

*'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 beginnende als gevorderde ervaringsdeskundigen**
- **Gratis voor alle vrijwilligers en medewerkers van Lumen**

Tijd en platform

De Masterclasses Ervaringsdeskundigheid vinden plaats op **dinsdag van 10.30 tot 12.30 uur**. 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. Klik op het Teams icon 'Stichting Lumen Holland Rijnland' (in het linker lint) en klik op het kanaal 'Masterclass Ervaringsdeskundigheid'. Klik op 'deelnemen' 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.

Nieuw: Certificaat

Heb je in de periode september 2020 t/m juli 2021 in totaal minimaal 10 Masterclasses Ervaringsdeskundigheid bijgewoond? Dan ontvang je in juli 2021 automatisch een bewijs van deelname in de vorm van een certificaat.

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 voorjaar / zomer 2021

23 maart: Functioneel herstel (door Juul Koene)

Veel mensen met psychische aandoeningen ervaren beperkingen in de 'zelfregulatie', bv. verminderde concentratie of geheugen, moeite met plannen, organiseren of jezelf beheersen. Dergelijke beperkingen kunnen het herstel in de weg zitten. Vandaag gaan we bij onszelf en elkaar op zoek naar situaties waarin sprake is van verminderde zelfregulatie en verkennen we mogelijke strategieën om zelfregulatie te ondersteunen. Je krijgt praktische handvatten om met je cliënt in gesprek te gaan over dit onderwerp.

De workshop wordt verzorgd door Juul Koene, onderzoeker bij het lectoraat GGZ van de Hogeschool Leiden

6 april: Waarom ervaringsdeskundigheid?

De inzet van ervaringsdeskundigheid vormt de kern van Lumen. Maar wanneer ben je nu eigenlijk ervaringsdeskundig? Hoeveel 'ellende' moet je hebben meegemaakt en hoeveel cursussen gevolgd om in aanmerking te komen voor het predicaat ervaringsdeskundige? Heeft ervaringsdeskundigheid een houdbaarheidsdatum? En wat is de meerwaarde ervan nu eigenlijk voor onze klanten, bezoekers of deelnemers ten opzichte van de reguliere zorgprofessional? Over deze en andere hete hangijzers rondom ervaringsdeskundigheid gaan we in deze Masterclass met elkaar in discussie.

20 april: Gevoelsreflecties geven

Wil je dat de ander zich écht serieus genomen, begrepen en gehoord voelt? Maak dan gebruik van gevoelsreflecties. Met een gevoelsreflectie vat je de boodschap van de ander samen in jouw eigen woorden. Daarbij richt je je niet op de feitelijke informatie maar vooral op de emotionele lading die doorklinkt in iemands toon, gezichtsuitdrukking of lichaamshouding. In deze Masterclass gaan we intensief oefenen met het geven van gevoelsreflecties. Je zult merken dat je met een rake gevoelsreflectie nóg beter aan kunt sluiten bij de belevingswereld van de ander.

11 mei: Stigma en zelfstigma

Over psychische aandoeningen, psychosociale problemen en verslaving bestaan nog altijd veel misvattingen en vooroordelen. Wie met deze problemen kampt, heeft daarom vaak

niet alleen last van de aandoening of het probleem zelf, maar ook de afwijzende reacties van mensen om zich heen, bijvoorbeeld omdat zij worden gemeden of juist betutteld. Mensen met een psychische aandoening of psychosociale ontwrichting hebben op hun beurt de neiging om negatieve denkbeelden uit de samenleving over te nemen en op zichzelf toe te passen. Dit 'zelfstigma' heeft soms nog verwoestendere uitwerkingen dan de problemen zelf. In deze workshop maak je kennis met verschillende vormen van stigma en leer je hoe je je hiertegen kunt wapenen.

25 mei: Hersteltijd

In deze opfris workshop rond het thema herstel doen we een mentale APK waarin we terugblikken op het afgelopen jaar. Hoe zag jouw herstelproces eruit in deze periode? Waren er kantelpunten of stroomversnellingen, stond je een tijdje stil of viel je terug in oude patronen? We benaderen herstel als een individueel leerproces, een veranderproces waarin je soms tijdelijk terug moet vallen om uiteindelijk verder te komen. Want je bent nooit helemaal klaar met herstellen. Misschien bundelen we onze bevindingen wel in een eigen filmpje?

8 juni: De presentiebenadering

De presentiebenadering van grondlegger Andries Baart stelt dat goede zorg vraagt om kunnen afstemmen op de ander en aansluiten bij iemands leefwereld. De relatie tussen zorgverlener en cliënt is daarbij belangrijker dan een bepaalde methodiek of stappenplan, of het behalen van doelen. Vandaag bespreken we wat presentie voor ons betekent en hoe wij bij Lumen kunnen werken vanuit deze houding. Zijn we al op de goede weg, of kan het misschien nog beter?

22 juni: Groei gerichte feedback geven

'Wat ben je toch sterk!' Complimenten als deze klinken op het eerste gezicht positief. Toch kan een goedbedoeld compliment ook averechts werken. Vandaag leer je hoe je feedback kunt geven gericht op groei en ontwikkeling (de 'groei mindset'), in plaats van op vaststaande, onveranderlijke eigenschappen ('fixed mindset'). Voor iedereen die individuen of groepen begeleidt bij veranderprocessen.

6 juli: Omgaan met weerstand

Gebeurt het weleens dat jouw bezoekers, klanten of cursisten de hakken in het zand zetten wanneer je met een voorstel komt? Bij bijna iedere verandering komt weerstand om de hoek kijken. Het kan best lastig zijn om hiermee om te gaan. Maar vaak is weerstand een verzoek om begrip en helemaal niet op jouw als persoon gericht. In deze Masterclass leer je hoe je mensen mee kunt krijgen en draagvlak kunt creëren, zodat je weerstand kunt ombuigen tot een constructieve samenwerking.