

Scholing

Sherpa organiseert een eigen opleiding (traineeship) over ernstig meervoudig beperkte cliënten, met docenten van binnen en buiten de organisatie. Assistent-begeleidster Margreet: "Een collega en ik volgden allebei het emb-traineeship, en kwamen op het idee om kleinschalige activiteiten voor het dagelijks leven te organiseren: per cliënt een activiteitentas, waarin persoonlijke spulletjes zitten. De tas ligt altijd voor het grijpen, je weet zeker dat de cliënt de spulletjes die erin zitten leuk vindt. Voor Ellen hebben we een *verwachtingsmand* gemaakt. Haar bord zit erin, we laten het zien als het etenstijd is. Zeg ik: 'Kom we gaan douchen,' dan pakt ze deze losse douchekop en weet ze precies wat er gaat gebeuren. Jan heeft sinds kort een vrolijke voorbereidingsrugzak. De voorwerpen erin maken geluid. Jan reageert namelijk sterk op geluid. Bij elk voorwerp hoort een verhaaltje. Je vertelt over Jan die op stap gaat, en dan laat je het auto-tje horen. Zo weet hij: *ik ga straks met de taxi*. Voorheen was hij reuze gespannen in het half uur voor de taxi zou komen, nu hebben we iets om samen te doen, zodat hij erop voorbereid wordt. Zijn onrust is enorm afgenomen."

Dossier

Download nu in het digitale kenniscentrum van Klik het nieuwe dossier Ernstig meervoudig gehandicapten. Deze verzameling artikelen is voor 16 euro te bestellen op www.klik.org/dossiers.html.

in Bunschoten. Zij heeft niet te klagen over belangstelling van vrijwilligers. "Wij zitten in een dorp, daar is het gemakkelijker. Wij hebben 6 vrijwilligers per 5 cliënten, in totaal 27. We werven de vrijwilligers zelf. Op elke woning draagt een teamlid de verantwoordelijkheid voor de vrijwilligers. We staan op de vrijwilligersmarkt. We laten vrijwilligers kennis maken, vertellen wat een cliënt bedoelt. Wij sturen de vrijwilligers een bloemetje of een kaartje, organiseren een feest. We houden hen op de hoogte met een tijdschriftje. Dat wordt enorm gewaardeerd." •

In eigen huis op avontuur

Koken, tafel dekken, eten, wassen: bij alles wat je als begeleider doet, kun je cliënten betrekken. Hierdoor wordt het invullen van vrije tijd van ernstig meervoudig gehandicapten eenvoudig en krijgt de cliënt het gevoel dat hij ertoe doet in zijn eigen woning.

Dat vrije tijd in veel woningen nog geen vanzelfsprekend onderwerp is, bracht een groep orthopedagogen en fysiotherapeuten van de Carantegroep ertoe om een cursus vrije tijd te ontwikkelen voor begeleiders van ernstig meervoudig gehandicapten. De tweedaagse cursus is gebaseerd op het vrije tijd-onderzoek van Carla Vlaskamp.

De cursisten beginnen met bewustwording. Hoe vullen ze hun eigen vrije tijd in en hoe verhoudt zich dat tot wat hun cliënten meemaken? Dan krijgen ze een flinke dosis theoretische achtergrond over de ontwikkeling van baby's en peuters, en de behoefte die ze in elk stadium hebben aan bepaalde activiteiten en uitdagingen. En over het effect van allerlei zintuiglijke en alertheidstoornissen op wat een persoon beleeft en nodig heeft. Vervolgens oefenen de begeleiders in het bedenken van activiteiten die aansluiten bij het dagelijks leven in een woning.

Doel van de cursus is dat de deelnemers inzicht krijgen in het belang van een zinvolle vrije tijdsinvulling, dat ze concrete ideeën weten te verzinnen en hun collega's daar ook enthousiast voor zien te krijgen. En dat zij na de cursus in staat zijn ondanks allerlei dagelijkse besomeringen, hun cliënten veel te laten beleven.

Warme handen

Op de bij de cursusmap geleverde dvd laten begeleiders van een Carantewoning goed zien hoe zij bewoners bij het dagelijkse leven betrekken. Als één van hen de afwas doet, staat er altijd een cliënt naast die een sponsje in de handen krijgt gedrukt, of die even mag voelen hoe warm de handen van de afwasser zijn geworden. Barbara betreft bewoners bij de was, bij het koken, bij koffie zetten. Kirsten zal nooit de plantjes begieten zonder een cliënt mee te nemen. Even melk uit de ijs-

Was ophangen is ook een activiteit



Als wij het niet aanbieden, zullen ze niets ervaren

FOTO MARJON ZIJLSTRA

kast halen: dan gaat een bewoner mee om de ijskast open te maken, om te voelen hoe koud de melk is die uit de ijskast komt. De begeleidster legt de koffiepads in zijn handen, zijn neusvleugels gaan omhoog. Als de koffiepads in het apparaat ligt, mag hij op de knop drukken: samen doen! Hij sloft achter de begeleidster met de heerlijk geurende mok naar zijn stoel. Tegen de tijd dat hij zit, staat zijn hand precies in de goede stand om de beker erin te vlijen. Vervolgens giet hij de inhoud verzaligd naar binnen. Wil je nu nog even kroelen? vraagt zijn begeleidster. Hij zakt voorzichtig - met zijn gezicht van haar afgewend - op haar schoot, en laat zich lekker even 'kroelen', die grote vent. De begeleiders vertellen dat ze het

Samengevat

Bespreking van een map met een begeleiderscursus over vrije tijd van mensen met ernstig meervoudige beperkingen.

hartstikke gezellig vinden om op deze relaxte manier te werken. "Je moet het goed in je systeem krijgen," zegt één van hen. "Het kost wel meer tijd om het huishouden te doen, maar het levert veel op. Door het samen met hen te doen, worden wij ons enorm bewust dat wij in hun huis werken, en dat alles wat we doen en beetpakken, echt van hen is." Een ander: "De visie van onze woning is dat wij hier zijn voor de cliënten. Ons doel is om de cliënten voortdurend mee te nemen in onze bezigheden." Zoals Barbara en Cindy, die samen de was ophangen. Dat is namelijk ook een activiteit, en geen huishoudelijke plicht. Met de wasmand en de knijperdoos op haar rolstoelblad rijden ze naar de tuin, ze vouwen de wasmolen open. Barbara ondertitelt alles wat ze doet. "Hé, je bent de was al aan het pakken zie ik. Goed zo, geef maar aan," en ze pakt de blouse over van Cindy. "Geef me maar een knijper, goed zo, en nog een." Cindy volgt alert wat er gebeurt, ze heeft inderdaad af en toe op het juiste

moment een knijper in haar handen die Barbara overneemt. Ja, het kost meer tijd dan de was in de droger stoppen, maar op deze manier wordt Cindy betrokken bij wat er om haar heen gebeurt, en krijgt ze het gevoel dat ze ertoe doet in haar eigen huis.

Bye bye

Zo zit het weekeinde vol momenten waarop begeleiders contact zoeken met de bewoners. Even stilstaan bij de rolstoel, wachten tot er contact is, een aai over de bol, wachten op de verzaligde glimlach en weer een afscheidje: *bye bye*. Kitty: "Het gaat de hele dag door. Je bent voortdurend alert: hoe zit hij erbij, welke signalen zie ik." Dure spelmaterialen zijn eigenlijk niet nodig, wel veel fantasie. Een speelblok is spannender als je hem niet in je handen gestopt krijgt, maar als je er een stukje voor over de vloer moet schuiven. Uitdagen, uitlokken, precies wat je met baby's doet. De begeleiders op de dvd vinden in principe alles speelgoed, en gelijk hebben ze. Rubber weggooi-

De tijd van je leven

Cursusmap over de vrije tijdsbesteding van mensen met ernstig verstandelijke en meervoudige beperkingen. Bestaande uit een deel theorie, een deel oefeningen en werkvormen, plus een cursusschema. En een dvd vol interviews met begeleiders en beelden van het dagelijks leven in het weekeinde in een woning voor ernstig meervoudig gehandicapte mensen. Uitgegeven door de Expertisegroep van de Carantegroep, postbus 245, 3360 AE Sliedrecht, telefoon 0184-491960, www.carantegroep.nl. Prijs € 66,20

handschoenen kan je vullen met warm sop, dan zijn ze heerlijk om in te knijpen. Macaroni rammelt, schuursponsjes schuren, borsteltjes kriebelen, de sleutelbos rammelt. Bewoners gaan ook echt rammelen als je het een tijdje samen met hen doet, en laat zien dat het leuk is.

Onzeker

Het blijft me ontroeren hoe weinig zelfvertrouwen veel ernstig meervoudig gehandicapten hebben in hun eigen handen en handelingen. Samen poedersuiker over de pannenkoek strooien, maar als de hand van de begeleidster zich terugtrekt, weet de hand van de cliënte niet meer hoe ze moet strooien. Zo onzeker, zo weinig zelfvertrouwen. Een begeleidster: "Deze mensen kunnen zelf niks verzinnen of pakken. Als wij het niet aanbieden, zullen ze niets ervaren." • Ronny Vink