

CHRISTELIJKE
HOGESCHOOL
EDE

HET IS EEN BEETJE DRUK IN MIJN HOOFD!

Ontspanningsmiddelen als “oplossing” voor te veel prikkels
bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke
handicap.

Lisanne van Manen
Yvonne Peeters

Christelijke Hogeschool Ede

Het is een beetje druk in mijn hoofd!

Ontspanningsmiddelen als “oplossing” voor te veel prikkels bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.

Auteurs : Lianne van Manen en Yvonne Peeters

Opleiding : Christelijke Hogeschool Ede, Academie Sociale Studies

Opdrachtgever : Deze afstudeeropdracht is ontwikkeld in samenspraak met zorgonderneming Thomas huizen

Datum uitgifte : mei 2013

Beoordelaars : Jeannette van Capelleveen (Zorgondernemster Thomashuis Lunteren)
Bea van Santen (Coördinator dagbesteding Impresario, locatie de IJstent)
Jan van der Kolk (Afstudeerbegeleider)
Bianca van Putten (Onderzoek docent)
Jan Willem van Nus (Beoordelaar)

Ede, 2013

Voorwoord

Wij, Yvonne en Lisanne studenten aan de Academie Sociale Studies van de Christelijke Hogeschool Ede, zijn allebei werkzaam binnen de gehandicaptenzorg.

We hebben als onderzoeksorganisatie gekozen voor het Thomashuis te Lunteren en dagbesteding Impresario (onderdeel van het Thomashuis Lunteren). Hierbij in het kort de missie en visie van Thomashuizen Nederland. Tevens onderschrijft Thomashuis Lunteren en dagbesteding Impresario ook deze missie en visie: *wij vinden het belangrijk dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking een leuker en beter leven krijgen. Het eigen initiatief van ervaren mensen in de zorg wordt gestimuleerd. Dat er direct op vragen van de deelnemer of bewoner kan worden gereageerd. De visie is: goede zorg voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking draait om liefde en persoonlijke aandacht. Hoe zelfstandiger en kleiner de organisatie, hoe concreter, persoonlijker en dus beter de zorg. Niet alleen verbetert daardoor de kwaliteit van leven van onze deelnemers of bewoners maar ook het werk (impresariolunteren z.d.).*

De zorgonderneemster van Thomashuis Lunteren staat achter de algemene visie van Thomashuizen Nederland, zoals hierboven beschreven. Daarnaast leeft zij vanuit een Christelijke overtuiging en wil deze levenswijze gestalte geven aan de zorg die geboden wordt aan bewoners van het Thomashuis en deelnemers van dagbesteding Impresario (onderdeel van het Thomashuis Lunteren).

Bij dagbesteding Impresario zijn er meerdere deelnemers die regelmatig onrustig zijn door waarschijnlijk te veel prikkels die zij ervaren. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag onder de deelnemers is hierbij vaak het gevolg. De deelnemers worden hierdoor waarschijnlijk extra beperkt in het dagelijks functioneren. Wij willen met ons onderzoek het Thomashuis Lunteren en dagbesteding Impresario, aanbevelingen en handvatten aanreiken om het onrustige gedrag te reduceren door ontspanningsmomenten en daarbij passende ontspanningsmiddelen aan te bieden aan mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.

Als afstudeerproject hebben wij gekozen om onderzoek te doen naar de mogelijkheden om ontspanningsmiddelen methodisch en complementair in te zetten voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Zodat zij tijdens ontspanningsmomenten zich kunnen ontspannen waardoor mogelijk onrustig gedrag verminderd.

Als product willen wij onderbouwde adviezen en richtlijnen meegeven aan begeleiders. Met name gaat het om richtlijnen voor de begeleiding om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten te kunnen inzetten en de daarbij behorende begeleidingswijzen effectief te kunnen toepassen binnen een kleinschalige setting zoals de Thomas huizen. Wij denken dat het methodische en complementair inzetten van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten kan bijdragen aan het algemeen welzijn van mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.

Wij beogen ook met dit onderzoek een bredere toepassing buiten de Thomashuizen te initiëren.

Graag willen wij Jeannette van Capelleveen zorgonderneemster van het Thomashuis in Lunteren en Bea van Santen coördinator dagbesteding Impresario locatie de IJstent bedanken voor hun medewerking aan ons afstudeerproject. Verder willen wij een ieder die meegewerkt heeft, door middel van interviews, maar ook de docenten en beoordelaars van de CHE bedanken voor hun medewerking.

Inhoud

Voorwoord	3
Samenvatting	7
Inleiding	8
Probleemstelling en deelvragen.....	9
Probleemstelling	9
Doelstelling.....	9
Adviesvraag.....	9
Hoofdvraag.....	10
Deelvragen.....	10
Gevolgdde werkwijze (onderzoeksmethoden)	10
Wat zijn de voordelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject	11
Wat zijn de nadelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject.....	12
Projectgrenzen en risicoanalyse.....	12
Relatie met de verdiepingsminor Creatief Agogisch Werk (Lisanne).....	12
Relatie met de verdiepingsminor Relatie en Gezin (Yvonne)	13
Waarom past ons project bij een creatieve professional?	14
Toelichting uitwerking deelvragen.....	14
Uitwerking deelvragen	16
Deelvraag 1.....	16
Mogelijkheden van ontspanningsmiddelen	16
Beperkingen om te kunnen ontspannen.....	18
Effecten van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten.....	20
Invloed begeleidingswijzen	22
Conclusie	23
Deelvraag 2.....	24
Beschrijving van het aanbod van ontspanningsmiddelen	24
Invloed begeleidingswijzen	29
Conclusie	30
Deelvraag 3.....	32
Ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar	32
Ontspanningsmiddelen effectief kunnen inzetten.....	33
Welke voorwaarden zijn vereist om tot een effectieve inzet van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten te komen.....	34
Invloed begeleidingswijzen	36

Conclusie	41
Deelvraag 4.....	42
Welke methoden en/of technieken m.b.t. ontspanning zijn ontwikkeld en bekend.....	42
Invloed begeleidingswijzen	45
Conclusie	46
Resultaten en conclusies.....	47
Hoofdvraag	47
Conclusie	47
Discussie en Aanbevelingen.....	50
Aanbod van ontspanningsmiddelen.....	50
Vereiste voorwaarden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectiever te kunnen inzetten.....	51
Methodieken en/of technieken met betrekking tot ontspanning.....	51
Bronnenlijst	53
Literatuur	53
Internet.....	54
Bijlage 1: Brieven.....	56
Bijlage 2: Interviewvragen verschillende Actoren.....	58
Bijlage 3: Schema fragmenten en labels uit interviews.....	64
Bijlage 4: Schema labels onderverdeeld in categorieën	87
Bijlage 5: Schema schriftelijke observaties.....	97
Bijlage 6: Plan van aanpak	100
Inleiding.....	100
Aanleiding	100
Casus.....	100
Probleemstelling	101
Adviesvraag	101
Hoofdvraag	101
Deelvragen.....	101
Definiëring begrippen.....	102
Doelstelling.....	102
Achtergrond	103
Keuze afstudeervariant	103
Gevolgde werkwijze (onderzoeksmethoden).....	103
Wat zijn de voordelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject	104
Wat zijn de nadelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject.....	105

Data verzameling methoden	105
Projectgrenzen	106
Randvoorwaarden	106
Risicoanalyse	107
Relatie met de verdiepingsminor Creatief Agogisch Werk (Lisanne).....	108
Relatie met de verdiepingsminor Relatie en Gezin (Yvonne)	108
Waarom past ons project bij een creatieve professional?	109
Planning	110

Samenvatting

Dit onderzoek geeft antwoord op de vraag op welke wijze het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk is om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Doel van ons onderzoek is dat er aanbevelingen worden gedaan aan dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren hoe zij ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectief kunnen toepassen en ontspanningsmiddelen methodische en complementair kunnen inzetten om het onrustige gedrag van deelnemers en bewoners te reduceren.

Om antwoord te kunnen geven op deze vraag en tevens tot een goede conclusie te komen hebben wij onderzoek gedaan vanuit diverse invalshoeken. Het onderzoek is gedaan vanuit macro, micro- en meso niveau. Wij hebben gekozen voor kwalitatief onderzoek. Wij hebben daarbij de volgende onderzoeksmethode ingezet: literatuuronderzoek, het afnemen van interviews en observaties. We hebben interviews afgenomen bij verschillende actoren: wij hebben twee ouders/verzorgers, vier deelnemers, drie collega's en 3 managers waaronder twee uit andere instellingen geïnterviewd.

Uiteindelijk heeft dit geresulteerd in een aantal aanbevelingen voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren hoe zij deelnemers effectiever ontspanningsmiddelen kunnen aanbieden.

Uit ons onderzoek is naar voren gekomen hoe complex het is om ontspanningsmiddelen aan te bieden, simpelweg omdat iedere deelnemers zijn eigen behoeften heeft. Binnen dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren worden de deelnemers en bewoners in het dagelijks functioneren waarschijnlijk extra beperkt door onrust. Het is nooit met zekerheid te zeggen of deelnemers en bewoners extra worden beperkt. Simpelweg omdat iedere deelnemer of bewoner prikkels in zijn omgeving op zijn eigen manier verwerkt en dus anders ervaart.

Dit is het eerste onderzoek naar ontspanning binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren dat wordt gedaan. Er zijn al een aantal stappen die dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren zelf hebben gezet. Waaronder het inzetten van verschillende ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten.

Echter willen wij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren advies en richtlijnen meegegeven gericht op de begeleidingswijzen. Zodat zij ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectiever, methodisch en complementair kunnen inzetten. Zodat het welbevinden en kwaliteit van het leven van de deelnemers en bewoners wordt bevorderd. We benoemen hier de twee belangrijkste aanbevelingen.

1. Om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten nog effectiever te kunnen aanbieden aan deelnemers en bewoners adviseren wij dagbesteding Impresario en het Thomashuis om de deelnemers en bewoners de mogelijkheid te bieden om alleen te kunnen zijn. Veelal worden nu ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aangeboden in een groep. Waarschijnlijk ervaren de deelnemers of bewoners hierdoor te veel prikkels, waardoor zij zich mogelijk moeilijk kunnen ontspannen.
2. Volg de deelnemers en bewoners in het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Als begeleider is het hierbij van belang om dagstructuren meer los te laten en open te staan voor de ideeën van de deelnemers en bewoners.

Voor de overige aanbeveling verwijzen wij u graag naar het kopje aanbevelingen.

Veel leesplezier.

Inleiding

In de afgelopen periode hebben wij als afstudeerkoppel elkaar weten te inspireren ten aanzien van ons kijken naar hulpverlening. Vanuit onze kijk menen we vernieuwende inzichten gevonden te hebben voor bepaalde aspecten binnen de gehandicapten zorg. Onze kijk willen we in dit afstudeerproject verder exploreren, toetsen en vormgeven.

Als aankomend Sociaal Pedagogisch Hulpverleners, vinden wij het belangrijk dat mensen met een lichamelijk en/of verstandelijk handicap in staat worden gesteld om deel te nemen aan activiteiten die hun leven verrijken. En dat deze activiteiten, een bijdrage leveren aan de kwaliteit van hun bestaan. Elk mens beschikt over een psychisch en lichamelijk vermogen om zich te kunnen ontwikkelen als een uniek, waardevol individu!

De hele dag door ontvangt ieder mens informatie vanuit zijn of haar zintuigen. Wanneer dit verwerkingsproces niet optimaal verloopt, kunnen allerlei verstoringen in het gedrag beïnvloeden. Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Hierdoor worden zij waarschijnlijke extra beperkt in hun dagelijks functioneren.

Bij Jill is het goed herkenbaar wat wij hiermee bedoelen, namelijk dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap waarschijnlijk extra worden beperkt in het dagelijks functioneren. Dit wordt mogelijk veroorzaakt door te veel prikkels die zij ervaren. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is bij cliënten zoals Jill vaak het gevolg.

Casus

Jill is een jonge vrouw van 28 jaar. Zij is één van de deelnemers bij ons op de dagbesteding. Zij heeft het downsyndroom, heeft autistiforme gedragskenmerken en is (licht) spastisch. Jill is vaak druk aanwezig door veel geluiden te maken. Vaak zijn dit stereotype geluiden. De groep reageert hier veelal negatief op, door te zeggen dat Jill op moet houden met geluiden maken en dat het niet leuk is dat ze druk is. Tijdens het eten of activiteiten wijst ze regelmatig naar een andere deelnemer, gepaard met een gillend geluid. Jill is zeer bewegelijk en regelmatig worden beweging ongecontroleerd uitgevoerd waardoor er veel onrust ontstaat bij haar. De concentratieboog van Jill is kort, daardoor is zij kort betrokken bij een activiteit. Door haar spasme heeft zij moeite om zich te kunnen ontspannen. Jill vertoont een gespannen houding. Jill zegt dat haar spieren pijn doen. Doordat zij het syndroom van down heeft en daarbij autistiforme gedragskenmerken laat zien, is het lastig voor Jill om te communiceren met de leiding. Het komt regelmatig voor dat de leiding niet goed begrijpt wat zij probeert duidelijk te maken. Dit geldt ook voor haar groepsgenoten. Met frustratie als gevolg bij Jill. Deze frustratie uit zich vaak in schreeuwen, gespannen houding en het niet kunnen mee draaien met de groep.

Jill is een fictief personage.

Onze veronderstelling is, dat ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten een bijdrage zouden kunnen leveren aan het algemeen welzijn van de mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Door ontspanningsmiddelen aan te bieden tijdens ontspanningsmomenten hopen wij dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap meer rust gaan ervaren. Zodanig dat zij daardoor beter kunnen functioneren in het dagelijks leven, frustraties afnemen en hun kwaliteit van leven wordt bevorderd.

De beschrijving in deze inleiding leidt tot de volgende probleemstelling.

Probleemstelling en deelvragen

Probleemstelling

Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is vaak het gevolg. Mensen zoals Jill worden hierdoor mogelijk en wellicht onnodig extra beperkt in het dagelijks functioneren, met een negatief effect op welbevinden en kwaliteit van leven. Het is ons opgevallen dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap moeite hebben om zich te ontspannen.

Doelstelling

Doel van ons onderzoek is dat er aanbevelingen worden gedaan aan dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren hoe zij ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectief kunnen toepassen en ontspanningsmiddelen methodische en complementair kunnen inzetten om het onrustige gedrag van deelnemers en bewoners te reduceren.

Wij willen onderzoek op welke wijze ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten worden aangeboden. Hierbij onderzoeken wij of er een verband is tussen ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en het verbeteren van het algemeen welzijn van de deelnemers en bewoners?

Macro niveau

Door de verbetering van zorg in Nederland wordt er steeds meer passende dagbestedingen en woonvormen aangeboden aan mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Er wordt beter gekeken naar een passend antwoord op de hulpvraag van de deelnemers of bewoners en de mogelijkheden om dit te kunnen realiseren. Wat kan de uitkomst van ons onderzoek nog bijdragen aan de zorg in Nederland?

Meso niveau

Op welke wijze kan dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren als kleine zorgonderneming profiteren van dit onderzoek? Hoe kunnen de begeleiders de kennis over ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten complementair en methodisch inzetten binnen het dagprogramma van de deelnemers en bewoners? Hoe kunnen de begeleiders nog effectiever de zorg afstemmen op de behoefte en verwachting van deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren?

Micro niveau

Wat heeft een individuele deelnemer of bewoner nodig om te kunnen ontspannen? Elke persoon met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap beleeft ontspanning op zijn eigen manier. Het niveau van functioneren kan hierbij een rol spelen (Nijgh, 2010, p. 122).

Adviesvraag

De deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en de bewoners van het Thomashuis Lunteren worden in het dagelijks functioneren waarschijnlijk extra beperkt door onrust. Dit komt vermoedelijk door te veel prikkels. Wat kan er worden ingezet om de deelnemers met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap beter tot ontspanning te kunnen laten komen?

Hoofdvraag

Op welke wijze is het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Deelvragen

1. Wat is er bekend over de mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?
2. Welke ontspanningsmiddelen worden nu aangeboden aan de deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en de bewoners van het Thomashuis Lunteren en wat is hier de achterliggende visie van verschillende actoren? (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers).
3. Welke ontspanningsmiddelen zijn effectief toepasbaar en kunnen methodisch en complementair worden ingezet in de kleinschalige setting van de Thomas huizen en welke voorwaarden zijn daarvoor vereist?
4. Welke methoden en/of technieken m.b.t. ontspanning zijn er voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap ontwikkeld en bekend binnen verschillende instellingen in Nederland, die een toename van welbevinden en kwaliteit van leven beogen?

Gevolgde werkwijze (onderzoeksmethoden)

Voor het verzamelen van data voor ons onderzoek maken wij gebruik van kwalitatief onderzoek en literatuuronderzoek.

Bij kwalitatief onderzoek gaat het niet om het in kaart brengen van cijfers, maar om het verkennen en inzichtelijk maken van een thema of vraagstuk. Bij kwalitatief onderzoek kijken we naar de achtergrond van het gedrag bij mensen. Het beantwoordt de vraag waarom mensen tevreden of minder tevreden zijn, hoe zij precies de toekomst zien, maar ook wat ze denken (Baarda, 2009, p. 112). Hier hebben wij voor gekozen omdat deze manier van onderzoeken past bij de hoofdvraag van ons onderzoek: op het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig welke wijze is gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd. Met een kwalitatief onderzoek kunnen wij inzichtelijk maken of er een verband is tussen ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en het verbeteren van het algemeen welzijn van de deelnemers en bewoners?

Voor de interviews hebben we eerst een vragenlijst gemaakt met de belangrijkste aspecten met betrekking tot ons onderwerp ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten (zie bijlage 2). We hebben ervoor gekozen om open interviews af te nemen bij verschillende actoren (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers) om zo een beeld te kunnen krijgen van wat er speelt binnen het werkveld en hoe wij hieraan een bijdrage kunnen leveren. Om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen hebben we ervoor gekozen om mensen uit verschillende lagen van het Thomashuis Lunteren en dagbesteding Impresario te interviewen en deskundigen van andere instellingen binnen de sector gehandicapten zorg:

- De zorgonderneemster van het Thomashuis.
- Drie collega's dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren.
- Twee ouders/verzorgers van de deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren.

- Vier deelnemers of bewoners van dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren.
- Twee deskundigen van instellingen binnen de sector gehandicaptenzorg ('s Heerenloo en Reinaerde).

Deze aantallen zijn gebaseerd op de kleinschalige setting van het Thomashuis en de haalbaarheid van ons onderzoek. Het Thomashuis Lunteren heeft geen grote aantallen collega's. Dit vanwege de visie van de Thomashuizen: dat deelnemers en bewoners in een huiselijke sfeer de zorg die zij nodig hebben krijgen aangeboden. Het aantal deelnemers of bewoners hebben wij geselecteerd op het cognitief vermogen van de deelnemer of bewoner. Wij hebben in samenspraak met de begeleiders van dagbesteding Impresario ervoor gekozen om alleen deelnemers en bewoners te interviewen waarvan wij weten dat het afnemen van een interview mogelijk niet zal leiden tot extra prikkels en dat de deelnemer of bewoners in staat is om de vragen te beantwoorden. Bij het interviewen van de ouders/verzorgers en collega's hebben wij ervoor gekozen om ouders/verzorgers en collega's te benaderen via een brief (zie bijlage 1). Uiteindelijk zijn er twee ouders/verzorgers bereid geweest om aan ons onderzoek mee te werken. Dit lijkt een klein aantal maar één van deze ouders/verzorgers is verzorger van vier deelnemers van dagbesteding Impresario. In totaal hebben wij dus van vijf deelnemers een beeld gekregen. Als laatste hebben wij één manager van 's Heerenloo en één manager van Reinaerde geïnterviewd om de visie van andere instellingen te kunnen meenemen in ons onderzoek, en daardoor verder te kijken dan de kleinschalige setting Thomashuizen. Met de haalbaarheid van ons onderzoek doelen wij op het tijdsbestek waarbinnen ons onderzoek moet plaatsvinden (zie projectgrenzen en risicoanalyse).

Voor het beantwoorden van onze deelvragen hebben we de informatie uit de interviews en de literatuur gehaald. De informatie uit de interviews hebben wij gelabeld (zie bijlage 4). Ook met het zoeken naar informatie in de literatuur hebben we ervoor gekozen vanuit verschillende invalshoeken te kijken:

- Effecten die al bekend zijn van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.
- Mogelijkheden en beperkingen die al bekend zijn van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.
- Methodieken en/of technieken die bekend zijn in Nederland om mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap te kunnen laten ontspannen.
- Implementatie mogelijkheden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten complementair en methodisch te kunnen inzetten in de kleinschalige setting van de Thomas huizen.
- Vereiste voorwaarden om ontspanningsmiddelen in te zetten tijdens ontspanningsmomenten in de kleinschalige setting van de Thomas huizen.

Wat zijn de voordelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject

- Bij kwalitatief onderzoek is het mogelijk om factoren inzichtelijke te maken die onder de oppervlakte liggen. Bijvoorbeeld: welke mogelijkheden zien dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren om ontspanning effectief te kunnen inzetten?
- Het is bij kwalitatieve data mogelijk om verbanden te leggen tussen de gegevens, deze met elkaar in verband te brengen zijn en terugkerende patronen te analyseren.
- Het kader waarbinnen het onderzoek gebeurd is minder afgebakend, de mensen die worden geïnterviewd bepalen voor een deel mee wat er naar voren komt aan informatie en in welke richting de informatie gaat. Geïnterviewde krijgen hierdoor de ruimte om hun eigen mening te formuleren.
- Kwalitatief onderzoek levert materiaal op dat te maken heeft met motivaties, meningen, attitudes, en overtuigingen van mensen en de organisatie. Wat vindt dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren van ontspanningsmiddelen tijdens

ontspanningsmomenten? Welke visie heeft dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren met betrekking op ontspanning? Daarbij worden bewuste motivaties van de doelgroep besproken, maar ook onbewuste motivaties kunnen worden achterhaald, doormiddel van projectieve technieken. Projectieve technieken zijn technieken die tot doel hebben om bepaalde emotionele of rationele remmingen weg te nemen bij de geïnterviewde. Ook kan kwalitatief onderzoek goed worden ingezet om de doelgroep zelf te laten meedenken over bijvoorbeeld de invulling van productinnovaties en toekomstig beleid.

- Er wordt veel data gehaald uit individuele interviews, gekeken naar verschillende lagen van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Het kan hypothesen en nieuwe inzichten opleveren.
- De mogelijkheid voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren om 'mee te kijken' en hierdoor snel een beeld te krijgen van wat er leeft onder de onderzoeksgroep zonder dat er ingewikkelde statistische technieken aan te pas komen. (Baarda, 2009, p. 180).

Wat zijn de nadelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject

- Bij kwalitatief onderzoek kost het meestal meer tijd om verkregen informatie uit te werken.
- Kwalitatief onderzoek is minder geschikt als controle-instrument, vanwege de verschillende meningen van de geïnterviewde binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren.
- Een nadeel van kwalitatief onderzoek lijkt dat de resultaten niet statistisch representatief zijn, maar een indicatie geven van wat er leeft onder de doelgroep bij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren.
- De resultaten van kwalitatief onderzoek worden meestal weergegeven in een tekstrapport met sprekende citaten of in een sheetrapport (Baarda, 2009, p. 189).

Na aanleiding van ons gehouden onderzoek middels literatuur en de input vanuit het werkveld willen wij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren adviezen en richtlijnen meegeven. Met welke ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en op welke begeleidingswijzen kunnen de begeleiders, deelnemers en bewoners ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aanbieden. Zodat de deelnemers en bewoners kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Projectgrenzen en risicoanalyse

De eerste grens van ons project is dat we ons richten op het Thomashuis in Lunteren en dagbesteding Impresario Lunteren. Ten tweede richten wij ons op de specifieke doelgroep die verblijft op het Thomashuis en die gebruik maakt van dagbesteding Impresario. Dit zijn deelnemers en bewoners met een lichamelijk en/of verstandelijke handicap. Een derde grens is de tijd. Ons streven is om voor de zomervakantie te kunnen afstuderen. Dit houdt in dat wij eind mei 2013 ons onderzoeksrapport moeten inleveren en begin juni onze eindpresentatie moeten geven. Binnen dit tijdsbestek moeten wij ons onderzoeksrapport schrijven en een presentatie geven, gericht op resultaten en conclusies van ons afstudeerproject.

Tevens hebben wij een risicoanalyse beschreven welke risico's wij mogelijk tegen kunnen komen tijdens ons onderzoek (zie bijlage 6).

Relatie met de verdiepingsminor Creatief Agogisch Werk (Lisanne)

Om onderzoek te doen naar de vraag: op welke wijze is het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd. Staat in verband met mijn minor.

1. Ten eerste heb ik gekeken naar mijn beroepsontwikkeling:
Door onderzoek te doen naar de mogelijkheden om deelnemers en bewoners ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aan te bieden en deze implementeren in de praktijk. Ik kan mijn visie op creatief agogisch hulpverleners hierdoor verder ontwikkelen, onderbouwen en transfereren van een persoonlijk thematiek naar een hulpverleningssituatie. Tevens kan ik mijn kennis betreffende creatieve- en speltherapie, coaching als creatief agogisch middel verbreden en verdiepen door het onderzoek te verrichten. Deze kennis kan ik vervolgens toepassen op de werkvloer.
2. Ten tweede heb ik gekeken naar de deelnemers en bewoners:
Het gewone leven: mensen zijn op hun best als zij op een voor hun gezonde en zinvolle wijze in relatie staan met de ander (*ont- moet-ing*). Het vermogen van de mens om te spelen, te creëren: de mens als eenheid in doen denken en voelen. Leren door ervaren: competentie leren in de meest letterlijke zin: handelen, doen, activeren. Het vermogen om via aangestuurde parallel processen analogieën te herkennen met behulp van activiteiten (interventies) problemen in het medium kunnen uitdrukken, bewerken, en beïnvloeden.
3. Ten derde heb ik gekeken naar mezelf als hulpverlener:
Kan ik als hulpverlener het volgende bereiken gekeken naar mijn minor creatief agogisch werken:
 - Creatieve therapie toevoegen in het werken met muzische middelen.
 - Het onderscheid herkennen tussen begeleiden en behandelen.
 - Het onderscheid herkennen tussen agogisch en therapeutisch werken.
 - Coachen als hulpverleningsstijl: zelfontdekking en zelfsturing met behulp van creatieve middelen.
 - Het leren werken met en initiëren van parallelprocessen en analogieën.
 - Ontwerpen van activiteiten (interventies) waarbij de deelnemer of bewoner wordt uitgelokt om problemen in het medium te kunnen uitdrukken, bewerken, en te beïnvloeden.

Relatie met de verdiepingsminor Relatie en Gezin (Yvonne)

In artikel 23, Verdrag inzake de rechten van het kind staat geschreven ten aanzien van het gehandicapte kind: De staten die partij zijn, erkennen dat een geestelijk of lichamelijk gehandicapt kind een volwaardig en behoorlijk leven dient te hebben, in omstandigheden die de waardigheid van het kind verzekeren, zijn zelfstandigheid bevorderen en zijn actieve deelneming aan het gemeenschapsleven vergemakkelijken.

Als aankomend Sociaal Pedagogisch Hulpverlener zie ik grote mogelijkheden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten te implementeren in instellingen of bij mensen thuis. Ontspanningsmiddelen zouden een bijdrage kunnen leveren tot het verbeteren van het algemeen welzijn van de mens. Helaas zien we dat de mens door allerlei factoren verstoord is geraakt in zijn algemeen welzijn. Er zijn tal van mogelijkheden ontwikkeld om deze stoornissen te verzachten of enigszins op te heffen.

Door middel van ons project wil ik kijken of ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten een bijdrage kunnen leveren tot verbetering van de levensvreugde van de deelnemer of bewoner. Een blijer mens kan verschil maken in relaties en gezin.

Ik wil onderzoeken wanneer er bij deelnemers of bewoners regelmatig ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten wordt aangeboden of er verandering komt in hun algemeen welzijn gekeken naar zijn context.

- Hoe reageert hij ten aanzien van zijn relaties en in zijn gezin.
- Hoe gaat het met de deelnemer als hij thuis is.
- Is er meer rust en ontspanning mogelijk doordat de deelnemer regelmatig ontspanningsmiddelen aangeboden krijgt?

- Is de deelnemer instaat om te komen tot interactie in een relatie vanwege ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten?

Gekeken vanuit de contextuele gedachten;

- Wat doet de inzet van ontspanningsmiddelen met de deelnemer en zijn omgeving?
- Hoe ervaart zijn sociale omgeving de deelname aan de ontspanningsmiddelen?

Waarom past ons project bij een creatieve professional?

Van ons als Sociaal Pedagogisch Hulpverleners wordt verwacht dat wij de deelnemer of bewoner binnen zijn mogelijkheden en beperkingen kunnen helpen nieuwe ervaringen op te doen die bijdragen aan een nieuwe kijk op zichzelf, aan betere ontplooiingsmogelijkheden en aan een meer bevredigende verhouding tot de omgeving.

Wij denken dat het implementeren van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten, kan bijdragen aan het bevorderen van het algemeen welzijn van de deelnemer of bewoner. Wij hanteren daarbij muzisch-agogische middelen. Verschillende ontspanningsmiddelen, zouden ertoe kunnen bijdragen dat de deelnemer of bewoner op eigen en voor hem en voor anderen zinvolle wijze vorm geeft aan zijn bestaan.

Voorwaarde voor het adequaat hanteren van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten is dat wij als Sociaal Pedagogisch Hulpverleners zelf creatief zijn in het bedenken van oplossingen die passen bij verschillende deelnemers of bewoners en hun hulpvraag.

De hulpverlening krijgt in toenemende mate een meer vraaggericht karakter. Ons afstudeerproject is meer gericht op aanbodgericht werken. De zorgverlening moet aansluiten bij de hulpvraag van de deelnemer of bewoner en bijdragen aan de kwaliteit van het leven.

Daarbij stuiten wij als hulpverleners en deelnemers of bewoners op grenzen en beperkingen. Want gekeken naar mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap is het vaak lastig om aan te kunnen geven waar zij precies behoefte aan hebben. Dus zijn wij als begeleiders toch genoodzaakt om aanbod gerichte zorg aan te bieden om te toetsen welke mogelijkheden dit heeft op de deelnemer of bewoner om vervolgens vraaggerichte zorg te kunnen bieden. Desondanks zijn wij als hulpverleners erop gericht de hulp- en dienstverlening af te stemmen op de hulpvragen van deelnemers of bewoners. Dit vraagt zeker de nodige creativiteit en flexibiliteit.

Doorgaans werken wij samen in een teamverband met beroepsgenoten, vanuit een situatie van gedeelde professionele verantwoordelijkheid voor eenzelfde groep deelnemers of bewoners. Wij staan voor de opgave ons aandeel in de samenwerking te expliciteren en te verantwoorden en zijn in staat om met verschillen in visie en werkstijl, samenhangende met verschillen in beroepssocialisatie, om te gaan. Wij zijn erop gericht de deskundigheid van andere professionals, vrijwilligers en mantelzorgers om te zetten in een meerwaarde voor de deelnemer of bewoner.

Toelichting uitwerking deelvragen

Om de deelvragen zo objectief en helder mogelijk te beschrijven hebben wij ervoor gekozen om met een vast format te werken.

1. Als eerste beginnen we met de hoofdvraag zelf.
2. Vervolgens beschrijven wij wat de betekenis is voor Jill. Jill is in ons onderzoeksrapport een fictief personage dat onze doelgroep: mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap symboliseert. In het begin van ons onderzoeksrapport vindt u de casus van Jill.
3. Dan de inleiding, wat de lezer kan verwachten aan informatie per kopje van de deelvraag.
4. Vervolgens beschrijven wij onze deelvraag aan de hand van de categorieën die afkomstig zijn vanuit ons praktijkonderzoek (interviews). Deze categorieën zijn:

- Deelvraag 1: mogelijkheden/ beperkingen van ontspanningsmiddelen en effecten van ontspanningsmiddelen.
- Deelvraag 2: visie op aanbod van ontspanningsmiddelen.
- Deelvraag 3: ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar, vereiste voorwaarden.
- Deelvraag 4: welke methoden m.b.t. ontspanning zijn ontwikkeld en bekend.

De informatie wordt per categorie beschreven, deze informatie is afkomstig uit het praktijkonderzoek (interviews), literatuuronderzoek en is beschreven in subcategorieën.

5. Als vijfde punt zullen wij de invloed op de begeleidingswijzen beschrijven. Omdat wij van mening zijn dat bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten, de invloed van begeleidingswijze een grote rol speelt. Uiteindelijk willen wij adviezen en richtlijnen meegeven aan begeleiders. Richtlijnen voor de begeleiding om ontspanningsmiddelen/ momenten en bijbehorende begeleidingswijzen effectief te kunnen toepassen binnen een kleinschalige setting zoals de Thomas huizen. Per deelvraag maken we de balans hiervoor op.
6. Als laatste zullen wij per deelvraag een conclusie beschrijven en ons daarbij afvragen wat kunnen we concluderen uit deze deelvraag, wat betekend dit voor mensen zoals Jill?

Overige opmerkingen

- wij gebruiken bij het beantwoorden van de deelvragen verschillende termen zoals ontspanningsmiddelen, ontspanningsmomenten, ontspanningstechnieken en ontspanningsmethodieken. Deze termen gebruiken wij door elkaar. Wij proberen hier zo consistent mogelijk mee om te gaan om te lezer niet in verwarring te brengen.
- In deze scriptie voegen wij onze levensbeschouwing toe in het beschrijven van de deelvragen. Hier hebben wij voor kozen om onze visie te kunnen verantwoorden ook vanuit de creatieve professional.
- Het woord actoren staat voor alle betrokkenen die aan ons onderzoek hebben meegewerkt.

Uitwerking deelvragen

Deelvraag 1

Wat is er bekend over de mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?

Betekenis voor Jill

Door te kijken naar mogelijkheden/ beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen bij deze doelgroep, kunnen wij dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren concreet adviseren en informeren hoe zij de begeleiding af kunnen stemmen op behoeften, gedragingen en mogelijkheden van ontspanningsmiddelen bij mensen zoals Jill.

Mogelijkheden van ontspanningsmiddelen

Inleiding

Hierbij zullen wij mogelijkheden weergeven van ontspanningsmiddelen. Wij zijn ons ervan bewust dat er een overlapping is tussen deelvraag één en vier. Dit vanwege het feit dat we bij deelvraag vier ook verschillende mogelijkheden beschrijven van ontspanningsmiddelen, maar dan richten wij ons specifiek op methodieken en/of technieken die zijn ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap. Verdere uitwerking hiervan vindt u bij deelvraag vier. De mogelijkheden van ontspanningsmiddelen motiveren wij vanuit interviews en literatuuronderzoek.

Mogelijkheden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten zijn heel divers. Binnen de gehandicaptenzorg zijn er tal van mogelijkheden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aan te bieden aan mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Uit onder andere twee interviews met managers vanuit andere instellingen (zie bijlage 3). is gebleken dat er op de werkvloer over de mogelijkheden van het kunnen ontspannen niet zo heel veel over bekend is. Twee ouders en een manager geven aan dat begeleiders over het algemeen ontspanning zien als iets ingewikkelds. Terwijl ontspanning een levenswijze mag zijn. Juist bij mensen met lichamelijke en/of verstandelijke handicap is het van belang dat we als begeleider zoveel mogelijk in de rust kunnen blijven. Via ontspanningsmiddelen maak je contact met de deelnemer of bewoner. Je creëert als het ware een veilige omgeving en je stimuleert bij de deelnemer of bewoner een gevoel van rust en ontspanning. Hieronder geven wij een beschrijving van verschillende mogelijkheden van ontspanningsmiddelen die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek.

Verschillende manieren van ontspanning mogelijk

Voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap is het kunnen ontspannen op verschillende manieren mogelijk. Door bijvoorbeeld verschillende zintuiglijke prikkels aan te bieden wordt de deelnemer of bewoner cognitief en lichamelijk geprikkeld (van Weert, 2005, deel 4, p. 1-32). Bij zintuiglijke prikkels kun je volgens Hulshegge en Verheul (1991) denken aan: tasten, horen, kijken, proeven en ruiken.

Zintuigen prikkelen

Ontspanningsmiddelen dragen bij aan de behoefte aan zintuiglijke prikkels bij de mens. Bij ontspanningsmiddelen is het belangrijk om zowel zintuigen als het gevoel te stimuleren. Een emotioneel stimulerende omgeving helpt de deelnemer of bewoner om zich veilig te voelen in hun omgeving, zodat dat zij zich volledig kunnen ontspannen (van Weert (2005, deel 2, p.1-32). Bij zintuiglijke prikkels kun je volgens Hulshegge en Verheul (1991) denken aan: tasten, horen, kijken, proeven en ruiken.

Sensopathisch materiaal

Er is ook de mogelijkheid om te werken met sensopathisch materiaal. Hierbij denkend aan: masseren met crème of met olie, douchen, Shantala massage, het beleven met scheerschuim, massage van het lichaam, werken met papier-maché en werken met klei en deeg. Met andere woorden je kunt hierbij lichaams gebonden activiteiten aanbieden (de Hoog, 2012, p. 106).

Aanraking

De tast speelt een belangrijke rol in het leven van iemand met een verstandelijke handicap. Door bijvoorbeeld zijn omgeving te voelen verkent de deelnemer of bewoner zijn omgeving.

Op lichamelijk gebied zijn er veel mogelijkheden. Bijvoorbeeld strelen, op schoot nemen van de deelnemer of bewoner en het werken met tastvormen. Het aanraken van dieren en materialen uit de natuur horen hier ook bij. De deelnemer of bewoner ervaring laten opdoen met dingen die trillen. Zoals muziekinstrumenten of geluid, maar ook warmte en kou door water en lucht. (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 42).

Even alleen kunnen zijn

Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vinden het prettig om even alleen te zijn, zich af te zonderen van hun omgeving om op hun eigen manier te veel prikkels te kunnen reduceren. Vier deelnemers geven aan: op een kamer even uitrusten, buiten in de zon liggen, met kraaltjes werken of een ander simpel werkje doen op een rustige plek (zie bijlage 3). En dit alles heeft als doel om even alleen te zijn en de prikkels die zij gedurende de dag hebben opgedaan te kunnen verwerken.

Prikkelarme activiteiten

Prikkels verwerken doet een ieder op zijn eigen manier. Vaak vinden mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap rust in activiteiten die weinig prikkels geven met daarbij stereotype bewegingen. Denk hierbij aan: stuiteren met een bal, heen en weer bewegen eventueel op muziek, met een papiertje spelen. Dit zien wij terug in een observatie die wij hebben gedaan bij een deelnemer tijdens een ontspanningsmoment waarbij het ontspanningsmiddel de Wombad is ingezet (zie bijlage 5).

Verschillende houdingen

Naast het aanbieden van zintuiglijke prikkels zijn er ook mogelijkheden om lichamelijk op verschillende manieren te ontspannen. Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap kunnen ontspannen door te zitten, liggen en te bewegen (Emons, 2012, p. 20-21). Zittend ontspannen voor de deelnemer of bewoner wordt ook wel mobiel ontspannen genoemd. Zitvoorzieningen kunnen vaak worden verplaatst zodat er per deelnemer of bewoner gekeken kan worden in welke omgeving de deelnemer of bewoner het prettig vindt om te kunnen ontspannen (Emons, 2012, p.45) Ook het bewegen van een deelnemer of bewoner hoort bij ontspanning. Materialen of middelen die hierbij gebruikt kunnen worden zijn: ballen op de deelnemer of bewoner te laten balanceren. De grove en fijne motoriek kan gestimuleerd worden tijdens bewegingen. Hierbij denkend aan fietsen op een driewieler/fiets of lekker zwemmen met de deelnemer of bewoner (Emons, 2012, p. 123-180). Ook het opdoen van bewegingservaringen zoals schommelen of van een glijbaan glijden horen hierbij (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 42). Een goede ligvoorziening is niet alleen een eerste voorwaarde om te kunnen ontspannen (en dus ook te kunnen genieten), maar kan ook veiligheid bieden, waardoor de deelnemer of bewoner, de kans krijgt om tot rust te komen en nieuwe energie op doen (Emons, 2012, p. 21-44).

De Wombad

De Wombad is speciaal ontworpen voor de deelnemer om in een soort van terugkeer ervaring te komen van de baarmoeder. Dit product is zo ontworpen dat een deelnemer daarin kan liggen en zich kan afzonderen van zijn omgeving. Door de vorm én het materiaal wat gekozen is biedt het de deelnemer de mogelijkheid om tot ontspanning te komen naar lichaam en geest. Wanneer het lichaam kan ontspannen dan zien we vaak dat de geest ook gaat ontspannen. Of het gebeurt in omgekeerde volgorde, de geest ontspant en het lichaam ontspant mee.

Als onderzoekers menen wij dat een goede balans tussen geest en lichaam kan bijdragen aan het verbeteren van het algemeen welzijn van de mens. Wij zijn geschapen om in een zekere mate van balans te leven, helaas is deze balans verstoord geraakt. Deze balansverstoring kan verschillende oorzaken hebben. Bij de deelnemers van dagbesteding Impresario en de bewoners van het Thomashuis Lunteren zien we zowel lichamelijke verstoring als ook geestelijke verstoring. Dit kan de balans dusdanig verstoren dat er moeite ontstaat om tot ontspanning te komen. Even liggen in de Wombad kan mogelijk een bijdrage leveren om de disbalans te reduceren.

Overige mogelijkheden van ontspanningsmiddelen in de vorm van activiteiten

Mogelijkheden van ontspanningsmiddelen die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek zijn: muziek luisteren/maken, dvd kijken, keyboard spelen, zwemmen, wandelen, computeren, paardrijden, dieren verzorgen. Het snoezelen in al zijn facetten en daarmee zintuigen prikkelen zoals tast, smaak, geur, horen en kijken stimuleren. Andere voorbeelden hiervan zijn film, spiegels, gekleurd glas, rollend materiaal, zeepbellen en speelgoed voorzien van opwindmechanisme (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 96).

Dansen en zingen, verhalen vertellen/voorlezen, koken, bakken, liggen in een schommelstoel, ballenbad, liggen op een waterbed, verstoppertje spelen of samen een spel spelen behoren ook tot de mogelijkheden. Deze mogelijkheden van ontspanningsmiddelen worden aangegeven door twee ouders/verzorgers, vier deelnemers, drie collega's en drie managers (zie bijlage 3). Kortom ontspanningsmiddelen kunnen tevens in (kleine) activiteiten worden gezocht door eigen middelen aan te bieden.

Beperkingen om te kunnen ontspannen

Inleiding

Onder dit kopje geven wij een beschrijving van verschillende beperkingen die bekend zijn bij mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap om zich te kunnen ontspannen. Wij geven antwoord op de vraag: welke factoren geven een belemmering voor de deelnemer of bewoners om zich te kunnen ontspannen? Deze beperkingen motiveren wij vanuit interviews en literatuuronderzoek.

De grootste oorzaak om waarschijnlijk moeilijk te kunnen ontspannen, ligt mogelijk in het feit dat de deelnemers en bewoners geboren zijn met een beperking. Beperking zoals het Angelmansyndroom, het Sotosyndroom, het Downsyndroom en overige aangeboren beperkingen kunnen een belemmering zijn voor het kunnen ontspannen. Hieronder beschreven wij de beperkingen die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek.

Te korte spanningsboog

Als we naar de beperkingen kijken bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap om te kunnen ontspannen zien we dat hun spanningsboog vaak te kort is om helemaal tot ontspanning te komen, twee uur hetzelfde doen is bijvoorbeeld niet haalbaar. Eén van de ouders/verzorgers benoemt (zie bijlage 3): als deelnemers of bewoners te lang hetzelfde moeten doen dan kan een gevolg hiervan zijn dat zij niet meer te handhaven zijn. Dit kan komen doordat zij te weinig worden geprikkeld of te weinig uitdaging vinden in de activiteit. Ook geeft deze ouder aan dat deelnemers of bewoners vaak snel afgeleid zijn door hun omgeving.

De omgeving bevat volgens deze ouder vaak nog te veel prikkels en is veelal te groot, waardoor er voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap een onrustige situatie ontstaat. Denk aan koffie drinken in een grote groep.

Deelnemers of bewoners kunnen moeilijk te bereiken zijn

Het lastige is dat deelnemers of bewoners soms moeilijk te bereiken zijn bij te veel prikkels die zij ervaren tijdens ontspanningsmomenten. Hierbij zie je vaak dat deelnemers en/of bewoners in hun eigen wereld raken en hierdoor een toenemende spanning opbouwen en dit kan leiden tot meer onrust. Bijvoorbeeld wanneer een deelnemer te veel of te lang ontspanningsmomenten krijgt aangeboden deze deelnemer zich dan kan verliezen in zijn eigen wereld. Waardoor het ontspanningsmomenten zijn doel mist en het een belemmering kan zijn voor deze deelnemer om zich te kunnen openstellen voor een ontspanningsmoment geven twee ouders/verzorgers en twee collega's aan (zie bijlage 3).

Lastig om zelf te kunnen aangeven, zelf te kiezen voor ontspanning

Ook hebben mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite om zelf aan te kunnen geven waar zij behoefte aan hebben of om zelf te kiezen voor een rustmoment. Ze vinden het lastig of ze kunnen niet voor zichzelf opkomen. Vier deelnemers geeft aan het lastig te vinden om te zeggen dat zij druk in haar hoofd is (zie bijlage 3). Als begeleiders zijn wij de stem van de deelnemers en bewoners, wij moeten het rustmoment aanbieden.

Lichamelijke klachten

Lichamelijke klachten kunnen ook een beperking geven bij ontspanningsmiddelen. Op dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren zie je dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap regelmatig last hebben van stijve benen. Dit zien wij ook terug in verschillende observaties die wij hebben gedaan (zie bijlage 5). Ook praten, bouwt lichamelijke spanning op, omdat praten veel energie vergt zegt één deelnemer (zie bijlage 3). De deelnemers en bewoners worden soms beperkt in hun lichaamsbeweging omdat ze veelal in dezelfde houding moeten zitten of liggen. Frustratie, pijn en minder vaardigheid in het deelnemen aan activiteiten zijn hierbij vaak het gevolg.

Angst

Vaak zie je dat mensen met een lichamelijke en/of lichamelijke handicap sneller last kunnen hebben van angsten. Angst in het algemeen, angst om ziek te worden, angst omdat ze iets niet kunnen. Angst kan spanning oproepen waardoor het lichaam reageert. Door te ervaren dat ontspanning de pijn kan reduceren kunnen de angsten minder worden. Het is een vicieuze cirkel die door ontspanning kan worden doorbroken.

De negatieve aspecten of de onmogelijkheden kunnen gaan domineren in het leven van een cliënt maar door ontspanning kan het leren om open te stellen voor ervaringen van zijn lichaam. Ruiken, proeven, voelen, horen, zien, dus de zintuigen in actieve werking stellen helpt om tot ontspanning te komen. (Heuvel, 2004, p. 138).

Effecten van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten

Inleiding

Onder dit kopje geven wij een beschrijving welke effecten er bekend zijn van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Deze effecten beschrijven wij vanuit interviews en literatuuronderzoek.

Effecten van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten zijn uiteenlopend. Door drie managers en drie collega's wordt er aangegeven dat er geen negatieve gevolgen (kunnen) zijn van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Ontspanning is juist helpend bij deze doelgroep (zie bijlage 3). Het is geweldig om te zien wat er gebeurt met deelnemers of bewoners geeft één van de ouders aan. Ze zijn meer ontspannen door hen ontspanningsmiddelen aan te bieden. Het is een verrijking van hun leven. Ontspanningsmiddelen geven rust en veiligheid aan de deelnemers en bewoners. Het geeft dus een positief effect. Een deelnemer geeft aan dat zij het heel fijn vindt om te ontspannen, "dan is het niet zo druk in mijn hoofd" (zie bijlage 3). Hieronder beschreven wij de effecten die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek.

Wandelen werkt ontspannend

Bij verschillende ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten zijn de effecten duidelijk zichtbaar. Wandelen werkt bijvoorbeeld heel ontspannend voor sommige deelnemers of bewoners. Vier deelnemers zeggen: even lekker naar buiten, daar word ik lekker fris van en dan is het minder druk in mijn hoofd (zie bijlage 3).

Werken met dieren heeft een positieve werking

Het werken met beesten geeft rust, het geeft deelnemers en bewoners de mogelijkheid om makkelijker contact te maken met hun omgeving en met de dieren. Daarnaast is het heel ontspannen voor de deelnemers en bewoners geven drie collega's en twee ouders/verzorgers aan (zie bijlage 3).

De werking van muziek is wisselend

Het inzetten van klassieke muziek kan de gezondheid ten goede komen van de deelnemers en bewoners, want deelnemers en bewoners kunnen zich hierdoor opladen en zijn meer ontspannen. Met geluid/ muziek kan je stemmingen of emoties oproepen bij de deelnemer of bewoner. Een bepaalde klankassociatie kan ook angst oproepen. Maar helpend is, is door te spelen met je stem (fluisteren, zingen of neuriën).

Bij het aanbieden van geluid/ muziek is het belangrijk rekening te houden met klankkleur: ieder muziekinstrument heeft zijn eigen klank, toonhoogte: afwisseling in hoogte en laagte, Sterkte: hoe hard is het geluid? Duur: hoelang is het geluid dat je laat horen? (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 120).

Lichamelijk contact is helpend

Contact maken via je lichaam is een goed middel om in contact te komen met de deelnemers of bewoners. Het aanbieden van geur zoals lavendelolie is helpend voor de deelnemers en bewoners om zich te kunnen geven in ontspanning. Deelnemers en/of bewoners worden rustig van de geur van lavendelolie. Een fijn contact is bijvoorbeeld handmassage met gebruikmaking van lavendelolie (Sijnke, 2005, p. 48).

Positief effect op de stemming van deelnemers en bewoners

Als we naar gedragingen van deelnemers en bewoners kijken, zien wij dat ontspanningsmiddelen een positief effect hebben op de stemming van de deelnemers en bewoners. Dit zien wij duidelijk terug in de verschillende observaties die wij hebben gedaan bij de deelnemers en bewoners (zie bijlage 5). Eén van de ouders geeft aan dat als haar kind geen ontspanning krijgt aangeboden, de kans groot is dat hij moeilijk te sturen is en gaat 'spatten' (wordt driftig, gaat gillen). Ze geeft aan dat je door het aanbieden van ontspanningsmiddelen strijd voorkomt met de deelnemer of bewoner. Je kunt negatief gedrag voor zijn door ontspanning aan te bieden (zie bijlage 3). Tevens kunnen ontspanningsmiddelen leiden tot positieve consequentie (pijnvermindering) en een positief lichaamsbewustzijn (Heuvel, 2004, p. 106). Deelnemers en bewoners geven zelf aan dat zij uitrusten fijn en leuk vinden, dat als zij uitgerust zijn, dan beter kunnen helpen, beter kunnen aangeven dat het druk is in hun hoofd en blijer zijn omdat zij tot rust kunnen komen (zie bijlage 3).

Stress verlagend

Uit de theorie is gebleken dat snoezelen stress verlaagt en zorgt voor ontspanning. Bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen is het heel belangrijk om een juiste combinatie van prikkels samen te stellen. Wanneer er evenwicht tussen de prikkels gevonden is, zorgt dit ervoor dat de deelnemer of bewoner zelf de controle kan houden. Dit evenwicht wordt bereikt door de 'chemische' interactie van de aangemaakte stoffen en zorgt voor zelfbeheersing, motivatie, organisatie en integratie van de deelnemer of bewoner volgens Minkenberg (2009).

Door het snoezelen maken mensen sneller oogcontact en lachen meer. Ook is de kans groot dat er een toename is te zien van autonomie (mening geven en keuzes maken) bij de deelnemer of bewoner (van Weert, 2005, deel p.1-60).

Ontspanningsmiddelen zijn voornamelijk gericht op het verminderen van de lichamelijke reactie op een stressor. Er wordt niets aan de stressbron gedaan in eerste instantie maar de focus wordt gelegd op de ontspanning. Ontspanningsmiddelen worden al vele jaren gebruikt bij verschillende klachten en met mensen met een chronische ziekte. Als je ontspanningsmiddelen regelmatig inzet, kan het leiden tot zowel een toename in psychische als in lichamelijk welbevinden. (Heuvel 2004, p. 190-191).

Beter lichamelijk kunnen functioneren

Ontspanningsmiddelen hebben een positief effect op het lichamelijk functioneren van mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Eén van de ouders/verzorgers geeft aan dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap makkelijker kunnen lopen als zij ontspanning krijgen aangeboden, grote bewegingen kunnen maken bij het maken van een tekening en beperkingen soms lichtelijk verminderen (zie bijlage 3).

Vooruitgang in het cognitief functioneren

Ontspanningsmiddelen hebben een positief effect op het cognitief functioneren van mensen met een lichamelijke en of verstandelijke handicap. Deelnemers en bewoners staan meer open voor hun omgeving en kunnen hierdoor beter prikkels verwerken. Er is meer ruimte voor emoties, komen makkelijker uit hun eigen wereld, kunnen meer hebben van hun omgeving. Ook zijn ze meer geconcentreerd, hebben meer rust in hun hoofd, kunnen zich beter opladen, herpakken en kunnen tot zichzelf komen. Ze kunnen meer situaties aan bijvoorbeeld: beter omgaan met een drukke situatie en kunnen nieuwe dingen leren en beter onthouden. Wanneer de prikkelverwerking beter verloopt, kan dit bijvoorbeeld resulteren in een vooruitgang in vaardigheden zoals schrijven en lezen, minder gedragsproblemen en meer zelfvertrouwen volgens Lunet Zorg, (2008); Stock-Kranowitz, (2005).

Ingang voor communicatie

Ontspanningsmiddelen kunnen een ingang zijn voor communicatie met de deelnemer of bewoner waardoor de begeleider meer inzichten krijgt in verlangens van de deelnemer of bewoner (Sijnke, 2005, p. 13). Deelnemers en bewoners hebben volgens twee managers en twee collega's baat bij het kunnen ontspannen in het dagelijks functioneren waardoor de communicatie makkelijker verloopt (zie bijlage 3).

Aanbod van ontspanningsmiddelen positief

Effecten zijn in het aanbod van ontspanningsmiddelen tevens positief. Even alleen zitten zien deelnemers en bewoners vaak als positief. Vier deelnemers geven zelf aan dat allen zijn hen helpt om de drukte in hun hoofd minder te laten worden (zie bijlage 3). In een thuisomgeving tot ontspanning komen helpt de deelnemer, bewoner en begeleider om dieper in te gaan op verlangens. Ontspanning maakt veel los bij de deelnemer of bewoner volgens één manager (zie bijlage 3).

Ziekteverzuim onder de begeleiding neemt af

Een effect van ontspanning wat zeker niet onvermeld mag blijven is dat het ziekteverzuim onder de begeleiding afneemt. Dit is geconcludeerd door één van de managers die wij hebben geïnterviewd (zie bijlage 3). Als er een ontspannen sfeer is op de groep en onder de begeleiding heeft dit een positief effect op het welzijn van de begeleiders. Ze vertonen minder stress, minder geprikkeld en werken langer door zegt één manager (zie bijlage 3).

Invloed begeleidingswijzen

Inleiding

Bij dit kopje beschreven wij belangrijke aspecten die van invloed zijn gericht op de begeleidingswijzen bij ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Deze invloed van begeleidingswijzen beschrijven wij vanuit interviews en literatuuronderzoek.

Er zijn verschillende mogelijkheden in het begeleiden van mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Op dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren is gebleken dat er al ontspanningsmiddelen worden ingezet. Hieronder beschreven wij welke factoren van invloed kunnen zijn gekeken naar mogelijkheden, beperkingen en effecten ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten gericht op begeleidingswijzen die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek.

Er zijn als begeleiding in een vertrouwde omgeving

Wij activeren als leiding de deelnemer of bewoner door op een methodische wijze de interactie te zoeken, maar de omgeving is minstens zo belangrijk als we kijken naar de verschillende mogelijkheden om ontspanningsmomenten aan te bieden. Zo moet de omgeving rust uitstralen, uitnodigen tot activeren en ontspannen (Hulshegge en Verheul, 1991). *Wees waar je bent, doe de dingen met aandacht!!!*

Wennen aan ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten

In de begeleiding van mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap kunnen ook beperkingen optreden doordat de deelnemers of bewoners soms eerst moeten wennen aan de vorm van ontspanning, het onbekende brengt ook vaak spanningen met zich mee. Ook kan het zijn dat de bewoner of deelnemer geen click heeft met de begeleider. In de praktijk zie je dat sommige begeleiders te weinig open staan voor een mens dat zich ontspant, veelal moet het werk in een haast gedaan worden en is er weinig tijd voor ontspanning zegt één van de managers (zie bijlage 3).

Reageren vanuit eigen denkbeeld

Eén van de managers geeft dat de begeleiding snel reageert vanuit hun eigen denkbeeld en zien ontspanning als een activiteit in plaats van onderdeel van het normale leven. In het van belang deelnemers en bewoners is het noodzakelijk om rekening te houden met wat een activiteit voor uitwerking heeft (zie bijlage 3).

Muziek aanbieden is bijvoorbeeld stemmingsgevoelig en kan dus bepalend zijn voor de stemming van de deelnemers of bewoners zegt een ouder/verzorger (zie bijlage 3). Ook kan een activiteit bijvoorbeeld helemaal niet ontspannend werken. Wandelen bijvoorbeeld is soms helemaal geen ontspanning maar meer een inspanning.

Conclusie

Ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten hebben een gunstige invloed op het algemeen welzijn voor mensen zoals Jill. Door ontspanning als een levenswijze te integreren in het dagelijks leven voor mensen zoals Jill ontwikkel je een dagelijks functioneren vanuit rust. Negatief gedrag (gillen of extreme bewegingen) kunnen verminderen door ontspanning. Deelnemers of bewoners zijn beter in staat om te communiceren wat de interactie binnen de groep en de begeleiding zou kunnen verbeteren. Zelfs het lichamelijk functioneren zou kunnen verbeteren bij een geïntegreerd leven vanuit ontspanning. Immers de spierspanning neemt af bij ontspanning. Als de begeleiding ontspanning niet zou zien als een activiteit maar als een geïntegreerde levensstijl, komt er vanuit de begeleiding rust en ontspanning en dat bevordert de algemene levensvreugde voor mensen zoals Jill.

We kunnen concluderen dat er verschillende mogelijkheden zijn van ontspanningsmiddelen bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Hierbij kan je denken aan zintuigen prikkelen, sensopathisch materiaal aanbieden, aanraken en prikkelarme activiteiten. Deelnemers en bewoners zijn relaxt, spanningen nemen af doordat zij zich kunnen ontspannen en kunnen daardoor beter functioneren in dagelijkse activiteiten.

Beperkingen die wij zien bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap zijn: een te korte spanningsboog, deelnemers of bewoners kunnen door ontspanningsmomenten in hun eigen wereld raken, ze kunnen moeilijk aangeven wat ze willen. Tevens kunnen zij last hebben van lichamelijke klachten en angsten.

Kijken we naar de effecten dan zien we dat moeilijk verstaanbaar gedrag verminderd, deelnemers met gedragsproblemen goed reageren op ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Deelnemers en bewoners kunnen veel meer deelnemen aan activiteiten door een ontspannen levenswijze. Deelnemers en bewoners komen tot bloei en daardoor kan een beter zelfbeeld ontstaan, ze zijn meer toegankelijk, deelnemers en bewoners maken meer contact met hun omgeving. Ook zijn ze minder moe, zijn enthousiast en ze dragen zelf ideeën aan om te kunnen ontspannen, genieten van leuke momenten, gekke dingen en hebben plezier.

Deelvraag 2

Welke ontspanningsmiddelen worden nu aangeboden aan de deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en de bewoners van het Thomashuis Lunteren en wat is hier de achterliggende visie van verschillende actoren? (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers).

Betekenis voor Jill

Door te kijken naar welke ontspanningsmiddelen op dit moment worden aangeboden aan mensen zoals Jill binnen dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren, kunnen wij inventariseren waar behoefte aan is en wat er mist binnen het dagprogramma en wat eventuele aanvullingen kunnen zijn gekeken naar ontspanningsmiddelen en begeleidingswijzen.

Beschrijving van het aanbod van ontspanningsmiddelen

Inleiding

Onder dit kopje geven wij een beschrijving van verschillende ontspanningsmiddelen die worden aangeboden aan de deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Vervolgens geven wij vanuit de interviews weer wat bij de verschillende ontspanningsmiddelen de visie is van de verschillende actoren vanuit ons onderzoek (ouder/verzorgers, deelnemers, collega's en managers). Ook hebben wij ter ondersteuning theoretische kaders toegevoegd en een praktijkvoorbeeld om de deelvraag volledig te kunnen beantwoorden.

De begeleiders van Impresario en het Thomashuis Lunteren zien bij verschillende deelnemers en bewoners verschillende behoeftes om zich te kunnen ontwikkelen en te kunnen ontspannen. De begeleiders willen hier zo adequaat mogelijk op in gaan en hen de mogelijkheden aanbieden om zo optimaal als mogelijk gebruik te maken van de ontspanningsmiddelen (zie bijlage 3). Er worden momenteel ontspanningsmiddelen ingezet om de deelnemers en bewoners een fijne dag te bezorgen. Dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren werken volgens het eigen initiatief model, dat wil zeggen het eigen initiatief wordt gestimuleerd om de deelnemer in staat te stellen zijn eigen idee, gevoel, vraag en of behoefte te uiten en daaraan te voldoen (impresariolunteren z.d.). Als begeleiding werken wij samen met de deelnemers en bewoners, wij geven hen de kans om te kunnen ontwikkelen in hun zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Hieronder geven wij een beschrijving van ontspanningsmiddelen die worden ingezet bij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek.

Paardrijden en paarden verzorgen

Er zijn meerdere deelnemers en bewoners die gebruik maken van de mogelijkheid om te gaan paardrijden en of het verzorgen van de paarden. De deelnemers en bewoners kijken daar naar uit en komen enthousiast weer terug. Het paardrijden wordt aan iedereen aangeboden en veel deelnemers en bewoners maken gebruik van dit aanbod. Een deel van de deelnemers en bewoners maakt hier geen gebruik van omdat ze niet van paarden houden of er bang voor zijn. Voor hen is de mogelijkheid om met de andere dieren bezig te zijn bijvoorbeeld de honden te knuffelen, aaien, wandelen en borstelen. Ook de konijnen en kippen verzorgen in de Scharrelschuur behoort tot de mogelijkheden (de Scharrelschuur is een dagbesteding behorend bij het Thomashuis Lunteren).

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op paardrijden en paarden verzorgen

Meerdere ouders/verzorgers vinden het fijn als hun kind leert dieren te verzorgen, ze zien dit als een wezenlijk onderdeel van het dagelijks leven en het behoort zeker tot de mogelijkheden om jezelf te ontspannen. Verschillende ouders vertellen dat wanneer hun kind thuis komt en nog enigszins onrustig is, dat het aaien van de hond rust geeft (zie bijlage 3).

Collega's zien het verzorgen van de dieren als een goede mogelijkheid om te kunnen ontspannen. Paardrijden is zelfs helpend om de mogelijkheid te vergroten van het gebruik maken van spiergroepen die anders niet gestimuleerd kunnen worden. Eén van de deelnemers geeft aan dat ze het juist fijn vindt om op een paard te zitten, dan heb ik even een andere zithouding zegt ze. Ze zit normaal in een rolstoel (zie bijlage 3).

Het masseren van deelnemers en bewoners

Masseren door een erkend masseur wordt op regelmatige basis ingezet. Veel deelnemers en bewoners maken gebruik van deze mogelijkheid. De handen en/of schouders masseren wordt regelmatig door de begeleiding aangeboden aan de deelnemers en bewoners. Dit gebeurt op de groep of in het woonhuis.

Bij een deelneemster of bewoonster wordt regelmatig de handen gemasseerd zij heeft spasme en haar handen kunnen dan de vorm aannemen van een schildpadje. Door spasme kromt haar handpalm tot een harde bolvorm. Omdat zij aan haar droom werkt om eens in een winkel te kunnen werken, is het belangrijk dat zij met muntgeld kan omgaan. Maar door haar spasme lukt het dan niet om geld goed op te pakken van een tafel. Meestal begint de middag met handmassage zodat de spieren ontspannen worden en warm. Je ziet de bolvorm verdwijnen en door de ontspanning is ze instaat om muntgeld op te pakken van de tafel. Dit is een voorbeeld hoe het werkt in de praktijk. In het woonhuis wordt regelmatig massage aangeboden en sommige bewoonsters krijgen elke dag hand, schouders en voetmassage. Voor sommige bewoners is dit zelfs een noodzaak omdat de doorbloeding niet optimaal functioneert. De bewoonster met spasme bijvoorbeeld heeft veel meer last van een slechte doorbloeding dan de andere bewoners.

Theorie masseren

Enerzijds geeft Drs. M.D.A. van Attekum, 1955, p. 387), psychologe, psychotherapeute aan: het medische denken is eeuwenlang uitgegaan van scheiding tussen lichaam en geest. In onze westerse veelal Christelijke cultuur is het doortrokken van een tegenstelling van lichaam en geest. De geest werd/wordt boven het lichaam gesteld. De geest wordt verheerlijkt en het lichaam verguist. Dit is een diepe erfenis in onze cultuur. Dit is in het bijzonder in het noordelijk halfrond terug te vinden is, in het zuidelijk halfrond is daar veel minder een scheiding in. Maar er gloort licht aan de horizon, er blijkt door onderzoek veel meer verbanden te liggen tussen lichaam en geest. De neuroloog Damasio beschrijft in zijn boek 'ik voel dus ik ben' hoe het bewustzijn bepaald wordt door lijfelijke ervaringen. Ook in natuurwetenschappelijk onderzoek is inmiddels bewezen dat denken en bewustzijn voortkomen uit lichamelijke interactieve processen. Lichaam en geest zijn één maar nu de praktijk nog.

Anderzijds is er in de psychotherapie is er al lange tijd een discussie gaande over de positie van het lichaam. Hoe ga je ermee om, wat kan wel en wat kan niet. Dan maar helemaal niet aanraken is lange tijd als geldende regel binnen de psychotherapie geweest. Maar gooien we dan niet het kind met het badwater weg? Waar ligt de grens tussen symboliek en realiteit. Over dit soort vragen wordt nog steeds gediscussieerd. Voordat we cliënten aanraken hebben we eerst de toestemming nodig van de cliënt. Nu gaat het hier niet om een hand geven, verzorgen van het lichaam als ze dit niet zelf kunnen maar we bedoelen als we functioneel fysiek willen aanraken door middel van massage dan is daar wel degelijk een goedkeuring voor nodig. Op de dagbesteding van het Thomashuis, is dat soms wat lastig als het gaat om cliënten die communicatief niet zo vaardig zijn. Maar dan nog is het goed om het wel te vragen aan de cliënten of ze willen worden aangeraakt. Zover we weten vinden de meeste cliënten dit goed of is daar toestemming voor gegeven door de ouders/verzorgers. (Heuvel, 2004, p. 387).

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op het masseren van deelnemers en bewoners

Alle ouders/verzorgers, deelnemers en collega's zijn van mening dat ontspanning en dat mag in de vorm van massage een gunstige invloed heeft op lichaam en geest. Door het aanraken kom je wezenlijk in contact met de deelnemers en bewoners (zie bijlage 3). Wanneer het op een goede manier wordt ingezet heeft het zichtbaar effect op het lichaam, je voelt en ziet de spieren ontspannen. Dit geeft een doorwerking op de geest, door de ontspanning die de deelnemer ervaart, komt er rust in zijn hoofd. (Heuvel, 2004, p. 387). Drie deelnemers zeggen dat er dan meer ruimte is gekomen in het hoofd.

Er is zover bekend één deelnemer die het lastig vindt om te worden aangeraakt. Met deze deelnemer gaan ze dan ook uiterst zorgvuldig om als het om aanraken gaat. Het geeft deze deelnemer eerder spanning dan ontspanning (zie bijlage 3).

Wateractiviteiten

Naast het douchen is er ook de mogelijkheid om bijvoorbeeld te zwemmen in een speciaal warm water zwembad tijdens vakantieperiodes. Dit gebeurt niet zo vaak omdat daar veel tijd gaat inzitten en mankracht. Tijdens de vakanties naar andere oorden, wordt er gekeken naar mogelijkheden om regelmatig naar een verwarmd zwembad te gaan.

Praktijkvoorbeeld wateractiviteit

Warm water over het lichaam laten stromen, geeft ook een ontspanningsmoment. Eén van de bewoonster heeft het Angelman syndroom, één van de kenmerken is het achterblijven van de ontwikkeling, meestal in ernstige mate. Verder zien we een ernstige stoornis van de spraakontwikkeling, geen tot minimale hoeveelheid gebruikte woorden (minder dan 6). Stoornis in bewegen en balans, houterig en wat wijdbeens lopen en/of bevende bewegingen van de ledematen. Overmatig actief bewegen en een korte aandacht spanning. Fascinatie voor water en glinsterende voorwerpen (angelmansyndroom z.d.).

Haar fascinatie voor water komt zeker goed uit, ze is dan instaat om nog meer te kunnen ontspannen. Warm water heeft ook een gunstig effect op haar spieren, waardoor ze beter instaat is om te lopen. Deze bewoonster gaat elke dag 2 maal onder de douche. Op deze manier begint ze de dag ontspannen en eindigt ze de dag ook weer ontspannen wat haar slaapritme ten goede komt.

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op wateractiviteiten

Het wordt als prettig ervaren door meerdere deelnemers en bewoners om te zwemmen of anderszins met water om te gaan. Zwemmen zorgt voor een betere ontspanning in het lichaam, dit wordt door zowel collega's als ouders c.q. verzorgers als positief ervaren. Zwemmen wordt niet alleen als positief ervaren, helaas is zwemmen ook een inspanning gelet op de tijdsduur. Het is een hele inspanning voor de deelnemers om naar het zwembad toe te gaan, uit te kleden en na de ontspanning van het water weer aan te kleden en naar de instelling te rijden. Het is dan elke keer weer een afweging of er wel gezwommen gaat worden en ga je dan een hele dag of is dat weer te lang. Wat zijn de kosten en de bate van een ontspanning als zwemmen. Deze mening wordt door de verschillende actoren gedeeld (zie bijlage 3).

Muziekactiviteiten

Muziek kan veel emotie oproepen van rust tot bewegen of dansen. Van vrolijk tot agressie en van geprikkeld worden tot meedoen (Sijnke, 2005, p. 52). Muziek op de groep wordt voornamelijk ingezet met als doel om mee te bewegen of mee te spelen met de muziek. De deelnemers worden uitgedaagd om met instrumenten mee te doen, te bewegen in de vorm van dansen of in de handen te klappen. De gezamenlijke momenten met muziek als middel wordt door alle deelnemers als positief ervaren. Alle deelnemers doen actief mee.

De één pakt een instrument de ander gaat dansen en de volgende zit op zijn stoel en klapt mee of beweegt mee op het ritme van de muziek. Duidelijk is te zien dat ze allemaal veel plezier beleven aan het gezamenlijk muziek luisteren, zingen en muziek maken. Zelfs tijdens het wandelen wordt er nog gezongen door de deelnemers en bewoners.

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op muziekactiviteiten

De visie op muziek inzetten als middel van ontspanning wordt door alle collega's als positief ervaren (zie bijlage 3). Muziek kan een positief effect geven op de groep en de interactie onder de deelnemers bevorderen. Muziek kan ook individueel worden ingezet en specifiek voor één persoon worden gebruikt. Bijvoorbeeld als een deelnemer onrustig is, dan kan hij vrij spelen op een keyboard. Hierdoor worden de overmatige prikkels gereduceerd tot een aannemelijk gedrag.

Toch is muziek niet altijd een middel van ontspanning. Neem bijvoorbeeld klassiek muziek. Dit kan voor de één zeer ontspannend werken en juist bij de ander te veel prikkels oproepen en zelfs leiden tot een wat agressief gedrag. Eén van de ouders waarschuwt er dan ook voor om muziek niet in zijn algemeenheid aan te bieden maar goed te kijken met welk doel je muziek inzet, wanneer je dat doet en hoelang of hoe vaak (zie bijlage 3). Wanneer er evenwicht tussen de prikkels gevonden is, zorgt dit ervoor dat de deelnemer of bewoner zelf de controle kan houden over de verwerking van de prikkels volgens Messbauer. (worldwidesnoezelen z.d.).

Wandelen

Wandelen, er even tussenuit is een regelmatige activiteit. Veel deelnemers vinden dit fijn en dan hoor je ze ook zeggen; gezellig hè! Wandelen geeft de deelnemers of bewoners de gelegenheid om de prikkels van gedurende de dag te kunnen reduceren.

Praktijkvoorbeeld wandelen

Voor sommige deelnemers is wandelen helemaal geen ontspanning. Zo hebben we op de groep een vrouw met het Sotosyndroom. Het Sotosyndroom kenmerkt zich door een vertraagde motorische ontwikkeling als gevolg van de slappere spieren. Het lopen is daardoor aanvankelijk wat onhandig. De fijne motoriek verbetert in de regel op de schoolleeftijd. Het praten ontwikkelt zich traag. Daarbij valt op dat het begrijpen van taal zich beter ontwikkelt dan het zelf praten. Ook hier speelt mee dat de spierspanning in de spieren die bij de spraak betrokken zijn, is verlaagd. Oudere kinderen ontwikkelen vaak echter voldoende spraak om zich te uiten (sotoshome z.d.).

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op wandelen

Voor mensen met het Sotosyndroom is wandelen niet echt ontspannen, ze hebben vaak minder goed de spieren onder controle. De begeleiders van dagbesteding Impresario kunnen mogelijk te snel uitgaan van hun eigen visie op ontspannen handelen. Al snel kan men denken: het is lekker weer, de buitenlucht zal de deelnemer goed doen. Ja, de buitenlucht wel maar het wandelen is een grote inspanning voor mensen met het Sotosyndroom.

De deelnemer met dit syndroom is dan ook moe na een wandeling, zij vindt het eerder een inspanning dan ontspanning. Ook haar verzorgerster heeft vraagtekens bij het wandelen, welk belang wordt hier gediend? Haar visie op wandelen is veel meer dat men moet kijken naar het individu en daar de wandeling op afstemmen (zie bijlage 3).

Snoezelen en de Wombad

Het aanbieden van de mogelijkheid om te snoezelen in de daarvoor aparte snoezelhoek, is een middel om tot ontspanning te komen. Ook is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de Wombad. De Wombad is speciaal ontworpen voor de deelnemer om in een soort van terugkeer ervaring te komen van de baarmoeder.

Dit product is zo ontworpen dat een deelnemer daarin kan liggen en zich kan afzonderen van zijn omgeving. Door de vorm én het materiaal wat gekozen is biedt het de deelnemer de mogelijkheid om tot ontspanning te komen naar lichaam en geest. Wanneer het lichaam kan ontspannen dan zien we vaak dat de geest ook gaat ontspannen. Of het gebeurt in omgekeerde volgorde.

Praktijkvoorbeeld Wombad

We zien dat de deelnemer tot rust komt en daarmee ook zijn lichaam tot ontspanning komt. Eén van de deelnemers neemt de foetus houding aan. Na een tijdje in de Wombad gelegen te hebben komt de deelnemer er rustig uit (zie bijlage 5).. Zijn moeder geeft aan dat hij rustiger thuis komt en ze ziet minder onrustig gedrag (zie bijlage 3).

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op Snoezelen en de Wombad

Het aanbieden van specifieke snoezelmomenten wordt zowel door meerdere deelnemers als begeleiders als positief ervaren (zie bijlage 3). Helaas wordt er nog te weinig gebruik gemaakt van deze mogelijkheid omdat enkele begeleiders snoezelen zien als een tijdrovende handeling (zie bijlage 3). Drie collega's en twee ouders/verzorgers denken dat wanneer de deelnemers regelmatig de mogelijkheid krijgen om in de snoezelhoek of Wombad te gaan liggen dat er dan nog meer rendement zal worden gehaald uit het ontspanningsmoment (zie bijlage 3). Snoezelen is niet per definitie iets wat alleen in een snoezelhoek kan worden beleefd. Snoezelen is een ontspanningsmoment wat je overal even kan doen. Even op de bank liggen wegdromen is ook een vorm van snoezelen.

Theoretische onderbouwing snoezelen

Uit theoretisch onderzoek blijkt dat door te snoezelen het gedrag van een deelnemer of bewoner kan veranderen, de concentratie wordt verbeterd en daarnaast zorgt het snoezelen ook voor een positief gevoel van eigenwaarde volgens Messbauer (worldwidesnoezelen z.d.). Shapiro (2002) heeft een onderzoek gedaan, waaruit blijkt dat snoezelen het vermogen om aandacht op iets te vestigen verhoogt en dwangmatig en agressief gedrag vermindert mits de juiste prikkels aangeboden worden.

Overige ontspanningsmiddelen die worden ingezet

Naast deze genoemde ontspanningsmiddelen zijn er nog tal van andere ontspanningsmiddelen die worden ingezet op de groep. Een kleine opsomming van de geboden middelen: spelletjes spelen, buiten activiteit, sporten, eindje rijden, winkelen, boek lezen of voorlezen, kleien en andere knutsel gebeuren, gebruik maken van sensopathische materialen, koffie drinken, koken, op tutten en het vrije keuze moment. Dit is een kleine greep uit wat er wordt aangeboden.

Evaluatieve opmerkingen vanuit de verschillende actoren met betrekking op overige ontspanningsmiddelen

Zowel ouders/verzorgers, collega's en managers zijn het er wel over eens dat ontspanning een waardevol gegeven is in het leven. Een mens moet in staat zijn of in staat gesteld worden om zich te kunnen ontspannen. Regelmatig ontspannen is nodig zodat de spanningsboog niet te groot wordt. Het is goed dat er een balans is tussen inspanning en ontspanning. Ontspanning hoeft niet per definitie in een activiteiten vorm worden gegoten. Ontspanning kan ook zijn even rustig op de bank zitten en wegdromen. Ontspanning is een vorm van leven waaraan iedereen kan deelnemen, zelfs mensen die helemaal niets zouden kunnen (zie bijlage 3).

Om ontspanningsmiddelen in te zetten is er niet per se een groot budget voor nodig. Kleine activiteiten kunnen ook heel ontspannend werken, denk even aan aanraken, kietelen en lachen. Even de kleine momenten tussendoor en dit mogen we dan meer zien als een levensstijl dan het bewust inzetten als een ontspanningsmoment. Het bevorderen van rust en vreugde zou meer kunnen worden geïntegreerd in de dagelijkse omgang met elkaar volgens ouders en collega's.

Invloed begeleidingswijzen

Inleiding

Bij dit kopje geven wij de visie van de verschillende actoren vanuit ons onderzoek weer gericht op hoe zij denken over het aanbieden van ontspanningsmiddelen aan deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Deze visie van begeleidingswijzen beschrijven wij vanuit interviews en literatuuronderzoek.

De invloed van begeleiders, ouders/verzorgers en managers kan erg bepalend zijn voor het gedrag en het welbevinden van de deelnemers en bewoners. Hoe kijken de actoren aan tegen ontspanning in het algemeen en hoe gaan ze om met de ontspanningsmiddelen die worden aangeboden? En hoe reageren de deelnemers en bewoners op de ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten die hen aangeboden wordt?

Deelnemers en bewoners

Over het algemeen kun je stellen dat de deelnemers en de bewoners tevreden zijn met het aanbod van ontspanningsmogelijkheden. Toch vinden enkele deelnemers en bewoners dat de groep soms te groot is bij een activiteit bijvoorbeeld bij het samen koffie drinken. Dit moment vinden ze wel gezellig maar ook heel druk (zie bijlage 3). Enkele deelnemers geven aan dat ze dan onrustig worden, meer last krijgen van spierspasme en minder kunnen concentreren. De deelnemers van dagbesteding Impresario vinden dat de het samen koffie drinken in kleinere groepen moet gebeuren (zie bijlage 3).

Deelnemers willen meer momenten van vrije keuze zodat ze even kunnen uitrusten, nu is het te druk. Wandelen wordt niet altijd als ontspanning gezien, ze voelen zich verplicht ook als ze geen zin hebben of pijn. Dit brengt spanning met zich mee en kunnen ze er niet van genieten (zie bijlage 3).

Ouders/ verzorgers

Over het algemeen zijn de ouders/verzorgers tevreden over het inzetten van ontspanning. Toch zijn er enkele opmerkingen: het samen koffie drinken is soms te druk, het aantal deelnemers op de groep is op een dergelijk ontspanningsmoment te groot. Zij vinden dat het samen koffie drinken in een kleinere setting mag plaats vinden (zie bijlage 3). Er mogen meer momenten van rust zijn en de vrije keuze geven aan de deelnemer. Ze 'werken' nu in een programma en wordt er te weinig gelet op het individu. Niet elke deelnemer vindt het prettig om aan alles deel te nemen in de grote groep.

Er mag meer gelet worden op wanneer je iemand iets aanbied. Wees creatief en flexibel in je aanbod, durf van je eigen plan/structuur af te wijken en probeer iets nieuws uit. Kijk meer wat de deelnemer nodig heeft op dat moment. Biedt niet te veel activiteit aan, durf te kiezen voor meer ontspanningsmomenten. Juist in de momenten van ontspanning kan de deelnemer of bewoner tot zichzelf komen en kan je de ontspanning optimaliseren. Als je niet ontspannen kan zijn omdat de druk om deel te nemen aan een activiteit te groot is dan is er juist meer kans op afsluiting en ga je het doel voorbij namelijk: de deelnemer een fijne dag laten beleven (Derie en Vanoosthuysse, 2008, p. 25).

Collega's

Drie collega's zien ontspanning over het algemeen als een activiteit. Momenten die je kiest om ontspanning aan te bieden. Ze vinden dat er meer balans mag zijn tussen activiteit en rustmomenten en dat de rustmomenten meer in het programma moeten worden ingezet. Vooral in het weekend mogen er meer rustmomenten zijn. Even lekker niets doen, snoezelen op de bank of lekker langer op bed blijven (zie bijlage 3). Als je in het weekend werkt dan is het ook voor de collega's fijn om meer tijd te nemen voor de deelnemer en tot de kleine momentjes tussendoor. Het zijn juist de kleine momenten die je samen beleeft wat maakt dat de groep in ontspanning kan komen. Het is ook belangrijk dat de bewoners zelf kunnen kiezen wat ze willen doen in het weekend. Hou niet te veel vast aan je programma. Een activiteit hoeft niet veel geld te kosten, er zijn genoeg mogelijkheden om iets leuks te doen. Voor activiteiten moet je tijd vrij maken en dat is soms lastig op het woonhuis, naast alle werkzaamheden zegt één van de managers (zie bijlage 3).

Managers

Alle drie de managers zijn het er over eens: ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten is voor iedereen mogelijk. Elk mens moet kunnen ontspannen of moet daarbij geholpen worden. De werkers moeten de mogelijkheden creëren om te kunnen ontspannen. Maak gebruik van de faciliteiten die je hebt, zoals de snoezelruimte, de omgeving, kookgelegenheid etc. Denk niet te klein maar denk in mogelijkheden. Laat ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten integreren in je dagprogramma, zie ontspanningsmiddelen niet alleen in een activiteit maar laat het onderdeel zijn van je dag. Er is veel mogelijk maar neem de deelnemer als je uitgangspunt. Weinig financiële middelen mogen geen belemmering zijn voor het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten (zie bijlage 3).

Wat wel een belemmering kan vormen is de tijd/tijdsdruk en de personeelsbezetting. Waar we voor moeten waken is dat er een centrale regie is of komt, want dat werkt passiviteit uit. Het gevaar dreigt als er weinig tijd/personeel is dat er één persoon de lijnen uitzet en de werkers op deze manier buitenspel zet. De medewerkers op de werkvloer staan het dichtste bij de mensen en laten die het initiatief behouden. Laat de creativiteit van binnenuit komen. Structuur is goed maar laat het nooit te veel zijn. Luister en kijk wat de deelnemers of bewoners nodig hebben.

Door de eventuele onderbezetting van begeleiders ontstaat er tijdsdruk. Hierdoor is het soms moeilijk om structuur los te laten maar als daar ontspannen mee wordt omgegaan door de medewerkers dan is ontspannen voor de deelnemer of bewoner beter mogelijk (zie bijlage 3).

Conclusie

Dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis bieden verschillende mogelijkheden aan, aan mensen zoals Jill om te kunnen ontspannen. Alleen de manier waarop deze ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten worden aangeboden daar kan nog verbetering in worden aangebracht. Hiermee doelen we op de begeleidingswijzen bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. De begeleiding mag meer letten op de grote van de groep bij de verschillende activiteiten. Dat de begeleiding ontspanning niet zien als een moment of alleen een activiteit maar integreer ontspanning in het dagprogramma. Blijf het individu zien binnen de groep, laat er niveau verschil zijn in de activiteit. Zet de deelnemer of bewoner centraal, zij zijn het uitgangspunt van de activiteit en ontspanning.

Wat wij kunnen concluderen is dat er een spanningsveld ligt tussen individuele aandacht en de groepsaandacht. Iedere deelnemer of bewoner heeft zijn eigen behoeftes, ondanks dit gegeven heeft de begeleiding toch te maken met twee verschillende belangen. Dilemma wat hieruit kan ontstaan is: kies ik voor het belang van de groep of kies ik voor het belang van het individu?

Gekeken naar ontspanningsmomenten gedurende de dag vinden deze ontspanningsmomenten veelal plaats in een groep. Deelnemers en bewoners geven aan dat zij behoefte hebben aan een plek voor een individueel ontspanningsmoment. Bijvoorbeeld om even alleen te zijn.

Ouders/verzorgers zijn over het algemeen tevreden met de aangeboden ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten, echter hebben zij ook aangegeven dat het dagprogramma op dit moment te intensief gericht is op de hoeveelheid van activiteiten per dagdeel. Ontspanningsmomenten mogen meer worden ingezet binnen het dagprogramma en daarin mag ook gekeken worden naar de groepsgrote en daarmee kijkend naar de individuele behoefte van de deelnemers.

Als laatst kunnen we concluderen dat de managers vinden dat begeleider voor ontspanningsmomenten echt te tijd, ruimte en aandacht moeten geven. Laat als begeleiders dagstructuren los en volg de deelnemer en bewoner in zijn behoefte. De deelnemer of bewoner heeft zelf de regie over het ontspanningsmoment.

Vanuit onze levensbeschouwing gezien is het belangrijk dat: managers, begeleiders en andere verzorgers de deelnemers en/ of bewoners altijd voorop plaatsen. Zij zijn het middelpunt waar je dag om draait. Vanwege hun handicap behoren de begeleiders de stem te zijn van de deelnemers en bewoners, omdat zij niet goed zelf aan kunnen geven waar zij behoefte aan hebben.

Deelvraag 3

Welke ontspanningsmiddelen zijn effectief toepasbaar en kunnen methodisch en complementair worden ingezet in de kleinschalige setting van de Thomas huizen en welke voorwaarden zijn daarvoor vereist?

Betekenis voor Jill

Door te kijken naar welke ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar zijn en complementair kunnen worden ingezet in de kleinschalige setting van de Thomas huizen en te onderzoeken welke voorwaarden daarvoor zijn vereist. Daardoor kunnen wij begeleiders adviseren en informeren om binnen het bestaande dagprogramma ontspanningsmiddelen aan te bieden. Waardoor het dagprogramma voor mensen zoals Jill vermoedelijk meer rust kan bieden, zodat mensen zoals Jill minder beperkt worden in het dagelijks functioneren.

Ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar

Inleiding

Onder dit kopje geven wij een beschrijving welke ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar kunnen zijn binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Daarna geven wij in een schema weer hoe je in kaart kunt brengen waar de behoeften liggen van deelnemers of bewoners. De mogelijkheden van ontspanningsmiddelen die effectief toepasbaar zijn motiveren wij vanuit interviews en literatuuronderzoek, geplaatst onder verschillende categorieën.

Inmiddels weten we dat er tal van mogelijkheden worden toegepast om mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap te kunnen laten ontspannen. Er zijn voor dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren ook mogelijkheden voor deelnemers en bewoners om zich te kunnen ontspannen door ontspanningsmiddelen in te zetten. Het is belangrijk om te weten dat de visie van het Thomashuis de continuïteit van begeleiders beoogt naar de bewoners. Het aanwezig zijn als begeleider is genoeg. Het feit dat bewoners weten dat er altijd mensen voor hen klaar staan is belangrijk. De mensen die in het Thomashuis werken kennen de bewoners en de bewoners kennen de begeleiders. Veel in en rond het Thomashuis wordt samen met de bewoner gedaan. In het Thomashuis is de sfeer terug te zien van een gezin (van Putten (2009, p. 6). Hieronder geven wij een beschrijving van verschillende mogelijkheden van ontspanningsmiddelen die effectief toepasbaar zijn die wij zijn tegengekomen in ons onderzoek.

Snoezelen

Dagbesteding Impresario heeft een snoezelruimte waar dit kan worden aangeboden. Lichaams gebonden activiteiten zoals massage, handmassage, even tutten, werken met geuren die vrijkomen bij bijvoorbeeld lavendelolie kunnen in deze snoezelruimte tevens worden toegepast. Uiteraard kunnen deze activiteiten ook zeker aangeboden worden in een omgeving waar de deelnemer of bewoner zich prettig voelt. Bijvoorbeeld aan een tafel, op de bank of op hun eigen kamer.

Bidden

Vanuit de Christelijke levenswijze van het Thomashuis Lunteren vinden deelnemers en bewoners het prettig om gezamenlijk te bidden. Zij worden rustig van gezamenlijk bidden want de deelnemers en bewoners vinden het doorgaans prettig om hun gevoel en zorgen aan de Here God te vertellen. Dit geeft rust in hun hoofd.

Buitenactiviteiten

Uit de interviews is gebleken dat deelnemers en bewoners graag buiten zijn. Vier deelnemers geven aan het werken buiten fijn te vinden. Wandelen wordt door meerdere deelnemers als prettig ervaren. Buitenactiviteiten zoals stuiten met een bal, verstoppertje spelen, op een schommel (stoel) zitten, in de zon liggen en met de hond spelen zijn activiteiten die toepasbaar zijn binnen dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren (zie bijlage 3).

Binnen activiteiten

Naast buitenactiviteiten vinden de deelnemers en bewoners het prettig om binnen hun ontspanningsmomenten te ervaren. De Wombad is een uitkomst geeft één van de ouders aan (zie bijlage 3). De Wombad is een kuip/bed waarin de deelnemer of bewoner in ligt. In deze kuip ligt een matras wat zich naar het lichaam van de deelnemer of bewoner vormt en de gewichtsdruk opheft. Verder heeft de Wombad de mogelijkheid om bij de deelnemers en bewoners zintuigen te prikkelen. Zoals geur, tast: zachte materialen, horen: muziek en zien: lichtjes die op verschillende standen kunnen worden gezet (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 97).

Individuele activiteiten

Individuele activiteiten daarin vinden deelnemers en bewoners doorgaans rust. Het werken met papier-maché, werken met kraaltjes, een boek lezen of een simpel werkje doen op een rustige plek vinden zij fijn. Laagdrempelige activiteiten die geen hoge verwachtingen hebben voor de deelnemers of bewoners werkt ontspannend (zie bijlage 3). Zoals het even optutten met de deelnemer of bewoner in de vorm van een gezichtsmasker, nagels lakken, een schouderklopje geven. Ze wat langer op bed laten liggen, een knuffel geven, een geintje maken of een stukje auto rijden. Kortom het geven van persoonlijke aandacht kan ook al ontspannend werken (zie bijlage 3).

Gezamenlijke activiteiten

Gezamenlijke activiteiten daarin kan ook ontspanning worden aangeboden voor de deelnemers en bewoners. Dansen en zingen doen de deelnemers en bewoners graag. Muziek laten horen/muziek maken staat hierbij centraal.

Een spelletje spelen met iemand anders, bijvoorbeeld kaarten, een poppentheater uitspelen of koken en bakken zijn mogelijkheden. Bij het prikkelen van de zintuigen: smaak en ruiken kan je denken aan het aanbieden van etenswaren waarbij selectief gebruik gemaakt wordt van prikkels om smaakervaringen op te roepen (bitter, zout, zuur en zout). Geuren in de natuur of geurkokers kunnen hierbij ook ingezet worden. (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 104).

Een andere optie is om de deelnemer of bewoner de omgeving vanuit verschillende invalshoeken te laten bekijken. Je kunt hierbij gebruik maken van: film, spiegels, gekleurd glas, rollend materiaal, zeepbellen en speelgoed voorzien van opwindmechanisme (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 96).

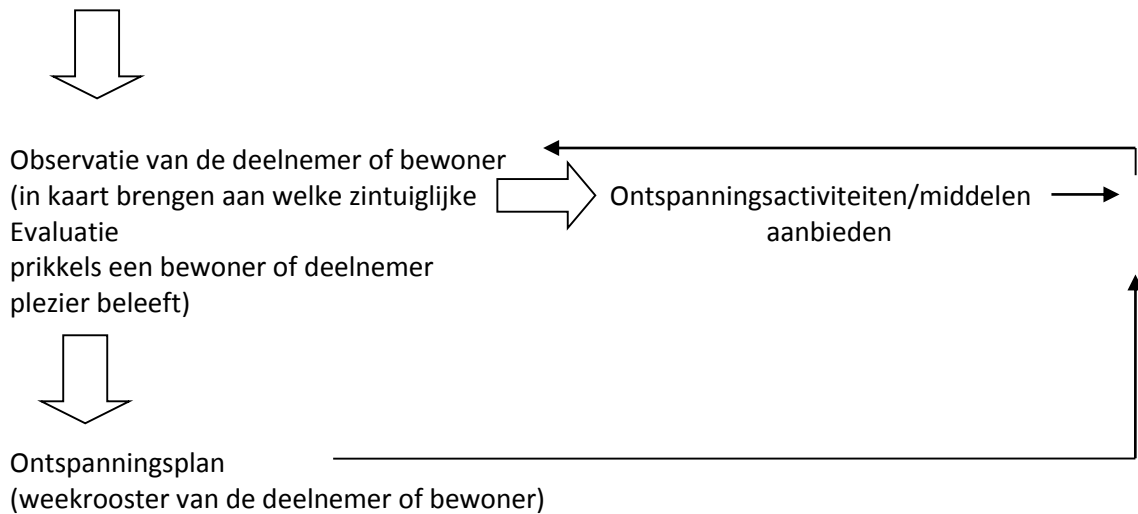
Ontspanningsmiddelen effectief kunnen inzetten

Inleiding

In onderstaand schema van, (van Weert, 2005, deel 3 p.1-56) is de fase van het in kaart brengen van de behoefte van de deelnemer of bewoner schematisch weergegeven. Om in kaart te brengen welke ontspanningsmiddelen er complementair en methodisch kunnen worden ingezet, is het belangrijk om in kaart te brengen aan welke zintuiglijke prikkels een bewoner of deelnemer plezier beleeft en behoefte aan heeft (van Weert, 2005, deel 3 p. 1-56).

Schema

Levensloop afnemen
(zorgplan van de deelnemer of bewoner)



Toelichting:

Stap 1: je begint met het in kaart brengen van de levensloop van een deelnemer of bewoner. Dit doe je door het zorgplan van de deelnemer of bewoner in te vullen met ouders en/of familie.

Stap 2: je observeert de deelnemer gedurende de dag. Gericht op zintuiglijke prikkels, door ontspanningsmiddelen/activiteiten aan te bieden.

Stap 3: aan de hand van deze gegevens van zowel het zorgplan als de observaties kun je een concreet ontspanningsplan/weekrooster samenstellen wat afgestemd is op de wensen en behoefte van de deelnemer of bewoner.

Stap 4: na verloop van een periode evalueer je het ontspanningsplan/weekrooster met alle betrokkenen van de deelnemer of bewoner.

Stap 5: zijn er bijzonderheden uit deze evaluatie naar voren gekomen dan kunnen deze meegenomen worden en observeer je de deelnemer of bewoner opnieuw (van Weert, 2005, deel 3 p. 1-56).

Welke voorwaarden zijn vereist om tot een effectieve inzet van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten te komen

Inleiding

Onder dit kopje beschrijven wij aan welke vereiste voorwaarden ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten zouden moeten voldoen. Dit beschrijven wij tevens vanuit interviews en literatuur.

Volgens Hulshegge en Verheul (1991, p. 36), moet snoezelen aan een bepaald aantal voorwaarden voldoen. Wij zijn van mening dat de gestelde voorwaarden van Hulshegge en Verheul van toepassing kunnen zijn op het aanbieden van ontspanningsmiddelen in het algemeen. De voorwaarden die zij stellen zijn niet specifiek gericht om het onrustige gedrag van deelnemers of bewoners te reduceren. Hier ligt dus een spanningsveld.

In het kader van ons onderzoek naar ontspanningsmiddelen gericht op het reduceren van prikkels bij deelnemer en bewoners en daarmee onrustig gedrag te kunnen minderen, hebben wij ervoor gekozen om de deze gestelde voorwaarden in het algemeen te beschrijven gericht op ontspanningsmiddelen. Hier hebben wij voor gekozen omdat wij van mening zijn dat je als begeleider van mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap er te allen tijde moet zijn, ongeacht of zij nu waarschijnlijke te veel prikkels ervaren of niet. Hieronder beschreven wij aan welke vereiste voorwaarden ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten moeten voldoen. Deze vereiste voorwaarden zijn wij tegengekomen in ons onderzoek.

1. Zelf kunnen kiezen voor een ontspanningsmoment en daarbij je eigen tempo bepalen

Belangrijk voor de deelnemers of bewoners is dat deelnemers of bewoners zelf mogen of kunnen kiezen voor een ontspanningsmoment. Hierin zelf de regie hebben om zelf te kunnen kiezen voor een (extra) rustmoment (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 36).

Een andere belangrijke voorwaarde voor het ontspannen is om het tempo van de deelnemer of bewoner aan te houden. De deelnemer of bewoner mag zichzelf zijn en zal zich veilig voelen in een omgeving waarin hij of zij tijd krijgt om ervaringen op zijn niveau op te doen. Het is belangrijk om uit te gaan

van de mogelijkheden en niet van de beperkingen van de deelnemer of bewoner geven managers aan (zie bijlage 3).

2. Een eigen plek

De deelnemers of bewoners moeten zichzelf terug kunnen trekken. Echt een eigen plekje hebben voor zichzelf. Dit eigen plekje kan gezien worden als een lekkere plek, waar geen harde geluiden zijn, waar een gezellige sfeer hangt en waarin rust geboden wordt. Waar aandacht gegeven wordt, geluisterd wordt naar de deelnemer of bewoner, contact gelegd kan worden met de deelnemer of bewoner en waar geluisterd worden naar de behoefte en verwachtingen van de deelnemer of bewoner (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 36).

3. Tijd krijgen voor ontspanning

Het is belangrijk dat de deelnemers of bewoners de tijd krijgen om prikkels in hun omgeving te kunnen opnemen, waarnemen, en ervaringen op te doen in zijn of haar eigen tempo volgens de managers (zie bijlage 3)..De exploratiedrang mensen met een verstandelijke handicap is kleiner in vergelijking met onze exploratiedrang. Wij hebben maar enkele seconden nodig om een prikkel te verwerken. Mensen met een verstandelijke handicap hebben hier meer tijd voor nodig, ze kunnen vaak minuten lang geboeid zijn door een bepaalde prikkel (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 37).

4. Begeleiding biedt ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aan

Het is van belang dat de begeleiding ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aanbiedt. Meestal kunnen deelnemers of bewoners dit zelf niet goed aangeven volgens één van de ouders/verzorgers (zie bijlage 3).. Het doel bij het aanbieden van ontspanning is dat de deelnemer of bewoner een fijn moment kan hebben om bijvoorbeeld even te kunnen slapen of de ogen dicht te kunnen doen en dat ze de rust kunnen vinden in de activiteit en daardoor goed in zijn vel zit. (Hulshegge en Verheul 1991, p. 37).

5. De juiste sfeer

Om op een rustige manier en intens te kunnen genieten van zintuiglijke prikkels die worden aangeboden speelt de omgeving een belangrijke rol. (Derie en Vanoosthuyse, 2008, p. 25)

Deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren hebben een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Feit is dat deze doelgroep gevoelig is voor de omgeving, sfeer waarbinnen zij dagelijks functioneren (Hulshegge en Verheul 1991, p. 36). Zonder de

begeleiding komt sfeer niet tot leven. Mensen met hoger niveau kunnen verbaal aangeven wat zij van het ontspannen vinden. Mensen met lager niveau zijn afhankelijk van hun omgeving.

6. Het selectief aanbieden van prikkels

De wereld van iemand met een verstandelijke handicap bestaat vaak uit te veel prikkels en is daardoor chaotisch of dreigt het te worden volgens Hulshegge en Verheul (1991). Het aantal overbodige prikkels moet daarom tot het minimum beperkt worden. Een zintuiglijke ervaring komt meestal via verschillende zintuigen binnen. Toch is het belangrijk om de prikkels zoveel mogelijk afzonderlijk en per zintuig aan te bieden. Door middel van ontspanningsmiddelen wordt het waarnemingsveld van de deelnemer of bewoner uitgebreid. De prikkels worden selectief aangeboden, daarnaast moet de prikkel de deelnemer of bewoner uitdagen om te exploreren, het is niet de bedoeling dat de deelnemer of bewoner overprikkeld raakt. Uit de interviews met twee ouders/verzorgers is gebleken dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap er baat bij hebben als ontspanningsmomenten niet te veel prikkels opleveren. De ontspanningsmiddelen moeten worden aangeboden in een veilige en een betrouwbare omgeving. Ontspanning moet als normaal worden gezien en niet als iets spannends of iets nieuws, wat bijvoorbeeld extra prikkels op zou kunnen leveren. Rustige muziek, zachte kleuren, zachte materialen zijn voorbeelden van voorwaarden waar ontspanningsmiddelen aan moeten voldoen. Ontspanningsmiddelen brengen bij de deelnemers en bewoners rust, de deelnemers en bewoners reduceren prikkels die zij gedurende de dag hebben opgedaan. Volgens Derie en Vanoosthuyse (2008, p 25) is het aan te raden om bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen een frequentie in te bouwen. Wanneer er nieuwe prikkels aangeboden gaan worden, moet je als begeleider zeker weten dat de deelnemer vertrouwd is met de al aanwezige prikkels. Het aanbieden van nieuwe prikkels krijgt meer positieve aandacht in een vertrouwde omgeving met al herkenbare en aangename prikkels.

Invloed begeleidingswijzen

Inleiding

Bij dit kopje geven wij een beschrijving van voorwaarden waar begeleiders aan moeten denken willen zij ontspanningsmiddelen of ontspanningsmomenten optimaal kunnen aanbieden aan de deelnemers en bewoners. Dit hebben wij beschreven vanuit interviews en literatuuronderzoek.

Zoals hierboven beschreven is, zijn er veel mogelijkheden voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren om ontspanningsmiddelen in te zetten. Dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren passen al veel ontspanningsmiddelen toe in het dagprogramma van de deelnemers en bewoners. Naast de mogelijkheden om diverse ontspanningsmiddelen aan te bieden is het ook van belang op welke wijze deze ontspanningsmiddelen worden aangeboden.

Binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren functioneren deelnemers en bewoners veelal in een groep. Hieronder een beschrijving aan welke vereiste voorwaarden begeleiders moeten voldoen om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectief te kunnen aanbieden aan deelnemers en bewoners.

De wijze van het aanbieden ontspanningsmomenten

Als we naar begeleidingswijzen gaan kijken is het belangrijk om te kijken naar hoe je als begeleider de ontspanningsmiddelen aanbiedt. Daarin specifiek te kijken naar je houding, je handelen en je inlevingsvermogen als begeleider. Hulshegge en Verheul (1991) schrijven dat het begeleiden van deelnemers met een laag niveau een grote verantwoording op de begeleiding legt. De begeleiding moet te werk gaan vanuit hun sterk inlevend vermogen. Ieder moment tijdens het ontspannen moet geprobeerd worden om door hun ogen te kijken en door hun oren te luisteren.

Pas dan kan een sfeer worden neergezet waarin de deelnemer zich prettig voelt. De lichaamstaal van de deelnemers moet begrepen worden. Soms kunnen de deelnemers namelijk alleen maar door hun lichaamstaal aangeven wat ze fijn vinden en wat ze willen.

Als begeleider moet er gelet worden op de signalen die de deelnemers uitzenden, soms zijn deze signalen heel klein. 'De deelnemer moet niet op onze golflengte leren afstemmen, maar wij als leiding, op die van hen' volgens Hulsheghe en Verheul (1991, p. 37).

Stel jezelf de vraag: is je handelen ethisch verantwoord?

Een ander belangrijk aspect hierbij is om jezelf af te vragen of je handelen ethisch verantwoord is. Ontspanningsmomenten brengen veel gevoelens met zich mee, zowel bij de deelnemer of bewoner als bij de begeleider. Als begeleider is het daarom belangrijk om hierin je grenzen en keuzes goed af te bakenen. Dit om misverstanden te voorkomen.

Het is belangrijk als je ontspanningsmomenten aanbiedt, je de juiste balans vindt tussen afstand en nabijheid bij de deelnemer of bewoner. Ontspannen is een intiem proces wat gevoelens losmaakt bij de deelnemer of bewoner. Als begeleider moet je deze gevoelens in de eerste plaats erkennen maar ook zeker je persoonlijke grens af kaderen (Sijnke, 2005, p. 63). Masseren door vaste krachten is een voorbeeld hiervan. Masseren is een activiteit wat veel gevoelens los kan maken bij de deelnemer of bewoner. Als één persoon deze activiteit aanbiedt is het voor de deelnemer of bewoner duidelijk wie hem gaat masseren.

Vraag van te voren aan de deelnemer of bewoner of het goed is dat hij wordt gemasseerd. Ook al ben je een vaste kracht, dan nog kan het zijn dat de deelnemer of bewoner het niet prettig vindt om gemasseerd te worden. Masseren is een intiem gebeuren en je mag nooit over de grenzen heen gaan van de ander. Alleen op basis van wederkerigheid/ gelijkheid mag je elkaar aanraken. Jij staat dan nooit boven de ander en zeker in de kwetsbare positie waarin de deelnemers verkeren.

Het woord intimiteit heeft een maatschappelijk een positieve connotatie (veronderstelling). Dit is te verklaren omdat de wederkerigheid erin besloten ligt. Wederkerigheid sluit aan bij de in de Nederlandse cultuur maatschappelijk-dominante waarden gelijkwaardigheid en respect. Dit verklaart de positieve maatschappelijke connotatie van intimiteit (Heemelaar, 1997).

Vanuit onze levensbeschouwing dienen we met respect met elkaar om te gaan. Als begeleiders van een dergelijke kwetsbare groep dienen wij uiterst voorzichtig om te gaan met de deelnemers en bewoners. Wij moeten er voor waken dat wij niet over de grenzen gaan van intimiteit van de deelnemers en bewoners. Een professionele houding van afstand en nabijheid behoort één van de competenties te zijn van een Sociaal Pedagogisch Hulpverlener, zo zijn wij van mening.

In kleine groepjes werken

Uit de interviews is gebleken dat deelnemers het prettig vinden om vaker in kleine groepjes te werken (zie bijlage 3).

Rustig eten

Anderen opties gekeken naar het begeleiden van de deelnemers en bewoners zijn: volgens één van de ouders/verzorgers is rustig eten zonder te praten een goede optie prikkels te verwerken (zie bijlage 3). Immers de deelnemers en bewoners ontvangen gedurende de dag veel prikkels. Het eten kan gezien worden als rustmoment om alle prikkels te kunnen verwerken.

Zingend een vraag stellen

Zingend een vraag stellen helpt bij het geven van een opdracht zegt één van de ouders/verzorgers. Een rechtstreekse vraag komt niet altijd binnen bij de deelnemer of bewoner. Als de vraag zingend wordt gesteld komt de informatie eerder binnen bij de deelnemer (zie bijlage 3).

Rustig begin van de dag

Rust in de ochtend werkt rustgevend geven een collega en ouder aan. Een rustig begin van de dag vindt iedereen prettig. Even rustig op gang komen. Langer op bed blijven liggen is hierbij bijvoorbeeld een optie (zie bijlage 3).

Persoonlijke aandacht geven

Persoonlijke aandacht denk hierbij bijvoorbeeld aan: “knuffelen” met de leiding, kleine gesprekken, schouderklopje, een stukje rijden met de auto, of een geintje. Soms is het goed om even een deelnemer of bewoner erkenning te geven voor zijn persoon. Dit werkt ook heel ontspannend en geeft de deelnemers of bewoners meer eigenwaarde geven drie collega's aan (zie bijlage 3).

Rustige overgang bieden

Als je een ontspanningsmoment aanbiedt is het belangrijk om dit aan te bieden vanuit een rustige overgang. Het is belangrijk om te zorgen voor een juiste tijdsduur bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen (Derie en Vanoosthuyse, 2008, p. 25).

Letten op tijdsduur

Door Derie en Vanoosthuyse (2008, p. 26) wordt bijvoorbeeld bij een ontspanningssessie een tijdsduur van twintig tot dertig minuten aanbevolen. Deelnemers of bewoners laten vaak zelf merken door middel van hun lichaamstaal, dat een ontspanningsmiddel lang genoeg geduurd heeft. Dit signaal moet door de begeleiding opgemerkt worden en een teken zijn om het ontspanningsmoment af te ronden.

Uitspreken van verwachtingen

Je kunt altijd een gesprek aangaan met de deelnemer of bewoner. In dit gesprek kun je aankondigen wat er gaat gebeuren en wat je verwacht van de deelnemer of bewoner zeggen drie collega's (zie bijlage 3).

Bewust de deelnemer of bewoner alleen laten behoort ook benoemt te worden of aan geven hoelang de activiteit (nog) gaat duren. Hierdoor kan de deelnemer of bewoner zich voorbereiden op wat komen gaat en weet de deelnemer of bewoner wat er van hem wordt verwacht (van Weert, 2005 deel 2, p. 1-32).

Kritisch zijn in je eigen handelen

In de omgang met deelnemers of bewoner is het belangrijk om kritisch te zijn ten opzichte van jezelf. Je eigen reacties en gevoelens zijn namelijk bepalend voor de wijze waarop je met een deelnemer of bewoner omgaat. Het geduld dat je opbrengt in de omgang met een deelnemer of bewoner wordt sterk bepaald door je eigen gevoelens van plezier, warmte en genegenheid. Ook gevoelens van boosheid, irritatie en ongeduld zijn mede bepalend in die omgang (Hulshegge en Verheul, 1991, p. 37).

Gezien vanuit onze levensbeschouwing is onze mening: 'laat uw vriendelijkheid bekend zijn bij iedereen'. 'Oefent u in een on- ergerlijk geweten'. En tot slot laat de zon niet ondergaan over uw boosheid. Kortom wij als begeleiders worden geacht om met zelfbeheersing het werk te verrichten.

Veiligheid bieden

Veiligheid bieden is heel belangrijk. Als begeleider moet je als het ware mee gaan met de flow van de deelnemer of bewoner. Te allen tijde moet je meegaan met de wensen en behoeften van de deelnemer op dat moment. De regie tijdens het ontspannen ligt altijd in handen van de deelnemer of bewoner. Bij dagbesteding Impresario en het Thomashuis wordt gewerkt vanuit het eigen initiatief model. Hierbij is het belangrijk dat deelnemers en bewoners op hun eigen manier kunnen deelnemen aan het dagelijks functioneren.

Tijdens het ontspannen moet de deelnemer of bewoner de mogelijkheid krijgen om zelfstandig te kiezen wat hij prettig vindt volgens Derie en Vanoosthuyse (2008, p. 27). Geef hierbij wel je grenzen aan als begeleider, maar de deelnemer of bewoner hoort de regie te bepalen. Door dit te hanteren houd je rekening met de deelnemer of bewoner. Je bent hierin als begeleider continu bezig met afstemmen en het volgen geeft één van de ouders/verzorgers aan (zie bijlage 3).

Houd niet te veel vast aan structuren

Houd als begeleider ook niet te veel vast aan structuren bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Geef de touwtjes uit handen, geef ruimte aan de deelnemer of bewoner, leer naar de ander te kijken, sta open voor behoeften van de deelnemer en bewoner, volg hierin je onderbuik gevoel. Zie de deelnemer of bewoner met een normaal leven geven twee managers duidelijk aan (zie bijlage 3).

Kijk naar wat de deelnemer of bewoner nodig heeft

Stel jezelf de vraag: wat past er bij de deelnemer of bewoner? Of werkt dit ontspanningsmiddel wel ontspannend? Leer je deelnemer of bewoner hierin kennen geeft één collega aan (zie bijlage 3).

Erkenning geven

Erkenning is belangrijk wil de deelnemer of bewoner zich volledig kunnen en willen ontspannen. Het is belangrijk om de deelnemer of bewoner te erkennen. Erkenning geven aan de deelnemers of bewoners kun je op verschillende manieren doen. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door deelnemers of bewoners te laten weten hem te respecteren voor wie hij is. Het erkennen van iemand lijkt iets vanzelfsprekend maar het is wel iets om alert op te zijn. Een deelnemer of bewoner aanspreken op niveau, een manier dat bij diegene past is belangrijk. Bijvoorbeeld let op je stemgebruik, wanneer is welke stemgeluid gepast geven twee collega's aan (zie bijlage 3).

Omgang met onvoorziene situaties

Het accepteren van situaties die soms niet gaan zoals je verwacht had. Of situaties die vragen om een andere aanpak door een handicap van een deelnemer zonder geïrriteerd te worden. Houd bewust rekening met de gewoonten, behoeften en wensen van deelnemer of bewoner. Hierdoor voelt iemand zich veilig en vertrouwd (van Weert, 2005 deel 2, p. 1-32).

Observeren

Observeer de deelnemer of bewoner: let op antwoorden en de daarbij vertoonde gezichtsuitdrukking. Speel in op behoeften en wensen en voel aan wat de deelnemer of bewoner op dat moment nodig heeft. Je gaat als het ware mee in de belevingswereld van de deelnemers of bewoner geeft één van de managers aan (zie bijlage 3).

Empahtisch vermogen

Meegaan in de belevingswereld betekend dat je de beleving van de deelnemer of bewoner niet probeert weg te praten. Je zoekt uit wat er speelt aan gevoelens en probeert de deelnemer of bewoner te steunen op basis van meevoelen. Door deze manier van begeleiden is het voor de deelnemer of bewoner ook makkelijker om zich over te geven aan zijn omgeving (van Weert, 2005 deel 2, p. 1-32).

Positieve aandacht inzetten

Positieve aandacht geven werkt versterkend. Denk hierbij aan humor inzetten, complimenten geven, vriendelijk praten, de deelnemer of bewoner de tijd geven. Het initiatief ligt altijd bij de deelnemer of bewoner, het is de deelnemer of bewoner die ontspant en wij ontspannen mee. Want het kunnen kiezen verhoogt de intensiteit van het genieten en stimuleert hun gevoel van eigenwaarde (Derie en Vanoosthuyse, 2008, p.28)

Het samen doen

De deelnemer of bewoner rustig voorbereiden op het ontspanningsmoment en de deelnemers of bewoners het gevoel geven om het samen te doen zijn hierbij ook belangrijke aspecten. Je leeft je in de situatie van de deelnemer of bewoner en neemt daarbij de gevoelens van deelnemer of bewoner serieus. Je verwoordt de gevoelens van de deelnemer of bewoner en je toont affectie (warmte) als de deelnemer of bewoner hier behoefte aan heeft. Empathie kun je ook goed non-verbaal tonen, door de deelnemer of bewoner te knuffelen of zachtjes te wrijven over het hoofd of armen. Hierbij is het wel belangrijk om op de reactie van de deelnemer of bewoner te letten om na te gaan of de deelnemer of bewoner het wel prettig vindt (van Weert, 2005 deel 2, p. 9).

Op tijd begrenzen

Aan de andere kant weet ook te veel prikkels op tijd te begrenzen. De deelnemers of bewoners op tijd uit de situaties te halen. De tijd te benoemen, dit af baken en soms niet te veel te praten, de deelnemer of bewoner met rust te laten. Deze mening wordt gedeeld door twee collega's en ouders/verzorgers (zie bijlage 3).

Wees zelf als begeleider ook ontspannen

Twee managers vinden dat de begeleider moet zelf ook ontspannen zijn (zie bijlage 3). Begeleiders moeten leren te ontspannen. Ontspanning is echt noodzakelijk bij goed begeleiden. Zorg voor voldoende begeleiding op de groep, dat je met elkaar dezelfde richtlijnen hanteert bij bijvoorbeeld spanning van de deelnemers of bewoners. Ga relaxt om met je werk, werk samen. Het contact met ouders/familie is een bron van informatie. Zorg dat je op de hoogte bent wat ze aanbieden op de markt: wat is er mogelijk voor onze deelnemers en bewoners?

Ontspanning een levenshouding

Kortom: ontspanning behoort een levenshouding te zijn. Ook is het belangrijk om je als begeleider verantwoordelijk te voelen voor het belang van de deelnemer of bewoner. Weet dit in evenwicht te brengen met de belangen van de groep, de zorgonderneming en je eigen belang (Sijnke, 2005 p. 63).

Wees kritisch in de samenwerking

En als laatste wordt er doorgaans in de gehandicaptenzorg gewerkt in teamverband. Bij het aanbieden van ontspanningsmomenten is het belangrijk om kritisch te zijn in de samenwerking. Denk hierbij aan het aanspreken van collega's op hun beroepshouding en accepteer feedback (Sijnke 2005, p. 63).

Conclusie

Er zijn verschillende ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar die methodisch en complementair kunnen worden ingezet bij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Voorbeelden hiervan zijn: het snoezelen, binnen en buitenactiviteiten zoals wandelen en werken met sensopathisch materiaal.

Voor mensen zoals Jill is het van belang dat men zich aan een aantal voorwaarden houdt. Om Jill tot de juiste balans van inspanning en ontspanning te laten komen, is het nodig dat er een veilige en betrouwbare omgeving is. Een omgeving waarin zij erkenning ontvangt en zelf de regie mag hebben, het initiatief ligt bij de deelnemer of bewoner. Als begeleiding dien je ervoor te waken dat je selectief omgaat met het prikkel aanbod. Zorg voor een juiste overgang van activiteiten.

Het is van belang om elke deelnemer en bewoner individueel te benaderen. Werken met een zorgplan/levensloop kaart kan in het voordeel werken voor mensen zoals Jill. Daarin kan je per deelnemer of bewoner afstemmen welke ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar zijn om het functioneren van de deelnemer of bewoner zo aangenaam mogelijk te laten zijn.

En tot slot: hoe meer ontspannen de begeleiding is op de groep, des te groter is het rendement van ontspanning bij de deelnemers en bewoners.

Deelvraag 4

Welke methoden en/of technieken m.b.t. ontspanning zijn er voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap ontwikkeld en bekend binnen verschillende instellingen in Nederland, die een toename van welbevinden en kwaliteit van leven beogen?

Betekenis voor Jill

Door te onderzoeken welke methodieken en/of technieken m.b.t. ontspanning er voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap zijn ontwikkeld, die een toename van welbevinden en kwaliteit van leven beogen. Hierdoor kunnen wij onze eigen begeleiders adviseren en informeren om ontspanningsmiddelen op verschillende manieren aan te bieden en te verantwoorden naar andere instellingen in Nederland. Zodat zij de begeleiding van mensen zoals Jill mogelijk nog beter kunnen afstemmen op behoeften en verwachtingen van deelnemers en bewoners.

Welke methoden en/of technieken m.b.t. ontspanning zijn ontwikkeld en bekend

Inleiding

Onder dit kopje geven wij een beschrijving van verschillende methodieken en/of technieken die zijn ontwikkeld en bekend voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap om zich te kunnen ontspannen. We beginnen met methodieken en/of technieken die naar voren zijn gekomen uit de verschillende interviews die wij hebben afgenomen, vervolgens beschrijven wij methodieken en/of technieken die wij in de literatuur hebben gevonden. En tot slot sluiten wij af met een praktijkvoorbeeld om de noodzaak van het inzetten van methodieken en/of technieken weer te geven.

Er zijn verschillende ontspanningsmethoden en/of technieken bekend in Nederland die ingezet worden binnen de gehandicaptenzorg. Wij beschrijven ontspanningsmethodieken en/of technieken die binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis effectief kunnen worden ingezet, door de begeleiders zelf.

Methodieken en/of technieken die wij zijn tegengekomen tijdens het afnemen van de interviews zijn:

- Snoezelen: het prikkelen van zintuigen.
- Shantala massage: is een ritmische massage met respect voor de ander.
- Watsu: hierbij worden bewegingen op muziek uitgevoerd.
- Hydrotherapie: dit is fysiotherapie in warm water.
- Aromatherapie: hierbij worden de zintuigen van mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap geprikkeld.

Hieronder geven wij een beschrijving van verschillende methodieken en/of technieken die wij zijn tegengekomen in de literatuur tijdens ons onderzoek.

Relaxatietherapie en massage

Het reduceren van onrust gerelateerde klachten is mogelijk door het aanbieden van op de deelnemers of bewoners afgestemde vormen van beweging, relaxatie en massage. Het is bekend dat bijvoorbeeld relaxatietherapie een gunstig effect heeft op het kunnen verdragen van chemotherapie bij kankerpatiënten. Dit zegt natuurlijk al iets over hoe belangrijk ontspanning kan zijn voor de mens. Bij relaxatietherapie is er altijd enige mate van regressie, dat wil zeggen naast de ontspanning die het biedt zie je daarna een zekere mate van 'achteruit gang'. Dat zie je ook bij de dagbesteding van Impresario; een heel simpel voorbeeld is als we gaan wandelen is dat een ontspanning maar daarna kan je wel moe zijn en last hebben van je spieren. Of voor iemand met astma is sport een leuke

ontspanning maar die persoon heeft het wel benauwder dan iemand anders van de groep. Zo is ontspanning in zekere mate ook een inspanning (Heuvel, 2004, p. 374).

De Soundfullniss methode

De Soundfullniss methode is een methodiek om deelnemers of bewoners te ondersteunen bij het kunnen ontspannen. Door te werken met klankmassage, klankontspanning en klankbegeleiding kan de deelnemer of bewoner zich beter ontspannen en op zijn eigen manier communiceren met zijn omgeving. De Soundfullniss methode is gericht op de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemer of bewoner (www.soundfulness.com)

Basale stimulatie

Basale stimulatie is een ontspanningstechniek die het omgaan met mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap stimuleert. Lichamelijke bewegingen en zintuiglijke prikkels bieden bij Basale stimulatie de mogelijkheid om contact te leggen met de deelnemer of bewoner. Basaal staat voor primaire ervaringen wekken bij mensen met een lichamenlijk en/of verstandelijke handicap. Stimulatie staat voor het prikkelen door verandering in aanbod van zintuiglijke informatie volgens Hewett (2007).

Snoezelen

Snoezelen is een methode waarbij met zintuiglijke prikkels een belevingswereld voor de deelnemer of bewoner aangeboden wordt. Snoezelen richt zich primaire op het leggen van contact met mensen met onder andere een lichamenlijk en/of verstandelijke handicap. Het creëren van een veilige omgeving, het oproepen van gevoelens van eigenwaarde, ontspanning en rust bij de deelnemer zijn hierbij belangrijke aspecten volgens Hulshegge en Verheul (1991, p. 5).

Mindfulness

Mindfulness is een techniek/levenshouding waarbij de deelnemer leert accepteren en leert om te gaan met het dagelijks leven. De deelnemer wordt gestimuleerd om zich te concentreren tijdens de meditatieoefeningen op het hier en nu en richt zich daarbij op zijn ademhaling. Tijdens de oefening verzet de deelnemer zich niet tegen opkomende gedachten, maar de deelnemer merkt op dat die gedachten er zijn (Rigter, 2004).

De deelnemer geeft bewust aandacht aan zichzelf en aan alles om hem heen. Uiteindelijk wordt je, door de Mindfulness techniek regelmatig toe te passen, meer ontspannen en emotioneel stabiel volgens Thompson, M. & Gauntlett-Gilbert, J. (2008).

De zorgonderneemster van het Thomashuis Lunteren leeft vanuit een Christelijke overtuiging. Dit kan een spanningveld opleveren als Mindfulness wordt gegeven vanuit de Boedistische invalshoek. Wij als onderzoekers zijn echter van mening: dat Mindfulness geïmplementeerd kan worden vanuit een Christelijke overtuiging. Mediteren kan vanuit de Bijbelse visie. Mediteren staat gelijk aan overdenken en dat past in onze levensbeschouwing en de Christelijke levenswijze van de zorgonderneemster van het Thomashuis Lunteren. Het is wel zo dat de deelnemers van Impresario en de bewoners van het Thomashuis op verschillend cognitief niveau functioneren. Om dan de techniek van Mindfulness toe te passen is een goed inzicht nodig om op een juiste wijze hiermee om te gaan. Maar als wij daar de juiste begeleiding op toepassen met de juiste benamingen vanuit de Christelijke levensovertuiging dan kan men komen tot het doel van positief denken. De deelnemers en bewoners betrekken in het hier en nu kan een positieve uitwerking hebben op zijn algemeen welzijn.

Zintuigen theorie

Met de methodiek werk je voornamelijk met de vijf zintuigen.

Tast, smaak, geur, horen en kijken. Het is heel belangrijk en zeker voor EMB cliënten dat ze geprikkeld worden door de zintuigen. Dit zijn zeer belangrijke organen die veel doorgeven en waarmee je feitelijk mee kan communiceren. Denk maar eens aan samen een heerlijke maaltijd klaar

maken wat dat oproept bij de cliënt. De geur van warm gebakken appeltaart bijvoorbeeld kan je doen associëren met een thuisgevoel. Het horen van klassieke muziek kan je meestal rustig maken of opzwepende muziek je stimuleren tot eventueel dansen.

Ontelbare stukjes van de zintuiglijke informatie komt op elk moment onze hersenen binnen. Niet alleen via onze ogen en oren maar via elk stukje van onze lichaam. Wanneer we als normaal mens functioneren, zal onze hersenen al deze informatie organiseren en toepassen in ons lichaam. Het is bekend dat wij zintuigen gebruiken; tast, smaak, geur, horen en kijken. Door gebruik te maken van onze zintuigen, bijvoorbeeld muziek, dansen, proeven, wordt de Hypothalamus ingezet om de neurotransmitters door te geven. Al de associaties worden gestimuleerd in een harmonieus concept. Maar als er een onbalans is in de hypothalamus, wordt er een verkeerde boodschap uitgezonden, dan zal er een onbalans zijn in onze zintuigen. Door het op een goede wijze te stimuleren en het correct in te zetten, kunnen we gebruik maken van onze zintuigen om tot meer ontspanning en plezier te komen (incrediblehorizons z.d.).

Methodes spierklachten

Voor deelnemers en bewoners met spierklachten, fibromyalgie, spasme en andere aanverwanten klachten zijn er tal van methodes en therapieën ontwikkeld. Om beter met de klachten om te kunnen gaan zijn er verschillende methodes die de pijnklachten kunnen verminderen. In de meeste methodes ligt het accent op de balans tussen rust en in beweging blijven. Een andere pijler van de behandeling is ontspanning van lichaam en geest (fesinfo z.d.). Echter uw eigen inbreng en actieve houding is minstens zo belangrijk. Deze methodes kunnen deels in het Thomashuis Lunteren door de begeleiding worden toegepast en deels door middel van een fysiotherapeut die aangesteld is in het Thomashuis Lunteren.

Isamkogie

Is een houding- en bewegingsleer. Deze methode is door begeleiders aan te leren en kan dan toegepast worden op de groep. Deze leer onderscheidt zich van andere bewegingsmethodes, omdat deze zich voornamelijk richt op alle spieren. Het blijkt dat mensen minder pijn ervaren en de kwaliteit van leven toeneemt, wanneer zij deze houding en bewegingsleer leren toepassen. Deze methode kan je op je op dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren toepassen omdat je geen apparatuur nodig hebt (fesinfo z.d.).

Psychische hulp

Lichaam en geest vormen een eenheid. Als iemand zich moe voelt en pijn heeft, werkt dat door op hoe hij 'in zijn vel zit'. Ook het omgekeerde geldt: hoe iemand zich geestelijk voelt is van invloed op zijn lichamelijke klachten. Als iemand bijvoorbeeld slecht heeft geslapen, zal hij de pijn en vermoeidheid minder goed kunnen hebben. Mensen met onder andere Fibromyalgie hebben soms last van psychische problemen. Zij voelen zich depressief en hebben een lage zelfwaardering. Ook komt het voor dat zij zich schuldig voelen tegenover hun partner, kinderen of werkgever, omdat ze lichamelijk niet meer alles kunnen. Professionele hulp kan nodig zijn om zelfacceptatie en een positief zelfbeeld op te bouwen (denk hierbij aan psychologen, maatschappelijk werk). De begeleiders kunnen in een vroeg stadium de psychische klachten mogelijk reduceren door in gesprek te gaan met de betreffende deelnemer of bewoner (fesinfo z.d.).

Kuren als ontspanning

Mensen die lijden aan spierklachten waaronder Fibromyalgie kunnen baat hebben bij regelmatig een kuur te ondergaan. Er zijn verschillende kuren om tot ontspanning te komen. Te denken valt aan; verschillende baden (modder, zout, kruiden); massages; fysiotherapie; hydrotherapie en zo zijn er ongetwijfeld nog meer kuren die je zou kunnen ondergaan (fesinfo z.d.).

Hydrotherapie

Hydrotherapie is een verzamelnaam voor verschillende therapievormen met water, zoals warme baden, wisseldouches en voet- en handbaden. Bij mensen met spierklachten onder andere Fibromyalgie wordt bewegen in warm water veel toegepast. Het grote voordeel is dat in het water door de opwaartse druk uw lichaam minder zwaar aanvoelt. Bewegingen kosten dus minder spierkracht. Onder begeleiding van een fysiotherapeut of andere deskundige worden bewegingsoefeningen gedaan in water van minimaal 32 graden Celsius. Met goede informatie en met simpele bewegingsoefeningen voldoende te hebben bestudeerd en geoefend is het mogelijk dat de begeleiders dit kunnen toepassen bij de deelnemers en bewoners. Denk hierbij aan eenvoudige bewegingen tijdens het zwemmen (fesinfo z.d.).

Fysiotherapie

Fysiotherapie kan een vermindering geven van de pijn en stijfheid. Meestal wordt gekozen voor de meer actieve vormen van fysiotherapie ter verbetering van de houding of conditie. Door de beweging worden spieren en bindweefsel als het ware gemasseerd en ontstaat een betere doorbloeding, waardoor ontspanning en (tijdelijke) vermindering van pijn kan optreden. Dit wordt gedaan door de fysiotherapeut (fesinfo z.d.).

Praktijkvoorbeeld fysiotherapie

Op de dagbesteding hebben we verschillende deelnemers met het downsyndroom. De late motorische ontwikkeling en de slappe spierspanning zijn belangrijke aspecten volgens Gastkemper (2004). Aan de ontwikkeling kan op vele manieren geholpen worden, fietsen, wandelen, paardrijden zijn zo een paar mogelijkheden om de spieren te verstevigen. Juist voor deze deelnemers is het belangrijk om actief mee te doen met ontspanningsmomenten op de dag. Wij bieden hen dan ook regelmatig deze activiteiten aan.

Overige methodes

Massage, infrarood cabine, warmtepakkingen en oefeningen in het water als ook op het droge (fesinfo z.d.).

Invloed begeleidingswijzen

Inleiding

Bij dit kopje zullen wij beschrijven hoe dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren de verschillende methodieken en/of technieken die wij hebben beschreven zich eigen kunnen maken gekeken naar de levensbeschouwing van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren, specifiek gericht op de manier van begeleiden.

De begeleiders kunnen wel degelijk invloed uitoefenen op de deelnemers betreffende de methodes en/of technieken om te kunnen ontspannen. Gezien de vele methodes en/of technieken die al ontwikkeld zijn, is het mogelijk om verschillende methodes en/of technieken te implementeren in het dagprogramma van Impresario en in het Thomashuis Lunteren. Bijvoorbeeld de Hydrotherapie, bewegen in water, zwemmen kan een onderdeel zijn maar de handen laten bewegen in een bak met warm water kan ook een gunstige invloed hebben op de deelnemer. Of een geurend (lavendelolie) voeten bad werkt ontspannend en je stimuleert hiermee ook de zintuigen. Ook deze methode kan geïmplementeerd worden in het dagprogramma (Sijnke, 2005, p.48).

Zintuigen toepasbaar maken

Het inzetten van de zintuigen therapie kan ook toegepast worden door middel van koken. Dit kan een dagelijks terugkerende activiteit zijn. Het hoeft niet veel tijd te kosten volgens twee managers, het is eenvoudig in te passen in het dagprogramma (zie bijlage 3). Mogelijkheden zijn koekjes bakken, soep maken, omelet bakken, het voorbereiden van de hoofdmaaltijd voor het woonhuis. Dit werkt niet alleen ontspannend maar voegt ook bij aan de vergroting van de zelfstandigheid van de deelnemer en zijn zelfvertrouwen (Hulshegge en Verheul, 1991).

Mindfulness eigen maken

Mindfulness is meer een levenshouding maar kan wel degelijk een houding worden van de begeleiding. Als de begeleiding de levenshouding van positief denken weet over te brengen op de deelnemer en bewoner, dan kan dit een gunstige uitwerking hebben op lichaam en geest van de deelnemer en bewoner. Als we bedenken dat meditatie een ander woord is voor overdenken/overpeinzen, dan kan je deze manier van overdenken inzetten tot een bewuste omgang met beperkingen van het lichaam en de geest. Meditatie/overdenken in de strikte zin van het woord, is voor deze doelgroep moeilijk te leren maar je kunt wel aanleren om bewust om te gaan met je lichaam en hoe je lichaam reageert (Rigter, 2004). Misschien zijn ze niet alle deelnemers of bewoners cognitief in staat om vanuit deze levenshouding te leven maar door een positieve houding van de begeleiders kan je misschien wel komen tot een positieve benadering van je leven.

Conclusie

Er zijn verschillende methodes en/of technieken ontwikkeld die in instellingen binnen Nederland worden toegepast zie hierboven beschreven. De beschreven methodes en/of technieken kunnen ook toegepast worden op de dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Veel van deze methodes en/of technieken hebben een gunstige invloed op ontspanning en tot ontspanning komen. Mensen zoals Jill kunnen zeker baat hebben bij het implementeren van verschillende methodes en/of technieken op de dagbesteding Impresario en in het Thomashuis Lunteren. Naast dat je werkt met methodes en/of technieken is het ook belangrijk te beseffen dat ontspanning juist een levenshouding zou moeten zijn van de begeleiders. Het besef dat jij als eerste de ontspanning kan overbrengen op de deelnemers en bewoners is van wezenlijk belang voor de deelnemers en bewoners. Als begeleider bepaal jij de sfeer door je houding en dat kan positief zijn, wat ontspanning uitwerkt, of negatief wat onrust kan veroorzaken. Als je bewust bent van je eigen houding kan je met de inzet van methodes en/of technieken een dubbelslag slaan.

Resultaten en conclusies

Hoofdvraag

Op welke wijze is het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Conclusie

Algemeen

Binnen dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren worden de deelnemers en bewoners in het dagelijks functioneren waarschijnlijk extra beperkt door onrust. Het is nooit met zekerheid te zeggen of deelnemers en bewoners extra worden beperkt. Simpelweg omdat iedere deelnemer of bewoner prikkels in zijn omgeving op zijn eigen manier verwerkt en dus anders ervaart. Uit ons onderzoek is gebleken dat er tal van mogelijkheden zijn om mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap te laten ontspannen. Dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren passen dergelijke ontspanningsmiddelen in het dagprogramma toe, er zijn veel ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis. Uit interviews is gebleken dat er genoeg variatie aan ontspanningsmiddelen wordt toegepast binnen het dagprogramma van de deelnemers en bewoners.

Effecten

Wat al deze ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten voor een effect hebben op langer termijn binnen de dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren, is voor ons op dit moment nog niets over te zeggen. Om dat grondig te onderzoeken heb je meer tijd nodig dan de gegeven drie maanden die wij nu hadden. Het effect op korte termijn is wel zichtbaar en meetbaar. Maar dan ook alleen in de vorm wat de deelnemers en bewoners aan ons zichtbaar lieten zien en merken. Bijvoorbeeld ze werden blij wanneer ze konden paardrijden of rustig als ze even in de Wombad hadden gelegen. Wij zijn ons er terdege van bewust dat dit hele eenvoudige, kleine metingen zijn geweest. Toch mogen wij toch concluderen dat ontspanning een positieve uitwerking heeft op het dagelijks functioneren van de deelnemer en de begeleiding gezien de resultaten uit ons onderzoek.

De wijze waarop ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten wordt aangeboden

Uit ons onderzoek is verder gebleken dat de wijze waarop deze ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten worden aangeboden enigszins verbeterd kan worden. Voor een grote groep deelnemers en bewoners zijn ontspanningsmiddelen belangrijk voor hun dagelijks functioneren. De wijze waarop deze ontspanningsmiddelen worden aangeboden is tevens van invloed op hun dagelijks functioneren.

Zoals wij al eerder beschrijven hebben wij, als studenten het product de Wombad ontwikkelt. Dit portotype hebben wij geïntroduceerd op de werkvloer van de dagbesteding Impresario. De Wombad is een bed/kuip voorzien van een speciaal matras dat de gewichtsdruk opheft. Het is voorzien van een hemeldak met verlichting en je kunt het afsluiten met gordijnen. Het is de bedoeling dat de Wombad een soort van terug- keer ervaring naar de baarmoeder doet opwekken. Het aanbieden van dit product als ontspanningsmiddel kan geïmplementeerd worden in het dagprogramma van dagbesteding Impresario. Dit ontspanningsmiddel kan van invloed zijn op het dagelijks functioneren van de deelnemer, zoals blijkt uit ons onderzoek.

Begeleidingswijze

We kunnen concluderen dat de begeleidingswijzen over het algemeen goed wordt aangeboden. Wil men meer effecten zien van de ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten, dan is het aan te bevelen om nog bewuster om te gaan met ontspanning als middel. Het bewust worden van de mogelijkheden van ontspanningsmiddelen kan de begeleider tot diepere inzichten leiden naar de effecten van deze middelen.

Om de begeleiders hierbij te helpen hebben we een handig kaartsysteem ontwikkeld: de Wombad-handi. Wombad-handi is een samengesteld woord: Wombad, wat staat voor ontspanningsmiddel en handi voor handig en de i op het eind voor idee. Het is een handzaam kaartsysteem, dit product biedt richtlijnen voor de begeleiders van dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren. Deze Wombad-handi is bedoeld om ontspanningsmiddelen nog effectiever te kunnen inzetten en aan te bieden aan de deelnemers en bewoners.

De Wombad-handi: hierin staan enerzijds handvatten, adviezen, nuttigheden, doetjes en ideeën beschreven. Anderzijds geeft het de mogelijkheden weer van de ontspanningsmiddelen voor alle doelgroepen. Het geeft de begeleider een duidelijk en concreet overzicht van de mogelijkheden van ontspanningsmiddelen, beperkingen om te kunnen ontspannen, effecten van ontspanningsmiddelen, welke ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar zijn voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis. Verder welke vereiste voorwaarden daarvoor nodig zijn, welke methodes er bekend en ontwikkeld zijn voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. En verder welke invloed begeleidingswijzen hebben op het begeleiden bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen bij de deelnemers of bewoners.

Tot slot nog een aantal belangrijke voorwaarden bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen gezien vanuit de begeleiders en hun omgeving zijn: de juiste sfeer, herhaling, het selectief aanbieden van prikkels, een veilige en vertrouwde omgeving, stiltes, rustige muziek, zachte kleuren, zachte materialen.

Gezien vanuit het perspectief van de deelnemers en bewoners: deelnemers of bewoners zelf laten kiezen, deelnemers of bewoners moeten zich terug kunnen trekken zodat zij even alleen kunnen zijn, individuele aandacht, in een gemakkelijke houding kunnen liggen of zitten en de tijd en ruimte krijgen om te kunnen ontspannen.

Methodes

Over ontspanningsmiddelen en het inzetten van deze middelen tijdens ontspanningsmomenten, zijn vele methodes ontwikkeld. Veel van deze methodes worden al toegepast op de dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Toch kunnen we concluderen dat er nog veel meer mogelijkheden liggen als er bewuster verschillende methodes ingezet worden op de dagbesteding en het Thomashuis. Nu blijven de begeleiders veelal bij de methodes die ze al weten en toepassen op de groep. Het is aan te bevelen als de begeleiders zich bewust worden van de andere methodes die geschikt zijn voor deze doelgroep en deze gaan toepassen op de groep. Dit kan een verrijking worden voor de deelnemers en bewoners omdat andere methodes je waarschijnlijk nieuwe ervaringen kunnen laten opdoen. Of zoals een oud gezegde luid: 'verandering van spijzen doet eten'.

Literatuur

Om ons onderzoek te onderbouwen, hebben we ons verdiept in de nodige literatuur. Er is al veel geschreven over wat ontspanning doet met je lichaam. Soms was dit gerelateerd aan stress en was er onderzoek gedaan wat stress met je lichaam doet en waarom ontspanning zo belangrijk is en welke effecten ontspanning heeft op stress.

We hebben ook gezocht op sites van de universiteitsbibliotheek te Utrecht. Uit beschreven onderzoeken hebben we gezocht naar relevanties tussen ziektebeelden en ontspanning. Alle deelnemers en bewoners hebben een handicap: lichamelijke en/ of verstandelijk. Vanuit deze

handicaps zijn we op zoek gegaan naar wat ontspanning kan betekenen voor deze mensen met die specifieke handicap. Dit gaf nieuwe inzichten in het ziektebeeld in relatie tot ontspanning. Ook hebben wij ons regelmatig verdiept in de boeken die zijn geschreven door: J. Hulshegge en A. Verheul. Zij gaven ons duidelijke inzichten en richtlijnen ten aanzien van snoezelen en hoe zij tegen ontspanning aankijken.

Interview

Omdat wij een kwalitatief onderzoek hebben gedaan, hebben wij verschillende actoren geïnterviewd. Op deze manier hebben wij zoveel mogelijk informatie verzameld wat relevant was voor ons onderzoek. Wij kunnen stellen dat deze informatie ons meer inzicht heeft gegeven ten aanzien van ontspanningsmiddelen en de effecten van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. De deelnemers en bewoners waren eerlijk in hun antwoorden en konden op hun niveau hun visie duidelijk maken. Juist door hen te bevragen kwamen wij tot een beter inzicht wat er speelt onder de deelnemers en bewoners ten aanzien van het kunnen ontspannen.

De interviews met collega's maakte ons duidelijk dat ook onder hen behoefte is aan het bewuster inzetten van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten op de werkvloer. Ze maakte ons duidelijk dat het kunnen ontspannen niet zo vanzelfsprekend is als dat wordt aangenomen. Er kan nog bewuster worden omgegaan door de begeleiding met ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten.

Uit de antwoorden van de ouders/ verzorgers kregen we een beeld wat ontspanning doet met hun dochter of zoon. Zij waren realistisch ten aanzien van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en gaven ons informatie die zeker onze kijk op het kunnen ontspannen heeft genuanceerd. Zij konden ons een ander beeld geven van hoe er tegen ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten wordt aangekeken. Wat een begeleider kan zien als ontspanningsmiddel, was voor ouders/ verzorgers niet altijd zo evident. Soms gaven zij ons een heel andere kijk op ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten ten aanzien van hun dochter of zoon.

Tot slot de managers van drie verschillende instellingen. Allen spraken zij de hoop uit dat het inzetten van ontspanning meer gezien gaat worden als een levensstijl dan als een methode. De interviews met de managers was een verrijking voor ons onderzoek. Zij pleitten juist voor meer ontspanningsmomenten op de groep. Dit in tegenstelling wat wij misschien hadden gedacht. Over veel instellingen hoor je dat het aanbieden van ontspanning tijdrovend is, want er moet al zoveel gebeuren. Maar juist deze drie managers zijn grote voorstanders van het meer implementeren van ontspanningsmomenten in de dagstructuur. Zij zien het aanbieden van ontspanning niet als een activiteit maar als een levensstijl. De heer A. Verheul is de grondlegger van het snoezelen in Nederland en met hem hebben we ook een interview gehouden. Dat interview gaf een nog duidelijker beeld hoe belangrijk het aanbieden van ontspanning is voor de mensen. En zeker voor de mensen met een lichamelijke en/ of verstandelijke handicap.

Alle interviews hebben ons verrijkt met informatie die wij anders niet zouden hebben verkregen. De interviews hebben ons meer beeld gegeven over hoe er wordt aangekeken tegen ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Ook hebben we meer inzicht gekregen hoe het aanbieden van ontspanning wordt ervaren door de verschillende actoren (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers). Deze interviews hebben mede bijgedragen tot het slagen van ons onderzoek.

Discussie en Aanbevelingen

Uit interviews en literatuuronderzoek is gebleken dat de vereiste voorwaarden om ontspanningsmiddelen aan te bieden aan mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap van invloed is om de deelnemers en bewoners te kunnen laten ontspannen. Wij hebben onze conclusie getrokken met behulp van informatie verkregen vanuit kwalitatief onderzoek en de literatuur. Het tijdsbestek waarin het onderzoek is uitgevoerd en onze scriptie is ontwikkeld, was te gering om de uiteindelijke resultaten in het werkveld uit te testen om te kijken of de beschreven richtlijnen en adviezen daadwerkelijk bijdragen aan het dagelijks functioneren van de deelnemers en bewoners door ontspanningsmiddelen effectiever in te zetten en aan te bieden. Onze conclusie kunnen we niet ondersteunen vanuit praktijkonderzoek naar ons product de Wombad- handi. Wel hebben wij onze bevindingen vanuit kwalitatief onderzoek en literatuur beschreven in onze scriptie.

Na het afronden van ons onderzoek en het presenteren van de resultaten van ons onderzoek hebben wij beknopt concrete richtlijnen en adviezen beschreven in de vorm van een handzaam kaartstelsel voor dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren om ontspanningsmiddelen nog effectiever in te zetten en aan te bieden. Zodat het voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren duidelijk is op welke wijze het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk is om te kunnen ontspannen. Zodat het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Na aanleiding van ons onderzoek en het voorgaande gezegd in de discussie, willen wij de volgende aanbevelingen doen vanuit de resultaten van ons onderzoek gekeken naar het effectiever inzetten en aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten bij de deelnemers en bewoners. Gelet op de kleine setting van dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren hebben wij er bewust voor gekozen om de aanbevelingen zo te beschrijven dat dit haalbaar is om met deze aanbevelingen aan de slag te kunnen binnen een kleinschalige setting. Wij zijn van mening dat het effectief kunnen aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten zit in kleine veranderingen of mogelijkheden gekeken naar de begeleidingswijze tijdens ontspanningsmomenten.

Aanbod van ontspanningsmiddelen

Gekeken naar mogelijke veranderingen in het aanbod binnen het dagprogramma van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren willen wij begeleiders adviseren om:

1. Ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten nog effectiever te kunnen aanbieden aan deelnemers en bewoners adviseren wij dagbesteding Impresario en het Thomashuis om de deelnemers en bewoners de mogelijkheid te bieden om alleen te kunnen zijn. Veelal worden nu ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aangeboden in een groep. Waarschijnlijk ervaren de deelnemers of bewoners hierdoor te veel prikkels, waardoor zij zich mogelijk moeilijk kunnen ontspannen (zie bijlage 3).
2. Voor methodes zoals psychische hulp is het verstandig om als team af te vragen of dit bij de verantwoording van de dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren valt.
3. Culinaire lessen voor de medewerkers: 's Heerenloo organiseert culinaire lessen voor de medewerkers, dan kunnen ze zien en proeven dat eten koken een activiteit is. Een moment van ontspanning. Voor veel medewerkers is eten koken iets wat er nu eenmaal bij hoort en even snel tussen door gedaan wordt (zie bijlage 3).
4. Gebruik te kunnen maken van het poppentheater van 's Heerenloo. Het Thomashuis Lunteren kan gebruik maken van het poppentheater (zie bijlage 3).

Vereiste voorwaarden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectiever te kunnen inzetten

Gekeken naar voorwaarden die vereist zijn om effectiever ontspanningsmiddelen te kunnen aanbieden willen wij begeleiders adviseren om:

1. De deelnemers en bewoners te volgen in het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Als begeleider is het hierbij van belang om dag structuren meer los te laten en open te staan voor de ideeën van de deelnemers en bewoners (zie bijlage 3).
2. Let op de behoefte van de deelnemers en bewoners, elk individu heeft zijn eigen behoefte om het aanbod van ontspanningsmiddelen te kunnen hanteren. Want elk individu reageert anders op een ontspanningsmiddel tijdens een ontspanningsmoment (zie bijlage 3).
3. Als begeleider de tijd te nemen voor ontspanningsmomenten. Maak ruimte in het dagprogramma voor ontspanningsmomenten (zie bijlage 3).
3. Het ontspanningsmoment niet te beladen voor de deelnemers en bewoners te maken. Zie het ontspanningsmoment als een levensbehoefte (zie bijlage 3).
4. Als begeleider jezelf af vragen of je handelen ethisch verantwoord is. Aansprakelijkheid is een belangrijk onderwerp. Het is aan te bevelen om aansprakelijkheid duidelijk op papier te hebben, dit om eventuele juridische problemen voor te zijn (zie bijlage 3).
5. Om de Wombad en de Wombad- handi effectief te kunnen inzetten op de werkvloer is naar onze mening langdurige observatie noodzakelijk om de effecten te kunnen meten.
6. Te zorgen dat je als team dezelfde richtlijnen hanteert bij het aanbieden van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten. Werk als team samen, geef elkaar regelmatig feedback en observeer regelmatig het algemeen welzijn van de deelnemers en bewoners en blijf gericht op veranderingen op de markt gekeken naar ontspanningsmiddelen (Sijnke 2005, p. 63).
7. Personeel effectiever in te zetten op de groep. Nu komt het bijvoorbeeld wel eens voor dat er meerdere begeleiders op één groep staan en elkaar 'in de weg lopen'. Zet dan de begeleiders effectief in voor de individuele ontspanningsmomenten met de deelnemers en bewoners.
8. De richtlijnen en adviezen zijn ontwikkeld voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren, maar kunnen ook gebruikt worden binnen andere instellingen of voor particulieren, zoals andere Thomashuizen in Nederland. Op deze manier kan er voor meerdere mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap een bedreiging omgezet worden in een kans. Zodanig dat het welbevinden en kwaliteit van het leven kan worden bevorderd.
9. Om de haalbaarheid van onze richtlijnen en adviezen in de praktijk te testen, moet er nog verder onderzoek gedaan worden. Hierbij kan gedacht worden aan het testen van de richtlijnen en adviezen door observatie te doen op de groep. Hoe reageren deelnemers en bewoners op deze begeleidingswijzen? En heeft deze manier van begeleiden inderdaad invloed op het dagelijks functioneren van de deelnemers en bewoners. Op deze manier kunnen kinderziektes van de beschreven richtlijnen en adviezen worden aangepakt en verder ontwikkeld.

Methodieken en/of technieken met betrekking tot ontspanning

Gekeken naar de verschillende methodieken en/of technieken die wij beschrijven, willen wij begeleiders adviseren om:

1. Methodieken en / of technieken met betrekking tot ontspanning, kunnen nog effectiever ingezet worden als je van elke deelnemer en bewoner een levensloop schema maakt. Hierin kan het sociaal netwerk staan, de doelen van de deelnemer en bewoner en andere relevante opmerkingen van de deelnemer en bewoner ten aanzien van ontspanning beschreven worden. (zie levensloop schema p.33).

2. Innovatief te blijven. Sta open voor nieuwe methodes en/of technieken van ontspanning. Waardoor deelnemers en bewoners op een explorerende manier geprikkeld blijven worden. (zie bijlage 3).
3. Tijdens ons onderzoek zijn wij in contact gekomen met Ad Verheul, hij is grondlegger van het Snoezelen. Eén van zijn collega's is Anne van Beek. Zij is gestart met een onderzoek naar hoe je vrijetijdsbesteding kunt aanbieden bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Medio september 2013 wordt dit rapport gepubliceerd. Voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren is dit ook een optie om dit rapport te lezen.
4. EMB dagen(ernstig meervoudig beperkt): 's Heerenloo organiseert twee keer per jaar een EMB dag. Dan organiseren zij een knuffeldag met konijnen, cavia's etc. Andere organisaties worden uitgenodigd plus alle relaties van de cliënten (sociaal netwerk inschakelen) om inzicht te krijgen wat je met hele simpele dingen voor je kind kan doen. Ze maken van deze dag een 'konijnen knuffelen' dvd, de ouders/verzorgers/instellingen kunnen deze dvd meekrijgen. (zie bijlage 3).

Bronnenlijst

Literatuur

- Attekum, M. van (1997) *Aan den lijve, lichaamsgerichte psychotherapie volgens Pesso*. Lisse: Swets&Zeitlinger.
- Baarda, D.B. (2009) *Basisboek Kwalitatief Onderzoek* (tweede, geheel herziende druk). Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Damasio, A (1999) *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Derie, J. en Vanoosthuyse, R. (2008) *Het grote snoezelboek*. Sint-Niklaas: Uitgeverij Abimo.
- Emons, B. (2012) *Catalogus Barry Emons (2012-2014)*.
- FredrikeHeuvel, Grieteke Pool, Adelita V. Ranchor,RobbertSanderman. (2004) *Handboek psychologische interventies bij chronisch-somatische aandoeningen*. Assen: Koninklijke Van Gorcum B.V.
- Gastkemper, M. F.H.M. Kamps, M.H. Niemeyer (2004). *Ontwikkelingsstoornissen bij kinderen* Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.
- Heemelaar, M. (1997) *Seksualiteit, intimiteit en hulpverlening*. Houten/Diegem: BohnStafleu Van Loghum.
- Hewett, D. (2007). *Do touch: Physical contact and people who have severe, profound and multiple learning difficulties*. Support for Learning. Blackwell: Publishing Ltd.
- Hulshagge, J. en Verheul, A. (1991) *Snoezelen, Een andere wereld*. Nijkerk: Uitgeverij Intro.
- Lunet Zorg (2008). *Studiedag Sensorische Integratie*.
- Minkenberg, M. (2009). *Bekwaam Snoezelen. Een kwalitatief onderzoek*. Nijmegen: Instituut Fontys Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg.
- Hoog, R. de Stultiens, S. Heijden I. van der (2012). *Prikkels in de groep! Samenwerken aan sensorisch waardevolle omgeving voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking*. Apeldoorn: Garant.
- Nijgh, L & Bogerd, A. (2010). *Basisboek ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking*. Den Haag: Boom Lemma.
- Putten, H. van (2009) *Thomashuis, hoe zorg ook kan*. Houten: Het spectrum B.V.
- Rigter, J. (2004) *Psychologie voor de praktijk*. (5^{de} druk). Bussum: Coutinho uitgevers.
- Shapiro, M. en Bacher, S. (2002). *Snoezeling. Controlled multi-sensory stimulation. A handbook for practitioners*. Ranana: BeitlssieShapira.

Sijnke, J. (2005) *Hoe je kijkt bepaald wat je ziet*. Houten: BohnStafleu van Loghum.

Stock-Kranowitz, C. (2005). *The Out-of-Sync Child: recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder*. New York, Skylight Press. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). *Mindfulness with children and adolescents: effective clinical application*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*.

Weert, J. van (2005) *Snoezelen in de zorg. Handboek voor de praktijk*. Utrecht: NIVEL.

Internet

Internet (z.d.) Geraadpleegd op: 20 april 2013 van <http://www.angelmansyndroom.nl/overangelmansyndroom/kenmerken.html> bron: W. Braam AVG (Arts voor Verstandelijk Gehandicapten)

Internet (z.d.) Geraadpleegd op: 05 april 2013 van <http://home.planet.nl/~braam/sotos/sotoshome.html>

Internet (z.d.) Geraadpleegd op: 8 maart 2013 van <http://www.soundfulness.com>

Internet (z.d.) Messbauer, L. (2004), Snoezelen: A Multi-Sensory Approach to Challenging Behaviors geraadpleegd op 27 april 2013 van <http://www.worldwidesnoezelen.com>.

Internet (z.) Messbauer, L. (2009), Snoezelcongres 8 t/m 12 juni te Weesp. Geraadpleegd op: 27 april 2013 van <http://www.worldwidesnoezelen.com>.

Internet (z.d.) Sensory Integration Dysfunction (SID) is a neurological disorder pioneered 40 years ago by A. Jean Ayres, Ph.D., OTR. Dr. Ayres developed the sensory integration theory to explain the relationship between behavior and brain functioning. Geraadpleegd op: 26 maart 2013 van <http://www.incrediblehorizons.com/sensory-integration.htm>

Internet (z.d.) De Nationale Vereniging voor Fibromyalgie- patiënten "Fibromyalgie en Samenleving". Geraadpleegd op: 26 maart 2013 van <http://www.fesinfo.nl/therapie>

Internet (z.d.) Catecholamine's and heart rate in female fibromyalgia patients Roberto Riva, Paul Jarle Morkb, Rolf Harald Westgaardc, Tonje Okkenhaug Johansend, Ulf Lundberge, Journal of Psychosomatic Research. Volume 72, Issue 1, January 2012, Pages 51–57. Geraadpleegd op: 20 februari 2013 van <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399911002492>

Internet (z.d.) Geraadpleegd op: 10 mei 2012 van <http://www.impresariolunteren.nl>

Internet (z.d.) Geraadpleegd op: 11 mei 2013 van <http://www.incrediblehorizons.com/sensory-integration.htm>

CHRISTELIJKE
HOGESCHOOL
EDE

HET IS EEN BEETJE DRUK IN MIJN HOOFD!

Bijlagen

Bijlage 1: Brieven

Ede, 18 februari 2013

Dagbesteding Impresario Lunteren
Fliertseweg 22
6741 NL Lunteren
Telefoon: 0610802882
Email: impresariolunteren@hotmail.com

Betreft: toelichting afstudeerproject

Geachte ouders/verzorgers,

Zoals u misschien al hebt vernomen hopen wij, Lianne en Yvonne (beiden werkzaam op maandag en dinsdag bij dagbesteding Impresario, locatie de IJstent) dit studiejaar te kunnen afstuderen.

Wij hebben als afstudeerkoppel elkaar in de afgelopen periode weten te inspireren ten aanzien van onze visie binnen hulpverleners. Gekeken naar onze visie menen we vernieuwende inzichten gevonden te hebben voor bepaalde aspecten binnen de gehandicapten zorg. Onze visie willen we in ons afstudeerproject verder exploreren, toetsen en vormgeven.

Als aankomend Sociaal Pedagogisch Hulpverleners, vinden wij het belangrijk dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap in staat worden gesteld om deel te nemen aan activiteiten die hun leven verrijken. En dat deze activiteiten, een bijdrage leveren aan de kwaliteit van hun bestaan.

Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontpennen. Door hun handicap worden zij waarschijnlijk beperkt in hun dagelijks functioneren. Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust, door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is onder de cliënten hierbij vaak het gevolg.

Ons onderzoek zal zich enerzijds richten op verschillende mogelijkheden en effecten die al zijn gemeten van ontspanning bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Anderzijds richten wij ons op praktijkonderzoek. We willen kijken of er al ontspanningstechnieken worden aangeboden binnen dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren, welke dat zijn en hoe dit wordt gedaan. Hierbij stellen wij de vraag: is er verband te leggen tussen ontspanningstechnieken, zodanig dat het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd van deelnemers en bewoners? Hierbij denkend aan interviews met ouders, instellingen, deelnemers, collega's en literatuuronderzoek.

Via deze brief willen wij u hiervan op de hoogte stellen. Voor ons afstudeerproject is het van belang dat wij verschillende personen zullen gaan interviewen, met als doel om een zo objectief mogelijk beeld te kunnen schetsen om ontspanningstechnieken methodisch en complementair te kunnen inzetten binnen een kleinschalige setting van de Thomas huizen.

Wij zullen voor ons afstudeerproject enkele ouders/verzorgers benaderen om te vragen of u mee zou willen werken aan ons afstudeerproject, doormiddel van het afnemen van een interview. Wij willen benadrukken dat u hier niet toe bent verplicht. Daarin tegen zouden wij het waarderen als u mee wilt werken.

Wij vertrouwen erop u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Mocht u vragen hebben betreffende ons afstudeerproject, dan kunt u contact op nemen met locatie de IJstent bij voorkeur op maandag en dinsdag.

Met vriendelijke groet,

Lianne van Manen
Yvonne Peeters

Ede, 18 februari 2013

Dagbesteding Impresario Lunteren
Fliertseweg 22
6741 NL Lunteren
Telefoon: 0610802882
Email: impresariolunteren@hotmail.com

Betreft: toelichting afstudeerproject

Geachte collega's,

Zoals jullie misschien al hebben vernomen hopen wij, Lianne en Yvonne (beiden werkzaam op maandag en dinsdag bij dagbesteding Impresario, locatie de IJstent) dit studiejaar af te studeren.

Wij hebben als afstudeerkoppel elkaar in de afgelopen periode weten te inspireren ten aanzien van onze visie binnen hulpverleners. Gekeken naar onze visie menen we vernieuwende inzichten gevonden te hebben voor bepaalde aspecten binnen de gehandicapten zorg. Onze visie willen we in ons afstudeerproject verder exploreren, toetsen en vormgeven.

Als aankomend Sociaal Pedagogisch Hulpverleners, vinden wij het belangrijk dat mensen met een lichamelijk en/of verstandelijk handicap in staat worden gesteld om deel te nemen aan activiteiten die hun leven verrijken. En dat deze activiteiten, een bijdrage leveren aan de kwaliteit van hun bestaan.

Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Door hun handicap worden zij waarschijnlijk beperkt in hun dagelijks functioneren. Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust, door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is onder de cliënten hierbij vaak het gevolg.

Ons onderzoek zal zich enerzijds richten op verschillende mogelijkheden en effecten die al zijn gemeten van ontspanning bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Anderzijds richten wij ons op praktijkonderzoek. We willen kijken of er al ontspanningstechnieken worden aangeboden binnen dagbesteding Impresario en Thomashuis Lunteren, welke dat zijn en hoe dit wordt gedaan. Hierbij stellen wij de vraag: is er verband te leggen tussen ontspanningstechnieken, zodanig dat het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd van deelnemers en bewoners? Hierbij denkend aan interviews met ouders, instellingen, deelnemers, collega's en literatuuronderzoek.

Via deze brief willen wij jullie hiervan op de hoogte stellen. Voor ons afstudeerproject is het van belang dat wij verschillende personen zullen gaan interviewen, met als doel om een zo objectief mogelijk beeld te kunnen schetsen om ontspanningstechnieken methodisch en complementair te kunnen inzetten binnen een kleinschalige setting van de Thomas huizen.

Wij zullen voor ons afstudeerproject enkele collega's benaderen om te vragen of jullie mee zou willen werken aan ons afstudeerproject, doormiddel van het afnemen van een interview. Wij willen benadrukken dat jullie hier niet toe zijn verplicht. Daar in tegen zouden wij het waarderen als jullie mee zouden willen werken.

Wij vertrouwen erop jullie hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Mochten jullie vragen hebben betreffende ons afstudeerproject, dan graag contact op nemen met locatie de IJstent bij voorkeur op maandag en dinsdag.

Met vriendelijke groet,

Lianne van Manen
Yvonne Peeters

Bijlage 2: Interviewvragen verschillende Actoren

Interviewvragen ouders/verzorgers

Inleiding:

Ieder mens ontvangt de hele dag door informatie vanuit zijn of haar zintuigen. Wanneer dit verwerkingsproces niet optimaal verloopt, kunnen er allerlei verstoringen in het gedrag ontstaan. Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Door hun handicap worden zij waarschijnlijk beperkt in hun dagelijks functioneren. Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust, door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is onder de cliënten hierbij vaak het gevolg. Bij dagbesteding Impresario zijn er deelnemers die regelmatig onrustig zijn door waarschijnlijk te veel prikkels die zij ervaren

Ontspanningsmiddelen aangeboden

- Impresario heeft verschillende ontspanningsmomenten/activiteiten in het rooster van de deelnemers zoals wandelen, koffie moment, sporten, vrij keuze moment.....wat vindt u hiervan?
- Hoe reageert uw zoon/dochter hierop?
- Biedt u wel eens ontspanningsmoment/activiteit/middelen aan thuis aan uw zoon/dochter om te kunnen ontspannen?
- Hoe reageert uw zoon/dochter hierop?
- Wat merkt de omgeving hiervan als uw zoon/dochter ontspanning krijgt aangeboden?

Mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen

- Wat zijn positieve effecten van ontspanningsmomenten/middelen volgens u op het functioneren van uw zoon/dochter?
- Zijn er volgens u hierbij ook negatieve effecten?
- Wat zijn de mogelijkheden en beperkingen voor uw zoon/dochter om te kunnen ontspannen?

Methodieken met betrekking tot ontspanning

- Bent u bekend met methodieken die ontwikkeld zijn in de zorg om mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap te kunnen laten ontspannen, zoals het snoezelen?
- Zo ja wat vindt u hiervan?

Ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar

- Hoe kijkt u tegen het inzetten van ontspanningsmiddelen aan? Thuis en op de dagbesteding/wonen?
- Ziet u nog andere mogelijkheden voor uw zoon/dochter om te kunnen ontspannen binnen dagbesteding Impresario of het Thomashuis?
- Aan welke voorwaarden zouden ontspanningsmomenten/middelen moeten voldoen voor uw zoon/dochter?
- Aan welke voorwaarden moeten begeleiders voldoen om ontspanningsmomenten/middelen aan te bieden aan uw zoon/dochter?
- Welke meerwaarde heeft ontspanning voor uw zoon/dochter?

Interviewvragen collega's

Inleiding:

Ieder mens ontvangt de hele dag door informatie vanuit zijn of haar zintuigen. Wanneer dit verwerkingsproces niet optimaal verloopt, kunnen er allerlei verstoringen in het gedrag ontstaan. Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Door hun handicap worden zij waarschijnlijk beperkt in hun dagelijks functioneren. Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust, door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is onder de cliënten hierbij vaak het gevolg. Bij dagbesteding Impresario zijn er deelnemers die regelmatig onrustig zijn door waarschijnlijk te veel prikkels die zij ervaren. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag onder de deelnemers is hierbij vaak het gevolg. De deelnemers worden hierdoor naar alle waarschijnlijkheid extra beperkt in het dagelijks functioneren.

Ontspanningsmiddelen aangeboden

- Impresario heeft verschillende ontspanningsmomenten/activiteiten in het rooster van de deelnemers zoals wandelen, koffie moment, sporten, vrij keuze moment, dierverzorging.....wat vindt je hiervan?
- Hoe reageren deelnemers hierop?
- Wat is het doel van deze ontspanningsmomenten/activiteiten volgens jou?
- Bied jij zelf wel eens ontspanningsmoment/activiteit/middelen aan in het Thomashuis of op dagbesteding Impresario aan de bewoners of deelnemers om te kunnen ontspannen die niet in het rooster staan?
- Zo ja welke activiteiten zijn dit?
- Hoe reageren bewoners of deelnemers hierop?
- Welke aspecten vindt jij belangrijk om tijdens ontspanningsmomenten/activiteiten/middelen naar voren te laten komen, waarom?
- Waar let jij extra op bij het aanbieden van ontspanningsmomenten/activiteiten/middelen?

Mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen

- Wat zijn positieve effecten van ontspanningsmomenten/middelen volgens jou op het functioneren van bewoners en deelnemers?
- Zijn er volgens jou hierbij ook negatieve effecten?
- Zo ja welke?
- Wat zijn de mogelijkheden en/of beperkingen voor deelnemers en bewoners om te kunnen ontspannen volgens jou? Zowel lichamelijk als geestelijk.
- Stel dat bewoners of deelnemers het lastig of prettig vinden om te ontspannen, waar zou dit mee te maken kunnen hebben?
- Wat merkt de omgeving ervan als deelnemers of bewoners ontspanning krijgen aangeboden? (ouders/verzorgers, sociaal netwerk)

Methodieken met betrekking tot ontspanning

- Ben je bekend met methodieken die ontwikkeld zijn in de zorg om mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap te kunnen laten ontspannen, zoals het snoezelen? Zo ja, welke methoden zijn dit? en wat vindt je van deze methodieken?
- Weet je ook wat deze methodieken precies inhouden?
- Welke effecten zijn volgens jou hiervan bekend?
- Voor welke doelgroep zijn ontspanningstechnieken van toepassing volgens jou?
- Waarom?

Ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar

- Hoe kijk je tegen het inzetten van ontspanningsmiddelen aan? Zowel voor dagbesteding Impresario als wonen Thomashuis?
- Zie je nog andere mogelijkheden voor deelnemers en bewoners om te kunnen ontspannen binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis?
- Zo ja welke mogelijkheden zie je dan of zijn er dingen die je nu mist?
- Aan welke voorwaarden zouden ontspanningsmomenten/middelen moeten voldoen voor de deelnemers en bewoners?
- Wat vinden deelnemers en bewoners fijn of waar hebben zij behoefte aan?
- Aan welke voorwaarden moeten begeleiders voldoen om ontspanningsmomenten/middelen aan te bieden aan de deelnemers en bewoners?
- Waar moeten begeleiders op letten als zij ontspanning aanbieden?
- Voor hoeveel deelnemers en bewoners is het aanbieden van ontspanningsmiddelen van toepassing volgens jou? Binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis.
- Op welke manier zouden ontspanningsactiviteiten/middelen methodisch kunnen worden ingezet binnen het dagprogramma van dagbesteding Impresario en het Thomashuis?
- Welke meerwaarde zouden ontspanningsmoment/activiteit/middelen kunnen hebben volgens jou voor deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en het Thomashuis?
- Wat is er financieel en organisatorisch nodig om ontspanningsactiviteiten/middelen complementair (toevoegen dagprogramma) in te zetten te realiseren volgens jou? Binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis.

Interviewvragen deelnemer of bewoner

Inleiding

De hele dag door praten er mensen en jij hoort dit. Soms zien wij dat mensen met een lichamelijk en/of verstandelijke handicap vaak niet goed kunnen ontspannen. Als er teveel mensen praten, kan het zijn dat het heel druk wordt in je hoofd. Je kunt dan Boos, verdrietig of druk worden. Bij dagbesteding Impresario zien wij dit ook wel eens dat deelnemers boos, verdrietig of onrustig worden. Wij denken dat dit komt door dat er vaak veel te veel mensen bijvoorbeeld praten of druk zijn. En als het zo druk is het vaak moeilijk om goed te kunnen werken denken wij.

Ontspanningsmiddelen aangeboden

- Impresario heeft verschillende ontspanning momenten/activiteiten in het rooster zoals wandelen, koffie moment, sporten, vrij keuze moment, dieren verzorgen, wat vindt je hiervan?
- Wat vindt jij als er meer aan ontspanning/rust wordt gedaan?
- Of is het zo genoeg?
- Als je ontspant is het dan minder druk in je hoofd?
- En wat merk je dan?
- Waar moeten wij op letten om rust aan te bieden aan jou?
- Moeten wij vriendelijk praten tegen jou of een beetje streng?

Mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen

- Wat vindt jij ervan als je even kan ontspannen/rusten? leuk, niet leuk, fijn.
- Wat merkt jou familie ervan als jij je hebt kunnen ontspannen/rusten?
- Ben je dan rustiger? En wat merk je dan.
- Welke dingen kan je doen als je even hebt ontspannen/gerust?

Methodieken met betrekking tot ontspanning

- Weet jij hoe je kunt ontspannen/rusten?
- Wat doe je dan precies?
- Hoe voel je je dan daarna?

Ontspanningsmiddelen toepasbaar

- Vind jij het fijn als de leiding onderzoekt wat er kan om te ontspannen/rusten?
- Als het te druk is op de groep kan jij dat dan aangeven?
- Zeg jij er wel eens wat van?
- Zijn er anderen ontspanning momenten/activiteiten/middelen die je zou willen zien in het dagprogramma?

Interviewvragen deskundigen instelling gehandicaptenzorg

Inleiding:

Ieder mens ontvangt de hele dag door informatie vanuit zijn of haar zintuigen. Wanneer dit verwerkingsproces niet optimaal verloopt, kunnen er allerlei verstoringen in het gedrag ontstaan. Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Door hun handicap worden zij waarschijnlijk beperkt in hun dagelijks functioneren. Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust, door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is onder de cliënten hierbij vaak het gevolg.

Bij dagbesteding Impresario (onderdeel van het Thomashuis) zijn er deelnemers die regelmatig onrustig zijn door waarschijnlijk te veel prikkels die zij ervaren. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag onder de deelnemers is hierbij vaak het gevolg. De deelnemers worden hierdoor naar alle waarschijnlijkheid extra beperkt in het dagelijks functioneren.

Ontspanningsmiddelen aangeboden

- Hoe wordt het aanbieden van ontspanningsactiviteiten/middelen gerealiseerd binnen uw instelling?
- Welke ontspanningsactiviteiten/middelen worden er aangeboden binnen uw instelling?
- Wat is het doel van ontspanningsmomenten/activiteiten/middelen volgens u?
- Hoe kijkt u tegen het inzetten van ontspanning aan bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?
- Wordt ontspanning naar tevredenheid ingezet binnen de gehandicaptenzorg of zou dit meer kunnen?
- Zou u het inzetten van ontspanningsactiviteiten/middelen bij de cliënt stimuleren?
- Zo, ja waarom?
- Welke aspecten vindt u belangrijk om tijdens ontspanningsmomenten/activiteiten/middelen naar voren te laten komen?
- Waarom?
- Welke meerwaarde zouden ontspanningsmoment/activiteit/middelen kunnen hebben volgens u voor cliënten met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?
- Welke mogelijkheden ziet u om ontspanningsactiviteiten/middelen aan te bieden binnen het dagprogramma van een kleinschalige zorgonderneming zoals de Thomashuizen?
- Ziet u nog andere mogelijkheden voor cliënten om te kunnen ontspannen?
- Aan welke van ontspanningsactiviteiten/middelen denkt u dan?

Mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen

- Wat zijn volgens u positieve en/of negatieve effecten van ontspanningsmiddelen bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap? (dagelijks functioneren)
- Welke effecten hebben ontspanningsactiviteiten/middelen volgens u op de begeleiding van mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?
- Wat zijn de mogelijkheden en/of beperkingen voor iemand met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap om te kunnen ontspannen? Zowel lichamelijk als geestelijk.
- Over welke aspecten moeten mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap en de omgeving naar uw mening over beschikken om te kunnen ontspannen?
- Stel dat de cliënten het lastig of prettig vinden om te ontspannen, waar zou dit mee te maken kunnen hebben?
- Wat merkt de omgeving ervan als cliënten ontspanning krijgen aangeboden? (ouders/verzorgers, sociaal netwerk)

Methodieken met betrekking tot ontspanning

- Welke methodieken zijn er volgens u bekend met betrekking tot ontspanning in Nederland?
- Wat houden deze methodieken volgens u precies in?
- Welke effecten zijn volgens u hiervan bekend?
- Voor welke doelgroep zijn ontspanningstechnieken van toepassing?

Ontspanningsmiddelen toepasbaar

- Welke ontspanningsactiviteiten/middelen zou u het Thomashuis en dagbesteding Impresario aanraden?
- Waar moet rekening mee gehouden worden om ontspanning aan te kunnen bieden? (omgeving, begeleiding)
- Wat is er financieel en organisatorisch nodig om ontspanningsactiviteiten/middelen complementair en methodisch in te zetten te realiseren voor het Thomashuis en dagbesteding Impresario?
- Aan welke voorwaarden zouden deze ontspanningsactiviteiten/middelen moeten voldoen?
- Aan welke voorwaarden moeten begeleiders voldoen om ontspanningsactiviteiten/middelen aan te bieden?

Bijlage 3: Schema fragmenten en labels uit interviews

Fragmenten en labels

Code:	Lector	Naam	Functie
Oud. G.	Ouders/verzorgers	Mevr. R van den Top	Moeder G.
Deel. Ci.	Deelnemers	Cindy	Deelnemer Impresario en bewoner Thomashuis
Oud. J.	Ouders/verzorgers	Mevr. J. Jilderda	Verzorger van vier deelnemers
Inst. Je.	Manager instelling	Mevr. J. van Capelleveen	Zorgondernemer Thomashuis
Coll. J.	Collega	Mevr. J. van der steeg	Begeleider Impresario
Coll. P.	Collega	Mevr. P. Spies	Begeleider Impresario
Deel. Co.	Deelnemers	Connie	Deelnemer Impresario
Deel. M.	Deelnemers	Margot	Deelnemer Impresario
Deel. S.	Deelnemers	Stephanie	Deelnemer Impresario
Inst. Ja.	Manager instelling	Mevr. J. van der Zwan	Manager Arbeidscentrum Veenendaal (ACV)
Coll. M.	Collega	Mevr. M. Vlastuin	Collega Impresario en Thomashuis
Inst. A.	Manager instelling	Dhr. A Verheul	Manager 's Heerenloo (grondlegger snoezelen)

Toelichting:

Voor ons afstudeerproject hebben wij verschillende mensen uit verschillende actoren benaderd. De belangrijkste informatie

die wij verkregen hebben uit deze interviews hebben wij gefragmenteerd en gelabeld. Als laatste hebben wij deze labels onderverdeeld in categorieën die aansluiten op de deelvragen van ons afstudeerproject.

Code	Fragment uit het interview	Label
Oud. G.	Ik vind juist die momenten van ontspanning waardevol.	Ontspanning waardevol
	Zijn spanningsboog is vrij kort, hij zich maar even op iets richten.	Spanningsboog te kort
	Duurt de activiteit iets te lang, dat neemt de spanning toe.	Toenemende spanning
	Goed om activiteiten af te wisselen met een stukje ontspanning.	Afwisselen met ontspanning
	Ontspannen is even op een rustig plekje zitten met een boekje of muziek, daardoor kan hij gewoon weer verder.	Ontspannen op eigen manier
	Twee uur achter elkaar door gaan met hetzelfde, dat gaat hij niet vol houden.	Twee uur hetzelfde, niet haalbaar
	Echt prettig dat er hier ontspanning wordt aangeboden.	Prettig aanbod ontspanning
	Bij de hele dag hetzelfde doen, dan was hij de 's middag niet te handhaven.	Hetzelfde doen, niet te handhaven
	Hij heeft erg veel ontspanning nodig.	Ontspanning nodig
	De afwisseling van activiteiten is heel belangrijk.	Afwisseling activiteiten
	Wandelen kan al heel ontspannend werken, even in de buitenlucht, een andere omgeving.	Wandelen werkt ontspannend
	Het werken met beesten dat geeft hem ook heel erg veel rust.	Werken met beesten geeft rust
	Het koffie drinken is niet altijd even ontspannen.	Koffie niet altijd ontspannen
	Bij een te grote groep ontspant hij zich niet. Dit kan hem al heel veel prikkels geven.	Te grote groep, veel prikkels
	Een moment dat hij voor zichzelf kiest.	Zelf kiezen
	Hij gaat achter de computer zitten om muziek te luisteren of hij gaat naar boven een dvd kijken of keyboard spelen.	Muziek luisteren, dvd kijken, of keyboard spelen
	Echt op zichzelf zijn om even helemaal terug te trekken, even een momentje voor zichzelf te hebben. Dit heeft hij gewoon echt nodig.	Moment voor zichzelf
	Dan merk ik dat hij het ontspanningsmoment gemist heeft, dan wordt hij drukker.	Ontspanningsmoment niet missen
	Als hij geen ontspanning krijgt aangeboden dan zal hij thuis gaan spatten.	Geen ontspanning, dan spatten
	Het is ook wel hoe zijn stemming is en hoe hij geslapen heeft.	Stemmingstoestand
	Hij is thuis relaxt als hij ontspanning krijgt.	Relaxt door ontspanning
	Aan de gezichtsuitdrukking of geluiden die hij maakt kun je merken dat hij een ontspanningsmoment nodig heeft.	Ontspanningsmoment nodig heeft
	Als ontspanning dan wordt aangeboden, daar ben ik heel blij mee want anders zou zijn gedrag ook in de groep kunnen spatten.	Gedrag door ontspanning voorkomen

	Dat hij zichzelf mag zijn. Dat als hij ontspanning nodig heeft dat hij dat momentje even voor zichzelf mag hebben.	Er mogen zijn, een moment voor zichzelf
	Het even alleen zitten ziet hij heel positief.	Alleen zitten is positief
	Ik denk dat hij ook beter functioneert in zijn dagelijkse activiteiten als hij kan ontspannen. Dan haal je er veel meer uit gezien zijn functioneren	Beter functioneren in dagelijkse activiteiten
	Als hij geen ontspanning krijgt dan zal hij zich meer afsluiten.	Geen ontspanning, meer afsluiten
	Dan gaat hij geluiden maken en dan kun je hem niet meer bereiken.	Niet meer te bereiken
	Ik ken geen negatieve effecten van ontspanningsmomenten.	Geen negatieve effecten
	Hij heeft het kunnen ontspannen regelmatig nodig.	Ontspanning regelmatig nodig
	Het is belangrijk om te kijken of je handelen ethisch verantwoord is.	Handelen ethisch verantwoord
	Wat hij fijn vindt is gewoon even echt met rust gelaten worden, even dat hij zich kan terugtrekken.	Terug kunnen trekken
	Ik denk dat het gewoon hier een uitkomst is die Wombad. Daar ligt hij heel graag in.	De Wombad een uitkomst
	Je moet hem niet in het ontspannen verliezen.	Niet verliezen in ontspannen
	Een beperking van hem is dat hij nooit alleen kan zijn. Hij heeft echt veiligheid nodig.	Veiligheid nodig
	Te veel prikkels in één keer aanbieden kan niet bij hem, dan is het geen ontspannen meer.	Niet te veel prikkels
	Als het rustige muziek is dan kan hij goed ontspannen. Is het muziek met een goede beat dan is hij niet meer ontspannen.	Rustige muziek
	Hij kan in muziek blijven hangen. Muziek kan bij hem een stemming ontwikkelen, dat de muziek juist negatief effect heeft. Het selectief aanbieden van prikkels is belangrijk	Muziek aanbieden, is stemmingsgevoelig
	Ik baken dingen voor hem af. Hij mag best kiezen wat hij leuk vindt aan muziek of wat hij mooi vindt, dit kan trouwens per dag verschillen,	Keuzes afbakenen
	Hij geeft zelf niet aan wanneer er te veel prikkels zijn. Dan verliest hij zichzelf en dan kun je hem heel moeilijk bereiken.	Moeilijk te bereiken bij te veel prikkels
	Ik vind het inzetten van ontspanning zo belangrijk, dat ik dit wel een vereiste activiteit vind.	Ontspanning een vereiste activiteit
	Wanneer hij zo hoog zit zijn spanningsboog, dat hij terug moet komen in de rust, dan is het denk ik wel dat je dezelfde richtlijnen hanteert zowel thuis als op de dagbesteding.	Dezelfde richtlijnen bij spanning van de deelnemer
	Ik weet dat hij het buiten zijn en het buiten werken fijn vindt.	Buiten werken is fijn
	Vooraf met beesten werken. Hij wordt hier rustig van. Als hij heel gespannen is, dan zouden konijntjes of hondjes, een uitkomst zijn. Echt het contact met dieren. Knuffelen, aaien en verzorgen.	Rust bij contact met dieren
	Zwemmen, dit zou ook een optie voor hem kunnen zijn	Zwemmen ook een optie

	Veiligheid en een betrouwbare omgeving dat heeft hij nodig. In deze omgeving laat hij zien wanneer hij iets nodig heeft en wanneer niet. Of als iets genoeg is of te veel is.	Veiligheid en een betrouwbare omgeving
	Veiligheid bieden als begeleider is heel belangrijk.	Veiligheid bieden
	Intonatie van stemgebruik daar is hij ook gevoelig voor. Duidelijk zijn is belangrijk,	Intonatie stemgebruik
	Afbakenen van tijd is belangrijk zodat hij weet waar hij aan toe is, maar 10 minuten zegt hem niets dus is het beter om te benoemen.	Afbakenen en benoemen van tijd
	Informatie verwerken door te kunnen ontspanen geeft rust en duidelijkheid voor hem. Hiermee voorkom je strijd met hem. Dit is ook goed voor zijn eigenwaarde.	Strijd voorkomen, belangrijk eigenwaarde
	Complimenten helpen bij hem versterkend. Hij vindt het stoer om te kunnen werken op zijn manier en dus ook om te kunnen ontspannen.	Complimenten versterkend
	Erkenning is bij hem ook heel belangrijk, hierdoor kan hij zichzelf zijn en mag hij zichzelf zijn.	Erkenning belangrijk
	Met humor kun je soms veel meer bereiken. Door humor in te zetten kun je het gedrag van hem voor zijn. En zijn spanningsboog afbakenen.	Humor inzetten
	Het gedrag kunnen ombuigen door hem uit de situatie te halen kan ook helpen zijn.	Uit de situatie halen
	Positieve aandacht dat heeft hij nodig. Dit levert zo veel meer op.	Positieve aandacht
	Je hoeft het niet alleen te doen is bij hem ook iets waardoor hij beter kan ontspannen.	Samen doen
	Aanraking vindt hij soms prettig, maar soms ook niet. Het tastzintuig prikkelen daar heeft hij wel behoefte aan. Even een aai over zijn bol of een hand geven.	Tastzintuig prikkelen
	Hij kan door ontspanning te veel prikkels verwerken waardoor voor hem de dag beter in balans komt. Ontspanning helpt hem ook in zijn persoonlijke groei. Hij kan zichzelf ontwikkelen op zijn eigen manier.	Ontspanning is helpend
	Ik ben bekend met het snoezelen.	Snoezelen bekend
	Cliënten die stijf staan van de spanning en je gaat via één op één begeleiding op de waterbed liggen dat komt de cliënt helemaal tot rust.	Spanningen nemen af
	Je ziet moeilijk verstaanbaar gedrag verminderen, cliënten zijn lichamelijk veel meer ontspannen.	Moeilijk verstaanbaar gedrag verminderd
	Met een cliënt in een zitzak zitten of op een waterbed liggen en de cliënt valt in slaap	Cliënt valt in slaap
	Wandelen, mensen van de kamer af halen, het sociaal netwerk inschakelen en zwemmen.	Wandelen, mensen meenemen, sociaal netwerk inschakelen
	Mensen zoeken het vaak ook te ver weg. Ontspanning kan ook zijn samen een bakje koffie drinken of met een rugtasje op en broodjes mee en ergens gaan picknicken.	Mensen zoeken het vaak te ver weg
Deel Ci.	Ik vind het lekker om rustig even tot jezelf te komen.	Rustig tot jezelf komen

	Als je dan een activiteit moet dan ben weer lekker fris.	Je bent weer lekker fris
	Niet altijd, dan is het voor mij wel lastig om even te ontspannen.	Lastig om even te ontspannen
	Als ze heel druk praten dan heb ik alleen maar last van spanning.	Druk praten, last spanning
	In mijn benen. Dan wordt het stijf door het spasme, daar heb ik vaak last van.	Last van stijve benen
	Als ik moet ontspannen, dan moet ik ook niet praten, praten bouwt spasme op.	Praten bouwt spanning op.
	Koffiemomenten zijn meer een inspanning dan ontspanning. Af en toe is het prima in een grote groep, Maar liever in kleine groep dan heb ik ook niet veel last van spasme.	Te grote groep bij koffie drinken.
	Als het te druk is ga ik in mijn eigen wereldje. Soms dwalen mijn gedachte vanzelf af en sluit ik mij af in mijn eigen wereldje.	Afsluiten in eigen wereld
	Dat vind ik wel prettig dan gaan ze toch even de aandacht van mij vragen	Aandacht
	De computer, hier ik heb mijn eigen plekje. Dit doe ik bij mijn ouders thuis ook, soms zeggen mijn ouders ga maar even op je kamer zitten	Eigen plekje
	Al het te druk wordt heb ik het zelf meestal door, ik kan het goed zelf aangeven. Soms ziet een ander het eerder dan dat ik het merk.	Zelf aangeven bij drukte
	Dan zien ze dat ik bijna moet huilen maar dan zegt de begeleiding ga maar even computeren. Computeren is ook een inspanning maar ook een ontspanning.	Computeren inspanning en ontspanning
	Dan doe ik even mijn eigen ding in de ijstent, dan ga ik kleien.	Eigen ding, kleien
	Er mag wel meer rust komen, ik vind het te druk soms.	Meer rust
	Als ik ontspan word ik rustiger en heb minder spasme in mijn benen.	Rustiger bij ontspanning
	Met kleine groepjes koffie drinken is een oplossing dan is mijn lichaam ook rustiger.	Kleine groepjes een oplossing
	Mijn aandacht even op iets anders richten. Zoals even knuffelen met de leiding, dat is ook ontspanning.	Knuffelen met de leiding
	Dan ga ik erover nadenken hoe ik iets wel kan doen. Als ze zeggen dat lukt je niet dan lukt het mij wel om te doen.	Wel kunnen ontspannen
	Want lopen kon ik eerst niet maar nu wel. Dat kost mij wel heel veel energie en inspanning maar het lukt wel.	Lopen door ontspanning
	Dan kunnen ze weer tegen mij praten dan ben ik rustiger.	Dan ben ik rustiger
	Dan kan ik heel veel dingen wel doen. Zoals het paardrijden, dat kost wel energie, maar dat is voor mij wel ontspanning. Dan zit ik even anders, even niet in mijn rolstoel.	Veel meer kunnen doen
	Dan kan ik weer beter mee doen aan de activiteiten	Beter meedoen
	De leiding moet kijken naar meer balans tussen inspanning en ontspanning.	Balans tussen inspanning en ontspanning.

	Het is belangrijk hoe ik in mij vel zit. Ik denk dat de leiding daar iets meer mee kan doen.	Goed in mijn vel zitten
	Kleine gesprekjes om te luisteren hoe het eigenlijk gaat is wel belangrijk. Niet alleen in het huis maar ook regelmatig op de dagbesteding.	Kleine gesprekken
	Even computeren, dat is fijn of paardrijden.	Computeren of paardrijden
	Ja, meer ontspannen, dan kan ik ook weer andere dingen doen.	Meer ontspannen
Oud. J.	De deelnemers zitten altijd in de groep. Zit je van negen tot vier ook met koffie drinken in de groep.	Altijd in een groep
	Maak het mogelijk dat ze zich kunnen afzonderen in de groep. Zet meer afzondering momenten in.	Meer afzonder momenten
	Het gaat om de prikkels, maak dat ze zich kunnen ontspannen.	Kunnen ontspannen
	Ontspanning moet je ze aanbieden, ze kunnen er zelf niet voor kiezen. Ze zijn aan het eind van de week echt moe.	Ontspanning aanbieden, kunnen zelf niet kiezen
	Ik zet klassieke muziek op, of ik zet haar onder de douche. Dan is ze meer ontspannen en opgeladen.	Klassieke muziek of douche meer ontspanen en opgeladen
	Wandelen is voor haar geen ontspanning, omdat ze slecht kan lopen	Wandelen soms geen ontspanning
	De hond is een ontspanningsmiddel, zet de hond bij haar neer en ze komt tot rust.	Hond ontspanningsmiddel
	Ze is vrolijker als zij zich kan ontspannen.	Vrolijker bij ontspanning
	Ze kan beter slapen. Ze kan meer open staan voor nieuwe dingen. Kan andere prikkels beter verwerken. Als er een beroep op haar gedaan wordt kan ze dat beter verwerken	Beter slapen, open staan, prikkels beter verwerken.
	Als je haar te vaak laat ontspannen, gebeuren er geen andere dingen, die ook nodig zijn. Ik maak ervoor om niet elke dag bewust te ontspannen, anders wordt ze erg lui. Dat zijn negatieve effecten van ontspanning het kan luiheid op wekken.	Niet te veel ontspanning aanbieden
	Als ze in haar eigen wereld duikt gaat ze alleen maar rondjes tekenen.	Eigen wereld
	Als ze ontspannen is dan kan ze grovere bewegingen maken in haar tekeningen. Je ziet de ontspanning terug in haar tekeningen.	Bij ontspanning grote bewegingen kunnen maken
	Als ze onder de douche staat en je doet er dan lavendelolie bij, dan laat ze dat over haar heen komen en kan ze zichzelf daaraan overgeven	Lavendelolie helpend om zich over te geven
	Als we gezamenlijk thuis eten dan wil ik soms bewust dat er niet gepraat wordt, dan merk je dat ze tot rust kan komen uiteindelijk.	Rustig eten zonder te praten
	Thuis is het ook belangrijk dat er momenten zijn van ontspanning en dan kan je dieper ingaan op de verlangens van de meiden.	Thuis ontspannen dieper kunnen ingaan op verlangens
	Op de dagbesteding mag er meer gedaan worden met afzonderen, nu is alles in de groep.	Meer afzonderen

	Zelfs koffie drinken is voor haar geen ontspanningsmoment, ga van de groep af, maak kleinere groepjes om koffie te drinken, het is, veel te druk, veel te veel prikkels.	Kleine groepjes koffiemoment, nu te veel prikkels
	Begrens haar, laat het niet te lang duren, houdt richtlijnen aan. Ze kan het zelf niet aangeven wij moeten dat voor haar doen.	Begrenzen in te veel prikkels
	Haar helemaal met rust laten als ze iets aan het doen is.	Met rust laten
	Goed van te voren aangeven dat ze bijvoorbeeld een half uur heeft, dan haar goed laten toelevens naar het moment van klaar zijn.	Tijd afbakenen en benoemen
	Leuk, ik ben wel in voor nieuwe dingen. Maar laat haar niet tien keer dezelfde dingen doen. Probeer andere activiteiten met haar uit pas die toe, daar zal ze van open bloeien.	Niet hetzelfde, probeer andere activiteiten uit
	Rust, niet storen, haar daarin te observeren en kijken wat zij fijn vindt.	Rustig observeren
	Handen masseren met crème, dat is fijn voor de handen en heel ontspannen.	Masseren met crème
	Bij het masseren zou ik alleen vaste krachten dit laten doen, vanwege de intimiteit	Masseren door vaste krachten
	Snoezelen, massage, heb ik gedaan	Bekend met snoezelen en massage
	Leuk om andere input te krijgen. Ik ben wel in voor nieuwe ontdekkingen.	Andere input, nieuwe ontdekkingen
	Als je zingend de vraag stelt dan krijg je zingend het antwoord terug, dit pas ik ook toe en dat helpt	Zingend een vraag stellen helpt
	Een ander voorbeeld ik sta vroeg op om zonder gestress de dag te beginnen. Als ik later opsta raken ze in de stress, rust in de ochtend werkt, dan beginnen ze relaxt op de groep.	Rust in de ochtend werkt
Inst. Je.	Wij moeten onze begeleiding aanpassen op de gehandicapten. We bieden ze aan om naar hun kamer te gaan, dan komen ze tot rust.	Begeleiding aanpassen op de gehandicapten
	Paard rijden, knuffelen met beesten, laat een deelnemer maar in de woonkamer met de honden, ze kunnen uren aaien, daar worden ze rustig van.	Contact met dieren brengt rust
	Gebed en Bijbelstudies. Ik merk dat ze rustig worden van gebed.	Rustig worden van gebed
	Sporten en dan massages. Naast inspanning komt de ontspanning, ze in bad doen insmeren met olie, de handen masseren. Gezichtsmaskers of hoofd massage.	Masseren met olie
	Snoezel ruimte, daar wordt te weinig gebruik van gemaakt.	Te weinig gebruik snoezelruimte
	De mogelijkheid tot douchen moet in de dagbesteding kunnen.	Mogelijkheid douchen
	Wij kunnen met de deelnemers meegaan met de flow, de deelnemers zichzelf laten zijn	Meegaan met de flow
	Ik denk dat het niet goed is om een programma te hanteren en alles te structureren.	Niet goed alles structureren en hanteren

	Maar de begeleiders kunnen dat niet aan om de bewoners zelf te laten beslissen, dát had eigenlijk Impresario moeten zijn	Niet zelf kunnen laten beslissen
	Als je de deelnemers de ruimte geeft om te mogen zijn, dan pas kunnen ze tot ontspanning komen.	Ruimte geven
	Vlinderen, klopjes op je schouder geven om jezelf op te peppen jij mag er zijn! Dansen, zet een plaat op en ga zingen en dansen.	Vlinderen, schouderklopje, dansen, zingen
	Te allen tijde moeten de begeleiders mee gaan met de deelnemers; willen ze dieren verzorgen, laat ze dat lekker doen.	Ten alle tijd meegaan met de deelnemers
	Ja natuurlijk! Omdat de cliënt hierdoor beter kan functioneren in zijn algemeen welzijn.	Beter functioneren
	Sommige mensen hebben zo, n handicap dat de negatieve effecten er niet kunnen zijn, omdat je ontspanning aan moet passen aan de cliënt.	Negatieve effecten kunnen er niet zijn
	Er mag nooit een negatief effect ontstaan vanuit de ontspanning, als dat er wel is dan heeft de begeleiding iets niet goed gedaan. Dan heb je de ontspanning voor jezelf gedaan in plaats voor de deelnemer.	Er mogen geen negatieve effecten ontstaan
	Er moet rekening worden gehouden met de deelnemer, te allen tijde de deelnemer gaat voor. Kijk wat de deelnemer nodig heeft en ga ervoor!	Rekening houden met de deelnemer
	Het ontspannen moet bij de deelnemer passen. Doe niet te moeilijk er zijn zo veel mogelijkheden.	Veel mogelijkheden passend bij de deelnemer
	Dat de begeleiding niet vast zit aan allerlei structuren maar meer mee zou gaan met de deelnemer.	Niet vast houden aan structuren
	Natuurlijk zijn er bepaalde structuren nodig. Maar dat zijn er eigenlijk maar drie we beginnen de dag, eten tussen de middag en eindigen de dag! Dat is genoeg en laat ze daar tussen zelf kiezen dan kunnen ze pas echt ontspannen zijn	Wel structuur, maar niet te veel
	Wij als begeleiding zijn bang om de touwtjes uit handen te geven en enkel en alleen te begeleiden.	Touwtjes uit handen geven
	Snoezelen in al zijn facetten, masseren, zwemmen, knutselen, alles wat een deelnemer leuk vindt alles wat een gezonde inspanning geeft kan leuk zijn..	Snoezelen in al zijn facetten
	Voor iedereen! Zelfs voor mensen die niets kunnen!	Zelf voor mensen die niets kunnen
Coll. J.	Ik vind de ontspanningsmomenten die wij aanbieden goed. De afwisseling van spanning en ontspanning is belangrijk.	De afwisseling van spanning en ontspanning belangrijk.
	De deelnemers reageren enthousiast. Deelnemers dragen soms zelf nog ideeën aan om te kunnen ontspannen	Enthousiast, dragen zelf ideeën aan

	Ontspanning heeft als doel rust, deelnemers kunnen zich opladen voor volgende activiteit en. Blokkades opheffen waardoor deelnemers of bewoner meer open staan voor contact.	Rust, kunnen opladen, open staan voor contact
--	--	---

	Zelf bied ik ook ontspanning aan zoals een verhaal vertellen/voorlezen, samen zingen, muziek laten horen/muziek maken.	Verhaal vertellen/voorlezen, samen zingen, muziek laten horen/muziek maken.
	De deelnemers ervaren aandacht, betrokkenheid, hun lichamen komen tot rust.	Aandacht en betrokkenheid
	Het is belangrijk om rust te bieden, aandacht hebben voor elkaar, contact(wel of niet lichamelijk), luisteren naar elkaar, stilte bij ontspanning.	Rust bieden, aandacht, stilte, contact, luisteren
	De deelnemers hebben echt een lekker plekje nodig, warmte, geen harde geluiden, een gezellige sfeer.	Lekker plekje nodig, warmte, geen harde geluiden, gezellige sfeer.
	Positieve effecten van ontspanning zijn: dat deelnemers tot zichzelf kunnen komen, zich kunnen opladen, zich 'kunnen herpakken'.	Opladen, herpakken, tot zichzelf komen
	Negatieve effecten van ontspanning zijn: als iemand al erg druk/gespannen is, kan het leiden tot meer onrust en niet tot ontspanning.	Kan leiden tot meer onrust
	Deelnemers kunnen het lastig vinden om te ontspannen doordat zij onrustig zijn in hun hoofd, autisme, of afleiding door anderen.	Onrustig zijn, afleiding door anderen
	Deelnemers vinden ontspanning echt fijn doordat zij kunnen ontladen, kunnen uitrusten en hierdoor de overgang kunnen maken naar andere activiteit.	Ontladen, Uitrusten
	De ontlading van onrust komt thuis niet meer voor als deelnemers ontspanning krijgen aangeboden.	Meer ontspannen deelnemers
	Er zou misschien vaste tijd voor ingeroosterd moeten worden.	Vaste tijden ontspanning
	Ontspanningsmiddelen moeten de volgende eigenschappen hebben vind ik: zachte kleuren, zachte materialen, rustige geluiden/muziek, rustige plek, mogelijk ruimte/afstand van anderen.	zachte kleuren, zachte materialen, rustige geluiden/muziek, rustige plek, mogelijk ruimte/afstand van anderen
	Zelf moet je als begeleider rust uitstralen, je stem temperen en geen drukte creëren.	Rust uitstralen, je stem temperen en geen drukte creëren
	Bij het aanbieden van ontspanning vind ik dat er gelet moet worden op je houding en inlevingsvermogen naar de deelnemers toe.	Letten op houding en inlevingsvermogen

	Voor iedereen! Iedereen op zijn nivo/manier. Als de ruimte en tijd ervoor is kunnen deelnemers er ook zelf voor kiezen op hun tijd.	Ontspanning kan bij iedereen
	Implementeer ontspanning in een activiteit waaruit al rust straalt, zoals voorlezen/vertellen.	Ontspanning vanuit een activiteit
	Hoeft niet veel te wezen. Maak alleen ruim tijd vrij voor ontspanning,	Hoeft niet veel te kosten, maak tijd
	Er zijn heel veel mogelijkheden om de deelnemers en bewoners te laten ontspannen. Denk aan een schommelstoel, muziek luisteren, ballenbad, muziek maken op trilvloer, kruipen over gekleurde blokken en op het waterbed liggen.	Schommelstoel, muziek luisteren, ballenbad, muziek maken op trilvloer, kruipen over gekleurde blokken en op het waterbed
	Het zijn goede methoden, maar je moet ze wel afstemmen op de deelnemers en/of bewoner; wat bij hem/haar past. Kijken naar de deelnemers of bewoners in haar/hem hierin volgen.	Afstemmen en volgen
Coll. P.	Er zijn in het rooster ingebouwde rustmomenten, door het personeel wordt geobserveerd of het goed met onze deelnemers gaat.	Ingebouwde rustmomenten
	Als er een deelnemer een extra rustmoment nodig heeft om te ontspannen, proberen wij daar altijd voor te zorgen.	Te zorgen voor extra rustmoment
	Ik denk dat wij onze deelnemers een veilig omgeving schenken, waar ze helemaal zichzelf mogen zijn.	Veilige omgeving
	Er is ook ruimte om met hun emoties om te gaan waardoor hun hoofd wat leger is en dus totaal kunnen ontspannen en tot rust mogen komen van de prikkels die ze van buitenaf krijgen.	Ruimte voor emoties, tot rust komen
	Wat ik bedenk bij ontspanning is, even nergens aan denken, je hoofd leeg maken, je lichaam in een gemakkelijke houding hebben, lekker zittende kleding, rustgevende muziek en rustgevende geuren. geborgenheid en je veilig voelen in de omgeving.	Nergens aan denken, hoofd leeg, gemakkelijke houding, rust gevende muziek, geuren, geborgenheid en veilig voelen
	Wij hebben ontspanning nodig om ons weer op te kunnen laden. Een lichaam heeft dagelijks afgepaste ontspanning nodig. Dit geldt helemaal voor mensen met een beperking waarbij de prikkels heel anders binnen komen.	Ontspanning nodig
	Voor onze deelnemers zijn kleine dingen al ontspanning. Wandelen, een persoonlijk gesprekje, wat extra persoonlijke aandacht krijgen.	Kleine dingen al ontspanning
	Ook het beleven met scheerschuim of douche gel kan heel ontspannend werken. Het is niet alleen het voelen van de vloeistof maar ook de geur kan erg ontspannend werken.	Het beleven met scheerschuim of douche
	Je merkt vaak aan de deelnemers dat ze uit hun eigen wereld komen en contact met je zoeken.	Uit hun wereld komen
	Het belangrijkste is dat de deelnemer lekker in zijn vel zit,	Lekker in zijn vel

	Alleen maar genieten van de rust. Het is belangrijk dat de deelnemer totaal ontspant, zodat hij of zij even alles los mag laten en totaal kan genieten.	Genieten van rust, totaal ontspant
	Let op je houding en het antwoord van de deelnemer. Maar de ogen en de gezichtsuitdrukking daar zie je het meeste aan hoe iemand zich voelt en wat hij of zij nodig heeft.	Let op antwoord in gezichtsuitdrukking
	Als een deelnemer druk is in het hoofd dat heel veel dingen te veel zijn en die persoon dus overvraagd wordt. Die persoon in alles beter zal functioneren en uiteindelijk ook een beter zelfbeeld zal hebben.	Beter functioneren, beter zelfbeeld
	Onze deelnemers zijn niet in staat om dit zelf aan te geven of iets te veel is of als er onrust is, wij als zorgverleners zijn dus de stem van onze deelnemers.	Niet in staat zelf aan te geven, wij zijn de stem
	Iemand kan zo in zijn eigen wereld raken dat hij niet meer ervaart wat er om hun heen gebeurt waardoor ze denk ik niet meer tot rust komen.	In eigen wereld raken
	Te veel onrust op de groep of een onrustige omgeving. Als er 1 op de groep onrustig is dan krijgen de andere daardoor ook te veel prikkels waardoor het een hele onrustige situatie kan ontstaan.	Te veel prikkels, onrustige situatie
	Onrustige thuis situatie, onrust op de groep, of een bepaalde persoon, onrust in het hoofd, te veel prikkels van de omgeving, de hele dag de zelfde houding(ik doel op mensen in een rolstoel), psychische klachten onrust in privéleven, frustraties doordat ze zich niet begrepen voelen, zich minderwaardig voelen, lichamelijke klachten waardoor iemand pijn heeft,	Onrust, dezelfde houding, frustratie, pijn, minderwaardigheid
	Onze deelnemers een zo'n fijne mogelijke dagbesteding geven. Waardoor ze misschien wel heel anders in het leven komen te staan en tot bloei komen. Ze verdienen tenslotte het allerbeste.	Anders in het leven staan, tot bloei komen
	Bovenaan staat dat iets veilig is voor een deelnemer, dat hij of zij zich niet kan bezemen. Het moet fijn aanvoelen, een zacht kussen, of lekkere zachte crème, een aangename geur hebben, niet te veel kleuren hebben want dat zou weer teveel prikkels kunnen geven.	Veiligheid, zachte materialen niet te veel kleur
	Vraag je af werkt het ook ontspannend voor de deelnemers, dus ook wel de gemoedstoestand van de persoon.	Vraag je af werkt het ontspannend?
	Het is toepasbaar bij alle deelnemers, je past alleen je activiteit aan op de deelnemers. Deelnemers die meer ontspanning nodig hebben als andere, omdat prikkels van buitenaf veel harder binnen komen.	Het is toepasbaar bij alle deelnemers
	Ontspanning is een verrijking van hun leven, zodat ze op hun eigen manier in het leven kunnen staan.	Verrijking van leven
	Ontspannen kun je al met kleine dingen doen financieel is daar niet heel veel voor nodig.	Financieel niet veel nodig
	De begeleiding moet als zij ontspanning aanbieden rustig zijn, letten op stemgebruik en letten op hun non-verbale houding.	Rustig zijn, letten op stemgebruik bewust zijn van non verbale houding van jezelf
	Ik weet dat massage goed werkt en dat werken met geur ook heel ontspannend kan werken. Maar ook zeker handmassage.	Massage, handmassage, werken met geur.

	Bij het gebruik van handmassage en geur worden de deelnemers heel rustig van de geur die dit met zich mee brengt.	Rustig van geur en handmassage
	Voor alle doelgroep is ontspanning zeker werkzaam. Ieder mens heeft ontspanning nodig.	Voor alle doelgroepen
Deel.Co.	Ik heb soms geen zin om te wandelen.	Geen zin in wandelen

	Koffie drinken dat is leuk!, koffie drinken soms wel een beetje druk.	Koffie drinken leuk, soms beetje druk
	Het vrije keuze moment niet zo leuk, ik vind het dan moeilijk om te kiezen wat ik dan wil gaan doen.	Moeilijk kiezen
	Als ik ontspan dat wordt het wel een beetje minder druk in mijn hoofd.	Minder druk in mijn hoofd
	Vriendelijk praten is fijn, niet zo streng. Is niet leuk streng, word ik verdrietig.	Vriendelijk praten
	Ja, uitrusten is ook leuk, even niet werken. Gewoon even op de bank zitten is fijn, even niets doen. Kopje thee erbij.	Uitrusten is leuk en fijn
	Ja Jacobien (verzorger) die zegt als ik ben uitgerust dan kan je weer helpen.	Uitgerust, dan kan ik helpen
	Dan kan ik weer werken en meehelpen met Jacobien. Als ik in de ijstent ben en ook goed ben uitgerust kan ik beter werken	Beter kunnen werken
	Ja, vind ik wel goed dat de leiding gaat kijken hoe wij kunnen uitrusten.	Goed om te kijken naar uitrusten
	Ja, als het druk is op de groep dan zeg ik het is te druk!	Als het druk is, dan zeg ik het
	Ja, in de ijstent helpen vind ik leuk, werken word ik blij van. Dat is het leukste om te doen.	Van helpen word ik blij
	Ik word blij van helpen en ook even op de bank zitten.	Blij van helpen en op de bank zitten
Deel.M.	Wandelen is heel leuk, leuk wandelen in het bos. Pissebedden zoeken, vind ik leuk.	Wandelen is leuk
	Koffie drinken ja is ook goed, is wel gezellig.	Koffie drinken gezellig
	Ja. sporten is ook leuk doe dat ik graag. Stuiten met de bal doe ik graag	Stuiten met bal
	Ja, het vrije keuze moment is leuk dan ga ik met de kraaltjes bezig, spelletje met iemand anders is ook leuk. Met Jacobien (verzorger thuis) doe ik wel eens een kaartspel. Is leuk, jokeren.	Met de kraaltjes bezig, spelletje met iemand anders, jokeren
	Zo is het genoeg. Ontspanning. Werken moet ook.	Ontspanning genoeg
	Werken is ook goed met Lucia (rode hoedje, toneel) is ook leuk, hier op de ijstent doen wij wel eens met papier-maché. Naaïen met Mirthe. Verstoppertje spelen samen met Lucia, moeten we ook op de ijstent doen.	Werken met Papier-maché, verstoppertje spelen
	Als ik verstoppertje speel word ik blij van! Dat is leuk.	Verstoppertje word ik blij van

	Ja voor mij wel. Als ik druk ben, niet goed om veel te praten.	Niet veel praten
	Ik kan alles wat ik leuk vind. Naar Heidi, dat is leuk werken is leuk bij Heidi. Ik word blij van werken.	Ik kan alles wat ik leuk vind.
	Dan ga ik naar boven. Maar dat kan niet op de ijsstent. Op een kamer even uitrusten.	Op een kamer even uitrusten.
	Kan niet op de ijsstent is geen kamer ik wil dan op de schommel, daar word ik lekker rustig van. Doe ook het gordijn om mij heen is fijn!	Op een schommel met een gordijn om mij heen
	Als ik rustiger wil worden dan Ga met Spetter (de hond) spelen.	Met de hond spelen
	Daarna ga ik in de zon liggen alleen in de zomer vind ik fijn in de zon liggen.	In de zon liggen
	Beetje moeilijk kan ik niet aangeven als het te druk is. Lucia en Bea moeten erop letten en Heidi ook.	Begeleiding moet er op letten
	Ja, werken ja vind ik leuk ja zo is het! Ik word blij van werken!	Blij van werken
Deel.S.	Wandelen dat moet toch gebeuren. Je kunt niet zomaar nee zeggen je moet toch doen wat hun zeggen. Nee, maar ik doe het gewoon.	Wandelen moet toch gebeuren
	Weet ik niet, het koffie drinken is wel gezellig. Ja, soms vind ik de koffiemomenten wel druk.	Koffie gezellig, soms druk
	Naar buiten. Dan ga ik muziek luisteren. Daar word ik rustiger van ja.	Naar buiten muziek luisteren
	Sporten vind ik niks aan, fietsen worden mijn benen moe. Ik doe wel mee, maar niet zoveel	Sporten niks aan
	Hard lopen is niets ben ik buiten adem vind het wel leuk maar wordt benauwd ik heb astma.	Hardlopen leuk, maar wordt er benauwd van
	Vrije keuze is leuk.	Vrije keuze leuk
	Laat maar lekker zitten zoals het is! voor mij hoeft er niet meer aan ontspanning gedaan te worden.	Laat maar lekker zitten zoals het is!
	Hier ga ik naar buiten dan is het minder druk. Thuis (woon instelling) ga ik naar mijn kamer, zit anders tussen de oude mensen. Vaak ruzie vind ik niet leuk. Ja wel op mijn kamer niet in de groep.	Naar eigen kamer of naar buiten
	Weet ik niet zo goed. Het is belangrijk dat ik soms even alleen kan zijn. Ik kan niet goed lang stil zitten. Als we lang aan tafel zitten met eten dan wil ik wel eens eerder van tafel af. Hardlopen vanwege astma, sporten is soms lastig voor mij.	Even alleen kunnen zijn Sporten soms lastig
	Even kunnen ontspannen vind ik fijn.	Ontspannen fijn
	Dan ben ik blijer, als ik even tot rust kan komen.	Blijer, even tot rust komen
	Muziekje luisteren even naar mijn kamer toe, even alleen zijn.	Even alleen zijn, muziek luisteren
	Nee. Ik vind het lastig om voor mezelf op te komen	Lastig om voor mezelf op te komen
	Computeren of bakken is leuk. Wil wel meer bakken zomaar tussen door. Lekkere dingen maken of soep koken.	Computeren of bakken

Inst. Ja.	Dit wordt aangeboden binnen het dagprogramma. Vaste momenten afgewisseld met andere activiteiten.	Vaste momenten
	Binnen Reinaerde worden Snoezelen, lichaamsgebonden activiteiten, Shantala massage, wandelen en zwemmen aangeboden aan de cliënten.	Snoezelen, lichaamsgebonden activiteiten, Shantala massage, wandelen en zwemmen
	De cliënt laten ervaren dat er aandacht is voor hem/haar. Prikkelreductie en bewust worden van stilte.	Aandacht, prikkelreductie, bewust van stilte.
	Ik vind dat je dit moet bekijken per cliënt. Iedereen is anders en ervaart ontspanning anders.	Bekijken per cliënt
	Maar het is ook afhankelijk van de vraag en de plek waar iemand werkt of dagbesteding heeft.	Afhankelijk van vraag en plek
	Bij de dagbesteding vind ik dat er voldoende aandacht voor is. Bij een onderneming waar veel productie is (cliënten werken om productief te zijn) is dit van minder belang. Hier worden de ontspanningsactiviteiten veelal buiten het werk gezocht.	Voldoende aandacht voor ontspanning
	Ja zeker, ik heb goede ervaringen met deze activiteiten. De cliënt is veel meer ontspannen en komt tot rust, je kunt veel beter contact leggen met je cliënt als hij ontspannen is.	Meer ontspannen, komt tot rust, beter contact
	Aandacht voor de cliënt en rust.	Aandacht en rust
	Bewustwording van de rust en aandacht voor de cliënt en prikkelverwerking.	Bewustwording van rust, aandacht en prikkelverwerking
	Ik denk aan zwemmen, wandelen, voorlezen, zingen, bewegen op muziek en sensopatisch materiaal aanbieden.	zwemmen, wandelen, voorlezen, zingen, bewegen op muziek en sensopatisch materiaal aanbieden.
	Ik heb in mijn werk geen negatieve effecten ondervonden bij cliënten, de meesten ervaren deze technieken als positief.	Geen negatieve effecten, ervaring positief
	Wel moeten cliënten vaak wennen aan de vorm van ontspanning.	Wennen aan de vorm van ontspanning
	Ik zie bij cliënten dat zij juist door voldoende ontspanningsmomenten meer betrokken zijn bij hun omgeving en minder moe zijn.	Meer betrokken en minder moe
	De cliënten zijn meer toegankelijk, er is meer contact, ze komen tot rust, er is daardoor minder strijd met cliënt.	Meer toegankelijk, meer contact, komen tot rust, minder strijd
	In water ontspant bijna iedereen. Ontspanning in water doet zoveel.	In water ontspant bijna iedereen.

	Met lichamelijke beperkingen zie je dat ze is vaak moeite hebben om in een bepaalde houding te liggen.	Moeite hebben om in een bepaalde houding te liggen.
	En verstandelijk zo erg in hun eigen wereld raken dat ontspanning ook nog te veel prikkels kan hebben.	In hun eigen wereld raken
	Ik denk niet dat ze over specifieke aspecten moeten beschikken. De cliënt krijgt ondersteuning van de begeleiding. Ze moeten wel bereidheid zijn om de technieken/activiteiten te ervaren.	Bereidheid zijn om de technieken/activiteiten te ervaren.
	Het zou kunnen dat ze er mee onbekendheid zijn. Of geen click met de begeleider. Eventueel zouden er lichamelijke klachten kunnen zijn.	Onbekendheid zijn. Of geen click met begeleider, lichamelijke klachten
	De cliënt is dan meer geconcentreerd. En is soms rustiger in zijn gedrag.	Meer geconcentreerd, soms rustiger
	Je moet zeker de ruimte hebben. En wat heel belangrijk is; neem de tijd voor deze activiteiten.	Ruimte en tijd
	Een plan van aanpak/handleiding wat ethisch verantwoord is en dit per cliënt bekijken.	Plan van aanpak wat ethisch verantwoord is
	Financieel weet ik niet, want als je kleine interventies integreert hoeft dit niet veel te kosten	kleine interventies hoeven niet veel te kosten
	Zachte materialen, prikkel arm, geen felle kleuren.	Zachte materialen, prikkel arm, geen felle kleuren.
	Je moet op de hoogte zijn wat ze aanbieden op de markt van ontspanningsmaterialen en technieken.	Op de hoogte zijn wat ze aanbieden op de markt
	Je moet de cliënt kennen en zijn vraag. Prettige activiteiten die makkelijk uit te voeren zijn en weinig geld kosten.	Cliënt kennen
	Shantala, Watsu, bewegen op muziek, snoezelen, hydrotherapie en aromatherapie.	Shantala, Watsu, bewegen op muziek, snoezelen, hydrotherapie en aromatherapie
	Alles met als doel ontspanning. Watsu is ontspannen in warm water, Shantala is een vorm van massage, hydrotherapie is fysio in warm water en bij aromatherapie worden de zintuigen geprikkeld.	Alles met als doel ontspanning
	Wat ik weet is dat cliënten wel gebaat zijn bij individuele aandacht en het reduceren van prikkels	Individuele aandacht en het reduceren van prikkels
	Voor bijna iedere doelgroep is een goede ontspanningstechniek of middel te vinden. Van jong tot oud en van lichamelijk beperkt tot ernstig meervoudig beperkt. Hier is denk ik wel onderscheid in.	Voor elke doelgroep, wel onderscheid

	Heb met een groep gewerkt met EMB, waarvan sommige ernstige gedragsproblemen. Deze groep reageerde goed op ontspanning. Vooral de afwisseling van in en ontspanning.	Ernstige gedragsproblemen, reageerde goed op ontspanning
Coll. M.	Ik denk dat het hele belangrijke momenten zijn. De deelnemers zijn vaak erg 'overgevoelig' en pikken veel dingen op. Hierdoor hebben ze juist gerichte momenten nodig die er voor zorgt dat ze niet bezig hoeven te zijn met wat er om hun heen gebeurt en waarin niet gepresteerd hoeft te worden.	Hele belangrijke momenten
	Vooral het omgaan met dieren werkt vaak heel ontspannen en vrij.	Omgaan met dieren werkt vaak heel ontspannen en vrij.
	Als jullie gezellig aan de koffie zitten merk ik altijd een fijne sfeer. Deelnemers zijn echt zichzelf en voelen zich op hun gemak. Ik denk dat mede door de ontspannen activiteiten en de sfeer die jullie creëren er een rustige en veilige omgeving ontstaat voor de deelnemers.	Gezellige sfeer, rustige en veilige omgeving
	Deelnemers hebben momenten nodig die rust brengen. Vaak omdat ze zelf niet op tijd aan kunnen geven wanneer ze die momenten nodig hebben is het goed om ze met enige regelmaat aan te bieden.	Momenten nodig die rust brengen, zelf niet kunnen aangeven
	In het Thomashuis werken we niet met een rooster. Natuurlijk zijn er wel bepaalde tijden waar we ons aan moeten houden.	Thomashuis werkt niet met een rooster
	Hun op tijd uit bed halen, dit doe ik voor een aantal bewoners bewust, omdat die het fijn vinden om nog even te kleuren, muziek te luisteren of nog even naar de dieren te gaan. Het geeft hun dan niet het gevoel dat ze moeten opschieten om aan de slag te gaan, maar ze kunnen zich rustig voorbereiden.	Rustig voorbereiden
	In het weekend is het één en al ontspanning. We bieden ook wel activiteiten aan, zoals koken, zingen of een stukje rijden. Maar vaak begint de dag al met wat langer op bed blijven liggen.	Koken, zingen of een stukje rijden, langer op bed blijven liggen.
	Overall de tijd voor nemen. Er zijn natuurlijk vaste momenten die moeten gebeuren, maar los van dat is het weekend voor de bewoners.	De tijd voor nemen weekend voor de bewoners
	Het stukje rijden is voor sommige ook echt ontspanning, voor andere is het even tutten of samen zingen. Of gewoon lekker een boekje lezen en in een stoel liggen.	Stukje rijden, even tutten, samen zingen, boek lezen, in een stoel liggen
	Op het Rode Hoedje (toneel) hebben we vaste momenten, koffiedrinken en tussen de middag na het eten rustig met een boekje zitten.	Vaste momenten van ontspanning
	Wanneer een deelnemer tijdens het programma rust nodig heeft bieden we dat aan en kan dat ook altijd, vaak is het dan een simpel werkje doen op een rustige plek (de keuken).	Een simpel werkje doen op een rustige plek
	We proberen wel de werkmomenten zo rustig mogelijk te houden.	Werkmomenten zo rustig mogelijk

	De toneelmomenten zijn echt momenten dat de deelnemers op scherp staan, deze zijn ook nooit te lang, zeker niet als het om nieuwe scènes gaat.	Nooit te lang de toneel momenten
	Verder is het vooral inspelen op de situatie en aanvoelen wat nodig is. In het weekend zijn de bewoners veel meer ontspannen, bijkomen van de afgelopen week en opladen voor de aankomende week.	Inspelen en aanvoelen Meer ontspannen in weekend
	Genieten van leuke momenten en gekke dingen. Wat er in het weekend ook vaak gebeurt, samen door de woonkamer dansen als de muziek opstaan, of gewoon klieren met elkaar.	Genieten van leuke momenten en gekke dingen

	Ik merk wel dat de bewoners van die kleine dingen genieten. Even een knuffel of een geintje. Net dat beetje persoonlijke aandacht waar je door de week niet altijd aan toe komt.	Een knuffel of een geintje, persoonlijke aandacht
	Bij het Rode Hoedje merk ik dat de deelnemers zelf al erg rustig werken. En voor een aantal deelnemers hebben we aangeboden om even op zolder te gaan zitten om even te kunnen slapen of de ogen dicht te doen. Ik merk dat ze dat echt goed doet	Even te kunnen slapen of de ogen dicht te doen
	Tijdens de koffie momenten is het soms doelbewust rustig en andere keren gezellig, dan zitten we te kletsen. Het ligt aan de momenten, als we merken dat er extra rust nodig is spelen we daar op in.	Soms doelbewust rustig en andere keren gezellig
	In het Thomashuis is belangrijk dat de bewoners zelf kiezen wat ze willen doen.	Zelf kiezen
	Het is belangrijk dat ze een activiteit doen, dat geen prikkels oproept. Voor de één is dat kleuren, voor de ander muziek luisteren of een filmpje kijken.	Activiteit die geen prikkels oproept
	Het belangrijkste aan de ontspanningsmomenten is denk ik dat de deelnemers of bewoners dat doen waar ze zelf voor gekozen hebben, niet iets wat moet of wat ze niet leuk vinden.	Belangrijk zelf kiezen voor ontspanning
	Soms vinden deelnemers het lastig om te kiezen en kun je iets aanbieden. Ik let er dan op dat ik de keuzes niet zo aanbiedt dat ze kiezen wat ik denk dat ze zouden moeten doen. Maar echt wat ze zelf willen.	Deelnemer zelf laten kiezen
	Wanneer deelnemers meer ontspannen zijn, kunnen ze ook meer situaties aan en zijn ze meer in staat om nieuwe dingen te leren en te onthouden, omdat daar in hun hoofd ruimte voor is.	Meer situaties aan kunnen, nieuwe dingen leren en onthouden
	Wanneer een deelnemer een ontspanningsmoment heeft gehad, kan hij of zij daarna beter omgaan met een drukke situatie van bijvoorbeeld een verjaardag.	Beter omgaan met een drukke situatie
	Ik denk dat er niet te veel de nadruk op gelegd moet worden. Zo van dit is een ontspanningsmoment, zodat je weer 'rustig' kunt worden	Niet te veel de nadruk op ontspanningsmoment leggen
	Deelnemers zijn erg invoelbaar en kunnen hierdoor de momenten misschien meer nodig gaan hebben. Maar ik denk dat ze er voornamelijk baad bij hebben.	Voornamelijk baad bij hebben

	Ik denk dat de beperking voornamelijk de omgeving en onrust in het hoofd van de deelnemer zelf is.	Omgeving en onrust in het hoofd
	Wanneer iemand spasme o.i.d. heeft, is de lichaamshouding vanzelf al veel meer gespannen en kost het tijd om een lichaam te laten ontspannen, die tijd is er niet altijd.	Tijd is er niet altijd
	Ik denk dat er wel veel mogelijkheden zijn, bijvoorbeeld een Snoezelruimte. Ook muziek werkt vaak ontspannen. Het prettige is de rust die het brengt denk ik.	Snoezelruimte, muziek Brengt rust
	Het lastige is het zelf kunnen ontspannen en dit een tijdje vast te kunnen houden. Deelnemers zijn vaak snel afgeleid.	Snel afgeleid
	Ik denk dat wanneer een deelnemer overdag de mogelijkheid heeft gehad om te kunnen ontspannen en momenten heeft gehad met weinig prikkels, zij meer ontspannen en rustiger thuis komen en aan het einde van de dag minder moe zullen zijn.	Rustiger, meer ontspannen, minder moe zijn
	Ik denk dat het effect voor de deelnemers en bewoners positief is.	Effect positief
	Ik zou het voor de deelnemers zelf wel als een gewoon onderdeel van het dagprogramma zien.	Onderdeel van dagprogramma
	Ik zou er in de weekenden meer tijd voor willen maken.	Meer tijd voor willen maken
	Volgens mij vooral een prikkel vrije omgeving. En wat deelnemers fijn vinden verschilt denk ik best wel per deelnemer.	Prikkel vrije omgeving, verschilt per deelnemer
	Wel is het aan ons als begeleiding om de ontspanningsmomenten aan te bieden.	Begeleiding moet het aanbieden
	Ook wij moeten zorgen dat we met niets anders bezig zijn dan de deelnemer en gericht zijn op de ontspanning die ze op dat moment nodig hebben. En ook de begeleiding moet ontspannen zijn.	Aandacht voor de deelnemer, begeleiding moet ontspannen zijn
	Voor elke deelnemer of bewoner. Maar het verschilt wel per deelnemer of ze daar veel hulp en aanpassingen voor nodig hebben. Sommige geef je een kleurboek en ze kunnen ontspannen, andere moeten er echt hulp bij hebben.	Voor elke deelnemer of bewoner, maar verschilt in aanbod
	Ik denk dat je per deelnemer moet kijken wat hij, wanneer nodig heeft en wat het resultaat van een methode is.	Per deelnemer bekijken
	Meer rust in hun hoofd. En onbewust denk ik ook meer plezier op de dagbesteding. Wanneer je ontspannen bent kun je meer aan en meer hebben van je omgeving.	Meer rust in hoofd, plezier, meer kunnen hebben van omgeving
	Om ontspanningsmomenten te kunnen aanbieden heb je voldoende begeleiding op een groep nodig. Er moet zich minimaal één persoon los kunnen maken van de groep en er voor degenen die ontspannen	Voldoende begeleiding

	zijn. Je moet dus minimaal met zijn tweeën zijn, omdat er altijd dingen kunnen gebeuren waar iemands hulp voor nodig is	
	Verder moeten er voor sommige deelnemers misschien iets worden aangepast of aangeschaft, daar is geld voor nodig.	Geld nodig voor eventuele aanschaf
	Deelnemers ervaren meer rust en veiligheid. Lichamelijk kunnen beperkingen soms lichtelijk verminderen tijdens bijvoorbeeld massage.	Rust en veiligheid, beperkingen soms lichtelijk verminderen
	Het verschil voor mensen met een beperking is dat ze het aangeboden moeten krijgen.	Ontspanning aangeboden krijgen
Inst. A.	Het aanbieden van ontspanning is heel sterk in beweging.	Aanbieden ontspanning sterk in beweging
	Vroeger was er één centrale persoon die organiseerde alle ontspanningsmiddelen en mogelijkheden.	Eén persoon organiseerde
	Voorheen was het een wilde groei alles kon, alle luxe vakanties en was het geld nog niet op dan kocht je gauw voor een cliënt nog een mooi horloge. Ook rondom de feestdagen werden grote activiteiten georganiseerd.	Voorheen was het een wilde groei alles kon
	Begin tachtiger jaren zijn we als instelling sterk naar buiten gegaan, we gingen in de woonwijk wonen, laat het zo normaal als mogelijk zijn. Ik woon in de wijk en doe gewoon.	Als instelling sterk naar buiten
	Een wonderlijk fenomeen deed zich voor; een groot aantal medewerkers waren erg enthousiast maar een groot aantal ook niet. Er ontstond een tweedeling, het zogenaamde; instellingsyndroom.	Een tweedeling: instellingssyndroom
	Toen kwam eind negentiger jaren met ondersteuning van de overheid het initiatief budget. Dat was geld uit de grote pot en die werd opgedeeld onder verschillende locaties.	Het initiatief budget
	Daaruit kwamen leuke initiatieven, leuke uitstapjes dicht bij hun beleving. Er kwam een recreatie leider er werd meer geregeld in een normaal burgermaatschappij.	Leuke initiatieven, een recreatie leider
	Nu zie je dat de werkdruk een grote rol begint te spelen	Werkdruk grote rol
	De geldelijke stromen lopen terug, er is minder geld voor bijzondere zaken. Ook zie je dat de leuke, normale uitstapjes zoals zaterdag naar de markt minder gebeuren vanwege minder personeel.	Minder geld, minder personeel
	Op de grote locatie is meer centrale aansturing vanuit één recreatief medewerker. Zoals de truckerdag of het kerstgebeuren wordt groots aangepakt.	Aansturing vanuit één recreatief medewerker
	We hebben veel faciliteiten, dus er wordt geëxploiteerd met onze faciliteiten.	Veel faciliteiten
	Nu wordt het terrein gebruikt voor het klimbos, daar kan iedereen gebruik van maken en is er weer leven op het terrein. Dat is goed voor de sfeer op het terrein.	Meer gebruik van het terrein
	Er zijn meer initiatieven in ontwikkeling om de kosten terug te brengen. Zo hou je alles wel open ook voor eigen gebruik. Denk maar even aan het zwembad, dat wordt nu ook door meerdere groepen gebruikt. Of de snoezelruimte, dat kan ook door andere instellingen worden gebruikt en zo houden wij	Meer initiatieven in ontwikkeling

	de exploitatiekosten in evenwicht. In de kerk en de bijgebouwen worden workshops in gehouden voor alle soorten verenigingen.	
	Alle cliënten zijn op de dagbesteding en alle activiteiten worden vanuit de dagbesteding georganiseerd. Medewerkers worden ingezet om ontspanning te ontwikkelen en aan te bieden.	Vanuit de dagbesteding georganiseerd
	Centrale regie werkt tot enorme passiviteit bij medewerkers er moet een goede balans zijn tussen grote evenementen en basale zaken.	Centrale regie werkt tot enorme passiviteit
	Heel eenvoudig dat is om de cliënten een fijn moment te geven!! En dat van heel eenvoudig, even snoezelen tot een uitje.	Een fijn moment geven
	Dat is iets wat heel normaal moet zijn, het mag geen vraag zijn of het nodig is. Elk mens wordt er beter van om te kunnen ontspannen.	Ontspanning moet normaal zijn
	Ik denk dat wanneer wij (de medewerkers), onze cliënten gaan zien met een normaal leven dat dan de inzet groter zal zijn. In het normale leven heb je ook balans, naast werken is ontspanning.	Cliënten zien met een normaal leven
	Ja, natuurlijk altijd, ik zeg wel eens tegen de medewerkers; ga maar eens met je handen op je rug staan en ga maar kijken wat de cliënten nodig hebben.	Kijken wat cliënten nodig hebben
	Je kijkt, observeert en geeft wat ze nodig hebben!!	Kijken en observeren
	Rust en tijd! Dat zijn belangrijke aspecten, neem de tijd voor de cliënten en geef ze rust! Dan kunnen ze echt ontspannen zijn en daarna kan je weer een inspanning leveren.	Rust en tijd
	Ga snoezelen inzetten! Wij hebben zins wij snoezelen inzetten, dus gewoon even lekker op de bank hangen, even liggen, even niet moeten, 3 procent minder ziekte onder personeel!	Snoezelen inzetten
	Ook het personeel heeft het nodig om op gezette tijden rust te nemen en even niets te moeten. Ga relaxt om met je werk en dat heeft invloed op de cliënten.	Relaxt omgaan met je werk
	Het bevorderen van rust, geeft ontspanning in het lichaam. Ook vreugde wordt bevorderd als je iets leuks gaat doen, denk aan kietelen, lekker gek doen.	Het bevorderen van rust en vreugde
	Het Thomashuis kan gebruik maken van het poppentheater. Door verschillende dagbestedingen wordt dit al ingehuurd. Daar is wel budget voor nodig maar dan heb je wel een leuke middag.	Poppentheater
	Kijk maar eens op Google daar staan tal van mogelijkheden. Tja, de begeleiding kan het zelf ook wel maar dan krijg je het fenomeen we hebben geen tijd om alles te organiseren.	Tal van mogelijkheden
	Je kunt het ook anders doen; Doedak dagbesteding doet het deels uit eigen middelen in combi met de EMB dagen (ernstig meervoudig beperkt).	Eigen middelen inzetten
	Dat wil zeggen dan organiseren wij een knuffeldag met konijnen, cavia's etc. Andere organisaties worden uitgenodigd plus alle relaties van de cliënten om enig inzicht te krijgen wat kan ik met mijn kind doen met hele simpele dingen. We maken van deze dag; 'konijnen knuffelen' een dvd en de ouders/verzorgers/instellingen kunnen deze meekrijgen.	EMB dagen

	Dan kunnen ze thuis nog eens bekijken wat het allemaal voor een effect heeft op de cliënten. Oh het is geweldig om te zien wat er allemaal gebeurt met de cliënten, ze rollen over de grond, knuffelen, aaien, en huppen zelf mee met de konijnen.	Geweldig wat er gebeurt met cliënten
	We hebben ook wel culinair lessen voor de medewerkers, dan kunnen ze zien en proeven dat eten koken een activiteit is. Voor veel medewerkers is eten koken iets wat er nu eenmaal bij hoort en even snel tussen door gedaan wordt.	Culinaire lessen voor de medewerkers
	De cliënten vinden dit geweldig, samen eten klaar maken en samen opeten wat je hebt gemaakt. En laat ze maar lekker bezig zijn in de keuken, roeren, proeven, ruiken. Alle zintuigen worden geprikkeld.	Zintuigen worden geprikkeld.
	Ga maar samen werken met elkaar, leer van elkaar. Samen werken heeft een positieve invloed op de cliënten. Je komt tot meer mogelijkheden.	Samen werken
	Ik denk dat we nog te weinig open staan voor een mens dat zich ontspant want een ontspannen mens, is een gelukkig mens. We handelen te weinig vanuit EMB. Elke vorm van bezig zijn, kan ontspanningsmiddel zijn.	Te weinig open staan voor een mens dat zich ontspant
	Medewerkers hebben er meer problemen mee met ontspanningsmiddelen inzetten. Ze vragen zich voortdurend dan af; doe ik eigenlijk nog wel wat? De medewerkers willen werken, ze zien ontspanning niet als werken. Ik zie allen maar positieve effecten van ontspanning, geniet ervan.	Problemen mee met ontspanningsmiddelen inzetten
	Alles wat je doet kan een ontspanningsmoment zitten, als je het maar wilt zien en aandurven om het ontspannen te laten zijn voor de cliënten.	Alles wat je doet kan een ontspanningsmoment zitten
	Begeleiders moeten leren om te ontspannen. Zoals ik al zei doe een stap terug, handen op de rug en kijk maar eens.	Begeleiders moeten leren om te ontspannen
	Rust en ontspanning kunnen activiteiten zijn voor EMB cliënten. Kijk zelf eens een naar het begin van de dag, hoeveel activiteiten doe je al met de cliënten; opstaan, wassen aankleden, ontbijten, en dan naar de dagbesteding en dan gelijk weer actief mee doen met een één of ander programma wat de dagbesteding in elkaar heeft gezet.....	Rust en ontspanning kunnen activiteiten zijn
	Kijk eens als je zelf op een camping aankomt, alle indrukken die je opdoet in een nieuwe omgeving, het kost zoveel energie. En dan verwachten wij van de cliënt dat hij dat allemaal wel even doet?! Ook voor de begeleiding is ontspanning echt noodzakelijk om de cliënten goed te kunnen begeleiden.	Ontspanning echt noodzakelijk bij goed begeleiden
	Tijd geven, iemand in een rolstoel kan je niet in 5 min laten ontspannen. Iemand die beperkt is heeft echt de tijd nodig om te kunnen ontspannen en hoe meer je de dag ontspannen begint des te meer vruchten plukken ze van de dag in ontspanning.	De tijd geven
	Ontspanning is geen activiteit maar behoort een levenshouding te zijn. Het mag er zijn in het zijn van de cliënten. Het lichamelijk contact is mooi, aaien, masseren etc. maar wees voorzichtig. In Nederland is er een liberaal gebruik van het eigen lichaam en dat van een ander.	Ontspanning behoort een levenshouding te zijn

	Als je kijkt naar vele Zuid-Europese landen of Zuid- Amerikaanse landen, daar wordt er heel anders met het lichaam omgegaan. Daar is lichamelijk contact zo vanzelfsprekend, je knuffelt daar veel meer dan hier, dat is daar normaal. Lichamelijk contact, is een goed contact middel maar weet wat je doet en houdt te allen tijde rekening met de ander.	Lichamelijk contact, goed contact middel, Houdt rekening met de ander
	Wij moeten in Nederland veel meer leren kijken naar andere mensen. Leer als medewerker tijd te nemen, reageer vanuit je mens zijn en kijk wat de ander nodig heeft. Wij zijn gefixeerd op methodes en zorgplannen etc. Mijn onderbuik gevoel is mijn grootste raadgever, dit mag ik natuurlijk niet altijd zeggen maar het is wel zo	Leren kijken naar de ander
	Ik denk dat elk mens dat kan, je doet je ogen dicht en je kunt ontspannen. E MB cliënten kunnen op een totaal andere manier ontspannen.	Iedereen kan ontspannen
	Een afwijkend gedrag wijzen wij af maar voor de EMB cliënten is het normaal! Iemand met een beperking kan Bijvoorbeeld een lange tijd naar de grond staren, heen- weer wiegend. Wij gaan heel snel vanuit ons denkbeeld reageren en zeggen dat hij rustig moet gaan zitten. Dit terwijl de ander het heel goed zelf kan, ontspanning is altijd mogelijk neem de tijd!! Een kwartier is te kort neem de tijd.	Snel vanuit ons denkbeeld reageren
	Het contact met ouders/familie is een bron van informatie, ouders hebben een grote mate van expertise. Wij vinden het als leiding heel belangrijk om een goed contact te onderhouden met de ouder/ verzorgers. Ja, de ouders zijn blij hoe er met hun kind wordt omgegaan, ze willen dat weten. En ze merken het ook als hun kind een goede dag heeft gehad dan zijn ze thuis veel toegankijker.	Het contact met ouders/familie is een bron van informatie
	Er zijn tal van mogelijkheden, enkele heb ik daarvan al benoemd. Maar het aller belangrijkste is; kijk goed naar de cliënten, observeer en ontdek wat ieder persoonlijk nodig heeft en speel daar op in.	Kijk goed naar cliënten
	Ontdek zelf en sta open voor de cliënten en zijn behoeftes. Maak jezelf los van alle methodes en volg je onderbuik gevoel.	Sta open voor behoeften van de cliënt, volg je onderbuikgevoel
	Rust geen drukke omgeving, structuur loslaten!!!	Rust, structuur loslaten
	In hoeverre kijkt de cliënt er naar uit, wat past bij hem. Het kan op een kleinschalig manier plaats vinden, simpel is in alle eenvoud ook heel goed. Denk niet vanuit je eigen belang maar kijk naar de cliënt, rust af en toe. Grootschalig ook goed maar kleinschalig niveau is ook prima.	Wat past er bij de cliënt?
	Alles is denkbaar van zeer eenvoudig kijken naar trainen is ook goed, het is zeer verschillend. Sommige activiteiten zouden wij niet willen B.V. een achtbaan maar sommige cliënten willen juist iets hards/ spannends hebben met een risico. Wij categoriseren zoveel juist deze mensen met een beperking laten ons zien waar je lichaam voor bedoeld is.	Alles is denkbaar
	Dat jezelf de rust kan vinden in de activiteiten.	Rust vinden in activiteiten

	Julia van Weert THE effect of Multi seniorie stimulation of de 24 oude demencialn care stukje rust op de werkvloer rietkamp enorm begrip voor elkaar 10,3 procent naar 2,7 snel in gesprek met elkaar 10 naar 5,3 kijk in elkaars keuken.	Julia van Weert THE effect of Multi seniorie stimulation of de 24 oude demencialn care
	Sensory Integration Dysfunction (SID) is a neurological disorder pioneered 40 years ago by A. Jean Ayres, Ph.D., OTR. Dr. Ayres developed the sensory integration theory to explain the relationship between behavior and brain functioning.	Sensory Integration Dysfunction (SID) is a neurological disorder pioneered 40 years ago by A. Jean Ayres, Ph.D., OTR. Dr. Ayres developed the sensory integration theory to explain the relationship between behavior and brain functioning

	Met de methodiek werk je voornamelijk met de vijf zintuigen. Tast, smaak, geur, horen en kijken. Het is heel belangrijk en zeker voor EMB cliënten dat ze geprikkeld worden door de zintuigen. Dit zijn zeer belangrijke organen die veel doorgeven en waarmee je feitelijk mee kan communiceren. Denk maar eens aan samen een heerlijke maaltijd klaar maken wat dat oproept bij de cliënt.	Tast, smaak, geur, horen en kijken stimuleren
	Van muziek is bekend dat dit onze gezondheid ten goede kan komen, we kunnen beter onthouden, onze spanning neemt af en we kunnen beter ontspannen. Dit is maar 1 voorbeeld maar zo zijn er wel meer effecten bekend. Ontspanning werkt door samen eten klaar te maken en op te eten.	Muziek, gezondheid ten goede kan komen
	Voor alle mensen is dit toepasbaar, iedereen heeft het nodig dat de zintuigen worden gestimuleerd maar iemand met een beperking is daar nog gevoeliger voor. Denk maar even aan iemand die blind is daarvan is bekend dat zijn tast zintuigen zeer scherp zijn en iemand die doof is daarvan zijn de oogzintuigen zeer scherp.	Voor alle mensen toepasbaar

Bijlage 4: Schema labels onderverdeeld in categorieën

Labels onderverdeeld in categorieën

Codes:

Oud. → Ouders/verzorgers

Coll. → Collega's

Deel. → Deelnemers

Inst. → Deskundigen instellingen

Toelichting:

De labels van de fragmenten zijn onderverdeeld in categorieën die aansluiten op de deelvragen van ons afstudeerproject. Hieronder de labels uit de interviews geplaatst onder de categorieën.

Belangrijk om te melden is dat deze informatie alleen gebaseerd is uit de interviews die wij hebben af genomen.

1. Wat is er bekend over de mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?

Mogelijkheden van ontspanningsmiddelen

Tastzintuig prikkelen	(Oud.G.)
Muziek luisteren, dvd kijken, of keyboard spelen	(Oud.G.)
Zwemmen ook een optie	(Oud.G.)
Wandelen, mensen meenemen, sociaal netwerk inschakelen	(Oud.G.)
Computeren of paardrijden	(Deel. Ci.)
Hond ontspanningsmiddel	(Oud. J.)
Masseren met crème	(Oud. J.)
Masseren met olie	(Inst. Je.)
Mogelijkheid douchen	(Inst. Je.)
Snoezelen in al zijn facetten	(Inst. Je.)
Vlinderen	(Inst. Je.)
Schouderklopje	(Inst. Je.)
Dansen, zingen	(Inst. Je.)
Verhaal vertellen/voorlezen	(Coll. J.)
Samen zingen, muziek laten horen/muziek maken	(Coll. J.)
Schommelstoel	(Coll. J.)
Muziek luisteren	(Coll. J.)
Ballenbad	(Coll. J.)
Muziek maken op trilvloer	(Coll. J.)
Kruipen over gekleurde blokken	(Coll. J.)
Op het waterbed	(Coll. J.)
Het beleven met scheerschuim of douche	(Coll.P.)
Massage	(Coll.P.)
Hand massage	(Coll.P.)
Werken met geur	(Coll.P.)
Stuiteren met bal	(Deel.M.)
Met de kraaltjes bezig	(Deel.M.)
Spelletje met iemand anders, jokeren	(Deel.M.)
Werken met Papier-maché	(Deel. M.)
Verstoppertje spelen	(Deel.M.)
Op een kamer even uitrusten	(Deel.M.)

Op een schommel met een gordijn om mij heen	(Deel.M.)
Met de hond spelen	(Deel.M.)
In de zon liggen	(Deel.M.)
Naar buiten muziek luisteren	(Deel.S.)
Naar eigen kamer of naar buiten	(Deel.S.)
Even alleen zijn, muziek luisteren	(Deel.S.)
Computeren	(Deel.S.)
Bakken	(Deel.S.)
Snoezelen, lichaams gebonden activiteiten	(Inst. Ja.)
Shantala massage	(Inst. Ja.)
Wandelen	(Inst. Ja.)
Zwemmen	(Inst. Ja.)
Voorlezen	(Inst. Ja.)
Zingen	(Inst. Ja.)
Bewegen op muziek	(Inst. Ja.)
Sensopathisch materiaal aanbieden	(Inst. Ja.)
Koken	(Coll.M.)
Samen zingen	(Coll.M.)
Een stukje rijden	(Coll.M .)
Langer op bed blijven liggen	(Coll.M .)
Even tutten	(Coll.M .)
Boek lezen	(Coll.M .)
In een stoel liggen	(Coll.M .)
Een simpel werkje doen op een rustige plek	(Coll.M.)
Een knuffel of een geintje	(Coll.M.)
Persoonlijke aandacht	(Coll.M.)
Snoezelruimte	(Coll.M.)
Muziek	(Coll.M.)
Snoezelen inzetten	(Inst. A.)
Poppentheater	(Inst. A.)
Eigen middelen	(Inst. A.)
EMB dagen	(Inst. A.)
Culinair lessen voor de medewerkers	(Inst. A.)
Tast, smaak, geur, horen en kijken stimuleren	(Inst. A.)

Beperkingen om te kunnen ontspannen

Spanningsboog te kort	(Oud.G.)
Twee uur hetzelfde, niet haalbaar	(Oud.G.)
Te grote groep, veel prikkels	(Oud.G.)
Niet verliezen in ontspannen	(Oud.G.)
Muziek aanbieden is stemmingsgevoelig	(Oud.G.)
Moeilijk te bereiken bij te veel prikkels	(Oud.G.)
Toenemende spanning	(Oud.G.)
Hetzelfde doen, niet te handhaven	(Oud.G.)
Stemmingstoestand	(Oud.G.)
Niet meer te bereiken	(Oud.G.)
Last van stijve benen	(Deel. Ci.)
Afsluiten in eigen wereld	(Deel. Ci.)
Praten bouwt spanning op.	(Deel. Ci.)
Wandelen soms geen ontspanning	(Oud. J.)
Eigen wereld	(Oud. J.)
Niet zelf kunnen laten beslissen	(Inst. Je.)

Kan leiden tot meer onrust	(Coll. J.)
Onrustig zijn, afleiding door anderen	(Coll. J.)
Niet in staat zelf aan te geven, wij zijn de stem	(Coll.P.)
In eigen wereld raken	(Coll.P.)
Onrust	(Coll.P.)
Dezelfde houding	(Coll.P.)
Frustratie, pijn	(Coll.P.)
Minderwaardigheid	(Coll.P.)
Te veel prikkels, onrustige situatie	(Coll.P.)
Moeilijk kiezen	(Deel.Co.)
Hardlopen leuk, maar wordt er benauwd van	(Deel.S.)
Sporten soms lastig	(Deel.S.)
Lastig om voor mezelf op te komen	(Deel.S.)
Wennen aan de vorm van ontspanning	(Inst. Ja.)
Moeite hebben om in een bepaalde houding te liggen	(Inst. Ja.)
In hun eigen wereld raken	(Inst. Ja.)
Bereidheid zijn om de technieken/activiteiten te ervaren	(Inst. Ja.)
Onbekendheid zijn	(Inst. Ja.)
Geen click met begeleider	(Inst. Ja.)
Lichamelijke klachten	(Inst. Ja.)
Zelf niet kunnen aangeven	(Coll.M.)
Omgeving en onrust in het hoofd	(Coll.M.)
Snel afgeleid	(Coll.M.)
Te weinig open staan voor een mens dat zich ontspant	(Inst. A.)
Snel vanuit ons denkbeeld reageren	(Inst. A.)

Effecten van ontspanningsmiddelen

Wandelen werkt ontspannend	(Oud.G.)
Werken met beesten geeft rust	(Oud.G.)
Geen ontspanning, dan spatten	(Oud.G.)
Relaxt door ontspanning	(Oud.G.)
Alleen zitten is positief	(Oud.G.)
Beter functioneren in dagelijkse activiteiten	(Oud.G.)
Geen negatieve effecten	(Oud.G.)
Rust bij contact met dieren	(Oud.G.)
Ontspanning is helpend	(Oud.G.)
Spanningen nemen af	(Oud.G.)
Moeilijk verstaanbaar gedrag verminderd	(Oud.G.)
Cliënt valt in slaap	(Oud.G.)
Gedrag door ontspanning voorkomen	(Oud.G.)
Strijd voorkomen, belangrijk eigenwaarde	(Oud.G.)
Rustig tot jezelf komen	(Deel. Ci.)
Je bent weer lekker fris	(Deel. Ci.)
Rustiger bij ontspanning	(Deel. Ci.)
Lopen door ontspanning	(Deel. Ci.)
Dan ben ik rustiger	(Deel. Ci.)
Veel meer kunnen doen	(Deel. Ci.)
Beter meedoen	(Deel. Ci.)
Meer ontspannen	(Deel. Ci.)
Klassieke muziek of douche meer ontspannen en opgeladen	(Oud. J.)
Vrolijker bij ontspanning	(Oud. J.)
Beter slapen, open staan, prikkels beter verwerken	(Oud. J.)

Bij ontspanning grote bewegingen kunnen maken	(Oud. J.)
Thuis ontspannen dieper kunnen ingaan op verlangens	(Oud. J.)
Lavendelolie helpend om zich over te geven	(Oud. J.)
Contact met dieren brengt rust	(Inst. Je.)
Beter functioneren	(Inst. Je.)
Negatieve effecten kunnen er niet zijn	(Inst. Je.)
Enthousiast, dragen zelf ideeën aan	(Coll. J.)
Rust, kunnen opladen, open staan voor contact	(Coll. J.)
Opladen, herpakken, tot zichzelf komen	(Coll. J.)
Ontladen, Uitrusten	(Coll. J.)
Meer ontspannen deelnemers	(Coll. J.)
Ruimte voor emoties, tot rust komen	(Coll.P.)
Uit hun wereld komen	(Coll.P.)
Genieten van rust, totaal ontspant	(Coll.P.)
Beter functioneren	(Coll.P.)
Beter zelfbeeld	(Coll.P.)
Anders in het leven staan, tot bloei komen	(Coll.P.)
Verrijking van leven	(Coll.P.)
Rustig van geur en handmassage	(Coll.P.)
Minder druk in mijn hoofd	(Deel.Co.)
Uitrusten is leuk en fijn	(Deel.Co.)
Uitgerust, dan kan ik helpen	(Deel.Co.)
Beter kunnen werken	(Deel.Co.)
Als het druk is, dan zeg ik het	(Deel.Co.)
Verstoppertje wordt ik blij van	(Deel.M.)
Ontspannen fijn	(Deel.S.)
Blijer, even tot rust komen	(Deel.S.)
Meer ontspannen	(Inst. Ja.)
Komt tot rust	(Inst. Ja.)
Beter contact	(Inst. Ja.)
Geen negatieve effecten, ervaring positief	(Inst. Ja.)
Meer betrokken	(Inst. Ja.)
Minder moe	(Inst. Ja.)
Meer toegankelijk	(Inst. Ja.)
Meer contact	(Inst. Ja.)
Komen tot rust	(Inst. Ja.)
Minder strijd	(Inst. Ja.)
In water ontspant bijna iedereen	(Inst. Ja.)
Meer geconcentreerd	(Inst. Ja.)
Soms rustiger	(Inst. Ja.)
Ernstige gedragsproblemen, reageerde goed op ontspanning	(Inst. Ja.)
Omgaan met dieren werkt vaak heel ontspannen en vrij	(Coll.M.)
Genieten van leuke momenten en gekke dingen	(Coll.M.)
Meer situaties aan kunnen	(Coll.M.)
Nieuwe dingen leren en onthouden	(Coll.M.)
Beter omgaan met een drukke situatie	(Coll.M.)
Voornamelijk baad bij hebben	(Coll.M.)
Rustiger, meer ontspannen	(Coll.M.)
Minder moe zijn	(Coll.M.)
Effect positief	(Coll.M.)
Meer rust in hoofd	(Coll.M.)
Plezier hebben	(Coll.M.)
Meer kunnen hebben van omgeving	(Coll.M.)

Rust en veiligheid	(Coll.M.)
Beperkingen soms lichtelijk verminderen	(Coll.M.)
Geweldig wat er gebeurt met cliënten	(Inst. A.)
Zintuigen worden geprikkeld	(Inst. A.)
Lichamelijk contact, goed contact middel	(Inst. A.)
Muziek, gezondheid ten goede kan komen	(Inst. A.)

2. Welke ontspanningsmiddelen worden nu aangeboden aan de deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en de bewoners van het Thomashuis Lunteren en wat is hierbij de achterliggende visie van verschillende actoren? (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers)

Visie op aanbod van ontspanningsmiddelen

Ontspanning waardevol	(Oud.G.)
Afwisselen met ontspanning	(Oud.G.)
Ontspannen op eigen manier	(Oud.G.)
Prettig aanbod ontspanning	(Oud.G.)
Ontspanning nodig	(Oud.G.)
Afwisseling activiteiten	(Oud.G.)
Koffie niet altijd ontspannen	(Oud.G.)
Ontspanningsmoment niet missen	(Oud.G.)
Ontspanningsmoment nodig heeft	(Oud.G.)
Er mogen zijn, een moment voor zichzelf	(Oud.G.)
Geen ontspanning ,meer afsluiten	(Oud.G.)
Ontspanning regelmatig nodig	(Oud.G.)
Ontspanning een vereiste activiteit	(Oud.G.)
Mensen zoeken het vaak te ver weg	(Oud.G.)
Lastig om even te ontspannen	(Deel. Ci.)
Te grote groep bij koffie drinken	(Deel. Ci.)
Zelf aangeven bij drukte	(Deel. Ci.)
Computeren inspanning en ontspanning	(Deel. Ci.)
Meer rust	(Deel. Ci.)
Balans tussen inspanning en ontspanning	(Deel. Ci.)
Druk praten, last spanning	(Deel. Ci.)
Wel kunnen ontspannen	(Deel. Ci.)
Altijd in een groep	(Oud. J.)
Meer afzonder momenten	(Oud. J.)
Kunnen ontspannen	(Oud. J.)
Ontspanning aanbieden, kunnen zelf niet kiezen	(Oud. J.)
Niet te veel ontspanning aanbieden	(Oud. J.)
Meer afzonderen	(Oud. J.)
Kleine groepjes koffiemoment, nu te veel prikkels	(Oud. J.)
Niet hetzelfde, probeer andere activiteiten uit	(Oud. J.)
Andere input, nieuwe ontdekkingen	(Oud. J.)
Te weinig gebruik snoezelruimte	(Inst. Je.)
Niet goed alles structureren en hanteren	(Inst. Je.)
Niet zelf kunnen laten beslissen	(Inst. Je.)
Er mogen geen negatieve effecten ontstaan	(Inst. Je.)
Veel mogelijkheden passend bij de deelnemer	(Inst. Je.)
Wel structuur, maar niet te veel	(Inst. Je.)
Zelf voor mensen die niets kunnen	(Inst. Je.)
De afwisseling van spanning en ontspanning belangrijk	(Coll. J.)

Vaste tijden ontspanning	(Coll. J.)
Ontspanning kan bij iedereen	(Coll. J.)
Ontspanning vanuit een activiteit	(Coll. J.)
Hoeft niet veel te kosten, maak tijd	(Coll. J.)
Ingebouwde rustmomenten	(Coll.P.)
Ontspanning nodig	(Coll.P.)
Kleine dingen al ontspanning	(Coll.P.)
Het is toepasbaar bij alle deelnemers	(Coll.P.)
Financieel niet veel nodig	(Coll.P.)
Voor alle doelgroepen	(Coll.P.)
Geen zin in wandelen	(Deel.Co.)
Koffie drinken leuk, soms beetje druk	(Deel.Co.)
Goed om te kijken naar uitrusten	(Deel.Co.)
Van helpen wordt ik blij	(Deel.Co.)
Blij van helpen en op de bank zitten	(Deel.Co.)
Wandelen is leuk	(Deel.M.)
Koffie drinken gezellig	(Deel.M.)
Ontspanning genoeg	(Deel.M.)
Ik kan alles wat ik leuk vind	(Deel.M.)
Blij van werken	(Deel.M.)
Wandelen moet toch gebeuren	(Deel.S.)
Koffie gezellig, soms druk	(Deel.S.)
Sporten niks aan	(Deel.S.)
Vrije keuze leuk	(Deel.S.)
Laat maar lekker zitten zoals het is!	(Deel.S.)
Vaste momenten	(Inst. Ja.)
Bekijken per cliënt	(Inst. Ja.)
Afhankelijk van vraag en plek	(Inst. Ja.)
Voldoende aandacht voor ontspanning	(Inst. Ja.)
Kleine interventies hoeft niet veel te kosten	(Inst. Ja.)
Voor elke doelgroep, wel onderscheid	(Inst. Ja.)
Hele belangrijke momenten	(Coll.M.)
Gezellige sfeer	(Coll.M.)
Rustige en veilige omgeving	(Coll.M.)
Momenten nodig die rust brengen	(Coll.M.)
Thomashuis werkt niet met een rooster	(Coll.M.)
De tijd voor nemen weekend voor de bewoners	(Coll.M.)
Vaste momenten van ontspanning	(Coll.M.)
Werkmomenten zo rustig mogelijk	(Coll.M.)
Nooit te lang de toneel momenten	(Coll.M.)
Meer ontspannen in weekend	(Coll.M.)
Soms doelbewust rustig en andere keren gezellig	(Coll.M.)
Belangrijk zelf kiezen voor ontspanning	(Coll.M.)
Niet te veel de nadruk op ontspanningsmoment leggen	(Coll.M.)
Tijd is er niet altijd	(Coll.M.)
Onderdeel van dagprogramma	(Coll.M.)
Meer tijd voor willen maken	(Coll.M.)
Voor elke deelnemer of bewoner, maar verschild in aanbod	(Coll.M.)
Geld nodig voor eventuele aanschaf	(Coll.M.)
Aanbieden ontspanning sterk in beweging	(Inst. A.)
Eén persoon organiseerde	(Inst. A.)
Voorheen was het een wilde groei alles kon	(Inst. A.)
Als instelling sterk naar buiten	(Inst. A.)

Een tweedeling: instellingssyndroom	(Inst. A.)
Het initiatief budget	(Inst. A.)
Leuke initiatieven, een recreatie leider	(Inst. A.)
Werkdruk grote rol	(Inst. A.)
Minder geld, minder personeel	(Inst. A.)
Aansturing vanuit één recreatief medewerker	(Inst. A.)
Veel faciliteiten	(Inst. A.)
Meer gebruik van het terrein	(Inst. A.)
Meer initiatieven in ontwikkeling	(Inst. A.)
Vanuit de dagbesteding georganiseerd	(Inst. A.)
Centrale regie werkt tot enorme passiviteit	(Inst. A.)
Het bevorderen van rust en vreugde	(Inst. A.)
Tal van mogelijkheden	(Inst. A.)
Problemen mee met ontspanningsmiddelen inzetten	(Inst. A.)
Alles wat je doet kan een ontspanningsmoment zitten	(Inst. A.)
Rust en ontspanning kunnen activiteiten zijn	(Inst. A.)
Iedereen kan ontspannen	(Inst. A.)
Alles is denkbaar	(Inst. A.)
Voor alle mensen toepasbaar	(Inst. A.)

3. Welke ontspanningsmiddelen zijn effectief toepasbaar en kunnen methodisch en complementair worden ingezet in de kleinschalige setting van de Thomas huizen en welke voorwaarden zijn daarvoor vereist?

Ontspanningsmiddelen effectief toepasbaar

De Wombad een uitkomst	(Oud.G.)
Buiten werken is fijn	(Oud.G.)
Kleine groepjes een oplossing	(Deel. Ci.)
Knuffelen met de leiding	(Deel. Ci.)
Kleine gesprekken	(Deel. Ci.)
Rustig eten zonder te praten	(Oud. J.)
Zingend een vraag stellen helpt	(Oud. J.)
Rust in de ochtend werkt	(Oud. J.)
Rustig worden van gebed	(Inst. Je.)
Vlinderen	(Inst. Je.)
Schouderklopje	(Inst. Je.)
dansen, zingen	(Inst. Je.)
Verhaal vertellen/voorlezen	(Coll. J.)
Samen zingen, muziek laten horen/muziek maken	(Coll. J.)
Schommelstoel	(Coll. J.)
Muziek luisteren	(Coll. J.)
Massage	(Coll.P.)
Hand massage	(Coll.P.)
Werken met geur	(Coll.P.)
Stuiteren met bal	(Deel.M.)
Met de kraaltjes bezig	(Deel.M.)
Spelletje met iemand anders, jokeren	(Deel.M.)
Werken met Papier-maché	(Deel. M.)
Verstoppertje spelen	(Deel.M.)
Op een schommel met een gordijn om mij heen	(Deel.M.)
Met de hond spelen	(Deel.M.)
In de zon liggen	(Deel.M.)

Naar buiten muziek luisteren	(Deel.S.)
Bakken	(Deel.S.)
Snoezelen, lichaams gebonden activiteiten	(Inst. Ja.)
Wandelen	(Inst. Ja.)
Zwemmen	(Inst. Ja.)
Voorlezen	(Inst. Ja.)
Zingen	(Inst. Ja.)
Bewegen op muziek	(Inst. Ja.)
Sensopathisch materiaal aanbieden	(Inst. Ja.)
Koken	(Coll.M.)
Samen zingen	(Coll.M.)
Een stukje rijden	(Coll.M.)
Langer op bed blijven liggen	(Coll.M.)
Even tutten	(Coll.M.)
Boek lezen	(Coll.M.)
In een stoel liggen	(Coll.M.)
Een simpel werkje doen op een rustige plek	(Coll.M.)
Een knuffel of een geintje	(Coll.M.)
Persoonlijke aandacht	(Coll.M.)
Snoezelruimte	(Coll.M.)
Muziek	(Coll.M.)
Snoezelen inzetten	(Inst. A.)
Poppentheater	(Inst. A.)
Eigen middelen inzetten	(Inst. A.)
Tast, smaak, geur, horen en kijken stimuleren	(Inst. A.)

Vereiste voorwaarden

Zelf kiezen	(Oud.G.)
Moment voor zichzelf	(Oud.G.)
Handelen ethisch verantwoord	(Oud.G.)
Terug kunnen trekken	(Oud.G.)
Veiligheid nodig	(Oud.G.)
Niet te veel prikkels	(Oud.G.)
Rustige muziek	(Oud.G.)
Keuzes afbakenen	(Oud.G.)
Dezelfde richtlijnen bij spanning van de deelnemer	(Oud.G.)
Veiligheid en een betrouwbare omgeving	(Oud.G.)
Veiligheid bieden	(Oud.G.)
Intonatie stemgebruik	(Oud.G.)
Afbakenen en benoemen van tijd	(Oud.G.)
Complimenten versterkend	(Oud.G.)
Erkenning belangrijk	(Oud.G.)
Humor inzetten	(Oud.G.)
Uit de situatie halen	(Oud.G.)
Positieve aandacht	(Oud.G.)
Samen doen	(Oud.G.)
Aandacht	(Deel. Ci.)
Eigen plekje	(Deel. Ci.)
Goed in mijn vel zitten	(Deel. Ci.)
Begrenzen in te veel prikkels	(Oud. J.)
Met rust laten	(Oud. J.)
Tijd afbakenen en benoemen	(Oud. J.)

Rustig observeren	(Oud. J.)
Masseren door vaste krachten	(Oud. J.)
Begeleiding aanpassen op de gehandicapten	(Inst. Je.)
Meegaan met de flow	(Inst. Je.)
Ruimte geven	(Inst. Je.)
Ten alle tijd meegaan met de deelnemers	(Inst. Je.)
Rekening houden met de deelnemer	(Inst. Je.)
Niet vast houden aan structuren	(Inst. Je.)
Touwtjes uit handen geven	(Inst. Je.)
Aandacht en betrokkenheid	(Coll. J.)
Rust bieden, aandacht, stilte, contact, luisteren	(Coll. J.)
Lekker plekje nodig, warmte, geen harde geluiden, gezellige sfeer	(Coll. J.)
Zachte kleuren	(Coll. J.)
Zachte materialen	(Coll. J.)
Rustige geluiden	(Coll. J.)
Rustige plek, mogelijk ruimte/afstand van anderen	(Coll. J.)
Rust uitstralen, je stem temperen en geen drukte creëren	(Coll. J.)
Letten op houding en inlevingsvermogen	(Coll. J.)
Afstemmen en volgen	(Coll. J.)
Te zorgen voor extra rustmoment	(Coll.P.)
Veilige omgeving	(Coll.P.)
Nergens aan denken, hoofd leeg	(Coll.P.)
Gemakkelijke houding	(Coll.P.)
Rustgevende muziek	(Coll.P.)
Geuren	(Coll.P.)
Geborgenheid en veilig voelen	(Coll.P.)
Lekker in z'n vel	(Coll.P.)
Let op antwoord in gezichtsuitdrukking	(Coll.P.)
Veiligheid	(Coll.P.)
Zacht materiaal	(Coll.P.)
Niet te veel kleur	(Coll.P.)
Vraag je af werkt het ontspannend?	(Coll.P.)
Rustig zijn, letten op stemgebruik	(Coll.P.)
Bewust van non verbale houding van jezelf	(Coll.P.)
Vriendelijk praten	(Deel.Co.)
Niet veel praten	(Deel.M.)
Begeleiding moet er op letten	(Deel.M.)
Even alleen kunnen zijn	(Deel.S.)
Aandacht	(Inst. Ja.)
Prikkelreductie, bewust van stilte	(Inst. Ja.)
Aandacht en rust	(Inst. Ja.)
Bewustwording van rust	(Inst. Ja.)
Aandacht en prikkelverwerking	(Inst. Ja.)
Ruimte en tijd	(Inst. Ja.)
Plan van aanpak wat ethisch verantwoord is	(Inst. Ja.)
Zachte materialen, prikkel arm	(Inst. Ja.)
Geen felle kleuren	(Inst. Ja.)
Op de hoogte zijn wat ze aanbieden op de markt	(Inst. Ja.)
Cliënt kennen	(Inst. Ja.)
Individuele aandacht	(Inst. Ja.)
Het reduceren van prikkels	(Inst. Ja.)
Rustig voorbereiden	(Coll.M.)
Inspelen en aanvoelen	(Coll.M.)

Even te kunnen slapen of de ogen dicht te doen	(Coll.M.)
Zelf kiezen	(Coll.M.)
Activiteit die geen prikkels oproept	(Coll.M.)
Deelnemer zelf laten kiezen	(Coll.M.)
Brengt rust	(Coll.M.)
Prikkel vrije omgeving, verschilt per deelnemer	(Coll.M.)
Begeleiding moet het aanbieden	(Coll.M.)
Aandacht voor de deelnemer	(Coll.M.)
Begeleiding moet ontspannen zijn	(Coll.M.)
Voldoende begeleiding	(Coll.M.)
Ontspanning aangeboden krijgen	(Coll.M.)
Een fijn moment geven	(Inst. A.)
Ontspanning moet normaal zijn	(Inst. A.)
Clënten zien met een normaal leven	(Inst. A.)
Kijken wat cliënten nodig hebben	(Inst. A.)
Kijken en observeren	(Inst. A.)
Rust en tijd	(Inst. A.)
Relaxt omgaan met je werk	(Inst. A.)
Samen werken	(Inst. A.)
Begeleiders moeten leren om te ontspannen	(Inst. A.)
Ontspanning echt noodzakelijk bij goed begeleiden	(Inst. A.)
De tijd geven	(Inst. A.)
Ontspanning behoort een levenshouding te zijn	(Inst. A.)
Houdt rekening met de ander	(Inst. A.)
Leren kijken naar de ander	(Inst. A.)
Het contact met ouders/familie is een bron van informatie	(Inst. A.)
Kijk goed naar cliënten	(Inst. A.)
Sta open voor behoeften van de cliënt, volg je onderbuikgevoel	(Inst. A.)
Rust, structuur loslaten	(Inst. A.)
Wat past er bij de cliënt?	(Inst. A.)
Rust vinden in activiteiten	(Inst. A.)

4. Welke methoden en/of technieken m.b.t. ontspanning zijn er voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap ontwikkeld en bekend binnen verschillende instellingen in Nederland, die een toename van welbevinden en kwaliteit van leven beogen?

Welke methoden m.b.t. ontspanning zijn ontwikkeld en bekend.

Snoezelen bekend	(Oud.G.)
Bekend met snoezelen en massage	(Oud. J.)
Shantala, Massage	(Inst. Ja.)
Watsu, bewegen op muziek	(Inst. Ja.)
Snoezelen	(Inst. Ja.)
Hydrotherapie is fysio in warm water	(Inst. Ja.)
Aromatherapie worden de zintuigen geprikkeld	(Inst. Ja.)
Julia van Weert THE effect of Multi sensory stimulation of de 24 oude demenciaIn care	(Inst. A.)
Sensory Integration Dysfunction (SID) is a neurological disorder pioneered 40 years ago by A. Jean Ayres, Ph.D., OTR. Dr. Ayres developed the sensory integration theory to explain the relationship between behavior and brain function	(Inst. A.)

Bijlage 5: Schema schriftelijke observaties

Toelichting:

Tijdens ons afstudeerproject hebben wij deelnemers en/of bewoners geobserveerd tijdens verschillende ontspanningsmomenten die worden aangeboden. Met als doel om de effecten van deze ontspanningsmiddelen in kaart te brengen.

Datum:	Naam van deelnemer:	Soort ontspanningsmoment:	Gedrag of klachten voor het ontspanningsmoment:	Gedrag of klachten tijdens ontspanningsmoment:	Gedrag of klachten na het ontspanningsmoment:
Maandag 29 april 2013	Gerold	Wombad	• Gillen • Maakt onrustige bewegingen • Praat in zichzelf • Maakt geen contact met anderen	• Gaat liggen • Neemt foetushouding aan • Friemelt aan sensopathisch materiaal: knuffel • Doet zijn ogen regelmatig dicht • Maakt kleine bewegingen met zijn voeten	• Gilt niet • Heeft contact met zijn omgeving • Kan langer aan tafel zitten • Kan meedoen met een activiteit
Woensdag 17 april 2013	Cindy	Wombad	• Gespannen lichaam • Moe • Stijve benen	• Gaat liggen • Leest een boek • luistert muziek • Benen ontspannen • Lichaam ontspant	• Uitgerust • Ontspannen lichaam • Lage spierspanning in benen
Maandag 18 maart 2013	Gerold	Wandelen	• Gillen • Maakt onrustige bewegingen • Praat in zichzelf • Maakt weinig contact met	• Loopt met een hond • Loopt langzaam • Maakt contact met anderen	• Gilt niet • Heeft contact met zijn omgeving • Kan meedoen met een activiteit

Maandag 29 april 2013	Cindy	Massage	• Gespannen lichaam • Moe • Stijve benen	• Gaat liggen • Leest een boek • luistert muziek • Benen ontspannen • Lichaam ontspant	• Uitgerust • Ontspannen lichaam • Lage spierspanning in benen
Maandag 4 maart 2013	Ellen	Massage	• Gespannen lichaam	• Gaat liggen • luistert muziek • Benen ontspannen • Lichaam ontspant	• Uitgerust • Ontspannen lichaam • Lage spierspanning in benen
Maandag 4 maart 2013	Verona	Voorlezen	• Onrustig bewegen van het lichaam • Gillen • Wijzen	• Gaat zitten • luistert • Rust in het lichaam	• Rustiger in de lichaamstaal • Ontspannen lichaamstaal
Dinsdag 5 maart 2013	Tineke	Zingen	• Lichaamstaal, verdrietige uitingen, huilen	• Gaat zitten • luistert • zingt mee • lichaamstaal: gaat lachen	• Rustiger in de lichaamstaal • Ontspannen lichaamstaal
Maandag 15 april 2013	Gerjanne	Paardrijden	• Praat veel • Vraagt veel bevestiging	• Zit rustig op het paard • Praat minder • Luistert naar instructies	• Praat minder • Rustiger in haar doen en laten
Maandag 11 februari 2013	Stephanie	Paarden verzorgen Ineke	• Geïrriteerd • Onrustig • In zichzelf gekeerd	• Praat met het paard • Luistert naar instructies • Zingt	• Ontspannen • Rustig • Uitingen van vrolijk gedrag • Maakt contact

Dinsdag 19 maart 2013	Stephanie	Spelletje spelen	• Geïrriteerd • Onrustig • In zichzelf gekeerd	• Praat met begeleiding • Maakt contact d.m.v. kleine aanrakingen	• Ontspannen houding • Rustig • Uitingen van vrolijk gedrag • Maakt contact
Maandag 4 februari	Connie	Gezamenlijk eten koken	• Onrustig • In zichzelf gekeerd • Overdreven aandacht vragen van de begeleiding	• Praat met begeleiding op rustige manier • Interactie met andere deelnemers • Uitingen van blijdschap, lachen	• Ontspannen houding • Rustiger • Interactie met andere deelnemers • Betere concentratie met groepsactiviteit
Maandag 18 maart 2013	Katelijne	Wombad	• Onrustig • In zichzelf gekeerd • Afwezige/ apathische houding • Gespannen houding van het lichaam	• Ligt gestrekt op de rug • Geen muziek of lichtjes aan • Heeft grote ogen, kijkt apathisch heen en weer • Komt lichte ontspanning in benen • Rondom mond komt enigszins ontspanning • Spreekt met kleine zinnen tegen de begeleiding	• Lichte ontspanning in lichaamshouding • Iets meer rust in lichaamstaal • Zoekt iets meer contact met begeleiding

Bijlage 6: Plan van aanpak

Inleiding

In de afgelopen periode hebben wij als afstudeerkoppel elkaar weten te inspireren ten aanzien van ons kijken naar hulpverlening. Vanuit onze kijk menen we vernieuwende inzichten gevonden te hebben voor bepaalde aspecten binnen de gehandicapten zorg. Onze kijk willen we in dit afstudeerproject verder exploreren, toetsen en vormgeven.

Als aankomend Sociaal Pedagogisch Hulpverleners, vinden wij het belangrijk dat mensen met een lichamelijk en/of verstandelijk handicap in staat worden gesteld om deel te nemen aan activiteiten die hun leven verrijken. En dat deze activiteiten, een bijdrage leveren aan de kwaliteit van hun bestaan. Elk mens beschikt over een psychisch en lichamelijk vermogen om zich te kunnen ontwikkelen als een uniek, waardevol individu!

De hele dag door ontvangt ieder mens informatie vanuit zijn of haar zintuigen. Wanneer dit verwerkingsproces niet optimaal verloopt, kunnen allerlei verstoringen in het gedrag beïnvloeden. Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Hierdoor worden zij waarschijnlijk extra beperkt in hun dagelijks functioneren.

Bij Jill is het goed herkenbaar wat wij hiermee bedoelen, namelijk dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap waarschijnlijk extra worden beperkt in het dagelijks functioneren. Dit wordt mogelijk veroorzaakt door te veel prikkels die zij ervaren. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is bij cliënten zoals Jill vaak het gevolg.

Aanleiding

Ieder mens ontvangt de hele dag door informatie vanuit zijn of haar zintuigen. Wanneer dit verwerkingsproces niet optimaal verloopt, kunnen er allerlei verstoringen in het gedrag ontstaan. Het is ons opgevallen, dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap vaak moeite hebben om zich te ontspannen. Door hun handicap worden zij waarschijnlijk beperkt in hun dagelijks functioneren. Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust, door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is onder de cliënten hierbij vaak het gevolg.

De leiding van het Thomashuis Lunteren en dagbesteding Impresario Lunteren (waar wij beiden werkzaam zijn) (h)erkent deze waarneming en biedt ons de mogelijkheid aan om bij hen een onderzoek naar ontspanning te doen. Wij denken dat er binnen de gehandicaptenzorg, mogelijkheden zijn voor een vernieuwende, bredere kijk op hulpverlening, waarbij bijvoorbeeld ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten methodisch en complementair kunnen worden ingezet. Onze veronderstelling is, dat ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten een bijdrage zouden kunnen leveren aan het algemeen welzijn van de mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Door ontspanningsmiddelen aan te bieden hopen wij dat de mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap meer rust gaan ervaren. Daardoor beter kunnen functioneren in het dagelijks leven, onrustig gedrag afneemt en hun kwaliteit van leven wordt bevorderd.

Casus

Jill is een jonge vrouw van 28 jaar. Zij is één van de deelnemers bij ons op de dagbesteding. Zij heeft het downsyndroom, heeft autistische gedragskenmerken en is (licht) spastisch. Jill is vaak druk aanwezig door veel geluiden te maken. Vaak zijn dit stereotype geluiden. De groep reageert hier

veelal negatief op, door te zeggen dat Jill op moet houden met geluiden maken en dat het niet leuk is dat ze druk is. Tijdens het eten of activiteiten wijst ze regelmatig naar een andere deelnemer, gepaard met een gillend geluid. Jill is zeer beweeglijk en regelmatig worden beweging ongecontroleerd uitgevoerd waardoor er veel onrust ontstaat bij haar. De concentratieboog van Jill is kort, daardoor is zij kort betrokken bij een activiteit. Door haar spasme heeft zij moeite om zich te kunnen ontspannen. Jill vertoont een gespannen houding. Jill zegt dat haar spieren pijn doen. Doordat zij het syndroom van down heeft en daarbij autistiforme gedragskenmerken laat zien, is het lastig voor Jill om te communiceren met de leiding. Het komt regelmatig voor dat de leiding niet goed begrijpt wat zij probeert duidelijk te maken. Dit geldt ook voor haar groepsgenoten. Met frustratie als gevolg bij Jill. Deze frustratie uit zich vaak in schreeuwen, gespannen houding en het niet kunnen mee draaien met de groep.

Jill is een fictief personage.

Onze veronderstelling is, dat ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten een bijdrage zouden kunnen leveren aan het algemeen welzijn van de mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Door ontspanningsmiddelen aan te bieden tijdens ontspanningsmomenten hopen wij dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap meer rust gaan ervaren. Zodanig dat zij daardoor beter kunnen functioneren in het dagelijks leven, frustraties afnemen en hun kwaliteit van leven wordt bevorderd.

Probleemstelling

Vaak ervaren mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap onrust door onder andere te veel prikkels. Frustratie, boosheid, agressie, verdriet en onrustig gedrag is vaak het gevolg. Mensen zoals Jill worden hierdoor mogelijk en wellicht onnodig extra beperkt in het dagelijks functioneren, met een negatief effect op welbevinden en kwaliteit van leven. Het is ons opgevallen dat mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap moeite hebben om zich te ontspannen.

Adviesvraag

De deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en de bewoners van het Thomashuis Lunteren worden in het dagelijks functioneren waarschijnlijk extra beperkt door onrust. Dit komt vermoedelijk door te veel prikkels. Wat kan er worden ingezet om de deelnemers met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap beter tot ontspanning te kunnen laten komen?

Hoofdvraag

Op welke wijze is het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Deelvragen

5. Wat is er bekend over de mogelijkheden/beperkingen en effecten van ontspanningsmiddelen bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap?
6. Welke ontspanningsmiddelen worden nu aangeboden aan de deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en de bewoners van het Thomashuis Lunteren en wat is hier de achterliggende visie van verschillende actoren? (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers).
7. Welke ontspanningsmiddelen zijn effectief toepasbaar en kunnen methodisch en complementair worden ingezet in de kleinschalige setting van de Thomas huizen en welke voorwaarden zijn daarvoor vereist?

8. Welke methoden en/of technieken m.b.t. ontspanning zijn er voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap ontwikkeld en bekend binnen verschillende instellingen in Nederland, die een toename van welbevinden en kwaliteit van leven beogen?

Definiëring begrippen

Ontspanning:¹

Het minder gespannen laten worden/ zijn.

Handicap:²

Belemmering; nadeel; lichamelijk en of geestelijk gebrek.

Onrust:³

Beweging, drukte, gejaagdheid en of spanning.

Complementair:⁴

Aanvullend in een bestaand programma.

Doelstelling

Doel van ons onderzoek is dat er aanbevelingen worden gedaan aan dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren hoe zij ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten effectief kunnen toepassen en ontspanningsmiddelen methodische en complementair kunnen inzetten om het onrustige gedrag van deelnemers en bewoners te reduceren.

Wij willen onderzoek op welke wijze ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten worden aangeboden. Hierbij onderzoeken wij of er een verband is tussen ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en het verbeteren van het algemeen welzijn van de deelnemers en bewoners?

Macro niveau

Door de verbetering van zorg in Nederland wordt er steeds meer passende dagbestedingen en woonvormen aangeboden aan mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap. Er wordt beter gekeken naar een passend antwoord op de hulpvraag van de deelnemers of bewoners en de mogelijkheden om dit te kunnen realiseren. Wat kan de uitkomst van ons onderzoek nog bijdragen aan de zorg in Nederland?

Meso niveau

Op welke wijze kan dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren als kleine zorgonderneming profiteren van dit onderzoek? Hoe kunnen de begeleiders de kennis over ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten complementair en methodisch inzetten binnen het dagprogramma van de deelnemers en bewoners? Hoe kunnen de begeleiders nog effectiever de zorg afstemmen op de behoefte en verwachting van deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren?

Micro niveau

Wat heeft een individuele deelnemer of bewoner nodig om te kunnen ontspannen? Elke persoon met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap beleeft ontspanning op zijn eigen manier. Het niveau van functioneren kan hierbij een rol spelen (Nijgh, 2010, p. 122).

¹ <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=ontspanning&lang=nn>

² <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=ontspanning&lang=nn>

³ <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=ontspanning&lang=nn>

⁴ <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=ontspanning&lang=nn>

Achtergrond

Wij, Lisanne van Manen en Yvonne Peeters, zijn allebei werkzaam op het Thomashuis in Lunteren. Met de leiding zijn we in gesprek gegaan over onze ideeën rondom een vernieuwende, bredere kijk op hulpverlening.

Jan en Jeannette van Capelleveen, zijn de zorgondernemers van het Thomashuis Lunteren. In het Thomashuis bieden zij 9 mensen met een verstandelijke/lichamelijke handicap een veilige en huiselijke omgeving. Daarnaast bieden zij de mogelijkheid om er te logeren.

Impresario Lunteren (onderdeel van het Thomashuis) is een dagbesteding voor mensen met lichamelijke/verstandelijk handicap.

Bij Impresario Lunteren worden mensen met een handicap in staat gesteld, om deel te nemen aan activiteiten die hun leven verrijken.

Keuze afstudeervariant

De opdracht voor ons afstudeerproject komt voort uit samenspraak vanuit onze visie en tevens vanuit dagbesteding Impresario Lunteren en Thomashuis Lunteren. Wij willen onderzoeken wat verschillende ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten voor een uitwerking hebben in het dagelijks leven van de deelnemers en bewoners van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren.

De aard van het project zal liggen in het aanbieden van onderzoeksresultaten en aanbevelingen. Zodat dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren met deze onderzoeksresultaten binnen het dagprogramma ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten methodisch en complementair zouden kunnen worden ingezet. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd. Dit onderbouwend vanuit literatuur- en bronnenonderzoek.

Gevolgde werkwijze (onderzoeksmethoden)

Voor het verzamelen van data voor ons onderzoek maken wij gebruik van kwalitatief onderzoek en literatuuronderzoek.

Bij kwalitatief onderzoek gaat het niet om het in kaart brengen van cijfers, maar om het verkennen en inzichtelijk maken van een thema of vraagstuk. Bij kwalitatief onderzoek kijken we naar de achtergrond van het gedrag bij mensen. Het beantwoordt de vraag waarom mensen tevreden of minder tevreden zijn, hoe zij precies de toekomst zien, maar ook wat ze denken (Baarda, 2009, p. 112).

Hier hebben wij voor gekozen omdat deze manier van onderzoeken past bij de hoofdvraag van ons onderzoek: op het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig welke wijze is gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd. Met een kwalitatief onderzoek kunnen wij inzichtelijk maken of er een verband is tussen ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en het verbeteren van het algemeen welzijn van de deelnemers en bewoners?

Voor de interviews hebben we eerst een vragenlijst gemaakt met de belangrijkste aspecten met betrekking tot ons onderwerp ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten (zie bijlage 2). We hebben ervoor gekozen om open interviews af te nemen bij verschillende actoren (collega's, deelnemers, ouders/verzorgers, managers) om zo een beeld te kunnen krijgen van wat er speelt binnen het werkveld en hoe wij hieraan een bijdrage kunnen leveren. Om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen hebben we ervoor gekozen om mensen uit verschillende lagen van het Thomashuis Lunteren en dagbesteding Impresario te interviewen en deskundigen van andere instellingen binnen de sector gehandicapten zorg:

- De zorgonderneemster van het Thomashuis.
- Drie collega's dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren.

- Twee ouders/verzorgers van de deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren.
- Vier deelnemers of bewoners van dagbesteding Impresario Lunteren en het Thomashuis Lunteren.
- Twee deskundigen van instellingen binnen de sector gehandicaptenzorg ('s Heerenloo en Reinaerde).

Deze aantallen zijn gebaseerd op de kleinschalige setting van het Thomashuis en de haalbaarheid van ons onderzoek. Het Thomashuis Lunteren heeft geen grote aantallen collega's. Dit vanwege de visie van de Thomashuizen: dat deelnemers en bewoners in een huislijke sfeer de zorg die zij nodig hebben krijgen aangeboden. Het aantal deelnemers of bewoners hebben wij geselecteerd op het cognitief vermogen van de deelnemer of bewoner. Wij hebben in samenspraak met de begeleiders van dagbesteding Impresario ervoor gekozen om alleen deelnemers en bewoners te interviewen waarvan wij weten dat het afnemen van een interview mogelijk niet zal leiden tot extra prikkels en dat de deelnemer of bewoners in staat is om de vragen te beantwoorden. Bij het interviewen van de ouders/verzorgers en collega's hebben wij ervoor gekozen om ouders/verzorgers en collega's te benaderen via een brief (zie bijlage 1). Uiteindelijk zijn er twee ouders/verzorgers bereid geweest om aan ons onderzoek mee te werken. Dit lijkt een klein aantal maar één van deze ouders/verzorgers is verzorger van vier deelnemers van dagbesteding Impresario. In totaal hebben wij dus van vijf deelnemers een beeld gekregen. Als laatste hebben wij één manager van 's Heerenloo en één manager van Reinaerde geïnterviewd om de visie van andere instellingen te kunnen meenemen in ons onderzoek, en daardoor verder te kijken dan de kleinschalige setting Thomashuizen. Met de haalbaarheid van ons onderzoek doelen wij op het tijdsbestek waarbinnen ons onderzoek moet plaatsvinden (zie projectgrenzen).

Voor het beantwoorden van onze deelvragen hebben we de informatie uit de interviews en de literatuur gehaald. Ook met het zoeken naar informatie in de literatuur hebben we ervoor gekozen vanuit verschillende invalshoeken te kijken:

- Effecten die al bekend zijn van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.
- Mogelijkheden en beperkingen die al bekend zijn van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten bij mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap.
- Methodieken en/of technieken die bekend zijn in Nederland om mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap te kunnen laten ontspannen.
- Implementatie mogelijkheden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten complementair en methodisch te kunnen inzetten in de kleinschalige setting van de Thomas huizen.
- Vereiste voorwaarden om ontspanningsmiddelen in te zetten tijdens ontspanningsmomenten in de kleinschalige setting van de Thomas huizen.

Wat zijn de voordelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject

- Bij kwalitatief onderzoek is het mogelijk om factoren inzichtelijke te maken die onder de oppervlakte liggen. Bijvoorbeeld: welke mogelijkheden zien dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren om ontspanning effectief te kunnen inzetten?
- Het is bij kwalitatieve data mogelijk om verbanden te leggen tussen de gegevens, deze met elkaar in verband te brengen zijn en terugkerende patronen te analyseren.
- Het kader waarbinnen het onderzoek gebeurd is minder afgebakend, de mensen die worden geïnterviewd bepalen voor een deel mee wat er naar voren komt aan informatie en in welke richting de informatie gaat. Geïnterviewde krijgen hierdoor de ruimte om hun eigen mening te formuleren.

- Kwalitatief onderzoek levert materiaal op dat te maken heeft met motivaties, meningen, attitudes, en overtuigingen van mensen en de organisatie. Wat vindt dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten? Welke visie heeft dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren met betrekking op ontspanning? Daarbij worden bewuste motivaties van de doelgroep besproken, maar ook onbewuste motivaties kunnen worden achterhaald, doormiddel van projectieve technieken. Projectieve technieken zijn technieken die tot doel hebben om bepaalde emotionele of rationele remmingen weg te nemen bij de geïnterviewde. Ook kan kwalitatief onderzoek goed worden ingezet om de doelgroep zelf te laten meedenken over bijvoorbeeld de invulling van productinnovaties en toekomstig beleid.
- Er wordt veel data gehaald uit individuele interviews, gekeken naar verschillende lagen van dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren. Het kan hypothesen en nieuwe inzichten opleveren.
- De mogelijkheid voor dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren om 'mee te kijken' en hierdoor snel een beeld te krijgen van wat er leeft onder de onderzoeksgroep zonder dat er ingewikkelde statistische technieken aan te pas komen. (Baarda, 2009, p. 180).

Wat zijn de nadelen van kwalitatief onderzoek gekeken naar ons afstudeerproject

- Bij kwalitatief onderzoek kost het meestal meer tijd om verkregen informatie uit te werken.
- Kwalitatief onderzoek is minder geschikt als controle-instrument, vanwege de verschillende meningen van de geïnterviewde binnen dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren.
- Een nadeel van kwalitatief onderzoek lijkt dat de resultaten niet statistisch representatief zijn, maar een indicatie geven van wat er leeft onder de doelgroep bij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren.
- De resultaten van kwalitatief onderzoek worden meestal weergegeven in een tekstrapport met sprekende citaten of in een sheetrappport (Baarda, 2009, p. 189).

Na aanleiding van ons gehouden onderzoek middels literatuur en de input vanuit het werkveld willen wij dagbesteding Impresario en het Thomashuis Lunteren adviezen en richtlijnen meegeven. Met welke ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten en op welke begeleidingswijzen kunnen de begeleiders, deelnemers en bewoners ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aanbieden. Zodanig dat de deelnemers en bewoners kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd.

Data verzameling methoden

Interviews

Het interviewen van onder andere begeleiders, collega's en zorgondernemers van het Thomashuis Lunteren en andere instellingen aan de hand van een open interview. Daarnaast worden er ook deelnemers en familieleden van de deelnemers aan de hand van een open interview geïnterviewd.

Literatuuronderzoek

Het verzamelen van documenten, of te wel een literatuuronderzoek.

Participerende observatie

Tot slot willen we gebruik maken van participerende observatie. We zijn beiden werkzaam op dagbesteding Impresario Lunteren. Dit is een dagbesteding voor mensen met een lichamelijk en/of verstandelijke handicap.

Wij gaan respondenten interviewen aan de hand van een open interview. Kenmerken van een open interview zijn:

- Bij een open interview gaat het bij de beginvraag, die meestal wel vast ligt, steeds om een op de persoon en situatie toegesneden formulering door de interviewer.
- In het open interview wordt de formulering van vragen door de interviewer aangepast aan de individuele respondent en aan de situatie op dat moment.
- De gegevens die via een open interview worden verzameld, hebben direct betrekking op datgene wat van belang is voor de respondenten of wat spontaan wordt gezegd.
- Een open interview wordt afgenomen bij een klein aantal respondenten en wanneer een groep of categorie respondenten wordt onderzocht die heterogeen van samenstelling is.
- Bij een open interview wordt verondersteld dat de respondenten een betrekkelijk groot verbaal vermogen hebben.

In geval van een open interview is er veel tijd nodig voor de uitwerking van de aantekeningen.⁵

Bij een open interview wordt gebruik gemaakt van een topiclijst. Het maken van een topiclijst wordt gedaan aan de hand van onderwerpen en sub onderwerpen, die je aan de orde wilt stellen. De probleemstelling van je onderzoek is richtinggevend. Voor het maken van de topiclijst heb je informatie nodig. Je beperkt je tot de informatie die specifiek nodig is om de deelvragen van de probleemstelling te beantwoorden. Eventueel beschik je zelf al over enige kennis over het onderwerp op grond van eigen ervaringen. Met een voorlopige versie van de topiclijst, is het verstandig enkele proefinterviews af te nemen. Het uittesten van je topiclijst resulteert vaak in nieuwe topics die je aan je lijst kunt toevoegen, maar ook in het schrappen van topics die niet van belang blijken te zijn⁶.

Bij het samenstellen van een topiclijst kan uitgegaan worden van de volgende vuistregels:

- Begin met een aantal gestructureerde vragen over persoonsgegevens
- Eerst de gemakkelijke daarna de moeilijke vragen
- Eerst de meer neutrale onderwerpen en daarna de meer gevoelige
- Plaats de onderwerpen in een chronologische of 'logische' volgorde
- Onderwerpen 'breed' dan wel 'smal' beginnen⁷.

Projectgrenzen

De eerste grens van ons project is dat we ons richten op het Thomashuis in Lunteren en dagbesteding Impresario Lunteren. Ten tweede richten wij ons op de specifieke doelgroep die verblijft op het Thomashuis en die gebruik maakt van dagbesteding Impresario. Dit zijn deelnemers en bewoners met een lichamelijk en/of verstandelijke handicap. Een derde grens is de tijd. Ons streven is om voor de zomervakantie te kunnen afstuderen. Dit houdt in dat wij eind mei 2013 ons onderzoeksrapport moeten inleveren en begin juni onze eindpresentatie moeten geven. Binnen dit tijdsbestek moeten wij ons onderzoeksrapport schrijven en een presentatie geven, gericht op resultaten en conclusies van ons afstudeerproject.

Randvoorwaarden

Er zijn per betrokkene een aantal randvoorwaarden waaraan moet worden voldaan om het onderzoek te laten slagen. De belangrijkste randvoorwaarde is dat iedereen zijn/haar taken uitvoert.

⁵ Baarda, D.B., Goede de, M.P.M. & Teunissen, J (2009). *Basisboek Kwalitatief onderzoek*. (pp138-139) Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.

⁶ Baarda, D.B., Goede de, M.P.M. & Teunissen, J (2009). *Basisboek Kwalitatief onderzoek*. (pp139-140) Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.

⁷ Baarda, D.B., Goede de, M.P.M. & Teunissen, J (2009). *Basisboek Kwalitatief onderzoek*. (pp140-141) Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.

Projectorganisatie

Bij het tot stand komen van het afstudeerproject zijn diverse mensen betrokken. In principe zijn wij als studenten verantwoordelijk voor het tempo van afstuderen. Dit kan natuurlijk niet zonder de medewerking van begeleiders.⁸

Risicoanalyse

Mogelijke risico's waar wij te maken mee kunnen krijgen met betrekking tot ons afstudeerproject:

Risico:

Dat door veelheid aan werk en ons perfectionisme het afstudeerproject teveel tijd gaat kosten. Meer dan de tijd die ervoor staat (1020 uur samen). Naast het afstuderen hebben we nog een keuzevak en wij hebben onze trajectbeschrijving. We kunnen daardoor ons niet alleen richten op het afstuderen.

Anticipatie:

Door het kwalitatieve onderzoek duidelijk te kaderen en door onszelf hieraan te houden. Toch moeten we oppassen en niet meer van onszelf te verlangen dan reëel is. Door ons plan van aanpak te laten beoordelen en goed aan te geven hoe ver wij kunnen komen, verwachten we dit risico te verkleinen.

Risico:

Dat het proces vertraging oplevert, omdat er verschillende partijen betrokken zijn bij het onderzoek.

Anticipatie:

Vertraging kan ontstaan door verschillende partijen. Door onszelf, omdat wij de planning niet op orde hebben. Dit willen we voorkomen, door de planning inzichtelijk te maken en deze te bespreken met onze afstudeerbegeleider.

Risico:

Dat de samenwerking tussen ons Lianne en Yvonne niet goed zal verlopen.

Anticipatie:

Duidelijk afgesproken is; dat we onszelf transparant en open opstellen en dat we direct bespreken als ons iets dwars zit. Als de samenwerking toch niet goed verloopt, zullen we dit samen bespreken. We zullen dan duidelijke afspraken maken en de oorzaken proberen te achterhalen. Wanneer we hier niet uitkomen, zullen we met dit probleem naar onze afstudeerbegeleider gaan.

Risico:

Een risico is dat ons afstudeerproject met een onvoldoende beoordeeld zal worden.

Anticipatie:

Door regelmatig contact te hebben met onze afstudeerbegeleider, heeft hij inzagte in ons proces. We verwachten op tijd op de hoogte te worden gebracht als ons onderzoek met een onvoldoende gewaardeerd dreigt te worden.

Risico:

Ons project kan te wollig overkomen. Het onderwerp kan onduidelijk over komen.

Anticipatie:

Door concreet te benoemen en te beschrijven wat onze doelstelling is en concreet onze onderzoeksresultaten te verwerken in onze scriptie.

Risico:

Dat we in de valkuil lopen van Diederik Stapel (hoogleraar sociale psychologie). Stapel heeft verzonnen data gebruikt om op deze manier zijn onderzoeksresultaten te manipuleren dit ten gunste van zichzelf en zijn vooringenomen uitkomst als resultaat beschreven.

Anticipatie:

Door correct te handelen en eerlijk te beschrijven, willen we uit deze valkuil blijven. Door niet door de wens van je hart je te laten leiden maar eerlijk kijken naar de geboekte resultaten van het onderzoek. Hiermee willen wij een transparant afstudeerproject beschrijven.

Relatie met de verdiepingsminor Creatief Agogisch Werk (Lisanne)

Om onderzoek te doen naar de vraag: op welke wijze is het voor deelnemers van dagbesteding Impresario Lunteren en bewoners van het Thomashuis Lunteren met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap mogelijk om te kunnen ontspannen. Zodat onrustig gedrag afneemt en het welbevinden en kwaliteit van het leven wordt bevorderd. Staat in verband met mijn minor.

1. Ten eerste heb ik gekeken naar mijn beroepsontwikkeling:

Door onderzoek te doen naar de mogelijkheden om deelnemers en bewoners ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten aan te bieden en deze implementeren in de praktijk. Ik kan mijn visie op creatief agogisch hulpverleners hierdoor verder ontwikkelen, onderbouwen en transfereren van een persoonlijk thematiek naar een hulpverleningssituatie. Tevens kan ik mijn kennis betreffende creatieve- en speltherapie, coaching als creatief agogisch middel verbreden en verdiepen door het onderzoek te verrichten. Deze kennis kan ik vervolgens toepassen op de werkvloer.

2. Ten tweede heb ik gekeken naar de deelnemers en bewoners:

Het gewone leven: mensen zijn op hun best als zij op een voor hun gezonde en zinvolle wijze in relatie staan met de ander (*ont- moet-ing*). Het vermogen van de mens om te spelen, te creëren: de mens als eenheid in doen denken en voelen. Leren door ervaren: competentie leren in de meest letterlijke zin: handelen, doen, activeren. Het vermogen om via aangestuurde parallel processen analogieën te herkennen met behulp van activiteiten (interventies) problemen in het medium kunnen uitdrukken, bewerken, en beïnvloeden.

3. Ten derde heb ik gekeken naar mezelf als hulpverlener:

Kan ik als hulpverlener het volgende bereiken gekeken naar mijn minor creatief agogisch werken:

- Creatieve therapie toevoegen in het werken met muzische middelen.
- Het onderscheid herkennen tussen begeleiden en behandelen.
- Het onderscheid herkennen tussen agogisch en therapeutisch werken.
- Coachen als hulpverleningsstijl: zelfontdekking en zelfsturing met behulp van creatieve middelen.
- Het leren werken met en initiëren van parallelprocessen en analogieën.
- Ontwerpen van activiteiten (interventies) waarbij de deelnemer of bewoner wordt uitgelokt om problemen in het medium te kunnen uitdrukken, bewerken, en te beïnvloeden.

Relatie met de verdiepingsminor Relatie en Gezin (Yvonne)

In artikel 23, Verdrag inzake de rechten van het kind staat geschreven ten aanzien van het gehandicapte kind: De staten die partij zijn, erkennen dat een geestelijk of lichamelijk gehandicapt kind een volwaardig en behoorlijk leven dient te hebben, in omstandigheden die de waardigheid van het kind verzekeren, zijn zelfstandigheid bevorderen en zijn actieve deelneming aan het gemeenschapsleven vergemakkelijken.

Als aankomend Sociaal Pedagogisch Hulpverlener zie ik grote mogelijkheden om ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten te implementeren in instellingen of bij mensen thuis. Ontspanningsmiddelen zouden een bijdrage kunnen leveren tot het verbeteren van het algemeen welzijn van de mens. Helaas zien we dat de mens door allerlei factoren verstoord is

geraakt in zijn algemeen welzijn. Er zijn tal van mogelijkheden ontwikkeld om deze stoornissen te verzachten of enigszins op te heffen.

Door middel van ons project wil ik kijken of ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten een bijdrage kunnen leveren tot verbetering van de levensvreugde van de deelnemer of bewoner. Een blijer mens kan verschil maken in relaties en gezin.

Ik wil onderzoeken wanneer er bij deelnemers of bewoners regelmatig ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten wordt aangeboden of er verandering komt in hun algemeen welzijn gekeken naar zijn context.

- Hoe reageert hij ten aanzien van zijn relaties en in zijn gezin.
- Hoe gaat het met de deelnemer als hij thuis is.
- Is er meer rust en ontspanning mogelijk doordat de deelnemer regelmatig ontspanningsmiddelen aangeboden krijgt?
- Is de deelnemer in staat om te komen tot interactie in een relatie vanwege ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten?

Gekeken vanuit de contextuele gedachten;

- Wat doet de inzet van ontspanningsmiddelen met de deelnemer en zijn omgeving?
- Hoe ervaart zijn sociale omgeving de deelname aan de ontspanningsmiddelen?

Waarom past ons project bij een creatieve professional?

Van ons als Sociaal Pedagogisch Hulpverleners wordt verwacht dat wij de deelnemer of bewoner binnen zijn mogelijkheden en beperkingen kunnen helpen nieuwe ervaringen op te doen die bijdragen aan een nieuwe kijk op zichzelf, aan betere ontplooiingsmogelijkheden en aan een meer bevredigende verhouding tot de omgeving.

Wij denken dat het implementeren van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten, kan bijdragen aan het bevorderen van het algemeen welzijn van de deelnemer of bewoner. Wij hanteren daarbij muzisch-agogische middelen. Verschillende ontspanningsmiddelen, zouden ertoe kunnen bijdragen dat de deelnemer of bewoner op eigen en voor hem en voor anderen zinvolle wijze vorm geeft aan zijn bestaan.

Voorwaarde voor het adequaat hanteren van ontspanningsmiddelen tijdens ontspanningsmomenten is dat wij als Sociaal Pedagogisch Hulpverleners zelf creatief zijn in het bedenken van oplossingen die passen bij verschillende deelnemers of bewoners en hun hulpvraag.

De hulpverlening krijgt in toenemende mate een meer vraaggericht karakter. Ons afstudeerproject is meer gericht op aanbodgericht werken. De zorgverlening moet aansluiten bij de hulpvraag van de deelnemer of bewoner en bijdragen aan de kwaliteit van het leven.

Daarbij stuiten wij als hulpverleners en deelnemers of bewoners op grenzen en beperkingen. Want gekeken naar mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke handicap is het vaak lastig om aan te kunnen geven waar zij precies behoefte aan hebben. Dus zijn wij als begeleiders toch genooddaakt om aanbod gerichte zorg aan te bieden om te toetsen welke mogelijkheden dit heeft op de deelnemer of bewoner om vervolgens vraaggerichte zorg te kunnen bieden. Desondanks zijn wij als hulpverleners erop gericht de hulp- en dienstverlening af te stemmen op de hulpvragen van deelnemers of bewoners. Dit vraagt zeker de nodige creativiteit en flexibiliteit.

Doorgaans werken wij samen in een teamverband met beroepsgenoten, vanuit een situatie van gedeelde professionele verantwoordelijkheid voor eenzelfde groep deelnemers of bewoners. Wij staan voor de opgave ons aandeel in de samenwerking te expliciteren en te verantwoorden en zijn in staat om met verschillen in visie en werkstijl, samenhangende met verschillen in beroepssocialisatie, om te gaan. Wij zijn erop gericht de deskundigheid van andere professionals, vrijwilligers en mantelzorgers om te zetten in een meerwaarde voor de deelnemer of bewoner.

Planning

Plan van aanpak inleveren en op Entree zetten.
Contract tekenen

Week 8

Topiclijst maken.

Week 9 Voorjaarsvakantie

Literatuur onderzoek.

Week 11

Interviews afnemen.

Interviews uittypen, fragmenteren en labelen.

Week 13

Literatuur verwerken.

Week 15

Hoofdvraag en deelvragen beantwoorden.

Week 17

Aanbevelingen en discussie schrijven.

Conclusie schrijven.

Week 18 Meivakantie

Week 19 Afronden KO16

Afronden opdracht.

Inleveren eindverslag.

Eindpresentatie en slotgesprek.

Cijfer moet bekend zijn voor het afstudeerproject van afstudeerbegeleiding, beoordeling en resultaatverwerking in IRIS.

Week 20/21

Mogelijkheid om presentatie te doen.

Diplomerings eerste ronde.