

# Voorlichtings- en cursusaanbod ervaringsdeskundigheid



***De ZOG MH is een belangenorganisatie voor cliënten en naastbetrokkenen in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang in Midden-Holland.***



# Inhoud

<i>Toelichting</i>	<b>5</b>
<i>Gastlessen, workshops en voorlichting door ervaringsdeskundigen</i>	<b>7</b>
Voorlichting rondom een specifieke diagnose	<b>7</b>
Gastlessen op beroepsopleidingen (MBO en HBO)	<b>7</b>
Projectlessen op het voortgezet onderwijs	<b>8</b>
Thema bijeenkomsten	<b>8</b>
Workshop "Speeddaten met ervaringsdeskundigen"	<b>9</b>
Workshop "Een carrousel van ervaringen"	<b>10</b>
Herstelondersteunende zorg aan cliënten op een (behandel)afdeling	<b>10</b>
Training "Ervaringsdeskundigen trainen hulpverleners" (ETH)	<b>11</b>
Training "Ervaringsdeskundigen trainen loketmedewerkers"	<b>11</b>
Lotgenotencontact/ herstelgroep	<b>12</b>
Gastvrouw/ gastheer tijdens opname	<b>12</b>
DVD: "Het kan iedereen overkomen!"	<b>12</b>
<i>Scholing van cliënt tot ervaringsdeskundige</i>	<b>13</b>
14 weekse cursus "Werken met eigen ervaring"	<b>13</b>
<i>Ondersteuning van ervaringsdeskundigen</i>	<b>14</b>
Intervisie	<b>14</b>
Individuele coaching/ counselling	<b>14</b>
Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)	<b>15</b>
Cursus 'op maat' ter ondersteuning van de inzet door ervaringsdeskundigen	<b>15</b>
<i>Meer informatie</i>	<b>16</b>










## *Toelichting*

De ZOG MH is een belangenorganisatie voor cliënten en naastbetrokkenen in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang in Midden-Holland. We slaan een brug tussen de doelgroepen en de samenleving. Eigen regie en kracht zijn hierbij uitgangspunt.

De ZOG MH verzorgt verschillende vormen van voorlichting waarin persoonlijke ervaringen van ervaringsdeskundigen centraal staan. Deze ervaringsdeskundigen hebben allen deelgenomen aan de cursus "Werken met eigen ervaring" en worden aansluitend ondersteund door middel van maandelijkse intervisiebijeenkomsten.

Ervaringsdeskundigen van de ZOG MH geven voorlichting op uitnodiging van:

-  WMO raden
-  Gemeenten
-  Onderwijsinstellingen
-  Maatschappelijke Organisaties
-  Zorgaanbieders
-  Cliëntenraden
-  Landelijke organisatiebureaus van symposia en conferenties

De thema's van de voorlichtingen, workshops en trainingen worden in overleg met de opdrachtgever afgesproken.

Thema's zoals genoemd in het huidige overzicht kunt u als voorbeelden beschouwen.

*Wilt u zelf aan de slag met het inzetten van ervaringsdeskundigen?*

De ZOG MH biedt, naast het geven van voorlichting, workshops en trainingen, ook advies en ondersteuning bij een scholings- en/ of implementatietraject van ervaringsdeskundigen binnen uw organisatie. In dit kader kunnen wij samen met u een plan maken met betrekking tot de inzet van ervaringsdeskundigen. Dit kan betekenen: het geven van een scholingstraject van 14 weken middels de cursus "Werken met eigen ervaring", inclusief de bijbehorende toelatingsgesprekken, het adviseren of begeleiden van intervisiebijeenkomsten en advies op maat. U kunt de diverse onderdelen ook los van elkaar afnemen. Voor vragen of een oriënterend gesprek kunt u altijd vrijblijvend contact met ons opnemen. *(zie pagina 16 voor contact gegevens)*

## **Gastlessen, workshops en voorlichting door ervaringsdeskundigen**

### **Voorlichting rondom een specifieke diagnose**

*Duur:* minimaal 1,5 uur

Ervaringsverhalen van cliënten die leven met bijvoorbeeld verslavingsproblematiek, borderline persoonlijkheidsstoornis, depressie, schizofrenie of angst- en dwangstoornissen, afkomstig uit de DSM. Ervaringsdeskundigen zullen aan de hand van een persoonlijk ervaringsverhaal verschillende fasen en aspecten van hun ziekte -en herstelproces belichten.

### **Gastlessen op beroepsopleidingen (MBO en HBO)**

*Duur:* minimaal 50 minuten tot maximaal 1,5 uur

Tijdens de gastlessen wordt er door de ervaringsdeskundigen een brug geslagen tussen theorie en praktijk. Vanuit de ervaring en beleving wordt er gesproken over de ziekte en/ of de verslaving. Daarbij worden ook ervaringen besproken met betrekking tot bejegening door de hulpverlening vanuit het perspectief van de cliënt, wat werkte wel en wat werkte niet. Bij alle gastlessen is er ruimte voor een interactief gedeelte. Indien gewenst kunnen ook specifieke thema's worden besproken zoals: de ervaring van een psychiatrische opname, de emotionele en maatschappelijke gevolgen van een psychiatrische diagnose, gebruik van medicatie, omgaan met vooroordelen en stigmatisering en verschillende fasen van herstel (kijk voor meer thema's bij de *themabijeenkomsten*).

## **Projectlessen op het voortgezet onderwijs**

*Duur:* minimaal 2 en maximaal 4 lessen

In overleg met de school verzorgen we een gevarieerd lesprogramma rondom psychische kwetsbaarheid. Dit programma houdt rekening met de leeftijd van de leerlingen en wordt rustig opgebouwd. Voordat de ervaringsdeskundigen iets over henzelf vertellen en hoe zij zelf hebben leren omgaan met hun ziekte, zal er worden gekeken naar wat de leerlingen al weten van psychiatrische ziektebeelden en/ of verslaving. Daarna wordt er gesproken over de vooroordelen en de angst rondom de psychiatrie, het taboe en de invloed van de media. Het doel van de lessen is om de beeldvorming rondom psychische problemen te beïnvloeden, het taboe en de schaamte te doorbreken en een aantal vooroordelen weg te nemen. In overleg kunnen de lessen worden aangevuld met ervaringsverhalen rondom verslaving.

## **Themabijeenkomsten**









*Duur:* minimaal 1,5 uur

Deze bijeenkomsten worden in overleg met de opdrachtgever samengesteld waarbij het perspectief van cliënten uitgangspunt is bij het gekozen thema.

De themabijeenkomsten kunnen ingezet worden als voorlichting of als instrument voor team intervisie. Naast de inbreng van persoonlijke ervaringen van de ervaringsdeskundigen wordt het thema bij een team intervisie ook besproken aan de hand van concrete werksituaties (met behulp van de incidentmethode).



Voorbeelden van thema's zijn onder andere:

-  Herstel: persoonlijke herstelverhalen in combinatie met de 4 fasen van herstel volgens Cheryl Gagne
-  Bejegening binnen de hulpverlening
-  Dilemma's bij hulp rondom verslaving
-  Afstand versus nabijheid in de hulpverlenersrelatie
-  Omgaan met verlies
-  Omgaan met verantwoordelijkheid binnen de hulpverlenersrelatie: tussen houdgreep en afwijzing
-  Terugkeer in het maatschappelijke leven
-  Leven en omgaan met schulden

### **Workshop "Speeddaten met ervaringsdeskundigen"**

*Duur:* minimaal 2,5 uur

Groepjes van 2 tot 5 deelnemers gaan maximaal 20 minuten in gesprek met een ervaringsdeskundige. Na 20 minuten wordt er gewisseld en maakt u kennis met een andere ervaringsdeskundige. Zo maakt u in korte tijd en op een persoonlijke manier kennis met verschillende ervaringsdeskundigen. Binnen het beroepsonderwijs is deze workshop zeer enthousiast ontvangen door zowel docenten als studenten. Onder andere vanwege het accent wat gelegd kan worden op het leren doorvragen. In overleg worden de accenten in de ervaringsverhalen aangepast op basis van het gekozen onderwerp of thema en het doel van de workshop.

## **Workshop “Een carrousel van ervaringen”**

*Duur:* minimaal 2 uur

Minimaal 5 ervaringsdeskundigen geven om de beurt korte en concrete voorbeelden rondom het thema van de workshop. Het bijzondere aan deze workshop is dat u als publiek een palet aan ervaringen hoort rondom een thema waarbij u rechtstreeks met de verschillende ervaringsdeskundigen in gesprek kan gaan. De voorbeelden van de ervaringsdeskundigen worden vanzelfsprekend afgestemd op het gekozen onderwerp of thema en het doel van de workshop. Ook voor deze workshop kan gekozen worden voor een van de genoemde thema's onder themabijeenkomst.

## **Herstelondersteunende zorg aan cliënten op een (behandel)afdeling**




*Frequentie en duur:* in overleg

Het doel van herstelondersteunende zorg door ervaringsdeskundigen is primair het delen van de eenzaamheid en de strijd met de ziekte en het bieden van hoop en zicht op herstel (empowerment). Tijdens het samenzijn stellen ervaringsdeskundigen hun persoonlijke ervaringen 'beschikbaar' aan cliënten op een (behandel)afdeling of binnen beschermd wonen. De ervaringsdeskundigen leggen in hun verhaal accent op de verschillende fasen van herstel waar zij zelf doorheen zijn gegaan. Ze sluiten hierbij zoveel mogelijk aan bij vragen en onderwerpen van de cliënten.

### **Training “Ervaringsdeskundigen trainen hulpverleners” (ETH)**

*Duur:* 1 dag en na 6 weken nog 1 dagdeel (totaal 1,5 dag)

De training “Ervaringsdeskundigen trainen hulpverleners” heeft tot doel hulpverleners meer bewust te maken van belangrijke aspecten rond bejegening vanuit het perspectief van de cliënt. Deze bewustwording kan leiden tot (positieve) veranderingen in de attitude van de hulpverlener. Naast de al eerder genoemde voorbeelden rondom speciale thema’s zijn een aanvulling hierop:

-  *Beeldvorming:* hoe kijk je (on)bewust naar cliënten?
-  *Macht:* hoe geef je invulling aan soms onvermijdelijke machtsaspecten die met de rol van hulpverlener samen hangen?
-  *Regie:* bij wie ligt de regie nou eigenlijk?

### **Training “Ervaringsdeskundigen trainen loketmedewerkers”**

*Duur:* in overleg, minimaal 1 dagdeel

Deze training aan consulenten/ loketmedewerkers van bijvoorbeeld de WMO en Sociale Dienst heeft tot doel de kennis en de inzichten ten aanzien van kwetsbare burgers uit de GGZ, verslavingszorg en maatschappelijke opvang te vergroten. Met het vergroten van kennis kan de dienstverlening worden verbeterd waarmee de (burger)participatie van deze doelgroep kan worden bevorderd. Alle thema’s komen in overleg tot stand en worden vanuit cliëntenperspectief benaderd. Deze training kan eventueel aangevuld worden met basiskennis van de psychopathologie (DSM).

### **Lotgenotencontact/ herstelgroep**

*Frequentie:* in overleg met deelnemers

Het doel van lotgenotencontact is altijd om vanuit herkenning elkaar te steunen en te "empoweren". De lotgenotengroepen kunnen worden samengesteld rondom een bepaalde diagnose of rondom het thema herstel. De bijeenkomsten verlopen volgens een bepaalde structuur en duren 1,5 tot 2 uur en worden begeleid door een ervaringsdeskundige.

Thema's die besproken worden hangen samen met de behoefte van de deelnemers. Naast de groepsbijeenkomsten kan lotgenotencontact ook, incidenteel, worden aangeboden als één op één contact bijvoorbeeld als vorm van nazorg na een opname en/of ter overbrugging van de wachttijd tussen een opname en de start van ambulante zorg.

### **Gastvrouw/ gastheer tijdens opname**

*Frequentie en duur:* in overleg

Laagdrempeligheid en (h)erkenning zijn hierbij sleutelwoorden. Samen een kopje koffie drinken, samen wachten op een afspraak, mee naar de hobby of even wandelen. Het is net even die steunende aanwezigheid en het luisterende oor van een ervaringsdeskundige/ lotgenoot die de spanning kan verminderen en het zo gewenste steuntje in de rug kan bieden.

### **DVD: "Het kan iedereen overkomen! "**

Voorlichtingsfilm met vier levensverhalen van mensen uit de GGZ, verslavingszorg en de dak- en thuislozenwereld.

Kosten € 10,- (*excl.verzendkosten*).

## **Scholing van cliënt tot ervaringsdeskundige**

### **Cursus “werken met eigen ervaring”**

*Duur:* 14 weken

Deze cursus dient als vertrekpunt en als basis om persoonlijke ervaringen functioneel te leren inzetten binnen de verschillende vormen van voorlichting, training, gastlessen of workshops. De persoonlijke ervaringen van de deelnemers vormen tijdens de cursus het uitgangspunt, aangevuld met artikelen en theoretische toelichting. Door de onderlinge uitwisseling tussen de deelnemers wordt er vanaf de eerste bijeenkomst ervaringskennis opgebouwd. Deze kennis verruimt de eigen blik en helpt om persoonlijke ervaringen in een breder perspectief te plaatsen. Deelnemers werken gedurende de cursus aan hun persoonlijke ervarings- of herstelverhaal. Ze leren wat het doel van het inzetten van deze verhalen is en wat valkuilen kunnen zijn. Daarnaast worden praktische vaardigheden geoefend ter ondersteuning van de toekomstige rol van ervaringsdeskundige. Aan de cursus gaat een toelatingsgesprek vooraf waarin onder andere gekeken wordt naar de bekendheid met het begrip “herstel”. De cursus wordt afgesloten met een bewijs van deelname.

# Ondersteuning van ervaringsdeskundigen

## Intervisie

*Frequentie:* 1 keer maand

Aansluitend aan de cursus "werken met eigen ervaring" start het vervolgtraject ter ondersteuning van de ervaringsdeskundigen.

Centraal in dit traject staan de intervisie bijeenkomsten. Deze bijeenkomsten hebben het karakter van een gestructureerd overleg waarbij het functioneren in de rol van ervaringsdeskundige wordt besproken. Het is een bijeenkomst waarin gereflecteerd wordt op de voorlichting en de eigen rol hierin.

Leerpunten en onderwerpen uit de cursus "werken met eigen ervaring" worden verder behandeld in de intervisiebijeenkomsten. Intervisie is bedoeld om met collega ervaringsdeskundigen in gesprek te blijven, te blijven leren, te groeien en elkaar te inspireren. Het vormt een onmisbare schakel in de ontwikkeling van cliënt tot ervaringsdeskundige.

## Individuele coaching/ counseling

*Frequentie:* variabel

Competenties die nodig zijn als ervaringsdeskundige kunnen verder ontwikkeld worden door middel van individuele coaching. Onderwerpen hierbij kunnen persoonlijke vragen zijn met betrekking tot de eigen rol, positie en attitude of ervaringen of confrontaties in de rol van ervaringsdeskundige. Coaching/ counseling is in principe tijdelijk en kortdurend en altijd aanvullend op de intervisiebijeenkomsten.

Gemiddeld wordt uitgegaan van 5 gesprekken.

Bij coaching worden concrete coachingsdoelen geformuleerd waarbij de ervaringsdeskundige een actieve rol heeft. Bij counseling wordt er, in vergelijking tot coaching, meer bij (emotionele) motieven achter bepaald (ongewenst) gedrag stilgestaan.






## **Persoonlijk Ontwikkelings Plan (POP)**

Voorafgaand aan alle vormen van scholing en ondersteuning bestaat er de mogelijkheid een individueel ontwikkelingsplan te maken gebaseerd op de persoonlijke mogelijkheden en wensen van toekomstige ervaringsdeskundigen. Tijdens een zogenaamd POP gesprek wordt er een persoonlijke inschatting gemaakt in welk deel van het herstelproces iemand zichzelf ziet en of iemand in staat zal zijn om een persoonlijk ervaringsverhaal in de toekomst professioneel in te zetten. Hierbij zal er een "op maat" gemaakt plan tot stand komen waarin de benodigde middelen/ stappen op een rij worden gezet. Een dergelijk "POP gesprek" kan de basis vormen van een ontwikkelingsplan met als intentie het inzetten van de eigen ervaring. Een traject bestaat in principe uit 1 tot 3 gesprekken.

## **Cursus 'op maat' ter ondersteuning van ervaringsdeskundigen**

*(max. 8 deelnemers)*

Naast de basiscursus "werken met eigen ervaring" bestaat er ook de mogelijkheid een "cursus op maat" af te nemen. Deze kan variëren in duur, inhoud en omvang afgestemd op de wensen en behoeften van de opdrachtgever. Onderwerpen kunnen zijn:

-  verbeteren van communicatieve basisvaardigheden
-  verbeteren van presentatievaardigheden
-  de voorbereiding op een presentatie/ voorlichting
-  het geven en ontvangen van feedback
-  het inbrengen van korte ervaringsverhalen



## ***Meer Informatie***

Voor informatie, afspraken en prijsopgaven  
kunt u contact opnemen met:

**Drs. Odette Hensen**

*Projectleider en trainer*

Zorgvragersorganisatie GGZ Midden-Holland (ZOG MH)

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

tel: 0182 51 90 60

email: [ohensen@zogmh.nl](mailto:ohensen@zogmh.nl)

Of kijk op:

[www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl)