

Op

ERVARINGEN

kun je

BOUWEN



*Een handreiking voor
onderwijs & praktijk*





Op ervaringen kun je bouwen
Een handreiking voor onderwijs en praktijk

Op ervaringen kun je bouwen

Een handreiking voor onderwijs en praktijk

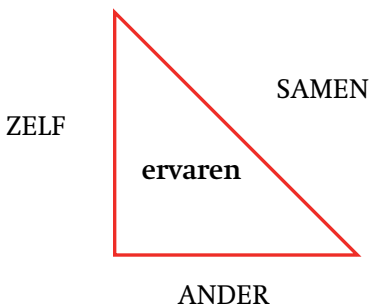
Leren vanuit ervaringen doe je niet uit een boekje. Dat moet je uitproberen. Daarom bestaat deze handreiking uit oefeningen.



**Let dus op:
als je dit alleen leest leer je er niks van!**

Deze handreiking is gemaakt door een groep mensen die samenwerkten in de Leerwerkplaats Ervaringsdeskundigheid van Kenniscentrum HAN SOCIAAL. In deze Leerwerkplaats participeerden docenten, onderzoekers, professionals, studenten en ervaringsdeskundigen. Veel van hen hebben ervaren hoe het is om te leven met beperkingen. Iedereen ging aan de slag met een eigen leervraag. Gaandeweg leerden we veel van elkaar en van onze samenwerking. Met deze handreiking willen we jullie uitnodigen ook op weg te gaan en al doende te leren van je eigen ervaringen en die van een ander. Deze handreiking is gemaakt voor hbo-studenten en -docenten aan de faculteit Gezondheid, Gedrag en Maatschappij en voor ieder ander die wil leren vanuit ervaringen.

Onderstaande driehoek laat zien waar het bij leren vanuit ervaringen om draait. In dit leerproces ben je je eigen vertrekpunt: het 'ZELF' in de driehoek. Dit vraagt inzicht in je eigen ervaringen en de betekenis daarvan voor wie je bent. We kennen allemaal momenten van kracht en kwetsbaarheid. In deze handreiking zien we krachtig én kwetsbaar kunnen zijn als voorwaarden om een 'ANDER' te ontmoeten.



Als mens maak je deel uit van de levens van verschillende anderen. Om daadwerkelijk te leren vanuit elkaars ervaringen is het nodig dat je jezelf in de ander kunt verplaatsen. Dat je toenadering zoekt, 'SAMEN' stappen zet, en zo nodig af durft te wijken van bestaande paden.

Bouwstenen om samen te kunnen leren vanuit ervaring

Wat is nodig om het samen leren vanuit ervaring mogelijk te maken? Onderstaande bouwstenen dragen volgens ons bij aan dat leren. De bouwstenen hebben allemaal een eigen symbool. Afhankelijk van dat wat je wilt oefenen, zoom je in op één of op meerdere bouwstenen.



Inzicht verkrijgen in je eigen ervaringen en vooronderstellingen

Ervaringen uit je eigen leven - positief én negatief- spelen een belangrijke rol in de vorming van wie je bent en hoe je naar de wereld kijkt. Hoe ben je met die ervaringen omgegaan? En wat kun je van daaruit mogelijk betekenen voor anderen? Ervaringen zijn subjectief. Eenzelfde gebeurtenis zal iedereen anders ervaren. Als je luistert naar het verhaal van een ander, luister je altijd vanuit jouw eigen referentiekader (opgebouwd uit jouw waarden, normen, kennis en ervaring). Het is de kunst om je eigen kader ter discussie te stellen en tijdelijk te kunnen loslaten om zo de ander open tegemoet te treden.



Gezamenlijkheid herkennen en verschillen waarderen

Mensen zijn zowel krachtig als kwetsbaar. Hierin zijn we allemaal gelijk. Door met elkaar te delen waar we sterk in zijn, maar ook waar we mee worstelen, ga je de verbinding met een ander aan Naast de (h)erkenning van krachten en kwetsbaarheden, zijn we ook allemaal anders. Het is van belang dat verschillen niet verbloemd worden, maar besproken en gewaardeerd.



Samen blijven werken aan goede samenwerking

Leren vanuit ervaring vraagt dat je het met elkaar eens bent over hoe je wilt samenwerken. Dit is een blijvende zoektocht naar hoe je verschillende verwachtingen en behoeftes op elkaar afstemt. Deze afstemming kan betekenen dat je samen concessies moet doen in wat er mogelijk is. Voorwaarden voor een goede samenwerking blijven niet hetzelfde, maar veranderen. Om te zorgen dat alle betrokkenen blijvend tot hun recht komen, is het van belang dat je blijft afstemmen of je samen nog de goede dingen doet en of je deze op een goede manier doet.



Ruimte maken ruimte voor verandering

Leren vanuit ervaring brengt nieuwe kennis en inzichten met zich mee. Deze nieuwe kennis en inzichten kunnen wringen met wat we gewend zijn te doen en daardoor ontregelend werken. Deze 'ontregeling' is waardevol! Recht doen aan 'ervaringskennis' vraagt dus niet alleen om in gesprek te gaan over ervaringen. Het vraagt de bereidheid om bestaande patronen en structuren onder de loep te nemen en zo nodig te doorbreken. Vanuit deze bereidheid creëer je de openheid om samen verschil te maken in bijvoorbeeld de manier waarop studenten opgeleid worden of in de ondersteuning van mensen die een hulpvraag hebben.



Durven leren

Door elkaar (en dus ook jezelf) toe te staan om het niet te weten, ontstaat er ruimte. Ruimte om te experimenteren en om 'fouten' te maken. Wanneer je samen kunt lachen om de missers en vervolgens de waardevolle inzichten uit dit proces gebruikt om door te bouwen, kom je verder. Door samen te onderzoeken wat er goed en minder goed ging - en waar dat mee te maken had - ga je steeds meer begrijpen van jezelf en van de ander. Hierdoor kun je samen leren hoe het ook anders zou kunnen.



Gewoon doen!

Er valt veel te zeggen over samen leren vanuit ervaring. Maar je leert het meest door het gewoon te doen. Dan pas ga je ervaren wat bij jou past en bij de mensen met wie je samenwerkt.

Aan de slag!

De oefeningen in deze handreiking stimuleren leren op basis van doen, denken en delen. Alle oefeningen hebben te maken met één of meer van de hierboven beschreven bouwstenen. Er zit geen specifieke volgorde in de oefeningen. Afhankelijk van dat wat je wil leren, bepaal je welke oefeningen je gaat doen. Een oefening kan meerdere bouwstenen tegelijkertijd versterken. Welke bouwstenen dat zijn, zie je aan de symbolen die achter de titel staan.

Tijdens het oefenen is het belangrijk om samen aan de slag te gaan. Bij voorkeur samen met studenten met verschillende (opleidings)achtergronden, ervaringsdeskundigen, professionals en docenten. Om alle deelnemers goed tot hun recht te laten komen, is het belangrijk dat er voldoende tijd voor de oefeningen genomen wordt. Ook vraagt het creativiteit om oefeningen zo nodig aan te passen zodat iedereen mee kan doen.








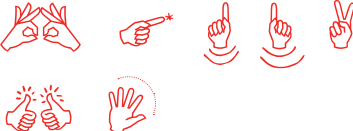
Samen aan slag gaan is actief, maar vraagt ook om bezinning. Vanuit welke rol stap jij een oefening in? Welke ervaring(sdeskundigheid) zet jij in? Dat kan per situatie en oefening verschillen. En wat verwacht jij daarin eigenlijk van jezelf en van de andere deelnemers?

Bij het voorbereiden en uitvoeren van de oefeningen zijn we ervan uitgegaan dat iemand de oefeningen faciliteert. Het faciliteren kan gedaan worden door een docent of door één van de andere deelnemers. Bespreek samen hoe je deze faciliterende rol vormgeeft. Tip: wissel hierin af.

Elkaar ontmoeten kan spannend zijn, maar vooral ook veel plezier opleveren! We wensen jullie veel kracht, kwetsbaarheid en lichtheid toe in het samen ervaren. Want op ervaringen kun je bouwen!

Oefeningen

- | | | |
|---|---|----|
|  | Lijn in je leven
<i>90 tot 120 minuten</i> | 7 |
|  | Ervaringsdeskundigheid: een kwestie van definitie?
<i>60 minuten</i> | 9 |
|  | Van individuele ervaringen naar een collectief verhaal
<i>45 minuten</i> | 11 |
|  | Stelling nemen
<i>30 minuten</i> | 12 |
|  | Kletsborden. Spelen met aandacht voor elkaar
<i>60 tot 90 minuten</i> | 13 |
|  | Verbeelden van ervaringsdeskundigheid
<i>120 minuten</i> | 14 |
|  | Gelijkwaardig samenwerken
<i>45 tot 60 minuten</i> | 15 |
| 
 | Samen naar duidelijke taal
<i>60 tot 90 minuten</i> | 17 |

	Wat is nou eigenlijk goede samenwerking? 19 45 minuten
	Verhalen uit het leven 21 120 minuten
	Afstemmen 23 45 minuten
	De ingeving 25 20 minuten
	Lef 26 20 minuten
	Durf te falen! 27 20 minuten
	Bedenk je eigen motto 28 20 minuten
	Het vinkje voorbij 29 30 minuten

Lijn in je leven

90 tot 120 minuten

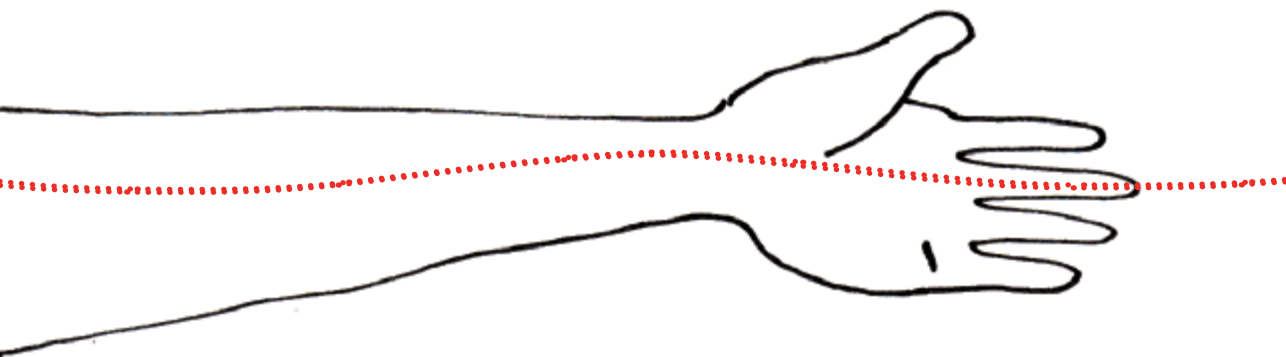


Doelen:

- ◆ Deelnemers worden gestimuleerd om in interactie met anderen betekenis te geven aan eigen ervaringen met bijvoorbeeld gezondheid, ziekte, participatie, discriminatie, macht.
- ◆ Deelnemers ervaren hoe het is om deze ervaringen te delen en reactie te krijgen op hun verhaal.
- ◆ Deelnemers bespreken op welke manier(en) ervaringen voor anderen waardevol kunnen zijn.

Inleiding:

Als je stilstaat bij je eigen levensverhaal ga je merken dat bepaalde ervaringen je hebben gevormd tot wie je nu bent. Wat zijn deze ervaringen? En wat kun en wil je vanuit deze ervaring bijdragen aan een gesprek? Wat wil je wel of niet delen met anderen?



Tip

Veiligheid is van groot belang in deze oefening. Iedereen bepaalt zelf wat hij/zij wil delen. Zorg ervoor dat deelnemers zich veilig voelen door hen bijvoorbeeld zelf groepjes te laten maken. Benadruk dat alles wat tijdens deze oefening gedeeld wordt, niet buiten dit groepje besproken wordt.

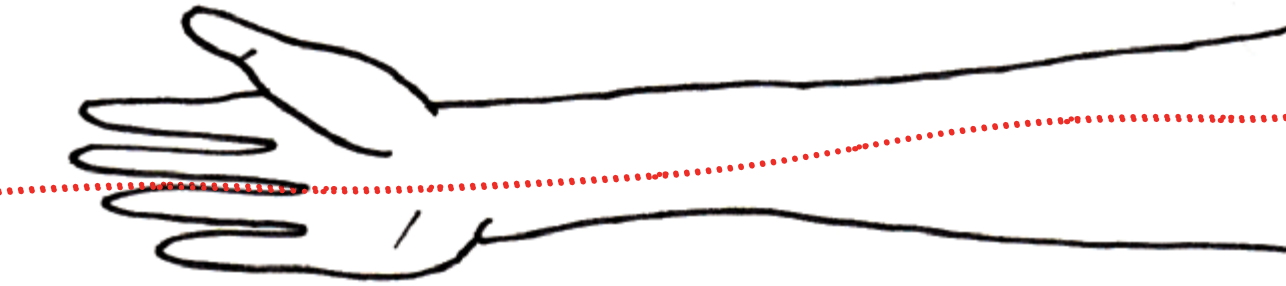
Opdracht:

Deelnemers tekenen in een half uur hun eigen levenslijn op een groot vel papier. In de levenslijn geven zij, terugkijkend vanaf de geboorte, aan wat hoogte- en dieptepunten in hun leven zijn geweest. Het kan hierbij gaan om ervaringen op het gebied van studie en werk, maar ook om persoonlijke gebeurtenissen.


Bespreek in tweetallen of in een klein groepje:


- Wat zijn de hoogte- en dieptepunten in jouw leven?
- Hoe ben je met deze hoogte- en dieptepunten omgegaan?
Wie of wat was daarbij belangrijk voor jou?
- Hoe vind je het om deze gebeurtenissen te bespreken?
- Hoe kijk je nu op deze gebeurtenissen terug?

Bespreek ieders levenslijn in ongeveer 20 minuten. Sluit het gesprek af met de vraag wat je voor anderen kunt betekenen op basis van je eigen ervaringen.



Ter inspiratie:

 Linda is ervaringsdeskundige in de GGZ. Ze benadrukt dat ervaringsdeskundige een zeer kwetsbaar beroep is: *“Het gaat over je eigen zijn en je werkt als het ware met je eigen ziekte, handicap, trauma, aandoening of stoornis. Je geeft jezelf heel erg bloot en het blijft altijd de vraag hoe men daarop gaat reageren. Er zijn momenten dat je je hiervoor sterk genoeg voelt. Maar het kan ook gebeuren dat het te spannend is of dat je jezelf niet sterk genoeg voelt.”*

 Levi zet zijn ervaring met onder meer passend onderwijs en werk in veel situaties in: *“Dat moet je dus met je beperking doen. Ondernemen! En niet: wat ben ik zielig. Nee, je moet zelf scherp en ad rem zijn. Ik heb in principe geen achterstand. Ik krijg een achterstand door de perceptie van anderen, die ervaringen met andere mensen op mij projecteren.”* (Kieboom, 2015).

Ervaringsdeskundigheid: een kwestie van definitie?

60 minuten



Doel:

- ◆ Deelnemers worden uitgenodigd om hun eigen definitie van ervaringsdeskundigheid te formuleren.

Inleiding:

De deelnemers komen tot een voor hun werkbare definitie van ervaringsdeskundigheid, in eerste instantie op basis van eigen inzichten en ervaringsverhalen.

Opdracht:

Bekijk de site   www.patientervaringsverhalen.nl


Op deze site staan honderden ervaringsverhalen over (chronische) ziekten, aandoeningen en beperkingen gedocumenteerd.


- Kies één verhaal uit dat je heeft geraakt. Wat spreekt je zo aan? Wat zegt dat jou over wat ervaringsdeskundigheid eigenlijk is?
- Schrijf je ideeën over wat ervaringsdeskundigheid is kernachtig op.

Deel je ideeën in een groepje van vier tot zes personen. Bekijk daarna onderstaande definities en het figuur.

- Wat zijn overeenkomsten en verschillen tussen de theorie en jullie eigen ideeën van ervaringsdeskundigheid?
- Kom gezamenlijk tot een kernachtige definitie van ervaringsdeskundigheid.
- Ga vervolgens samen in gesprek over de vraag wanneer het inzetten van ervaringsdeskundigheid een meerwaarde heeft.

Definities van ervaringsdeskundigheid uit de literatuur:

 Ervaringsdeskundigheid is het vermogen om op grond van de eigen herstellervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel (Boertien & van Bakel, 2012).

 Ervaringsdeskundigheid is de vaardigheid om kennis en ervaring over de eigen beperking of aandoening zodanig te kunnen inzetten dat dit ondersteunend is voor anderen met een soortgelijke beperking (van Bergen, Poll, van der Werf, & Willemsen, 2015).

- ☞ Van ervaringsdeskundigheid is sprake wanneer de individuele en collectieve ervaringskennis ook daadwerkelijk ingezet wordt in een professionele setting (Phrenos Kenniscentrum, z.j.).
- ☞ Van ervaringsdeskundigheid is sprake van wanneer iemand in staat is ervaringskennis aan derden over te dragen of anderen hiermee te ondersteunen (Erp, Hendriksen, Hoeve & Boer, 2008).
- ☞ Zie ook onderstaand figuur over 'Ervaringen (met beperkingen en herstel)' (Timmer, z.j.).



Bron: Timmer (z.j.).

Van individuele ervaringen naar een collectief verhaal 45 minuten

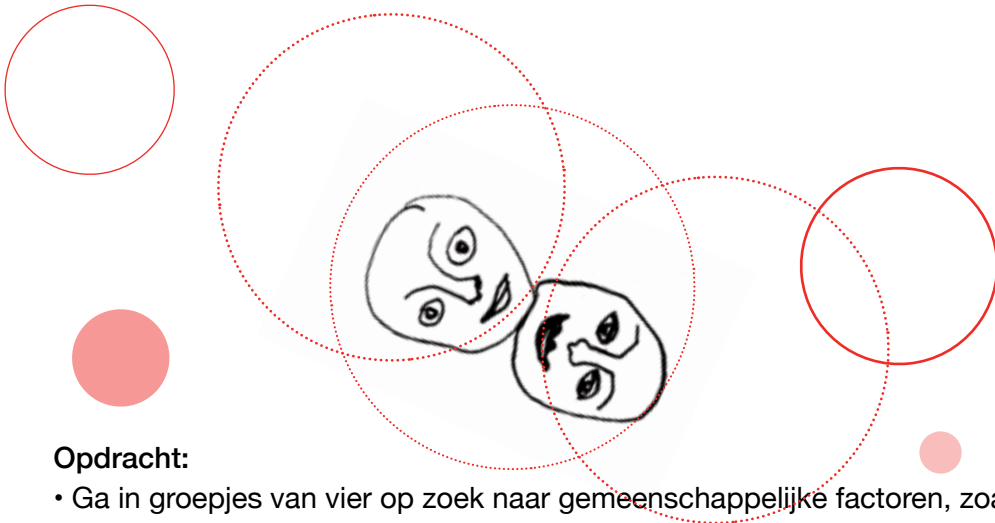


Doel:

- ♦ Deelnemers ervaren hoe het is om vanuit persoonlijke ervaringen een gemeenschappelijk verhaal te maken.

Inleiding:

Er is veel discussie over de vraag wanneer er sprake is van ervaringsdeskundigheid. Een vaak genoemd aspect bij ervaringsdeskundigheid is dat sprake moet zijn van zogenaamde 'collectieve kennis.' De ervaringsdeskundige vertelt hierbij niet alleen over zijn eigen ervaringen, maar is in staat een gemeenschappelijk verhaal te vertellen op basis van gedeelde ervaringen. Met deze oefening ervaren deelnemers hoe je op basis van individuele kennis tot een collectief verhaal kan komen.



Opdracht:

- Ga in groepjes van vier op zoek naar gemeenschappelijke factoren, zoals vrouw/man zijn, dezelfde opleiding, dezelfde hobby, etc. Ga over één gemeenschappelijke factor in gesprek en kom uiteindelijk tot de beschrijving van één gedeelde ervaring.
- Na tien minuten vertelt één persoon de gemeenschappelijke ervaring aan de anderen. De andere deelnemers stellen vragen.
- Als de verteller helemaal klaar is, geven de andere groepsgenoten aan in hoeverre ze zich in dit 'collectieve verhaal' herkenden.
 - Waar herkende je je in?
 - En waarin niet?
 - Waar zou dat mee te maken kunnen hebben?
 - Hoe kan je dit collectieve verhaal gebruiken in de praktijk?

Stelling nemen

30 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers worden zich bewust van hun eigen (vooronder)stellingen ten aanzien van ervaringsdeskundigheid.
- ♦ Deelnemers worden uitgedaagd om hun standpunten te onderbouwen met argumenten en mogelijk te herzien.

Opdracht:

Lees onderstaande stellingen door. Kies samen een stelling uit waarover je in gesprek gaat. Ben je het met de stelling eens of niet?

Neem vervolgens een plek in de ruimte in die letterlijk aangeeft in hoeverre je het met deze stelling eens bent. Ook als je het niet zeker weet...kiezen! Beargumenteer je antwoord en luister naar de argumentaties van anderen. Als iedereen aan het woord is geweest, krijgt iedereen de kans om opnieuw een plek in de ruimte in te nemen. Zijn er deelnemers die hun standpunt hebben herzien?

Als variant kunnen er twee groepen worden gemaakt, één met voorstanders, één met tegenstanders van een bepaalde stelling. In de groepen worden zoveel mogelijk argumenten verzameld voor of tegen het bepaalde standpunt. Vervolgens wordt het debat gevoerd en geven twee onafhankelijke luisteraars hun oordeel: door welke argumenten zijn zij het meest overtuigd en waarom?

Stellingen:

- *Bespreekbaar maken van de beperking zélf, hoe pijnlijk ook, is noodzakelijk om constructief met elkaar samen te werken.*
- *Gelijkwaardigheid in de samenwerking met ervaringsdeskundigen is een mooi streven maar is nooit volledig te realiseren.*
- *Als je je in de samenwerking met ervaringsdeskundigen zélf niet kwetsbaar opstelt, is de samenwerking bij voorbaat gedoemd te mislukken.*
- *Iedereen is ervaringsdeskundig.*
- *Als ervaringsdeskundige ben je kwetsbaarder dan mensen die niet ervaringsdeskundig zijn.*

Kletsborden. Spelen met aandacht voor elkaar

60 tot 90 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers leren op een speelse manier zichzelf, elkaar en de manier waarop ze in sociale relaties staan beter begrijpen.
- ♦ Deelnemers ontmoeten elkaar in hun kracht en kwetsbaarheid en oefenen zo in écht contact maken.

Inleiding:

Kletsborden (Heessels & Duijf, 2016) is een spel dat studenten, docenten en mede-onderzoekers met een lichte verstandelijke beperking samen hebben gemaakt. Voor meer informatie, zie het filmpje over het ontstaan van het spel:

➡ ➡ <https://vimeo.com/182682194>. Je kunt het spelen met als doel om:

- Elkaar en jezelf beter te leren begrijpen.
- In gesprek te gaan over sociale relaties en te ervaren wat die voor je betekenen.
- Je grenzen in sociale relaties te leren kennen.
- Je dromen te onderzoeken.
- Te ontdekken hoe je het liefste samenwerkt.

Opdracht:

Speel samen het spel 'Kletsborden'. Je kan het spelen met twee tot zes deelnemers. Het spel is onder meer te leen bij het studiecentrum van de HAN.



Evalueer daarna gezamenlijk.

- Hoe vond je het om dit spel te spelen?
- Wat heeft het spel je geleerd over jezelf?
- Wat heb je geleerd over en van je medespelers?
- Hoe heb je het samenwerken ervaren?

Tip

De persoonlijke vragen die voortkomen uit het spelen van het spel, kun je samen met een ander oppakken met de 'doorspeelkaarten' van het spel. In deze doorspeelkaarten zitten ook oefeningen waarmee je expliciet kunt ontdekken wat 'goede' samenwerking voor jou of voor een ander betekent.

Verbeelden van ervaringsdeskundigheid

120 minuten



Doel:

- ♦ Deelnemers leren op een creatieve manier verbeelden wat zij onder ervaringsdeskundigheid verstaan.

Inleiding:

Over ervaringsdeskundigheid en over de manier waarop ervaringsdeskundigheid kan worden versterkt, wordt veel gedacht en geschreven. Een waardevolle aanvulling hierop is om via creatieve middelen betekenis te geven aan ervaringsdeskundigheid.

Tip

Deelnemers krijgen ruim de tijd om ervaringsdeskundigheid op eigen wijze te verbeelden. Dit vraagt een creatieve mind set. Ga samen na wat er nodig is om in deze 'modus' te komen. Welke omgeving nodigt bijvoorbeeld uit tot creativiteit? Waar raak je door geïnspireerd?

Opdracht:

Geef door middel van creatieve middelen vorm aan jouw beeld van ervaringsdeskundigheid. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een beeld, een schilderij, een foto, een muziekstuk, of een gedicht. Alles is mogelijk!

Vervolgens tonen deelnemers 'hun' beelden aan elkaar. Ze lichten hun beeld kort toe en gaan met elkaar in gesprek. Mogelijke vragen hiervoor zijn:

- Wat maakt dat dit beeld voor jou symbool staat voor 'ervaringsdeskundigheid'?
- Wat drukt het beeld voor jou persoonlijk uit?
- Wat wil je ermee uitdrukken naar anderen?

Gelijkwaardig samenwerken

45 tot 60 minuten



Doel:

- ♦ Deelnemers ervaren door middel van een rollenspel wat er nodig is om gelijkwaardig samen te werken.

Inleiding:

Er zijn geen spelregels die bepalen wat er nodig is voor een goede samenwerking. Wat is er nodig om te komen tot een samenwerking waarin 'leren van elkaar' wordt gestimuleerd? En waarin alle partijen tot hun recht kunnen komen? Dit kun je het beste ontdekken door het uit te proberen en door te bespreken wanneer het volgens jullie 'goed' loopt, maar ook wanneer het 'mis' loopt. Ga in gesprek over de momenten die jullie raakten, over momenten van aansluiting, maar ook over momenten waarin je geen afstemming ervaarde. Geef elkaar de ruimte om 'fouten' te maken en waardeer deze als kansen om iets nieuws te ontdekken.

Opdracht:

Deelnemers gaan dit in een rollenspel ervaren en ontdekken wat er nodig is voor goede samenwerking. Het rollenspel wordt gespeeld in viertallen. Iedereen krijgt vooraf een rolbeschrijving en opdracht. Je mag elkaars opdracht van te voren niet zien.

Rol 1: Student

Leef je in in een HBO-student. Voor je opleiding is het de bedoeling dat je gelijkwaardig samenwerkt met een ervaringsdeskundige met een licht verstandelijke beperking (LVB). Doel is dat jullie samen onderzoeken hoe complex de samenleving is en wat inclusie bevordert of belemmert. Het is de bedoeling dat jullie samen tot een innovatie komen om inclusie van mensen met een LVB te bevorderen. Je hebt het eerste gesprek met de ervaringsdeskundige met een LVB. Deze is nog niet op de hoogte van de opdracht. In dit gesprek leg je uit wat de bedoeling is.

Rol 2: Ervaringsdeskundige LVB

Leef je in in een ervaringsdeskundige met een licht verstandelijke beperking (LVB). De stagiaire die onlangs is begonnen bij de zorginstelling die jou ondersteuning biedt, wil langskomen om te praten over een schoolopdracht. Als de student moeilijke woorden gebruikt snap je het niet. Je durft dat niet te zeggen. Als de student vraagt naar jouw mening snap je niet wat hij bedoelt en heb je tijd nodig om na te

denken. Je blijft lange tijd stil. Als de student te veel vragen in één keer stelt ben je in verwarring. Als er veel informatie in één keer gegeven wordt, haak je af. Als de student het uitlegt in gewone, makkelijke woorden, korte zinnen, duidelijke vragen en je de tijd geeft na te denken, ga je in op wat er gezegd wordt en vertel je over jouw ervaringen en ideeën.

Observator 1

- Wat doet de student goed?
- Wat doet de ervaringsdeskundige goed?
- Wat gaat minder goed?
- Welke tips heb je voor de student?
- Welke tips heb je voor de ervaringsdeskundige?

Observator 2

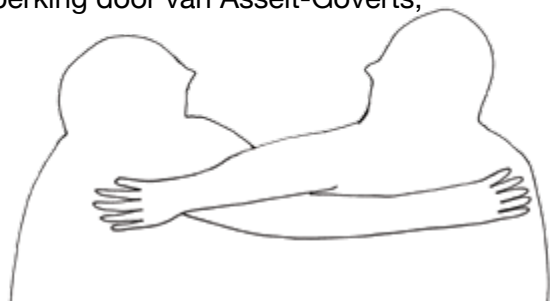
- Wat is het tempo van de student? En in hoeverre sluit dat aan bij de ander?
- Welke moeilijke, abstracte, onduidelijke woorden gebruikt de student?
Welke eenvoudige alternatieven zijn voorhanden?
- Krijgt de ander voldoende nadenktijd?
- Hoe rond de student het gesprek af? (Zijn er duidelijke afspraken gemaakt; wordt er nog informeel nagepraat?)
- In hoeverre is er sprake van gelijkwaardigheid? Hoe zie je dat terug?
(Worden beslissingen bijvoorbeeld samen genomen?)

Nabespreken

Ga samen in gesprek over wat momenten waren van goede samenwerking. Formuleer vijf tips voor een goede samenwerking op basis van het rollenspel.

Tip

Bekijk ook eens het onderzoek 'Echt samen', naar de samenwerking van onderzoekers met en zonder lichte verstandelijke beperking door van Asselt-Goverts, Heessels, Duijf, Prudon & Slagboom.



Samen naar duidelijke taal

60 tot 90 minuten



Doelen:

- ◆ Deelnemers ervaren hoe lastig het is duidelijke taal te spreken en schrijven.
- ◆ Deelnemers oefenen in het schrijven van een begrijpelijke tekst.
- ◆ Deelnemers oefenen in afstemmen over en begrijpelijk maken van centrale thema's.

Inleiding:

Termen als 'empowerment', 'vraag achter de vraag', 'iemand in zijn kracht zetten', 'eigenaarschap over je leven' vliegen je om de oren in het onderwijs over en de praktijk van zorg en welzijn. Een voorwaarde om te leren en elkaar te begrijpen is dat je duidelijke taal spreekt en schrijft. In deze oefening ervaar je wat de functie is van duidelijk taalgebruik. Voor meer informatie kun je terecht op de website

⇒ ⇒ <http://www.totaalombegrijpelijk.nl/>

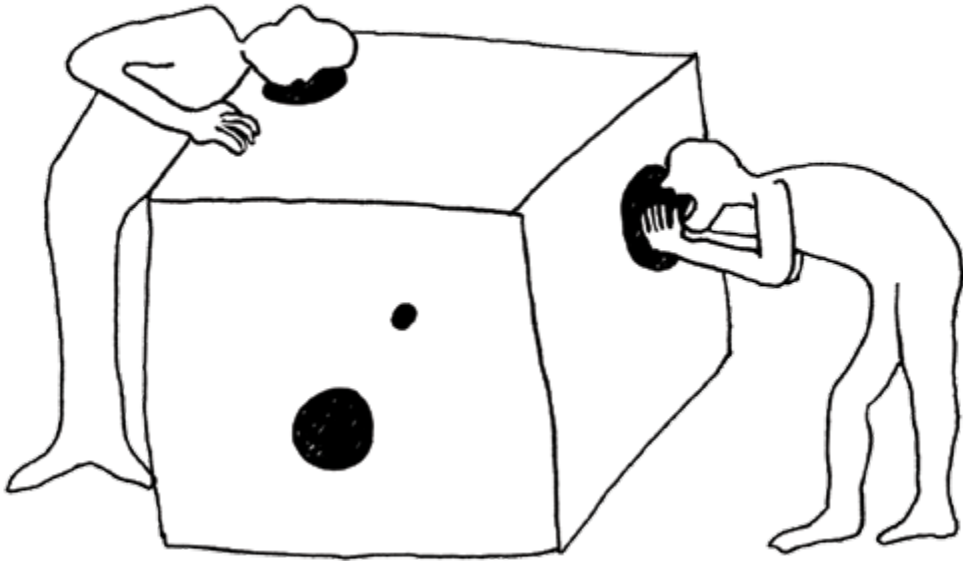
Opdracht:

Deelnemers nemen een tekst mee uit de praktijk waarin zij (komen te) werken of zorg of ondersteuning ontvangen. Dit moet een tekst zijn waarin vakjargon, oftewel beroepstaal, wordt gebruikt.

Bespreek de tekst in twee- of drietallen. Bespreek waar de tekst volgens jullie over gaat. Herschrijf samen de tekst in simpele woorden. Probeer de tekst te koppelen aan een voorbeeld uit je eigen leven. Wordt de tekst voor alle deelnemers begrijpelijker?

Tip

Je kunt deze oefening doen met de missie van je organisatie of zorginstelling, een vraag in je werk, hulpverleningstraject of onderzoek. Bespreek deze met mensen over het wie het gaat. Maak hier samen een begrijpelijke tekst van. Wanneer je dit doet, creëer je de kans om daadwerkelijk ruimte te maken voor verandering in de praktijk.



Variant op deze oefening: 'de Time Out'

Vraag tijdens een bijeenkomst, waar een bepaald thema aan de orde is, om een time-out. Vraag iedereen om kort op te schrijven wat hij of zij verstaat onder het thema dat besproken wordt. Bedoelen we hetzelfde? Wat valt op?

Wat is nou eigenlijk goede samenwerking?

45 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers maken een beschrijving van wat zij verstaan onder goede samenwerking met ervaringsdeskundigen
- ♦ Deelnemers reflecteren samen op de vraag welke kennis, vaardigheden en houdingsaspecten nodig zijn om goed samen te werken
- ♦ Deelnemers proberen zich te verplaatsen in de positie van een ervaringsdeskundige door het lezen van citaten

Inleiding:

Ruimte maken voor ervaringsdeskundigheid vraagt om bepaalde kennis, vaardigheden en houdingsaspecten.

Opdracht:

Deelnemers gaan in tweetallen of in groepjes met elkaar in gesprek over de volgende vragen:

- Wat houdt samenwerken met ervaringsdeskundigen volgens jullie in?
- In welke situatie(s) ben jij ervaringsdeskundig (geweest)?
- Welke kennis, vaardigheden en houdingsaspecten zijn nodig om goede samenwerking met ervaringsdeskundigen tot stand te brengen? Geef bij ieder aspect twee concrete voorbeelden.
 - ▷ Voor deze voorbeelden kun je putten uit je eigen levens- of werkervaring, maar ook de citaten hiernaast uit onderzoek kun je hiervoor gebruiken.
 - Wat is de kernboodschap van de verschillende citaten?
 - Wat doet het met je om dit te lezen?
 - Wat zeggen deze citaten over de kennis, vaardigheden en houdingsaspecten die nodig zijn om met ervaringsdeskundigen samen te werken?

Citaten:

De citaten hiernaast zijn afkomstig uit onderzoek (Asselt-Goverts et al., 2017; Hees et al., 2017) over:

- wat ervaringsdeskundigen met een lichte verstandelijke beperking belangrijk vinden in de samenwerking met studenten
- wat volgens ervaringsdeskundigen een coach in huis moet hebben om hen zo goed mogelijk te ondersteunen

“Nou [een coach] moet eerst weten met wat voor mensen hij te maken heeft. Wat voor beperking, of wat voor ziektebeeld degene heeft, dat vind ik heel belangrijk. Want niet iedere coach is geschikt om met ons te werken.”

“Dingen buiten je om gaan regelen. Dat moet je dus niet doen want als ik het dus niet weet, dan hebben ze aan mij een hele verkeerde.”

“Coaches moeten niet doen alsof je een klein kind bent want ja, in mijn geval, ik ben twintig en dan ga je niet zeggen van ‘ja, hoe gaat het met jou? [zet een kinderachtige stem op]. Nou zo praten sommige mensen echt tegen je hoor, ja echt! Zo praten mensen echt soms en dan denk ik van ja, hallo! Doe eens even normaal! Dus.”

“Met respect, als ik iets zeg, advies geef, dat het niet zomaar even in de wind wordt geslagen, maar dat er daar over gediscussieerd wordt. Gewoon een luisterend oor en respect naar elkaar toe. Wat jij verlangt van mij, verlang ik ook van jou. Tenminste zover het mogelijk is.”

“Ze [studenten] accepteren je hoe je bent. En met ieder idee dat wij voorstelden deden ze ook iets. Ieder idee wat zij hadden werd met elkaar goed gecommuniceerd. Goed overlegd...En ze vonden het fijn dat wij met ideeën komen. Wij vinden het fijn dat zij met ideeën komen en zo vullen we elkaar heel goed aan.”

“Wij hebben speciaal onderwijs gehad, zij hebben een HBO opleiding, en ik vind het zo fijn dat het samen kan...Echt samen kan...Dan voel ik me geaccepteerd in de samenleving.”

“Wat belangrijk is dat wij met een beperking gehoord worden. Als wij ergens mee zitten of als wij zeggen van ‘dat kan ik wel’. Dan moet je niet meteen zeggen van, ‘oh dat kan jij toch niet’. Dat is wat ik wil meegeven. [Die houding van] ‘Dat kan jij toch niet dus, dat gaan we niet eens vragen. Weet je wel, ga jij maar lekker tien schroefjes tellen in een zakje en dat is het enigste wat je eigenlijk kan’. Nee, want je moet echt kijken wat de mogelijkheden zijn en niet meteen als eerste denken van ‘dat kan hij toch niet’. Wij kunnen heus wel wat, maar als we het niet zo goed kunnen, dan kun je het eventueel ons leren of met hulpmiddelen als het nodig is.”



Je kunt ook zelf verhalen van ervaringsdeskundigen verzamelen om als basis voor het gesprek te gebruiken. Of misschien heb je zelf wel zo'n verhaal te vertellen?



Verhalen uit het leven

120 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers worden uitgenodigd in gesprek te gaan met ervaringsdeskundigen.
- ♦ Deelnemers leren vanuit ervaringsverhalen over bepaalde thema's.
- ♦ Deelnemers leren vanuit een open houding een gesprek aan te gaan.
- ♦ Deelnemers leren theorie tijdelijk los te laten.

Inleiding:

Naast het opzoeken van literatuur over een bepaald thema (zoals ziekte, armoede, herstel, zelfregie) kun je ook actief op zoek gaan naar verhalen van mensen in je omgeving. Door die verhalen leer je vanuit ervaringsperspectief.

Opdracht:

- Kies een thema. Schrijf je voorkennis en inzichten vanuit de theorie kort op.
- De bedoeling is dat je deze inzichten nu tijdelijk loslaat.
- Wie in je omgeving ken je die met dit thema in aanraking is gekomen in zijn of haar leven? Als je niet direct een persoon kent die ervaring heeft met 'jouw' thema, wie ken je dan wel, die je weer met iemand anders in contact kan brengen? Zoek contact op met die persoon en vraag of je eens in gesprek mag gaan over het thema.
- Ga open in gesprek met die persoon die jou vanuit zijn of haar eigen leven kan vertellen over het thema. Neem de tijd voor dit gesprek. Luister aandachtig en vraag door.
- Wat zijn de belangrijkste inzichten uit dit gesprek?
- Op welke manieren vullen de inzichten uit dit gesprek jouw theoretische voorkennis aan?

Afstemmen

45 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers ervaren wat er nodig is aan kennis, vaardigheden en houdingsaspecten om goed af te stemmen op anderen.
- ♦ Deelnemers ervaren wat het betekent om een ander te ontmoeten.

Opdracht:

Om te ervaren wat niet afstemmen met je doet, gaan vijf mensen een rollenspel spelen. De rest van de groep observeert.

Er wordt een groep van vijf personen gevormd, één persoon is de coach en de overige vier personen zijn ervaringsdeskundigen met een lichte verstandelijke beperking (LVB). Samen bereiden jullie een themabijeenkomst voor over sociaal mediagebruik. Deze bijeenkomst gaan jullie organiseren voor mensen met een verstandelijke beperking. Tijdens dit overleg krijgt elke ervaringsdeskundige een specifieke rolbeschrijving. Je mag elkaars rolbeschrijving van te voren niet lezen.

Ervaringsdeskundige 1: je hebt alleen inbreng vanuit je eigen behoeften en sluit niet aan bij wat de anderen zeggen.

Ervaringsdeskundige 2: je hebt het hoogste woord en trekt alle aandacht naar je toe.

Ervaringsdeskundige 3: op de woongroep heb je ruzie gehad met groepsgenoten en hierover ben je ontdaan en je bent niet in staat om mee te denken in de voorbereiding en grijpt elke kans aan om over het voorval op de groep te praten.

Ervaringsdeskundige 4: je zit vandaag niet zo lekker in je vel en houdt zodoende je mond. Je vindt alles goed.

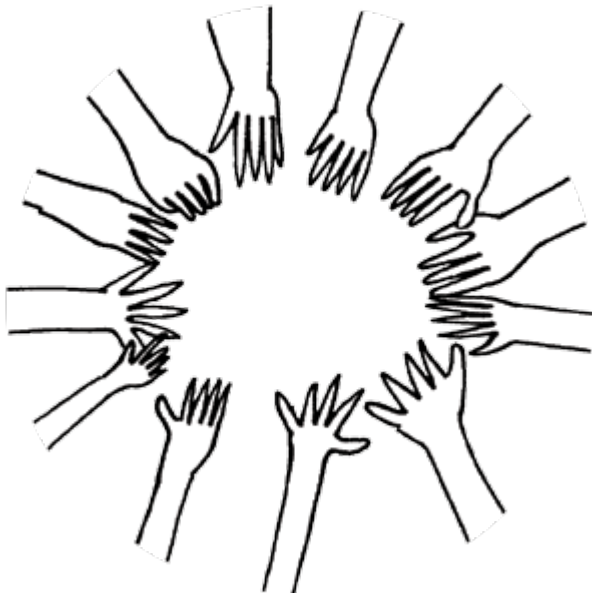
De rest van de groep heeft een observerende rol. Hierbij worden drie groepen gevormd waarbij de observanten zich richten op wat een coach in huis moet hebben aan (1) kennis, (2) vaardigheden, (3) houding om ervaringsdeskundigen te kunnen ondersteunen.

Na het spelen van het rollenspel bespreek je:

- Wat viel op?
- Wat deed dit met je?
- Wat vraagt het aan kennis, vaardigheden en houding om ervaringsdeskundigen (met een LVB) te ondersteunen?
- Op welke manier kun je de inzichten uit dit rollenspel toepassen op jouw eigen werk of leven?

Tips

- Je kunt ook een rollenspel vormgeven vanuit de ervaringen van de deelnemers. Wat nemen jullie van huis uit mee dit moment in? Hoe voelen jullie je als je je niet gehoord voelt?
- Je kunt de flyer 'Voor elk-ander' gebruiken als kennisbron (zie referentielijst).





Doelen:

- ◆ Deelnemers worden gestimuleerd in creatief denken.
- ◆ Deelnemers leren routines en bestaande patronen te doorbreken.



Inleiding:

Samenwerken met ervaringsdeskundigen brengt nieuwe kennis en inzichten. Deze nieuwe kennis en inzichten kunnen wringen met wat we gewend zijn te doen. Plaats maken voor nieuwe inzichten, vraagt de bereidheid om bestaande patronen onder de loep te nemen of te doorbreken.

Opdracht:

- Probeer je een gebeurtenis te herinneren waarbij jij een ingeving kreeg waarmee je andere mensen (privé, werk, school) wist te verrassen.
- Wissel deze ervaring uit. Wat deed je? Wat was de reactie? Wat leverde het op?
- Bespreek samen: Op welke manier is deze ervaring van toepassing op het werken vanuit ervaringsdeskundigheid?
- Welke routines of bestaande patronen zou jij willen doorbreken om ruimte te scheppen voor nieuwe kennis en inzichten?

Lef

20 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers worden gestimuleerd in 'ervaren door te doen'.
- ♦ Deelnemers leren wat het vraagt om te zoeken naar nieuwe manieren van werken.

Inleiding:

Je kunt veel lezen over samenwerken met ervaringsdeskundigen maar je leert het meest door het gewoon te gaan doen. Zoeken naar nieuwe manieren van samenwerken waarbij je oude patronen moet loslaten, vraagt om lef. Deze oefening is een eerste stap.

Lef hebben, kun je oefenen door in je eigen leven stappen te zetten die afwijken van routines en waarvan je nog niet weet waar het je zal brengen. Wanneer je ervaart hoe dit is, kun je dit ook toepassen wanneer de samenwerking met ervaringsdeskundigen om innovatieve werkwijzen vraagt.

Opdracht:

- Benoem een moment in het afgelopen half jaar waarin je iets *niet* gedaan hebt wat je *wel* had willen doen.
- Bespreek met elkaar: wat heb je nodig om dit wel te doen?
- Bedenk samen hoe je vandaag nog een eerste stap kan zetten.
- Bedenk hoe en wanneer je met elkaar terugkoppelt.

Vragen bij de terugkoppeling van de opdracht:

- Wat heb je ondernomen?
- Wat deed dat met jou?
- Op welke manier kun je dit toepassen in de zoektocht naar nieuwe manieren van samenwerken met ervaringsdeskundigen?

Durf te falen!

20 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers worden gestimuleerd om te 'ervaren door te doen'.
- ♦ Deelnemers leren dat faalervaringen heel leerzaam kunnen zijn.

Inleiding:

Leren door te doen betekent ook fouten durven en mogen maken. Dat is onvermijdelijk, ook in de samenwerking met ervaringsdeskundigen. Maar hoe erg is dat? Momenten van 'mislukking' zijn vaak momenten van grote waarde.

Opdracht:

- Denk na over een mislukking, een blunder, een stommititeit.
- Beschrijf het voorval. Wat gebeurde er? Met welke consequentie? Wat zou je nu anders doen? Wat heb je ervan geleerd?
- Sta stil bij de waarde van deze mislukking. Wat heeft het gebracht?

Tip

Je kunt deze oefening ook gebruiken om de momenten van falen in de samenwerking (met ervaringsdeskundigen) te bespreken met de betrokkenen. Wanneer je deze momenten samen durft te benoemen, maak je samen ruimte om de positieve kanten van dit falen te benutten.



Bedenk je eigen motto

20 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers ervaren hoe het is om persoonlijke ervaringen te delen.
- ♦ Deelnemers ervaren hoe het is om persoonlijke ervaringen toe te passen in hun werk aan de hand van hun eigen motto.

Inleiding:

Wat vind jij belangrijk in je leven? Waar sta je écht voor? Welke waarden omarm je?

Opdracht:

- Bedenk een motto voor de manier waarop jij in het leven staat. Op welke momenten in je leven heb je echt naar dit motto geleefd?
- Hoe helpt dit motto jou om de samenwerking met ervaringsdeskundigen vorm te geven?
- Deel je motto met dat van anderen

Tip organiseer een mini-motto gesprek

- Welke motto's hebben de mensen met wie jij samenwerkt?
- Bespreek met anderen met wie je samenwerkt wat hun motto's zijn, waar komen jullie motto's overeen? En waar vullen ze elkaar aan?

Het vinkje voorbij

30 minuten



Doelen:

- ♦ Deelnemers worden uitgenodigd na te denken over mogelijke veranderingen in de onderlinge samenwerking.
- ♦ Deelnemers worden gestimuleerd om te 'ervaren door te doen' door kleine veranderingen in de samenwerking uit te proberen.

Inleiding:

Een lijst met tips: mooi... maar hoe werkt dat nou in de dagelijkse praktijk?

Het gaat niet om het afvinken van een checklist, maar om er echt wat mee te doen.

Opdracht:

Kijk de onderstaande lijst eens door in tweetallen of in groepjes.

Kies een aantal tips uit en bespreek ze met elkaar. Vervolgens bespreek je ze met de mensen met wie je samenwerkt.

- Wat roepen de tips op?
- Hoe zou je deze tips kunnen en willen toepassen?
- Probeer ze eens uit. Hoe gaat dat? In hoeverre verandert jullie samenwerking door het toepassen van de tips?
- Formuleer nu een opdracht voor jezelf/jullie samen in relatie tot deze tips.
- Kom daar op een volgend moment op terug.

19 tips voor docenten, studenten, ervaringsdeskundigen en anderen die willen samenwerken vanuit ervaring

1. Ken je eigen kwetsbaarheid. Besef je dat iedereen beperkingen heeft. We hebben allemaal een bepaalde kwetsbaarheid. Doorbreek het wij/zij perspectief. Stel jezelf kwetsbaar op, deel je ervaringen. Maak persoonlijk contact. Ga een relatie aan, dan opent de ander zich ook.
2. Bied duidelijkheid. Geef aan wat je van elkaar verwacht: benoem daarin de rollen van de verschillende deelnemers: studenten, docenten, coaches, ervaringsdeskundigen of anderen. Vraag aan elkaar wat je nodig hebt aan informatie en ondersteuning vooraf. Het kan bijvoorbeeld gaan over locatie, tijd, doel, inhoud van de samenwerking, rollen, vergoeding, (on)mogelijkheden etc.
3. Neem de tijd in contact met elkaar. Gun jezelf en de ander tijd. Het is belangrijk om persoonlijk kennis te maken, om een bijeenkomst rustig te starten en om bewust af te sluiten, bijvoorbeeld door informeel na te praten. Geef jezelf en de ander ook de tijd om dingen aan te kunnen dragen of zelf op te lossen.
4. Stem je communicatie op elkaar af. Bespreek elkaars taal: ga in gesprek over wat jullie beiden als duidelijke en prettige communicatie ervaren. Concreet kan dit bijvoorbeeld betekenen: begrijpelijke informatie, één vraag tegelijk stellen, kortere zinnen, rustig praten en/of niet overdreven reageren qua toon.
5. Bewaak veiligheid. Ervaringsdeskundigen bepalen zelf wat zij wel of niet willen delen. Weet dus als ervaringsdeskundige waar je persoonlijke grenzen liggen over wat je wel en niet wil vertellen. Geef deze grenzen aan of vraag de mensen met wie je samenwerkt je te ondersteunen bij het aangeven van deze grenzen. Bespreek als je samenwerkt met ervaringsdeskundigen of zij zelf eigen grenzen aangeven of dat zij die grenzen liever vooraf bespreken, zodat jij op die momenten kunt ondersteunen.
6. Bespreek de samenwerking eerlijk. Geef elkaar eerlijke feedback. Vraag mensen met wie je samenwerkt concreet om feedback. Mensen vinden het soms moeilijk om feedback te geven. Zie feedback geven en ontvangen als een mogelijkheid te groeien in je rol.
7. Blijf je over en weer verwonderen. Word niet boos als iemand iets niet handig aanpakt. Geef aan dat dit niet voor jou werkt en wat dan wel werkt. Luister naar de intentie. Dat zorgt voor communicatie in plaats van weerstand.

8. Ga het gewoon doen. Begin klein. Het doet er altijd toe. Het is belangrijk niet alleen te praten, maar ook samen te doen. Bijvoorbeeld: samen een theaterles volgen of samen ervaringen creatief verbeelden. Vanuit die gedeelde ervaringen, leer je over hoe jullie samenwerking daadwerkelijk is en hoe je die samen kunt optimaliseren.
9. Zie de persoon. Let niet teveel op elkaars beperkingen, maar heb aandacht voor wat iemand kan. Wie is de persoon? Ga daar naar op zoek!
10. Niet invullen voor een ander. Stel vooral vragen op momenten dat je de neiging hebt iets te veronderstellen. Vraag of en hoe de ander geholpen wil worden. Besef dat ieder mens uniek is en eigen behoeften heeft.
11. Bespreek samen wat jullie waardevolle samenwerking vinden. Vraag elkaar welke ondersteuning je als waardevol ziet, welke momenten van samenwerking succesvol waren en hoe dat komt.
12. Werk gelijkwaardig samen. Sta open voor elkaars ideeën. Beslis samen. Maak er een gezamenlijke zoektocht van.
13. Sta open voor elkaars verhalen. Wees nieuwsgierig en luister met een open blik. Zorg dat er sprake is van dialoog: vertellen maar ook luisteren over en weer. Geniet van elkaars verhalen.
14. Sluit aan bij kwaliteiten en mogelijkheden. Waak voor overschatting, maar ook voor onderschatting.
15. Durf fouten te maken. Het kunnen precies die moeilijke momenten zijn waarop groei plaats vindt. Van fouten kun je leren. Leer van je eigen handelen en reacties, vooral op momenten dat het 'schuurt' en het anders loopt dan je verwacht had.
16. Besef dat je elkaar niet op voorhand kan begrijpen. Dingen die voor jou normaal zijn, zijn dat voor iemand zonder jouw beperking of ervaring niet. Vertel mensen wat jou het meest geholpen heeft in het omgaan met je beperking of ervaring.
17. Samenwerken is een serieuze zaak. Onderzoek mogelijkheden voor structurele samenwerking in onderwijs en zorg voor een financiële vergoeding, zoals (flex) contract of vrijwilligerscontract met vergoeding.

18. Onderzoek de mogelijkheden en behoefte aan meer of ander onderwijs met ervaringsdeskundigheid als uitgangspunt. Studenten die zelf ervaringen hebben, kunnen dan leren om deze ervaringen om te zetten in ervaringsdeskundigheid.
19. Maak het netwerk van beschikbare gastdocenten over ervaringsdeskundigheid, op thema en op ervaring in onderwijs of onderzoek inzichtelijk en toegankelijk.

Bovenstaande tips zijn afkomstig uit de Leerwerkplaats Ervaringsdeskundigheid. Onder andere uit de bijeenkomsten van de Leerwerkplaats, brainstormsessies met docenten en studenten, interviews met deelnemers van de Leerwerkplaats en onderzoek naar betekenisvolle samenwerking van onderzoekers met en zonder lichte verstandelijke beperking. Meer weten? Lees dan:

- Echt samen! Onderzoek naar de samenwerking van onderzoekers met en zonder verstandelijke beperking door van Asselt-Goverts, Heessels, Duijf, Prudon & Slagboom.
- Ervaringskracht. Inspirerende verhalen uit de Leerwerkplaats Ervaringsdeskundigheid door Hermsen, van Asselt-Goverts, van Hal, van Hees, van Oostaijen & Vogels.
- Voor elk-ander. Ervaringsdeskundigen met een lichte verstandelijke beperking en coaches over betekenisvolle samenwerking door van Hees, Hermsen & van Oostaijen.

Referentielijst

Asselt-Goverts, I. van, Heessels, M., Duijf, S., Prudon, A., & Slagboom, N. (2017).

Echt samen. Onderzoek naar de samenwerking van onderzoekers met en zonder lichte verstandelijke beperking. Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Bergen, AM, van, Poll, A, Werf, M, van der & Willemsen, E. (2015). *Ervaringsdeskundigheid in de wijk. Hoe organiseer je dat?* Verkregen op 23 september 2016, via https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Ervaringsdeskundigheid-in-de-wijk%20%5BMOV-6829145-1.0%5D.pdf.

Boertien, D. & Bakel, M, van (2012). *Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de geestelijke gezondheidszorg.* Verkregen op 23 september 2016, via <https://assets.trimbos.nl/docs/5e12cfe6-c412-4c40-919d-8cd13c7a5e5e.pdf>.

Erp, N. van, Hendriksen-Favier, A., Hoeve, M., Boer, M. (2008). *Werken met begeleiders in de GGZ en ervaringsdeskundigheid.* Utrecht: Trimbos Instituut. Verkregen op 23 september 2016, via [http://pdf.swphost.com/logacom/Rehabcongres/2008%20ppt/17._Begeleiders_in_de_GGZ_met_ervaringsdeskundigheid_\(BGE\)_-_N._van_Erp.pdf](http://pdf.swphost.com/logacom/Rehabcongres/2008%20ppt/17._Begeleiders_in_de_GGZ_met_ervaringsdeskundigheid_(BGE)_-_N._van_Erp.pdf).

Hees, M., Hermsen, M. & Oostaijen, E. van. (2017). *Voor elk-ander. Ervaringsdeskundigen met een lichte verstandelijke beperking en coaches over betekenisvolle samenwerking.* Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Heessels, M. & Duijf, S. (red.) (2016). *Kletsborden. Spelen met aandacht voor elkaar.* Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Hermsen, M., Asselt-Goverts, I. van, Hal, L. van, Hees, M. van, Oostaijen, E. van & Vogels, P. (red.) (2017). *Ervaringskracht. Inspirerende verhalen uit de Leerwerkplaats Ervaringsdeskundigheid.* Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Kieboom, M. (2015, 28 september). *Wijsheid van Levi.* Verkregen op 6 maart 2017, via <https://medium.com/jonglab-nijmegen/wijsheid-van-levi-4b243e09c59#.55jlpqzhy>

Phrenos Kenniscentrum (z.j.). *Kennis delen over herstel, behandeling en participatie bij ernstige psychische aandoeningen.* Verkregen op 13 maart 2016, via <http://www.kenniscentrumphrenos.nl/>

Timmer, H. (z.j.) *Ervaringen (met beperkingen en herstel).* Verkregen op 13 maart 2016, via <http://www.kenniscentrumphrenos.nl/wp-content/uploads/2013/06/Schema-Hilko-Timmer-940x1024.jpg>





Eindredactie en conceptontwikkeling:

Lineke van Hal, Meike Heessels, Ida van Asselt-Goverts & Maaïke Hermsen

Met dank aan:

Mariëtte van Hees, Elske van Oostaijen, Paul Vogels, Sanne Dierick en Levi van Dijk voor hun input voor de oefeningen in deze handreiking en hun waardevolle suggesties en feedback. En dank aan alle deelnemers van de Leerwerkplaats Ervaringsdeskundigheid voor hun inspirerende bijdrage aan deze handreiking.

Deze publicatie is onderdeel van *De Kracht van Ervaring*
Vormgeving: www.sannekeduijf.com

Lectoraat Zorg voor Mensen met een Verstandelijke Beperking
Lectoraat Lokale Dienstverlening vanuit Klantperspectief
Lectoraat Werkzame Factoren in de Jeugd- en Opvoedhulp
© Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, 2017
Kenniscentrum.HANSOCIAAL@han.nl

Hogeschool



van Arnhem en Nijmegen



KENNISCENTRUM
HAN SOCIAAL