

## Algemeen

Het doel van een lotgenotengespreksgroep is het delen van ervaringen en gevoelens, je in een veilige omgeving kunnen uiten en elkaar helpen met tips en praktische handvatten. De groep is een bron van herkenning, erkenning en informatie. Daarnaast geeft het steun en kan zorgen voor nieuwe sociale contacten. De lotgenotengespreksgroep richt zich, in tegenstelling tot professionele hulpgroepen, niet op een specifieke hulpvraag en bijbehorende behandeling.

De groep wordt in principe begeleidt door 2 gespreksleiders. Motivatie hierachter is dat wanneer er een gespreksleider uitvalt de groep toch door kan gaan. Tevens is het fijn voor de gespreksleiders om de taken voor het begeleiden van de gespreksgroepen te kunnen verdelen. Daarnaast heb je iemand met wie je even kan sparren/napraten over de sessies. Wanneer in de groep een natuurlijke 'leider' ontstaat, kan een van de gespreksleiders wellicht een nieuwe groep starten.

Binnen de groep bepalen de deelnemers gezamenlijk de vorm van het proces (vanuit het handboek is er ook een formulier met mogelijke thema's en onderwerpen die besproken kunnen worden, dit als achtergrond informatie voor de gespreksleiders) Een gespreksleider faciliteert. Hij is dienend en vooral niet leidend in de bijeenkomst. Het doel van de bijeenkomst is dat de deelnemers met elkaar in gesprek gaan over dingen die vanuit henzelf komen.

Gespreksgroepen vallen onder het NVA regiobestuur.

Landelijk is er ondersteuning voor de gespreksgroepen en gespreksleiders vanuit de functie van de Coördinator Lotgenotencontact

## Soorten gespreksgroepen

Op dit moment hebben we binnen de NVA gespreksgroepen voor:

- Volwassenen met autisme (VA)
- Ouders van kinderen met autisme (OA)
- Partners van mensen met autisme (PA)
- Vrouwen met autisme (VrA)
- Jong-volwassen vrouwen met autisme (JVrA)
- Jongeren met autisme (JA)

Mogelijk dat daar in de toekomst de volgende soorten gespreksgroepen bij komen. Gespreksgroepen voor:

- Broer/zus van iemand met autisme (Brus)
- Jong (volwassen) kinderen van ouder smet autisme (JKOA)
- Volwassen kinderen van ouders met autisme (VKOA)
- ....

## Wat is een gespreksleider

Waar staat de gespreksleider /begeleider voor? Een gespreksleider / begeleider is iemand die een lotgenoot is met deels dezelfde en deels andere ervaringen en emoties dan de deelnemers.

Een gespreksleider / begeleider is iemand die een ervaringsdeskundige is die:

- Ervaring heeft met autisme
- Een verwerkingsproces heeft doorgemaakt

- Een weg gevonden heeft om met autisme om te gaan
- Ervaringen van andere lotgenoten kent
- Respecteert dat iedere persoon en situatie uniek is
- Op de hoogte is van de belangrijkste lichamelijke, psychische en sociaal-maatschappelijke gevolgen van autisme
- Een basis heeft aan feitelijke kennis, sociale kaart en het materiaal van de eigen organisatie
- Beseft dat hij werkt als vrijwilliger
- Mensen op een gelijkwaardige en respectvolle manier benadert

Een gespreksleider / begeleider is iemand die de volgende uitgangspunten bij een gesprek hanteert van tijd, aandacht, herkenning, erkenning, wederkerigheid (open houding om te leren van de ander) en zelfbeschikking (niemand kan de ander iets dwingen om te doen). Een gespreksleider / begeleider is een vertegenwoordiger van de NVA, die zich moet houden aan de gedragsregels en richtlijnen van de NVA. Daarnaast vraagt de NVA dat gespreksleiders zelf ook lid zijn van de NVA.

### **Karakter van de gespreksgroepen**

Binnen de NVA hebben we verschillende vormen van gespreksgroepen. Als gespreksleider geef jij aan wat voor soort groep je wilt begeleiden. Om erachter te komen welke soort groep het is dat je wilt begeleiden stel je jezelf de volgende vragen:

- Wordt het een open of gesloten groep. Daarmee bedoelen we: kan te allen tijde iemand toestromen tot de groep of wordt bij voldoende deelnemers de groep gesloten en mogen er tussentijds geen nieuwe mensen deelnemen?
- Wordt het een groep met een beperkt aantal bijeenkomsten of gaan de bijeenkomsten – met uitzondering van de vakanties – gewoon door?
- Kies ik voor bijeenkomsten met een vrije of een thematische invulling

In principe is elke keuze gerechtvaardigd mits er sprake is van een beargumenteerde keuze. De ene vorm is niet beter dan de andere. Elke vorm zal zijn eigen publiek trekken.

### **Deelname aan groepen**

De deelname aan de gespreksgroep is de eerste twee keer gratis en vrijblijvend. Indien de deelnemer na de tweede keer aangeeft deel te willen blijven van de groep wordt gevraagd aan deelnemer om lid te worden van de NVA, indien deelnemer dat nog niet is. Een groep gaat van start als er voldoende deelnemers zijn (tussen de 6 tot 10 deelnemers) en er wordt gestreefd om voor elke groep twee vaste gespreksleiders te hebben. Indien er een gespreksleider stopt met de gespreksgroep zal de overgebleven gespreksleider dit aangeven aan het betreffende regiobestuur en aan de Coördinator Lotgenotencontact.

### **Locatie**

Het vinden van een fysieke locatie zal in overleg met het regiobestuur gaan, zeker als er kosten aan verbonden zijn. De Coördinator Lotgenotencontact kan eventueel faciliteren hierin, indien gevraagd vanuit het regiobestuur.

## Training

Wat de NVA de gespreksleiders aanbiedt is o.a. trainingsmomenten/intervisie sessies voor (nieuwe) gespreksleiders. 3 tot 4x per jaar.

### Tips voor gespreksleiders

- Bij de start van de groep: bespreek de regels (o.a alles wat gezegd wordt is vertrouwelijk, hoe afmelden, bereikbaarheid gespreksleider: zie de algemene informatie en groepsregels voor de NVA gespreksgroepen) Geef deze twee A4-tjes aan alle deelnemers, om thuis rustig door te lezen;
- Spreek ook af dat een groep in ieder geval 1 jaar draait en dat als iemand er tussentijds mee wil stoppen zij/hij dat dan laat weten (in ieder geval aan de gespreksleider!);
- Als je tussentijds nieuweling(en) erbij wilt vragen ( bijv. omdat de groep te klein is, of als er 'n plek vrij komt voor iemand die op de wachtlijst staat), bespreek dit dan vooraf met de groep;
- Zorg elke keer voor een duidelijk vast programma: startrondje hier en nu (iedereen kort vertellen waarmee bezig, wat wil hij/zij kwijt) wanneer pauze, noem het Thema, afsluitend rondje (thema volgende keer? Hoe was deze bijeenkomst voor je?) Houd je redelijk strak aan de programmatijden en de begin en eindtijd. Vermeldt dit alles duidelijk in je uitnodiging indien je deze rondmailt;
- Wordt er afgeweken van het programma, bereid de groep daar op voor;
- Maak desgewenst korte notities tijdens het gesprek, doe dat openlijk. Is een goeie steun voor de volgende bijeenkomst;
- Zelf wat voorbereid zijn op het gespreksonderwerp (achtergrond informatie, eigen kennis/ervaringsdeskundigheid/iets erover lezen) kan prettig zijn voor je begeleiding;
- Tolereer kleine afwijkingen van het gespreksthema als de groep geboeid is;
- Bewaak het proces, zorg dat iedereen aan het woord komt, en houd in de gaten dat een verhaal niet te lang en te uitgebreid wordt. Neem leiding indien nodig- grijp in! (benoem dat 't nu te uitgebreid wordt) Help afronden/ samen vatten;
- Stel feitelijke vragen aan deelnemers die niet uit zichzelf beginnen. Richt je aandacht even duidelijk op hen;
- Let doorlopend op de uiterlijke kenmerken van de deelnemers, je kunt al snel merken als iemand te gespannen is om te praten, of als iemand juist wel graag iets met de groep wat wil delen, geef dat dan ook voorrang;
- Sluit duidelijk en positief de bijeenkomst af. (en indien je geen uitnodiging rondmailt: geef de nieuwe datum en tijd door en noem het door de groep vastgestelde volgende thema.) ;
- Heb je een algemene vraag, stel dit voor en verzoek iedereen binnen bepaalde periode een reactie email sturen. Mensen hoeven dan niet meteen te antwoorden en kunnen er dan rustig over nadenken.

### Autisme gerelateerde tips

- Heb aandacht voor een prikkelarme ruimte;
- Spreek duidelijk en rustig;
- Beeldspraak kan verkeerd binnen komen;
- Geen of nauwelijks oogcontact is normaal;

- Spreek in feiten, regels en afspraken;
- Ondersteunende mimiek of handelingen komen maar bij enkele deelnemers binnen.

### Begeleiding

- Het doel van de groepen is dat de deelnemers met elkaar in gesprek gaan, dat de dingen vanuit henzelf komen, zij geven het aan;
- Het is niet de opzet om met allerlei oplossingen te komen voor iemand. Een nuttige tip/adres/boek etc van jou of 'n groepslid is natuurlijk wel fijn;
- Geef iemand tijd om te spreken, of een antwoord te formuleren, en help haar/hem de draad van het verhaal vast te houden;
- Zorg ervoor niet zelf het middelpunt te vormen en laat de deelnemers op elkaar reageren. Bewaak daarbij de regels van luisteren/reageren met respect;
- Omdat er zowel mensen in je groep kunnen zitten met behoefte aan duidelijke vaste structuur, als mensen die graag 'n beetje losser willen gaan en zien hoe 't loopt, is het de kunst om daar 'n soort middenweg in te vinden.

### Werkmodellen

- Er kan worden gewerkt met thema's die de deelnemers in het begin verzameld hebben en per keer er een kiezen/laten kiezen. Vraag ook regelmatig of mensen nieuwe onderwerpen hebben en dat aan jou laten weten (mailen);
- Ook kunt je werken met stellingen (bijv.: 'Je handhaven in de maatschappij. Zit er verschil in van hoe je dat doet voor of na de diagnose', Óp mijn werk vertel ik niet/wel dat ik ASS heb. Waarom niet/wel. 'Mijn familie gelooft niet dat ik ASS heb, omdat ik gewoon 'n baan heb/'n gezin heb/gestudeerd heb etc.), dit is een goeie vorm, ze geven richting aan de gesprekken;
- Je kunt een tv-serie/film/boek/artikel/bekend figuur met ASS bespreken.

### Algemene informatie

Van harte welkom zijn:

- Personen met autisme en normaal tot hoog functionerend;
- Personen met een sterk vermoeden van autisme en normaal tot hoog functionerend.

Voor de duidelijkheid:

- Deelname is de eerste twee keer vrijblijvend;
- Daarna verbindt de deelnemer zich aan de gespreksgroep;
- Bij vaste deelname aan de gespreksgroep is Lidmaatschap NVA een voorwaarde;
- De groepsregels NVA lezen en naleven is ook een voorwaarde.

Begeleiding/gespreksleiding:

- Valt onder de paraplu van de NVA;

- Door ervaringsdeskundigen/vrijwilligers van de NVA, die jaarlijks 'n trainingvolgen/krijgen bij de NVA;
- Door de begeleiding zijn een aantal groepsregels opgesteld. Zoals: deelname op basis van vertrouwelijkheid, contact vanuit respect, enz.

### Groepsregels NVA

- Alles wat in de gespreksgroep wordt gezegd is vertrouwelijk;
- Behandel elkaar met respect (naar elkaar luisteren, laten uitspreken, geduld hebben met elkaar, geen plompverloren reacties, etc.);
- De gespreksgroep is geen therapie groep of discussie platform of filosofische debatclub
- Het is wél een plek om ervaringen met elkaar te delen;
- Zorg goed voor jezelf: neem bijvoorbeeld even een (toilet)pauze of ga 'n luchtje scheppen indien nodig;
- Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen proces. Maak kenbaar wat je nodig hebt en/of waar je last van hebt;
- Zorg goed voor de anderen in de groep. Laat iedereen aan de beurt komen. Zorg voor 'n veilige sfeer;
- Je bent vrij om wél of niet persoonlijke gegevens uit te wisselen. Geef elkaar de ruimte om rustig kennis te maken;
- Alle vormen van contact met de gespreksleider buiten de groepsbijeenkomsten om is niet toegestaan;  
Hierop zijn twee uitzonderingen:
  - 1) de deelnemer ervaart tussentijds problemen die met de groep te maken hebben en wil dit aan de gespreksleider laten weten per mail. De gespreksleider kan dan zélf kiezen hierover terug te mailen of te bellen.
  - 2) bij onverwachte verhindering op dezelfde dag van de groepsbijeenkomst om zich telefonisch af te melden.