

INHOUD VAN DE DOOS

SPELVARIANT 1

- 1 dobbelsteen
- 90 vragenkaarten (15 per kleur)

SPELVARIANT 2

Wat heb je nodig?

- 6 pionnen
- 1 dobbelsteen met ogen

Tip: je kan ook kleine voorwerpen gebruiken als pion.

Personaliseer en print je eigen spelbord via www.erfgoedcelpz.be

of scan de QR-code.



SCAN ME

DOEL

Het doel van dit spel is om deelnemers herinneringen te laten ophalen en te laten praten over hun leven vroeger en nu. Op deze manier leren deelnemers elkaar beter en op een andere manier kennen.



2 - 6



60' - 90'



12 - 112

LEVENS WANDELING

SPELREGELS

VOORBEREIDING

- Leg de vragenkaartjes per kleur omgekeerd op de juiste stapel. Elke kleur hoort bij één thema. Per thema zijn er drie vragenkaarten met een foto op de achterzijde.

SPELVERLOOP SPELVARIANT 1

- Elke speler gooit om beurt de dobbelsteen.
- Neem een vragenkaart van de stapel in de kleur van de zijde van de dobbelsteen. Lees de vraag hardop voor en antwoord. Andere deelnemers kunnen bijvragen stellen of ook hun verhaal vertellen.

SPELVERLOOP SPELVARIANT 2

- Iedere speler krijgt een pion en plaatst deze aan de start, voor vakje 1.
- Elke speler gooit om beurt de dobbelsteen. Ga het aantal ogen van de dobbelsteen vooruit.
- Neem een vragenkaart van de stapel in de kleur van het vakje waar je op terecht komt. Lees de vraag hardop voor en antwoord. Andere deelnemers kunnen bijvragen stellen of ook hun verhaal vertellen.
- De eerste deelnemer die het einde van het spelbord bereikt, is gewonnen!



GESPREKSTHEMA'S



Mijn kindertijd:

Vragen over de kindertijd, naar school gaan, spelen ...



Geloof en feesten:

Vragen over de plaats van het geloof en de kerk in het dagelijkse leven en over religieuze en andere feesten zoals kerstmis, Sinterklaas, de kermis ...



Verliefd, getrouwd, kinderen:

Vragen over de eerste liefde, verloving, trouwen en kinderen krijgen.



In en rond het huis:

Vragen over gebruiken en gewoonten binnen de huiselijke sfeer zoals voeding, gezondheid, huishouden, dagindeling ...



Beroep en vrije tijd:

Vragen over het professionele leven en de invulling van de vrije tijd zoals televisie, radio, verenigingsleven ...



Mijn dorp en stad:

Vragen over het eigen dorp en de omgeving, lokale tradities en vervoer.

REMINISCIEREN MET LEVENSWANDELING

VOOR WIE?

Het spel Levenswandelings is een inspiratiebron om met ouderen in gesprek te gaan. Het kan gespeeld worden door groepen in zorginstellingen en dienstencentra en door mantelzorgers die zorg-behoevende ouderen thuis verzorgen. Ook ouderen of zelfs jongeren die geen zorg nodig hebben, kunnen plezier beleven aan dit spel. Het kan bijvoorbeeld een leuke activiteit zijn tussen grootouders, kinderen en kleinkinderen.

Het spel is ook geschikt voor personen met beginnende en matige dementie. Afhankelijk van het stadium van de dementie kan je het spel op een andere manier spelen. Bij deze doelgroep is het aangeraden om met een spelbegeleider te werken die de deelnemers doorheen het spel leidt. De vragenkaarten zijn geschikt voor mensen met beginnende dementie die nog goed kunnen lezen en spreken. Speel je het spel met personen met matige dementie? Leg dan de focus minder op de vragenkaartjes, maar haal herinneringen op aan de hand van de foto's op de achterzijde van enkele kaarten. Ook het spelelement (de actiekaarten, het snelst de eindmeet behalen) staat dan minder centraal.

REMINISCENTIE

Reminisceren betekent het ophalen van herinneringen. Het is naast een leuke activiteit ook een zinvolle dagbesteding voor personen met (beginnende) dementie. Reminisceren heeft verschillende positieve effecten op personen met dementie en hun mantelzorgers of begeleiders in zorginstellingen.

Mensen die reminisceren vertonen over het algemeen minder depressieve symptomen en hebben een groter welbevinden. Het is een laagdrempelige en goede manier om met mensen in contact te komen. Personen met dementie mijden vaak sociaal contact omdat

LEVENS WANDELING

ze worstelen met de achteruitgang van hun geheugen en ze soms verward zijn. Vaak weten ze echter nog veel van vroeger. Hen hierover bevragen en oprecht interesse tonen, zorgt bij hen voor een hogere eigenwaarde en identiteitsgevoel. Reminisceren is dus bevorderlijk voor het sociaal contact en voor de groepsinteractie binnen de zorginstelling of met de mantelzorger. Samen plezier beleven aan het ophalen van herinneringen kan de band tussen beiden versterken. Ook het leren kennen van een stukje familiegeschiedenis is voor mantelzorgers, kinderen en kleinkinderen vaak enorm fijn.

Door het levensverhaal van de persoon met dementie beter te kennen, kan je bepaalde gedragingen vandaag beter begrijpen. Het gesprek dat ontstaat, biedt ook kansen om te peilen naar het huidige welbevinden van een persoon. Zo kan je ook vragen toevoegen die een persoonlijke zorg kunnen bevorderen zoals:

- Wat is je lievelingsfilm?
- Wat is je favoriet boek?
- Wat doet je lachen?
- Wat maakt je verdrietig?
- Wat is je lievelingsgerecht?
- Wat lust je niet?
- Waar ben je fier op?
- Waar heb je een hekel aan?
- Welke muziek hoor je graag?

TIPS VOOR BEGELEIDERS

Bij groepen van personen met dementie of gemengde groepen is het aangeraden het spel onder begeleiding te spelen. Deze begeleider leidt het spel in goede banen en kan de deelnemers assisteren waar nodig. Deze tips zijn ook bruikbaar voor mantelzorgers die het spel één op één spelen.

VOORBEREIDING

- Indien je in groep werkt, zorg dan voor een goede samenstelling. Maak de groep niet te groot, zodat iedereen voldoende aan het woord komt.
- Voorzie een rustige ruimte om het spel te spelen. Zorg dat er niet te veel afleiding is.

TIJDENS HET SPEL

- Zorg dat iedereen die dit wenst voldoende aan het woord kan komen. Soms is het nodig om het gesprek wat te begeleiden. Er zijn ook deelnemers die zelf niet veel willen praten, maar wel graag mee luisteren, forceer hen niet om te spreken.
- Ondersteun de deelnemers in het voorlezen van de vragen of lees ze zelf voor. Stel wat bijvragen als het gesprek niet meteen op gang komt.
- Bij mensen met dementie kan het helpen om het gesprek op gang brengen door ja/nee vragen te stellen. Erna kan je proberen door te vragen naar hoe/waarom/wanneer/wat/wie...
- Naast de vragen kan je op sommige kaarten ook gebruik maken van foto's op de achterzijde als stimulans voor een gesprek. Per thema zijn er drie kaarten met een foto op.
- Vaak bevatten herinneringen foutieve inhoudelijke of historische informatie. Het is niet de bedoeling om dit te verbeteren, de persoonlijke herinnering staat hier centraal.
- Waak erover dat de sfeer positief blijft. Je mag wel wat ruimte laten voor negatieve emoties (bv. verdriet voor een overlijden), maar probeer hier zeker niet mee af te sluiten. Verplicht in ieder geval niemand om op een vraag te antwoorden. Je kan er ook voor kiezen om enkele vragen op voorhand uit het spel te halen.
- Zitten er in de groep personen met een niet-Belgische etnisch culturele achtergrond? Houd hier rekening mee door de vragen te herformuleren of door in de voorbereidingen bepaalde vragen uit het spel te houden en/of nieuwe vragen toe te voegen.
- Indien je de achtergrond van de deelnemers niet kent, probeer dan de vragen zo te (her)formuleren zodat ze niet van vooronderstellingen uitgaan. Vraag bijvoorbeeld niet naar een man zijn vrouw of echtgenote maar naar een partner.

AAN DE SLAG MET HET SPEL

De opzet van het spel biedt ruimte om een eigen invulling te geven aan de inhoud van het spel. Zo kan je extra vragen toevoegen aan een bestaand thema. Het kan leuk zijn om vragenkaartjes te maken waarop foto's te zien zijn die herinneringen kunnen oproepen bij de deelnemers. Dit kunnen oude foto's zijn van de gemeente, familiefoto's als je het spel in familieverband speelt of algemene foto's bijvoorbeeld van producten, tv-programma's, gebruiksvoorwerpen... van de generatie van de deelnemers.

OP ZOEK NAAR REMINISCENTIE-MATERIAAL?

- Contacteer jouw lokale erfgoedcel, zij kunnen je verder helpen: www.erfgoedcellen.be.
- Het Huis van Alijn heeft een uitgebreide fotocollectie over het dagelijks leven vroeger: www.huisvanalijn.be
- De publicatie 'De schat van je leven' (Herlinde Dely) reikt tal van methodieken aan om te reminisceren. Bij aankoop van de publicatie heb je ook online toegang tot allerlei materiaal (foto, film ...) om te reminisceren: www.schatvanjeleven.be

Ontwikkeling: Erfgoedcel Pajottenland Zennevallei naar een idee van Gerlinde Branselaer, Annelien Noppe, Karen Van Buggenhout, Ilona Van Obbergen.
Productie: Carta Mundi
Vormgeving: Beedesign
Beeldmateriaal: Huis van Alijn
Contact: info@erfgoedcelpz.be - 02/451 69 49 - www.erfgoedcelpz.be



LEVENS WANDELING

AL SPELEND IN GESPREK OVER VROEGER



HANDLEIDING