

Bondgenotengroep

Een workshop door Laura van Meijeren
& Hanny van Asdonck



1

Programma

- Voorstelronde
- Wat
- Waarom
- Wie
- Wanneer & waar
- Hoe
- Resultaten
- Oefening
- Specifieke vormen
- Vragen

2

Wie staan er voor jullie?

- Laura van Meijeren
- Begeleider Bondgenotengroep
- Journalist en oud-student Hanzehogeschool Groningen

- Hanny van Asdonck
- Oud-docent Hanzehogeschool Groningen
- Begeleider Bondgenotengroep



3

Bondgenootschap

- Wat betekent dit volgens jou?

4

Bondgenootschap

- Volgens de Nederlandse encyclopedie: **'groep landen die elkaar helpen, ook in oorlogstijd'**
- Je zou dit ook kunnen vertalen naar: **'Een groep van mensen die elkaar ondersteunt tijdens het doormaken van een moeilijke periode'**
- Als professional begeleid je **niet alleen** de student bij het omgaan met de ervaren belemmeringen, je bent **ook bondgenoot**. Je ondersteunt de ander tijdens zijn/haar onderwijsproces en reist tijdens dit proces steeds met de student mee.



5

Wat

- Het bieden van onderlinge steun bij het studeren met psychische problemen door middel van het uitwisselen van ervaringen, het bieden van wederzijdse ondersteuning en het geven van (studie)tips.

6

Waarom

- Het ondersteunt deelnemers met een psychische problemen bij het blijven volhouden van de studie. De nadruk ligt op de studentenrol in plaats van de rol van cliënt.

7

Wie

Deelnemers

- Tussen 8 en 12 deelnemers
- Voorkeur voor een mix van vrouwen en mannen

Groepsbegeleiders

- 1 ervaringsdeskundige
- 1 deskundige in het begeleiden van groepen

8

Wanneer & waar

- Een keer per twee weken
- Duur: Twee uur inclusief pauze
- Voorkeur gaat uit naar een gebouw of leslokaal op de school
- Direct na lestijd-einde van de dag

9

Hoe

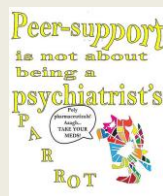
Een of twee onderwerpen per bijeenkomst die door 1 of 2 van de deelnemers wordt voorbereid

- Uitwisselen van ervaringen
- Hoe geef ik steun en vraag ik steun?
- Vertel ik het wel of vertel ik niet over mijn psychische problemen en aan wie?
- Balans vinden tussen studie en persoonlijke problemen
- Hoe om te gaan met stressvolle situaties zoals tentamens
- Praktische tips onder andere financiële steun

10

De vier hoekstenen

- Erkenning
- Herkenning
- Steun
- Empowerment



11

Resultaten

- Dit boek, hoofdstuk 8
- Twee onderzoeken
- Deelnemers: → Zie boek hoofdstuk 8 (studentenmaatjes)
- Ontmoetingsplek

12

Wat vraagt dit van de begeleiders?

- Wat zijn jullie gedachten?

13

Dit vraagt van de deelnemer:

- Zelf-onthulling
- Luistervaardigheden
- Bereid zijn tot acceptatie (van ondersteuning)
- Reflectie
- Eigenaarschap & verantwoordelijkheid
- Grenzen (eigen en van de ander)

14

Dit vraagt van jullie als begeleiders:

- Gelijkwaardigheid & presentie
- Aanmoediging & vertrouwen
- Vragen, wees nieuwsgierig
- Voorlichting & gebruik van persoonlijke ervaringen
- Terughoudendheid (in het geven van advies)
- Ook weerstand is beweging!



15

Oefening

- Invullen van het prioriteitenwiel (5-10 min)
- In groepjes uiteen en bespreken uitkomst (10 min)
- Globaal nabespreken (5 min)

16

Specifieke vormen

- StuDent
- ESA

17

Vragen

**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Loesje

18

Hartelijk dank voor uw aandacht



Laura van Meijeren & Hanny van Asdonck

Laura

lulaatje.91@gmail.com

Hanny

hannyvanasdonck@gmail.com

19