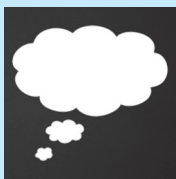




### Attentie!

In de partnergroep spreken deelnemers vaak hardnekkig over of vanuit de patiënt i.p.v. over zichzelf. Zo zeggen mensen in de voorstelronde bijvoorbeeld: 'Ik ben Janine, mijn man heeft nu zeven jaar Parkinson en je merkt dat hij steeds meer last krijgt van ...'. Als trainer moet je daar heel alert op zijn en mensen, zeker in begin, steeds opnieuw 'terughalen' naar waar het in deze groep om draait: henzelf in hun rol als partner of naaste zorggever. Een kwinkslag kan daar soms bij helpen. Bijvoorbeeld door in een situatie als hierboven iets te zeggen als 'U heeft nu wel iets verteld in deze voorstelronde, maar ik heb nog steeds geen kennis met u gemaakt' of sterker nog 'U mag kiezen, als u het belangrijk vindt om het over uw partner te hebben, dan kunt u beter naar de groep hiernaast verhuizen ...'. Kies een vorm die bij u, de deelnemer en de groep past om dit te benoemen.



### Trainer aan het woord

'In de voorbereiding op mijn rol als trainer van een HIV patiëntengroep kon ik eerst meekijken bij een ervaren trainer die zo'n groep al 'draaide'. Voordat ik de eerste keer meekeek, had ik me heel grondig verdiept in 'alles' over recente en soms nog experimentele behandelingen bij HIV. Als trainer moest ik straks immers wel antwoord kunnen geven op vragen uit de groep, dacht ik. Ik vond het heel leerzaam om te zien hoe de ervaren trainer het aanpakte als er vragen kwamen over bijvoorbeeld medicatie. In plaats van echt inhoudelijk in te gaan op de vraag, laat staan die te beantwoorden, gebruikte ze deze en andere vragen veel meer om in gesprek te gaan over manieren waarop deelnemers er zelf voor konden zorgen dat ze een zo goed en betrouwbaar mogelijk antwoord op hun vragen rondom de ziekte konden krijgen. Gewoon, door de tijd te nemen die vragen goed te formuleren en deze vervolgens aan de juiste persoon te (durven) voorleggen.'

PPEP4All heeft niet tot doel om deelnemers inhoudelijk meer over hun ziekte te leren. Het is dus ook niet de bedoeling (en dat hoeft je als trainer dus ook niet van jezelf te verwachten) dat een trainer alle mogelijke vragen over bijvoorbeeld medicatie en behandelingen kan beantwoorden. Wel is het essentieel dat om je van tevoren in de belangrijkste kenmerken, het beloop en de impact van de ziekte(s) van de in de groep aanwezige ziekte(beelden) te verdiepen. Die kennis heb je nodig om bij de inkleuring van het programma (bijvoorbeeld in voorbeelden) goed te kunnen aansluiten bij de aard van de aan-doening en de (mogelijke) impact hiervan op het dagelijks leven van de deelnemers.



Het is belangrijk om van het begin af aan tijdens de sessies de kernboodschap van PPEP4All (mensen activeren en ze zelf de regie te laten (her) nemen over hun situatie) uit te dragen en deelnemers daartoe te stimuleren. Bijvoorbeeld door voor te stellen dat deelnemers *zelf* aangeven wanneer ze behoefte hebben aan een korte pauze, in plaats van die vooraf, voor hen te plannen. Of door je als trainer niet te laten meeslepen in een overtuigingsslag met iemand die in de introductie aangeeft 'hier alleen te zitten omdat mijn man dat persé wilde'. Deelnemers zitten er voor zichzelf (of niet) en halen er voor zichzelf uit wat er in zit (of niet). Als trainer faciliteer je dat, maar deelnemers zijn en blijven zelf verantwoordelijk.



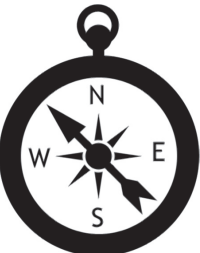
In de oefeningen worden vaak twee varianten geboden, vanuit resp. een cognitieve- en gedragsmatige benadering. In principe is het advies: kies de cognitieve route, tenzij de groep of meerdere leden daaruit zulke cognitieve beperkingen hebben dat dit teveel van hen vraagt. Maak in elk geval vooraf bewust de keuze voor één van beide en houd je daar, zeker als beginnende trainer, gedurende de rest van het programma aan.

## Sessie 1: Introductie

### Overzicht en doelstellingen



	Deel	Inhoud	
1	 <b>Kennismaking / overzicht</b>	Groepsleider en deelnemers stellen zich aan elkaar voor, groepsregels worden vastgelegd, verwachtingen van de deelnemers worden genoteerd om het groepsproces op gang te brengen. Algemene informatie met betrekking tot sessie inhoud, doelstellingen en tijdschema wordt verstrekt.	<b>tot 0:30</b>
2	 <b>Actieve informatie</b> Introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Definitie</b> Wat is een chronische ziekte?</li> <li>• <b>Discussie</b> over behoefte aan informatie</li> <li>• <b>Richtlijn</b> Hoe zoek ik informatie over mijn (chronische) ziekte op?</li> </ul>	<b>tot 0:50</b>
3	 <b>Oefening</b> Introductie	<b>Geleide discussie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe zoek ik informatie op?</li> <li>• Hoe overwin ik bepaalde struikelblokken?</li> <li>• Hoe neem ik deel aan besluitvorming?</li> </ul>	<b>tot 1:20</b>
4	 <b>Thuiswerk</b> Introductie	<b>Basisniveau Optie 1</b> Schets vragen al naar gelang informatiebehoefte, voor een bezoek aan specialisten <b>Gevorderd niveau Optie 2</b> Maak gebruik van de vragen (bel of bezoek een specialist)	<b>vanaf 1:20</b>
5	 <b>Smaakmaker</b> Zelfevaluatie	Ervaringen met eventueel in het verleden bijgehouden dagboeken	<b>tot 1:30</b>



.....

.....

.....

.....

## Deel 1

### Introductie van het programma

- 0:30'



#### Voorstellen

10 min.

Trainer en deelnemers stellen zich kort aan elkaar voor.

Geef aan dat er een eerste kennismakingsronde volgt waarin iedereen in elk geval zijn of haar naam en woonplaats noemt en heel kort (in één zin) beschrijft hoe de thuis- en eventueel werksituatie eruit ziet. Wijs deelnemers op de mogelijkheid om tijdens het voorstelrondje in het werkboek aantekeningen te maken m.b.v. de figuur op pagina 8 van het werkboek. Dat kan het makkelijker maken om te onthouden "wie ook alweer, wie was". Omdat de eerste persoon in een voorstelronde vaak de toon zet hoe uitgebreid (of niet) dat gebeurt, kun je ervoor kiezen jezelf eerst voor te stellen of iemand als eerste het woord geven van wie je verwacht dat hij/zij dat beknopt zal doen. Vraag mensen die toch wat uitwiden vriendelijk dit voor later te bewaren omdat het in deze voorstelrond echt belangrijk is dat iedereen aan bod komt.

#### Groepsregels

5 min.

De trainer suggereert een aantal groepsregels en komt in samenspraak met de deelnemers een aantal regels overeen.

Vraag de deelnemers de groepsregels op pagina 9 van het werkboek erbij te nemen. Je kunt de regels ook voorafgaand aan de sessie op een flip-overvel of bord schrijven. Licht de regels kort toe. Benadruk vooral dat gezamenlijk af te spreken regels belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat iedereen het PPEP in een plezierige sfeer met respect voor ieders inbreng kan doorlopen. In de praktijk zullen de meeste deelnemers zich in de regels kunnen vinden. Geef ook aan dat jij als trainer natuurlijk extra op de naleving van groepsregels zult letten, maar dat je met elkaar, als groep samen verantwoordelijk bent voor een goede, constructieve sfeer. Vraag na of mensen nog specifieke wensen of behoeften hebben waar (zo mogelijk) rekening mee gehouden kan worden.

#### Verwachtingen deelnemers

10 min.

De trainer vraagt naar de verwachtingen van de deelnemers. De verwachtingen blijven tot het einde van de training op een flip-over genoteerd staan. Nodig de deelnemers uit om in 2-3 minuten hun belangrijkste verwachting van het PPEP4All programma te noteren op pagina 10 van het werkboek. Wat wilt u bereiken, wat zou u willen leren, waar bent u benieuwd naar? Licht toe dat het daadwerkelijk noteren in het werkboek helpt als (k)ijkpunt tijdens het programma: zo kunnen deelnemers nog eens naslaan waar het hen bij aanvang ook alweer om ging, wat hun belangrijkste (leer)vragen waren en hoe een bepaalde sessie daarop aansluit. Geef aan dat u de deelnemers straks, nadat u iets meer heeft verteld over het doel en de opzet van het programma, zult uitnodigen om hun verwachting kort toe te lichten.

#### Informatie met betrekking tot het programma

Het educatieprogramma is deels gebaseerd op de gedachte dat men de kwaliteit van leven kan verbeteren door anders tegen bepaalde situaties aan te kijken. Onderzoek heeft uitgewezen dat de manier waarop men denkt over de situatie waarin men zich bevindt en de manier waarop men er mee

**(doel, opbouw,  
standaardopbouw per  
sessie)**

10 min.

om gaat, invloed heeft op de mate van stress die men ondervindt, op de stemming, en zelfs op de gezondheid en de werking van medicijnen. Daarom kan gesteld worden dat een veranderde kijk op bepaalde zaken u sterker kan maken en uw gevoel van welbevinden kan verhogen.

Let ook in dit onderdeel goed op wat er gezien de beschikbare tijd mogelijk is. Natuurlijk is het belangrijk dat iedereen een goed beeld krijgt van het programma en de aansluiting op de eigen verwachtingen. Aan de andere kant staan er nu 10 minuten voor om dit in deze eerste sessie duidelijk te krijgen. Het helpt natuurlijk enorm als u in de gelegenheid bent om de deelnemers al vooraf in een intake te spreken en/of ze in de uitnodigingsbrief te vragen om voorafgaand aan sessie 1 vast de inleiding op het werkboek door te nemen.

Start dit onderdeel door te peilen wie voorafgaand aan deze eerste sessie de inleiding op het werkboek heeft doorgelezen. Daarin staan het doel, de thema's en opbouw per sessie immers al beschreven. Schat in of er zoveel voorkennis in de groep is dat u kunt volstaan met het benadrukken van de hoofdpunten (m.n. de beoogde opbrengst) of dat u zelf kort en bondig de belangrijkste kenmerken zult moeten illustreren. Geef aan dat mensen deze informatie natuurlijk na de sessie nog eens rustig door kunnen lezen.

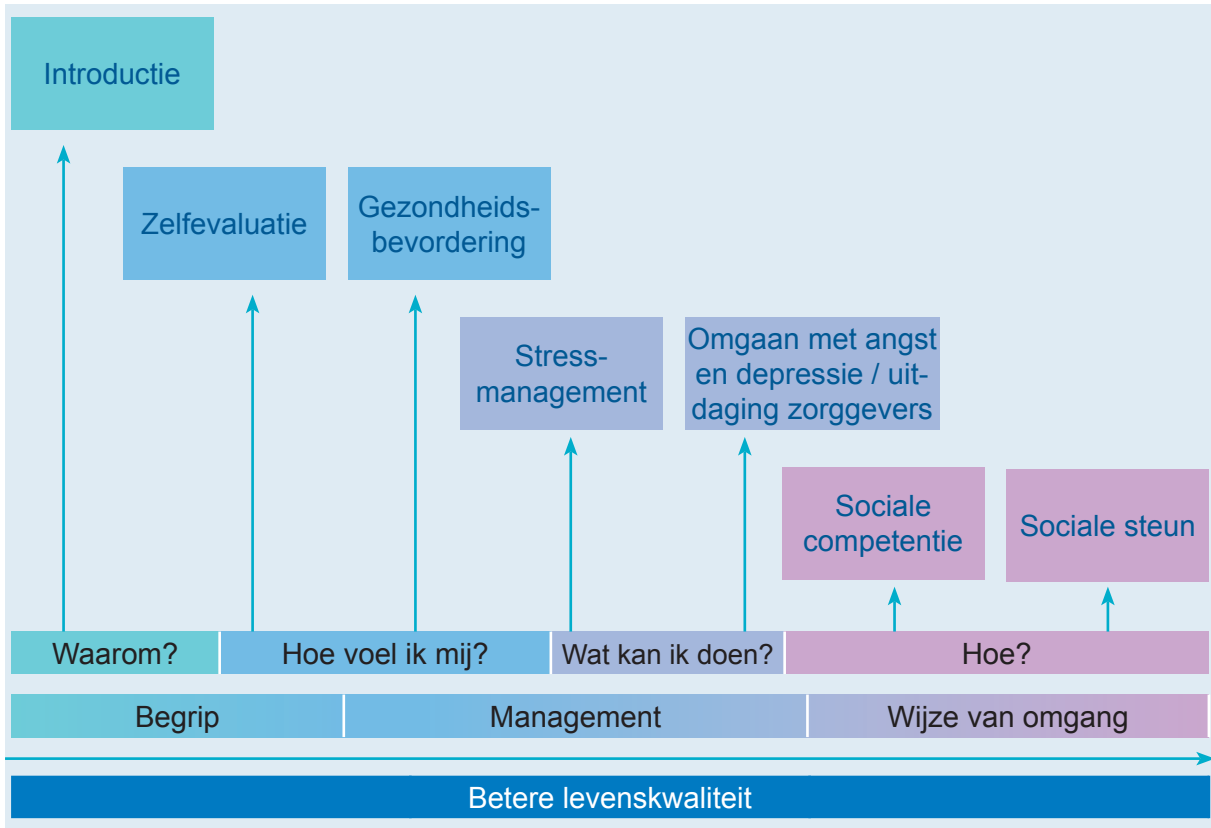
Gebruik vervolgens de figuren op pagina 11 en 12 van het werkboek om het doel, de opbouw van het hele programma en de opbouw per sessie toe te lichten. (*Zie volgende pagina's.*)

Gebruik bij het omschrijven wat het doel eventueel de omschrijving uit het werkboek pagina 5 "Wat levert deelname u op?": "PPEP4All is een zelfmanagementprogramma op maat waarin u leert de balans te vinden tussen wat de ziekte (van uw partner) van u als persoon vraagt en hoe u als persoon uw leven wilt leiden."

Vraag de deelnemers vervolgens nog eens opnieuw naar de omschrijving van hun verwachtingen op pagina 10 te kijken: sluiten deze aan bij wat ze nu over het programma weten? Laat elke deelnemer kort zijn of haar verwachtingen omschrijven. Noteer deze in steekwoorden op een flip-overvel. Let er goed op dat de verwachtingen die deelnemers formuleren ook echt 'waargemaakt' worden in PPEP4All. Stuur bijvoorbeeld bij als een partner zou aangeven dat zij vooral wil leren beter met haar zieke partner te kunnen omgaan: het gaat hier echt om wat zij zelf, voor zichzelf wil leren om de kwaliteit van haar leven met een chronisch zieke partner zo goed mogelijk te laten zijn.

Benoem dat u de flipover met daarop de verwachtingen tot het einde van de sessie laat staan zodat deze letterlijk 'in beeld blijven'. Geef aan dat u deze aantekeningen in sessie 8 weer zult meenemen bij de terugblik op de opbrengst van het programma.

## Doel PPEP4AI



## Opbouw PPEP4AI

### PPEP4AI – Patiënten

Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4	Sessie 5	Sessie 6	Sessie 7	Sessie 8
Introductie	Zelfevaluatie	Gezondheidsbevordering	Stressmanagement	Angst & depressie	Sociale competentie	Sociale ondersteuning	Terugblik en vooruitzicht

### PPEP4AI – Partners

Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4	Sessie 5	Sessie 6	Sessie 7	Sessie 8
Introductie	Zelfevaluatie	Gezondheidsbevordering	Stressmanagement	Uitdaging voor de zorggever	Sociale competentie	Sociale steun	Terugblik en vooruitzicht

## Standaardopbouw

