

PEER-TO-PEER

MDT-organisaties, zoals die van jou, kunnen een veilige omgeving bieden waar openlijk over mentale druk gepraat kan worden. Peer-to-peer-coaching kan daar een onderdeel van zijn. Bij Peer-to-peer-coaching helpen twee leeftijdsgenoten elkaar door tips te geven en ervaringen te delen. Hier is een stappenplan om een peer-to-peer-coaching-traject op te zetten dat druk bespreekbaar maakt binnen jouw organisatie.



1. STEL EEN GROEP PEER-COACHES SAMEN

Bedenk wie zich als peer-coach in kunnen en willen zetten. Een peer-coach hoeft geen professionele coach te zijn, maar moet goed kunnen luisteren, begrip tonen en weten hoe druk anderen kan beïnvloeden. Hun taak is om een veilige plek te bieden waar anderen hun zorgen en ervaringen kunnen delen.



2. START MET EEN GEZAMENLIJKE TRAINING

Organiseer een korte trainingssessie waarin de peer-coaches samenkomen. Zorg dat hierbij een begeleider vanuit de organisatie aanwezig is die ervaring heeft met het bespreken van mentale druk. Bespreek samen onderwerpen zoals de rol van peer-to-peer coaching, het omgaan met gevoelige onderwerpen, en grenzen stellen. Gebruik gesprekskaarten of rollenspellen om de peer-coaches vertrouwd te maken met het voeren van gesprekken over druk.



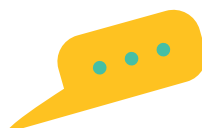
3. ZORG VOOR BEKENDHEID VAN DE PEER-COACHES IN JOUW ORGANISATIE

Laat andere jongeren weten dat er peer-coaches zijn waarmee ze over mentale druk kunnen praten. Dit kun je doen met posters, een bijeenkomst of via sociale media. Maak het makkelijk: leg uit dat de coaches zelf ook jongeren zijn met soortgelijke ervaringen.



4. ORGANISEER LAAGDREMPELIGE MOMENTEN VOOR PEER-COACHING

Organiseer vaste momenten waarop peer-coaches beschikbaar zijn, bijvoorbeeld bij een koffiehoeck of tijdens een creatieve activiteit. Zo kunnen jongeren op een ontspannen manier hun ervaringen delen. Stem deze momenten goed af met de juiste persoon in je organisatie.



5. HOUD CONTACT EN ONDERSTEUN DE PEER-COACHES

Zorg ervoor dat de peer-coaches regelmatig bij elkaar komen met een begeleider. Zo kunnen ze hun ervaringen delen en vragen stellen. Geef de groep een veilige plek om na te denken en steun te krijgen. Zo kunnen ze hun taak met vertrouwen blijven doen.