

Leer in vijf dagen de MatriXmethode

Een extra tool voor de HBO professional in de zorg en hulpverlening om in te zetten in je werk naast alles wat je al succesvol gebruikt.

4 dagen praktisch leren hoe deze gesprekstechniek werkt en op de vijfde dag (Masterproof) coach je 2 mensen die je niet kent.

In ons hoofd spelen zich allerlei processen af. Informatie onthouden, emoties, situaties die we meemaakten, doemscenario's die we al bedacht hebben zoals het wellicht zullen gaan verlopen....

Aan de buitenkant zien we niet wat er in het hoofd gebeurt. Maar wat er in het hoofd gebeurt heeft wel invloed op de behandeling. Te denken valt aan irritaties, onverwerkte emoties, onverwerkte traumatische ervaringen, doemscenario's die mogelijk gaan plaatsvinden en nu al bedacht zijn...

Je leert vragen stellen over de beleving, niet over de inhoud. De persoon zelf ervaart geen herbeleving, praat er niet over en ontkracht zelf deze beleving door de MatriXvragen. Tijdens je consult of afspraak is deze gesprekstechniek direct inzetbaar zonder veel extra tijd.

En wanneer je de MatriXvragen goed kent kun je daar vele mensen, jong en oud, mee helpen belemmeringen en blokkades op te lossen zonder dat je de inhoud weet. Dit zal je ondersteunen in het proces om jouw zorgvrager zo effectief mogelijk te helpen.

Veilig voor jou als zorgverlener, begeleider en/of hulpverlener. Je zult verrast zijn over de inzetbaarheid en effectiviteit!

Zorgvrager met mentaal "gedoe"

De MatriXmethode ondersteunt de zorgprofessional in zijn streven de zorg voor de zorgvrager zo optimaal mogelijk in te vullen. Patiënten of zorgvragers ervaren vaak enkelvoudige angsten die een relatie hebben met hun ervaringen (verleden of al bedacht hoe het in de toekomst mogelijk zal gaan) bij behandelingen in de gezondheidszorg, zoals operatieve ingrepen, injecties etc.

Kijk je op internet <http://www.angstlijst.nl/angsten/lichamelijk> dan zie je een lijst van 120 lichamelijk gerelateerde fobieën. Elke fobie is een eigen beleving van een ervaring. Wanneer de patiënt daar last van heeft kost het de zorgprofessional extra energie en tijd. Een verpleegkundige bij de MRI-scanner vertelde ons dat ze vaak langdurig op patiënten in moet praten om ze in de MRI-scanner te krijgen en ze daar te houden. Zij is daardoor langere tijd met de patiënt bezig.

Alle enkelvoudige angsten zijn voor iedereen persoonlijke belevingen van eerdere situaties of toekomstige bedachte momenten die mogelijk zullen gaan plaatsvinden. Het MatriXwerkmodel en het MatriX-emotiemodel geven inzage en uitleg van hoe de individuele angst werkt en hoe de persoon daar zelf invloed op heeft. Wanneer de zorgprofessional in de gesprekken met de patiënt deze angsten zelf laat oplossen is dat bevorderlijk voor het geven van adequate zorg.

Deze gesprekstechniek is een interventie die direct kan worden toegepast op de patiënt. Uiteraard ook toe te passen op zijn directe omgeving zoals vrienden, ouders en huisgenoten. En wanneer collega hulpverleners zelf een hulpvraag hebben kan deze hierdoor snel geholpen worden. Wanneer de hulpvraag in kaart is gebracht (zoals boosheid, angsten, trauma's, PTSS en/of negatieve ervaringen en emoties) kan direct gecoacht worden zonder dat de inhoud van de hulpvraag besproken en verklaard hoeft te worden. De beleving van het moment wordt ontladen, het feit blijft maar heeft geen lading meer. Deze korte en duurzame interventies zijn daardoor ook niet belastend voor de zorgverlener.

Complementair

Het is een praktische gesprekstechniek die complementair wordt ingezet naast alles wat al succes heeft in de werkwijze van de hulpverlener. Deze wordt juist versterkt bij stabiliserende en bemiddelende situaties. Het werkt snel, gemiddeld 15 minuten per interventie. Het is een veilige techniek omdat de patiënt zelf een eigen oplossing creëert. Op YouTube zijn meerdere video's met coachings te zien met zoekwoorden MatriXmethode en angst. Een voorbeeld hebben we ingesloten <https://www.youtube.com/watch?v=ozuq3BAbdaM>

Evidenced based

De MatriXmethode van Ingrid Stoop® is vanaf 2012 diverse malen onderzocht op de effectiviteit. 2018 tot en met 2020 staat in het teken van de wetenschappelijke onderbouwing en het evidence base bonderbouwen.

1. De MatriXmethode is in samenwerking met studenten van de Fontys Hogeschool, toegepaste psychologie onderzocht met een viertal kwantitatieve afstudeeronderzoeken; Volle Hoofden en AD(H)D, dierenangst, faalangst en rijangst. Ook is de effectiviteit van de MatriXmethode versus CGT onderzocht door een student SPH, tevens mondhygiëniste, bij tandartsangst. Uit alle onderzoeken blijkt dat de interventies tot significante verschillen leiden. Zie voor onderzoeksrapporten [deze link](#).
2. De MatriXmethode ontstond in 1992. De effectiviteit is inmiddels ruimschoots praktisch bewezen. Het is een gesprekstechniek bij leer en emotionele problemen, bij volle hoofden en bij psychosomatische klachten. Allemaal processen 'tussen de oren'. Ingrid Stoop, pionier, auteur en ontwikkelaar, coachte persoonlijk particulieren en trainde HBO professionals. Professionals die een manier zochten om hun leerlingen, cliënten, leerlingen en medewerkers op een meer effectieve manier te helpen, in kortere trajecten. En zo werden al tienduizenden mensen geholpen met o.a. angsten, trauma's, PTSS en ander gedoe. Niet alleen in Nederland maar ook internationaal.
3. Er is studie gedaan in de vakliteratuur van de Orthopedagogiek en de Psychologie om de theoretische onderbouwing te leveren over HOE de methode werkt. Felice Visser, MatriXcoach, leerkracht met specialisatie orthopedagogie heeft een jaar lang een bureauonderzoek gedaan naar de theoretische basis van deze methode. Over haar bevinden schreef ze een boek met de theoretische onderbouwing: de MatriXmethode onder de Loep, (ISBN 9789079083107). Zij traint professionals in een Masterclass Onder de Loep.
4. In oktober 2018 start een onderzoek naar de wetenschappelijke onderbouwing van deze Methode en een evidence base aanpak met een specifieke enkelvoudige angststoornis. Gesprekken met de assistent professoren van de Universiteit vinden op dit moment plaats. De aanvraag is al getoetst door de ethische commissie. Op verzoek van de Universiteit en uit concurrentie overwegingen noem ik niet de naam. In een gesprek wil ik deze wel toelichten. De verwachting is dat volgend jaar zomer de wetenschappelijke onderbouwing en het eerste evidence base onderzoek is afgerond. Het onderzoeksteam heeft aangegeven dat we daarna nog meerdere onderzoeken zullen uitvoeren waarbij de problematiek in complexiteit zal worden opgeschaald.

Nieuwe doelgroepen

De missie van het MatriXmethode Instituut is: *Al het gedoe de wereld uit door het eigen hoofd zelf te regisseren.*

Dat geldt voor mensen met drukke hoofden maar ook voor mensen met angsten, blokkerende emoties, trauma's en PTSS, leerproblemen en psychosomatische klachten.

Wanneer zij de regie krijgen over hun hoofd kunnen ze eigen mentale problemen zelf oplossen.

Naast onze activiteiten in het onderwijs, waar leerlingen leren HOE hun brein werkt en HOE ze zelf handiger informatie onthouden en weer terugvinden, maken we nu de stap naar hulpverlening en gezondheidszorg. De erkenning van onze trainingen die door het Registerplein en de Stichting kwaliteit Jeugdzorg, onderstreept onze deskundigheid voor deze nieuwe doelgroep van professionals. GGZ-psychologen, GGZ-agogen, jeugdzorgwerkers. Een Anesthesist die patiënten wil helpen die kampen met trauma's, melde zich aan voor de training. Professionals maken zich de MatriXmethode eigen om zo hun cliënten/patiënten optimale zorg te bieden, naast alles wat ze al succesvol inzetten. Verpleegkundigen in alle zorg, worden getraind om zo een nieuwe dimensie aan hun werkveld toe te voegen; het bieden van een praktische interventie bij o.a. angstige patiënten.

Contra indicatie

Deze techniek wordt minder succesvol wanneer patiënten gebruik maken van medicatie en drugs waardoor de hersenfunctie en de werking van het creatieve brein is aangetast. En patiënten zonder eigen hulpvraag.

Dag indeling "Leer in vijf dagen de MatriXmethode"

Dagindeling eerste 4 dagen

10.00 – 17.00 uur, Kennisoverdracht en oefenen (6 trainingsuren)

Inloop 09.30 - 10.00 uur

10.00 - 11.15 uur blok 1, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Koffiepauze 11.15 - 11.30 uur

11.30 - 12.30 uur blok 2, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Lunchpauze 12.30 - 13.00 uur

13.00 – 15.00 uur blok 3, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Koffiepauze 15.00 – 15.15 uur

15.15 – 17.00 uur blok 4, deel theorie en direct daarmee oefenen.

Einde training 17.00 uur.

Dagindeling dag 5

10.00 – 17.00 uur, (6 trainingsuren)

Inloop 09.30 - 10.00 uur

10.00 - 11.15 uur masterproof 1

Koffiepauze 11.15 - 11.30 uur

11.30 – 12.45 uur masterproof 2

Lunchpauze 12.45 - 13.15 uur

13.15 – 14.30 uur masterproof 3

Koffiepauze 14.30 – 14.45 uur

14.45 – 16.00 uur masterproof 4

16.00 – 17.15 uur Evaluatie, plenair bespreken laatste leermomenten en
certificaat uitreiking

Einde training 17.15 uur.