

## Begeleiden van zelfregiegroepen

### Rol van maatje (medebegeleider)

Korte beschrijving voor wanneer je een groep zou willen opstarten, begeleiden of mee begeleiden als maatje.

- Je hebt ruime ervaring met het onderwerp van de groep
  - Je weet er zelf (behoorlijk) goed mee om te gaan
  - Je denkt dat je met jouw misschien wat mee kunt betekenen voor anderen
  - Je vindt het belangrijk en nuttig om samen hierover ervaringen te delen,
  - En je vindt het belangrijk dat dit op een goede constructieve manier gebeurt.
- 
- Samen begeleidt je de groep, zorgt dat er een gezellige en veilige sfeer heerst waar mensen zich uitgenodigd voelen om openhartig met elkaar persoonlijke zaken te delen. ,
  - Samen zorg je dat het groepsproces goed loopt. Dat iedereen de gelegenheid heeft om zijn ervaringen in te brengen of ergens op te reageren,
  - Samen kun je napraten over een bijeenkomst, over het effect, gedrag en signalen van mensen,
  - Mogelijk verdeel je taken als ruimtes vastleggen, mensen te woord staan en uitnodigingen versturen,
  - Je bent elkaars maatje en sparringpartner, kunt elkaar feedback geven maar weet ook dat je op elkaar kunt rekenen als iemand een keer ziek is of niet kan.

Het is niet enorm moeilijk, geen hele zware taak en het is vooral ook iets wat je samen doet met alle deelnemers uit de groep. Maar het is wel belangrijk dat er een vast anker is waarvan iedereen weet dat hij of zij bij terecht kan.

Je kunt deelnemen aan een training begeleiden van zelfregiegroepen. Een korte training van 3 dagdelen waarin je de belangrijkste handvaten krijgt om het gemakkelijker te maken een groep te begeleiden.

### Rol en taken

- Praktisch: ruimte regelen, koffie thee, afrekening
- Uitnodigen bijeenkomst via mail (administratie) bcc, appgebruik
- Groepsproces laten lopen, iedereen aan bod
- Sfeer aangeven, voorbeeld etc
- Samen goede afspraken maken
- Als ongemak in groep, als het 'niet goed voelt',: dit durven te benoemen, aan groep voorleggen, vanuit je zelf en toetsen kwetsbaar en openhartig
- Na afloop evalueren met maatje
- Overnemen bij ziekte of overmacht