

De lotgenotengroep samen sterker



Resultaten en leerpunten

Inhoudsopgave

- Lotgenotengroep: hoe is het ontstaan?
- Hoe gaat het in de praktijk?
- De resultaten
- De toekomst van de lotgenotengroep
- Aanwijzingen en leerpunten voor het opzetten van andere lotgenotengroepen
- Hand-outs en vragen

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij

De lotgenotengroep: hoe is het ontstaan

- Bij de Psycho Educatie Training werd veel gedeeld door de deelnemers. Toen is de groep zelf met het idee gekomen om een lotgenotengroep op te zetten.
- De lotgenotengroep bestaat vanaf voorjaar 2012.
- In totaal hebben zo'n 35 mensen in de groep gezeten
- De meesten nemen meerdere jaren deel aan de groep

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij

Hoe gaat het in de praktijk?

- Aantal deelnemers per bijeenkomst is maximaal 12
- 2 bijeenkomsten per maand: 1 themabespreking en 1 activiteit
- De houding van de ervaringsdeskundigen:
 - gelijkwaardigheid en respect: **samen sterker**
 - Kwetsbaar durven opstellen
 - Ervaringsverhaal vertellen
- Thema's en activiteiten zijn de inbreng van lotgenoten
 - Thema's: omgaan met tegenslagen, wat staat er op jouw bucket list, religie, liefde, zingeving
 - Activiteiten: Sinterklaasvieringen, kerstbrunch, musea bezoeken met kopje koffie, strandwandelingen
 - Lotgenoten gaven presentaties over: self-publishing, fotografie, werk vinden, mindfulness
- Regels en afspraken in de groep (privacy van de lotgenoten en stagiaires die komen kijken)
- Uitstroom en aanmelding van nieuwe leden
- Hoe houd je het warme gevoel en de hechting in stand?

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij

De resultaten

- De lotgenoten zijn sterker en mondiger geworden
- Minder eenzaam:
 - de lotgenoten spreken ook buiten de groep af en hebben hechte vriendschappen gesloten
- Sport en fysieke gezondheid:
 - nadat de groep als activiteit is gaan kijken bij de sport zijn 2 lotgenoten regelmatig gaan sporten. Het resultaat:
 - De een heeft significant meer energie.
 - De ander is 15 kilo afgevallen.
- Werk:
 - Twee lotgenoten leiden nu zelf groepen gerelateerd aan geestelijk welzijn
 - mindfulness
 - lesgeven aan ervaringsdeskundigen over het leiden van groepen
 - Eén lotgenoot heeft nu een werkervaringsplek als informatiemedewerker op HBO niveau.
 - Eén andere lotgenoot is gestart aan een reïntegratietraject
 - Nog een andere lotgenoot heeft de stap durven zetten naar regulier w

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij

De resultaten

Wat zeggen de lotgenoten zelf?

Mijn nieuwe behandelaar heeft geen idee hoe belangrijk deze groep voor mij is en is geweest.

Ik kan mijn situatie (veel tegenslagen) niet uitleggen aan haar.

Maar ik word respectvol behandeld door de groep en de groepsleiding.

Samen onderwerpen bespreken en leuke en gezellige activiteiten ondernemen.

Gelijkwaardige mensen met verschillende karakters, toch 1 groep!

De lotgenotengroep is therapie voor mij.

- Om weer onder de mensen te zijn
- Gereedschappen om beter om te gaan met de omgeving buiten het FACT

Door de lotgenotengroep te bezoeken heb ik leren luisteren naar de ervaringen van anderen, in hun proces om er weer bovenop te komen, beter te functioneren, en leren omgaan met ziektebeelden en de problemen die daarbij om de hoek komen kijken.

In de lotgenotengroep kun je jezelf zijn.

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij

Aanwijzingen en leerpunten voor het opzetten van andere lotgenotengroepen

- Promotie bij cliënten, behandelaren en management
- Respect en gelijkwaardigheid:
 - Kwetsbaar opstellen
 - Je eigen ervaringsverhaal vertellen
 - De lotgenoten de thema's en activiteiten laten bedenken
 - Minder mondigen aan het woord laten
- Tips over doorstroming: hou het gevoel van hechting en warmte
- Cursussen voor Ervaringsdeskundigen over het leiden van een lotgenotengroep kun je vinden op de handout.
- Voel je vrij om vragen te stellen aan mij hierover na deze presentatie.

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij

De toekomst van de lotgenotengroep

- Gedeeltelijke doorstroom naar de WRAP
- Warm gevoel en hechting in stand houden bij de mensen die blijven
- Wat wij graag willen

GGZ DELFLAND



Persoonlijke zorg dichtbij



thank
you!

Vragen?

