

TOPSIDE+

Training Opportunities for Peer Supporters
with Intellectual Disabilities in Europe: New horizons



9Ybj ci X]['hY`YgYb
`Ygdfc [fUa a U



Inclusion Europe

www.peer-support.eu

© Inclusion Europe, Brussel, 2016



Voor dit project hebben we geld gekregen van de Europese Commissie. Ze hebben een programma dat Erasmus+ heet.

Dit steunt activiteiten voor onderwijs, training, jeugd en sport.

Wat in deze publicatie geschreven staat, is de mening van de schrijvers.

Dit zijn:

- ADAPEI du Bas-Rhin, Frankrijk
- Bundesvereinigung Lebenshilfe, Duitsland
- Viltis, Litouwen
- FENACERCI, Portugal
- Inclusion Europe

Wat hier geschreven staat, is mogelijk niet de mening van de Europese Commissie.

De Europese Commissie en de schrijvers zijn niet verantwoordelijk voor het gebruik van wat in deze publicatie geschreven staat.

TOPSIDE+

Eenvoudig te lezen lesprogramma

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	2
“Peers” begrijpen	3
Wat is “Peer ondersteuning”?.....	3
De manier van training van TOPSIDE.....	4
De basis van de manier van training van TOPSIDE	5
Het TOPSIDE lesprogramma.....	5
De TOPSIDE oefeningen	5
De TOPSIDE trainingen.....	6
Vaardigheden om te ontwikkelen	7
Inclusieve vaardigheden.....	7
Peer to peer vaardigheden.....	8
Praktische vaardigheden	8
Trainer en Peer-Trainer – wie ze zijn en wat ze doen	10
De taken van de Peer-Trainer	11
Hoe je de trainingssessies plant	12
Evaluatie van de training.....	14
Na de training: de Mentor.....	16
Bijlage: uitleg van moeilijke woorden	17

INLEIDING

Het woord “**peer**” wordt niet zo vaak gebruikt.
Als je wordt opgenomen, betekent dit dat je deel van iets uitmaakt.
Als we praten over inclusie,
dan praten we over deelname aan de maatschappij:
naar school kunnen gaan, werk hebben,
een training hebben, politieke deelname, net als alle andere mensen.
Een **inclusieve** samenleving is een samenleving die alle burgers
dezelfde kansen geeft.

Mensen met een handicap werden heel lang uitgesloten van de
samenleving.
Ook nu gebeurt dat nog.
Ze hadden niet de kans om deel te nemen en een bijdrage te leveren.
Het TOPSIDE project is zo gemaakt dat alle deelnemers zullen worden
opgenomen.
Ze zullen zich gewaardeerd voelen.
ze zullen kunnen deelnemen en hun eigen levenservaringen delen.

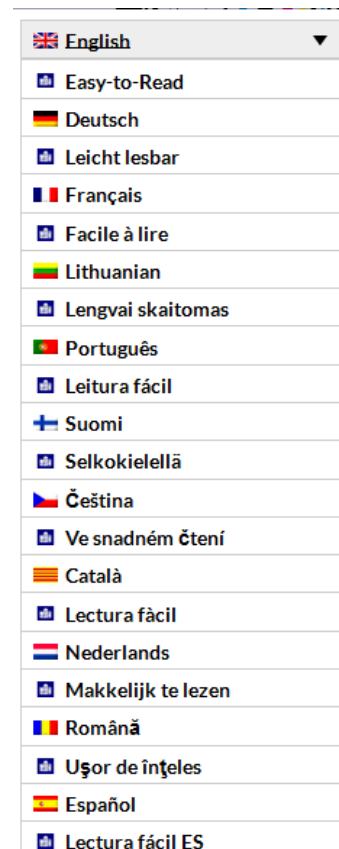
Deze tekst helpt mensen die zelf weten hoe het is om een
verstandelijke beperking te hebben, om als trainers te werken in het
TOPSIDE project.

Je kunt al ons materiaal vinden op de
website www.peer-support.eu.

Onder “Talen” kun je kiezen uit

- Nederlands of
- Makkelijk te lezen.

Soms gebruiken we moeilijke woorden.
Als deze in de tekst staan, zullen ze **vetgedrukt**
staan als ze voor het eerst verschijnen.
Maar er zijn ook woorden die je kunt horen
of lezen op het TOPSIDE lesprogramma en de website.
Ze worden aan het eind van de tekst uitgelegd.



“PEERS” BEGRIJPEN

Het woord “peer” wordt niet zo vaak gebruikt.

In ons project betekent het iemand die gedeeltelijk dezelfde levenservaringen heeft als jij.

Peers begrijpen je vaak beter, omdat ze dezelfde ervaringen delen.

Ze begrijpen vaak beter hoe jij je voelt.

Jij voelt je vaak meer op je gemak als je met hen praat, dan met andere mensen.

Een peer kan iemand worden die je vertrouwt.

Maar ze zijn niet altijd naaste vrienden.

In ons project gebruiken we “peers” vooral voor andere mensen met verstandelijke- of leerbeperkingen.

WAT IS “PEER ONDERSTEUNING”?

Peer ondersteuning is als je steun krijgt van iemand als jij.

Als mensen die zelf weten hoe het is om een verstandelijke beperking te hebben, andere mensen met een verstandelijke beperking steunen, noemen we ze “Peer Supporter”.

Iedereen kan een Peer Supporter zijn.

Maar om zo goed mogelijk steun te kunnen geven, hebben ze wat training nodig.

DE MANIER VAN TRAINING VAN TOPSIDE

In het TOPSIDE project hebben we een manier van training om mensen met een handicap te helpen hun peers te steunen.

Ze leren hoe ze hun eigen ervaringen kunnen gebruiken om andere mensen te helpen.

Ze leren ook om te luisteren, te begrijpen en te praten.

Hiervoor hebben we veel verschillende oefeningen.

Sommige van de oefeningen zijn heel simpel en andere zijn moeilijk.

We ontdekten dat het heel goed is als mensen die zelf een verstandelijke beperking hebben, een deel van de training geven.

Daarom hebben we altijd 2 trainers voor de oefeningen:

- 1 trainer die zelf weet hoe het is om een verstandelijke beperking te hebben.
We noemen hen "Peer Trainers".
- 1 trainer die zelf geen handicap heeft.
We noemen ze gewoon "trainers".

Ze werken altijd samen in een team.

Deze tekst is voor de "Peer Trainers" om ze te helpen hun taken te begrijpen.

Er zijn altijd 4 tot 8 deelnemers aan een training.

Er moeten niet meer deelnemers zijn, zodat iedereen de kans krijgt om wat te zeggen.

Als de deelnemers hun training hebben voltooid, worden ze Supporters.

Dan zijn ze klaar om andere peers te helpen.

Vaak hebben ze een feestje om hun succes te vieren.

DE BASIS VAN DE MANIER VAN TRAINING VAN TOPSIDE

Er zijn een paar dingen die je moet weten voordat je begint als een Peer Trainer.

Ze zijn de basis van de manier van training van TOPSIDE.

HET TOPSIDE LESPROGRAMMA

Een **lesprogramma** is een lijst met alles dat mensen moeten leren om bepaalde dingen te kunnen doen.

Het TOPSIDE lesprogramma is wat mensen moeten leren om een Peer Supporter te zijn.

Het gaat over de **vaardigheden** die je nodig hebt om anderen te kunnen steunen.

DE TOPSIDE OEFENINGEN

TOPSIDE heeft veel oefeningen verzameld die je tijdens de trainingen kunt doen.

Er zijn meer dan 60 verschillende oefeningen.

Ze helpen de deelnemers om verschillende vaardigheden te leren.

je vindt de oefeningen op de website

www.Peer-Support.eu

Bijvoorbeeld:

- Naar mensen luisteren.
- Mensen helpen om zelf beslissingen te nemen.
- Mensen helpen om zich beter uit te drukken.

Je hoeft niet alle oefeningen te gebruiken.

Maar het zou goed zijn als je oefeningen gebruikt die verschillende vaardigheden ontwikkelen.

Om een peer supporter te zijn, moet je sommige vaardigheden hebben die je zelf kunt ontwikkelen met de TOPSIDE oefeningen.

DE TOPSIDE TRAININGEN

Er zijn 4 tot 8 deelnemers aan elke training.
Deelnemers hebben een aantal trainingen nodig om een Peer Supporter te kunnen worden.

De Trainer zonder handicap zal de trainingen samen met jou uitvoeren.
Hiervoor moet je een sterk team vormen.

Samen kiezen de Trainer en de Peer Trainer een paar van de oefeningen die ze tijdens een training willen gebruiken.

Elke oefening heeft een deel in **eenvoudig te lezen** taal.
Dat deel kan je helpen om de oefeningen te kiezen die je wilt doen.

Dan is het heel belangrijk dat je de training goed voorbereid met je trainer-collega.

VAARDIGHEDEN OM TE ONTWIKKELEN

Het TOPSIDE lesprogramma is een lesprogramma op basis van vaardigheden. Dit betekent dat je specifieke vaardigheden moet hebben om het doel van de training te bereiken – om een Peer Supporter te zijn.

We hebben deze vaardigheden in 3 groepen verdeeld.
Ze zijn allemaal echt belangrijk als je goede ondersteuning wilt geven.
De TOPSIDE oefeningen zijn gemaakt om deze vaardigheden te ontwikkelen.

INCLUSIEVE VAARDIGHEDEN

Inclusieve vaardigheden gaan over het kunnen begrijpen dat we allemaal anders zijn en dat we allemaal een **rol** hebben in de samenleving.

Ze gaan over het begrijpen dat het belangrijk is om deel te nemen aan de samenleving en om in alle gebieden van het leven te worden opgenomen.

Peer Supporters kunnen hun peers helpen om te begrijpen dat we allemaal deel kunnen nemen aan de samenleving. We kunnen werknemers, burens, ouders, zonen of dochters, trainers, vrienden en nog veel meer zijn. Al deze verschillende dingen worden “rollen” genoemd. Iemand kan veel verschillende rollen hebben.

We hebben allemaal mensen in ons leven die we waarderen en die ons waarderen. Door verschillende situaties in het leven te leren kennen, zullen mensen begrijpen wat het betekent om te worden opgenomen.

PEER TO PEER VAARDIGHEDEN

Peer to peer vaardigheden zijn de vaardigheden die je nodig hebt om op een goede manier te kunnen communiceren en om de gevoelens van anderen te begrijpen.

Een goede Peer Supporter kan betekenis geven aan de levensverhalen die door anderen worden gedeeld en kan ze gebruiken als een tool voor **inclusie**. Ze kunnen de emoties van anderen herkennen en ze begrijpen. Peer Supporters zullen leren hoe ze moeten luisteren, belangrijke informatie moeten verzamelen, op anderen moeten reageren, de informatie moeten verduidelijken en de **privacy** van anderen respecteren.

PRAKTISCHE VAARDIGHEDEN

Praktische vaardigheden zijn de vaardigheden die je verkrijgt door je eigen ervaringen in het leven. Dit betekent dat de Peer Supporters weten hoe ze ervaringen uit hun eigen leven kunnen gebruiken om anderen te helpen en te steunen.

Ze kunnen hun eigen levenservaringen gebruiken op verschillende gebieden van het leven, zoals werk, op jezelf wonen, persoonlijke relaties, politieke betrokkenheid, rechten en andere zaken. Door hun levenservaringen te delen, kunnen ze laten zien hoe je wordt opgenomen en gerespecteerd.

Deelnemers kunnen bijvoorbeeld leren hoe je beslissingen neemt, hoe ze kunnen leren van fouten, of het belang van het verzamelen van informatie vóóordat je een beslissing neemt en waar je hulp vindt, als je dat nodig hebt.

TRAINER EN PEER-TRAINER – WIE ZE ZIJN EN WAT ZE DOEN

De trainingssessies van TOPSIDE worden altijd door 2 trainers gedaan:

- Een van de trainers weet zelf hoe het is om een verstandelijke beperking te hebben
Omdat de deelnemers aan de training mensen met een handicap zijn, noemen we deze trainer een **peer-trainer**.
- De andere trainer heeft zelf geen ervaring met het hebben van een handicap.
Je vindt Richtlijnen voor Trainers op de TOPSIDE website
www.peer-support.eu.



De trainer en de peer-trainer zullen tijdens de training verschillende rollen hebben.

De peer-trainers beslissen wat ze graag willen doen tijdens de training. We hebben een paar rollen vastgesteld die ze zouden willen doen. Hieronder kun je er meer over lezen.

Een ding dat ze altijd samen zouden moeten doen, is het plannen van de trainingssessies.

Ze kunnen tijdens de training slechts één of meerdere rollen hebben. Ze kunnen verschillende rollen hebben in verschillende oefeningen.

Als in de oefening bijvoorbeeld een situatie wordt gebruikt die de Peer-Trainer goed kent, dan kan hij of zij het beter vinden om de training te leiden en een meer actieve rol te hebben.

Maar ze kunnen ook alleen de deelnemers verwelkomen of helpen met het uitdelen van het materiaal.

De Peer-Trainer beslist samen met de Trainer welke rollen ze zullen hebben tijdens de training.

DE TAKEN VAN DE PEER-TRAINER

Trainers en Peer-Trainers hebben dezelfde hoofdtaak: om de deelnemers te leren over Peer Ondersteuning.

Maar tijdens een training kunnen ze verschillende dingen doen. Vóór de trainingen moeten ze praten over wie wat doet in elke oefening.

Het is belangrijk om te begrijpen dat hun taken kunnen veranderen bij verschillende oefeningen.

Een oefening kan worden geleid door de Peer Trainer.

Bij een andere oefening kan hij of zij een bijdrage leveren met zijn of haar ervaringen.

We hebben nagedacht over sommige taken die de Peer-Trainer tijdens een training kan hebben.

Bijvoorbeeld:

- Mensen verwelkomen en ze op hun gemak stellen.
- Uitleg geven over Peer Ondersteuning.
- De oefeningen uitleggen.
- De discussie ondersteunen met hun eigen ervaringen, feedback geven aan de deelnemers en hun eigen levenservaringen waarderen.
- Deelnemen aan **rollenspellen**.
- Onafhankelijk een hele oefening uitvoeren.

Dit zijn maar een paar rollen die een peer-trainer tijdens trainingen kan hebben.

Voor elk van de oefeningen op de TOPSIDE website hebben we een paar ideeën gegeven over wat de Peer-Trainer kan doen.

Je kunt ook andere dingen bedenken.

HOE JE DE TRAININGSSSESSIES PLANT

Het is belangrijk dat de Trainer en de Peer Trainer altijd samen een training plannen.

Ze moeten eerst kijken naar de vaardigheden die de deelnemers al hebben. Als de deelnemers nieuw zijn, kunnen ze profiteren van alle TOPSIDE vaardigheden.

Als de deelnemers al wat trainingen hebben gedaan, dan is de situatie anders.

Dan kunnen de Trainers een nieuwe vaardigheid kiezen of besluiten om een getrainde vaardigheid opnieuw te doen, zodat de deelnemers deze niet vergeten.

Op de TOPSIDE website op www.peer-support.eu is een lijst met alle vaardigheden die kunnen worden geleerd. In elke sessie van 1 uur, moet je maar 1 of 2 oefeningen doen.

Als je samen de vaardigheid hebt gekozen, dan vind je op de TOPSIDE website een paar oefeningen om deze vaardigheid te trainen.

Beide trainers moeten naar de oefeningen kijken en zeggen welke ze de leukste vinden.

Alle oefeningen hebben een eenvoudig te lezen samenvatting waarin wordt uitgelegd waar deze overgaat.

De oefening heeft ook een paar ideeën over wat je als een Peer Trainer in de oefening kunt doen.

De trainers moeten hier over praten en kijken of ze andere ideeën hebben. Daarna moeten ze het eens worden wie wat doet tijdens de training.

Samen bereid je daarna de training voor.

Zorg ervoor dat je al het materiaal hebt dat je nodig hebt.

En vooral:

Wees niet zenuwachtig!

EVALUATIE VAN DE TRAINING

Als je een training doet, wil je misschien weten of de mensen het leuk vonden of niet.

Je moet ook nadenken of je de training zelf leuk vond.







Dit heet een **evaluatie**.

Aan het eind van het seminar moet je de deelnemers altijd vragen hoe ze het vonden.

Om je hiermee te helpen, kun je papieren zoals deze voorbereiden of een tabel op het bord tekenen.

Je kunt zelf vragen bedenken of de volgende gebruiken:

- Welkom
- Organisatie
- Trainingsmateriaal
- Trainingslocatie
- Hoe waren de trainers
- Wat vond je van de groep
- Een vraag over elke oefening die je deed

	 ■	 ■	 ■
 Welcome			
 Training Material			
 Exercise 1:			

Deelnemers kunnen kruisjes zetten of stickers plakken om hun mening te geven.

Daarna moet je met de deelnemers praten over de resultaten.

Als het een training van meerdere dagen is, dan moet je dit aan het einde van elke dag doen.

Een andere vraag is hoe jij en de trainer de training vonden.

Dit is belangrijk om van de ervaringen te leren en om het de volgende keer nog beter te doen.







Jullie hebben de sessie samen voorbereid en daarom moeten jullie de sessie ook samen evalueren.

Dit doe je zonder de deelnemers, alleen jullie 2.

De volgende vragen kunnen je helpen om te evalueren:

- Hoe was je stemming?
- Hoe hield je de tijd in de gaten?
- Namen de deelnemers deel aan de sessie, zoals jouw plan was?
- Welke onderdelen vonden ze goed, moeilijk of saai?
- Welke onderdelen vond je goed of moeilijk?
- Hoe verliep de samenwerking in je team?
- Was je tevreden met jouw rol (of jouw taken)?
- Wat heb je geleerd van de sessie?
- Wat zou je willen veranderen of verbeteren?

Je kunt opnieuw een kleine tabel gebruiken, zoals deze, om je gedachten op te schrijven.

				YOUR COMMENTS
 Your mood				
 Did we follow the programme?				
 Exercise 1: _____				

NA DE TRAINING: DE MENTOR

Soms kan de peer supporter hulp nodig hebben om hun peers te ondersteunen.

Dit kan gebeuren bij sommige speciale gebieden van het leven, als er bijvoorbeeld juridische zaken spelen bij een onderwerp.

Dit kan het geval zijn bij situaties met geweld of misbruik.

Dan kunnen ze ondersteuning krijgen van een **mentor**.

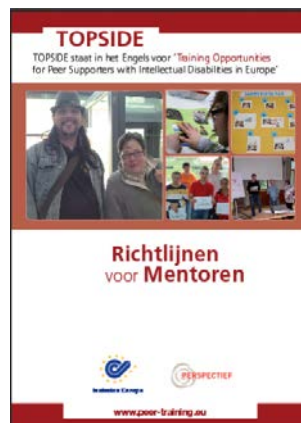
De mentor is iemand die de peer supporter zal helpen om te zien hoe zijn of haar levenservaringen anderen kunnen helpen.

Een mentor moet niet zijn eigen mening geven over de manier waarop de peer supporter zou moeten helpen.

Een mentor moet de peer supporter aanmoedigen om na te denken over hun eigen ervaringen en hoe ze anderen kunnen helpen.

De mentor moet alleen helpen zolang de peer supporter vindt dat hij of zij deze ondersteuning nodig heeft.

We hebben Richtlijnen voor Mentoren beschikbaar op de TOPSIDE website www.peer-support.eu.



BIJLAGE: UITLEG VAN MOEILIJKE WOORDEN

A

Mogelijkheid tot zelfreflectie

Dit betekent dat je kunt nadenken over wie je bent en waarom je doet wat je doet.

B

Deel uitmaken van de gemeenschap

Dit betekent dat je hoort bij een groep mensen.

Deze groep mensen heeft iets gemeenschappelijks met jou.

Gemeenschap kan je familie zijn, jouw schoolvrienden of de mensen die bij je in de buurt wonen.

Brainstormen

Brainstormen betekent dat je over een onderwerp nadenkt en dan hardop zegt wat je te binnen schiet.

Brainstormen betekent het delen van ideeën met anderen.

Sommige mensen vinden jouw ideeën misschien niet leuk.

Alle ideeën zijn waardevol, maar sommige ideeën kunnen beter zijn dan andere. Het is belangrijk om naar de ideeën van anderen te luisteren.

C

Burgerschap

Mensen zijn burgers van het land waarin ze zijn geboren of waar ze wonen.

Burgerschap betekent dat je bij een bepaald land hoort.

Alle mensen die de nationaliteit van een land hebben, worden burgers genoemd.

Burgers hebben een paspoort om te bewijzen dat ze bij dit land horen.

Alle burgers van een land hebben rechten en plichten.

Een recht is bijvoorbeeld het recht om te stemmen bij verkiezingen.

Een plicht is bijvoorbeeld dat je ingeschreven moet staan bij je gemeente.

Actieve burger

Een actieve burger is een lid van een land die geïnteresseerd is in deelname aan de gemeenschap.

Een actieve burger is iemand die geïnteresseerd is in politiek en die ervoor zorgt dat dingen beter worden voor de gemeenschap.

Communicatie

Communicatie gaat over het uitwisselen van informatie met elkaar. Communicatie kan plaatsvinden tussen twee of meer mensen.

We kunnen communiceren door te spreken of te schrijven.

Er zijn ook andere vormen van communicatie.

Mensen kunnen ook communiceren door naar elkaar te kijken of door naar dingen te wijzen.

Competentie

Competentie betekent dat je iets kunt.

Competentie betekent dat je goede vaardigheden hebt om iets op een goede manier te doen.

Als je een competentie in iets hebt, dan betekent dit dat je er goed in bent.

Competentie wordt ook wel talent genoemd.

Vertrouwelijkheid

Soms wil je niet dat andere mensen iets over je te weten komen.

Het is mogelijk om sommige dingen alleen met een paar mensen te delen.

Deze mensen mogen niet aan anderen doorvertellen wat je met ze deelt.

Vertrouwelijkheid betekent dat alleen de mensen die jij uitkiest jouw verhaal zullen weten.

Het betekent dat de informatie die je deelt, bij de mensen blijft waaraan je het hebt verteld.

Mensen moeten elkaar respecteren en alleen dingen delen die ze ook mogen delen.

Bijdragen aan de samenleving

Bijdragen aan de samenleving betekent dat je iets doet voor de samenleving waar je bij hoort.

Je draagt bij als je wilt dat je gemeenschap beter wordt.

Lesprogramma

Een lesprogramma is een onderwijsprogramma dat mensen helpt om peer supporters te worden.

Het lesprogramma bestaat uit oefeningen.

Er zijn veel oefeningen in het lesprogramma.

Als je deze oefeningen doet, zul je nieuwe dingen leren.

De oefeningen helpen om je vaardigheden te verbeteren.

De oefeningen helpen mensen met een verstandelijke beperking om peer supporters te worden.

Het lesprogramma is beschikbaar op de Topside website:

<http://www.peer-support.eu/>

D

Database

Database betekent dat heel veel informatie verzameld wordt op één plek.

Deze informatie wordt data genoemd.

De data kan worden opgeslagen op een computer of op het internet.

Je kunt de database openen en de informatie lezen.

Beslissingen nemen

Alle mensen kunnen hun eigen keuze maken.

Dit betekent dat je kunt beslissen wat je wilt. Je kunt bijvoorbeeld beslissen waar je wilt wonen.

Je kunt beslissen wat je wilt eten bij het avondeten.

Er zijn gemakkelijke en moeilijke beslissingen om te nemen.

Elke dag moeten we beslissingen nemen.

Je neemt niet altijd een goede beslissing.

Mensen nemen soms slechte beslissingen. Een slechte beslissing is iets waar je spijt van hebt.

Je kunt andere mensen vragen om hun mening, als je een beslissing neemt.

Diversiteit

Diversiteit betekent dat er veel mensen of dingen samen zijn.

Alle mensen verschillen van elkaar. Het is geweldig om verschillende dingen samen te hebben.

Verschillen zijn interessant.

We kunnen veel leren van anderen die van ons verschillen.

E

Eenvoudig te lezen

Mensen met een verstandelijke beperking kunnen moeite hebben met het begrijpen van dingen en het leren van nieuwe dingen. Als mensen met een verstandelijke beperking geen goede informatie krijgen, vallen ze buiten de groep.

Daarom is het belangrijk dat mensen met een verstandelijke beperking informatie krijgen die duidelijk en eenvoudig te begrijpen is.

Om dit goed te doen, moet je normen volgen.

Empathie

Empathie betekent dat je begrijpt hoe een ander zich voelt.

Het betekent dat je kunt voelen wat een ander voelt.

Het betekent dat je je kunt voorstellen om in een zelfde situatie te zijn als deze persoon.

Evaluatie

Als je een seminar doet, wil je weten of mensen het leuk vonden of niet.

Je moet er ook rekening mee houden of je het seminar zelf leuk vond.

Dit heet een evaluatie.

Er zijn een paar tools om je te helpen met een evaluatie.

F

Formele ondersteuning

Ondersteuning betekent dat iemand je helpt.

Formele ondersteuning betekent dat je hulp krijgt van een voogd of van een ander iemand wiens baan het is om mensen met een verstandelijke beperking te ondersteunen.

Je moet de mogelijkheid hebben om alleen hulp te krijgen bij de dingen die je niet alleen kunt doen.

Informele ondersteuning

Ondersteuning betekent dat iemand je helpt.

Informele ondersteuning betekent dat je ondersteuning krijgt van iemand die je vertrouwt.

Jouw ondersteuner kan een vriend zijn, een familielid, een buurman of -vrouw of iemand van wie je hulp wilt hebben.

Informele ondersteuning moet gratis zijn.

G

Richtlijnen

Richtlijnen geven je goede ideeën over hoe je dingen moet doen.

Richtlijnen zijn geen regels, maar een advies hoe je dingen het best kunt doen.

I

Inclusie

Inclusie betekent dat je deel van iets uitmaakt.

Inclusie betekent dat je helemaal kunt meedoen.

Inclusie betekent dat je als persoon helemaal geaccepteerd bent.

Informeel gesprek

Een informeel gesprek betekent dat je met iemand praat, zonder dat je plant wat je wilt zeggen.

Een informeel gesprek heb je met iemand die je kent.

Dit kan altijd en overal.

Een informeel gesprek geeft geen stress, je hoeft je er niet op voor te bereiden.

Weloverwogen beslissingen

Een weloverwogen beslissing betekent dat je heel veel informatie hebt over het onderwerp.

Je kunt deze informatie onthouden en gebruiken als je jouw beslissing neemt.

Je kunt gemakkelijker een beslissing nemen als je informatie hebt over het onderwerp.

L

Levenservaringen

Levenservaringen kunnen dingen zijn die je in je leven hebt meegemaakt.

Het kan alles zijn dat je hebt geleerd of alles dat je hebt gezien.

Levenslang leren

Programma's voor levenslang leren zijn cursussen waarin volwassenen nieuwe dingen kunnen leren.

Levenslang leren van volwassenen heet ook wel volwassenenonderwijs.

Op dit moment vinden mensen met een verstandelijke beperking het vaak moeilijk om deel te nemen aan programma's voor levenslang leren.

M

Mentor

De mentor is iemand die peer supporters kan ondersteunen als ze vragen hebben.

De mentor is iemand waar je naartoe kunt gaan voor advies of hulp als je andere mensen ondersteunt.

De mentor zal peer supporters helpen om na te denken hoe ze hun peers kunnen ondersteunen.

De mentor vertelt je niet wat je moet doen.

De mentor helpt je om na te denken over de keuzes.

Methodologie

Er is een manier waarop je dingen doet.

Methodologie gaat over de regels die je volgt als je iets doet.

Het betekent dat je een idee hebt over hoe je dingen het beste kunt doen.

Motivatie

Motivatie betekent dat iemand geïnteresseerd is om iets te doen. Je hebt een reden waarom je iets doet.

Deze reden is de motivatie waarom je aan iets deelneemt.

O

Open houding

Houding is een manier van denken of voelen over iets of iemand.

Houding kan positief of negatief zijn.

Een open houding is dat je geen oordeel hebt, voordat je iets of iemand leert kennen.

P

Pantomime

Pantomime is als je jezelf uitdrukt met je gezicht.

Pantomime betekent dat je niet met woorden communiceert, maar je gevoelens met je gezicht laat zien.

Je kunt heel veel gevoelens met je gezicht laten zien.

Je kunt boos, blij, zenuwachtig of verdrietig kijken of andere gevoelens laten zien.

Peer

Een peer is iemand die soortgelijke situaties met je deelt.

Een peer is iemand als jij.

Een peer kan begrijpen hoe jij je voelt.

Een peer maakt soortgelijke situaties mee als jij.

Een peer hoeft geen vriend of familie van je te zijn.

Voor mensen met een verstandelijke beperking zijn peers andere mensen met een verstandelijke beperking.

Peer ondersteuning

Peer ondersteuning gaat over het krijgen van ondersteuning van mensen die je kunt vertrouwen en het krijgen van ondersteuning van mensen die je kunt begrijpen.

Het gaat over ondersteuning van mensen met een verstandelijke beperking die soortgelijke ervaringen met je delen.

Peer ondersteuning gaat over opgenomen worden in je gemeenschap.

Het gaat over het krijgen van ondersteuning van mensen als jij.

Peer ondersteuning gaat er helemaal over dat mensen elkaar helpen.

Persoonsgerichte aanpak

Alles wat we doen, moet zorgen voor de behoeften van de persoon.

Planning tool

Een tool is een apparaat dat je kunt gebruiken om iets mee te maken. Een planning tool betekent een nuttig voorwerp of idee dat je kan helpen om een activiteit of een evenement mee te plannen.

Als je een activiteit of een evenement plant, dan denk je na over hoe je dat gaat doen.

Je plant de details met een planning tool.

Privé

Privé is iets dat alleen voor jou is en niet voor iemand anders.

Als informatie privé is, dan ben jij de enige die dat zou mogen weten.

Als iets niet privé is, dan is het openbaar.

Openbaar is voor iedereen, privé is alleen voor jou.

Privacy

Privacy betekent dat je jezelf kunt zijn en niet met anderen.

Andere mensen letten niet op wat je doet.

R

Bewustmaking van rechten

Het betekent dat je mensen meer laat weten over mensenrechten.

Rechten zijn dingen die je kunt doen in de samenleving.

Het is belangrijk dat mensen weten wat hun rechten zijn.

Rol

Een rol is wat je in bepaalde situaties moet doen.

een rol betekent wat anderen van jou verwachten, hoe jij je moet gedragen en wat je moet doen.

Sleutelrollen

Dit zijn de belangrijkste rollen.

Sleutelrollen helpen andere mensen echt in bepaalde situaties.

Sociale rol

We hebben verschillende rollen in een gemeenschap of in de samenleving.

Een sociale rol kan alles zijn dat je thuis, op het werk of in je vrije tijd doet.

Als we een sociale rol hebben, verwachten mensen dat we ons op een bepaalde manier gedragen.

Als je werkt als tuinier, dan verwachten mensen dat je zorgt voor planten.

Als je een zus bent, dan verwachten mensen dat je vriendelijk bent voor je broer.

Rollenspel

Een rollenspel is een oefening.

Bij een rollenspel gedraag je je als iemand anders.

Je moet je voorstellen dat je een ander bent en je doet wat deze persoon normaal doet.

S

Vaardigheid

Vaardigheid is de mogelijkheid om iets goed te doen.

Als je een vaardigheid hebt om iets te doen, dan ben je daar echt goed in.

Er zijn veel verschillende vaardigheden.

Als je een vaardigheid hebt om te koken, dan kun je smakelijke gerechten maken.

Als je een vaardigheid hebt om te schilderen, dan kun je mooie schilderijen maken.

Peer to peer vaardigheden

Peer to peer vaardigheden gaan over hoe je met een of meer mensen communiceert.

Het gaat ook over hoe je reageert op wat iemand zei of deed.

Het gaat over leren hoe je moet werken met andere mensen.

Inclusieve vaardigheden

Inclusieve vaardigheden gaan over inclusie en een persoonsgerichte aanpak.

Een persoonsgerichte aanpak betekent dat alles wat we doen, moet zorgen voor de behoeften van de persoon.

Met inclusieve vaardigheden kun je een belangrijke burger in je gemeenschap worden.

Als je **inclusieve waarden** leert, kan dat je helpen om een leven van goede kwaliteit te hebben.

Praktische vaardigheden

Praktische vaardigheden betekent dat je anderen kunt ondersteunen door ze jouw ervaringen te vertellen.

De ervaringen kunnen uit verschillende gebieden van je leven zijn. Het gaat over het verbinden van jouw eigen ervaringen met die van andere mensen en hoe je deze gebruikt als je iemand ondersteunt.



Inclusion Europe



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.peer-support.eu