

Eindproduct Herstel Dichtbij: training Leren Faciliteren

We willen als Vriendendiensten dat meer mensen kunnen werken aan hun herstel. Daarvoor zijn herstelcursussen en lotgenotengroepen heel belangrijk. De vraag hiernaar neemt toe, maar helaas zijn er niet genoeg mensen beschikbaar. Daarom trainen we facilitators. Dat zijn mensen die al een aantal herstelcursussen hebben gevolgd en toe zijn aan een volgende fase: zelf de rol vervullen van (vrijwillige of betaalde) facilitator voor herstelcursussen en lotgenotengroepen. Hiervoor hebben we de training Leren Faciliteren ontwikkeld.

We willen Oranje Fonds en MIND bedanken dat ze ons de mogelijkheid hebben geboden om deze training te ontwikkelen. Hiermee kunnen we de komende jaren de beweging voor zelfregie en herstel verder versterken.

Handboek en werkboek

De training Leren Faciliteren bestaat uit twee onderdelen: het handboek voor trainers en het werkboek voor deelnemers. Op de volgende pagina's geven een inkijkje in het handboek. Trainers gaan hiermee in 12 bijeenkomsten aan de slag met een groep van 10 à 12 deelnemers. Deelnemers werken in deze 12 bijeenkomsten aan verschillende competenties (kennis, visie, houding en vaardigheden) en ze krijgen ruimte om hiermee in de praktijk te oefenen. Er komen veel thema's aanbod. Denk aan het inzetten van eigen ervaring, fases van herstel, samenwerken met je co-facilitator, communicatiestijlen en het belang van herstelondersteunende taal. Tijdens het ontwikkelen van Leren Faciliteren hebben Fieke en Robert zelf al twee groepen getraind. Deelnemers voelen zich na de training zelfverzekerder voor een groep en kunnen hun eigen ervaringen inzetten om anderen te ondersteunen in hun herstelproces.

Meer weten?

Is deze training iets voor jouw zelfregie en herstelorganisatie? We vertellen je er graag meer over. Neem dan even contact op!

Vriendendiensten

Lange Zandstraat 15

7412 CD Deventer

0570 – 61 37 47

zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

www.vriendendienstendeventer.nl





Vriendendiensten

INKIJKEXEMPLAAR

Handboek trainers

training Leren Faciliteren

versie november 2024



oranje
fonds



Colofon

Deze training is ontwikkeld door Vriendendiensten voor het programma Herstel Dichtbij van Oranje Fonds in samenwerking met MIND, Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel en Instituut voor Publieke Waarden.

Copyright © 2024 Vriendendiensten

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Aanleiding	5
Kader van de training	7
Bijeenkomst 1	8
❖ Introductie	
❖ Visie, houding en taken facilitator	
❖ Eigen ervaringen als deelnemer	
Bijeenkomst 2	10
❖ Verantwoordelijkheden van de facilitator	
❖ Inzetten van eigen ervaring	
Bijeenkomst 3	12
❖ Fases van herstel	
❖ Persoonlijke ontwikkeling	
Bijeenkomst 4	15
❖ Samenwerken met je co-facilitator	
❖ Voorbereiden van een bijeenkomst	
Bijeenkomst 5	17
❖ Omgaan met 'ongewenst' gedrag van deelnemers	
❖ Peersupport	
Bijeenkomst 6	20
❖ Het belang van herstelondersteunende taal deel 1	
❖ Waar staan we nu?	
Bijeenkomst 7	22
❖ Communicatiestijlen	
❖ Het belang van herstelondersteunde taal deel 2	
Bijeenkomst 8	24
❖ Leerstijlen van Kolb + werkvormen	
❖ Vrije invulling	
Bijeenkomst 9	25
❖ Vier aspecten van herstel	
❖ Uitleg van begrippen rondom herstel	

Bijeenkomst 10	27
❖ Open vragen stellen	
❖ Reflecteren	
Bijeenkomst 11	29
❖ Praktische richtlijnen	
❖ Intervisie	
Bijeenkomst 12	31
❖ De ideale facilitator	
❖ De volgende stap	
❖ Afronding	

Aanleiding

Waarom leren faciliteren?

Mensen hebben veel aan de herstelcursussen en lotgenotengroepen die wij organiseren bij Vriendendiensten. We zien dagelijks dat veel mensen hierdoor belangrijke stappen maken in hun herstelproces. Herstel gaat binnen deze context niet over 'genezing', maar over het ontdekken van mogelijkheden voor een vervullend leven ondanks (beginnende) mentale klachten of een psychische kwetsbaarheid. Door contact te hebben met lotgenoten en ervaringsdeskundigen ervaren mensen herkenning, erkenning, steun en hoop. Ieders verhaal en kwetsbaarheid mag er zijn, maar de focus ligt vooral op wat helpt. Hierdoor leren mensen met en van elkaar.

Hoewel we veel mensen bereiken, is de vraag naar herstelcursussen en lotgenotengroepen groter dan we nu aankunnen. We hebben meer goede facilitators nodig. Door de training Leren Faciliteren kunnen we meer herstelcursussen en lotgenotengroepen faciliteren. Dit draagt bij aan de gezamenlijke missie om laagdrempelige zelfregie en herstel mogelijkheden voor iedereen beschikbaar te maken.

De regionale aanleiding

Voorafgaand aan het Herstel Dichtbij programma werden er vanuit een regionaal Herstel Netwerk (Dimence, IrisZorg, RIBW Overijssel, Tactus en Vriendendiensten) verschillende herstelcursussen en lotgenotengroepen gefaciliteerd bij de zelfregiecentra van Vriendendiensten in Deventer en omstreken. Een knelpunt was dat de vraag naar dit soort peersupportgroepen groter was dan de beschikbare capaciteit. Om de beweging van meer zelfregie en herstel te laten groeien en toekomstbestendig te maken waren er meer (vrijwillige) facilitators nodig.

De oplossing voor dit knelpunt vonden wij niet volledig in de beschikbare landelijke facilitatortrainingen die wel al bestonden bijvoorbeeld voor de cursus 'Herstellen doe je zelf' of 'Wellness Recovery Action Plan'. Er ontbrak een training gericht op het ontwikkelen van basiscompetenties (kennis, visie, houding en

vaardigheden) die de facilitator kan inzetten zowel bij herstelcursussen (mits er geen specifieke facilitator training vereist is) en bij lotgenotengroepen. Binnen de zelfregiecentra van Vriendendiensten waren er al deelnemers met de capaciteit en ambitie om als vrijwillige facilitator aan de slag te gaan. Het ontbrekende puzzelstukje: 'Leren Faciliteren'.

Wat is de training Leren Faciliteren?

In de training maken deelnemers kennis met de theorie die ze kunnen gebruiken in hun rol als facilitator. Want wat is je rol eigenlijk als facilitator? Welke houding past daarbij? En wat zijn bijvoorbeeld de fases van herstel. Maar we maken de facilitators er ook van bewust dat er verschillende communicatie- en leerstijlen zijn en dat je daaraan verschillende werkvormen kunt koppelen. Om deze theorie eigen te maken gaan we tijdens de bijeenkomsten oefenen met elkaar, maar vooral ook in de praktijk!

Om de inhoud van de training Leren Faciliteren te bepalen haalden we input op bij tien andere zelfregie en herstelorganisaties en bij een interne groep facilitators (eerder getraind op basis van een train-de-trainer principe). Met de opbrengst hiervan schetsten we de eerste contouren van de training. We deden onze eerste praktijkervaringen op, ontwikkelde het werkboek voor deelnemers en daarna dit handboek voor trainers. In het hele proces hebben de eerder getrainde facilitators en de zelfregie en herstelorganisaties waar we mee hebben samengewerkt meermaals als klankbord gefungeerd.

Met dank aan...

Leren Faciliteren is een training die Vriendendiensten ontwikkelde binnen het programma Herstel Dichtbij. Dit is een programma van het Oranje Fonds dat werd uitgevoerd samen met MIND, de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel en het Instituut voor Publieke Waarden. Het programma heeft vanaf januari 2022 drie jaar lang financiële en inhoudelijke ondersteuning geboden aan 30 zelfregie en

herstelorganisaties bij de doorontwikkeling van de eigen organisatie.

Met behulp van de training Leren Faciliteren kunnen we de beweging van zelfregie en herstel in onze regio (gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst)

versterken, doordat er meer herstelcursussen en lotgenotengroepen gefaciliteerd kunnen worden. Hierdoor kunnen meer inwoners aan hun herstelproces kunnen werken. Dit draagt bij aan onze gezamenlijke missie om laagdrempelige zelfregie en herstel mogelijkheden voor iedereen beschikbaar te maken.

Kader van de training

Werken met de training 'Leren Faciliteren'

De training Leren Faciliteren bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2,5 uur. In dit handboek vind je voor iedere bijeenkomst een uitwerking van wat er op het programma staat. Iedere bijeenkomst heeft ongeveer dezelfde structuur.

Trainer vs facilitator?

In dit handboek wordt er met het begrip 'trainers' gerefereerd naar degenen die dit handboek gebruiken om facilitators op te leiden en wordt er met het begrip 'facilitators' gerefereerd naar de degenen die een herstelcursussen, activiteiten of lotgenotengroepen geven. De keuze om deze benamingen op deze manier te gebruiken hebben we gemaakt op basis van de input van partners binnen Herstel Dichtbij. In een notendop komt het hierop neer:

Het is de taak van een **trainer** om bepaalde competenties (kennis, houding, vaardigheden) aan te leren bij anderen. De taak van de **facilitator** is niet zo zeer het aanleren van competenties, maar meer om ruimte te maken voor lotgenotencontact en voor de ervaringskennis van de deelnemers zodat er een gezamenlijke leeromgeving ontstaat.

Het programma

Voor de eerste zes bijeenkomsten is het programma volledig uitgewerkt. Per bijeenkomst vind je een overzicht van de behoeften, instructies per onderdeel, voorbereidingen, een tijdsindeling en eventuele aandachtspunten. In de bijlage is een blokkenschema opgenomen voor de planning van iedere bijeenkomst. Ook kan je deze blokkenschema's gebruiken om met je co-trainer te verdelen wie welk onderdeel oppakt.

Door middel van de tussenevaluatie in bijeenkomst 6 inventariseer je wat de deelnemers nodig hebben om in het vervolg van de cursus zoveel mogelijk te ontwikkelen in hun competenties als facilitator. Voor bijeenkomsten 7 t/m 12 hebben wij ook een uitwerking gemaakt, maar al deze onderdelen zijn wat ons betreft optioneel. In de bijeenkomsten die volgen is er ruimte vrij gehouden om af te stemmen op de behoefte van de groep, dit vraagt ook iets van je eigen creativiteit / vaardigheden om hierop aan te sluiten.

Na de training

Deze training is een beginpunt voor facilitators die in de praktijk aan de slag gaan. Het echte werk begint pas na deze cursus! Om de kwaliteit te waarborgen is het raadzaam om blijvende ondersteuning te bieden aan de facilitators. Dit doe je bijvoorbeeld door het faciliteren in de praktijk voor en na te bespreken, facilitators individueel op maat te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling en door intervisiemomenten aan te bieden. Verlies hierbij het materiaal van Leren Faciliteren niet uit het oog, er is een hoop verdieping mogelijk juist ná de training. Ook wanneer je merkt dat er tijdens de training tijd te kort is, of meer behoefte aan verdieping, kan je hier later ruimte voor maken bijvoorbeeld tijdens de intervisie.

Programma bijeenkomst 1 Leren Faciliteren

Benodigheden

- Koffie + thee + iets lekkers
- Stoelen en tafels klaarzetten
- Flip-over + stiften
- Post-its en pennen
- Mappen deelnemers + naambordjes
- Uitprinten:
 - Formulieren persoonsgegevens
 - Planning van de bijeenkomst (bijlage pagina 33)
 - Aanwezigheidslijst (bijlage pagina 34)

Welkom (15 minuten)

- Agenda doornemen
- Huishoudelijke mededelingen
 - Afmelden/appgroep
 - Afwezigen benoemen
 - Naambordjes

Introductie werkmap deelnemers (15m)

Pagina 2 van de werkmap doornemen en toelichten.

Ijsbreker (30m)

Stel je co-facilitator voor aan de groep! In groepjes van twee opsplitsen. Vijf minuten voor persoon A om B vragen te stellen. Daarna de rollen omdraaien. Wat in ieder geval opgehaald moet worden: Wat is de drijfveer van de ander om deel te nemen aan Leren Faciliteren?

Koppels maken ijsbrekers (10m)

Zoals bij de introductie van de werkmap staat beschreven gaan de deelnemers in koppels de ijsbrekers faciliteren vanaf bijeenkomst 2. Iedereen schrijft zijn naam op een post-it en doet dit opgevouwen in een pot. Maak een indeling voor de komende bijeenkomsten door steeds een naam uit de pot te trekken. De eerste twee namen doen bijeenkomst 2, het tweede koppel doet bijeenkomst 3, enzovoorts. Maak in ieder geval een planning t/m bijeenkomst 6. Benoem dat de ijsbreker maximaal 20 minuten mag duren en dat de deelnemers gebruik kunnen maken van de ijsbrekers op pagina 5 van het werkboek. Het is ook mogelijk om een ijsbreker te doen die nog niet in de werkmap zit. In dat geval nodigen we uit om een beknopte uitwerking hiervan te maken, zodat we deze in de toekomst kunnen toevoegen aan de werkmap.

Onderdeel: Visie, houding en taken van de facilitator (30m)

Vorbereiding

De visie, houding en taken van de facilitator zijn een belangrijke basis voor de cursus Leren Faciliteren. Zorg ervoor dat je de uitwerking in de werkmap goed hebt doorgenomen, toets bij jezelf in hoeverre je deze visie, houding en taken eigen hebt gemaakt, en bespreek dit met je co-trainer.

Doel

Aan het einde van de bijeenkomst hebben deelnemers een beeld gevormd van de visie, houding en taken die horen bij het faciliteren van een herstelcursus, activiteit of lotgenotengroep. Ook zijn ze bewust van hun uitdagingen op dit vlak.

Activiteit	Wat	Tijd
Inleiding en uitleg	Geef een toelichting van het begrip 'facilitator'. Voor sommigen zal dit een onbekende benaming zijn. Lees de uitwerking hard op voor.	5 min.
Aan de slag	Deelnemers nemen in tweetallen de uitwerking door en bespreken waar hun krachten en uitdagingen liggen. Op pagina 5 van het werkboek is ruimte om dit op te schrijven.	15 min.
Afronding (plenair)	Haal op bij de groep welke krachten en uitdagingen er zijn uitgewisseld. Vraag om toelichting. Maak een koppeling met het doel van dit onderdeel.	10 min.

Pauze (10m)

Onderdeel: Eigen ervaring als deelnemer (30m)

Vorbereiding

Zorg dat je een aantal eigen voorbeelden kan noemen van positieve en negatieve ervaringen als deelnemer aan een herstelcursus, activiteit of lotgenotengroep. Denk hierbij aan praktische zaken zoals groeps grootte, maar ook aan de competenties van de facilitator. Zorg dat je hierin een koppeling kan maken met de visie, houding en taken van de facilitator (welke prettige ervaring heb je gehad en welke onprettige ervaring had je door het ontbreken van bepaalde competenties?). Maak op een flip-over vel twee kolommen: positieve en negatieve ervaringen.

Doel

Aan het eind van dit onderdeel zijn deelnemers bewuster van welke randvoorwaarden bijdragen aan een prettige ervaring voor deelnemers van een herstelcursus, activiteit of lotgenotengroep. Door dit te delen ontstaat er een verbreding van collectieve ervaringskennis.

Activiteit	Wat	Tijd
Inleiding en uitleg	Deel samen met je co-trainer een aantal eigen voorbeelden van positieve en negatieve ervaringen, als deelnemer aan een herstelcursus, activiteit of lotgenotengroep.	5 min.
Aan de slag	Deelnemers schrijven op post-it's prettige en onprettige ervaringen op die ze hebben meegemaakt en plakken deze op de flip-over. Benoem dat het vooral gaat om welke (praktische) randvoorwaarden hebben bijgedragen aan de positieve of negatieve ervaring. Het gaat dus niet zo zeer om begrippen zoals 'herkenning' of 'steun' maar meer om; welke competenties van de facilitator hebben eraan bijgedragen dat er een gevoel van 'herkenning' of 'steun' ontstond. Welke andere (praktische) randvoorwaarden hebben bijgedragen aan een positieve of negatieve ervaring?	15 min.
Afronding (plenair)	Nodig deelnemers uit om een toelichting te geven bij de post-it's die ze hebben opgeplakt. Benoem de mogelijkheid om mee te schrijven in het schema op pag.. Maak een koppeling met het doel van dit onderdeel. Maak achteraf een foto van de flip-over en deel deze met de groep.	10 min.

Afronding (10m)

Nodig deelnemers uit om op pagina 7 van het werkboek op te schrijven wat ze meenemen van de eerste bijeenkomst. Benoem ook dat deelnemers openstaande vragen kwijt kunnen in de 'tuin'. Doe een beknopte terugblik op wat er tijdens de bijeenkomst besproken is en blik vooruit op de volgende bijeenkomst door de onderdelen te benoemen: 'verantwoordelijkheden facilitator' & 'inzetten eigen ervaring'). Benoem welk koppel de volgende ijsbreker verzorgt.