



DOEN & LATEN

ERVARING | CONTACT | HERSTEL

Cursushandboek

E.C.H.

Ervaring, Contact, Herstel

Versie 5.0 - Najaar 2019

Ontwikkeld door Floris Bary en Phil Boudewijn

voor Doen & Laten / Stichting Herstelwerk

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Cursusbeschrijving	5
Lesstructuur	6
Blok 1 Ervaring	
1.1 Kennismaking, afspraken, veiligheid, doelen.	8
1.2 Levenslijn.	10
1.3 Bronnen, pijlers.	12
Bijlage Inzicht en ontwikkelingsformulier	13
Blok 2 Contact	14
2.1 Communicatie modellen.	16
2.2 Praktijk oefeningen verbaal/non verbaal.	18
2.3 Samenwerken.	20
Bijlage Tips in communicatie	21
Bijlage Feedback geven en ontvangen/Communicatietheorie	22
Bijlage D.I.S.C. test	23
Bijlage D.I.S.C. theorie	24
Bijlage Gedachten, gevoelens, gedrag (oorzaak- gevolg)	28
Bijlage Dramadriehoek	29
Bijlage Roos van Leary	33
Bijlage Inzicht en ontwikkelingsformulier	37
Blok 3 Herstel	
3.1 Omgaan met eigen spanning, empowerment.	38
3.2 Omgaan met spanning/weerstand van anderen, de-escaleren.	40
3.3 Inzoomen op eigen herstel.	42
Bijlage Inzicht en ontwikkelingsformulier	45
Bijlage Tips voor ontspanning	46
Bijlage Omgaan met weerstand	47
Bijlage Omgaan met agressie	48
Bijlage Mindfulness en (zelf)compassie	49
Blok 4 Eindopdracht: Concrete activiteit voor coach Doen&Laten	50
4.1 Ideeën, inspiraties, ideeëngenerator.	52
4.2 Selectie en uitwerking.	54
4.3 Presentaties activiteiten. Eindevaluatie en certificatie.	56
Bijlage Inzicht en ontwikkelingsformulier	57
Bijlage Literatuurlijst	58
Bijlage Tien clichés over ervaringsdeskundigheid	59

Voorwoord

Herstel, werken met ervaringskennis. . Voor ons is dit dagelijkse praktijk. Maar tegenwoordig lijken het soms modewoorden te zijn die door politici en beleidsmakers gebruikt worden.

Tegelijkertijd zijn deze begrippen werkelijkheid geworden in het sociale domein en ons zorglandschap. Hier verbinden de drie kennisbronnen (ervaring, wetenschap en professie) zich met elkaar.

Tal van cursussen en workshops zijn ontwikkeld op het gebied van herstel, empowerment en werken met eigen ervaring. Toen Doen & Laten als project haar 5-de jaar inging (2017) leek het tijd een praktische, op maat gemaakte, cursus te ontwikkelen.

We besloten ons te laten inspireren door al deze opleidingen, cursussen en workshops en deze samen met onze eigen ideeën te koppelen in een nieuwe opleiding. En dat is E.C.H.

E.C.H. staat voor Ervaring, Contact en Herstel. Deze begrippen zijn toonaangevend wanneer je wilt werken in het veld van ondersteuning, gelijkwaardigheid en empowerment in de zorgsector. Het principe van peer-based herstel komt hierbij tot zijn recht. De cursus is interactief en bestaat vooral uit ervaringen opdoen in een veilige setting op basis van bestaande theorieën. Als trainer dien je al geruime tijd werkzaam te zijn met de gebruikte theorieën. De cursus is zo opgebouwd dat in het laatste blok aandacht kan worden besteed aan een tastbaar eindproduct wat ingezet kan worden binnen het project Doen&Laten of een ander sociaal-maatschappelijke project binnen een wijk.

Wij zijn van mening dat deze cursus anders is dan andere en beter is afgestemd op de praktijk. Daarom is deze cursus uitermate geschikt voor mensen met een rugzak die zij willen gebruiken om andere mensen te helpen. In de cursus leer je om beter zicht te krijgen op je eigen systeem en om deze inzichten te gebruiken in het contact met een ander.

Deze cursus dankt zijn input aan trainingen gemaakt door Trimbos instituut en Wilma Boevink (Werken Met Eigen Ervaring - WMEE en Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid - HEE), Mary Ellen Copeland uitgave Kenniscentrum Phrenos (WRAP – Wellness Recovery Action Plan), Healthy Ageing Support by Internet and the Community - HASIC (Lia van Doorn - Handboek voor gezond ouder worden), Leger des Heils (OEd - Ontwikkeling Ervaringsdeskundigheid) maar vooral door werk van Floris Bary en Phil Boudewijn.

Cursusbeschrijving

Inhoud

In deze cursus is bewust een verdeling gemaakt in 4 blokken. Elk blok bestaat uit 3 lessen. In het eerste blok worden 3 lessen gewijd aan de eigen ervaringen van de deelnemers, ze worden in kaart gebracht en bewust gemaakt met de focus op de kracht en hulpbronnen in ieders leven. Dit zijn de pijlers van herstel en geven uitzicht op een betere toekomst en een basis van hoop en vertrouwen voor mensen die korter in herstel zijn.

In het tweede blok wordt stilgestaan bij het contact tussen twee of meerdere mensen. Wat is zichtbaar en welke signalen zijn helpend in het contact. Op basis van bestaande communicatiemodellen leer je hoe je je eigen kwaliteiten het beste kan inzetten.

Blok drie gaat over herstel. Wat is herstel, hoe ziet dat eruit en wat kan je gebruiken van je eigen herstel om iemand anders te helpen.

Het laatste blok is volledig gericht op de praktijk, wat voor blijvend product kun je ontwikkelen om mensen te helpen in activatie, empowerment of herstel.

Bij elke les is op de linker bladzijde ruimte voor aantekeningen en per blok is er een bladzijde waarop je kunt reflecteren op wat je dit blok geleerd hebt, waar je het meest aan hebt gehad, waar je meer over wil weten en welke dingen je anders doet/wil gaan doen.

Werkwijze

Op basis van een vaste lesstructuur wordt er op interactieve wijze kennis gemaakt met informatie en ervaringen. Er wordt vooral veel gedaan, er wordt gebruik gemaakt van spellen, creatieve oefeningen en humor. Deelnemers zijn veel in beweging.

De cursus bestaat uit 12 dagdelen van drie en een half uur, elk dagdeel wordt afgesloten met een “verplichte” lunch.

Certificaat

Na afronding van de cursus ontvang je een certificaat. Op dit certificaat staan op de achterzijde afgevinkt welke onderdelen je aanwezig was. De docent beoordeelt of je volgens afspraak hebt deelgenomen aan de cursus.

Lesstructuur

9.00 uur	Trainers aanwezig.
9.15 uur	Inloop deelnemers.
9.30 uur	Kennismakingsoefening/Energizer. (Elke keer een andere)
10.00 uur	Theorie thema van de bijeenkomst.
10.30 uur	Instructie van de oefening die na de pauze begint.
10.40 uur	Pauze.
10.55 uur	Oefening bij thema.
12.00 uur	Reflectie/inzicht van deze dag. (Aan de hand van formulier)
12.30 uur	Lunch.
13.00 uur	Einde.

Bij afwezigheid op tijd afmelden bij een van de trainers.

Floris Bary	06-31512778
Phil Boudewijn	06-55363194