



Voorjaar 2025

Opleiding tekenmethode

Goud Delven

Informatie over deze lesmethode
voor verzorgenden, activiteitenbegeleiders, vrijwilligers en
mantelzorgers in de ouderenzorg

Eva Durlacher | www.goudenverhalen.nl | 0628781539 | E.durlacher@xs4all.nl



Mijn visie:

Ieder leven is het waard om gehoord en gezien te worden



- Iedereen die dat wil zou **de kans** moeten krijgen om een eigen getekend of geschreven levensboek te maken, zeker ouderen die hun verhalen en inzichten willen nalaten aan de mensen die na hen komen.
- Als al de verhalen en beelden **verloren gaan**, weet niemand wat mensen hebben beleefd, geleerd en overwonnen.
- De verhalen in beelden **optekenen werkt**, ze zijn direct en toegankelijk, want een beeld vertelt soms meer dan duizend woorden.
- Een getekend boek maken helpt verteren, waarderen, jezelf anders ervaren en **geeft toegang** tot de eigen verloren gegane schatten en herinneringen.

Teken- methode

De eenvoudige tekenmethode werkt voor vrijwel iedereen. De tekeningen worden verwerkt in een persoonlijk 'Gouden Boek'.

De verhalen uit dit boek blijken van grote waarde - en erkenning voor de deelnemer. Ook leiden ze vaak tot andere inzichten en tot gesprekken met familie en vrienden.





Wat is het Gouden Boek?

1.

Een
handgebonden
boek waar de
tekeningen 'live'
in zitten

2.

Tekeningen
ontstaan door
gestuurde
opdrachten

3.

Iedere
tekening is een
herinnering uit
het leven



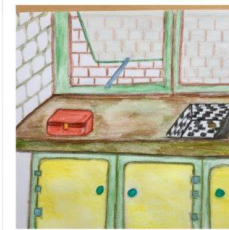
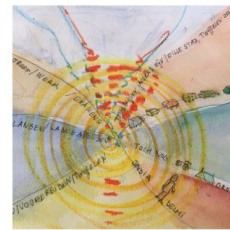
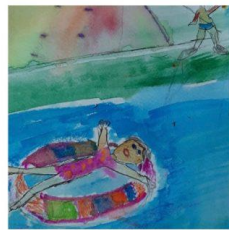
Losse betekenis én in samenhang : verhalen als terugblik en verpersoonlijking van de client

‘Wat maakt de persoon tot wie hij geworden is?’

Voorbeelden van getekende herinneringen

Bij dementie:

Kleine herinneringen ophalen als toegangsdeur naar een grotere samenhang. Simpele beelden die iedereen kan neerschrijven of verbeelden.



Kernwoorden

Goud delven

Positieve herinneringen

Ontroering

Zintuigen prikkelen

Details die tot de verbeelding spreken

Geheugen wakker schudden

Herwaardering van eigen leven



Filmbeelden van mijn Gouden Boeken Projecten

Bekijk ze op
www.goudenverhalen.nl



➔ Filmitem over Goudenboeken in Binnensteeds Haarlem. Gemaakt door BuurtBlik.



➔ Filmitem gemaakt door Haarlemsbodem in Centrum de Trionk i.h.k.v. Haarlems Goud.



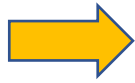
➔ Filmitem gemaakt door lokale tv Haarlem 105 bij Ringvaart Kennemerhart voor mensen met lichte dementie.



➔ Filmitem gemaakt door Max Ouderen Journaal over Gouden Boeken online tijdens Corona, juni 2020



Mijn ervaringen in de zorg met medewerkers



De groepsdynamiek verbetert omdat mensen elkaar verhalen vertellen



Geschillen worden sneller opgelost



Meer contact vanuit een beter begrip voor de persoon



Een biografische verbinding

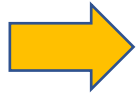


Een creatieve ruimtelijke blik naast de professionele

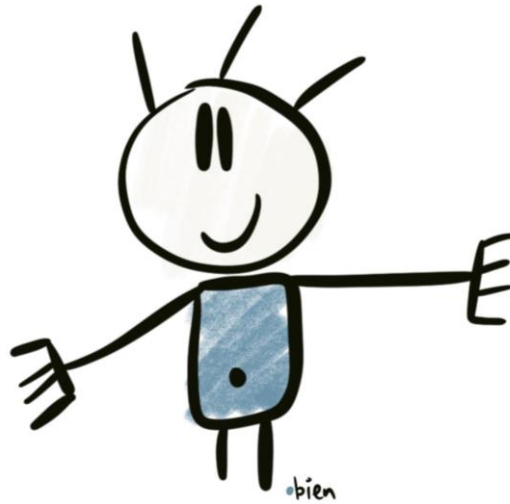




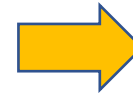
Mijn ervaring in de zorg met cliënten



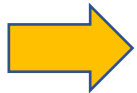
Het boek is een bekrachtiging in wie iemand als persoon ook is geweest.



Het geheugen wordt opgefrist omdat iemand weer een andere toegang krijgt tot het eigen leven. Het tekenboek is een poort naar hun leven.



Mensen hebben beter contact met de familie.



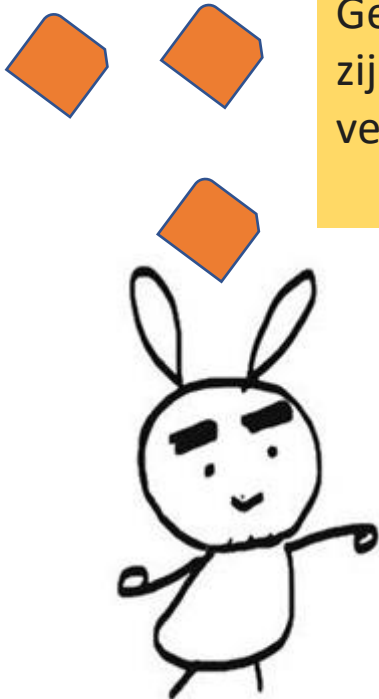
Mensen voelen zich aangenamer op de plek waar ze zijn, minder kribbig en minder eenzaam.



Quote van een cliënt:

“Als je ouder bent, is je grootste schat die herinneringen. Terugdenken aan mooie herinneringen geeft een geluksgevoel, daar zit een rijkdom, vreugde en plezier in. Het tilt je op.

Het nu is rustig en ingetogen. Er is niet zo veel om op te verheugen. Genieten van herinneringen doet me goed en helpt me om positief te zijn. Ondanks dat ik soms last heb van fysieke beperkingen of ook wel verveling of me alleen voelen.”





Wat zeggen onderzoeken over **het levensverhaal**?

Het ophalen van persoonlijke herinneringen kan voor een toename van het welbevinden zorgen (Westerhof, Lamers & de Vries, 2010). Dit betekent dat het ophalen van persoonlijke herinneringen de klachten van ouderen kan verminderen en het welbevinden van ouderen kan vergroten. Het ophalen van persoonlijke herinneringen door ouderen is van groot belang.

Een manier om depressie bij ouderen te verminderen, is het gebruik maken van het ophalen van persoonlijke herinneringen (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers & Smit, 2007; Hsieh & Wang, 2003).

In mijn tekenles wisten mensen met dementie nog wat ze de vorige keer getekend hadden. Ook wisten ze nog heel goed over de herinnering te praten.

Ik hoop met deze bevinding ook aanleiding te geven voor verder wetenschappelijk onderzoek naar het effect op de hersenen door het tekenen van herinneringen.





Wat zeggen onderzoeken over tekenen op oude leeftijd?

Ik kan deze onderzoeksresultaten helemaal onderschrijven. Als ik ouderen zo aan het tekenen zet, dan zie ik dat ze écht teruggaan naar de situatie die ze willen tekenen.

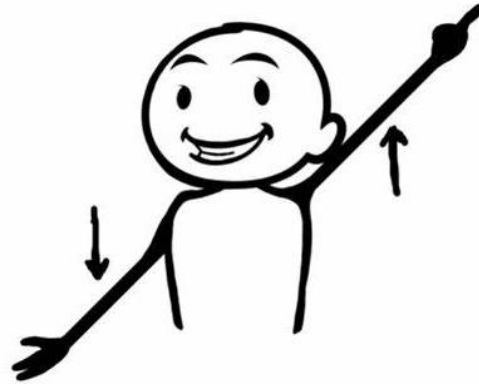


“Tekenen is beter dan schrijven voor het behoud van je geheugen. “We ontdekten dat het tekenen het geheugen van ouderen meer verbetert bij oudere volwassenen dan bij andere bekende studietechnieken.”, volgens Melissa Meade, promovenda in cognitieve neurowetenschappen bij Waterloo. “We worden echt aangemoedigd door deze resultaten en onderzoeken manieren waarop het kan worden gebruikt om mensen met dementie te helpen, die een snelle achteruitgang van het geheugen en de taalfunctie ervaren.’



Mijn ervaringen heb ik vertaald in een opleiding

Gediplomeerd
Gouden-
Verhalen
docent



Verhaal = Tekening



Voor verzorgenden, activiteitenbegeleiders, vrijwilligers en mantelzorgers



Met deze opleiding wil ik mijn motto overdragen:

‘Ieder leven is het waard om verteld te worden’



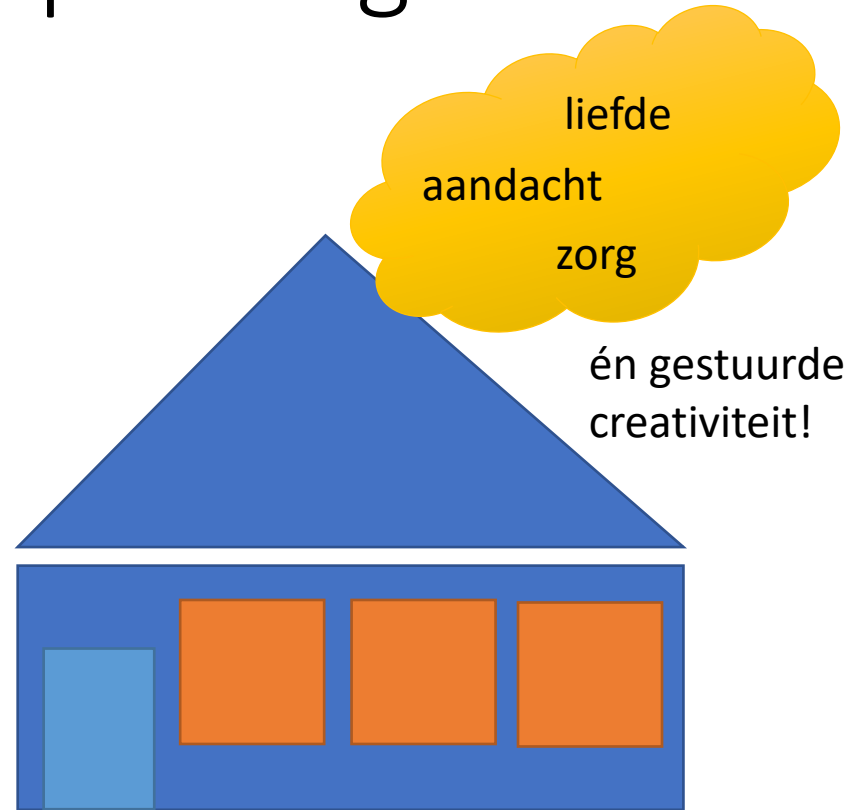


Voor wie is de opleiding?

Mensen die werken in:

- Ontmoetingsgroepen
- Verpleeghuis
- Dagbesteding
-

met cliënten die dementerend en/of fysiek hulpbehoevend zijn.





Zo is de opleiding opgebouwd

ZOOM UIT



1. Andere kijk op de biografie

2. Mindfulness

3. Materiaalkennis tekentechniek

4. Innerlijke criticus boycot creativiteit

5. Aanzetten tot creativiteit

ZOOM IN



1. Tekenopdracht

2. Tekenopdracht

3. Tekenopdracht

4. Tekenopdracht

5. Tekenopdracht

ZOOM UIT



6. Bejegenkunde tone of voice

7. Opdracht geven Mensen in hun kracht zetten

8. Verband leggen Zelf naar tekeningen kijken

9. Boek maken

10. Verhalen vertellen, presenteren naar familie

ZOOM IN



6. Tekenopdracht

7. Tekenopdracht

8. Tekenopdracht

9. Titel, inleiding inhoudsopgave dankwoord

10. Verhaal vertellen



Wat kost het en wat zijn de kernresultaten?

- Intakegesprek
- 5 dagdelen:
- 4 losse middagen 1 terugkommiddag
- Per dagdeel
 - 1 uur theorie
 - 2 uur tekenen

Totaalprijs inclusief diploma en eigen boek:





725,- euro excl. BTW

Extra opties:

- Coaching
- Intervisie
- Bonus materiaal



Learning by doing

-  Je gaat zélf een boek maken, daar komen alle aspecten naar boven.
-  Je ervaart hoe je mensen kunt zien en aanspreken, bejegenen.
-  Je leert hoe je mensen aanzet tot tekenen en in hun kracht kunt zetten.
-  Je krijgt materiaalkennis en tekentechniek.
-  Je leert hoe je het boek kunt binden en kunt v érbinden met de verhalen.

Wat gaan we onderzoeken:

- Mindfulness
- Tekentechnieken
- Luisteroefening, luisteren met andere oren
- Oefeningen bedenken
- Reageren op een tekening
- Creativiteit leren begrijpen
- Helpen om tot een tekening te komen
- Veiligheid scheppen voor deelnemers
- Groepsdynamica
- Materiaal kennis
- Boekbinden
- Verhalen, teksten, expositie
- Familie betrekken
- Moeilijke situaties ombuigen
- Van pijnlijke naar positieve herinneringen
- Jouw eigen stijl vinden, ontwikkelen

Eigen nieuwsgierigheid ...



Ook leer je de open luister-skills

Je zelfvertrouwen gaat stromen



Je leert echt te luisteren en je echt open te stellen.



Je leert de creativiteit bij jezelf te laten stromen en je intuïtie de ruimte te geven.



Je leert je persoonlijke blik op zingeving te gebruiken voor een dieper contact met je cliënten.

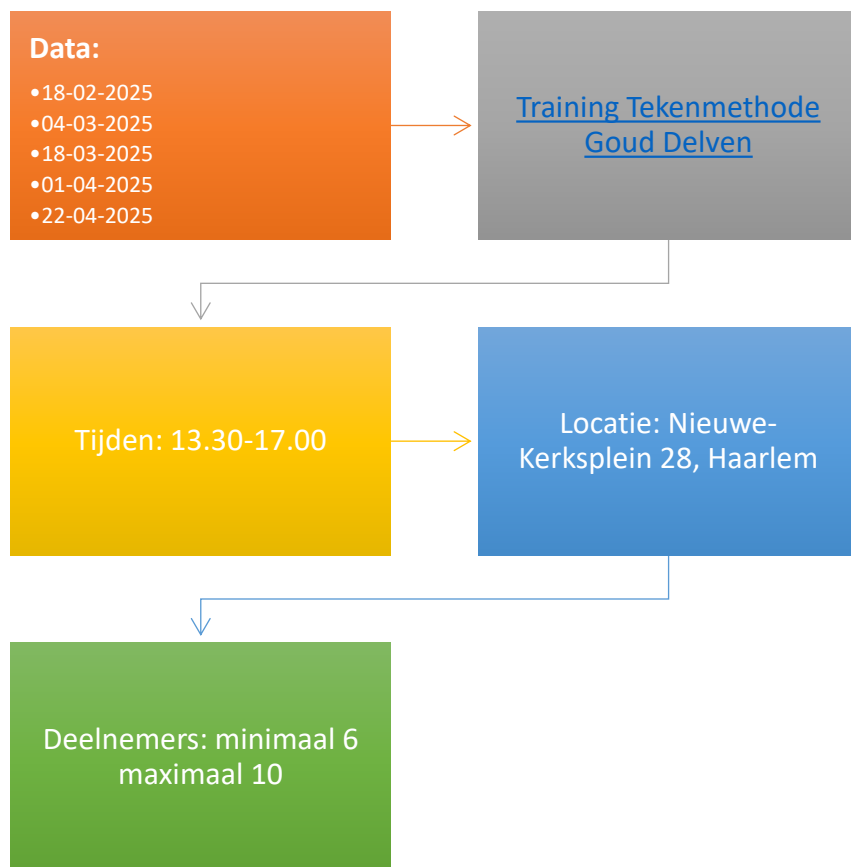


Je leert ontspanning te creëren in de groep en zelfvertrouwen te voelen in je begeleiding.



Je leert het enthousiasme uit te dragen dat jij van binnen voelt.

Data training:



Stichting Gouden Verhalen

Sinds vijf jaar geeft [Stichting Gouden Verhalen](#) bijeenkomsten, cursussen en theatervoorstellingen waarin de deelnemers hun 'gouden' herinneringen verbeelden met behulp van beeldende technieken. De tekeningen richten zich op het omhooghalen van bekrachtigende kleine herinneringen die je zelfbeeld kunnen versterken.

Deze methode werkt op verschillende niveaus in het bewustzijn:

Eerst worden de herinneringen opgehaald, verwoord en gedeeld in kleine groepjes

Vervolgens worden de verhalen verbeeld, via tekenen of simpelweg kleur geven

Met een gevoel voor schoonheid krijgt het verhaal hierdoor veel aandacht en een belangrijkere plek in iemands zelfbeeld. Het identiteitsbeeld versterkt/verandert.

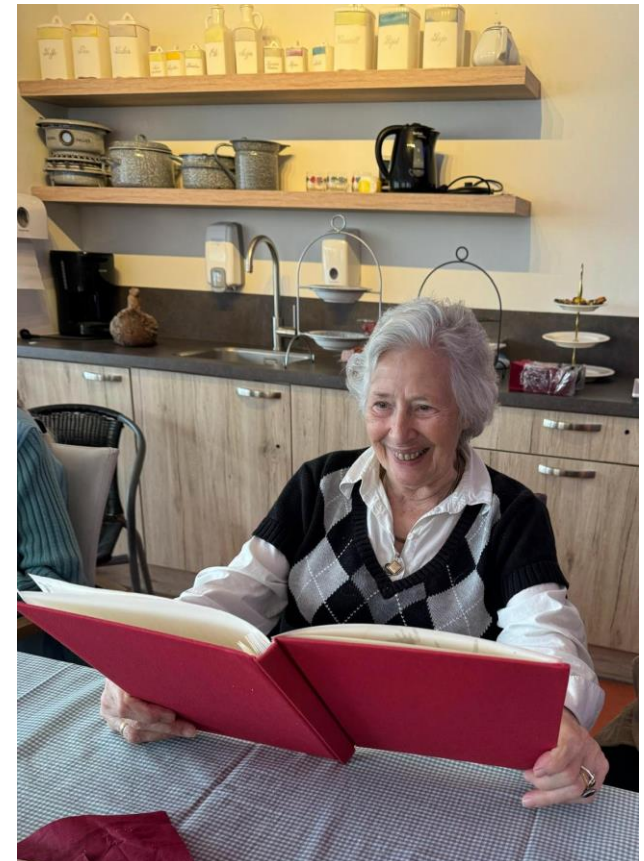


Een ander perspectief op je leven

Door deze tekenmethode ontstaat een positievere blik op je zelfbeeld. Het tekenen van positieve herinneringen geeft je weer een ander perspectief op je leven. Een leven los van het verblijf in een verpleeghuis of de zorgsituatie thuis. Je kunt verschillende kanten van jezelf (opnieuw) ervaren. Het visuele aspect van deze methode geeft voldoening en plezier. Onze ervaring is dat deze methode voor mensen met een ziekte of kwetsbaarheid een enorm positieve kracht geeft. Het zich weer kunnen herinneren van persoonlijke verhalen werkt wonderbaarlijk versterkend.

De projecten worden gerealiseerd dankzij bijdragen vanuit verschillende fondsen.

Voor zorgverleners is in 2024 de training Tekenmethode Goud Delven gestart. Met als doel deze tekenmethode breder te verspreiden, zodat meer mensen hier plezier aan kunnen beleven. Inmiddels hebben 17 mensen de training afgerond.



Achtergrond informatie

Naast het aanbod van cursussen met een open inschrijving ontwikkelt de stichting projecten voor specifieke doelgroepen met deze tekenmethode als uitgangspunt. Zoals het 2-jarige project [Goud Delven](#). Een project voor ouderen op een dagbesteding of in een verpleeghuis, dat in het voorjaar van 2025 wordt afgerond. In deze bijeenkomsten halen we herinneringen bij mensen met (beginnende) dementie of een haperend brein naar boven.

Het doorvragen op kleine details kan een verrassend effect teweeg brengen. Bijvoorbeeld bij R. die ineens, zonder enige hapering, een prachtig verhaal vertelt met een heel andere mimiek. Of B. die niets zei, maar opeens een motor tekende. En toen met krachtige stem zijn avonturen als motorrijder vertelde; hoeveel pk zijn motor had, welke merken hij had gereden en over de tours hij allemaal had gemaakt.