen om een betere balans te krijgen tussen “energiegevers en energievreters”. Hoe kunt u uw sociale netwerk inzetten? Uitgangspunt: iemand die zelf goed in zijn of haar vel zit, kan beter voor een ander zorgen.

*Mocht u graag willen komen, maar is de opvang voor uw naaste met dementie een probleem, dan denken we graag mee met het zoeken naar een passende oplossing.*



## De trainers



**Floor van der Eerden** is reeds 15 jaar maatschappelijk werker bij Zorggroep Amsterdam Oost. Floor heeft ruime ervaring met het begeleiden van mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ze is goed op de hoogte van de sociale kaart van Amsterdam .



**Mirjam Jansen** is ergotherapeut bij Zorggroep Amsterdam Oost. Mirjam heeft ruime ervaring met het begeleiden van mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zowel in de thuissituatie als op de afdeling kleinschalig wonen in het Flevohuis.



**Irith Sy** is maatschappelijk werker bij Civic Amsterdam en heeft als aandachtsgebied ouderenwerk. Ze werkt vanuit Flevopoort en ondersteunt en begeleidt zelfstandig wonende ouderen in de Indische Buurt en Oostelijk Havengebied. Ook in de wijk heeft zij te maken met dementie en mantelzorgers. Irith is goed op de hoogte van sociale kaart van haar werkgebied en neemt deel aan het wijkzorgteam.



**Frank Jenniskens** is intuïtief musicus en oprichter van Sound-Heart. Hij verzorgt met zijn violen, fluiten en vele klank-instrumenten muziekmiddagen voor ouderen. Frank heeft zijn moeder die Alzheimer had de laatste 2 jaar van haar leven intensief ondersteund.