

De TOP-trainingen

Waar staat TOP voor? Toewijding – Oefening – Praktisch

Toewijding?

Toewijding is: grote zorg en aandacht. En dat is precies wat nodig is in het contact met iemand met dementie. Toch zegt dit nog niets over Hoe je goed contact legt. Het zegt meer over je bedoeling: je wilt liefdevol, toegewijd zijn aan de man of vrouw die je nabij wilt zijn.

In de TOP-training geven we aan die toewijding van de deelnemers een praktische switch. We trainen met elkaar hoe je het beste contact kunt leggen met iemand met dementie. En wat je wel en wat je beter niet kunt doen als iemand met dementie in de war is of angstig of down.

We gaan dus een stap verder dan zeggen dat we aandacht geven. We trainen ook met elkaar HOE je dat goed doet. Dat heeft voor twee 'partijen' een gunstig effect; voor jezelf omdat je je veel zekerder voelt en met minder onverwachte uitbarstingen te maken krijgt en voor de ander, die voelt dat hij/zij begrepen wordt.

We geven toewijding dus inhoud!

Oefening!

Weet u hoe vaak mensen te horen krijgen dat ze in moeilijke situaties veel ontspannener moeten zijn. Veel ontspannener? Hoe dan? Wat moet ik dan anders doen om me niet nerveus te voelen of me zorgen te maken? Soms kun je er boos om worden dat zoveel mensen adviezen geven zonder dat ze beseffen wat er aan het omgaan met iemand met dementie vast zit.

In deze training kijken we naar oplossingen voor beter contact én we oefenen met elkaar hoe je dat doet. Stap voor stap. Dat laatste is ook belangrijk want wat je zo traint en oefent, zorgt ervoor dat je het echt KUNT. De TOP-training is geen PRAAT-training maar een DOE-training.

Samen oefenen zorgt gelukkig ook voor veel herkenning, lachbuien af en toe ('O, zo gaat dat precies!') en inzicht in waardoor je effect hebt met een iets andere benadering.

Praktisch!

Bij mensen met dementie ben je als partner of als vrijwilliger ook steeds meer bezig met gewone handelingen. Helpen met het eten. Al gaat het maar om 'eten opscheppen' of de ander met 'aankleden helpen' of met samen even naar buiten gaan. Of...en zo zijn er legio situaties en ze hangen af van of je samenwoont en nog vrijwel alles samen doet of dat je als vrijwilliger in een thuiszorgsituatie ondersteunt. Of nog anders: in een woonzorgcentrum helpt met spelletjes doen of....

Steeds gaat het dan om praktische situaties waarin je graag zou willen dat het anders gaat, liefst makkelijker.

Die situaties, daar gaan de trainingen over. Geen ingewikkelde colleges over ziektebeelden maar waar je in de praktijk, in het huishouden, tijdens het... tegen aanloopt. 'Wat zou ik dan anders kunnen doen in de lift? Dat vraagt Herman zich af als zijn vrouw weer weigert om de lift in te gaan'. En zo zijn er legio voorbeelden.

Minke wil niet eten en zit met lange tanden naar haar bord te kijken. Haar man Jos ruimt al af en zij staart maar naar haar bord. Jos ziet hoe dit verkeerd gaat en is bang dat zij veel te weinig aan gezond voedsel binnen krijgt. Maar wat moet hij doen?

Mopperen? Met de vuist op tafel? Hij weet al lang dat dat niet helpt. In de training gaan we van deze situaties uit. De dagelijkse en

Daarom is de TOP-training ook een echte topper!