## Peer Support Programma

Trainingsdoelen:

 De deelnemer kan collegiale steun bieden na een heftige gebeurtenis op de gebieden:

* Emotioneel (hoe gaat het met jou?)
* Informatief (wat wordt er van je verwacht?)
* Coachend (wat is te juiste om te doen?)

Na afloop van de training:

* Heb je inzicht in wat er van jou in de rol van peersupporter wordt verwacht
* Weet je wat de meest voorkomende reacties zijn van direct betrokkene na een incident
* Ben je in staat jouw rol als peersupporter optimaal in te zetten

Voorbereidingsopdracht:

* Vul de Roos van Leary in (wordt vooraf gemaild naar deelnemers)
* Neem je resultaat

## Ochtend programma

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Inhoud | Werkvorm | Stap/wie |
| 9:00 – 9:30 | KennismakingoefeningDoel: elkaar leren kennen en werken aan veilige sfeer | **Story telling**Kennismaken in tweetallen, elkaar voorstellen in licht van deze training. | IntroducerendKim |
| 9:30 – 9:40 | Dagprogramma: Toelichting programma: Wat te leren vandaag? leerdoelen etc. En opstap systeemdenken | Programma en doelen worden toegelicht | Martijn en Bas |
| 9:40 – 10:30 | Vertrouwelijkheid bespreken ahv: Verdere context:systeemdenken (MOTTO) Safety I en Safety II (kort!)Incident management plan just culturede medewerker is de oplossing, ondersteun hem….!belang en urgentie peersupport  | Schuld - schaamte oefening (2 min) | Martijn en Bas  |
| 10:30 -10:45 |  Korte pauze – invullen roos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (test ‘roos van Leary’ wordt thuis ingevuld) |  |
| 10:45 – 11:00  | Wat zijn de meest voorkomende reacties van mensen na een incident? * Bagatelliseren
* Vijandige afweer
* Inspecteren
* Knellende Zorg

Conclusie: Zo dus niet! Maar is heel menselijk als eerste reactie om op bepaalde manier te reageren. Vaak zit er een zorg onder… | **Kim legt 4 assen van de Roos uit.****Regie- model samen met Valentine uitspelen.** Valentine heeft iets akeligs meegemaakt en komt bij me. We spelen 4 korte scènes met de reacties. De reacties leg ik uit mbv Roos v L: plaats de reacties in samen/ tegen en boven / onder.  | Uitspelen scene: Door Kim en Valentine |
| 11:00 -11:15 | **Doel** is dat deelnemers inzicht krijgen in hun eigen reacties d.m.v. terug te blikken op hun eigen ervaring.\*De test (huiswerk) wordt als input gebruikt om eigen reacties te bespreken in tweetallen.  | **Bespreken in tweetallen**Bespreek in twee- of drietallen wat je hebt meegemaakt. * Welke neiging ligt bij jou op de loer na een incident? (denk aan iets wat je hebt meegemaakt met collega) *Emotioneel verzwaren, Vijandige afweer , Bagatelliseren, Inspecteren*
* Wat is het effect daarvan op de ander?
 | TussenoefeningKim: instructie. Martijn, Bas, Valentine en Kim lopen langs de tweetallen |
| 11:15 – 11:30 | **Wrap- up van de tweetallen**  |  |  |
| 11:30 – 12:15  | Hoe dan wel goed opvangen & aansluiten**Doel: drie gesprekken model en drie gesprekken model toelichten**Hoe zit een opvang van de Peer Supporter eruit? 1. Stappen: Contact leggen
2. Uitnodiging/opening
3. Luisteren
4. Reflectie
5. Structureren
6. Zingeving
7. Omgaan met
8. Afsluiting
9. Verwijzing
10. Aandachtspunten en valkuilen
 | **Toelichting/theorie**Dit gaan we oefenen in de middag:Eerste gesprekTweede gesprekDerde gesprek (afrondend) | Martijn /Theorie Jo Shapiro koppelen aan drie gespreeken model  |
| 12:15 – 13:15  | Lunchpauze |

## Middag programma

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Inhoud | Werkvorm | Stap |
| 13:15 – 13:30 | **Doel:** Oefenen met afspraak maken als PS-er.Conclusie eerst aansluiten aan de telefoon. Je kunt verschillende reacties krijgen. Denk aan de ochtend. | **Telefoonronde:**Valentine schuift stoel aan achter iemand. De ander belt haar op omdat zij iets heeft meegemaakt. **Tring:** Valentine reageert verschillend: aangedaan, bagatelliserend (het valt allemaal wel mee, of boos (wie heeft gezegd dat jij mij moet bellen? misschien niet gelijk boze rol ;-) | Kim procesbegeleider en ValentineMartijn vanuit theorie; legt ‘de ballon’ uit, ‘gaatje erbij prikken’ en het belang van aansluiten?  |
| 13:30 – 14:10**1e gesprek** | Er worden 2 groepen gevormd van 5 a 6 pers. Iedere groep volgt 3 rondes. De rondes lopen parallel in twee met een vaste casuïstiek: oefenen met acteurs.*Bas en Martijn lopen rond*Ronde 1: eerste gesprekRonde 2: tweede gesprekRonde 3: derde gesprek | Oefenronde met acteur in subgroep: alle drie gesprekken en nu vindt gesprek plaats: focus op aansluiten, begrip en emotie erkennen.Instructie plenair | Praktisch oefenen van checklist Peer tot PeerValentine in de rol van personage Kim in de rol van personageMartijn bij ValentineBas bij Kim  |
| 14:10 – 14:40 | **2e gesprek** |  |  |
| 14:40 – 15:00  | Pauze |
| 15:00 – 15:40  | **3e gesprek** |  |  |
| 15:40 – 15:45 | Wrap- up plenairWelke vragen zijn er nog? Wat is nog ‘lastig’?  |  | Martijn en Kim samen.  |
| 15:45 – 16:15  | Hoe verder na opvanggesprek?  | * Vervolg zorg verkennen en aanbieden
* Crisis situaties
* Registratie en feedback naar coördinatie
* Intervisie na eerste ervaringen
 | Martijn en Bas |
| 16.15u | Evaluatie en afsluiting |  |  |

### Overige onderdelen die mogelijk aandacht behoeven:

Het programma is erg vol voor een dag! Ik denk dat er keuzes gemaakt moeten worden. Stress reacties lijkt me bijvoorbeeld noodzakelijk voor de PS. Dat betekent dat er een inhoudelijk ander stuk minder aandacht behoeft.

Wat zijn normale reacties en wat zijn geen normale reacties?

**Stresstest doen** https://dkp.nl/apps/4dkl/

curve rouwverwerking, grafiek circel, fysieke klachten

Langdurige stress waarop niet adequaat gereageerd kan worden, kan leiden tot uitputting. De volgende veranderingen en klachten ontstaan bij het continu blootstaan aan stress:

* vermoeidheid
* slecht slapen
* hoge bloeddruk
* prikkelbaar
* spanningshoofdpijn
* schouder- en nekklachten
* droge mond
* darmklachten
* eet- of slikproblemen
* verminderde afweer

Door de aanhoudende noodtoestand waarin het lichaam verkeert kunnen ook psychische klachten zich ontwikkelen zoals burn-out, angsten en depressies en onverklaarbare lichamelijke klachten.

Patiënt Disclosure – basis regels

GOMA app en regels

Connect profiel pagina/informatie

Verslaglegging



# oefeningen

### Toelichting : bespreken roos van leary test in tweetallen

V.b. als je hoog scoort op helpen/meewerken (meer dan 12) is je neiging waarschijnlijk emotioneel te verzwaren. Als je hoog scoort op concurrerend of aanvallend (links in de roos) kan dat in de communicatie vijandig overkomen waardoor de ander dichtklapt of opstandig wordt. Als je hoog scoort op leidend ( meer dan 12) kan het overkomen als inspecteren. Als je hoog scoort op teruggetrokken (linksonder in de roos) kan het zijn dat je onzichtbaar bent of onverschillig overkomt in de communicatie en dat mensen niet goed kunnen peilen wat je behoefte is.

Deze test is een leidraad om in gesprek te komen over waar je sterke kanten en valkuilen liggen in de communicatie, geen absolute waarheid en dus wees voorzichtig met conclusies te trekken. De uitslag is immers altijd goed! Het is ook een zelftest, dus hoe mensen zichzelf zien in communicatie.

0-4 score – gedrag wat je weinig laat zien

5-12 score – gedrag wat je functioneel in het huis hebt

12 – 16 score – gedrag wat je (mogelijk) teveel laat zien

### Toelichting oefenrondes

Doel van de oefenrondes in de middag is te oefenen met de opvang. De eerste afspraak is gemaakt en het live gesprek vind plaats. Met name focussen op aansluiten, begrip, emotie erkennen. En goed doorvragen.

Het tweede deel en derde gesprek volgen met een nieuwe casus bij een ander trainer.

Zodra we beginnen zitten we al direct in de rol. Als mensen vastlopen mogen ze het stokje doorgeven of een time-out vragen. Kort feedback en daarna gelijk doorspelen. Het oefenen van het 3 gespreksmodel met de wenken van Shapiro staat centraal. Er zijn handouts beschikbaar voor het 3 gesprek.

Doel is zoveel mogelijk mensen te laten oefenen.