

DRAAIBOEK REFLECTIE-OEFENING 'RUST'

Materiaal:

- A3/A2 bladeren
- Schrijfmateriaal
- Post-its
- Vragenkaartjes (bijlage, optioneel)
- Leidraad (bijlage, optioneel)
- Koesterkaartjes (bijlage, optioneel)

Duur:

2 uur (maar kan zeker ook langer, als je de nabespreking uitgebreid wilt doen)

Doel:

Evaluatie van een bepaalde periode (bv. afgelopen jaar) m.b.t. stressregulatie, rust brengen, ontspanning, anders reageren op gedrag.

Wat kunnen we meenemen/vasthouden uit de periode van het afgelopen jaar in het kader van . stressregulatie – rust brengen – ontspanning – anders reageren op gedrag?

Voor begeleiders die pas in dienst zijn, wat zijn aspecten uit vorige jobs of uit de opleiding die je koestert en hoopt in te zetten in de huidige en toekomstige begeleidingen?

Werkwijze:

We geven 3 opties mee om het gesprek aan te gaan:

OPTIE 1	OPTIE 2	OPTIE 3
Kaarten liggen verspreid op tafel. Om beurt neemt iemand een kaart. • Keuze tussen drie stapeltjes? (doelgroep/team/mezelf) • Ofwel gewoon door elkaar? Iedereen denkt na over vraag, schrijft iets voor zichzelf op. Persoon die kaart trekt antwoordt als eerste. Rest kan nadien aanvullen?	Het team wordt opgesplitst in een aantal groepjes (per 2?) Elk groepje trekt 2 kaarten. In het kleine groepje wordt hierover uitgewisseld. Er worden koesterkaartjes klaargelegd, waarop ze iets kunnen schrijven wat ze willen meenemen in hun werking. Na X minuten koppelt elk groepje terug en kunnen andere groepjes er nog op reageren.	Het team wordt opgesplitst in drie groepjes. Elk groepje krijgt bij aanvang een ander thema toegewezen. Groepje 1 → kinderen en jongeren Groepje 2 → Team/organisatie Groepje 3 → zelfzorg Na X minuten wordt er van thematafel gewisseld.

Er is altijd de vrijheid om een vraag niet te beantwoorden of een extra vraag te stellen.

Voor het gesprek in Huize Levensruimte werd voor **OPTIE 3** geopteerd.
Het team werd ingedeeld in drie groepjes, toebedeeld aan een thematafel.
Elke thematafel duurde telkens +/- 20 minuten.

Kort wordt de leidraad (zie ook in bijlage) overlopen hoe men best het gesprek aangaat.

1. focus op wat belangrijk is,
2. deel mee wat er in je hoofd speelt,
3. spreek vanuit je denken en je voelen,
4. luister om te begrijpen,
5. verbind ideeën,
6. wees attent op onderliggende verbanden,
7. en ten slotte: schrijf, teken, speel ... op het 'tafelkleed'.

Dit is het overzicht van de vragen per tafel (zie ook uitgewerkt in bijlage):

THEMATAFEL – KINDEREN EN HUN RAAMPJE (20 minuten)

- Wanneer iemand onrustig is, wat doe ik dan? (Geef een concreet voorbeeld)
- Zijn er materialen/tools die ik inzet om iemand tot rust te brengen?
- Wat is iets nieuw dat ik bij de groep/ een kind heb uitgetest en dat aansloeg? Wat kunnen we daaruit leren?
- Waar zouden kinderen en jongeren veel baat aan kunnen hebben om tot rust te komen?

THEMATAFEL – SAMEN AAN DE SLAG ALS TEAM (20 minuten)

- Wat blijft me bij als een mooi teammoment?
- Wanneer vonden we in de hectiek toch de rust? Hoe deden we dat?
- Welke nieuwe dingen zag ik gebeuren binnen de organisatie waarvan ik denk: hier moeten we misschien wel iets uit vasthouden?
- Wat hebben we in de dagstructuur aangepast/aangereikt om kinderen/jongeren meer rust te bieden?
- Is onze visie op onrustig gedrag/stress veranderd? Kijken jullie op een andere manier naar bepaalde situaties? Geef een voorbeeld.

THEMATAFEL – EVEN OP ADEM KOMEN (20 minuten)

- Wat brengt me tot rust na een dienst?
- Wat kan mij helpen om tot rust te komen tijdens een dienst?
- Kunnen andere teamleden me helpen om tot rust te komen? (Geef een voorbeeld)
- Hoe zie je aan mij dat ik rust nodig heb?
- Is er een moment geweest dat ik mezelf in het rood voelde gaan? Wat hielp mij één stapje vooruit?
- Wat is mijn grootste sterkte/bijdrage in die periode?
- Hoe zag ik mezelf reageren op hevige emoties van medewerkers/doelgroep/context...?
- Op welke situatie ben ik zelf trots? Wanneer had ik het gevoel dat ik iemand écht heb kunnen geruststellen of tot rust brengen?

KOESTERKAARTJES– wat koesteren we?

(Dit zijn lege kaartjes die het team tijdens de thematische bespreking alsook in de nabespreking kunnen vullen met dingen die ze willen vasthouden of die verdere verdieping vergen. Kunnen op een zichtbare plaats zoals in een teamlokaal opgehangen worden)

Timing die wij hanteerden:

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Introductie themavergadering rust + werkwijze: 10 minuten

Thematafel 1: 20 minuten

Doorschuif + korte samenvatting: 5 minuten

Thematafel 2: 20 minuten

Pauze: 10 minuten

Doorschuif + korte samenvatting: 5 minuten

Thematafel 3: 20 minuten

Terugkoppeling in de groep: 30 minuten

- Terugkoppeling per groepje (5 à 10 minuten)
- Ervaring
- Wat meer koesteren?
- Bedenkingen/vragen?