

Denkobstakels & omwegen

Bij Parkinson

Sielia Wijnja, Kwadrant, Locatie Leeuwarden

Marjanne Stoter, Zorggroep Groningen/Eigen praktijk

Lenie Stegink, Revalidatie Friesland te Beetsterzwaag

Anne Kusters, Revalidatie Friesland, Leeuwarden.

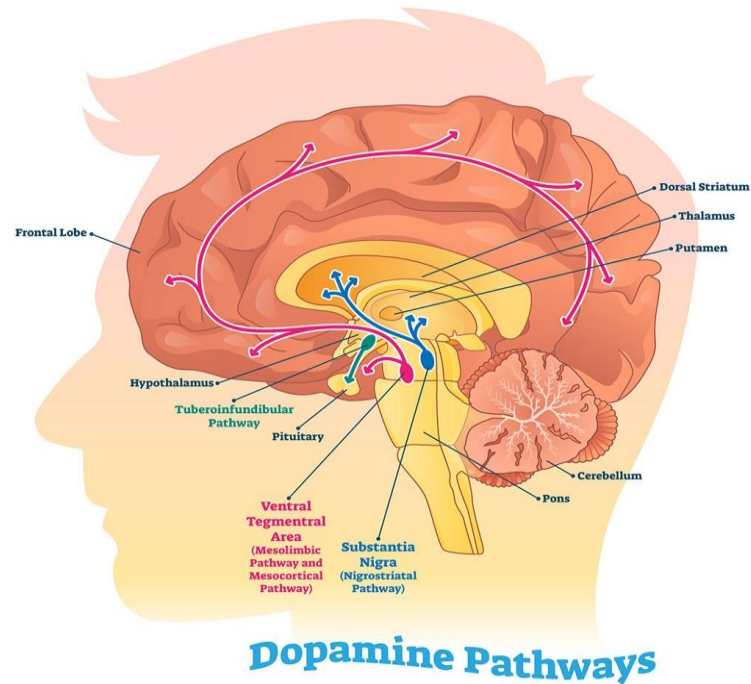
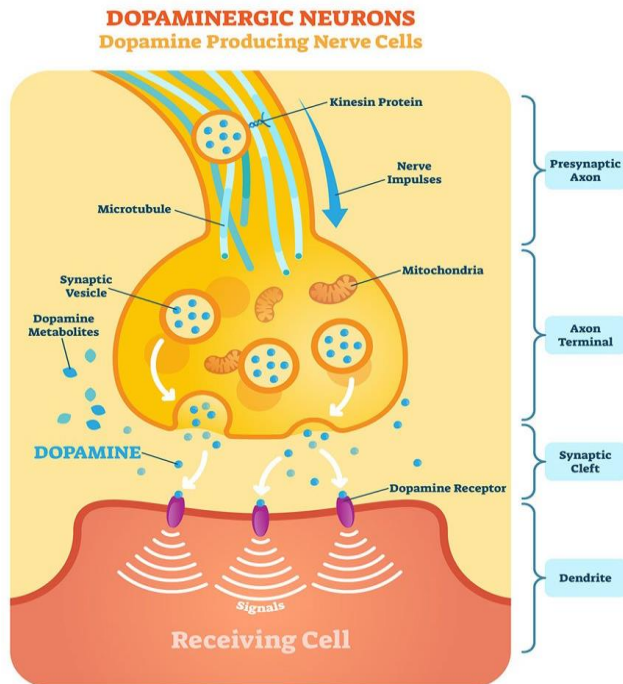
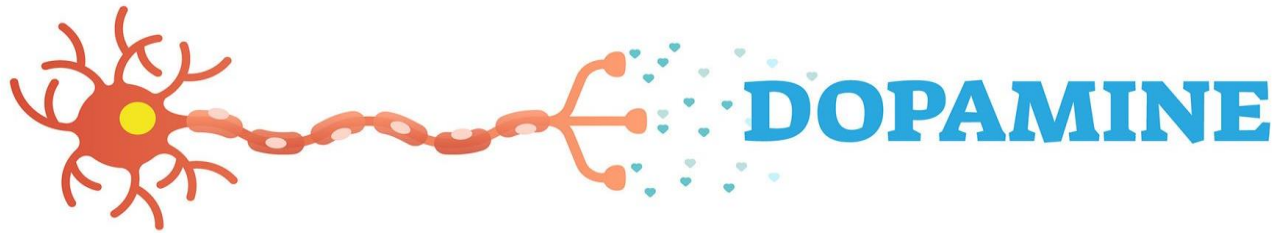
Inhoud Workshop

- > Denkobstakels en omwegen
- > Hoe kan je de omwegkaarten gebruiken tijdens je therapie
- > Hoe krijg je meer verbinding?

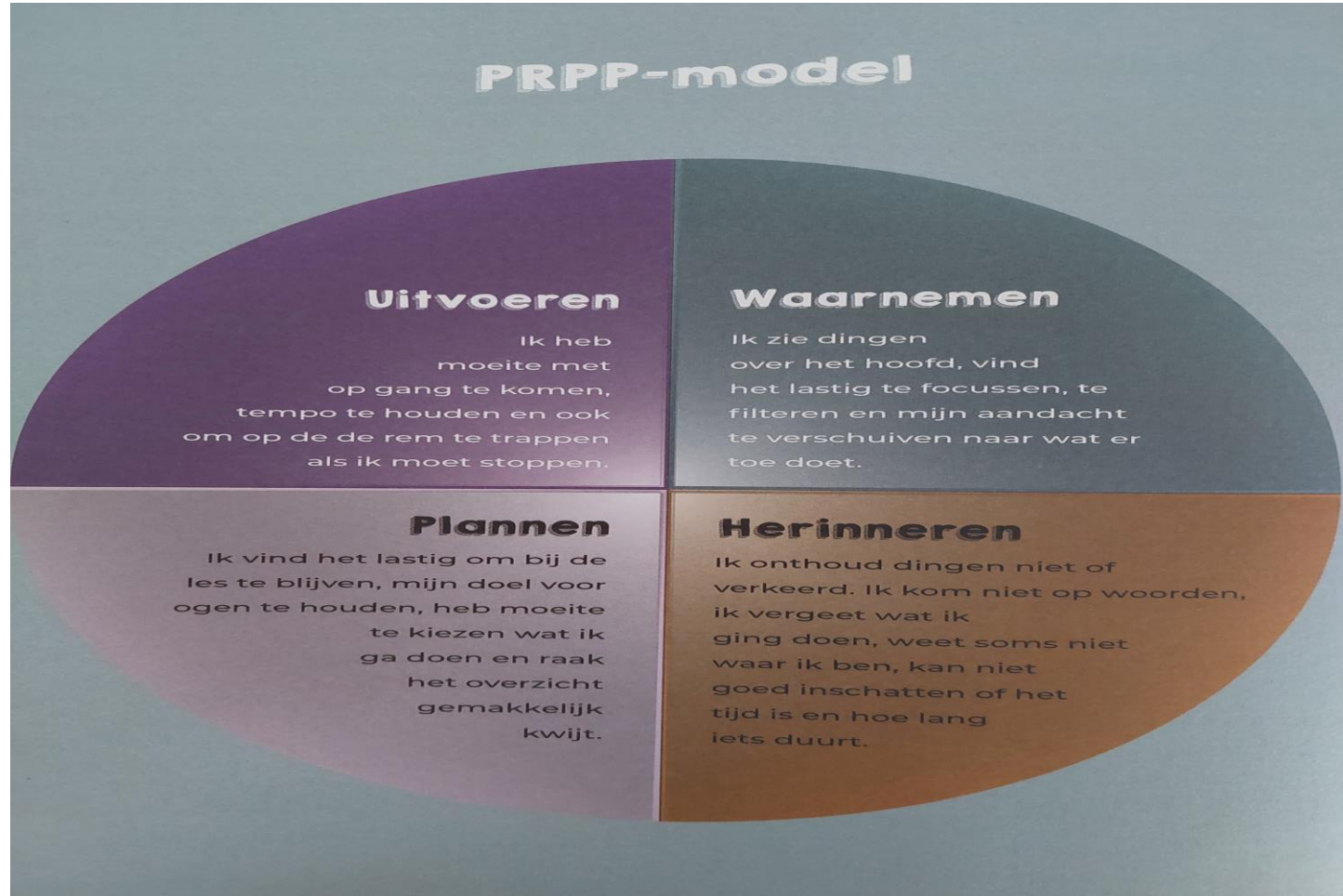
“ Een omweg blijft natuurlijk wel een omweg.
Het is geen binnendoorweg. Het kost extra energie
of tijd om via een omweg je doel te bereiken”



Wat wordt bedoeld met denkobstakels



PRPP model



Obstakeldomino



Onzichtbare gevolgen

- Wankelend zelfbeeld
 - Moeite om de dingen gedaan te krijgen
 - Jezelf buitengesloten voelen
-
- > gelijkwaardigheid in het geding
 - > gevoelens van machteloosheid en eenzaamheid

Voorbeelden van denkobstakels

1. Filterproblemen
2. Concentratieproblemen
3. Schakelproblemen
4. Kwijt zijn van de weg
5. Woordvindproblemen
6. Kwijtraakproblemen
7. Vergeetachtigheid

Voorbeelden van denkobstakels

8. Keuzeproblemen

9. Problemen met multitasken

10. Gebrek aan overzicht

11. Moeite met complexiteit

12. Moeite met empathie

13. Startproblemen

14. Haperend besef van tijd

Toepassen



Workshop

Vorm drietallen: partner/patiënt en therapeut

1. Pak een probleemgebied, leg uit op tafel
2. Neem weg wat niet voor jou werkt
3. Bespreek samen welke omwegen kunnen werken, kom tot overeenkomst/ verbinding

Verbinding door begrip

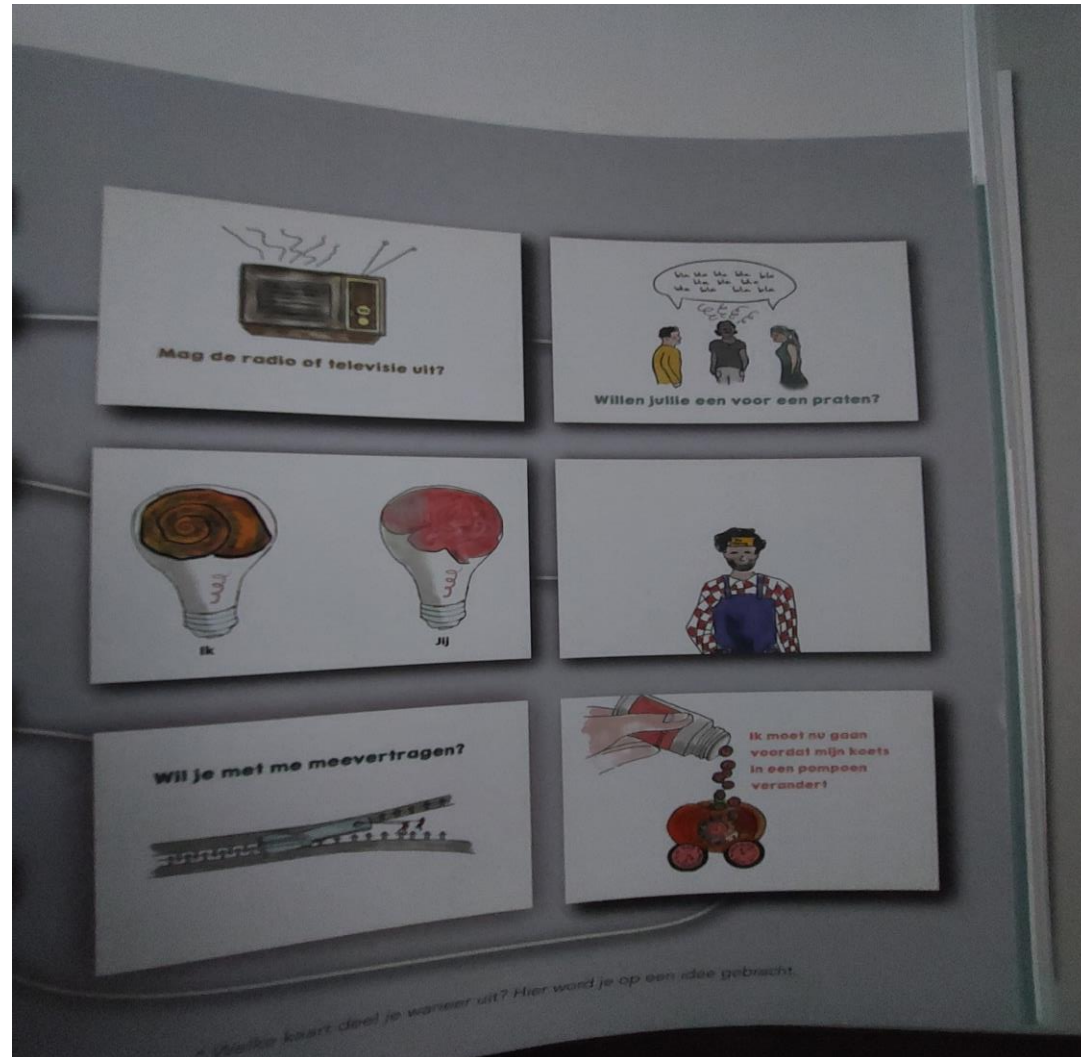
1. Waar wil je begrip voor en van wie
2. Begrijp je de ander
3. Wat heb je nodig om het aan te kaarten

Factoren die begrip bemoeilijken

1. Onzichtbaarheid
2. Schakelproblemen
3. Onvoorspelbaarheid

Je gebruiksaanwijzing uitdelen

Omwegkaarten



Gesprekskaarten

De gesprekskaarten staan boordevol tips van lotgenoten



Take home message

Handige websites;

www.parkinsonmentaal.nl

www.parkinsonopmaat.nl/parkinsonvraagbaak

www.copiedstudie.nl

www.parkinson-vereniging.nl

