

*'The master
has failed more
than the beginner
has ever tried.'*



De Masterclasses Ervaringsdeskundigheid zijn bedoeld voor iedereen die op zoek is naar inhoudelijke verdieping en praktische handvatten voor zijn werk als ervaringsdeskundige. In iedere workshop behandelen we een thema dat aansluit bij de dagelijkse praktijk. Afhankelijk van het onderwerp gaan we aan de slag met theorie en achtergronden, praktijkvoorbeelden en casussen, oefeningen en rollenspellen. Hoe meer jullie inbrengen, hoe leuker het wordt! De workshops zijn los van elkaar te volgen.

- **Verdieping van relevante thema's rondom ervaringsdeskundigheid**
- **Ontwikkeling van je professionele vaardigheden**
- **Zowel voor beginners als voor gevorderde ervaringsdeskundigen**
- **Gratis voor alle vrijwilligers en medewerkers van Lumen**

Tijd en platform

De Masterclasses Ervaringsdeskundigheid vinden **(bijna) iedere dinsdag van 10.30 tot 12.30 uur** plaats. Vanaf ca 10.15 uur is er open inloop met gelegenheid voor een praatje. Alle Masterclasses worden **online 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'. 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 is niet nodig.

Dit zeiden deelnemers aan de Masterclasses 2020:

'Nuttig opfrismoment met veel concrete tips'

'Door de workshops ben ik me veel bewuster geworden van mijn rol als ervaringsdeskundige'

'Fijn om alles weer even helder op een rijtje te zetten.'

Programma winter 2021

05 januari: Psychiatrie in vogelvlucht deel IV: Medicamenteuze behandelingen

Een groot deel van de cliënten in de Ggz gebruikt medicijnen om de klachten te verlichten. Zijn medicijnen voor jou een vloek of juist een zegen? In deze Masterclass maak je kennis met de meest voorgeschreven middelen en hoe deze ingrijpen op de hersenen. We ontcrachten een aantal hardnekkige mythes rondom psychofarmaca. Kom (en wil) je er ooit nog vanaf?

12 januari: Grenzen stellen

Vind je het weleens moeilijk om 'nee' te verkopen, bijvoorbeeld tegen een verzoek van een collega of cliënt? Of zie je ertegenop om een deelnemer of cursist te corrigeren? Leer hoe je met behulp van geweldloze communicatie op het werk of privé op een gezonde en assertieve wijze je grenzen kunt aangeven zonder de ander voor het hoofd te stoten.

26 januari: Een terugvalpreventieplan maken met je cliënt

Een goed terugvalpreventieplan kan een toekomstige crisis of terugval afzwakken of zelfs helemaal voorkomen. Hoe kun je een dergelijk plan maken samen met je cliënt? Welke onderdelen horen er in thuis, en hoe zorg je ervoor dat het plan actueel blijft en niet in een lade ligt te vergelen? Deze praktische workshop is een aanrader voor respijthuismedewerkers en onafhankelijk cliëntondersteuners!

02 februari: Psychiatrie in vogelvlucht deel V: Psyche en brein

'Wij zijn ons brein' beweert neurowetenschapper Dik Swaab. Vandaag neem ik je mee op een tour door onze hersenen. We hebben het over stemmenhoren en hoe neurowetenschappers verslaving onderzoeken, waarom ingrijpende gebeurtenissen zo goed beklijven en sociale afwijzing net zoveel pijn doet als lichamelijke pijn. Maar we gaan ook in op het wonderbaarlijke vermogen van ons brein om zichzelf te reorganiseren en zo te herstellen van ernstige ontregelingen, trauma en schade.

09 februari: Storytelling: De reis van de held

In alle bekende verhalen, van eeuwenoude sprookjes tot succesvolle Hollywoodfilms doorloopt de 'held' van het verhaal een bepaalde volgorde van stappen van een persoonlijke crisis langs allerlei obstakels naar inzicht en groei. Deze 'reis van de held' ondergaan we ook vaak één of meerdere keren in ons persoonlijke leven. Leer in deze workshop hoe je gebruik kunt maken van dit storytelling principe wanneer je jouw persoonlijke ervaringen deelt tijdens een voorlichting of cursus.

16 februari: Zelfcompassie als voorwaarde voor presentie

Ben je net zo warm en begripvol tegenover jezelf als tegenover de mensen die jij ondersteunt? Als vrijwilliger wil je er graag 100% zijn voor een ander. Om verbinding te kunnen maken met een ander moet je echter eerst verbinding kunnen maken met jezelf.

Luister in deze workshop naar wat er leeft in JOU en maak verbinding met je gevoelens in plaats van ze te negeren of te ontvluchten.

02 maart: Hoe leren mensen?

Hoe kun je jouw kennis en vaardigheden zo overbrengen op cursisten, deelnemers of bezoekers van een voorlichting dat jouw kernboodschap ook echt beklijft? We onderzoeken diverse factoren die invloed hebben op de manier waarop mensen nieuwe informatie opnemen, van een goede opbouw tot het verhogen van de motivatie en betrokkenheid van je deelnemers. Daarnaast gaan we in op individuele verschillen in leerstijlen.

09 maart: Werken als een gek!

Je bent voldoende hersteld om je (vrijwilligers)werk binnen en buiten Lumen steeds verder uit te bouwen. Hoe kun je – juist in deze nieuwe fase van je herstel – jouw dromen en ambities de ruimte geven en tegelijkertijd rekening blijven houden met eventuele (rest)klachten? We onderzoeken met elkaar wat we nodig hebben om tot bloei te komen in het werk. Wat zijn randvoorwaarden om goed te kunnen functioneren, waar moeten leidinggevende en collega's rekening mee houden, en wat doe je als het toch te veel wordt?