

Coachend Luisteren[®] voor Verloskundigen



**Praktische 6-daagse training om coachend te leren luisteren met afsluitende toets, incl.
terugkommiddag**

Speciaal voor verloskundigen

Waarom deze training?

Als verloskundige en coach merk ik de toegenomen vraag naar psychosociale zorg voor vrouwen in de vruchtbare fase van hun leven. Daarom heb ik zelf in 2008 de Beroepsopleiding tot Eclectisch Coach gevolgd bij Amethyst in Amersfoort. Ook ben ik gecertificeerd bevallingsverwerkingspecialist met EMDR bevoegdheid en behaalde het certificaat EHBB, een methode om bevallingstrauma's te resetten. In het werkveld merk ik bij collega verloskundigen ook de behoefte om zwangere vrouwen en kraamvrouwen beter te kunnen begeleiden. We herkennen allemaal de volgende zorgvragen:

- Ik ben bang voor de bevalling maar een geboorteplan helpt me onvoldoende
- Mijn vorige bevalling was zo naar, ik wil misschien wel een primaire keizersnede
- Ik ben zo somber, die eerdere miskraam zorgt dat ik nu niet kan genieten
- Als ik aan bevallen denk breekt het zweet me uit
- Ik voel me zo eenzaam, niemand begrijpt dat mijn snelle thuis bevalling vreselijk was
- Ik voel me schuldig omdat ik een VE heb gekregen
- Ik durf niet zwanger te worden hoewel ik nooit eerder bevallen ben
- Ik ben bang dat ik me niet aan mijn baby kan hechten
- Alle adviezen maken me vreselijk onzeker
- Ik ben nu eenmaal altijd perfectionistisch geweest, maar met een kind breekt het me op

En zo kunnen we deze lijst met nog met heel veel meer hulpvragen aanvullen. Ik noem ze ook wel: *moederschap gerelateerde coachvragen*. Het opvallende aan deze groep vrouwen is dat ze meestal een onbelaste psychische anamnese hebben. Dat ze een normale gezinssituatie hebben en een gemiddelde of bovengemiddelde SES. Dat de stap voor hen om hulp te zoeken bij een psycholoog (terecht) veel te groot is. Dat een (uitgebreid) geboorteplan hen eigenlijk alleen maar meer controlebehoefte maakt. Dat ze achteraf, na al onze goede zorgen, nog steeds niet altijd tevreden zijn over zichzelf of hun bevalling. Dat hun problemen en zorgen vooral gaan over moederschap, bevallen, de kraamtijd, hun relatie met hun partner, het combineren van werk en zorg, perfectionisme, controlebehoefte, prestatiedruk, niet kunnen genieten en allerlei reële en irreële angsten.

De training Coachend Luisteren leidt niet op tot coach of therapeut. De training is bedoeld voor 1^e en-2^e lijns verloskundigen die deze vrouwen willen helpen binnen een eigen praktijksetting, met of zonder daar een financiële vergoeding voor te vragen. Meestal volstaan 1 of 2 gesprekken van ongeveer een uur per gesprek.

De training is een prachtige aanvulling op je werk als praktiserend verloskundige. Ook werk je en passant aan je eigen persoonlijke ontwikkeling. Uiteraard bepaal je zelf hoe ver je daarin gaat.

De training leert je te selecteren welke vrouwen jij zelf kunt helpen en welke vrouwen je moet verwijzen naar een bevallingsverwerkingspecialist of GGZ hulpverlener.

Ik hanteer de volgende uitgangspunten:

- Praktiseer wat je Predikt
- Iedereen is Leraar en Leerling tegelijkertijd
- Ieder mens verdient het op eigen benen te staan

Ik werk vanuit de volgende waarden:

Liefde, Autonomie, Empathie, Vriendelijkheid

Inhoud van de lesdagen

Onderwerpen dag 1 t/m 6

- non-verbaal gedrag bij luisteren
- spiegelend luisteren
- oordeelloos luisteren
- verkennend luisteren
- verschil tussen doen en zijn
- slachtoffertaal herkennen
- slachtoffertaal omzetten naar verantwoordelijke taal
- E-moties
- talig luisteren
- talig coachen
- Socratisch coachen, structuur van een coachgesprek
- wringende overtuigingen herkennen en vervangen
- negatieve cognities herkennen (niet aanpakken, andere training)
- psychotrauma herkennen (niet aanpakken, andere training)

Kosten en praktische zaken

De training is geaccrediteerd door de KNOV in het kwaliteitsregister voor verloskundigen in de
Categorie A: 16 punten
Categorie D: 40 punten

De kosten bedragen 1375,- inclusief BTW

Inclusief syllabus, lunch en schrijfmateriaal.

Inclusief koffie, iets lekkers, thee en water

De groep bestaat uit 10-12 deelnemers dus veel persoonlijke aandacht.

We oefenen in een ontspannen en prettige sfeer waarin we elkaar helpen en waarin we kunnen groeien.

Locatie: Verloskundig Centrum Delvi

Buitenhofdreef 272

2625RE Delft

Docent: Arjenne Hoeksema, tel 06-24255310

Parkeren is gratis aan de Buitenhofdreef. NB: de slagboom gaat NIET open.

Dagindeling dag 1 t/m 6

9.30 u- 10.30 u Welkom en kennismaken (dag 1)

Huiswerk bespreken /delen van ervaring en inzichten (dag 2 t/m 6)

10.30 u- 12.30 u Theorie (onderwerpen dag 1)

- non-verbaal gedrag bij luisteren
- spiegelend luisteren
- oordeelloos luisteren
- verkennend luisteren

12.30u- 13.30 u Lunch

13.30 u- 15.00 u Theorie omzetten in praktijk, oefenen

15.30 u- 16.00 u Buddy's kiezen, (dag 1) en huiswerk uitleggen (dag 2 t/m 6)

16.00 u-16.30 u Gezamenlijke afsluiting

Studie belasting dag 1 t/m 6:

7 uur Actieve deelname lesdag

2 uur Oefenen met je buddy

1 uur Gesprek met een oefen cliënt

1-2 uur Uitwerken buddy gesprek

1-2 uur Uitwerken gesprek oefen cliënt

1 uur Schrijven in het werkschrift

Voorbeeld huiswerk na lesdag 1

Opdracht 1:

Voer een gesprek met je buddy over een onderwerp naar keuze.

Pas de luistertechnieken toe.

- Spiegelend luisteren
- Oordeelloos luisteren
- Verkennend luisteren

Zorg dat jullie beiden aan de beurt komen.

Geef elkaar feedback.

Als je het leuk vindt, bedenk dan een onderwerp met diepgang. Bijv.: je hebt een conflict op je werk en je weet niet zo goed hoe je het aan wilt pakken. Of je irriteert je aan het gedrag van je puber. Of je bent verdrietig omdat je ruzie met een geliefde hebt, maar je kunt niet goed bij je gevoel komen. Het enige dat je buddy mag doen is luisteren. En jij lucht je hart.

Besteed nu minimaal een uur aan het uitwerken van het gesprek. Beschrijf in een reflectieverslag minimaal:

- Handhaafpunten
- Verbeterpunten
- Wat je concreet geleerd hebt
- Wat je voornemen is

Stuur mij een email met je inzichten, beknopte weergave van het gesprek en verbeterpunten voor jezelf. Max. 2 A4tjes, tekengrootte van de letters 11-12. Insturen kan tot 5 werkdagen voor een nieuwe lesdag. Je ontvangt binnen 5 werkdagen na het insturen feedback per mail.

Opdracht 2:

Voer een gesprek met een oefen cliënt.

Pas de luistertechnieken toe.

Geef jezelf eerlijke feedback

Besteed nu minimaal een uur aan het uitwerken van het gesprek. Beschrijf minimaal:

- Handhaafpunten
- Verbeterpunten
- Wat je concreet geleerd hebt
- Wat je voornemen is

Stuur mij een email met je inzichten, beknopte weergave van het gesprek en verbeterpunten voor jezelf. Max. 2 A4tjes, tekengrootte van de letters 11-12. Insturen kan tot 5 werkdagen voor een nieuwe lesdag. Je ontvangt binnen 5 werkdagen na het insturen feedback per mail.

Werkscript dag 1:

Schrijf hier op welke oordelen of meningen jij bij jezelf opmerkte tijdens je gesprekken.

Wat heeft het je opgeleverd deze oordelen/meningen te parkeren?

Wat gebeurde er toen je dat niet deed?

Ben je het eens met al je oordelen/meningen? Of heb je ze ook herzien?

Wat is het verschil tussen het parkeren van een oordeel en het parkeren van een emotie?

In de les gaan we hiermee aan de slag.

Dag 2 t/m 6 komen de overige onderwerpen aan de orde. Huiswerkopdrachten zijn uiteraard anders maar wel vergelijkbaar.

Dag 7

Afsluitende toets, deze bestaat uit:

Theorietoets

Praktijkttoets

Dagdeel 8

Terugkommiddag, gelegenheid tot oefenen, stellen van vragen en oriëntatie op vervolgopleidingen.

Aan het eind van deze training ben je in staat om:

- Vrouwen met een onbelaste psychische anamnese te helpen met een enkelvoudige moederschap gerelateerde coachvraag.
- Vrouwen te helpen het vertrouwen in zichzelf te vinden in plaats van in de zorgverlener of het bevallingsplan.
- Vrouwen te helpen zelfinzicht te verwerven bij thema's als onzekerheid, controlebehoefte, prestatiedruk, perfectionisme, faalangst en het combineren van werk en privé.
- Inzicht te blijven creëren in je eigen gevoelens en patronen.
- Een aansluitende training te volgen om te leren bevallingstrauma te resetten.

De term "Coachend Luisteren" is door mij ontwikkeld. De term en de inhoud van deze training mogen niet openbaar worden gemaakt met het doel deze te verkopen of verspreiden, zonder mijn toestemming.

ARJENNE
HOEKSEMA
VERLOSKUNDIGE
& COACH

