

# In contact zijn

## *training basiskennis en vaardigheden psychische problemen*

### **Psychische problemen**

Gezondheid is een groot goed en is het fundament onder ons bestaan. Als je lekker in je vel zit, voel je je meestal fit en energiek. Aan de andere kant kan een psychisch probleem je fysieke gezondheid beïnvloeden. Fysieke en psychische gezondheid gaan dan ook hand in hand.

We hebben volop aandacht voor onze fysieke gezondheid. Sportprogramma's, leefstijlcoaches, gezonde voeding; het aanbod is groot en voor iedereen toegankelijk. Maar wat als je psychische problemen ervaart?

Veel mensen weten niet welke hulp beschikbaar is of durven geen hulp te vragen omdat ze zich schamen. Het stigma op psychische problemen is groot. Mensen in de omgeving van iemand met psychische problemen weten vaak niet hoe ze kunnen helpen door een gebrek aan kennis en vaardigheden.

### **Voorkomen psychische problemen**

De mensen die op een moment in zijn of haar leven een psychische aandoening krijgen is groot: één op de vier. De kans dat je te maken krijgt met iemand die een psychische aandoening heeft is maar liefst één op de twee. En één op de drie ziekmeldingen heeft met psychische klachten te maken.

Onder dertigers zijn psychische klachten zelfs de belangrijkste reden voor ziekteverzuim. Psychische problemen zijn ingrijpend op het leven van iedereen die ermee te maken krijgt.

Een psychisch gezonde bevolking is van groot maatschappelijk en economisch belang. Mensen met een goede mentale conditie presteren beter op hun werk, zijn innovatiever, zijn fysiek vaak ook gezonder en zijn beter in staat om met tegenslagen om te gaan.

Met het vroegtijdig onderkennen van stress, burn-out of depressie kunnen miljoenen aan ziektekosten worden uitgespaard. Investeren in een goede psychische gezondheid loont.

### **Vroege signalering**

Hoe eerder psychische problemen worden herkend en, zo nodig, behandeld, hoe groter de kans op blijvend herstel. Het is daarom belangrijk dat meer mensen weten aan welke signalen zij beginnende psychische problemen kunnen herkennen en hoe zij die bespreekbaar kunnen maken.

### **In contact zijn**

'In contact zijn' is een cursus waarin deelnemers hun kennis over psychische aandoeningen kunnen vergroten en waarin zij vaardigheden kunnen ontwikkelen hoe om te gaan met iemand met psychische problemen. Ook leren deelnemers hoe zij kunnen handelen als iemand in hun omgeving in (acute) psychische nood verkeert. Door het groepsgerichte cursusaanbod levert de training daarmee ook een bijdrage aan het bespreekbaar maken van psychische problemen.

## Doel

Het vergroten van kennis over de meest voorkomende psychische aandoeningen. Daarnaast leer je hoe je in contact komt en blijft met de persoon met een psychische kwetsbaarheid.

Na het volgen van de cursus:

- Weet je wat psychische problemen zijn;
- Weet je waar en hoe psychische problemen zichtbaar zijn;
- Weet je waarom je psychische problemen in een vroeg stadium zou moeten herkennen;
- Begrijp je meer over de factoren die een grote impact hebben op psychische gezondheid;
- Heb je vaardigheden geleerd die je in het dagelijks leven kunt gebruiken zoals het herkennen van signalen en symptomen van psychische problemen;
- Weet je hoe je mensen naar de juiste hulp kunt verwijzen;
- Weet je wat je moet doen als iemand in een crisis verkeert.

## Doelgroep

Deze training is geschikt voor alle mensen die met mensen werken en meer willen leren over psychische problemen/kwetsbaarheden. Denk aan medewerkers uit de zorg, de gemeente, de woningbouwvereniging en dienstverlenende organisaties zoals bijvoorbeeld de bibliotheek.

## Niveau

Deze training is geschikt voor iedereen die meer basiskennis wil opdoen over psychische kwetsbaarheden en hoe daar in de dagelijkse praktijk goed mee om te gaan.

## Accreditatie

Op aanvraag kan er accreditatie worden aangevraagd voor bijvoorbeeld V&VN (Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland). De kosten hiervoor worden extra in rekening gebracht. Accreditatie dient drie maanden voor start van de training aangevraagd te worden.

## Kosten

Per dagdeel:	€ 950,- (o.b.v. maximaal 15 deelnemers)
Optioneel 8x e-learning:	€ 650,- (o.b.v. 15 deelnemers, 1 jaar beschikbaar)
Optioneel supervisie:	€ 1450,- (o.b.v. 2 groepen van 7-8 deelnemers die elk 3 sessies van 1,5 uur aangeboden krijgen)

## **Vorbereiding**

Bijna elk dagdeel vraagt van de deelnemers om vooraf aan de e-learning een herstelverhaal m.b.t. het onderwerp te bekijken. De deelnemers hebben dan een beeld bij de psychische kwetsbaarheid. Het herstelverhaal bekijken kan thuis. De uitzonderingen zijn dagdeel 11, Fysieke weerbaarheid en dagdeel 12 – 14, Van supervisie naar intervisie.

GGZ NHN is lid van de GGZ Ecademy. Zij ontwikkelen e-learnings voor zorgprofessionals werkzaam in de GGZ. Bij elk dagdeel staat een geadviseerde e-learning beschreven en de opdrachtgever kan daarnaast op de website van GGZ Ecademy passende e-learnings zoeken. Bij elke aanvraag kunnen 8 verschillende e-learnings worden gekozen. Deze kies je voor de gehele groep deelnemers.

## **Opzet**

De training is ontwikkeld op basis van een menukaart. De klant leest de menukaart door en kiest de dagdelen die voor de organisatie van toepassing zijn naast (verplicht) dagdeel 1, de basis.

Elke training starten wij met dagdeel 1 en vervolgens met overige dagdelen.

Elk dagdeel duurt 3 uur en is inclusief voorbereidingsmateriaal, zoals bijvoorbeeld een herstelverhaal (met uitzondering van dagdeel 11 en 12 – 14).

## **Advies**

Ons advies is om minimaal 3 dagdelen naast het basisonderdeel (dagdeel 1) af te nemen en deze wekelijks achter elkaar te plannen. De reden hiervoor is dat er op deze manier langere tijd actief met de inhoud van de training wordt gewerkt wat zorgt voor een grotere bewustwording. Optioneel kan supervisie ingekocht worden waarin we toewerken naar een praktische toepassing van het geleerde.

## **Dagdeel 1; Introductie GGZ**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

### **Doelstelling**

Basiskennis ontwikkelen op gebied van psychiatrische kwetsbaarheid, herstelgericht en transdiagnostisch denken.

### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze introductie bijeenkomst aan bod:

- ✓ Theoretische achtergrond van de begrippen herstel, transdiagnostisch werken en motiverende gespreksvoering (MGV)
- ✓ Oefenen met motiverende gespreksvoering

### **Leerdoelen**

Na afronding van de introductiedag weet de deelnemer:

1. Wat is herstel;
2. Wat is transdiagnostisch werken;
3. Wat is psychische kwetsbaarheid;

En heeft de deelnemer:

4. zich verdiept in motiverende gespreksvoering;
5. een eerste ervaring opgedaan met het gebruik van motiverende gespreksvoering;

### **Vorbereiding**

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bekijkt de deelnemer de volgende aflevering van GGZ College: Eerste hulp bij psychische problemen

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

- 3 uur exclusief e-learning
- 5 uur inclusief GGZ College

## **Dagdeel 2; Thema Stemningsproblematiek**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over stemmingsproblemen waardoor je handvatten krijgt om in gesprek te gaan met mensen die hier een kwetsbaarheid in hebben.

### **Onderwerpen.**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Theorie over stemmingsproblematiek (voornamelijk depressie)
- Oefenen met gesprekstechnieken (motiverende gespreksvoering)

### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over de verschillende kwetsbaarheden wat betreft stemmingen
2. Specifieke kennis over depressie

En heeft de deelnemer:

3. zich verdiept in motiverende gespreksvoering;
4. een eerste ervaring opgedaan met het gebruik van motiverende gespreksvoering;

### **Vorbereiding**

Herstelverhaal over stemmingsproblematiek kijken (30 min.)

Optioneel e-learning stemmingsstoornissen

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-6,5 uur inclusief e-learning

### **Dagdeel 3; Thema Persoonlijheidsproblematiek**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

#### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over persoonlijkheidsproblematiek waardoor je handvatten krijgt om in gesprek te gaan met mensen die hier een kwetsbaarheid in hebben.

#### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- ✓ Theorie over persoonlijkheidsproblematiek
- ✓ Leren omgaan met afstand en nabijheid en begrenzen

#### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over persoonlijkheidsproblematiek

En heeft de deelnemer:

2. Zich verdiept in de termen afstand en nabijheid
3. Geoefend in begrenzen

#### **Vorbereiding**

Herstelverhaal persoonlijkheidsproblematiek delen en vooraf laten kijken (30 min.)

Optioneel e-learning persoonlijkheidsstoornissen

#### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-6,5 uur inclusief e-learning

#### **Dagdeel 4; Thema Angst**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

#### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over angststoornissen zodat je ze kunt herkennen en weet hoe je het gesprek aan kunt gaan.

#### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Theorie over angststoornissen
- Oefenen met gesprekstechnieken (ontspanningstechnieken)

#### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over angststoornissen

En heeft de deelnemer:

2. Vaardigheden ontwikkeld in ontspanningstechnieken

#### **Vorbereiding**

Herstelverhaal angststoornissen delen en vooraf laten kijken (30 min.)

Optioneel e-learning angststoornissen

#### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-6,5 uur inclusief e-learning

### **Dagdeel 5; Thema Suïcidaliteit**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

#### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over suïcidaliteit en je bekwaam voelen om het gesprek aan te durven gaan.

#### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Theorie over suïcidale gedachten en gedrag
- Oefenen met gesprekstechnieken (oordeel loos luisteren en open vragen stellen)

#### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over angststoornissen

En heeft de deelnemer:

2. Vaardigheden ontwikkeld in ontspanningstechnieken

#### **Vorbereiding**

Herstelverhaal angststoornissen delen en vooraf laten kijken (30 min.)

Optioneel e-learning angststoornissen

#### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur ex e-learning

5,5-6,5 uur inclusief e-learning



## **Dagdeel 6; Thema Verslaving**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over verslaving en dubbel diagnostiek en je bekwaam voelen om het gesprek aan te durven gaan.

### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Theorie over verslaving en daarnaast de combinatie met andere psychiatrische problematiek
- Aansluiten bij fase van gedragsverandering
- Oefenen met gesprekstechnieken

### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over middelen
2. Basiskennis over stoornis in middelengebruik
3. Basis kennis over dubbele diagnose

En heeft de deelnemer:

4. Geleerd aan te sluiten bij de fase van gedragsverandering
5. Basistechnieken geleerd van motiverende gespreksvoering

### **Vorbereiding**

- Herstelverhaal verslaving delen en vooraf laten kijken (30 min.)
- <https://youtu.be/HUngLgGRJpo> 5 min
- <https://www.youtube.com/watch?v=vNFLhYgUd9k> 12 min
- Optioneel e-learning introductie verslavingsproblematiek

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-6,5 uur inclusief e-learning

## **Dagdeel 7; Thema Eetproblematiek**

Dit dagdeel zal een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening) zijn.

### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over de meeste voorkomende eetstoornissen en je handvatten krijgen hoe je hiermee om kunt gaan.

### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Theorie over eetproblematiek bij jongeren en volwassenen
- Oefenen met gesprekstechnieken (oordeel loos luisteren en begrenzen)

### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over eetproblematiek

En heeft de deelnemer:

2. Geoefend in oordeelloos luisteren en begrenzen

### **Vorbereiding**

- Herstelverhaal eetstoornissen delen en vooraf laten kijken (30 mn)
- Optioneel e-learning Eetstoornissen en/of GGZ College Eetstoornissen

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-8,5 uur inclusief e-learning

## **Dagdeel 8: Thema Psychosegevoeligheid**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over de meest voorkomende psychotische klachten en handvatten krijgen hoe je hiermee om kunt gaan.

### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Theorie over psychosegevoeligheid
- Oefenen met gesprekstechnieken (respectvol en open communicatie)

### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over psychoses, met de nadruk op wanen en hallucinaties

En heeft de deelnemer:

2. Geoefend met gesprekstechnieken (respectvol en open communicatie)

### **Vorbereiding**

Herstelverhaal psychotische kwetsbaarheid delen en vooraf laten kijken (30 mn)

Optioneel e-learning Psychose en/of GGZ College Psychose

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-6,5 uur inclusief e-learning

## **Dagdeel 9; Ontwikkelingsproblematiek**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), ASS (autisme spectrum stoornis) en LVB (licht verstandelijke beperking) bij jongeren en volwassenen en handvatten krijgen hoe je hiermee om kunt gaan.

### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze introductie bijeenkomst aan bod:

- Theorie over ADHD, ASS en licht verstandelijke beperking
- Oefenen met gesprekstechnieken (aansluiten bij de gesprekspartner)

### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over ADHD, ASS en LVB

En heeft de deelnemer:

2. Geoefend met gesprekstechnieken (aansluiten in het gesprek)

### **Vorbereiding**

Herstelverhaal over ontwikkelingsproblematiek delen en vooraf laten kijken (30 mn)

**ASS**

Optioneel e-learning ASS of ASS in de verslavingszorg (GGZ Ecademy ca 2-3 uur per e-learning) en/of GGZ College Gek of geniaal of GGZ College ASS (GGZ Ecademy 2 uur)

**LVB**

Optioneel e-learning Herkennen van een LVB en e-learning MGV bij LVB en/of GGZ College LVB

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-8,5 uur inclusief e-learning

## **Dagdeel 10; Omgaan met agressie**

Dit dagdeel is een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

### **Doelstelling**

Kennis tot je nemen over verschillende vormen van agressie en hoe hier mee om te gaan.

### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze introductie bijeenkomst aan bod:

- Theorie over agressie
- Oefenen met gesprekstechnieken in de-escalatie

### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over verschillende vormen van agressie

En heeft de deelnemer:

2. Geoefend met gesprekstechnieken (de-escaleren)

### **Vorbereiding**

Herstelverhaal waar het onderwerp agressie in voorkomt en vooraf laten kijken (30 mn)

Optioneel e-learning Omgaan met agressie OF Escalatie en de-escalatie OF Agressiehantering en sociale veiligheid

### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3,5 uur exclusief e-learning

5,5-8,5 uur inclusief e-learning

### **Dagdeel 11; Fysieke weerbaarheid**

Dit dagdeel is vooral gericht op praktische oefeningen.

#### **Doelstelling**

Oefenen met verschillende fysieke technieken om persoonlijke en team veiligheid te waarborgen bij fysieke agressie.

#### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze introductie bijeenkomst aan bod:

- Theorie over agressie
- Oefenen met fysieke agressie

#### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

3. Basiskennis over verschillende vormen van fysieke agressie

En heeft de deelnemer:

4. Geoefend met weerbaarheidstechnieken

#### **Vorbereiding**

-

#### **Tijdsinvestering deelnemers:**

3 uur

### **Dagdeel 12-14; Supervisie naar intervisie**

Deze dagdelen zijn een combinatie van theorie (kennisuitwisseling) en praktijk (toepassing en oefening).

#### **Doelstelling**

Borgen van opgedane kennis en team trainen zodat supervisie over kan gaan naar intervisie en zij zelf verder gaan met het inzetten van de behaalde resultaten uit de training.

#### **Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze introductie bijeenkomst aan bod:

- Intervisie methodes uitleggen
- Supervisie leiden middels ingebrachte cases
- Oefenen met intervisie

#### **Leerdoelen**

Na afronding van de training heeft de deelnemer:

1. Basiskennis over verschillende intervisie methodes

En heeft de deelnemer:

2. Geoefend onder supervisie
3. Geoefend met intervisie

#### **Vorbereiding**

-

#### **Tijdsinvestering deelnemers:**

1,5 uur