

Handreiking gespreksbegeleider

Hierbij een beknopte handreiking met praktische handvatten om een (online) zelfsupportgroep te begeleiden. Daar bestaan geen vaste regels voor maar door dit documentje samen vooraf te bespreken krijg je een beter idee over wat het inhoudt, wat je tegen kunt komen en wat je voor jezelf van tevoren al voor keuzes kunt maken.

UITGANGSPUNTEN:

>Doel van een zelfsupportgroep: samen op een positieve manier ervaringen uitwisselen rondom leven met post-covid, zodat we beter leren om te gaan met de gevolgen ervan.

>Groepsgrootte is ca. 8 personen. Per groep worden 3 gesprekken op locatie (5x online) georganiseerd onder begeleiding van jou als gespreksbegeleider.

>Uitleggen dat jij een beperkt aantal keren begeleidt. Bedoeling dat daarna iemand anders binnen de groep het stokje als contactpersoon overneemt, zodat jij ons weer kan helpen een nieuwe groep op te starten.

NB: je kunt natuurlijk wel deelnemer blijven van deze groep als je dat wilt.

>Uitleggen dat als de groep door wil gaan als zelfstandige supportgroep, het handig is als ze een WhatsApp groep aanmaken met elkaar. Het is de bedoeling dat ze zelf vervolgspraken plannen en zelf voor een locatie zorgen. Dat kan heel makkelijk en laagdrempelig bv in een bibliotheek, een buurthuis, een rustig café, bij iemand thuis of wellicht willen ze wel een wandelafpraak plannen.

>Na de serie (online) bijeenkomsten ontvangen alle deelnemers per mail een uitnodiging om online een evaluatieformulier in te vullen. Deze feedback is erg waardevol voor het organiseren van vervolg bijeenkomsten. Benoemen in laatste bijeenkomst, zodat mensen erop voorbereid zijn en het percentage ingevulde formulieren verhoogd wordt.

Jouw rol als begeleider:

Je neemt deel aan de groep als lotgenoot maar je bent ook contactpersoon voor de groep en zorgt er vooral voor dat het groepsproces goed verloopt.

Dat betekent praktisch:

- Je hebt een ondersteunende rol. Je hoeft geen formele 'leider' of 'voorzitter' te zijn maar zorgt er vooral voor dat het gesprek goed verloopt.
- Het gaat daarbij vooral om een prettige en veilige sfeer te creëren zodat mensen voelen dat zij openhartig hun ervaringen kunnen delen. Daarmee kun je zelf beginnen door meteen bij de eerste bijeenkomst het voorbeeld te geven en je als eerste voor te stellen op een heel vriendelijke, laagdrempelige en openhartige manier; waarbij het handig is tevoren na te denken wat jij wel en niet wilt delen.
- Je zorgt ervoor dat het groepsproces goed verloopt, dat iedereen zich uitgenodigd voelt en de gelegenheid krijgt om volledig deel te nemen. Behalve iedereen de ruimte geven, ook mogelijk ongewenste situaties benoemen en bespreekbaar maken. Denk aan oordelen, reclame maken, therapieën promoten. Daar ben jij nooit alleen verantwoordelijk voor, dat is iets waar je met de hele groep voor zorgt.
- Uitleggen dat er geen goed of fout is. Wat voor de een werkt, hoeft voor de ander niet te werken.

- Doel van de groep is samen positief werken aan grip krijgen op de gevolgen van corona. Dus even klagen is soms ook belangrijk en moet kunnen, maar daarna positief zoeken naar mogelijkheden die bij jou passen.
- Een veilige omgeving is een voorwaarde om je openhartig uit te durven spreken. Dit is bijna het eerste om te benoemen tijdens de startbijeenkomst.
- Pauzemoment aangeven.
- Geef aan dat het oké is als mensen zich even willen terugtrekken.
- Vraag of er nog bijzondere zaken zijn waar je rekening mee moet houden.
- Spreek het belang uit van commitment aan de groep. Zeker wat betreft aanwezigheid in een online groep. Je bent er voor jezelf, maar met jouw ervaringen ook voor de anderen. Probeer altijd aanwezig te zijn, voor je medegroepsleden maar ook om de continuïteit van de verhalen te kunnen volgen. Dus probeer er ook te zijn als het juist wat minder gaat, je zult zien dat je altijd met meer energie uit de groep komt.
- Als laatste: een zelfsupportgroep is geen discussieplatform over overheid, vergoedingen, behandelingen etc.

Startbijeenkomst:

- Start met de belangrijkste afspraak dat 'alles wat er gezegd wordt binnen deze muren, of binnen dit scherm blijft' (of nooit namen noemen).
- In een groep wil je graag samen en openhartig je ervaringen delen. Dan is het van belang om elkaar goed te leren kennen en vertrouwen. Neem daarom de eerste keer uitgebreid de tijd om kennis te maken, want dat helpt enorm. Geef zelf als eerste het goede voorbeeld. Vertel menselijk over jezelf, wees openhartig en zeg ook wat jij van de groep verwacht. Eventueel aan de hand van een meegebracht voorwerp jezelf voorstellen.
- Vraag wat de mensen in de vervolgbijeenkomsten willen bespreken; dit geheel vrijlaten is natuurlijk ook een optie.
- Stel voor of iedereen ook in een whatsapp groep wil deelnemen, om tussentijds dingen te delen. Dit betekent wel dat iedereen in de groep bereid is zijn telefoonnummer in de groep te delen. De meeste groepen hebben zo een groep en dit heeft beslist een meerwaarde, ook in het delen van praktische informatie.

Tip!

- Een mooi instrument om in de groep te gebruiken als bespreekmodel, maar ook om vooruitgang in beeld te brengen, is het samen invullen van het 'spinnenweb' van Positieve gezondheid: <https://mijnpositievegezondheid.nl>

Do's/Dont's:

- Even een kort ontspanningsmoment is prima. Eventueel korte ademhalingsoefening kan, mits de hele groep dit prettig vindt.
- Geen gedichten, brieven o.i.d. laten schrijven.
- Geen yogales.
- Geen muziek.
- Zorg voor een rustige achtergrond als je een online groep begeleidt.
- Zorg ervoor dat er geen ruis op de achtergrond is bij online begeleiden (denk bijvoorbeeld aan huisdieren, kinderen, keukengeluiden, tv, etc.).
- Vraag mensen kwartier/tien minuten tevoren in te loggen bij een online bijeenkomst.
- Begin op het afgesproken tijdstip, desnoods zonder de missende deelnemers.

Standpunten Post-Covid NL en verwijzingen:

Alternatieve en/of aanvullende geneeswijzen

Mocht het aan de orde komen dan kunnen jullie het eventueel hebben over alternatieve / aanvullende geneeswijzen.

Neem hierbij de onderstaande regels in acht. Het is niet toegestaan om:

- Alternatieve, aanvullende en/of experimentele behandelingen te promoten als vervanging van reguliere behandelingen die in overleg met de arts zijn gestart.
- Anderen aan te moedigen te stoppen met hun behandeling die in overleg met de arts is gestart.
- Genezing te beloven.
- Onbevoegde artsen aan te prijzen als behandelaar.
- Jezelf als behandelaar aan te bieden en/of zelfgemaakte middeltjes aan te bieden.

Politieke standpunten

- Onze standpunten vind je op de website [Postcovidnl.nl](https://postcovidnl.nl)
De standpunten van de politiek: op onze website verwijzen we met een link naar de Tweede Kamerstukken: [Andere organisaties en platforms over corona | PostCovid NL](#)
Daarnaast kunnen mensen altijd onze nieuwsberichten in de gaten houden hierover.

Zorg/onderzoek

- Info over zorg en wetenschappelijk onderzoek vind je op de website [Postcovidnl.nl](https://postcovidnl.nl):
[Zorg en onderzoek | PostCovid NL](#) en [Overzicht afgeronde externe onderzoeken | PostCovid NL](#)

Vragen over financiën, waarnaar verwijzen?

- Als het gekoppeld is aan werk dan leidt onze webpagina mensen naar verschillende organisaties: [Werk en Long Covid | PostCovid NL](#)
- C-Support: www.c-support.nu

Vragen over ontslag, waarnaar verwijzen?

- Website [Postcovidnl.nl](https://postcovidnl.nl): [Werk en Long Covid | PostCovid NL](#)
- C-Support: www.c-support.nu
- UWV

Vragen over persoonlijke behandeling?

- Verwijzen naar huisarts of andere eigen behandelaars
- C-Support: www.c-support.nu

Meest voorkomende problemen online bijeenkomst:

- Mensen zijn vijf minuten tevoren nog niet in gelogd. Stuur eventueel de deelnamelink nog even een keer per mail. Dit kan vanuit je post-Covid mailadres. Je doet dit door op de link te gaan staan in je Teams-agenda, rechtermuisknop (of touchpad/trackpad op je apparaat) te klikken en te kiezen voor 'kopieer link'. Je kunt dit ook vast tevoren doen, zodat je de link al paraat hebt en in geval van nood alleen nog maar hoeft te plakken in de mail (rechtermuisknop, kies 'plakken').
- Camera of microfoon werkt niet. Even laten klikken op icoontjes bovenin helpt soms. Anders vragen uit de meeting te gaan (klikken op afsluiten) en opnieuw inloggen. Of computer helemaal afsluiten en opnieuw opstarten.