**Draaiboek GG/ZZ-Leergang voor de huisarts**

***(3 dagdelen)***

De leergang biedt een combinatie van de nieuwe visie op (Positieve/ervaren) gezondheid, gedrag en ziekte, de onderliggende theorie en kennis en de relatie met de kernwaarden van de huisarts (persoonsgericht, medisch-generalistisch, continu en gezamenlijk) en het praktisch oefenen van de benodigde competenties voor de huisarts. De inzet van jezelf als persoon en professional.

Het betreft de kerntaken van de huisarts: de medische generalistische zorg, zorg coördinatie, preventieve zorg en palliatieve zorg. Als randvoorwaarde hiervoor is de regionale samenwerking.

Het praktisch oefenen is een centraal onderdeel in de leermethode. Online biedt de veiligheid voor het oefenen en ontdekken van verbeteringen. Live is de verbinding met de dagelijkse praktijk.

Praktisch:

Live: zelf oefenen, ervaren in 2 rollen met begeleiding en FB

Online: zelf oefenen via beeldmateriaal traintool, FB van jezelf en via resultaatvragen

Live: zelf oefenen in 2 rollen met begeleiding en FB

Online: zelf oefenen via beeldmateriaal traintool FB van jezelf en via resultaatvragen

Live: zelf oefenen in andere situatie

Live: oefenen via spelen van je eigen casus, FB en handelingsalternatieven en ervaren van perspectief patiënt/cliënt

Online: opdracht/toets doen via portaal en inleveren, waarna FB door Trainer.

**Dagdeel 1; 4,5 uur (plus 30 minutenpauze)**

*Oefenen in groepjes, je speelt jezelf en krijgt de eigen ervaring van vit a, b, c, z.*

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Inhoud |
| 09.30. -09.40. | Welkom, korte inleiding/aanleiding en delen goede voorbeelden, groter doel organisatie, door opdrachtgever. 10 minuten |
| Welkom en introductie  |
| 09.40-09.50. | Inhoud: Aandacht voor het waarom, de visie en de kernelementen van GG. Wat is de opdracht en wie neemt er aan deel?Er is theorie, we gebruiken filmpjes en we gaan veel praktisch aan de slag, we zijn geïnteresseerd in vragen en dilemma’s uit de praktijk.Doel: GG direct toepassen op groepsproces, wat is van waarde voor de groep.Procedure: Er is 1 pauze en we zijn zeker om tijd uur klaarMethode: 10 minuten, op fase 3 manier. Interactief, samen leren, aansluiten bij de individuele deelnemer en ingaan op wat er in de groep leeft. We activeren een bijdrage van iedereen, in veiligheid laagdrempelig oefenen, fouten durven maken, plezier maken en zorgen dat ieder met energie en inspiratie weggaat. Diversiteit wordt ingezet als ontwikkelkracht  |
| Ophalen verwachtingen en direct uitleg geven aan GG manier van ophalen. Wat is van waarde? |
| 09.50.-10.20 | Inhoud: Oefening: Interact 3 minuten kennismakingsgesprek via GG-methodiek: wat is voor jou belangrijk in je werk? - Wat maakt jou uniek in de groep? Doel: Direct GG doen en creëren wat GG met je doet en met de groep. Waarde ophalen centraal stellen. Ontvankelijk maken van de deelnemers onderling, nieuwe ervaring geven, nieuwsgierigheid creëren, en (opmaat naar fase 1; hier reflecteren op luisterhouding) Procedure: totaal 30 minuten 3 x 5 minuten gesprek, wissel en 10 minuten plenaire aandacht voor resume en afsprakenMethode: In 2-tallen met elkaar in gesprek over 3 vragen; in 3 vragenrondes met 3 verschillende deelnemers, na elke ronde op flap schrijven en wissel.  3 vragen: (verrassing, ambitie, als persoon tevoorschijn komen) * Waar word je blij van?
* Waar wil je meer van (evt in je werk)
* Waar ben jij heel goed, briljant in?

Deze samen doorlopen, vragen naar wie er kritisch is en dit laten inzetten om de training beter te maken. Groep groeit naar een ‘samen’.  |
| GG introductie en direct doen. Startup; inventarisering kennis, bepalen doel, wat heb je nodig? |
| 10.20-10.30 | Inhoud: PSUP, “Project start up process”. Deelnemers stellen direct hun eerste doelstelling.Doel: niveau bepalen, aansluiten, collectieve ambitie vinden, relevantie, groep met een doel creëren. Procedure: 10 minMethode: Op fase 1 manier Inhoud: Wat zijn de verwachtingen? Wanneer ben je na afloop tevreden, wat is je doel?Doel: Iedereen maakt direct zijn doel voor deze nieuwe beweging/training. Aansluiten op de deelnemers, groep met een doel faciliteren, eventueel programma aanpassen om aan wensen te voldoen. Commitment creëren t.a.v. de samenwerking en gezamenlijk doel. Wat wil de groep halen en wat is daar voor nodig, verantwoordelijkheid nemen voor eigen leerproces. Methode: Op fase 1 manier(van gespreksmodel). Wat zijn de verwachtingen, wanneer ben je tevreden, blij? Op fase 2 manier. |
| Afsluiten startup met afspraken.  |
| Opdracht: Voorspellingen gezondheidszorg |
| 10.30 -11.00 | Inhoud: In groepjes in gesprek over toekomst van de gezondheidszorgDoel: Interactief, nadenken over de gezondheidszorg als voorbereiding op de theorie. Procedure: 30 minuten, uitleggen, in groepjes aan de slag, ophalenMethode: In 3 groepjes aan de slag met 3 vragen: 1) Hoe gaat het nu (feiten), 2) Hoe gaat het als we zo doorgaan (criticus), 3) wat is het ideaalbeeld (visie). In groepjes dit bespreken en opschrijven, aan elkaar presenteren. De uitkomsten vervolgens koppelen aan de theorie die aan de hand van de presentatie wordt verteld.  |
| Presentatie: Schets van het brede landschap van GG/ZZ, kernelementen (op fase 3 manier inleiden). |
| 11.00. -12.30. (incl. Pauze) | Inhoud: Wie weet wat van GG? 1. Er zijn bewegingen doen we het goede, triple aim, CAS (andere manier van kijken)2. GG en ZZ naast elkaar/ gezond en ziek, handelen en behandelen3. Voetbalveld metafoor 4. Uitgangspunten GG/ZZDoel: kennisoverdracht GG/ZZ, kader schetsen, begrippen verhelderen, filosofie delen en Why delen. Procedure: 60 minutenMethode: op fase 3 manier, presentatie, interactieLet op! Alles met voorbeelden illustreren en zelf voorbeelden laten bedenken. |
| Intermezzo: Oefening gezondheid en functioneren |
| 12.30-12.45 | Inhoud: Hoe is je ervaren gezondheid? Doel: Indruk ervaren gezondheid, betekenis van gezondheid voor jou definiërenProcedure: Start met dia over positieve gezondheid en ervaren gezondheid, gesprek over veranderde betekenis gezondheid en ziekte. Methode: groene ballon opblazen voor je gezondheid en rode voor ziekte, gesprek op fase 1 manier. |
|  |
| Oefening casus Willem: perspectieven vanuit functioneren of stoornis  |
| 12.45- 13.00 | Inhoud: casus Willem gericht op chronische ziekten, leefstijl en sociale problematiek, fileren en markeren met GG en ZZ-onderdelen. Doel: Ervaren, toepassen en feeling krijgen met begrippen en inhoud van de verschillen in gezondheids-/ziektebenadering van deze casus. Feedback en reflectie a.d.h.v. speelse werkvormProcedure: 15 minuten. Invullen, nabespreken met buurman en daarna centraal.Methode: In tweetallen gesprek voeren en GG/ZZ-onderdelen markeren en ‘waarom’ delen. Antwoordvel maken en op fase 1 manier laten ontstaan wat er is. |
| GG Gesprek; Fase 1, praktisch - Oefening: Ik op mijn best.  |
| 13.00- 13.30. | Inhoud: fase 1 theorie en praktijkDoel: Doen, ervaren, feedback, ontdekken experimenteren met fase 1, bewustwording, wat werkt, wat gebeurt er? Procedure: 30 minuten uitleg: “Ik op mijn best”Methode: Presentatie fase 1, koppelen aan kennismaking interview. Daarna groepjes van 3. Geïnterviewde wordt door interviewer bevraagd wanneer hij/zij op z’n best was, in zijn element is daarna na bespreken volgens sjabloon met vragen fase 2 , evt aanvullen met fase 3. Centraal nabespreken en verschil MI, huidige werk, LSD. Invloed versus sturen.  |
| Fase 1, theorie |
| 13.30. -13.40.  | Inhoud: Toelichting fase 1 , belicht vanuit verschillende leerstijlen Doel: fase 1 , wat is het, wat vraagt het, wat betekent het, wat doet het? \*Hoe luisterde je net bij de kennismaking, hoe zat het met je oordeel, je aanwezigheid, zocht je herkenning, waar was je nieuwsgierig naar, wilde je begrijpen…?Procedure: 10 minuten, uitleg koppelen aan de informatie die is opgehaald uit de groep vanuit “Ik op mijn best”. Methode: interactie en aansluiting bij de groep, toelichting vanuit GG/ZZ |
| Film en toepassingen |
| 13.40 - 13.50.  | Inhoud: 1 x film ‘Gladys Wilson”: dementie en verhaal ‘broodje worst’, GGZ casusDoel: inspiratie, bewustwording, kwaliteit van zorgproces: hoe kan het beter? Procedure: 10 minutenMethode: film: kijken en bespreken, theorie, koppeling aan GG/ZZ, vitamines, nabespreken |
| Oefenen fase 1, deel 2 |
| 13.50- 14.20. | Inhoud: fase 1 oefenen, praktijkDoel: D,E,F,G: Doen, ervaren, feedback, groei. Experimenteren met fase 1, wat werkt, wat gebeurt er?Procedure: In 3-tallen 30 minuten met elkaar oefenen, trainer coacht.Methode: GG-gesprek fase 1 met elkaar over gezondheid en functioneren.In 3-tallen, sjabloon vragen in app of dia voor observant, geïnterviewde en professional |
| Afsluiting |
| 14.20. -14.30. | Inhoud: * Zelf online: video maken van fase 1, je bent professional en oefent met fase 1
* Zelf online: train tool, je leert deelvaardigheden aan, let op, wellicht laten inplannen, het is tijd

Doel: duurzame gedragsverandering faciliteren, permanent leren.Met GG-gesprek fase 1 drie open gesprekken met cliënten voeren en 1 gesprek video opnemen. Denk na over wat je nodig hebt om meer GG te gaan werken vanuit je organisatie en of je iets nodig hebt. 2. Overview van de dagOpmerkingen over de scholing, in 1 woord. Geef een cijfer voor de dag, de scholingUitleg dag 2: gaat over beweging: verandering bij patiënt, professional en organisatieDank voor bijdrage, inbreng, aanwezigheid.Feedback voor trainers, wensen voor deel 2, aandacht voor verwachtingen, gezamenlijk afsluiten**Uitleg portaal en TrainTool**Iedereen heeft inlog gegevens voor het Bettery Academy portaal. Daar zie je de presentatie, artikelen, filmpjes, opdrachten en oefeningen. Ook TrainTool start je via het portaal. Het staat bij scholingsdag 1 en scholingsdag 2. Door erop te klikken om je in de traintool omgeving. Je geeft aan wanneer je de scholing bent gestart en je kan starten met de oefeningen. Let op: Het is noodzakelijk dat je een camera en microfoon op je device hebt (laptop/tablet/computer/telefoon). Je kan terplekke ook met elkaar in loggen door er heen te gaan en het te oefenen.  |
| Thuis/online 60 minuten | Inhoud: fase 1 oefenen online in veilige en persoonlijke leersetting.Doel: Doen, ervaren, feedback, groei, ontdekken experimenteren met fase 1, online. Jezelf terugzien en evalueren. Procedure: Online via traintool waar online gespreksvaardigheden kunnen worden geoefend.Methode: Uitleg geven hoe traintool werkt, leren door groeien en feedback voor jezelf. Ook aangeven hoe feedback aan mede deelnemers online kan worden gevraagd. |

**Dagdeel 2; 4 uur (plus 30 minpauze)**

Compleet maken fase 1, praktijk en theorie fase 2 (moderne en efficiënte methodiek voor gedragsverandering), verbinding met fase 3: (passend professioneel handelen op hulpvraag) . Positie en rol van de huisarts en POH in dit veranderende speelveld.

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Inhoud |
| Korte herhaling GG fase 1 en toetsing d.m.v. Kahoot-app  |
| 09.30-10.00 | Inhoud: Welkom allen, terugblik interactief, delen gebeurtenissen tussen dag 1 en 2. Direct d.m.v. casuïstiek GG trainen. Afsluiten met kennisspel Kahoot 1.Doel: Aankomen, gezien worden, GG-kennis herhalen en d.m.v. casuïstiek direct GG in de praktijk leren toepassen.Methode: 30 minuten Korte samenvatting van dag 1. Eerste dag ging over Gezondheid: wat houdt ons bezig? Kennisgemaakt met de visie, de vraag hoe kun je mensen activeren, tot ontwikkeling stimuleren? Op fase 1 manier terug horen belevenissen van deelnemers rondom het GG oefenen. Wat is er gebeurd, hoe is je denken verandert, hoe kijk je aan tegen van ZZ naar GG? Delen van overdenkingen.Beantwoorden van vragen, in eerste instantie vanuit de groep, indien nodig door trainers.  |
| Start dag 2; Gedrag (richting en actie)  |
| 10.00- 10.20 | Inhoud: verdieping van de visie, oefenen fase 2 en gedrag (verandering)Doel: Introductie van fase 2 richting en actie.Methode: 20 minuten, delen van programma, eventueel afspraken herhalen en focus op fase 2 richting en actie. |
| Waar sta je in het veld ‘GG/ZZ’ als huisarts?  |
| 10.20-10.30 | Inhoud: polariteiten GG en ZZ aanvullend aan elkaar neerzetten, bespreken en positie innemen, Doel: plaatsbepaling eigen positie GG/ZZ en kijken naar beweging en betekenis.Methode: 10 minuten. Spectogram GG/ZZ hele groep; op lijn GG en ZZ-plek bepalen en bevragen. Wat betekent deze plek, waar kom je vandaan, waar wil je naar toe, wat heb je nodig, wat ga je doen? Trainers bevragen om en om. |
| Filmopdracht reflectie,  |
| 10.30-11.00  | Inhoud: elkaars films bekijken, analyseren en leren. Doel: Reflectie op actie; F en G:feedback ontvangen en verwerken tot groei.Methode: 30 minuten, in 3-tallen elkaars films bekijken en volgens sjabloon analyseren. De filmmaker heeft de regie over de manier van de feedback. Trainers coachen. |
|  |
| Plenair bekijken van de filmpjes. |
| 11.00-11.20 | Inhoud: samen kijken naar film en elkaar verrijken en delen perspectief, vragen, overdenkingen, enz. Doel: leren door elkaar te verrijken, kennis te verbreden, te verdiepen en ervaren.Methode: 20 minuten. Wat gebeurt er in het gesprek, dynamiek? Wat werkt en wat werkt niet? Verzamelen feedback en wat waardevol voor ieder was. |
| Fase 2; GG/ZZ-gesprek: methodiek gedragsverandering |
| 11.20-13.00 | Inhoud: Uitleg fase 2, 10 minuten. Oefenen; 50 minuten Doel: kennis en inzicht fase 2, inzet efficiënte en duurzame gedragsverandering.Methode: uitleg gespreksmodel, oefenen, ervaren, doen in 3-tallen 30 minuten speeddaten. 15 minuten, resumeren 5 minuten.  Fase 2 vragen binnen het thema… (een klus die je te doen hebt op werk/thuis).. 1.Wat vind je belangrijk? Wat is de waarde? 2. Waar wil je wat mee? Wat wil je bereiken? 3. Hoe is het nu t.o.v. dat doel? 4. Wat ga je doen? Tiny steps, eerste kleine stap, evt. aan welk bestaand gedrag koppel je het? 5, hoe groot is de kans dat dit lukt? * (Later eventueel aandacht voor rol van ‘Belonen’ en effect daarvan)
* Bij genoeg tijd, extra mogelijkheid: oefenen gesprek fase 1 en fase 2 achter elkaar.
 |

|  |
| --- |
| Fase 3: toevoegen ZZ, hoe maak je de brug naar medisch generalistisch handelen?  |
| 13.00-13.15 | Inhoud: Fase 3 uitleg, plaatsbepaling, wanneer, hoe?Doel: Kennis van hele gespreksmodel, waarde van fase 3, wanneer wel/niet, hoe? Methode: 15 minuten, voordoen, gehele gesprek oefenen |

|  |
| --- |
| Elementen gedragsverandering. Trainers verdelen stof om en om |
| 13.15. –13.45 | Inhoud: Visie op gedragsverandering in notendop.Doel: kennis en visie van waaruit te handelen over gedragsverandering delen.Methode: 30 minuten, gesprek over gedragsverandering, dia’s over visie, filmpjes.Filmpje van Ben Tiggelaar met opdracht welke aspecten noemt hij en hoe zie je dat terug in ons gespreksmodel?  |
| Afsluiten met een cijfer  |
| 13.45-14.00  | Inhoud: Afronden van de dag, samenvatting geven, verwijzen naar het portaal, voor nalezen documenten/presentatie, maken van toets. Doel: feedback, wensen voor dagdeel 3 ophalenMethode: 15 minuten. Terugblik, woord en cijfer van de dag. Verwijzen naar portaal.Bettery Academy en TrainToolOefenen van de GG/ZZ Gespreksvaardigheden in TrainTool.  |
|  |  |
| Thuis/online Traintool 60 min en online GG/ZZ test 30 min. | Inhoud: fase 2 en 3 oefenen online en test maken online wat is GG en wat is ZZDoel: Doen, ervaren, feedback, groei, ontdekken experimenteren met fase 2, online. Jezelf terugzien en evalueren. Toets maken om te kijken wat je weet van GG en ZZ na dag 2. Procedure: Online via traintool waar online gespreksvaardigheden kunnen worden geoefend. Via Academy portaal online test maken.Methode: Uitleg geven voor fase 2 traintool, leren door groeien en feedback voor jezelf. Ook aangeven dat er feedback gegeven moet worden aan 2 deelnemers. Uitleg geven hoe een test gemaakt kan worden via online Academy portaal. |

**Dagdeel 3; 4 uur ( plus 30 minpauze)**
Casuïstiek meenemen uit de afgelopen week, voorbeeld waar het lukte en voorbeeld waar het moeilijk was.

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Inhoud |
| Welkom, terugblik dag 2 en Kaartspel gehele gespreksmodel |
| 09.30-09.40 | Inhoud: Welkom allen, terugblik interactief, delen gebeurtenissen tussen dag 2 en 3, afsluiten met kaartspel GG/ZZDoel: Aankomen, gezien worden, uitwisseling van nawerking eerste dag en gesprek over visie. Hele gesprekmodel leren dmv kaartspel.Methode: 10 minuten. Korte samenvatting van dag 2. Op fase 1 manier terug horen belevenissen van deelnemers rondom het GG oefenen. Wat is er gebeurd, hoe is je denken verandert, hoe kijk je aan tegen van ZZ naar GG? Delen van overdenkingen.Beantwoorden van vragen, in eerste instantie vanuit de groep, indien nodig door trainers. Eindigen met kaartspel, spelvorm. |
| Programma dag 3; Gedrag (richting en actie)  |
| 09.40-10.00 | Inhoud: korte uitleg dagdeel 3; verdieping van de visie, oefenen fase 2 en 3 en bekijken wat we moeten doen om dit in praktijk te brengen. Met 2 vragen: wat ga ik in mijn werk betekenen voor de klant? Klantbehoefte in beeld? Hoe doe ik dat? Wat gaan wij betekenen met elkaar voor het grotere geheel. Doel: Afstemming/commitment van de verwachtingen van dag 3 groep met een doel afstemmen, gezamenlijkheid creëren, mogelijkheid om wensen en verzoeken te integreren in het programma.Methode: 20 minuten, delen van programma, eventueel afspraken herhalen en openstellen voor wensen en behoeften. |
| Terugkoppelen van het GG/ZZ gesprek, helemaal |
| 10.00-11.00 | Inhoud: wandelconsult Fase 1, 2 en zo nodig, toevoegen fase 3Doel: oefenen en ervaren dat een heel gesprek in een wandeling van 10 min kan.Methode: 60 minuten, ophalen ervaringen, nogmaals oefenen fase 1 en 2 in twee tallen. Start met fase 1, overstap maken naar fase 2 en eventueel fase 3.Fase 2 vragen:1. Wat vind je belangrijk? Wat is de waarde? 2. Waar wil je wat mee? Wat wil je bereiken? 3. Hoe is het nu tov dat doel? 4. Wat ga je doen? Tiny steps, eerste kleine stap, evt. aan welk bestaand gedrag koppel je het? 5. Hoe ga je jezelf belonen, hoe groot is de kans dat dit lukt? Evt. fase 1 en fase 2 gesprek achter elkaar. |
| Casuïstiek |
| 11.00-12.00 | In groepjes casuïstiek laten bespreken. 1 iemand brengt casus is, (verplaatst zich in zijn cliënt) anderen vragen, oefenen en delen handelingsalternatieven… Casus benaderen volgens de vier regels.Doel: De inbrenger moet met zin en geactiveerd wegMethode: 60 minuten |
| Regenboogmodel (integrale passende zorg micro-, meso-, macro-niveau), vertaling naar eigen context  |
| 12.00-13.30 | Inhoud: Inleiding model, voorbeeld verduidelijking, plannen voor eigen praktijk/omgeving?Doel: Inzichten en GG/ZZ vertalen naar eigen werk en grotere geheel binnen eigen werksituatie.Methode: minuten (15 minuten regenboogmodel, achtergrond, 45 minuten praktische vertaling), in groepjes maken van plannen in de eigen omgeving/praktijk. Wat ga jij morgen zelf anders doen om meer persoonsgericht te gaan werken? Welke toepassingen zijn mogelijk in de praktijk, wat is daarvoor nodig, welke actie ga je zelf ondernemen?Afsluiten met pitch aan elkaar, 15 minuten ( incl pauze) |
| Afsluiting: reflectie, plan, duurzaamheid, , evt. vragen, feedback met woord en cijfer  |
| 13.30 -14.00 | Inhoud: Afronden van de dag, zorgen voor implementatie. Hoe ga je GG/ZZ toepassen in de praktijk en vooral hoe kun je het bestendigen?Doel: duurzaamheid gedragsverandering bij huisarts., Hoe kan de groep bijdragen aan verduurzaming op GG/ZZ in eigen handelen? Methode: 30 minuten: terugblik en persoonlijke praktische stappen.Trainers beschikbaar voor dilemma’s/vragen, verdiepingsmodules, contactmogelijkheden.Feedback leergang: in woord en cijfer. Bedanken en afsluiten. |
| Thuis/online traintool afmaken 45 minutenEvaluatie online 15 min | Inhoud: Hele gesprek oefenen. Evaluatie: inhoud en leren.Doel: Doen, ervaren, feedback, groei, experimenteren met hele gesprek, online. Jezelf terugzien en evalueren. Feedback door trainer.Procedure: Online via traintool waar online gespreksvaardigheden kunnen worden geoefend. Online evaluatie invullen. Daarna opname naar trainer.Methode: Feedback door trainer op laatste 2 oefeningen online.  |
|  |  |