



Dag 1

Bondgenootschap

Peer2Peer support

welkom

Kennismaken met elkaar

- Wat hield je tijdens jouw studie binnenboord?
- Wat was het grootste risico om buitenboord te vallen?

Dag 1 Training

Wat is P2P coaching?

Bondgenootschap

- **Luisteren / begrip tonen**
- **Jezelf laten zien**
- **Inspireren**
- **Regie bij de ander laten**

Kennismakingsgesprek

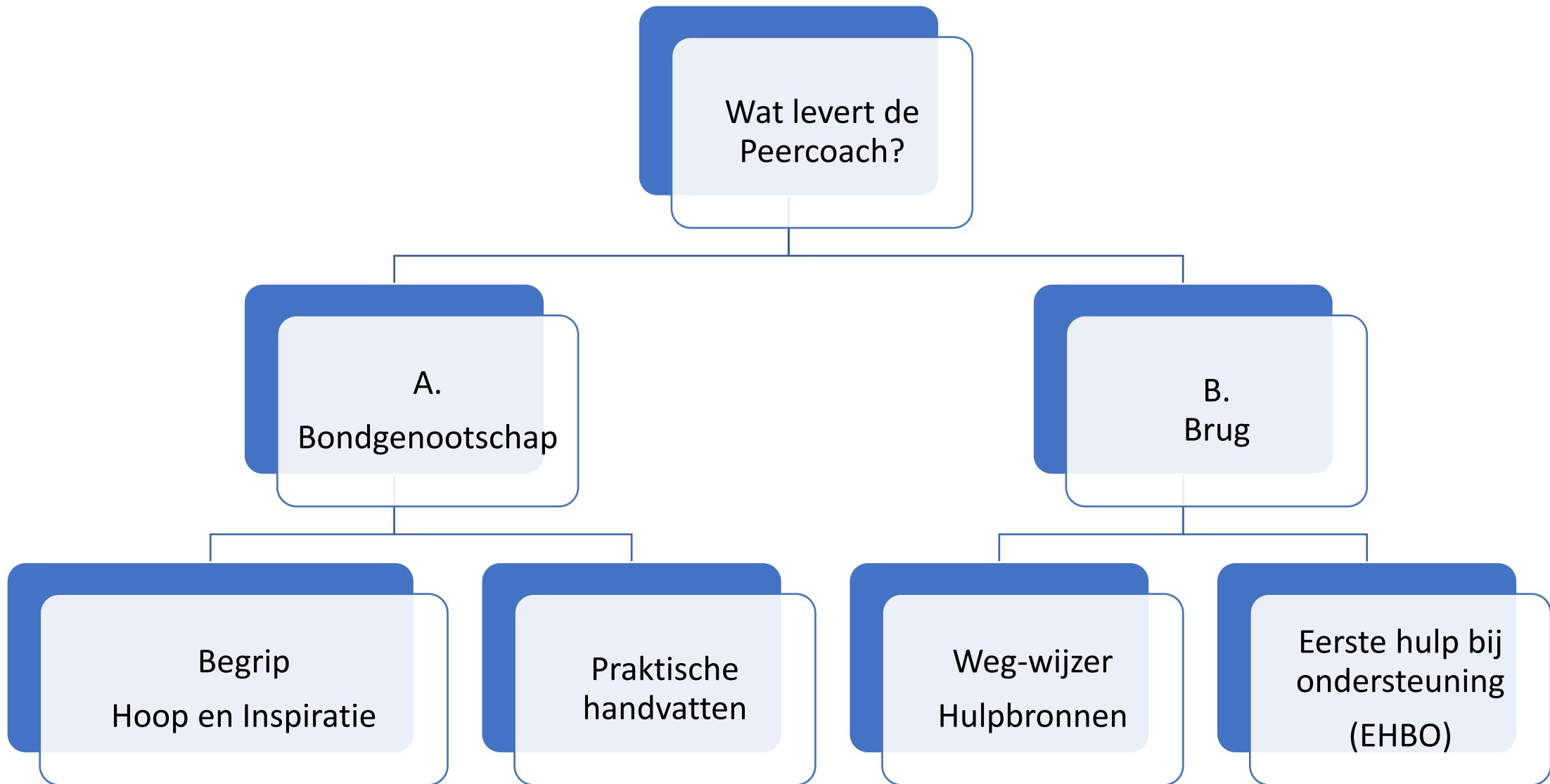
Werkmap doornemen

Doel P2P support

Studenten met psychische problemen worden ondersteund door ervaringsdeskundige studenten (Peercoaches) bij het volhouden van hun opleiding.



Inhoud coaching



Wat ben jij als coach dus niet?

Vriend
vriendin

Vriend
schap

suïcidepreventie

Crisis
manager

Hulpverlener

Onderwijs

docent

Zorgen om een medestudent

Gesprek aangaan
Open vragen
Waarneming delen
Doorvragen

Wel
gedachten
aan suïcide

Geen
gedachten
aan suïcide

Gedachten
aan suïcide
> geen plan

Concreet
plan
suïcide

Coöperatieve
student

Geen
coöperatieve
student

Actie
Doorvragen
Verwijzen
Vinger aan de pols

Actie
Doorvragen
Direct verwijzen
Zeker contact HV

Actie
Schakel direct
medebeoordelaar
in!

Actie
Onderzoek
reden
'ander' gedrag

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the white background.

Bondgenootschap

Luisteren/ begrip
tonen

Hoe doe je dat?

Functioneel inzetten van eigen ervaringen

Stap 1: Welke ervaringen zet ik in?

Stap 2: Bij wie zet in mijn ervaringen in?

Stap 3: Wanneer zet ik mijn eigen ervaringen in?

Stap 4: Waarom zet ik mijn eigen ervaringen in?

Stap 5: Hoe zet ik mijn eigen ervaringen in?



Levensgebieden en fasen in je leven

- Gezin van herkomst
- Wonen
- School / opleiding
- Werk
- Vrienden
- Vrije tijd
- Relaties
- Financiën
- Zingeving
- Psychische- en lichamelijke gezondheid

Copingstrategieën



Worden verdeeld in 6 categorieën:

- actief aanpakken
- emotiegericht gedrag inzetten
- vermijding
- geruststellende gedachten creëren
- overcompensatie
- in passiviteit vervallen

Oefening

1. Welke ervaringen heb jij opgedaan met ontwrichting, aandoeningen, beperkingen of problemen en herstel?
2. Welke kennis heb je opgedaan door deze ervaringen?
3. Welke bevorderende en belemmerende factoren kwam je daarin tegen?
4. Waren er specifieke ervaringen of kantelmomenten?
5. Wat is jouw voorkeurscopingstrategie bij het omgaan met problemen? Heb je in de loop der jaren copingstrategieën overboord gegooid en ben je een andere strategie gaan gebruiken? Welke waren dat en hoe is dat gegaan?

Bondgenootschap

Inspireren

Wie of wat inspireert jou?
Hoe helpt het jou om anderen te bemoedigen?

Hoe ga je om met complimenten?
Geven en ontvangen.

Regie bij de ander laten

OEN

NIVEA

LSD

Oefening
Kennismakingsgesprek

Oefen in tweetallen een kennismakingsgesprek adhv het werkblad hulpbronnen inventarisatie.

Denk daarbij ook aan:
bereikbaarheid, afspraken,
beschikbaarheid, privacy en
betrouwbaarheid

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Terugblik

Zijn alle vragen
beantwoord?

Welke leervragen
liggen er nog?