INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH

‘WERKEN MET POSITIEVE GEZONDHEID’ BASISMODULE

DRAAIBOEK DAG 1

Versie januari 2019

Dit handboek is eigendom van iPH. De inhoud hiervan mag zonder schriftelijke toestemming van iPH niet gekopieerd en/of verspreid worden.
Dit handboek is uitsluitend bestemd voor gecertificeerde iPH-trainers die de iPH Train de Trainer opleiding met succes hebben afgerond.

De materialen zijn zorgvuldig samengesteld door:
Machteld Huber
Leontien Hommels
Brigiet Brink

Mocht u op de inhoud willen reageren, dan graag via mail naar academie@iph.nl

ALGEMENE INFORMATIE VOORAF

Positieve Gezondheid gaat over contact maken en ontmoeten. Als begeleider[1] ontmoet je deelnemers in een werksessie. Je zorgt dat je de bijeenkomsten mee vorm geeft, vanuit een houding en gedrag die bij Positieve Gezondheid horen. Practice what you preach.

Er zijn 2 varianten in de bijeenkomsten: 4 werksessies voorafgegaan door een film, en de Basismodule, verdeeld over 2,5 dag. De intentie en opzet van de varianten zijn identiek. Of je gebruik maakt van werksessies of de Basismodule hangt af van de vraag. In een zorginstelling is het praktisch vaak niet mogelijk een heel team een hele dag vrij te plannen, dan zijn vier werksessies van 2,5 uur een goede optie.

Dit draaiboek bevat de opzet van de Basismodule.

INHOUD

Dag 1:	**Jijzelf en Positieve Gezondheid**
Dag 2:	Gesprek met de ander
Dag 3:	Wat heb jij nodig om hiermee verder te gaan

In de bijeenkomst gaan de deelnemers samen op zoek naar wat er al is aan Positieve Gezondheid en waar ze in willen groeien. Als begeleider faciliteer je dit proces. We spreken over de begeleider als een 'hij', maar dat kan uiteraard ook een 'zij' zijn.

Van de begeleider vraagt dat:

- Hij het concept Positieve Gezondheid en de werkwijze met het Spinnenweb beheerst.
- Hij gelijkwaardig is met de groep, en zich ook zo opstelt. Dit kan hij bijvoorbeeld bekrachtigen door te blijven zitten.
- Hij Positieve Gezondheid in de groep voorleeft.
- Hij een open houding zonder (voor)oordeel heeft.
- Hij het vertrekpunt kiest vanuit de groep: soms is er al veel en soms helemaal niet.
- Hij beseft dat bewustzijn dat Positieve Gezondheid niet over 'positief' gaat, maar over 'breed kijken naar gezondheid'.
- Hij kan bekrachtigen van wat er al is en belemmeringen blootleggen en bespreekbaar maken.
- Hij de veiligheid in de groep bewaakt.
- Hij bewaakt dat iedereen aan bod komt; en dat alles gezegd wordt wat er gezegd moet worden.
- Hij samen met groep de verantwoordelijkheid draagt voor het proces binnen de werksessies.

[1] We spreken hier van begeleider; formeel heet je trainer en je rol zal vooral coachend zijn.

NA AFLOOP VAN DE BASISMODULE

Hieronder staan de **doelstellingen** van de totale Basismodule beschreven, aan de hand van drie thema's: contact; spinnenweb en duurzaam laten landen.

Contact

- Zijn de deelnemers zich er bewust van of ze de patiënt[2] zien of niet;
- Zijn de deelnemers zich ervan bewust of ze contact hebben met de ander;
- Weten de deelnemers dat ze er zelf voor kunnen kiezen om een patiënt te zien;
- Hebben de deelnemers ervaren wat het kan opleveren als ze de ander oprecht zien.

Spinnenweb

- Kennen de deelnemers het spinnenweb als gespreksinstrument;
- Hebben de deelnemers bij zichzelf en bij de ander ervaren wat een gesprek met het spinnenweb kan opleveren;
- Weten de deelnemers hoe ze de regie van de veranderwens bij de ander laten;
- Hebben de deelnemers in kaart gebracht hoe ze wel en hoe ze niet handelen naar aanleiding van een veranderwens.

Duurzaam laten landen

- Deelnemers nemen zich voor vanuit Positieve Gezondheid te gaan werken;
- Deelnemers weten wat ze daarvoor nodig hebben van zichzelf; van het team en van de 'organisatie'.

PRAKTISCHE ZAKEN

- 1 dag = 5 uren met een pauze
- 8-12 deelnemers
- Deelnemers zijn mensen die enthousiast zijn, 'voorlopers'. Motivatie is nodig omdat de training bereidheid vraagt om bepaalde zaken anders te gaan doen dan voorheen.
- Deelnemers weten wat Positieve Gezondheid is. In het eerste deel van de basismodule is er ruimte om de kennis van en ervaringen met het onderwerp met elkaar te delen.
- De locatie is een fijne ruimte; de stoelen staan in een kring en er is een flipover.

[2] Hier staat patiënt maar dit kan ook burger; cliënt; bewoner etcetera zijn. 'De ander'.

Aan het eind van de eerste dag hebben de deelnemers:

- Kennis met elkaar gemaakt en van elkaar geleerd
- Basisregels van veilige leeromgeving vastgesteld
- Het spinnenwebdiagram voor zichzelf ingevuld
- Met elkaar gesproken over goede communicatie, met behulp van de 10 gouden tips
- Hebben de deelnemers enkele van de 10 gouden tips toegepast in een gesprek
- Met een ander een gesprek gevoerd over Positieve Gezondheid, aan de hand van het spinnenwebdiagram
- Eén aspect waar ze zelf mee aan de slag gekozen en worden daarbij ondersteund door een of twee maatje(s)
- Motivatie om met het onderzoek- en leertraject aan de slag te gaan en hun bevindingen te delen.

VOORBEREIDING

- Draaiboek. De tijden in het draaiboek zijn indicatief; ze zullen verschuiven afhankelijk van de reacties die er uit de groep komen.
- Een voorgeschreven flap/ poster met:
    - Doelstellingen en opzet van de drie bijeenkomsten
    - Essentie van de dag
- Posters:
    - Afspraken voor veilig leren
    - Actiewiel
    - Spinnenweb
- Kaartjes om uit te delen
    - 10 gouden communicatietips
    - Spinnenwebdiagram (met en zonder tekst)
    - Actiewiel
    - Persoonlijk voornemen en naam van maatje(s)
- Ringetjes om kaartjes samen te bewaren
- Set inspiratiekaarten
- Set kaartjes ‘gouden tips communicatie’
- Stiften, papier en pennen
- PowerPointpresentatie Positieve Gezondheid, computer, beamer
- Afstemmen met contactpersoon van de organisatie of met contactpersoon van iPH (afhankelijk van waar je de module geeft): afmeldingen, kenmerken groep, ruimte, faciliteiten, etc.
- Afspraken met contactpersoon dat er een voorbereidende mail wordt gestuurd met:
    - Uitnodiging voor de werksessie
    - Data van de werksessies
    - Locatie werksessie
- Presentielijst en lijst met contactgegevens

CURSUSMATERIAAL, VOLDOENDE VOOR AANTAL DEELNEMERS

- Deelnemers ontvangen een gekleurde map met daarin:
- Spinnenwebdiagram blokje
- Schrijfblokje
- Pen
- Naambordje

VOORBEREIDEN RUIMTE (ca. 20 min.)

- Ophangen flaps en posters
- Klaarleggen cursusmateriaal
- Stoelen in kring zonder tafel, inclusief je eigen stoel

AANVANG TRAINING

9.30 INLOOP EN ONTVANGST (ca. 10 min.)
Neem de tijd om iedereen persoonlijk welkom te heten.
Licht de flap 'veilige leeromgeving' toe.

9.40 WELKOM (ca. 60 min.)
Doel: De deelnemers en de begeleider zien elkaar echt en je vertrekt vanuit een gezamenlijk startpunt.

- Iedereen stelt zich kort voor aan de hand van een ervaring met Positieve Gezondheid.
- Probeer een rondje te vermijden; kijk of je mensen willekeurig na elkaar het verhaal kunt laten overnemen.
- Het is niet nodig dat iedereen al zijn werkervaring en opleidingen deelt. Dat kun je bijvoorbeeld organiseren door zelf het goede voorbeeld te geven en te starten met jezelf kort voorstellen aan de hand van een persoonlijke ervaring.

10.40 INLEIDING PROGRAMMA (ca. 15 min.)
Doel: De deelnemers hebben een beeld van wat ze de komende twee en een halve dag gaan doen.
De deelnemers en de begeleider zijn afgestemd op elkaar.
De deelnemers hebben akkoord gegeven op de afspraken 'veilige leeromgeving'.

- Begeleider loopt kort de essentie van bijeenkomsten door en daar heb je met elkaar een gesprek over. Rol van de begeleider is faciliterend, een voorbeeld in gedrag en voorleven van Positieve Gezondheid. De deelnemers inspireren elkaar en leren van elkaar. Begeleider maakt gebruik van wat er door de deelnemers wordt gezegd over Positieve Gezondheid en vaak hoor je hier al wat de deelnemers graag willen en wat ze lastig vinden.

10.55 IN GESPREK OVER POSITIEVE GEZONDHEID (ca. 40 min.)

Doel: Deelnemers hebben hetzelfde beeld van Positieve Gezondheid en weten waar het vandaan komt. Ook kennen ze het ontstaan van het spinnenweb gespreksinstrument.

- Aan de hand van de bijgeleverde PowerPointpresentatie gaat de begeleider in gesprek met de deelnemers over Positieve Gezondheid. Daarbij sluit hij aan bij wat de mensen al weten. Neem de tijd om vragen te beantwoorden.

11.35 PAUZE (ca. 15 min.)

11.50 INVULLEN SPINNENWEBDIAGRAM (ca. 30 min.)

Doel: Deelnemers brengen hun eigen Positieve Gezondheidsoppervlak in kaart en deelnemers reflecteren op zichzelf 'naar binnen' en formuleren een persoonlijke veranderwens

- Afhankelijk van wat de deelnemers wel of niet weten, haak je aan met een toelichting op Positieve Gezondheid en het spinnenwebdiagram.
- In elk geval bespreken van de termen die op het spinnenwebdiagram staan.
- Iedere deelnemer vult het spinnenwebdiagram voor zichzelf in, in stilte.
- Formuleer een veranderwens; iets dat je echt wilt (en niet iets waarvan je vindt dat het moet).
- Kies een associatiekaart waarvan het beeld aansluit bij de door jou gewenste verandering.
- Als iedereen dat heeft gedaan schrijf je in stilte iets op over de volgende vragen:
    - Welke woorden horen bij jouw wens/beeld?
    - Schrijf het eerste kleine stapje op waar je morgen mee kunt beginnen en wat je iedere dag kunt doen om dichter bij je veranderwens te komen?
    - Wat maakt dat je het niet gaat doen en wat heb je nodig om het wel te doen?
- Als iedereen klaar is; leggen ze de kaart & diagram aan de kant; komt later terug.

12.20 VERDIEPING SPINNENWEBDIAGRAM (ca. 10 min.)

Doel: Deelnemers kennen het spinnenwebdiagram en weten hoe het bedoeld is en op welke wijze ze het kunnen invullen.

- Het gaat niet over de cijfers, maar cijfers geven is wel essentieel voor zelfreflectie.
- Zijn alle dimensies en aspecten van het instrument duidelijk.
- Neem de tijd om vragen te beantwoorden die het invullen van het spinnenweb heeft opgeroepen.

12.30 LUNCHPAUZE

13.30 REFLECTIEMOMENT (ca. 10 min.)

Doel: Thermometer; kijken hoe het gaat en afstemmen tussen trainer en deelnemers

- Hoe zit iedereen erbij.
- Wat zijn vragen n.a.v. de ochtend.
- Zijn er wensen en/of dingen die niet volgens verwachting zijn.

13.40 GESPREKSTRAINING: HET ANDERE GESPREK, FILMPJE SEE ME (ca. 15 min.)
https://www.youtube.com/watch?v=cwXxlXchCdk

- Deze film markeert de overgang naar de patiënt (burger/ cliënt/ etc.)
- Begeleider laat de film zien; na afloop even stilte laten vallen.
- Geef ruimte aan reacties.

13.55 IN GESPREK OVER COMMUNICATIE (ca. 20-30 min.)

Doel: Bewust worden van je eigen communicatiekwaliteiten. Leren van elkaar over communicatie en deelnemers delen hun ervaringen

- Communicatietips zijn een eerste hulpmiddel om bewust een ander gesprek te voeren. Per tip kijk je wie er reageert en wat het oproept. Maak het concreet en persoonlijk.
- Vraag deelnemers eerst hun eigen communicatietips te delen en faciliteer een gesprek hierover.
- Gebruik vervolgens de kaartjes met de 'gouden communicatietips': deel ze willekeurig uit en laat deelnemers het gekozen kaartje voorlezen.
- Faciliteer een gesprek hierover.
- Sluit deze oefening af als er weinig nieuws meer komt of als het genoeg is
- Deel het kaartje '10 gouden communicatietips' uit.

14.25 DIALOOG OVER DE GEWENSTE VERANDERING (ca. 40 min.)

Doel: Deelnemers ervaren dat ze in dit proces hun eigen oplossing vinden

- Deelnemers gaan in gesprek over persoonlijke veranderwens.
- Rolverdeling: groepjes van 3 personen: 1 verteller; 1 luisteraar; 1 observator
- Verteller vertelt en start met het gekozen beeld en de drie vragen; luisteraar luistert (niet: vragen stellen/adviezen geven etc.) en observator observeert en geeft in laatste 3 minuten feedback over wat hem is opgevallen.
- 7 minuten per persoon vertellen en 3 minuten reflecteren m.b.t. observator.
- 3 rondes.
- Begeleider loopt rond en let op of de luisteraar inderdaad luistert en geen adviezen geeft.
- Evt. plenair een time-out om te vragen hoe het gaat en mensen bewust te maken van hun rol.
- Zorg ervoor dat de gewenste verandering concreet en realistisch is. Het gaat om een klein eerste stapje.

15.05 PAUZE

15.20 KAARTJE EN MAATJE (ca. 20 min.)

Doel: Deelnemers delen hun ervaringen en zo wordt bewustwording in gang gezet

- Plenair, samen reflecteren op de ervaringen.
- Wat gaat goed, wat is lastig.
- Als begeleider let je op dat de nadruk ligt op eigen regie op veranderwens.
- Deelnemers schrijven persoonlijke veranderwens op bijbehorende kaartje.
- Drietallen worden elkaars maatje en stimuleren elkaar in de gekozen veranderwens.
- Begeleider geeft deelnemers de ruimte om af te stemmen hoe ze elkaar gaan stimuleren (als maatjes).

15.40 TOELICHTEN OPDRACHT ‘AAN DE SLAG’ (ca. 5 min.)

- Ga aan de slag met eigen voornemen m.b.t. veranderwens.
- Stel je op als maatje voor je maatjes.
- Eventueel via de app een groep aanmaken.

15.45 REFLECTIE (ca. 10 min.)

Doel: Check wat er nodig is om de werksessies een gezamenlijke verantwoordelijkheid te laten zijn. Ophalen van vragen en behoeften die er nog liggen

- Check hoe de deelnemers de bijeenkomst hebben ervaren.
- Benoem eventuele verbeterpunten en wensen.
- Noteer behoeften en wensen.