Aanvulling op het project:

**Activiteitenprogramma werk en zinvolle dagbesteding**

Voor:

**Studenten die zich richten op activiteitenbegeleiding in de ouderenzorg.**

**Over dit project**

Werken aan een project doe je vaak met verschillende mensen gedurende een langere periode. Je werkt met diverse personen aan een project omdat het vaak niet mogelijk is om alles alleen uit te voeren.

Dit project voer je uit met drie medestudenten.

Daarbij werk je aan de volgende doelstellingen.

**Doelstellingen**

* Je kunt voor een oudere cliënt een passend dagprogramma maken van zinvolle activiteiten
* Je kunt omschrijven wat de belangrijkste kenmerken zijn van de ouder wordende cliënt
* Je kunt omschrijven wat zinvolle dagbesteding voor ouderen is
* Je kunt de dagbesteding verdelen in belevingsgerichte activiteiten, functiebehoudende activiteiten en activiteiten op het gebied van algemeen dagelijkse verrichtingen
* Je kunt een map samentellen met daarin vijf draaiboeken voor belevingsgerichte activiteiten, vijf draaiboeken voor functie behoudende activiteiten en vijf draaiboeken voor activiteiten op het gebied van dagelijkse verrichtingen.
* Je kunt een dagprogramma samenstellen dat aansluit bij een individuele cliënt
* Je kunt een folder, pictogrammenreeks en verwijzersreeks maken om de cliënt over het dagprogramma te informeren.

**Oplevering**

**(geldt ook voor studenten die werken aan de casus gehandicaptenzorg)**

Naast de producten die de opdrachtgever vraagt, lever je bij de docent ook een persoonlijk verslag in. In dit persoonlijk verslag is opgenomen:

* Plan van aanpak/takenlijsten
* Logboek
* Reflectie
* Woordenlijst van woorden en hun betekenis (zowel woorden die je al kent en nieuwe onbekende woorden).

**CASUS**

In het Woonzorg centrum voor ouderen ………… in een middelgrote stad in Noord Nederland is veel veranderd de laatste jaren. Vergeleken met een tiental jaar geleden zijn de bewoners gemiddeld veel ouder en hebben ook veel meer zorg en begeleiding nodig. Naast lichamelijk verzorging hebben de zorgvragers v gedurende de dag ook begeleiding nodig. Een aantal van hen brengen een groot deel van de dag door op de z.g. Meerzorg groep, omdat het hen niet meer lukt de dag zelfstandig en op een plezierige manier door te brengen in hun appartement. Vaak zijn zij als gevolg van een ziekte, bv. een CVA of door dat zij leiden aan vasculaire dementie of de ziekte van Alzheimer niet goed in staat hun dag te structureren .

Zo wordt mevr. B die 98 jaar is, nadat zij door de verzorgende ondersteund is bij het opstaan wassen en aankleden, naar de Meer zorg groep gebracht. Daar brengt zij een groot deel van de dag door, ontbijt samen met acht medebewoners. Gedurende de dag doet zij samen met andere zorgvragers of met een van de begeleiders verschillende activiteiten zoals het doornemen van de krant of gezamenlijk een spelletje. Regelmatig gaat zij met een vrijwillige medewerker mee naar de kinderboerderij in de buurt.

De visie op het aanbieden van activiteiten is door de veranderende doelgroep maar ook door een veranderde kijk op de zorg aan ouderen aan verandering onderhevig. Lange tijd was het aanbieden en organiseren van activiteiten gericht op alle bewoners. Een bingo avond, een muziekavond, de handwerkclub werd aangeboden aan iedereen en georganiseerd door de activiteitenbegeleiders.

Tegenwoordig worden de activiteiten afgestemd op de mogelijkheden van de zorgvrager; waar heeft de zorgvrager behoefte aan, wat past op dit moment bij hem en zijn cognitieve en lichamelijke mogelijkheden.

Van aanbodgerichte activiteiten die men voorheen organiseerde werkt men nu meer vraaggericht.

*De opdracht*

* Opdrachtgever

De opdrachtgever is de teamleider van het Woonzorgcentrum. Je docent/begeleider treedt op als vertegenwoordiger van de opdrachtgever. Als je vragen hebt over de opdracht, kun je deze aan je docent/begeleider stellen.

* *Omschrijving opdracht*

Het hoofd van de Zorg van het woonzorgcentrum wil voor de zorgvragers de dagopvang optimaliseren en aan laten sluiten bij de visie van de instelling. Op dit moment sluit het programma niet aan bij de behoeften, wensen en mogelijkheden van de zorgvragers.

Jullie krijgen de opdracht een map te maken met daarin een vijftien draaiboeken voor activiteiten voor de dagbesteding in de ouderenzorg. Daarnaast maken jullie drie programma’s voor drie verschillende cliënten, met daarbij een folder, pictogrammanreeks en verwijzers reeks om de cliënt te informeren over zijn dagprogramma.

Dit project wordt afgesloten met een klassikale presentatie van de resultaten. Ieder projectgroep presenteert daarin een map met de vijftien draaiboeken voor activiteiten, de drie dagprogramma’s en de folder, de pictogrammenreeks en de verwijzers reeks.

* *Producteisen*

**Map met vijftiendraaiboeken**

* De activiteiten zijn onderverdeeld in vijf belevingsgerichte activiteiten, vijf activiteiten gericht op de cognitie en het bewegen en vijf activiteiten gericht op het gebied van algemeen dagelijkse verrichtingen(zelfzorg)
* De activiteiten passen binnen de visie van de instelling
* De activiteiten passen bij de doelgroep, nl. de ouderen
* De activiteiten zijn uitvoerbaar in de instelling, die bestaat uit een aantal gebouwen en een groet tuin met in de directe omgeving een park met een kinderboerderij.
* Iedere medewerker van Woonzorgcentrum kan de activiteiten uitvoeren aan de hand van het betreffende draaiboek
* De draaiboeken zijn gebundeld in een ordner of map
* Er is een inhoudsopgave aanwezig en de draaiboeken zijn genummerd

Het draaiboek bestaat uit:

* Titel activiteit
* Algemene omschrijving
* Uitleg en presentatie
* Uitvoering
* Onderdelen(uit welke taken bestaat de activiteit)
* Begeleiding en taak verdeling
* Afsluiting materialen en middelen
* Aansluiting op de visie van het woonzorgcentrum

**Drie dagprogramma’s**

De drie dagprogramma’s sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de drie zorgvragers uit ***de gegeven cases***.

Dagprogramma voor een zorgvrager met belevingsgerichte activiteiten:

* Het dagprogramma is omschreven in een folder
* De folder is in eenvoudige zinnen geschreven
* Het programma en de folder sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de zorgvrager uit de casus.

Dagprogramma voor een zorgvrager met cognitieve en bewegingsgerichte activiteiten:

* Het programma en de folder sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de zorgvrager uit de casus.
* Het dagprogramma is goed te begrijpen voor de zorgvrager
* De instructie van de activiteit is helder uiteengezet zodat elke collega ermee kan werken
* Het programma en de folder sluiten aan bij de intersses en mogelijkheden van de zorgvrager uit de casus.

Dagprogramma voor een zorgvrager met activiteiten op het gebied van algemeen dagelijkse verrichtingen(zelfzorg)

* Het dagprogramma is omschreven in een folder
* De folder is in eenvoudige zinnen en met pictogrammen of instructie film/kaarten verduidelijkt.

**Presentatie**

* Presenteer de drie dagprogramma’s
* Onderbouw op welke manier het programma aansluit bij de mogelijkheden van de zorgvrager
* Licht toe op welke wijze het programma aansluit bij de visie van de instelling
* Presenteer de folder, de pictogrammenreeks en de verwijzers reeks en licht toe hoe deze inzicht geven in de volgorde van de activiteiten
* ***Het project***

***Plan van aanpak***

*Lees eerst het project helemaal door. Begin daarna met de uitwerking van het project zoals in dit boek beschreven wordt.*

Stel samen een plan van aanpak op voor het hele project. Zorg dat het plan van aanpak niet meer dan twee A4’tjes lang is. Werk de volgende punten uit:

1. **Aanleiding of probleemstelling**

Hierbij geef je antwoord op de volgende vraag: ‘Waar loopt de opdrachtgever tegenaan in het huidige aanbod van activiteiten binnen de dagbesteding?’

1. **Doelstellingen van de opdrachtgever**

Behandel hier de vraag: ‘Wat wil de opdrachtgever bereiken met het product dat je voor hem/haar maakt?’

1. **Beschrijving van de opdracht**

Ga in op de vraag: ‘Wat wordt als resultaat verwacht, hoe moet het worden opgeleverd, aan welke eisen moet de opdracht voldoen?

1. **Betrokken partijen**

Je werkt in de projectgroep samen met verschillende mensen. Maak afspraken over de werkwijze en leg deze vast in een samenwerkingscontract.

Zie Werkmodel: samenwerkingscontract

1. **Planning en afspraken**

Maak een planning voor de activiteiten die jullie gaan doen en verdeel daarbij de taken. Houd de opleverdatum goed in de gaten en maak afspraken over wie wat wanneer klaar moet hebben.

*Laat je plan van aanpak goedkeuren door je docent/begeleider.*

*Maak een begin met je logboek schrijven:*

* *Hoe is het samenwerken verlopen? Wat ging goed en niet goed?*
* *Wat was jouw bijdrage aan het geheel? In hoeverre ben je hierover tevreden?*
* *Heb je alles kunnen zeggen wat je wilde?*
* *Hebben jullie duidelijke afspraken gemaakt en hoe is dit gegaan?*

Zie Werkmodel: logboek

***Vooronderzoek***

De opdrachtgever wil dat jullie een duidelijke omschrijving geven van de doelgroep en haar mogelijkheden. Het vooronderzoek is de basis voor het ontwerpen van de vijftien draaiboeken en (zie ook [www.factor-e.nl](http://www.factor-e.nl)) drie dagprogramma’s. De resultaten van het vooronderzoek leggen jullie vast in een verslag. In het verslag gaan jullie in op de volgende onderwerpen:

1. **Werkveld**
2. **Onderzoek het werkveld en beantwoord daarbij de volgende vragen:**

* Wat is de algemene doelstelling van een instelling voor meerzorg groep/ huiskamerproject?
* Waarom nemen ouderen deel aan deze vorm van dagopvang?
* Voor welk verschillende groepen ouderen zijn er in Nederland mogelijkheden voor dagbesteding?
* Wat is het verschil tussen activiteiten in de recreatiezaal van een woonzorgcentrum en de opvang in een huiskamer of een meerzorg groep?
* Welke activiteiten worden aangeboden?
* Beschrijf drie verschillende visies van organisaties voor ouderenzorg op dagbesteding voor ouderen.
* Beschrijf jullie eigen visie

**B. Onderzoek de bestaande mogelijkheden van dagbesteding. Verdeel daarbij de activiteiten onder in de volgende drie groepen**

* Belevingsgerichte activiteiten
* Cognitieve en bewegingsactiviteiten
* Activiteiten op het gebied van algemeen dagelijkse verrichtingen (zelfzorg)

Zoek van ieder groep zeven activiteiten en beschrijf per activiteit:

* De doelstelling
* De activiteiten(wat gebeurt er precies)
* De manier waarop deze activiteit aansluit bij de behoefte van de zorgvrager
* De benodigde middelen

1. **Doelgroep**

Beschrijf de belangrijkste kenmerken van ouderen

Geef daarbij antwoord op de volgende vragen:

* Welke indeling binnen de groep ouderen is gebruikelijk en wat zijn de belangrijkste kenmerken per groep?
* Wat zijn kenmerken van ouderen die een vorm van dagbesteding worden opgevangen
* Welke begeleiding en ondersteuning kan nodig zijn voor deze doelgroep tijdens een activiteit in de dagopvang?

1. **Behoefteonderzoek**

Doe een onderzoek naar de behoeften aan passende activiteiten voor mensen in de ouderzorg. Interview binnen twee instellingen een begeleider van zorgvragers in de ouderenzorg

De studenten probeert tijdens dit interview antwoord op de volgende vragen te krijgen:

1. Wat is de achterliggende gedachte en welke benaderingswijze wordt gekozen bij de activiteiten?
2. Wat zijn de mogelijkheden voor dagbesteding bij de betreffende instellingen?
3. Welke behoefte hebben de cliënten aan bepaalde vormen van dagbesteding?
4. In hoeverre komen de behoefte aan dagbestedingsvormen overeen met het aanbod van dagbesteding?

Beschrijf of jullie visie aansluit bij de visie die uit de interviews naar voren is gekomen. Bij een interview moet je rekening houden met privacy regels. Overleg met je docent met welke instellingen jullie contact opnemen. Bespreek goed met je docent wat mogelijk is.

Zie het werkmodel interviewen op [www.factor.e.nl](http://www.factor.e.nl)

* *Takenlijst* zie website [www.factor-e.nl](http://www.factor-e.nl)

Maak een takenlijst voor het vooronderzoek. Geef aan wie wat precies gaat doen en maak hiervoor een planning. Vul de gegevens in de tabel hieronder in.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Taak | Wie? | Wanneer af? | Benodigdheden | Gedaan? |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Bespreek je takenlijst met je docent begeleider en laat deze goedkeuren. Als de takenlijst is goedgekeurd, doe je het onderzoek. Laat dit gemaakte onderzoek ook beoordelen door je docentbegeleider.

Werk je logboek bij:

* Hoe vind je dat de takenverdeling is gegaan?
* Is het gelukt een goed verdeling van het werk te maken?
* Hoe verliep de uitvoering van de opdrachten? Hebben jullie voldoende informatie verzameld?
* Wat is jouw rol in het geheel en hoe vond je dat?

* *Ontwerp*

Map met 15 draaiboeken

Kies uit jullie activiteiten die jullie beschreven hebben in het vooronderzoek vijftien activiteiten voor het maken van de map. Kies vijf belevingsgerichte activiteiten, vijf beweging- en cognitieve activiteiten en vijf activiteiten op het gebied van dagelijkse verrichtingen(zelfzorg)

* Motiveer waarom jullie juist deze activiteiten hebben gekozen
* Waarom sluiten deze activiteiten aan bij de doelgroep ouderen die gebruik maken van een vorm van dagopvang
* Waarom passen deze activiteiten bij de visie van het woonzorgcentrum
* Waarom zijn deze activiteiten het meest geschikt volgens jou?
* In de presentatie bespreken jullie deze aandachtspunten.

Hierna staan beschrijvingen (cases) van drie verschillende zorgvragers. Voor deze drie zorgvragers (en voor een zelf te bedenken case over een zorgvrager) ga je een dagprogramma ontwerpen.

Zorgvrager 1

Deze zorgvrager is een vrouw van 89 jaar oud. Zij woont sinds een aantal weken in een appartement van het woonzorgcentrum. De echtgenoot van mevr. is kort geleden overleden. Na het overlijden van haar man bleek hoe vergeetachtig, in de war en angstig mevr. is. Achteraf werd duidelijk dat de echtgenoot van mevrouw zo intensief voor haar gezorgd heeft dat de omgeving niet opmerkte hoe haar geheugen achteruit ging en hoe zij op haar omgeving moest leunen om zich staande te houden. Inmiddels is vastgesteld dat mevrouw lijdt aan de ziekte van Alzheimer. In haar nieuwe woonsituatie wordt mevr. overdag opgevangen op de meerzorg groep. Daar gaat ze met plezier heen omdat ze graag mensen om zich heen heeft.

Zorgvrager 2

De zorgvrager is een man van 97 jaar, de heer B. Meneer B. is tot zijn 95e verjaardag fit geweest en zeer actief. Op wat gehoorproblemen, een nieuwe heup en een oogoperatie heeft hij eigenlijk geen gezondheidsproblemen gekend. De laatste twee jaar gaat zijn conditie hard achteruit. Een paar keer heeft meneer een TIA gehad met als gevolg dat meneer, spraak en geheugenproblemen heeft. De hele dag zelf vorm geven aan de dag lukt niet meer. Meneer is vaak in de war wat betreft dagen van de week en het uur van de dag. Soms wordt hij ineens erg kwaad over iets en heeft moeite om zijn boze bui dan te stoppen. Als hij dan even wordt afgeleid door iemand van het personeel dan is het ook zo weer goed en is hij het voorval vergeten.

Meneer B. wil graag actief blijven zowel lichamelijk als geestelijk.

Zorgvrager 3

Je mag ook zelf een case over een zorgvrager bedenken om te gebruiken voor het maken van een passend programma.

Ontwerp voor drie zorgvragers een passend dagprogramma voor de dagopvang. Verwerk ook de pauzes in het programma. Het dagprogramma start om 09-00 uur en stopt om 15.00 uur.

* Ontwerp voor de zorgvrager met activiteiten op het gebied van algemene dagelijkse verrichtingen een folder voor zijn of haar dagprogramma
* Ontwerp voor de zorgvrager met de beweging- en cognitieve activiteiten een overzicht van het dagprogramma in pictogrammen
* Ontwerp voor de zorgvrager met de belevingsgerichte activiteiten een reeks verwijzers voor het verloop van het dagprogramma. Denk daarbij b.v. aan een bal als verwijzer voor een bewegingsspel of een accordeon als verwijzer voor de muziek en zang activiteit

De verwijzers worden zichtbaar gemaakt.(zie ook [www.factor-e.nl](http://www.factor-e.nl))

**Presentatie**

Bespreek met groepje wat je wilt vertellen tijdens je presentatie.

*Let erop dat jullie presentatie aansluit bij de eisen van de opdrachtgever en presenteer dit ontwerp aan je docent/ begeleider.*

*Uitvoeren*

Jullie gaan nu de vijftien draaiboeken maken en het dagprogramma voor de drie zorgvrager met de daarbij behorende folder, pictogrammanreeks en verwijzer reeks.

Ook hierbij is het belangrijk dat jullie afspraken maken over de planning en de werkverdeling. Noteer in de onderstaande tabel wie welke Taak gaat uitvoeren.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Taak | Wie? | Wanneer af? | Benodigdheden | Gedaan |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*Laat deze takenlijst goedkeuren door je docent/begeleider.*

*Werk je logboek bij telkens wanneer je een activiteit hebt uitgevoerd.*

*Noteer wat goed en minder goed gegaan is en waardoor dit kwam. Tegen welke problemen ben je aan gelopen en hoe heb je dit opgelost?*

*Oplevering*

Spreek samen met jullie docent af op welk moment jullie de volgende producten opleveren:

* De map met de vijftien draaiboeken
* De drie dagprogramma’s
* De folder
* De pictogrammanreeks
* De verwijzers reeks

Het project wordt klassikaal afgesloten met een presentatie per projectgroep.

* Datum van oplevering map, de drie dagprogramma’s met folder en

Pictogrammanreeks en verwijzers reeks…………….

* Datum van presentatie……………………………………………………………………

Tijdens de presentatie lichten jullie de map met de draaiboeken en de dagprogramma’s toe. De volgende onderwerpen nemen jullie daarin mee:

* De gekozen activiteiten voor de draaiboekenmap.
* Waarom juist deze activiteiten voor de dagprogramma’s voor de verschillende zorgvragers?
* Vertel hoe de folder, pictogrammenreeks en verwijzersreeks informatie geven over het daarbij behorende dagprogramma voor de zorgvrager.
* Bereid jullie presentatie goed voor.

*Beschrijf in je logboek wat jij gaat vertellen tijdens de presentatie en wat jouw medestudenten gaan doen. Geef ook aan hoe jullie je hebben voorbereid. Na de toelichting spreken jullie elkaars ervaringen door en werken jullie je eigen logboek bij.*

*Ga hierbij in op de volgende onderwerpen:*

* *Is de presentatie gegaan zoals jullie je hadden voorgesteld?*
* *Wat ging goed en wat ging niet goed?*
* *Waardoor kwam dit?*

***Evaluatie***

Evalueer je project aan de hand van de volgende vragen. Zet een kruisje in de tabel.

1=slecht en 5=uitstekend. Geef per score een korte toelichting.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vraag** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | toelichting |
| Hoe verliep de samenwerking? |  |  |  |  |  |  |
| Hoe vind je het eindresultaat? |  |  |  |  |  |  |
| Wat vind je van je eigen bijdrage? |  |  |  |  |  |  |
| Hebben jullie je kunnen houden aan de planning? |  |  |  |  |  |  |

Geef voor de vragen waarvoor je score 1 of 2 hebt gegeven aan waardoor deze lage score komt en hoe je dit een volgende keer anders zou kunnen aanpakken.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Maak een korte samenvatting van je evaluatie en verwerk die in je logboek.*

***Reflectie: STARR***

STARR is een eenvoudige methode om te evalueren. Jij gaat deze methode nu ook gebruiken. Bedenk een leermoment/leersituatie tijdens het werken aan dit project die je nu anders zou aanpakken. Beschrijf alles in je logboek.

**S**ituatie en **T**aak

* Omschrijf de situatie en geef daarbij aan welke taak/rol jij had.

**A**ctie en **R**esultaat

* Omschrijf welke acties/handelingen je op dat moment hebt ondernomen en wat hiervan het resultaat was.

**R**eflectie

* Beschrijf hoe jij je op dat moment in de situatie voelde.
* Beschrijf waarom je op deze manier hebt gehandeld.
* Beschrijf hoe je het de volgende keer anders zou aanpakken.