

Handleiding bij gesprekskaarten ‘Praten over leven in vrijheid’

De set gesprekskaarten hoort bij bijlage 1 van de handreiking ‘Praten over vrijheid’. De kaarten zijn bedoeld om een groepsgebesprek op gang te brengen over ‘leven in vrijheid’ met mensen die zorg krijgen, hun naasten en/of hun verzorgers en begeleiders. Deze handleiding is voor de gespreksleider. Zie voor meer informatie over dit onderwerp ook de handreiking.

De kaarten

Er zijn in totaal 24 kaarten, verdeeld in acht thema’s van ieder drie kaarten.

Thema’s:

1. Vrij om te eten en te drinken
2. Vrij om te bellen en te internetten
3. Vrij om te bewegen
4. Vrij om te beslissen
5. Vrij in relaties en vriendschappen
6. Vrij in dagbesteding en werk
7. Vrij door privacy
8. Vrij leven in een groep

Op elke kaart staat een foto die een bepaalde situatie uitbeeldt die te maken heeft met vrijheid. Op de achterkant staat een kort verhaaltje. Alle verhaaltjes zijn gebaseerd op voorbeelden uit de praktijk. Een deel van de voorbeelden komt van mensen die wonen in zorginstellingen, een ander deel komt van mensen die op zichzelf wonen. De foto’s en voorbeelden kunnen los van elkaar gebruikt worden.

Gebruik

Afhankelijk van de groep kunt u kiezen voor een werkvorm. Hiernaast een paar suggesties, die ook met elkaar te combineren zijn. Bedenk van tevoren of het nuttig is om alle thema’s aan de orde te stellen. Soms is dat teveel en kun je je beter beperken tot de onderwerpen die het meest herkenbaar zijn voor de deelnemers.

Uitleg

Geef een korte en duidelijke uitleg over het gespreksthema: samen praten over vrijheid en vrijheidsbeperkingen. Maak het concreet en vertaal het zo veel mogelijk naar de situatie van de deelnemers. Bijvoorbeeld: in deze bijeenkomst praten we over het dagelijks leven. En over gewoontes waar je eigenlijk nooit over nadent. Zijn er gewoontes of afspraken of regels waardoor je soms niet kunt doen wat je graag zou doen? Er zijn foto’s en kaarten om je op een idee te brengen. Misschien heb je er zelf ook mee te maken. Of ken je een voorbeeld van iemand anders die dat mee maakt?

Werkvorm 1

Leg alle kaarten door elkaar met de foto naar boven op tafel. Alle deelnemers kiezen een foto waar ze iets over willen vertellen. Waar doet de foto ze aan denken? Wat heeft dat met vrijheid te maken? Om hier dieper op in te gaan, kunt u de vragen per thema op deze handleidingkaart gebruiken. Zijn er kaarten overgebleven? Dan kunt u eventueel nog een tweede ronde doen op dezelfde manier, of met die kaarten overgaan op werkvorm 2.

Werkvorm 2

Geef een korte uitleg over het gespreksthema: samen praten over vrijheid en vrijheidsbeperkingen. Laat alle deelnemers een kaart kiezen. Een voor een laten ze de foto aan de groep zien en vertellen ze waarom ze deze kaart gekozen hebben. Zij lezen of laten het verhaaltje achterop hardop voorlezen. Het verhaaltje vormt dan het gespreks-onderwerp. Heeft iemand wel eens zoiets meegemaakt, of iets wat erop lijkt? Om hier dieper op in te gaan, kunt u de vragen per thema op deze handleidingkaart gebruiken. Zijn er kaarten overgebleven? Dan kunt u eventueel nog een tweede ronde doen.

Tot stand gekomen door:

ieder(in)



Vragen bij Thema 1

Vrij om te eten en te drinken

- Hoe vrij ben je om te bepalen wat je eet en drinkt?
- Wat vind je van de afspraken over eten en drinken?
- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij Thema 2

Vrij om te bellen of te internetten

- Hoe vrij ben je om je telefoon te gebruiken?
- Hoe vrij ben je om internet te gebruiken? Om contacten te hebben, om iets op te zoeken, om een gemiste uitzending te bekijken?
- Hoe vrij ben je om nieuwe dingen te leren over internet? Om te onderzoeken wat je wel en wat je niet wil doen op internet?
- Wat vind je van de regels over telefoon en internet?
- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij Thema 3 Vrij om te bewegen

- Kun jij je op je kamer of in je woning vrij bewegen? Wat kan wel? Wat kan niet? Wat heb je nodig om dat zoveel mogelijk zelf te bepalen?
- Kun jij buiten gaan en staan waar je wil? Wat kan wel? Wat kan niet?
- Hoe vrij ben je om nieuwe dingen te leren, zoals de omgeving verkennen of reizen met openbaar vervoer?
- Wat zou je anders willen? Waarom?

- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij Thema 4 Vrij om te beslissen

- Hoe vrij ben je om zelf te bepalen:
 - > hoe je je geld uitgeeft?
 - > wie jouw begeleider is en wanneer die er is?
 - > wat je met de vakantie wilt doen?
 - > hoe laat je naar bed gaat en hoe laat je opstaat?
 - > welke medicijnen je gebruikt?
- Zijn er andere dingen die voor jou beslist worden?
- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij Thema 5

Vrij in relaties en vriendschappen

- Hoe vrij ben je om te bellen, appen of skypen met je familie en vrienden?
- Hoe vrij ben je om je familie of vrienden te zien?
- Kun je vrienden worden met wie je wil? En hoe je wil? Wat kan wel? Wat kan niet?
- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij Thema 6 Vrij in dagbesteding en werk

- Hoe vrij ben je om je eigen werk of bezigheden te kiezen?
- Kun je van werk of bezigheden veranderen en is er iemand die je daarbij kan helpen?
- Hoe vrij ben je om je eigen beroep te kiezen of verder te leren?

- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij Thema 7 Vrij door privacy

- Hoe vrij ben je om lekker en ongestoord jezelf te zijn in je eigen kamer of appartement?
- Hoe vrij ben je om alleen te zijn met je vriendin of vriend?
- Hoe vrij ben je om dingen voor jezelf te houden? Is er aandacht en respect voor je privacy?
- Kun je zelf bepalen wie er in je dossier mag kijken?
- Kun jij bellen of skypen zonder dat iemand meeluistert? Wat kan wel? Wat kan niet?
- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?

Vragen bij thema 8 Vrij leven in een groep

- Hoe vrij ben je om naar je favoriete tv-programma te kijken? Of om samen naar jouw lievelingsmuziek te luisteren?
- Hoe vrij ben je om wat eerder of wat later te eten of naar bed te gaan?
- Hoe vrij ben je om op bijzondere dagen iets anders dan anders te doen?
Kortom: hoe vrij ben je om af te wijken van de vaste gewoontes, alleen of met zijn allen?
- Hoe vrij ben je om zelf te kiezen waar en met wie je woont?
- Wat zou je anders willen? Waarom?
- Met wie kun je hier over praten? Wie denkt met je mee?
- Is er een andere oplossing te bedenken?