

WAT GUUS HIDDINK EN LOUIS VAN GAAL **ONS LEREN**

Veel bestuurders van grote voetbalclubs geloven dat een toptrainer zelf ook een hele goede voetballer moet zijn geweest. 'Hij kan het voordoen en heeft dan ook gezag.' De waarheid is echter dat topvoetballers niet altijd toptrainers worden. Maradonna, Van Basten, Gullit en Van Hanegem behoorden als voetballer tot de absolute wereldtop, maar als trainer bereikten ze deze status niet. Wat hebben Louis van Gaal, Rinus Michels, Guus Hiddink en Co Adriaanse allemaal weliswaar begaafde voetballers, maar zeker geen wereldtop - met elkaar gemeen? Voordat ze coach werden, stonden ze allemaal voor de klas. Ze hebben een onderwijsachtergrond. Om toptrainer te worden, moet je dus niet alleen over de noodzakelijke kennis en vaardigheden beschikken, je moet deze kennis en vaardigheden over kunnen brengen.

Wat voor voetbaltrainers geldt, gaat ook op voor docenten of trainers die cursussen verzorgen. In dit miniboekje treft u informatie aan over onze cursussen. We hebben er niet alleen naar gestreefd dat deze cursussen inhoudelijk goed in elkaar zitten, we besteden ook altijd veel aandacht aan didactiek. En wel in tweeërlei opzicht: dat de training didactisch goed in elkaar zit en ook dat de docenten die de cursus verzorgen didactisch goed onderlegd zijn. Alleen dan kunt u erop vertrouwen dat u ook echt iets leert wat beklijft.

Huib Buijssen, klinisch psycholoog

Directeur Buijssen Training en Educatie.

OVER BUIJSSSEN TRAINING EN EDUCATIE

Buijssen Training en Educatie is een trainingsbureau dat zich lange tijd voornamelijk richtte op werkers uit de zorg, maar de laatste jaren ook steeds meer trainingen verzorgt voor de overheid en het bedrijfsleven. Van 1998 tot 2005 verzorgde het voornamelijk trainingen collegiale traumaopvang (voor bedrijfsopvang en leidinggeven) en was het in de zorg hierin marktleider. De naam van de website (www.traumaopvang.com) verwijst nog steeds naar deze historie. Sinds zes jaar heeft Buijssen Training en Educatie haar trainingsprogramma uitgebreid. Oprichter en directeur is klinisch psycholoog Huub Buijssen. Hij is auteur van ruim veertig boeken. De bekendste zijn: Traumatische ervaringen van verpleegkundigen. Als je beroep een nachtmerrie wordt (2003, derde herziene editie, 8e druk) en De heldere eenvoud van dementie. Een gids voor familieleden (2011, derde editie, 13e druk). Zeven van zijn boeken werden in het Duits vertaald, drie in het Engels. Daarnaast verschenen vertalingen in het Deens, Zweeds, Pools en Tsjechisch.

‘Buijssen verstaat de kunst om in kort bestek precies aan te geven hoe problemen kunnen ontstaan en welke verplichtingen een zichzelf respecterende zorginstelling heeft om mogelijkheden van preventie te realiseren’

- *De Volkskrant*

WAAROM **EEN TRAINING** VAN BUIJSSEN TRAINING EN EDUCATIE?

Buijssen Training en Educatie:

- geeft al jaren trainingen aan toonaangevende opdrachtgevers.
- maakt gebruik van gekwalificeerde docenten die actuele praktijkervaring hebben en in staat zijn om praktijkgerichte opleidingen te geven.
- maakt gebruik van diverse leervormen zoals face to face trainen en blended learning.
- baseert elke training op wetenschappelijke kennis en recente inzichten.
- geeft daarom geen trainingen op aansluitende dagen: het leerrendement is dan heel klein of zelfs negatief.
- streeft naar duurzame contacten met klanten.
- stemt trainingen steeds af op basis van uw specifieke bedrijfsdoelstelling(en).
- staat ingeschreven bij het Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs (CRKBO) en is daardoor een erkende instelling als bedoeld in de Europese BTW-richtlijn. Onze opleidingen en trainingen zijn daardoor gesteld van BTW.
- heeft persoonlijke aandacht binnen de groep hoog in haar vaandel staan.
- evalueert structureel de kwaliteit van haar opleidingen en de klanttevredenheid.
- heeft voor diverse trainingen en cursussen accreditatie geregeld zoals die van de V & VN.

Wilt u meer informatie? Bel ons gerust: 013 - 58 024 40 of mail naar huub@buijssen.com

**ALLE
TRAININGEN
OP EEN RIJ**





DE BABOESJKA-METHODE

DE ZEVEN STAPPEN VAN EFFECTIEVE GESPREKKEN

Neemt u problemen van medewerkers of patiënten wel eens mee naar huis? Worden uw oplossingen en adviezen vaker niet dan wel opgevolgd? Wilt u sneller tot de kern doordringen van wat iemand dwarszit? De essentie van de Baboesjka-methode is dat u iemand die ergens mee zit stapsgewijs naar een door hemzelf bedachte oplossing leidt.

Resultaat


U bent in staat om de Baboesjka-methode toe te passen en effectiever mensen te helpen.

Daarnaast hebt u geleerd:

- **het probleem door de ogen van de ander te zien;**
- **adequater een juiste diagnose te stellen;**
- **een helpend gesprek te voeren in (minder dan) de helft van de tijd die het u nu kost.**

Voor wie?

u hebt een functie waarin anderen (zoals klanten, medewerkers, patiënten, leerlingen) u regelmatig hun problemen en sores voorleggen. U wilt zich een gespreksmethodiek eigen maken die u houvast biedt in uiteenlopende situaties: bij *leidinggeven, coaching, consultatie, counseling, conflicten, verzuimgesprek, supervisie, intervisie, het doen van een intake, hulpverlening*. U bent een voorstander van empowerment en coaching en zoekt een gesprekstechniek die hier handen en voeten aan geeft.



Inhoud

In de training maakt u zich aan de hand van herkenbare problemen de Baboesjka-methode eigen. Daarnaast is er ruimte om eigen problemen in te brengen. Voordat u een gesprek oefent, krijgt u een demonstratie-dvd te zien waarin een gesprek wordt voorgedaan. Uit onderzoek blijkt dat 'afkijken' het leerproces erg versnelt.

Werkwijze

De training is didactisch opgebouwd uit 7 levels of niveaus. In de training van twee dagdelen komen de eerste twee levels aan de orde. In die van vier dagdelen de eerste drie levels. Deze drie volstaan om in de meerderheid van de gevallen mensen die ergens mee zitten naar een zelfbedachte oplossing te leiden. Het vormt ook een goede basis om met de Baboesjka-methode aan de slag te gaan. In latere vervoltrainingen kunnen de andere levels eigen worden gemaakt waarmee u (nagenoeg) in álle gevallen iemand die worstelt met een probleem naar een zelfbedachte oplossing kunt leiden. De training staat open voor maximaal 10 personen (en minimaal 4).

Duur

De training bestaat uit 2 dagdelen (level 1 en 2) of 4 dagdelen (level 1,2 en 3) :

Kosten

Voor zowel de in company training als de trainingen met open inschrijving: zie www.traumaopvang.com.

“Deze **training is zó goed geweest** voor mijn team, en dus ook voor de patiënten en de multidisciplinaire samenwerking”

- Ans Detert Oude Weme, Hoofd Intensive Care, Isala Klinieken, Zwolle

BABOESJKA-METHODE VIA BLENDED LEARNING

Vanaf 1 april 2012 kunt u zich de eerste drie levels van de Baboesjka-methode ook eigen maken via interactief trainen met behulp van de computer en aanvullende livetrainingen (het zogenaamde blended learning). In korte tijd kunt u grotere groepen effectief trainen met meetbare resultaten. Elke module kan in 30 minuten worden getraind. Omdat de pc-modules eigentijds zijn opgezet met cartoons, audio- en videofragmenten leert u een en ander op een speelse en ontspannende manier. Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met Buijssen Training en Educatie.

“Dit is ECHTE hulpverlening (ondanks alles wat er op hogescholen en universiteiten wordt gedoceerd!). De Baboesjka-methode of ‘zeven stappen van effectieve gesprekken’ heeft heuse trekken van genialiteit”

- Dr. Tom van Wel, beleidspsycholoog ABC ggz Altrecht

‘WIJKZUSTER’ BLIJ MET BABOESJKA-METHODE

Op 1 oktober opende het NOS journaal met een onderzoek bij 10 ‘wijkzusters’ in West- Brabant waaruit bleek dat deze beter en goedkoper werkten dan de reguliere thuiszorg. Per volledige arbeidsplaats bleken de kosten op jaarbasis circa 50.000 euro lager en was de verbetering van de kwaliteit van zorg uitgedrukt in geld nog eens zo’n 35.000 euro. Zou de hele thuiszorg in Nederland op deze leest geschoeid worden, dan zou dat vele tientallen miljoenen euro’s per jaar besparen, aldus de enthousiaste onderzoekers. De wijkzusters zelf zijn ook enthousiast. Over hun werk én over de Baboesjka-methode die ze tijdens hun werk gebruiken als communicatiemethode. Omdat deze de patiënt steeds centraal stelt, de hulpvraag sneller en beter in kaart gebracht kan worden en de methode in alle situaties houvast biedt.

En nog iets: de West-Brabantse wijkzusters werken met het IVP (Inhoud en Vastlegging Verpleegkundig Proces), het verpleegkundig model dat medio jaren negentig in een Delphi-onderzoek onder zestig vooraanstaande Nederlandse verpleegkundigen als ‘het meest praktische model’ naar voren kwam. Onder andere omdat het ook ruimte biedt voor het registreren van huishoudelijke hulp. Huub Buijssen en zijn partner Anja Buijssen-Vermelis schreven indertijd het grootste deel van het Handboek IVP. Buijssen Training en Educatie verzorgt desgevraagd trainingen in het werken met het IVP.

GEEN ADVIES AUB, IK HEB HET AL MOEILIJK GENOEG



‘Stel je voor dat je een probleem hebt en je mag kiezen tussen twee mogelijkheden: iemand helpt je om zelf een oplossing te bedenken of de ander reikt je een oplossing aan. Ik geef het toe, dit is nauwelijks een vraag te noemen, maar een ‘inkoppertje’. Hoe komt het dat we niet staan te juichen als anderen ons een advies geven voor een probleem waar we mee zitten?’

Om te beginnen bagatelliseert een advies ons probleem. Als we ergens mee zitten en besluiten ons probleem met iemand anders te delen, dan geldt voor de meesten van ons dat we er eerst zelf al enige tijd op hebben zitten broeden. Dan is het pijnlijk om te merken dat iemand na een paar minuten al weet wat ons te doen staat. Het geeft ons het idee dat we ons druk maken om iets kleins of simpels. Een oplossing of advies plaatst de ander ook boven ons. Op het moment dat iemand ons een advies geeft, dan lijkt deze kennis of vaardigheden te bezitten die wij missen. En zo staat hij, wat dit levensterrein betreft, boven ons. Daar houden we niet van. Het ondermijnt ook ons zelfvertrouwen. Of zoals een van de eerste patiënten die in therapie kwam vanwege relatieproblematiek, tegen me zei: ‘Geen advies aub, ik heb het al moeilijk genoeg.’

Kijk naar een peuter van ruim een jaar. Zodra deze geleerd heeft zelf pap te eten, draait hij zijn hoofdje weg als iemand hem wil voeren. Deze eigenschap zal hij de rest van zijn leven behouden. ‘Ikke zelf doen.’

Fragment uit: Huub Buijssen (2012). De Baboesjka-methode.

De zeven stappen van effectieve gesprekken. In druk.

HOE VERWERK JE EEN PSYCHOTRAUMA?

De tijd heelt alle wonden. Dit gezegde suggereert dat verdriet en zielenpijn vanzelf genezen. Dat is helaas niet zo. Het is geestelijk en lichamelijk zelfs net zo veeleisend als het bedrijven van topsport. Dat de verwerking van een psychotrauma zo zwaar is, komt doordat je de confrontatie dient aan te gaan met pijnlijke gevoelens als angst, walging, schaamte, schuld, etc die door de traumatische gebeurtenis worden opgeroepen.

Gelukkig heeft de geest het herstel van het psychotrauma al in zekere zin ingebouwd, namelijk via haar twee hoofdsymptomen: veelvuldige herbeleving en vermijdingsreacties. Door deze symptomen beurtelings 'aan bod te laten komen', zorgt de geest voor herstel. Het komt er wel op aan het goede evenwicht te vinden tussen geestelijk herkauwen en afleiding. Zowel te veel als te weinig van één van beide kan verwerking bemoeilijken.

Fragment uit: Huub Buijssen (2010) De klap te boven. Zelfhulp en opvang bij traumatische gebeurtenissen: handreiking voor mensen werkzaam in de gezondheidszorg (Elsevier),



AL 150.000 EXEMPLAREN VERKOCHT!

BASISTRAINING VOOR BEDRIJFSOPVANGERS

Instellingen met medewerkers die tijdens de uitoefening van hun beroep een verhoogde kans lopen op een traumatische ervaring, beschikken veelal over een Bedrijfsopvang Team (BOT). Deze training leidt medewerkers op tot BOT-lid.

Resultaat

U beschikt over de kennis en vaardigheden om na een incident een getroffen medewerker op een effectieve manier te ondersteunen. U bent vertrouwd met het driegesprekkenmodel dat landelijk de standaard is bij opvang. U bent ook in staat om te signaleren wanneer er sprake is van verstoorde verwerking en bent in staat dan door te verwijzen naar professionele hulpverlening.

Inhoud

In de training staan de taken van de bedrijfsopvang centraal. Aan de hand van levendige en herkenbare praktijkvoorbeelden en casuïstiek leert u de verschillende opvangvaardigheden. Eerst leert u de do's and don't's van opvang onmiddellijk na het incident, daarna wat u wel en niet moet doen de eerste dagen en weken na het incident.

Werkwijze

Voer de training ontvangt u literatuur die u grondig dient te bestuderen. Tijdens de training worden de belangrijkste thema's door een ervaren trainer op een interactieve wijze behandeld. Het accent in de training ligt op het oefenen van opvangsgesprekken. De vaardigheidsoefeningen worden ingeleid met een instructieve video waarin de diverse

elementen en fases van het opvanggesprek worden getoond. Op deze wijze wordt het leerproces zowel gestimuleerd als versneld. Tussen twee bijeenkomsten krijgen deelnemers gerichte toepassingsopdrachten, zodat onderwezen vaardigheden ook op de lange termijn beklijven.

Certificaat

De training is geaccrediteerd door het Kwaliteitsregister Verpleegkundigen & Verzorgenden voor: 12 uur zorgvrager gebonden en 12 uur professioneel gebonden taken. Verpleegkundigen ontvangen na afloop van de training een bewijs van deelname.

Voor wie?

Toekomstige of beoogde leden van een bedrijfsopvangteam

Duur

Zes dagdelen

“De twee groepen die jullie zojuist hebben opgeleid tot opvangsters waren **ongelooflijk enthousiast**. Ze hebben de training als héél waardevol ervaren. Ik trouwens ook!”

- Titus van Mierlo, Coördinator Bedrijfsopvangteam KLM.

Kosten

Actuele tarieven: zie onze website.

VERVOLGTRAINING VOOR BEDRIJFSOPVANGERS

U hebt de basistraining voor bedrijfsopvangers gevolgd en nu wilt u uw kennis en vaardigheden op peil houden. Tevens wilt u op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen in de nazorg en opvang. Deze training biedt u daartoe de gelegenheid.

Resultaat

U hebt uw kennis en vaardigheden opgefrist om na een incident een getroffen medewerker op een effectieve manier te ondersteunen. U bent op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en theoretische inzichten in de nazorg en hebt weer nieuwe inspiratie opgedaan

Inhoud

Tijdens de training worden de belangrijkste opvangvaardigheden door een ervaren trainer op een interactieve wijze opgefrist. Daarna is er ruimte voor nieuwe thema's.

Inhoud

Veelvoorkomende praktijkvragen en dilemma's zoals:

- wat als meerdere medewerkers bij een traumatisch incident betrokken zijn (groepsopvang)
- traumaopvang: the state of the art.
- wat te doen met ingrijpende, maar niet-traumatische gebeurtenissen?
- wat te doen als iemand geen professionele hulp wil, maar wel verwerkingsproblemen heeft?

En nog 26 andere thema's waaruit vooraf door u gekozen kan worden. Zie voor meer thema's onze website:
www.traumaopvang.com

“Ik heb veel handvatten en **tips gekregen** om nog sterker te staan in de opvang van medewerkers. Heel plezierig vond ik ook dat er veel ruimte was voor eigen inbreng en ervaringen en dat de trainster op een prettige manier doceert en goed naar de cursisten kijkt” - *Wim Remmen, bedrijfsopvang Dichterbij Nijmegen.*

Voor wie?

Leden van een Bedrijfsopvang Team die minstens al een halfjaar ervaring hebben.

Werkwijze

Vooraf zal u een aantal (speelse) kennisvragen worden toegezonden waarmee u uw kennis kunt opfrissen; de antwoorden zullen tijdens de training kort worden besproken. Ook zal u gevraagd worden om uw ervaringen en vragen waarmee u in de praktijk te maken hebt gehad, in te brengen. Van tevoren krijgt u ook een lijst van dertig thema's of onderwerpen waaruit u kunt kiezen. De top-vijf van de meest gekozen thema's wordt op de trainingsdag op een interactieve manier behandeld.

Duur

Eén trainingsdag

Zo'n 95% van de door ons opgeleide opvangteams, kiest jaarlijks voor een opfrisdag. Veel teams koppelen de training aan een etentje en de meeste BOT-leden zien erg naar de dag uit.

OMGAAN MET AGRESSIE EN KRITIEK

Hebt u op uw werk wel eens te maken met lastig of agressief gedrag? En wilt u hier (nóg) beter mee om gaan? Deze cursus leert u 'zachte' strategieën waarvan keihard is aangetoond dat deze u helpen om agressief gedrag te voorkomen of om te buigen naar coöperatief gedrag.

Resultaat

Na deze cursus kunt u adequaat reageren op onterechte verwijten of kritiek, scheldpartijen en bedreigingen.

U voelt zich niet (meer) onthand, maar gaat op een positieve manier juist de confrontatie aan. Daarnaast:

- ***kent u de fases van agressie en kent de signalen of gedragingen die bij elke fase horen***
- ***weet u welk gedrag u in welke fase het beste kunt vertonen***
- ***bent u in staat escalatie van agressie te voorkomen***
- ***kunt u tegenwerkend en agressief gedrag ombuigen naar coöperatief gedrag***

Voor wie?

U hebt een klantgerichte functie, bijvoorbeeld in de zorg, het onderwijs, bij de overheid of het openbaar vervoer.

U kunt in uw werk te maken krijgen met lastig of agressief gedrag. U wilt weten waarom uw gedrag of dat van uw medewerkers soms weerstand of verzet oproept. U wilt agressief gedrag leren begrenzen of ombuigen naar coöperatief gedrag.

Inhoud

Deze opleiding geeft u inzicht in agressief gedrag én hoe u daarop het beste kunt reageren. U leert daarbij een aantal 'zachte' communicatieve strategieën waarmee u (dreigend) agressief gedrag om kunt buigen naar coöperatief gedrag. De nadruk ligt hierbij op het voorkomen van agressie en het voorkomen van escalaties. Fysieke verdedigingstechnieken maken geen deel uit van de training.

De onderwerpen

Een korte, eenvoudige theorie over het ontstaan van conflicten en agressie, het herkennen van verschillende soorten agressie, vijf zachte en effectieve strategieën voor omgaan met kritiek, effectieve strategieën bij schreeuwen, schelden en dreigen.

Werkwijze

Onze aanpak is interactief en vraagt van u een actieve inzet. U krijgt literatuur opgestuurd die u vooraf dient te bestuderen. Het accent in de training ligt op het oefenen van vaardigheden, met name het oefenen van gesprekken met een klant/ patiënt die boos dreigt te worden of het reeds is.

Duur



De training bestaat uit 4 dagdelen van telkens 2 dagen. Ook een training van 2 dagdelen is mogelijk, maar dan maakt u alleen met de basisvaardigheden kennis en vindt geen terugkoppeling plaats met de praktijk (wat voor blijvend effect wel nodig is). In de training van vier dagdelen is ook meer ruimte voor maatregelen en beleid waarmee u als instelling het risico op agressie verkleint.

Kosten



Voor actuele tarieven zie: www.traumaopvang.com

WAAROM IN DISCUSSIE GAAN NIET WERKT






Hoe vaak is het in je leven gelukt om iemand met argumenten van het tegendeel te overtuigen? Ik schat niet vaak. Een van de belangrijkste psychologische wetten die ik ken is de wet van het tegendeel. Deze zegt dat met een ander in discussie gaan er slechts voor zorgt dat de ander juist meer in zijn gelijk gaat geloven. Voor alles wat tegen hem wordt ingebracht gaat hij zelf weer tegenargumenten bedenken die de bunker van het eigen gelijk nog verstevigen. Door meteen de kritiek tegen te spreken, lever je in zijn ogen juist het bewijs dat de kritiek terecht is. Mensen hebben een grondige hekel aan zinnetje als: Je hebt ongelijk, Hoe kom je hierbij? en Ja, maar...



Een andere psychologische waarheid is dat iemand overtuigen niet via het hoofd of de weg van de rede gaat, maar in eerste instantie via het hart. Kies daarom deze laatste weg. Stel je voor dat je door iemand onder schot wordt gehouden en concentreer je er eerst op hoe je de ander kunt ontwapenen of ervoor kunt zorgen dat hij uit zijn bunker stapt. De eenvoudigste manier is om de ander op een bepaald punt gelijk te geven. Ik geef een voorbeeld. Stel dat ik je zojuist over deze methode verteld had en dat je dan tegen mij zou zeggen: "Ik sta wantrouwend tegenover deze communicatietechniek. Ik denk dat hij bij mij niet werkt." Wat zou ik tegen jou kunnen zeggen? Hoe zou ik kunnen antwoorden met behulp van de ontwapeningstechniek 'gelijk geven'?

Antwoord: ik zou kunnen zeggen: "Je hebt helemaal gelijk om er wantrouwend tegenover te staan. Het is een manier van reageren die tegen onze menselijke natuur ingaat. Ik zou het fijn vinden als je me in je eigen woorden zou kunnen vertellen waarom je denkt dat deze methode voor jou niet werkt." Zie je het voordeel van deze reactie? Er zit bijna altijd wel wát waarheid in wat de andere persoon zegt. Als ik het met jou eens ben, zal het moeilijk voor je zijn om het meningsverschil in stand te houden.

Uit: Huub Buijssen (2009). Mijn moeder lag om 11 uur nog in bed. Omgaan met kritiek van de familie. Negen effectieve strategieën. Bohn Stafleu van Loghum. Houten. 2009



OMGAAN MET KRITIEK VAN FAMILIE

Familieleden worden steeds mondiger en gaan steeds hogere eisen stellen aan de zorg. Hoe u ook u best doet, onvermijdelijk zult u af en toe met kritiek te maken krijgen. In deze training leert u op een klantvriendelijke manier op kritiek van familie te reageren en deze om te buigen naar coöperatief gedrag.

Resultaat

Na deze cursus kunt u adequaat reageren op kritiek. U loopt er niet meer voor weg, maar gaat op een positieve manier de confrontatie aan. Bovendien:

- *beheerst u diverse strategieën waarmee u de familie kunt kalmeren en escalatie kunt voorkomen*
- *bent u in staat om de familie ook naar uw kant van het verhaal te laten luisteren en meer begrip en waardering te laten krijgen voor uw inzet en inspanningen*
- *weet u hoe u de omslag kunt maken van 'tegenstander' tot partner-in-de-zorg*
- *weet u wat u als instelling kunt doen om kritiek te gebruiken om de kwaliteit van uw zorg te verbeteren.*

Voor wie?

U krijgt in uw werk te maken met kritiek van familie. U wilt minder tijd en energie kwijt zijn met het afhandelen van klachten en kritiek. U wilt dat familie tevreden is over uw zorg en in plaats van af te geven op uw instelling juist reclame maakt. Verder wilt u beter leren begrijpen hoe kritiek en onvrede ontstaat.

De onderwerpen

Een korte, eenvoudige theorie over het ontstaan van kritiek (o.a. waarom achter kritiek altijd verlangens schuil gaan), het herkennen van verschillende stadia van agressie (en waarom adequaat omgaan met kritiek in 99 procent van de gevallen schelden, dreigen, klachten en agressie kan voorkomen), vijf zachte en effectieve strategieën voor omgaan met kritiek, vijf verschillende familietypen met elk hun eigen vorm van kritiek.

Werkwijze

Onze aanpak is interactief en vraagt van u een actieve inzet. U krijgt literatuur opgestuurd die u vooraf dient te bestuderen. Het accent in de training ligt op het oefenen van vaardigheden, met name het oefenen van gesprekken met de familie.

Duur

De training bestaat uit 4 dagdelen van telkens 2 dagen. Ook een training van 2 dagdelen is mogelijk, maar dan maakt u alleen met de basisvaardigheden kennis en vindt geen terugkoppeling plaats met de praktijk (wat voor blijvend effect wel nodig is). In de training van vier dagdelen is ook meer ruimte voor maatregelen en beleid waarmee u als instelling het risico op kritiek verkleint.

Kosten

Zie voor actuele tarieven onze website.

Twee van de behandelde strategieën (namelijk ontwapenen en vleien) zijn ontleend aan de helaas nooit in het Nederlands vertaalde psychologie-klassieker en millionseller *Feeling good* van de beroemde **Amerikaanse psycholoog David Burns**.

'IK WEET NIET WAT IK MOET ZEGGEN.'

PROFESSIONEEL HELPEN BIJ VERLIES

Een moeder die haar kind verloor: 'Kom maar met lege handen naar me toe. Ik vul ze wel met mijn verdriet.' Ieder verlies heeft zijn eigen verdriet. Ieder verwerkt zijn verlies op eigen wijze. Hoe dan echt te helpen? Wat te zeggen? Hoe met lege handen te staan? Deze training geeft u antwoord op deze vragen.

Resultaat

Na deze cursus bent u in staat om patiënten of medewerkers die geconfronteerd werden met verlies beter te ondersteunen

Voor wie?

- U hebt een functie waarin u regelmatig te maken krijgt met mensen die geconfronteerd worden met verlies.
- U hebt het gevoel onvoldoende kennis en vaardigheden te bezitten om mensen met verlies te ondersteunen.
- U wilt voorkomen dat u op momenten dat het erop aankomt juist de verkeerde dingen zegt of doet.

Werkwijze

GEDURENDE DE TRAINING WORDT STEEDS DE VERBINDING GEZOCHT MET DE EIGEN WERKSITUATIE. DAARNAAST WORDT U VIA PERSOONLIJKE LEERVRAGEN UITGENODIGD TOT ACTIEVE PARTICIPATIE. DOOR GEBRUIK TE MAKEN VAN VERSCHILLENDE WERKVORMEN, BLIJFT U ACTIEF EN HEEFT DE TRAINING DE NOODZAKELIJKE AFWISSELING

Inhoud

Vormen van verlies - hoe verloopt verliesverwerking – rouwtaken - verkeerde manieren van troost - verschil tussen normale en verstoorde rouw - afbakening verstoorde rouw en depressie - signalering van verstoorde rouw risicofactoren verstoorde rouw – verwerkingsstijlen - onderkennen eigen verwerkingsstijl – risico's professionele rouwbegeleiding - grondhouding bij verliesbegeleiding - basisvaardigheden rouwbegeleiding - reflecteren op gevoelens.

“Zeer leerzaam. Ik kan er zowel in mijn werk als privé heel veel mee. Het cursusmateriaal is **zeer interessant**, ook als je het al eens gelezen hebt.” *- Angelique Knops, verpleegkundige Proteion Roermond.*

Duur

De training bestaat uit 4 dagdelen (2 dagen), met een interval van een week.

Kosten

Zie voor actuele tarieven onze website.

IK BEN **ZO BANG** DAT IK DAN MOET HUILEN

*Rouwenden zijn geneigd de pijnlijke gevoelens die met het verlies gepaard gaan te ontlopen. Kinderen doen dit al. A.F.Th. van der Heijden maakt dit in zijn roman *Asbestemming* (1994) treffend duidelijk via de volgende dialoog tussen een kind (Totò) en zijn vader:*

“Totò denk je nog wel eens aan opa Piet?”

Hardvochtig zo lijkt het: “Nee.”

“Nee?”

“Die is toch do-h-ood?”

“Daarom juist. Denk je nog wel eens aan hem?”

“Nee.”

“Niet?”

“Nee, want ik ben zo bang dat ik dan moet huilen.”

Zonder pijn echter is een succesvolle verwerking onmogelijk. Een pijnloze manier om verdriet te verwerken is er niet. Of zoals de Franse schrijver Marcel Proust, niet alleen een van de grootste schrijvers van deze eeuw maar ook een van de grootste kenners van de menselijke geest, het zei: ‘We genezen alleen van een geneeslijk lijden, door het ten volle te ondergaan.’

Fragment uit: Huub Buijssen, cursusboek professioneel helpen bij verlies.

SPREKER NODIG?

Zoekt u een spreker voor een lezing of wilt u voor uw team, afdeling of instelling een workshop of klinische les verzorgen?

Buijssen Training en Educatie verzorgt ook lezingen en workshops. Onder andere over: omgaan met kritiek van de familie, agressie voorkomen bij uw demente bewoner, als je beroep een nachtmerrie wordt (trauma), succesvol ouder worden, hoe kunnen mannen en vrouwen elkaar beter begrijpen.

Informeer naar de mogelijkheden via telefoonnummer: 013 - 58 02 440 of mail naar huub@buijssen.com

TOVEREN MET SPIEGEL IN H

Wat is er mooier dan iemand in een vrolijke of blijde stemming te brengen? Hoe heerlijk zou het niet zijn als u een soort toverstafje zou hebben waarmee u de gemoedstoestand van uw dementerende naaste kon sturen? Mijn gok is dat u nu denkt: 'Zo'n stafje bestaat helaas niet.' Als u dit denkt, zit u ernaast. Ieder van ons heeft het vermogen om de gemoedstoestand van de ander te beïnvloeden. Bij dementerende mensen kun je deze zelfs echt sturen. Althans in de meeste gevallen. Hoe? Heel eenvoudig: via uw eigen stemming.

Ik doe het zelf elke week. Telkens als ik op zaterdagavond zo rond zeven uur bij mijn moeder aanklop en ze de deur voor me opendoet, zorg ik ervoor dat ik een blijde lach op mijn gezicht heb. Op weg naar de deur verheug ik me op haar reactie, die ik dan al precies kan voorspellen. Op het moment dat ze de deur opent, kijkt ze nog wat verschrikt en bedrukt. 'Wie zou er toch zijn?' Maar op het moment dat ze mijn lachende gezicht ziet en mijn begroeting hoort ('Ik ben het, Huub. Ik ben blij je weer te zien, moeder'), dan breekt bij haar meteen de lach door. En haar lach is nog veel breder, warmer en echter dan die van mij. 'Ik ben ook blij dat jij er weer bent. Ik dacht net aan je, dat is ook toevallig. Kom maar gauw binnen.'

ET DE IET BREIN



Op het moment dat mijn moeder me lachend binnenlaat, zijn bij haar zogenaamde spiegelneuronen in actie gekomen. Italiaanse psychologen ontdekten in de jaren negentig van de vorige eeuw bij toeval dat bepaalde zenuwen in ons brein gaan 'vuren' als we iemand anders een handeling zien verrichten, zodat het neurologisch lijkt alsof wij die handeling zelf verrichten. Met andere woorden: het zien van een bepaalde handeling, bijvoorbeeld een draad door het oog van een naald proberen te halen, zet bij de toeschouwer dezelfde zenuwcellen in actie als bij de handelende persoon. Later ontdekten onderzoekers dat dit niet alleen opgaat voor handelingen, maar ook voor emoties. Als we iemand zien huilen en ons in andermans verdriet inleven, dan wordt ons emotionele brein op dezelfde plek actief als bij de huilende persoon. Spiegelneuronen vormen de neurologische basis voor empathie en voor de besmettelijkheid van emoties. Als ik lach, gaat moeder daarom bijna vanzelf ook lachen.

De lach is een taal die de demeterende tot aan zijn dood begrijpt. Toen mijn vader in de laatste fase van dementie was gekomen, in foetushouding in bed lag en niet meer kon praten, verscheen er vaak nog wel een lach op zijn gezicht als we hem toelachten - Huub Buijssen (2011) De magische wereld van Alzheimer. 25 tips voor meer begrip en tevredenheid. Spectrum. €14,99

**MENSEN
WORDEN
ALLEEN
WAT ERGER**

Een van de hardnekkigste misverstanden onder mensen die een duurzame relatie aangaan, is dat ze de minder aangename kanten van de partner wel kunnen veranderen. Er zijn zelfs boeken waarin beschreven wordt hoe dat kan. Maar mocht je deze gedachte ook (nog) hebben, houd dan eens een enquête onder stellen in je naaste omgeving en vraag eens of zij dat ook geprobeerd hebben en wat de uitkomst hiervan was. Mijn leermeester professor Munnichs vatte het onderzoek naar de persoonlijkheidsontwikkeling gedurende de levensloop eens in twee zinnen samen: 'Als mensen ouder worden, dan blijven ze hetzelfde. Ze worden alleen wat erger.' Met andere woorden: mensen veranderen niet of nauwelijks met het klimmen der jaren, eigenschappen versterken zich eerder. Mensen die vroeger al vriendelijk en meegaand waren, worden dat nog meer als ze ouder worden; mensen die in hun jeugd wantrouwend waren, worden nog wantrouwend. En uit onderzoek naar het effect van psychotherapie blijkt dat zelfs mensen die vele jaren achter elkaar vier keer in de week gedurende een uur op de divan hebben gelegen bij hun psychiater daardoor nauwelijks veranderden: op een schaal van 0 tot 10 punten niet meer dan een halve punt. Je karakter zit in je persoon gekerfd en is daarom ook nauwelijks te veranderen. Zowel jouw karakter als dat van je partner is bijna net zo weerbarstig als eikenhout. Het heeft geen zin om te hopen dat je partner wel zal veranderen en het heeft helemaal geen zin er energie in te steken om hem van zijn karakterfouten af te helpen. Een oude wijsheid is dat er maar één persoon is die jij kunt veranderen: jezelf. Maar de kans is groot dat je dit niet wilt óf niet kunt. Zou je het dan wel van je partner vragen?

Uit: Huub Buijssen (2010). *Nu begrijp ik je. Verborgene verwachtingen tussen mannen en vrouwen.*

Spectrum 2010. €16,99



“Wat een prachtboek!” -Ellen de Visser, *De Volkskrant*.

MINDER DEPRESSIE HET MAKEN VAN

Als je bijvoorbeeld astma hebt, een hartaanval hebt gehad of je pols hebt gebroken, dan kun je je vaak een voorstelling maken van wat er met je aan de hand is. Bij een depressie is dat veel moeilijker. Daardoor blijft een depressie vaak een onzichtbare vijand. En zoals je weet is een onzichtbare vijand niet goed te verslaan.

Moelijke gebeurtenissen en periodes in het leven kunnen ook draaglijk gemaakt worden door beelden te gebruiken. Sommige mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt halen de scherpe kanten ervan af door zich voor te stellen dat ze hun trauma in een doos of laatje stoppen. Telkens als ze zich weer sterk genoeg voelen om de confrontatie aan te gaan, maken ze de doos of la even open, om deze daarna weer dicht te doen.

Beelden kun je ook gebruiken om depressies te hanteren. Nederlands meest geliefde cabaretier van de twintigste eeuw, Toon Hermans, die in zijn leven ook depressieve periodes doormaakte, deed dat ook:

“Je kunt gedachten niet grijpen, niet vastpakken, niet aanraken, niet zien, maar als ik vervelende, neerslachtige gedachten heb, probeer ik die gedachten om te zetten in een beeld. Ik zet bijvoorbeeld neerslachtige gedachten om in een bevuilde grauwe rivier waarop ik in mijn kanoetje vaar, en roep dat beeld duidelijk in mij op, terwijl ik weet dat even verderop in het landschap een mooie, nog heldere rivier stroomt, en dat het een kleine moeite is om mij met kano en al te verplaatsen naar die behaaglijke plek. Doordat ik mij de dingen in geuren en kleuren zo voor mijn geest

ESSIEF DOOR AN EEN BEELD

haal, lukt het mij beter en sneller om uit mijn neerslachtige bootje te stappen en weer verder te varen in helder water en onder de blauwe hemel.”

Neurofysiologen hebben vastgesteld dat mentale beelden inderdaad kalmerend kunnen werken en kunnen bijdragen aan innerlijke harmonie.

De volgende ‘voorstelling’ kan je helpen als je ergens bang voor bent of als je het moeilijk hebt: stel je zo levendig als maar kan voor dat je in een zeepbel zit en daarin volkomen beschermd en veilig bent. Vul dit ‘omhulsel’ in gedachten nu aan met veel licht. Het mag desgewenst ook je favoriete kleur hebben.

Uit; Huub Buijssen (2009) Ik zie het weer zitten.

Stap voor stap van je depressie af. Spectrum. €24,99



**WAT IS JE
ROEPING?**

Wat wij definiëren als 'succes', hangt in belangrijke mate af van onze leeftijd - en zou af en toe geactualiseerd en aangepast moeten worden. De cyclus van het leven is een kringloop: met één jaar is het een succes als je niet in je broek plast. Met 25 om seks te hebben. Met 50 om veel geld te hebben. Met 75 om nog steeds seks te hebben en met 90 - om niet in je broek te plassen. Zeker vanaf de puberteit moet elke jongere constant uitleggen 'wat hij later wil worden'. Er is slechts één juist antwoord: 'Ik ben al wat!' Waarom volwassenen jongeren kwellen met de vraag wat voor beroep ze willen, is wel duidelijk: zij zijn wanhopig op zoek naar goede ideeën voor zichzelf.



Niet alles wat je met een serieus gezicht doet, is daarom verstandig. Toch lopen veel mensen rond met een gezicht alsof het leven een straf is. Halverwege de dertig hebben ze een gevoelsleeftijd van 65 en uit medelijden wil je ze eigenlijk nu al met pensioen sturen. Ik zou op mijn bureau het liefst een bordje willen plaatsen met de tekst: 'Ik weet niet meer wat ik als kind wilde worden, maar dit zeker niet.'

Wie van zijn hobby zijn beroep heeft gemaakt, hoeft nooit meer te werken. Ik kan dat alleen maar aanbevelen. Of je werk iets heeft van een 'roeping', daar kun je achter komen door jezelf deze vraag te stellen: zou ik dit ook doen als ik hier geen geld voor kreeg?

*Met toestemming overgenomen uit het prachtige boek van de arts en cabaretier:
Eckart von Hirschhausen (2010) Geluk komt nooit alleen. €19,99*

**ZET EERST
JE EIGEN
ZUURSTOF-
MASKER OP**

Als je wel eens gevlogen hebt, dan weet je dat voor de start altijd een veiligheidsinstructie wordt gegeven door de steward of stewardess. Je krijgt dan te horen dat als de druk wegvalt men een zuurstofkapje op moet doen. Ouders met kinderen wordt aangeraden om eerst bij zichzelf het kapje op te zetten en dan pas bij het kind. Toen ik dit de eerste keer hoorde, was ik verbaasd. Instinctmatig wil je als ouder, zo was mijn gedachte, toch eerst je kind in veiligheid brengen en daarna ga je pas aan jezelf denken. Maar na even nagedacht te hebben over dit voorschrift, kon in de logica ervan inzien. Als je begint bij je kind kun je zodanig in ademnood komen, dat het mogelijk niet eens meer lukt om je kind zijn mondkapje op te zetten, laat staan dat je daarna je eigen kapje nog kunt opzetten. In dat geval kun je bij een ramp ook niets meer voor je kind doen. Ook als familielid van een depressief iemand is het raadzaam om eerst aan jezelf te denken en goed voor jezelf te zorgen. Alleen dan zul je in staat zijn om hem goed te steunen. Hij is er niet mee geholpen als je bij hem in de put springt. Dan verhongert niet alleen hij, maar jij ook

Fragment uit: Huub Buijssen (2010) Als je man, dochter, zus.. depressief is. Helpen zonder zichzelf te verliezen.



**MEER
WETEN?
TRAUMA
OPVANG
.COM**