
FICHE 5: HOE VOELT HET OM ZELF MANTELZORGER TE ZIJN



WERKVORM:

Actieve oefening

KORTE OMSCHRIJVING:

Een impressieoefening waarbij de deelnemers op een ervaringsgerichte manier ondervinden hoe het is om zelf een mantelzorger te zijn.

DOELGROEP:

Werknemers – Rechtstreeks leidinggevenden – Management

DOELSTELLINGEN:

- De deelnemers ervaren hoe het is om zelf een mantelzorger te zijn in een verwevenheid van relaties, op een ervaringsgerichte manier.
- De deelnemers zijn er zich van bewust dat een mantelzorger verschillende rollen vervult. De verwachtingen die gepaard gaan met de respectievelijke rollen kunnen soms conflicteren, wat voor combinatiestress kan zorgen.

ORGANISATIE:



Aantal deelnemers: van 10 tot 40 deelnemers

Duur: +/- 20 minuten

Materiaal:

- Kaartjes met verschillende zinnen per rol (materiaal fiche 5)
- Reflectieblad en schrijfgierief (materiaal fiche 5)
- PowerPointpresentatie nr. 5

WERKWIJZE:

De deelnemers worden opgedeeld in groepjes van 6 tot 11 personen. Aan iedere deelnemer wordt een bepaalde rol toegekend (zie verder). Alle 'rollen' staan in een rij voor de mantelzorger. Ze stappen één voor één naar de mantelzorger toe. Daarbij zeggen ze wat hen aanbelangt in relatie tot de mantelzorger en gaan vervolgens achter de mantelzorger staan. De verschillende rollen, naast de mantelzorger, (met zinnen) zijn:

- de hulpbehoevende – *"Ik heb je nodig!"*
- een broer / zus van de mantelzorger – *"Ik zie je niet veel meer..."*
- een zoon van de mantelzorger – *"Mama / papa, voer je me naar de sportles?"*
- een dochter van de mantelzorger – *"Mama / papa, wat eten we vandaag?"*
- een collega van de mantelzorger – *"Ik had graag een vergadering ingepland."*
- de leidinggevende van de mantelzorger – *"Ik wil dat je op tijd op je werk komt!"*
- de partner van de mantelzorger – *"Je hebt weinig tijd voor mij!"*
- ...

Daarna neemt iedereen de mantelzorger vast, legt een hand op zijn / haar schouder en zegt simultaan zijn / haar zinnetje. Na deze oefening wordt een reflectiemoment ingebouwd waarbij in dezelfde groepjes stilgestaan wordt bij hoe een mantelzorger zich op bepaalde momenten kan voelen.

ERVARINGEN:

Het is een actieve oefening die voor deelnemers tot verrassende inzichten leidt. De oefening wordt over het algemeen als zeer positief ervaren en is niet moeilijk te organiseren.

Bron: Cera/Zorgzaam