



Introductiedag 2025

Handleiding voor trainers

Planning voor de Planetree trainers:

- 12.00 uur pag. 2 Zorg dat je om 12.00 uur aanwezig bent in het Theater Plataan
- 12.15 uur pag. 2 Welkom en kennismaking: foto delen
- 12.30 uur pag. 2 Filmpje Planetree en Lunch
- 13.00 uur pag. 3 Sorteerspel: vanuit de Speerpunten van Sevagram
- 13.15 uur pag. 5 Workshop 1 Is de bewoner goed geholpen? Mini ark
- 13.30 uur pag. 6 Workshop 2 Is ons werk de moeite waard?
Wat maakt, Wat is voor jou welzijn?
- 14.05 uur pag. 6 Pauze
- 14.20 uur pag. 7 Energizer (my Bonny)
- 14.25 uur pag. 8 Workshop 3 Is onze organisatie beter geworden?
Voor wie zorg jij, wie zorgt er voor jou?
- 14.45 uur pag. 8 Filmpje netwerkparticipatie
- 14.50 uur pag. 9 Drienameik - Netwerkparticipatie
- 15.00 uur pag.10 Ecogram invullen
- 15.25 uur pag.11 Filmpje haren wassen
- 15.30 uur pag.12 Workshop 4 Dragen we bij aan een gezonde aarde?
Dromen rondom duurzaamheid: Beschrijf/teken op je boom
- 16.00 uur pag.13 Intentiekaarten schrijven
- 16.15 uur pag.14 Digitale vragen invullen
- 16.30 uur pag.14 Afsluiting
- pag.15 Begeleidingsvaardigheden
- Pag.16 Bellijst en materialen

12.00u aanwezig in Theater Plataan

12.15-12.30 uur Kennismaking

Bij de visie van Sevagram, gaat het om mensgerichte zorg en welzijn, de bewoner datgene bieden wat bijdraagt aan zijn/haar kwaliteit van leven. Het is belangrijk dat we elkaar (collega's onder elkaar, bewoner, medewerker en vrijwilliger) goed leren kennen en nieuwsgierig zijn naar de mens achter de persoon. En we geven je enkele handvatten om een ander beter te leren kennen. Dit is de groep waar je vanmiddag de workshops mee volgt. We maken kennis met elkaar omdat samenwerking een stuk makkelijker is als je elkaar kent.

Opdracht: Iedereen neemt een foto van iets/iemand wat voor hem/haar veel betekent. Neem de foto die je hebt meegebracht bij de hand (of kies van je telefoon). Vertel aan je buur waarom jij juist die afbeelding hebt gekozen. Jullie hebben hier 3 minuten de tijd voor (beide personen vertellen hun verhaal). Daarna deel jij in 2 zinnen het verhaal van je buurman/-vrouw met de groep. Check bij elkaar, wat je wel of niet met de groep kan delen. Alles wat hier besproken wordt, blijft in deze ruimte.

Essentie: Bij mensgerichte zorg en welzijn gaat het om persoonlijk zijn. Voor 80% vinden we dezelfde dingen belangrijk (familie, huisdieren, natuur) en 20% maakt ons uniek. Dat wat je uniek maakt, is belangrijk om te weten. Ook voor onze bewoners, collega's en medewerkers. Dat maakt dat je je gezien voelt, erkend wordt, het gevoel krijgt dat je ertoe doet, belangrijk bent. Door oprecht te luisteren, leer je de persoon (medewerker/bewoner) beter kennen en kun je wensen of behoeften beter in kaart brengen.

12.30-13.00 uur Filmpje en Lunch

Uitleggen wat de Mensgerichte visie van Sevagram is: Mensgerichte zorg en welzijn, is het aandacht hebben voor bewoner en medewerker, met een stapje extra. Alert zijn op het geven van eigen regie, het vragen naar essenties achter behoeften, het stilstaan bij, en oog hebben voor elkaar. Speel de trailer af: [Planetree - YouTube](#)

Essentie: Stilstaan bij: Doen we de goede dingen? En waar blijkt dat uit?



13.00 uur Sorteerspel

Om richting te geven binnen onze organisatie, werkt Sevagram vanuit speerpunten.

Onze speerpunten zijn:

- **Innovatie** --> *In een zorglandschap dat steeds sneller en ingrijpender verandert, is innoveren noodzaak. Sevagram wil voortdurend inspelen op ontwikkelingen in de maatschappij en de behoeften van onze medewerkers en bewoners.*
- **Community Care** --> *We zorgen voor elkaar. In de wijk, in de aanleunwoningen en in en met de zorgcentra. Steeds meer en steeds beter.*
- **Duurzaamheid** --> *Samen werken aan een beter milieu. Aandacht hebben voor vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers.*
- **Planetree** --> *Planetree is een zorgvisie met een onderscheidende manier van denken, kijken, luisteren en doen, waarbij mensgerichte zorg en welzijn daadwerkelijk voorop staat. En ervoor te zorgen dat de zorg van vandaag morgen nog beter is! Zorg voor de bewoners en hun naasten, maar ook voor medewerkers en vrijwilligers.*

Opdracht:

Kort sorteerspelletje:

Deelnemers plaatjes aan elkaar laten verbinden, in groepjes van 4. Laat ze de sorteerkarten verdelen over "hun" groepje zodat ieder iets moet leggen. Verdeel de groepjes door de ruimte zodat ze met de ruggen naar elkaar werken.

Welk plaatje denk je dat bij welk speerpunt past? (in principe is niets fout sommige afbeeldingen kan je ook onder een ander speerpunt leggen, het gaat erom dat ze samen overleggen) en er discussies kunnen ontstaan.

(Onderstaand A-3 met magneetjes op whiteboard hangen de 2 magneetjes zitten in het oranje Sevagram pennen etui.)

Om iedereen bewust te blijven maken van onze mensgerichte visie, stellen we voortdurend de volgende vier vragen.



We nemen jullie verder mee in onze visie, met deze vier vragen, aan de hand van de volgende 4 workshops.

Workshop 1: 13.15-13.30 uur - Vraag 1: Is de bewoner goed geholpen?

Bij Sevagram werken we allemaal voor onze bewoners en medewerkers. Gericht op bewoners stellen we ons vragen rondom het kiezen in eigen regie. Eigen controle kunnen behouden over je eigen leven, in eigen regie zijn, is heel belangrijk. Zeker wanneer je gezondheid afneemt, geheugen niet meer goed werkt of je naasten niet meer kunt herkennen.

Welke keuzes heb ik bewoners vandaag laten maken? En waar blijkt dat uit?

Opdracht: De mini ark

Deel een velletje van een Sevagram notitieblok uit. Start de oefening zonder verdere uitleg te geven.

Stel de volgende vragen aan de deelnemers:

- * Wat/wie maakt jouw leven de moeite waard?
- * Ga eens voor jezelf na wat/wie echt belangrijk is voor je.
- * Welke gewoonten/elementen/personen verhogen je kwaliteit van leven?

- * Noteer er 5, uit bovenstaande vragen. In stilte.
- * Streep er nu 2 weg
- * Geef je lijstje aan je buurvrouw of buurman rechts van je.
- * Streep er nu een weg op het lijstje van je buurvrouw of buurman, zonder te overleggen.
- * Geef het lijstje terug.

Nabespreking:

- Hoe voelt het voor jou dat je elementen of personen moet wegstrepen die zo belangrijk voor je zijn?
- Hoe voelt het als een ander voor jou streept/een keuze maakt?

Het wegstrepen van elementen en/of personen die voor jou belangrijk zijn, is eigenlijk wat wij bij onze bewoners doen. Zij verhuizen naar Sevagram en wij bepalen daarin veel voor de bewoner.

Deze oefening is bedoeld om te ervaren hoe het is om afscheid te nemen.

Het voelt als verlies/pijn. Afscheid geliefde personen. Afscheid van rituelen en gewoontes. Afscheid van woonomgeving, spullen, vrienden, verenigingen enz.

Verder is het belangrijk om je bewoner echt te kennen. Wat is belangrijk voor de bewoner.

Essentie: Bij mensgerichte zorg gaat het erom hoe je ZELF behandeld wil worden als het er echt toe doet. En check of de andere dit ook zo wilt of dat er andere behoeftes zijn. Jouw waarden en normen kunnen verschillen van de waarden en normen van een bewoner.

Met deze kennis in het achterhoofd, aan jullie de opdracht om het verschil te maken door oprecht te luisteren en te kijken naar iedere individuele bewoner.

Workshop 2: 13.30- 14.05 uur - Vraag 2: Is ons werk de moeite waard?

Heb ik vandaag gelachen? Op welk moment heb ik vandaag gelachen op het werk? Heeft iets mij geraakt/ontroerd? Kan ik de ruimte voelen om mijn emoties te uiten op het werk (bijvoorbeeld privé voorval/gebeurtenis op het werk). Was het een fijne dienst? Hebben we er alles uit kunnen halen en wat kunnen we morgen anders doen?

Opdracht: Het welzijn, welbevinden is een enorm belangrijk thema, voor iedereen. Een warme douche in de start van je ochtend. Die lekkere warme kop koffie/thee. Fijne contacten om je heen. Bijzondere momenten samen beleven. Een hobby uit kunnen oefenen.

Wat is voor jou welzijn?

Deel per medewerkere 1 groen en 1 rood kaartje uit. Lees per keer 1 van onderstaande stellingen op en tel hardop 1,2,3 bij 3 steekt men of een rood of groen kaartje omhoog. Ga hier kort op in. De “afwijkende” antwoorden (stel 14 personen hebben groen en 2 rood ga je deze 2 vragen waarom hebben jullie die keuze gemaakt?

Stellingen:

1. **Kienen is zeker weten een welzijnsactiviteit.** (hoeft niet voor iedereen te gelden)
2. **Elke dag douchen draagt bij aan het welbevinden van de bewoners.** (hoeft niet voor iedereen te gelden).
3. **Een defect koffie/theezetapparaat heeft geen invloed op het welzijn van medewerkers/bewoners.** (hoeft niet voor iedereen te gelden).
4. **Bewoner heeft diabetes en mag dus geen suiker producten.** (afhankelijk van de afspraken met de bewoner/arts/naasten).
5. **Sevagram is ook verantwoordelijk voor de gezondheid van medewerkers.** (bewegen/sporten/ergonomisch kunnen werken/meer fietsen etc.).
6. **Bewoner met slikadvies mag wel een bonbon.** (afhankelijk van de afspraken met de bewoner/arts/naasten).
7. **De luchtkwaliteit van het ventilatiesysteem in onze zorgcentra is gezonder dan buitenlucht.** (De lucht van het ventilatiesysteem is gefilterd en bevochtigd en of gekoeld of verwarmd)
8. **Als ik een klacht, wens, informatie vraag of storing wil melden bij het Meldpunt dan kan ik het beste bellen.** (bij spoed **MOET** je bellen 24/7 na 17:00 krijg je contact met een medewerker EXTERN). Geen spoed dan bellen of anders via topdesk een melding maken.

Hoe kun jij in jouw werk welzijn toepassen? Maximaal drie dingen bedenken in een groepje van maximaal 4 personen (gemixte functies), (schrijf dit op de achterkant van het Sevagram velletje) daarna mag 1 persoon deze op het whiteboard noteren.

Trainer benoemd kort de voorbeelden die men op het whiteboard heeft geschreven.

Essentie: Welzijn is een gevoel van welbevinden, door sommigen ook wel beschreven als geluk. Met welzijn wordt bedoeld dat het zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal goed met een persoon gaat. Het is belangrijk om daar als medewerkers voor jezelf, je collega's en je bewoners bij stil te staan.

14.05-14.20 uur Pauze

14.20-14.25 uur ENERGIZER:

Opdracht: We zingen samen kort het liedje my Bonny met ondersteuning van de melodie.

Bij elke **B** die je hoort, ga je staan en bij de volgende B die je hoort, ga je weer zitten etc.

[My Bonny Is Over the Ocean \(with lyrics\) - YouTube](#)



My Bonnie lies over the ocean

My Bonnie lies over the sea

Well, my Bonnie lies over the ocean

Yeah, bring back my Bonnie to me

Yeah, bring back,

ah, bring back

Oh, bring back my Bonnie to me, to me

Ah, bring back,

oh, bring back,

Oh, bring back my Bonnie to me

(mocht er halverwege geen animo meer zijn dan kan je het liedje dan stopzetten)

Wat kan ik doen, om de kwaliteit van wonen, welzijn en/of zorg te verbeteren?
Hoe kan ik bijdragen aan het verbeteren van de organisatie, op verschillende lagen.

Opdracht 1: Vraag stellen aan de groep: Voor wie zorg jij - en wie zorgt er voor jou?
Kort een paar mensen hierin aan het woord laten. Als er meer tijd over is, kan iedereen aan het woord.

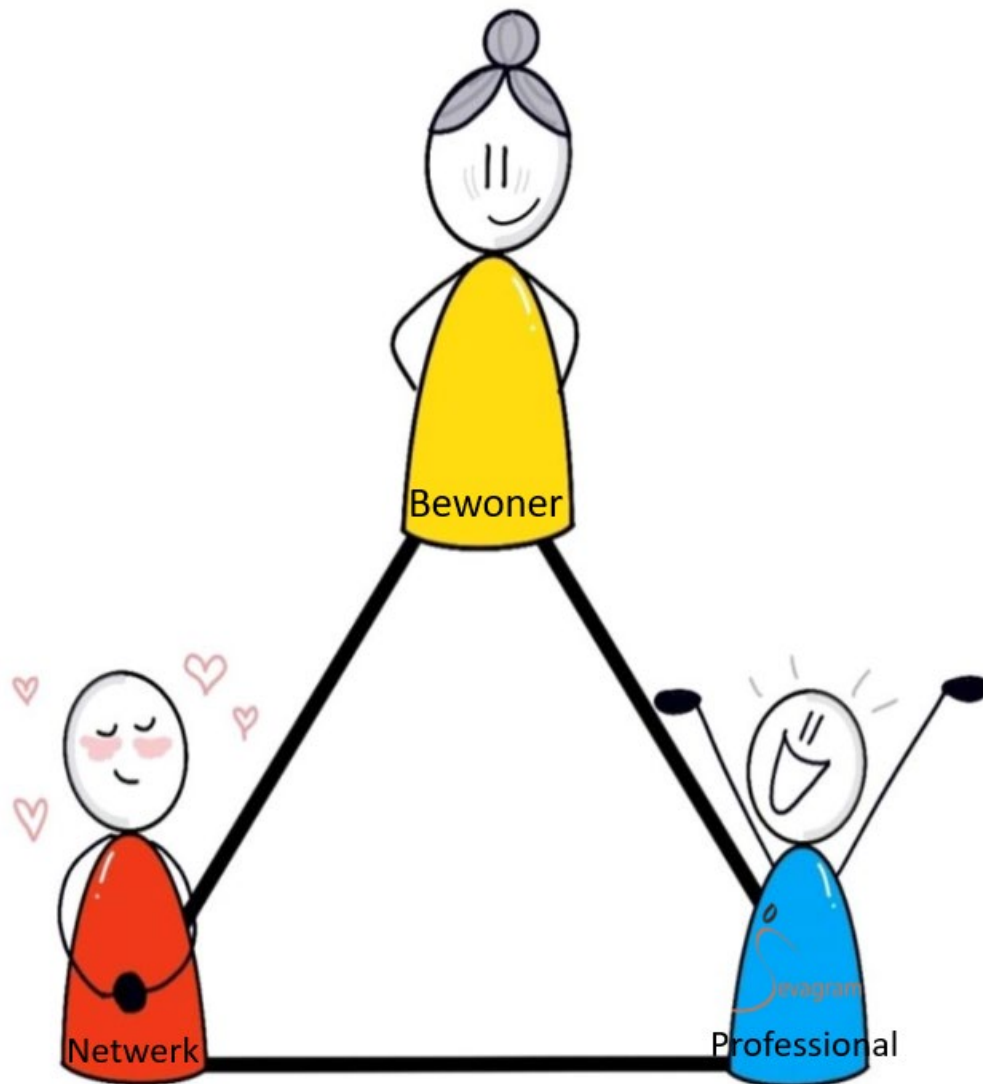
Start een korte inleiding over Netwerkparticipatie.

We gaan het met jullie hebben over Netwerkparticipatie.

De mate waarin een bewoner ontspannen is en comfort en levensgeluk ervaart hangt samen met zijn/haar toestand op lichamelijk en geestelijk vlak maar ook sterk met zijn/haar sociale situatie. Daarom is het uitgangspunt dat bij Sevagram het wonen en welzijn van bewoners een gezamenlijke inspanning is, van medewerkers én naasten. In de (nabije) toekomst zorgen wij dat naasten een actieve rol kunnen vervullen om het verblijf van hun dierbare te veraangename. De impact van een helende omgeving met dierbaren om je heen is één van de fundamenteën van Planetree. Het actief beïnvloeden van de positieve rol van vrienden, familie en de gemeenschap komt zowel de kwaliteit van leven van de ouderen ten goede en bovendien verlicht naastenparticipatie de druk op zorgprofessionals.

[Netwerkparticipatie bij Sevagram - YouTube](#)

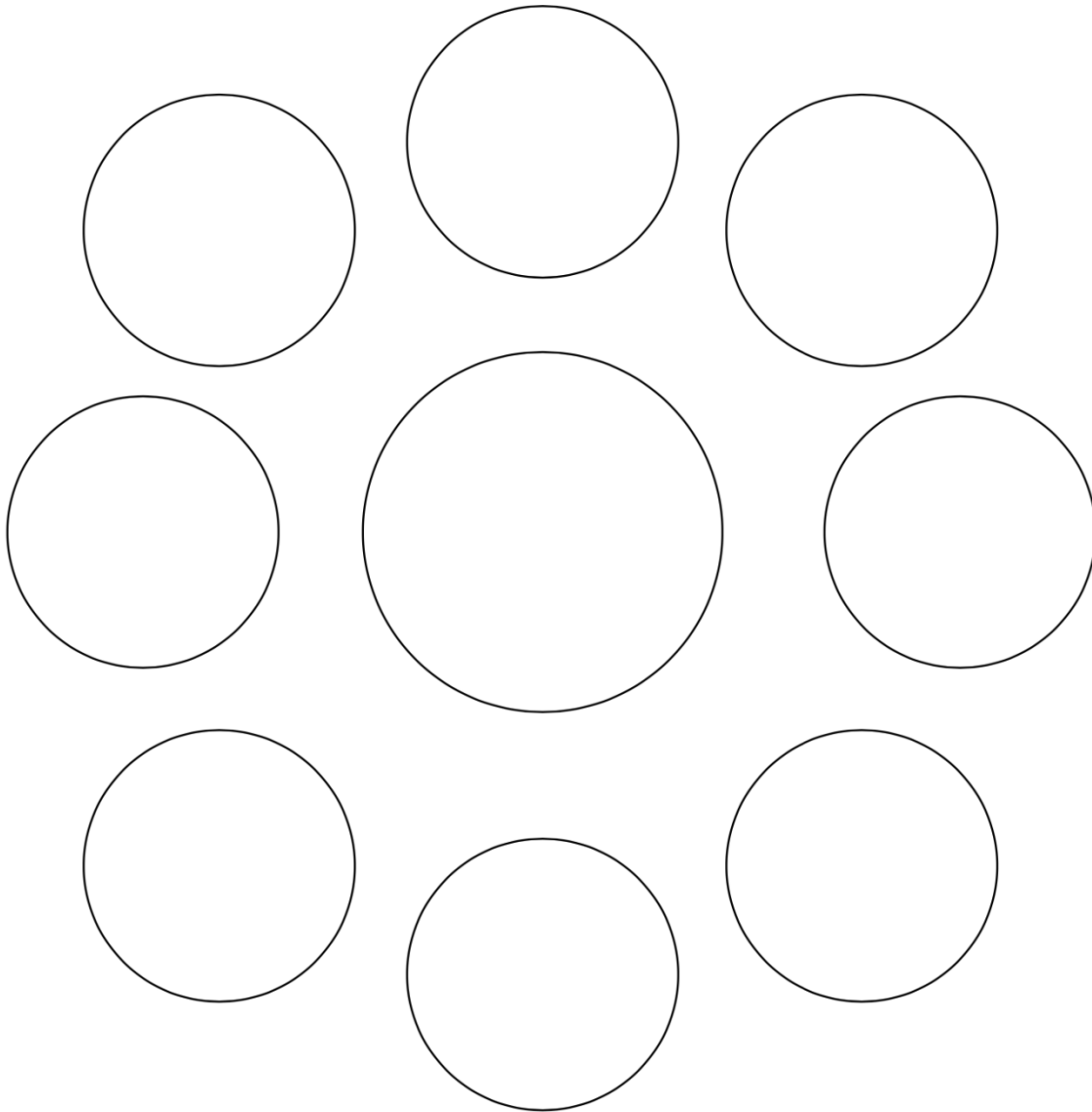




Drienameik

Als bewoners bij ons komen wonen, willen we de driehoek gelijkwaardig houden. Bewoner staat voorop, netwerk blijft structureel betrokken en wij als professional, zijn er om te ondersteunen daar waar dit nodig.

Opdracht 2: Ecogram



Men gaat in tweetallen zitten. Iedereen krijgt een blanco Ecogram. Ga met elkaar in gesprek over het netwerk aan de hand van de vragen op de achterkant. Neem hiervoor maximaal 10 minuten. Vul iedere andere persoon uit het netwerk, in een apart bolletje in. Zo krijg je een geheel overzicht van het netwerk.

Check daarna:

- Hoeveel overige mensen staan er op je Ecogram, die je niet op je lijstje van workshop 1 (mini ark) had ingevuld?
- Hoeveel extra netwerk van onze bewoners kunnen we hiermee ophalen, om zó hun vertrouwde omgeving in stand te kunnen houden?

Filmpje “haren wassen”

[Planetree in de praktijk bij Sevagram - Haren wassen - YouTube](#)



Essentie:

Je eigen familie, netwerk, oude vertrouwde omgeving is onmisbaar voor je eigen welzijn. Voor onszelf, en voor onze bewoners. Om het draagvlak voor bewoners te vergroten, proberen we netwerk zoveel mogelijk betrokken te houden. Wanneer netwerk betrokken is, kan dit ook voor personeel werk uit handen nemen.

Workshop 4: 15.30-15.50 uur - Vraag 4: Dragen we bij aan een gezonde aarde?

Kan ik iets verbeteren, dat bijdraagt (morgen groener dan vandaag) aan Sevagram, wanneer ik in dienst ben? Denk ik na over het sluiten van deuren, verlichting uitdoen bij verlaten van ruimtes, melding maken van een defect onderdeel, handen wassen, op de fiets i.p.v. met de auto naar het werk gaan. Kan ik nu (tijdens/na scholing) mijn werk duurzamer/milieuvriendelijker uitvoeren?

Opdracht: Per 2 of 3 personen maak je groepjes. Op de flipover/whiteboard teken je een boom.

Ga met elkaar in gesprek over dromen rondom duurzaamheid. Welke dromen zou jij hebben in het kader van duurzaamheid voor jouw locatie/jouw werkplek? Noteer deze kort voor jezelf (achterkant Sevagram velletje van de mini ark oefening)). Denk aan: zonnepanelen, warmtepomp, duurzame bekertjes, recyclebaar incontinentiemateriaal, elektrische auto's, voedselverspilling tegengaan e.a.

Kom met de gehele groep weer samen en bespreek in kort tempo de dromen die jullie hebben opgeschreven. Schrijf per groepje 1 droom op het whiteboard/flipover boompje met stift.

Kies met zijn allen 1 droom en brainstorm samen over hoe we deze droom kunnen uitwerken.

Maak na deze workshop een foto van de boom en app deze naar een Planetree coördinator!

Licht nog even kort toe:

Als jij een droom of idee zelf bij Sevagram wilt uitwerken, dan kun je beroep doen op de innovatie community, onderdeel van Innovatie.

De innovatie community is er vooral om medewerkers te ondersteunen bij innoveren. De Innovatie community kan meedenken in het formuleren van een project(voorstel), probeert het doel van de innovatie te bevragen, kan verwijzen naar personen, die kunnen helpen bij het omzetten van een idee in de praktijk of het opzetten van een evaluatie. Is het duidelijk dat een innovatie in een locatie een succes is, dan kan de innovatie community zorgdragen voor verspreiding naar en de verbinding met andere locaties.

Het ontwikkelbord:

Het Ontwikkelbord is een bord waarbij dagelijks meten, analyseren en oplossen van knelpunten centraal staat. Alle medewerkers van een team vullen dagelijks aan het eind van de dag hun tevredenheid in op het bord. Elke dag staan alle (aanwezige) teamleden 15 minuten stil bij de eigen tevredenheid, benoemen knelpunten, komen tot ideeën voor oplossingen, selecteren de beste en testen deze uit. Met het Ontwikkelbord wordt tevens gemonitord hoe het staat met de voortgang van elke innovatie.

Essentie: We willen samen werken aan het groener maken van Sevagram en als medewerker is jouw idee belangrijk! (Er ligt een PMD zak in het bakje voor eventueel plastic afval van de lunchzakjes!)

15.50-16.00 uur Intentiekaarten schrijven

- Wat ga je naar aanleiding van hetgeen je vandaag gehoord en gezien hebt, morgen anders doen?
- Elke deelnemer neemt even de tijd om te beslissen wat hij of zij bereid is te doen.
- Ze schrijven deze intentie op de intentiekaart als aanvulling op de zin die begint met "Ik ga...". Schrijf ook je naam en adres (thuis of werkadres) op de bijbehorende envelop.
- De kaarten lever je in en wij (planetreeteam) zorgen ervoor dat deze kaart over een tijdje weer bij betreffende medewerkers terechtkomt op het aangegeven adres.

16.00-16.10 uur Evaluatie

De trainers vragen kort hoe de groep de introductiedag heeft ervaren. **Zou PP niet lopen:** dan ga naar sharepoint klik op het blokje met de 9 puntjes dan op forms dan op evaluatie introductiedag. Klik op presenteren dan verschijnt de QR code. Daarna instrueren om telefoon te pakken en de QR-code in de presentatie scannen. Dan kom je uit bij een enquêteformulier (max. 5 min) met enkele vragen over het middagprogramma van de introductiedag. **Sluit de training af door iedereen te bedanken en hen aan te moedigen de gesprekken in de organisatie voort te zetten.**

Begeleidingsvaardigheden

- ✓ Begeleiden is niet altijd eenvoudig en je kunt onderweg obstakels tegenkomen. Hieronder vind je een lijst met tien tips en trucs om je te helpen eventuele zenuwen in bedwang te houden en een aantal van die obstakels te voorkomen.
- ✓ Wees de beste versie van jezelf! Ontspan en probeer je niet anders voor te doen; je bent onder vrienden en het belangrijkste doel van de training is om te leren, maar ook om plezier te hebben terwijl je dit doet. Vertel over je ervaring met betrekking tot de verschillende activiteiten, maak contact met je publiek en maak er een discussie van in plaats van een lezing.
- ✓ Houd het simpel! Je wilt het publiek niet verliezen, dus zorg dat je er niet te lang over doet om ter zake te komen. Ideeën moeten eenvoudig maar toch diepgaand genoeg zijn om de deelnemers bij te blijven na hun vertrek (bijvoorbeeld de blinddoek oefening).
- ✓ Inhoud! Plan en zorg ervoor dat je na de activiteit twee tot drie hoofdpunten voor de discussie kunt geven. Bereid je voor op de training om er zeker van te zijn dat je de opbouw van de dag kent en de benodigde materialen hebt. Repeteer van tevoren met je co-begeleider om ervoor te zorgen dat jullie allebei je rollen en signalen kennen.
- ✓ Leg verbanden! Onthoud: houd het simpel en help het publiek om het geleerde te verbinden aan hun werk, persoonlijke leven en natuurlijk de cliënt. Voorbeelden helpen altijd.
- ✓ Wie kan het wat schelen? Spreek met passie! Alle inhoud van de presentatie is kennis die je al bezit en de kans dat het publiek deze kennis in zich opneemt is veel groter als je spreekt vanuit je hart in plaats van een dia voor te lezen. (En bedenk: alleen jij weet wanneer je foutjes maakt, dus laat je niet ontmoedigen als je uit koers raakt, geef er je eigen draai aan!)
- ✓ Blijf binnen de lijnen! Wees niet te overdreven, want hierdoor kan de boodschap verloren gaan. We willen dat iedereen die de training bijwoont, vertrekt met een nieuw perspectief dat beklijft.
- ✓ Doe iets onverwachts! De meeste deelnemers zijn doorgaans de hele dag actief bezig en zijn niet gewend om in een kantooromgeving te zitten en naar een ruim zes uur durende presentatie te luisteren. Houd de interesse vast door verwachtingen te tarten; zorg dat mensen opstaan en in beweging komen en zorg ervoor dat je pauzeert als je merkt dat de groep onrustig wordt. We willen dat ze de hele dag genieten!
- ✓ Let op! Laat na elke werkvorm tijd over voor gesprekken en discussies. Het is belangrijk dat de groep nadenkt over de materie om er zeker van te zijn dat het punt dat we proberen over te brengen overkomt. Probeer bovendien niet te veel informatie te geven, want dit zal de groep overweldigen en ervoor zorgen dat ze hun concentratie verliezen. Geef net genoeg om te worden geabsorbeerd en vergeet niet het simpel te houden!
- ✓ Het gaat allemaal om hen! Als het publiek zich op zijn gemak voelt, zullen ze veel meer betrokken en minder angstig zijn over wat komen gaat. Zorg dat er gedurende de dag eten en drinken beschikbaar is en pas het tempo van de training aan op de behoeften van het publiek. Voel je vrij om extra tijd te besteden aan activiteiten die zinnigere en actievere discussies genereren.
- ✓ Zorg dat het beklijft! We willen dat iedereen na afloop van de training iets meeneemt dat hun werkwijze zal veranderen ten voordele van de individuele cliënt. Bedenk wat je uit je eerste training hebt gehaald en hoe je dat voor anderen kunt versterken.
- ✓ Check tussendoor of alles duidelijk is.

Bellijst Planetree trainers:

1. Alexandra Vogt	06 380 596 30
2. Mariëlle Hoenjet-Coemans	06 284 957 92
3. Maartje Backx	06 230 560 92
4. Christel Cals	06 214 091 37
5. Simone Schrijnemaekers	06 183 531 73
6. Peggy Boumans	06 284 475 66
7. Max Berlijn	06 513 621 49
8. Ellis den Hartog	06 115 946 31
9. Mieke van der Nat-Kurris	06 214 091 27
10. Louise Lurquin	06 513 621 49

Anouk Ronkaars (Manager Mensgerichte Zorg-Planetree) 06 130 371 90

Benodigde materialen:

- (eigen) Laptop
- TV
- Whiteboard/flipover

In bakje:

- Pennen/papier
- Post its
- Whitebord stiften/permanent markers
- Ecogram formulieren
- Rood/groene kaartjes
- Kaartjes sorteerspel
- Geplastificeerde reflectietool
- Intentiekaarten en enveloppen
- “Schreeuwkip” om de aandacht weer te vragen
- Reader geprint