‘WERKEN MET POSITIEVE GEZONDHEID’ BASISMODULE

DRAAIBOEK DAG 3

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[1] 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; formeer 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 et cetera 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
    - Kaartje ‘handelingsperspectieven’
    - Kaartje ‘voornemen in mijn werk’
- Stiften, papier en pennen
- Computer, beamer
- Presentielijst en lijst met contactgegevens
- Certificaten voorbereiden voor deelnemers die ervoor in aanmerking komen

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.
- Opnieuw aandacht vragen voor veilige leeromgeving.
- Toelichten waar we zijn in het programma (wat heb jij nodig om hiermee verder te gaan)

9.40 TERUGBLIK OP HET VOEREN VAN HET ANDERE GESPREK (ca. 60 min.)

Doel: Deelnemers reflecteren op de opgedane ervaring met het andere gesprek

- Verdeel de groep in kleine groepjes.
- Iedere groep krijgt een flap.
- Iedere deelnemer krijgt 15 minuten om 4 kernvragen te beantwoorden en schrijft de leerpunten op de flap van het groepje.
- De vragen zijn:
  - Welke vorm van het spinnenweb heb je gebruikt en waarom?
  - Hoe was het voor jou om het andere gesprek te voeren?
  - Wat viel je op aan de ander?
  - Wat heb je geleerd?
  - Wat houd je vast en wat doe je anders?

10.40 LEERPUNTEN VERZAMELEN (ca. 20 min.)

Doel: Per groepje vertellen de deelnemers de verzamelde leerpunten

- Dit doen we plenair, met behulp van de flappen.

11.00 PAUZE (ca. 15 min.)

11.15 HANDELINGSPERSPECTIEVEN (ca. 30 min.)

In sommige groepen is er behoefte om te praten over implementatie, en het 'verder brengen' van het concept Positieve Gezondheid. Als trainer kun je er dan voor kiezen om dat centraal te stellen, en de handelingsperspectieven alleen kort te noemen.

Doel: De deelnemers brengen in beeld wat mogelijke vervolgstappen kunnen zijn, waarbij het stapje/ de oplossing van de patiënt komt en niet van de hulpverlener of instantie.

Trainer geeft een korte inleiding. Waarbij hij benadrukt dat de essentie van Positieve Gezondheid is “de eigen regie en veerkracht van de ander”. En dat je van daaruit de ander helpt om tot stappen te komen.

Machteld verwoordt het zo:
“Ieder weet diep van binnen wat de beste volgende stap is. Het gaat erom met dat weten in contact te komen, dat te voelen. De gesprekspartner kan helpen door één en al luisterende aandacht te zijn. Dan ben je als luisteraar als het ware de vroedvrouw, die bij de verteller het antwoord geboren kan laten worden. Dat luisteren moet je op een vrijlatende manier doen; de aandacht werkt. Het is aangetoond dat wanneer iemand hardop uitspreekt wat hij kiest, wat hij wil gaan doen, dit hardop uitspreken het best werkende advies is dat iemand kan krijgen. ”Onderaan het programma staat een toelichting op dit citaat.

- Deze oefening kan plenair of in kleine groepjes.
- De trainer tekent een spiraal op de flap. In het midden staat de patiënt die op één van de domeinen van het spinnenweb een stapje wil zetten. Bespreek met elkaar hoe je dit verder kunt uitwerken. Maak gebruik van Post-it’s om de spiraal in te vullen met mogelijke vervolgstappen. Dichtbij de patiënt (bijvoorbeeld familie) of veraf (bijvoorbeeld GGD).
  De deelnemers kunnen ook zichzelf en hun collega’s in de spiraal zetten: op welke afstand sta jij?
- Na afloop bekijken we de opbrengst en bespreken dit: wat zegt jullie dit?

11.45 KIES JE PLEK OP DE LIJN 0-100% (ca. 25 min.)

Doel: Deelnemers reflecteren of ze Positieve Gezondheid willen toepassen in hun werk en benoemen het eerstvolgende stapje dat ze gaan zetten

- De vraag is: ik wil verder met Positieve Gezondheid in mijn werk….
- Kies een plek op de lijn tussen 0-100%.
- Stel elkaar de vraag: wat maakt dat jij op x% staat? Noem een aandachtspunt (uitdaging/ belemmering) waarmee jij aan de slag gaat.
- Deel de kaartjes ‘voornemen Positieve Gezondheid in mijn werk’ uit, en laat ieder zijn eigen voornemen opschrijven.
- Deel het voornemen vervolgens met de groep (gooi met bal; ieder noemt zijn voornemen).

12.10 AFSLUITEN EN EVALUEREN

- Mondeling evalueren
- Deelnemers ontvangen nog een digitale evaluatie via de email.
- Uitreiken certificaat (alleen bij 100% aanwezigheid).
- Maken van groepsfoto

Na afronding de presentielijst naar academie@iph.nl sturen zodat eventuele accreditatie kan worden aangevraagd.