

MASTERCLASSES ERVARINGSDESKUNDIGHEID

TIJD EN LOCATIE

Met uitzondering van de workshops uit de reeks 'Psychiatrie in vogelvlucht' worden alle workshops gegeven in de voorlichtingsruimte op de eerste verdieping van Hooigracht 12-14 in Leiden van 10.30 – 12.30 uur. Mocht de situatie veranderen waardoor de workshop toch online gegeven moet worden, dan ontvang je uiterlijk een dag tevoren bericht via email.

HOE KUN JE DEELNEMEN?

Alle online Masterclasses worden gegeven in Microsoft Teams. Iedere vrijwilliger van Stichting Lumen heeft via zijn of haar eigen Lumen account toegang tot Teams. Ga via het Teams icon in het linker lint naar het Team 'Stichting Lumen Holland Rijnland' en klik op het kanaal 'Masterclass Ervaringsdeskundigheid'. Vanaf ca 10.15 uur wordt hier de online bijeenkomst gestart (het eerste kwartier is het open inloop voor een praatje). Klik op 'deelnemen' rechts boven om de 'vergadering' (de workshop) bij te wonen. Je kunt vergadering ook vinden in de agenda in het linker lint in Teams.

VOORAF AANMELDEN

Graag willen we je vragen om je voorafgaand aan iedere masterclass – online of niet – aan te melden. Op die manier kunnen we zorgen dat het maximum aantal deelnemers op locatie niet overschreden wordt.

Programma najaar 2020

13 oktober: Kennismaken met een nieuwe groep

Ben jij je de ellenlange voorstelrondjes waarbij iedereen zijn psychiatrisch CV of het aantal huisdieren op somt ook zo zat? Leer in deze workshop creatieve alternatieven voor het 'voorstelrondje' en maak voortaan op originelere wijze kennis met je nieuwe cursus-, gespreks- of lotgenotengroep – zowel online als offline.

27 oktober: Zelfcompassie

Je wilt graag de verbinding aan gaan met je klant of deelnemer – maar je eigen irritatie of frustratie staat wederzijds begrip in de weg. Dat is een teken dat je eerst aandacht moet schenken aan je eigen gevoelens en behoeften. Vandaag zoeken we daarom naar verbinding en mededogen met onszelf, zodat we daarna weer 100% klaar kunnen staan voor de ander.

03 november: Psychiatrie in vogelvlucht II: Diagnostiek van psychische aandoeningen (online!)*

Eerst wordt je gediagnosticeerd met autisme, later blijkt je Borderline te hebben, en uiteindelijk noemt men het toch weer autisme. Dwalingen als deze komen vaak voor. Hoe kan dat? We gaan in op de manier waarop in de Ggz de diagnose van een psychische aandoening wordt gesteld, en de voor- en nadelen van deze aanpak. En wat doet dat met de 'patiënt'?

10 november: Eerste hulp bij crisis

Weet jij wat je moet doen wanneer iemand in een ernstige psychische crisis verkeert? Wanneer bel je 112, wanneer komt de crisisdienst? Leer een crisis herkennen, wat je beter wel en niet kunt doen in een crisissituatie en hoe ver jouw verantwoordelijkheid als vrijwilliger van Lumen reikt. Maak bovendien kennis met manieren waarop een crisis te voorkomen is.

17 november: Groepsgesprekken: Hoe behoud je de regie?

Tijdens een verhitte discussie moet je als gespreksleider van een lotgenoten- of cursusgroep soms hard werken. Hoe zorg je dat de groep niet van het onderwerp afdwaalt, dat iedereen bij het gesprek betrokken blijft, de gemoederen niet te hoog oplopen, kortom - hoe zorg je dat je de regie behoudt over het gesprek? En waar blijf je zelf?

01 december: Psychiatrie in vogelvlucht III: Psychologische behandelingen (online!)*

Hoor je ook regelmatig termen als CGT, DGT, MBT, IP-SRT of schematherapie voorbijkomen? We bespreken overeenkomsten en verschillen tussen de meest gangbare therapievormen in de Ggz. Daarnaast gaan we op alternatieven voor gesprekstherapieën. Wat wordt bedoeld met 'evidence-based' en de hamvraag: wat is effectiever, pillen of praten?

8 december: Online herstelverhalen presenteren

Komende maanden worden veel voorlichtingen en andere bijeenkomsten noodgedwongen online gegeven. In deze workshop leer je hoe je jouw herstelverhaal aansprekend kunt presenteren in maximaal 5 minuten. Voor iedereen die interesse heeft in het geven van voorlichting in een online omgeving. Heb je al een (uitgebreider) herstelverhaal? Neem dat vooral mee.

15 december: Show, don't tell: Impliciet ervaringen inbrengen

Waar of niet waar: 'Ondersteuning door een ervaringsdeskundige bestaat daarin dat hij of zij vertelt over de eigen ervaringen met ontwrichting en herstel'. Niet waar! Ontdek in deze workshop manieren om als ervaringsdeskundige jouw eigen ervaringen in te zetten ten behoeve van de ander, zonder het ook maar één keer over jezelf te hebben.