

## **Dia 1**

Onderwerp

## **Dia 2**

Even voorstellen

## **Dia 3**

Hoe ziet de Workshop eruit.

## **Dia 4**

### **BEWEGEN, EEN MIDDEL BIJ UITSTEK BIJ GEHEUGENPROBLEMATIEK.**

Om verschillende redenen is bewegen een geschikt middel om te gebruiken bij mensen met geheugenproblematiek

Voor deze doelgroep is eenduidigheid en herkenbaarheid van groot belang en bewegingssituaties bevatten deze aspecten.

Daar waar alleen verbale uitingen tot misverstanden leiden, kan het bewegend contact maken juist duidelijk zijn en niet voor andere uitleg vatbaar.

Bewegingssituaties zijn manipuleerbaar, je kunt ze dusdanig inrichten dat ze beantwoordbaar zijn.

Bewegingsgedrag biedt mogelijkheden tot beïnvloeding van gedrag, vooral op psychosociaal gebied. In het bewegen laat men veel makkelijker gevoelens, intenties en houding ten aanzien van anderen blijken dan in verbale situaties. Als we naar mensen kijken kunnen we veelal aan hun bewegingen zien hoe ze zich voelen. Ze dansen van vreugde of zijn terneergeslagen van verdriet, ze huilen schokschouderend of schuddebuiken van het lachen.

De geestelijke achteruitgang heeft tot gevolg dat het verbale vermogen al in een vroeg stadium aangedaan wordt. Op non-verbaal gebied blijft echter nog veel mogelijk. Bewegingssituaties in een vergevorderd stadium van dementie zijn nog steeds toepasbaar, terwijl verbale communicatie al niet meer mogelijk is.

## **Dia 5**

### **ALGEMENE DOELEN.**

Bewegingsactiviteiten worden gehanteerd als middel om te komen tot verbetering van bestaande toestand of individuele doelen te bereiken.

Algemene doelen:

1. Socialisatie, door het stimuleren van:
  - het maken van contact
  - rekening houden met anderen
  - samenwerken
  - uiten van eigen wensen en eigen mening
  
2. Activering, door het activeren van rest mogelijkheden:
  - stimuleren van het besef van tijd, plaats en persoon

- onderhouden van het geheugen en inprenting
  - onderhouden van initiatief en keuze
3. Bevorderen van de emotionele stabiliteit en het zelfvertrouwen.
- door het bieden van gelegenheid om gevoelens te uiten, dus ook negatieve emotie op een acceptabele manier
  - door het creëren van situaties waarin de zelfverzekerdheid en het zelfbeeld zich gunstig kunnen ontwikkelen

## **Dia 6**

### **HET INTRODUCEREN EN STIMULEREN.**

Een uitnodiging tot deelname aan een bewegingsactiviteit zal waarschijnlijk tot weinig verbeelding spreken bij de deelnemers.

Het zal niemand verbazen dat je op deze uitnodiging weinig enthousiaste reacties zal krijgen. Het uitnodigen voor een 'spel' kan bijv. voor sommigen deelnemers veel aantrekkelijker klinken dan 'gymnastiek' omdat het vrijblijvender overkomt.

De manier waarop men wordt uitgenodigd is van belang, maar hier is geen algemeen recept voor.

Het benadrukken van de unieke kwaliteiten van een deelnemer kan ook net een zetje zijn die men nodig heeft. Gedacht kan worden aan een opmerking als 'Het is altijd zo gezellig dat u er bij bent', 'U bent altijd zo'n goede hulp' of 'Ik heb helemaal op u gerekend en een stoel klaar gezet'.

Het afspreken dat ze mogen kijken of dat ze alleen de dingen meedoen die ze wel kunnen, doet sommige deelnemers van gedachten veranderen.

## **Dia 7**

### **INDIVIDUEEL OF GROEPSGERICHT WERKEN.**

Bewegingsactiviteit kan individueel of in groepsverband plaats vinden.

Individuele bewegingsactiviteiten betreft een één op één situatie, waarbij men de aandacht volledig richt is één deelnemer. Wanneer een deelnemer sterke persoonlijke problemen hebben, kan dit een argument zijn op individueel te werken. Een andere reden kan zijn dat het steeds moeilijker voor de deelnemer wordt om in een groep te functioneren, omdat zijn of haar sociale vaardigheden afnemen.

We spreken van een bewegingsactiviteit in groepsverband als men zich meer richt op wat er zich op het niveau van de groep als geheel afspeelt. Deze vorm is zinvol wanneer we ons als ten doel stellen dat er sociale contacten gelegd worden, dat er spelplezier ontstaat of dat de aanpassing van het individu aan de groep verbeterd.

## **Dia 8**

### **DE GROTE VAN DE GROEP.**

Soms zijn de omstandigheden bepalend voor de grootte van de bewegingsgroep, maar ongeveer acht tot tien cliënten is gebruikelijk. (een dansactiviteit uitgezonderd) Hoe voor de hand het ook ligt om over te gaan tot een grotere groep, het is niet wenselijk. Een verhoging van de kwantiteit eist soms zijn tol ten aanzien van de

kwaliteit en schiet dan zijn doel voorbij. De mogelijkheden van de deelnemers worden beperkt en het kan betekenen dat ze geconfronteerd worden met teveel indrukken tegelijk. Het gevolg kan zijn dat hun betrokkenheid bij de bewegingsactiviteit verdwijnt of dat ze verward raken.

## **Dia 9**

### **DE OPSTELLING.**

De wijze waarop de deelnemers worden opgesteld kan van grote invloed zijn op het verloop en ook de inhoud van de bewegingsactiviteit.

Tussentijdse wijziging kan bij sommige deelnemers onrust veroorzaken omdat men hierdoor verward kan raken. Een opstelling kan er voor zorgen dat de bedoeling van de bewegingsactiviteit duidelijk wordt. Veel bewegingsactiviteiten worden merendeels zittend gespeeld, vanwege valgevaar en vaak de lichamelijke conditie van de deelnemers.

### **Opstellingen die het meest gebruikt worden:**

1. De kring met stoelen, de onderlinge afstand tussen de stoelen is vrijwel gelijk. Stoelen met armleuningen hebben als bezwaar dat zijwaartse bewegingen moeilijker zijn. Het voordeel van deze opstelling is dat de deelnemers elkaar goed kunnen zien. Je biedt hierbij de gelegenheid het onderlinge contact te bevorderen.
2. Tweetallen tegen over elkaar in rij opstelling, deze opstelling wordt vaak gebruikt bij bewegingsactiviteiten met een competitie-element. Meestal bevindt zich een speelveld tussen beide rijen. Het creëren van twee rijen kan voor sommige deelnemers een geheugensteuntje zijn voor het feit dat er bij de bewegingsactiviteit met twee partijen gewerkt wordt.
3. Een U opstelling of halve kring, bij de halve kring zijn de deelnemers minder op elkaar gericht en meer gericht op de lesgever. Deze opstelling heeft als voordeel dat de lesgever beter oogcontact kan maken met alle deelnemers. Er is minder gelegenheid voor onderling contact, het accent ligt meer op wat centraal gebeurt. Bij een U vorm worden de opdrachten die hij voordoet gemakkelijker nagedaan. Een nadeel is dat de deelnemer in zijn keuze mogelijkheid beperkt wordt, maar voor sommige deelnemers is het juist wenselijk omdat de situatie voor hen overzichtelijker wordt.
4. Tweetallen of één op één situatie, deze opstelling is uiterst geschikt voor samenwerkingsactiviteiten en vertrouwens oefeningen. Een voordeel van deze opstelling is dat het contact tussen de deelnemers tamelijk intensief kan zijn. Een nadeel is dat de deelnemers zich slecht op één andere deelnemer richten.

De uitwerking van de opstelling van de groep is wisselend. Het is goed om met een bepaalde regelmatige terugkerende opstelling te hebben waarmee de herkenbaarheid wordt bevorderd.

## **Dia 10**

### **DE KEUZE VAN HET MATERIAAL.**

Vier aspecten zijn bij de materiaalkeuze van belang:

1. Hoe uitnodigend is het.
2. Hoe hanteerbaar is het.
3. Hoe herkenbaar is het.
4. Hoe veilig is het.

#### 1. De mate waarin het uitnodigt.

Het gekozen materiaal moet de deelnemer prikkelen tot activiteit en aantrekkelijk zijn. De vorm, de kleur, het gewicht, de grootte en de samenstelling van het materiaal zijn bepalend voor de mate waarin het uitnodigt.

Het versterkte zintuiglijke prikkels zijn vaak nog het enige middel om hen uit hun steeds kleiner wordend wereldje te halen. Voor bepaalde deelnemers moet het materiaal serieus overkomen, willen zij er een uitdaging in zien.

#### 2. De hanteerbaarheid.

Het materiaal moet passen bij de mogelijkheden van de deelnemers.

Ter verduidelijking een voorbeeld: licht gewicht materiaal, zoals foamballen, deze zijn stroever en vereisen minder krachtinspanning dan een plasticbal. Hierdoor zijn ze handzamer en er is minder kans dat de deelnemer zichzelf bezeerd.

#### 3. De herkenbaarheid.

Met regelmaat zijn de deelnemers niet altijd bekend met bewegingsmateriaal. Bovendien gaan bij deze doelgroep de verstandelijke vermogens achteruit, waaronder de herkenning van voorwerpen. Herkenbaarheid bij het kiezen van materiaal is een belangrijk punt.

Bijv. Als we willen voetballen is het handig als iedere deelnemer de gebruikte voetbal zodanig herkent. Toch kies je soms bewust ervoor om onbekend materiaal te introduceren, want de onbekendheid kan soms toch uitlokken tot activiteit.

#### 4. De veiligheid.

Er kunnen onverwachte situaties ontstaan, waardoor de bewegingsactiviteiten onveilig worden. Vaak zonder afbreuk te doen aan de aantrekkelijkheid, kan de keuze van aangepast materiaal zorgen voor een grotere veiligheid.

Gebruik van licht materiaal bevordert niet alleen de hanteerbaarheid van het materiaal, maar ook de veiligheid. Sommigen deelnemers kunnen bijvoorbeeld niet goed meer inschatten hoe hard er gegooid moet worden om een bepaalde afstand te overbruggen. Veel gangbaar materiaal wordt daarom gekozen in een lichte uitvoering, bijv. een opblaasbare strandbal of foamballen.

## **Dia 11**

### **DE ACCOMMODATIE.**

De accommodatie waar de bewegingsactiviteit plaatsvindt, kan zeer divers zijn.

Vaak wordt de plaats bepaald door de mogelijkheden die de instelling te bieden heeft. Dat kan zijn een recreatieruimte, een gymzaal, een gang, een slaapkamer, fysiotherapieruimte enz.

- De grootte van de ruimte: in een te grote ruimte kunnen cliënten zich verloren voelen, terwijl ze zich in een te kleine ruimte opgesloten kunnen voelen; bovendien kan een te kleine ruimte de mogelijkheden voor activiteiten te beperken.
- De aankleding van de ruimte: Het liefst een neutrale ruimte die functioneel is tijdens de bewegingsactiviteit; het gebruik van een kamer die voor een ander doel is ingericht, zoals een slaapkamer, kan verwarrend zijn voor de deelnemers omdat de ruimte niet direct als bewegingsruimte wordt herkend.
- De locatie van de ruimte: een bewegingsruimte die ver verwijderd is van de woonlocatie vereist veel begeleiding, omdat de cliënt meestal niet meer in staat is zelfstandig naar de ruimte te gaan; bovendien kan een deelnemer die moeilijk te betrekken blijkt bij de activiteit, niet gemakkelijk terugkeren naar de woonruimte zonder het verloop van de bewegingsactiviteit al teveel te beïnvloeden.; deelnemers zijn vaak gemakkelijker te motiveren als de bewegingsactiviteit in de eigen woonomgeving plaats vindt, omdat ze op het moment van de uitnodiging de plaats van de bewegingsactiviteit al kunnen zien, terwijl ze zich mogelijk ook realiseren dat ze makkelijk weg kunnen zodra het hun niet meer bevalt.
- De omgeving van de ruimte: omgevingsgeluiden, het zien en passeren van voorbijgangers of verkeer en het in- en uitlopen van personeel en /of medebewoners kunnen behoorlijk storend zijn voor het verloop van de bewegingsactiviteit omdat de deelnemers doorgaans snel afgeleid zijn.

## **Dia 12**

### **DE FREQUENTIE VAN DE BIJEENKOMSTEN.**

De frequentie waarmee de bewegingsactiviteit bijeenkomsten plaats vinden, hangt voor een deel af van de mogelijkheden van de deelnemer. Structuur en herkenning zijn van groot belang. De bijeenkomsten moeten daarom zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip met dezelfde frequentie plaatsvinden.

Het is belangrijk dat de lesgever een vertrouwensrelatie met de deelnemers opbouwt. Zonder vertrouwensrelatie is gedragsbeïnvloeding echter niet mogelijk, regelmatig contact is daarom vereist. In de praktijk blijkt tweemaal per week het minimum. Door de regelmatige bijeenkomsten gaat de deelnemers op den duur niet alleen de lesgever herkennen, maar ook de activiteitsituatie, de ruimte en andere deelnemers. Dankzij de herkenning kan bovendien gemakkelijker een intieme, veilige sfeer worden gecreëerd.

## **Dia 13**

### **DE STRUCTUUR VAN DE BIJEENKOMSTEN.**

Het is zinvol om de bewegingsactiviteit bijeenkomsten steeds in grote lijnen dezelfde opbouw te hanteren en 30 tot 45 minuten per bijeenkomst.

1. De introductie
2. De bewegingsactiviteiten: -warming-up  
-hoofdactiviteit(en)  
-cooling-down
3. De afsluiting

### 1. Introductie.

Tijdens de introductie wordt de deelnemer in de gelegenheid gesteld om te vertellen wat hem /haar op dat moment vooral bezighoudt en zich te richten op het groepsgebeuren. Verder reikt de lesgever allerlei realiteitsinformatie aan. Vertelt de deelnemers waar ze zich bevinden en geeft aan met welk doel de bijeenkomst plaats vindt.

### 2. De activiteiten.

Dit bevat over het algemeen drie onderdelen:

- De warming-up: deze wordt gedaan om aan elkaar en aan de situatie te wennen, zodat de overgang van eerdere activiteiten buiten de groep naar het werken in de groep verloopt. Het gaat erom dat de deelnemers zich klaarmaken voor de komende activiteit en zich op zijn gemak gaat voelen. Hiervoor wordt vaak een kortdurende bewegingsactiviteit op muziek gekozen die iedere keer dezelfde is.
- De hoofdactiviteit: Dit betreft een of meer bewegingsactiviteiten die meestal gekoppeld worden aan een bepaald thema, bijvoorbeeld samenwerking, zelfvertrouwen, assertiviteit enzovoort.
- De cooling-down: deze is vooral bedoeld om weer tot rust te komen, want soms is de bepaalde activiteit of thema zo intensief dat het zinvol is om nog even tot andere gedachten te verzetten, zoals een ontspanningsoefening of bewegen op relax muziek.

3. De afsluiting: Bij dit slotonderdeel wordt de bijeenkomst geëvalueerd en worden de deelnemers enigszins voorbereid op wat na afloop volgt. De lesgever vraagt aan iedere deelnemer afzonderlijk hoe hij of zij het heeft gevonden. Verder geeft de lesgever aan wanneer de volgende bijeenkomst zal zijn en hoe het dagprogramma er verder uitziet. De deelnemers krijgen hierdoor de tijd de aandacht weer te richten op de dagelijkse situatie.

## **Dia 14**

### **HET AANBIEDEN VAN HET BEWEGINGSVOORSTEL.**

Voor het aanbieden van een oefenvorm zijn verscheidene mogelijkheden, die eventueel in combinatie met elkaar kunnen worden gehanteerd.

De keuze voor een van deze vormen wordt meestal bepaald door het begripniveau van de cliënt om contact met zijn omgeving te maken.

#### **1. Samen uitvoeren van de bewegingsopdracht.**

De beweging wordt in gang gezet door de lesgever en vervolgens overgenomen door de deelnemer. Voorwaarde is vaak dat de lesgever en deelnemer elkaar aanraken en dat er onderling oogcontact tot stand wordt gebracht.

#### **2. Imitatie van de oefenvorm.**

Door de lesgever en/of groepsleden te imiteren is het voor de deelnemer mogelijk de bedoeling van de opdracht over te nemen. De lesgever kan 'al bewegend' tijdens de bewegingsactiviteit, imitatie stimuleren. Het kan ook zinvol zijn om voorafgaand, bij wijze van droogoefening, te laten zien wat er nagedaan moet worden.

### **3. Verbale uitleg van de bewegingsactiviteit.** (beperkte categorie deelnemers)

Om de verbale uitleg van het bewegingsvoorstel te begrijpen, moet de deelnemer onder andere beschikken over bepaalde vaardigheden. Hij of zij moet in staat zijn het gesproken woord goed te begrijpen en daarbij moet hij of zij het voorstel enige tijd kunnen onthouden. Bij veel deelnemers wordt naast verbale uitleg dan ook gebruik gemaakt van een eerdere genoemde aanbiedingsvorm.

### **4. Een pasklaar bewegingsvoorstel arrangeren.**

Pasklaar betekent: in overeenstemming met de mogelijkheden van de deelnemer. Het is dan van belang dat de lesgever zijn bewegingsvoorstel dusdanig kiest dat het voor de deelnemer direct zichtbaar is wat de bedoeling van de bewegingsopdracht is. We kunnen hierbij denken aan het gooien van een bal in een korf of aan het terug tikken van een toegeworpen ballon.

## **Dia 15**

### **Conclusie**

Bewegingsactiviteiten bieden mensen met Geheugenproblematiek de mogelijkheid om iets positiefs te doen t.a.v. hun beperking, dit op een plezierige manier. Daarbij gaat het niet om het realiseren van grootse (fysieke) effecten, maar het zijn juist de kleine dingen die het hem doen. Dit uit zich o.a. in uitspraken als 'het was weer fijn vandaag of ik kan er weer even tegenaan. Dat gevoel heeft zijn doorwerking naar facetten van het dagelijkse leven. Voor de deelnemers betekent het dat ze positiever en zelfstandiger in het leven kunnen (blijven) staan.

## **Dia 16**

Actie, oefenvormen

## **Dia 17**

Dank voor de aandacht.