

# Werkzame elementen voor implementatie en organisatie van cursus Veerkracht

9-03-2026 versie 0.2



Door Zorgbalans in Haarlem is de cursus Veerkracht ontwikkeld. De cursus helpt jonge mensen die net de diagnose dementie hebben gekregen om te verkennen wat er nog wel mogelijk is en wat voor hen belangrijk is.

Vanuit het maatwerktraject Jonge mensen met dementie (en de doelgroep) wordt de meerwaarde van de cursus Veerkracht gezien. Dit is aanleiding geweest om de cursus in meerdere regio's te willen laten plaatsvinden. Bij dit maatwerktraject waren de volgende regio's betrokken: Noord-Holland Noord, Zaanstreek Waterland, Midden-Kennemerland en Zuid-Kennemerland.

Elke regio heeft een eigen context, dit maakt dat er niet één draaiboek kan worden ontwikkeld om de cursus te implementeren.

In dit document zijn werkzame elementen beschreven die helpen bij de ontwikkeling en implementatie van de cursus.

De elementen zijn opgedeeld in de onderstaande onderwerpen:

1. Profiel trainers
2. Deelnemers
3. Werving
4. Locatie

## 1. Profiel trainers

De personen die de cursus geven, worden hier "trainers" genoemd. Het succes van de cursus hangt voor een groot deel samen met de manier waarop de trainers de groepen begeleiden. De

mate waarin zij het vermogen hebben om aan te passen aan de behoeften van de groep is een belangrijke eigenschap.

Hieronder is opgesomd welke eigenschappen nog meer belangrijk kunnen zijn voor de trainers die Veerkracht gaan begeleiden.

- Ruime ervaring in het begeleiden van mensen met dementie
- Kennis en vaardigheden op het gebied van communicatietechnieken en coachende werkvormen
- Ervaring met lichaamswerk of creatieve werkvormen is een belangrijke pré, omdat dit de interactie en expressie binnen de groep kan versterken
- Ervaring hebben in het leiden van een gespreksgroep
- Elementen van meditatie, bewegen en creativiteit kunnen toevoegen
- Kennis over dementie en de sociale benadering bezitten
- Op de hoogte zijn van het begeleidings- en activiteiten aanbod voor deze doelgroep in de regio
- Invoelend en oprecht zijn, veiligheid kunnen bieden
- Aansluiten op de beleefwereld van iedere deelnemer
- Echt gelijkwaardig contact maken
- Steeds weer het tempo van de individuele deelnemers kunnen aannemen
- Humor
- Gevoel hebben voor sfeer
- Flexibel zijn en waar nodig het programma aan kunnen passen
- Bereid zijn om ook zelf iets te delen
- Het vermogen om te verbinden.
- Bij voorkeur ontvangt de trainer een train-de-trainer cursus bij Zorgbalans (waar Veerkracht is ontwikkeld)

## 2. Deelnemers:

De cursus Veerkracht is vooral geschikt voor mensen die zich bewust zijn van hun ziekte en begrijpen wat deze inhoudt. Het is daarom verstandig om voorafgaand aan deelname een intakegesprek te voeren. Als iemand zich niet bewust is van zijn ziekte of er geen inzicht in heeft, verloopt de cursus vaak onaangenaam voor zowel die persoon als voor de andere deelnemers.

- Minimaal 3 deelnemers, want de interactie en lotgenotencontact zijn de kern van de meerwaarde.
- De groepsgrootte is minimaal 3 deelnemers (want interactie en lotgenotencontact zijn de kern van de meerwaarde) maximaal 10 deelnemers. 1 begeleider op 3 deelnemers lijkt een goede verhouding in verband met verschillende niveaus van functioneren. Wanneer er 4 deelnemers zijn, 2 begeleiders. Meer dan 6, dan 3).
- Het feit dat de cursus alleen bestemd is voor mensen met dementie zelf, hierdoor kunnen de deelnemers zichzelf volledig uiten, en ook moeilijke en soms intieme dingen bespreken.
- Wellicht is het goed om voor de mantelzorgers iets anders te organiseren. Daarbij wordt geadviseerd om de cursus niet tegelijkertijd met een mantelzorgcursus in hetzelfde gebouw te laten plaatsvinden, om te voorkómen dat deelnemers op zoek gaan naar hun naaste of onrustig zijn omdat de naaste mogelijk al klaar zou kunnen zijn.

### 3. Werving:

- Via specialisten en verwijzers, zoals casemanagers. Zij ontvangen een flyer voorafgaand.
- De intake wordt gedaan door een gespecialiseerde casemanager dementie.
- In overleg met de casemanagers in de regio bepalen wie aanspreekpunt wordt voor de cursus (en ook de intake doet), maar ook de bijeenkomst doet waarin de casemanager is uitgenodigd.
- Betrokkenheid van de casemanagers is belangrijk en vooraf een goed overdrachtsmoment is nodig.

### 4. Locatie

- Overdag heeft de voorkeur, om zoeken in het donker te voorkomen
- Met OV te bereizen
- Liever niet in een verpleeghuis