

Fiche leergesprek

Module 2 (p. 28 – 47)

Een leergesprek is eigenlijk een gestructureerd gesprek, waarbij de begeleider de deelnemers stapsgewijs en geleidelijk tot bepaalde kennis en inzichten brengt. U bent de gespreksleider. U draagt informatie over via een dialoog (vraag – antwoord spel). U stelt kritische vragen, u appelleert aan het inzicht van de deelnemers waardoor de probleem- of vraagstelling steeds verder toegespitst wordt.

Om deze werkvorm optimaal te gebruiken moet u volgende vraagtechnieken voldoende beheersen:

- beperkende vragen stellen: dit zijn vragen waarop in principe één antwoord mogelijk is. Open vragen, waarop verscheidene antwoorden mogelijk zijn, leiden gauw tot een discussie.
- denkhulp bieden door bijvoorbeeld te vragen om iets preciezer te omschrijven.
- de vraag stellen aan alle deelnemers. U wil het denkproces bij alle deelnemers activeren. Daarom duidt u pas iemand aan om te antwoorden nadat u de vraag heeft gesteld.
- doorspelen van een antwoord naar andere deelnemers: u wil dat het antwoord uit de groep komt, door een antwoord door te spelen naar de andere deelnemers.
- Doorvragen: u vraagt op basis van een antwoord verder door om zoveel mogelijk elementen op tafel te krijgen. Geeft men een antwoord naast de kwestie dan probeert u hier toch elementen uit te halen die het antwoord op de vraag vervolledigen.

Een leergesprek is vaak erg motiverend en bevordert het denkproces van de deelnemers. De leerwinst is groot omdat geen feiten gepresenteerd worden, maar een bepaalde denkwijze of structuur duidelijk gemaakt wordt.

In de onderstaande tabel vindt u in de ene kolom de vragen die u kan stellen en in de andere kolom een korte motivatie waarom wij deze vraag voorstellen. Niets weerhoudt u ervan om zelf een lijstje met vragen samen te stellen. U past het vragenlijstje best aan de doelgroep aan (deelnemers die allemaal in hetzelfde ploegensysteem werken, een zeer heterogene groep met zeer uiteenlopende ploegensystemen, deelnemers die wel werken met mensen die in ploegen werken maar zelf niet in een ploegensysteem werken, ...)

Vraag	Motivatie
Waarom werkt u/men in ploegen?	Zo krijgt u een overzicht van de motivaties om in ploegenarbeid te stappen.
Welke gezondheidsproblemen hangen volgens u samen met het ploegensysteem (waarin u zelf werkt of dat draait in het bedrijf)?	Zo krijgt u een overzicht van allerlei gezondheidsklachten. U kan ze misschien groeperen in slaapstoornissen, nerveuze klachten, maag- en darmstoornissen, concentratieproblemen.
<p>Hoe lang slaapt u na de nacht?</p> <p>Als u een gewone nacht vergelijkt met overdag slapen, wat is dan het verschil?</p> <p>Wat doet u om de kwaliteit van de slaap na een nachtdienst te verbeteren?</p> <p>Let u op wat u 's nachts eet?</p> <p>...</p>	<p>Heeft u nog geen volledig overzicht dan kan u doorvragen rond de verschillende problemen.</p> <p>Belangrijk is dat u ook peilt of men dit een belangrijk aspect vindt dan wel iets wat nu eenmaal bij ploegenarbeid hoort en ondergeschikt is aan de voordelen die men in het ploegensysteem ziet.</p>
Welke elementen in uw ploegensysteem hebben volgens u met deze klachten te maken?	Met deze vraag laat u de deelnemers een link leggen tussen gezondheidsklachten en kenmerken van hun ploegensysteem.
<p>Hoeveel nachten werkt u per cyclus?</p> <p>Hoe vaak heeft u geen nachtrust tussen 23u en 7u?</p> <p>Hoeveel dagen bent u vrij na de nachtdienst?</p> <p>Kan u voldoende recupereren na de nachtdienst? Hoe pakt u dat aan?</p> <p>Zit u in een snelle of trage rotatie van de verschillende diensten (hoe snel wisselen de vroege, late en nachtdienst?). Welke invloed heeft dit op uw gezondheid?</p> <p>Hoeveel nachten werkt u na elkaar? Probeert u het aantal nachten in een cyclus wel eens te verminderen (via verlof)? Heeft dit een invloed op uw recuperatievermogen?</p> <p>Volgt een late dienst op een vroege dienst en een nachtdienst op een late dienst?</p> <p>Hoe lang werkt u 's nachts? Zou u 12 uur na elkaar willen werken? Wat zijn hier de voordelen en nadelen van?</p>	Dit zijn vragen die de 7 gezondheidsrisico's omvatten en dus een concretisering van de voorgaande vraag.
Omdat u in een ploegensysteem werkt moet u	Met deze vragen peilt u naar de combinatie

<p>soms werken op momenten dat andere mensen vrij zijn ('s avond, weekends). Hoe past u uw sociaal leven aan het ploegensysteem aan? Wat vindt u de belangrijkste nadelen? Heeft ploegenwerk ook voordelen voor uw sociale leven?</p>	<p>arbeid – sociaal leven (gezin).</p>
<p>Hoeveel vrije avonden heeft u per cyclus? Of hoeveel avonden moet u werken? Hoeveel vrije weekends heeft u per cyclus? Hooft de vrijdagavond bij het weekend? Of eerder de zondagavond? Hoeveel vrije dagen heeft u per jaar? (vakantiedagen, geplande vrije dagen, ADV dagen, feestdagen, enzovoort). Kan u die vrij opnemen? Waar moet u rekening mee houden?</p>	<p>Deze vragen zijn een concretisering van de voorgaande vraag.</p>