

# Vorming ervaringsdeskundigheid

**Wat?** Een laagdrempelige vorming van twaalf volledige lesdagen om inzicht te verschaffen in ervaringsdeskundigheid en je op weg te helpen als vrijwilliger/ervaringswerker in de geestelijke gezondheidszorg.

**Voor wie?** Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hieronder verstaan we mensen die zelf met een psychiatrische problematiek in aanraking zijn gekomen. Het is geen voorwaarde om zelf opgenomen te zijn geweest, het belangrijkste is dat je zelf ervaring hebt met psychisch lijden.

**Waarom?** Omdat we onze ervaringen rond psychische kwetsbaarheid en de geestelijke gezondheid in het algemeen willen inzetten om er jezelf en anderen mee te helpen. Mensen met een psychische kwetsbaarheid die al een traject hebben doorlopen beschikken over unieke, doorleefde kennis die verschilt van de kennis die hulpverleners inzetten. We bieden een extra dimensie aan in de hulpverlening. Je kan tijdens deze vorming direct aan de slag als ervaringsdeskundige vrijwilliger!

**Door wie?** De vorming werd uitgewerkt door ervaringsdeskundigen in samenwerking met de coördinator van UilenSpiegel. De meeste onderdelen worden gegeven door ervaringsdeskundigen en gastdocenten (van andere organisaties) met expertise over de onderwerpen. De stukken rond ervaringskennis worden gemodereerd door de coördinator van UilenSpiegel.

## Voorwaarden/praktisch

- Maximaal 25 deelnemers
- Deelname kost 60 euro + lidgeld UilenSpiegel (5 euro), vervoersonkosten worden niet terug betaald.
- Locatie: afwisselend in een Vlaamse stad
- Start in januari of september, 12 lesdagen, ongeveer om de drie weken
- Getuigschrift (niet officieel erkend) indien regelmatige aanwezigheid
- Verkennend gesprek voorafgaand aan de cursus (om te bekijken of de cursus iets voor jou is)
- Contact: Katlijn Vander Meeren | [vorming@uilenspiegel.net](mailto:vorming@uilenspiegel.net) | 0497 57 52 27

## Overzicht behandelde onderwerpen

**Herstelvisie:** De basis van de nieuwe wind die door de psychiatrie waait (of zou moeten waaien) is de herstelvisie. Het afstappen van een top-down, stigmatiserende psychiatrie is essentieel om de psychiatrie te moderniseren en te verbeteren. Het luisteren naar de patiënt die zelf de regie in handen neemt, is de basis van een goede geestelijke gezondheidszorg die een persoon niet als patiënt maar als mens en burger bekijkt.

**Ervaringsdeskundigheid (in Vlaanderen)/loon/statuut:** Uiteraard kan een uitgebreide kijk op alles wat met ervaringsdeskundigheid te maken heeft niet ontbreken!

**Levensverhaal:** De rol dat een levensverhaal kan spelen in een herstelproces en als tool voor een ervaringsdeskundige wordt belicht. Er worden handvatten aangereikt om hier zelf mee aan de slag te gaan.

**Patiëntenvertegenwoordiging en een overzicht van het ggz-landschap:** Een goede ervaringsdeskundige moet kennis hebben van de verschillende instellingen, alleen al om goed te kunnen doorverwijzen. Daarnaast bekijken we hoe de ggz is opgebouwd en in welke richting we dezer dagen evolueren naar meer vermaatschappelijking van de zorg.

**Actief luisteren, conflicthantering:** We hebben twee stukken rond sociale vaardigheden toegevoegd die belangrijk zijn voor een ervaringsdeskundige.

**Discretieplicht en beroepsgeheim:** Het is belangrijk op de hoogte te zijn van deze wetgeving rond het delen van informatie. Het is zowel van toepassing op vrijwilligers als op de betaalde krachten.

**Praatgroepen begeleiden:** Een van de meest courante cliëntgerichte initiatieven zijn de praatgroepen in allerhande vormen. Een uitgebreid overzicht wordt verschaft alsook ideeën om er zelf mee aan de slag te gaan.

**Patiëntenrechten:** Om patiënten goed bij te staan is een goede kennis van onze patiëntenrechten essentieel. Ook wordt stilgestaan bij de wet op de gedwongen opname.

**Psychologische inzichten in ervaringsdeskundigheid en omgaan met suïcide en inschatten van suïciderisico.**

**Internering:** Onze onfortuinlijke medepatiënten die een delict hebben gepleegd zitten in een veel prangender statuut dan de gewone patiënten. Een inkijk in dit statuut en de moeilijkheden rond internering zijn belangrijk om de aandacht rond deze kwestie te behouden.

## Ervaringskennis

Een goede ervaringsdeskundige heeft heel wat ervaringskennis nodig: empowerment! Er zijn veel persoonlijkheden, kwetsbaarheden met verschillende triggers, oplossingen enzovoort. Ervaringen verzamelen, ervan leren, en vervolgens deze kennis toepassen op onszelf en de anderen. Het is een zeer breed begrip dat vele levensdomeinen dient te behelzen. Daarom bespreken we samen allerlei onderwerpen die een belangrijke impact op ons leven (kunnen) hebben. Zo krijgen we een breder inzicht in verschillende situaties. We bespreken o.a. de volgende onderwerpen: ziektebeelden, zingeving, medicatie, stigma, sociale relaties, familiebetrokkenheid,...

## Wat we willen bereiken

Misschien nog belangrijker dan wat de leerstof de cursisten bijbrengt, is dat je een 25-tal andere geëngageerde, herstelde mensen leert kennen. Zo leer je

vrijwilligers kennen die met verschillende projecten bezig zijn en die je kunnen inspireren om zelf aan de slag te gaan. Verder leer je je medecursisten ook als mens kennen waardoor je een bredere kijk op herstel krijgt en met een beetje geluk er ook nog een aantal vrienden/contacten aan over houdt. Daarnaast leer je ook de werking van vele organisaties kennen die met ervaringsdeskundigheid en herstel bezig zijn zodat je al snel een beeld hebt van wat je allemaal kan doen als ervaringsdeskundige.