

Een dialoog met Zorg Verandert

Zorg Verandert is er voor mensen die zelf zorg en ondersteuning nodig hebben (nu of in de toekomst) én voor de naasten, mantelzorgers en vrijwilligers. Wij ondersteunen hen op hun weg naar betere, passende oplossingen voor hun leven, op het gebied van zorg en ondersteuning. Dat doen we door mensen met elkaar in gesprek te brengen en/of met mensen die een bijdrage kunnen leveren aan passende oplossingen. Zoals zorgaanbieders, wijkteams en gemeenten. Hiervoor houden we door het hele land zowel dialoogbijeenkomsten als workshops.

De dialoogbijeenkomst

We gebruiken de dialoog als middel om mensen die zorg of ondersteuning nodig hebben én hun omgeving met elkaar in gesprek te brengen. Als onderliggende filosofie passen we het Waarderend Onderzoek (Appreciative Inquiry - AI) toe. Het Waarderend Onderzoek gaat er vanuit dat mensen kunnen leren en groeien door dat te versterken wat al werkt en dat naar boven te halen wat in wezen al aanwezig is in het eigen creatief vermogen van mensen.

Tijdens een dialoogbijeenkomst verkennen en delen mensen elkaars perspectieven. Ze ontmoeten elkaar, luisteren naar elkaar, denken met elkaar mee en inspireren elkaar. De dialoog wordt begeleid door twee gespreksbegeleiders. Beiden hebben een faciliterende rol, zodat alle deelnemers de ruimte krijgen het woord te voeren en naar elkaar luisteren.

Opbouw van de dialoogbijeenkomst

De dialoogbijeenkomst kent een vaste opbouw. Door verschillende stappen te doorlopen biedt de dialoog de meeste ruimte aan alle deelnemers en heeft het het meest positieve effect op de deelnemers. De dialoogbijeenkomst is daarom als volgt opgebouwd:

Bij binnenkomst: een hartelijk welkom

Het creëren van een veilige basis waarin deelnemers zich gezien voelen, begint al bij binnenkomst. Gespreksbegeleiders begroeten iedere deelnemer persoonlijk en nodigen hen uit aan tafel.

<p>Fase 1: 'Voorstellen' De gespreksbegeleider start het gesprek met een voorstelrondje, waarbij aan de hand van een kennismakingsvraag iedereen aan het woord komt. Bijvoorbeeld: "Wie ben je en wat maakt dat je hier bent?" Zo leren mensen elkaar een beetje kennen.</p>	<p>Doelstelling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een zachte landing in het gesprek en gelijkwaardigheid in de groep.
---	--



Zorg
Verandert

Naar passende
oplossingen
voor úw leven

Fase 2: 'Vertellen'

De gespreksbegeleider stelt een uitnodigende, open vraag waarmee mensen hun verhalen en ervaringen delen, met betrekking tot het thema. Iedereen krijgt hiervoor de ruimte en komt aan het woord.

Een voorbeeld van zo'n vraag kan zijn: "Mantelzorg; wat betekent dat voor jou?" of "We gaan in gesprek over zelfstandig thuis ouder worden, hoe ziet dat er voor jou uit?"

Deze ronde biedt iedereen aan tafel de mogelijkheid om persoonlijke ervaringen te delen. Mensen luisteren naar elkaar binnen een veilige omgeving.

De gespreksbegeleider houdt zijn/haar eigen rol zo klein mogelijk. Nadat iedereen zijn verhaal heeft verteld, sluit de gespreksbegeleider af met bijvoorbeeld het benoemen van de rode draad:

- "Het valt me op dat..."

Doelstellingen

- Mensen krijgen de ruimte om te vertellen en voelen zich gehoord.
- Van algemeen naar persoonlijk (steeds specifieker).
- De deelnemers laten nadenken over hun eigen situatie.
- De deelnemers uitdagen iets te vertellen wat zij misschien nog nooit hebben verteld.
- Mensen luisteren naar elkaar zonder op elkaar te reageren

Fase 3: 'Verbeelden'

Nadat iedereen zijn ervaringen heeft gedeeld maakt de gespreksbegeleider de stap in het gesprek naar de volgende fase: verbeelden. "Stel....je krijgt de zorg en ondersteuning die het best bij je past, hoe ziet dat er dan uit en wat betekent dat voor jou?" De gespreksbegeleider past de vraag aan naar het gesprek of thema passend bij de deelnemers. In de basis nodigt de vraag uit om deelnemers hun behoeftes, wensen en verlangens te onderzoeken. De vraag nodigt uit om uit het hoofd te gaan en te kijken wat er in het hart is.

'Je zegt: het valt me heel zwaar om mantelzorg te zijn; ik ben kapot. Hoe zou je dat graag anders zien?'

De gespreksbegeleider nodigt iedereen uit zijn wensen te delen. Iedereen luistert naar elkaar en iedereen krijgt de ruimte voor zijn of haar eigen verhaal. Door te kijken naar mogelijkheden ontstaat positieve energie vanuit waar mogelijkheden ontstaan.

Doelstellingen

- Van hoofd naar hart (mensen gaan hun wens voelen)
- Van negatieve energie naar positieve energie
- Van huidige situatie naar ideaalsituatie

<p>Fase 4: Verwezenlijken (doen) Na het delen van hun verlangens worden deelnemers uitgenodigd om eerst te kijken naar wat wel kan, eerst zelf, en daarna samen. In deze fase biedt de positieve energie en het ervaren van mogelijkheden, ruimte om oplossingen te vinden voor de eigen situatie én voor elkaars situatie. En: om mensen te motiveren dat ze ook echt stappen gaan zetten. De gespreksbegeleider faciliteert de dialoog en zorgt dat iedereen voldoende ruimte krijgt.</p>	<p>Doelstellingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positieve energie: eerst zelf nadenken en daarna gezamenlijk spreken over wat wél kan • Verlangen: ik wil (weer) zelf aan zet zijn • Eigen regie: je kunt je eigen situatie beïnvloeden; groot of klein • Inspiratie: concrete tips en adviezen • Aansporing: De deelnemers inspireren elkaar om over te gaan tot handelen
--	---

<p>Afronden en evalueren Aan het einde van het gesprek rondt de gespreksbegeleider het gesprek af. Bijvoorbeeld door een mooie oplossing te noemen van een of twee van de deelnemers of door middel van het benoemen van de rode draad in de dialoog. Ter afsluiting wordt elke deelnemer uitgenodigd om antwoord te geven op de volgende vraag: “Wat heeft deze bijeenkomst je gebracht?” Na het einde van de ronde vult iedereen het antwoord op deze vraag ook in op het evaluatieformulier. Waarna de deelnemers ook de rest van het formulier invullen.</p>	<p>Doelstellingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mensen vertellen hun meest belangrijke bevindingen (vatten die voor zichzelf samen) • Het is een landingsvraag: van het hart weer naar het hoofd (daar waar mensen besluiten nemen) • Zachte overgang naar de evaluatie
---	--

Ook een dialoog organiseren met Zorg Verandert?

Stuur een e-mail naar info@zorgverandert.nl

Of kijk op www.zorgverandert.nl voor contactgegevens van onze regio coördinatoren.