

Studiehandleiding Cursus

Progressie bereiken

Een oplossingsgerichte coachmethode voor mensen met een chronische aandoening en hun naaste(n)...

Door: Merel van Uden van De vraag Centraal voor de ErgoAcademie.

Versie: 2023

In deze handleiding zijn de zelfstudie-opdrachten blauw gedrukt.

Inleiding

Als iemand een chronische aandoening heeft, dan vraagt dat van de persoon met de aandoening en van diens zijn naaste(n) aanpassing aan de veranderende situatie. Doel van de begeleiding door de ergotherapeut is het cliëntsysteem te versterken in hun vermogen te om te gaan met de gevolgen van de aandoening in hun dagelijks leven. Het beoogd resultaat is een grotere tevredenheid van de persoon met aandoening en/of zijn naaste(n) over hun participatie in voor betekenisvolle rollen en activiteiten.

In deze cursus maak je je een bewezen effectieve manier van coachen eigen waarbij de levenservaring van je gesprekspartner (hoogtepunten en dieptepunten) en de sterke kanten die zij hebben ontwikkeld in de loop van hun leven, optimaal worden benut om, stap voor stap, tot progressie te komen.

De cursus is gebaseerd op inzichten uit de Positieve Psychologie, meer specifiek the Brief Solution Focused Brief Therapie (hier genoemd Oplossingsgerichte gespreksvoering) en The Strength based approach (hier Sterkekantenbenadering genoemd).

Doelgroep

Ergotherapeuten (en andere hbo- of universitair opgeleide zorgprofessionals) die werken met cliënten met chronische aandoeningen vanaf +/- 12 jaar en hun naasten.

Docent

Merel van Uden, ergotherapeut en werkzaam als senioradviseur/-trainer bij De Vraag Centraal, een bureau voor ondersteuning van bij cliëntgerichte innovaties in de langdurige zorg. Merel heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen bij veranderen en zij heeft uitgebreide ervaring als docent in het hbo en in post-hbo. Zij werk(te) als docent, adviseur of trainer met hbo-zorgprofessionals o.m. voor ParkinsonNet, MS-zorg Nederland, de HvA, de HAN, Pro Education, diverse revalidatiecentra, centra voor GRZ en thuiszorg en is al jaren als docent verbonden aan de ErgoAcademie.

Merel is als erkend docent geregistreerd in het CRKBO.

Doelen

Na afloop van de cursus:

1. Ken je de uitgangspunten van het oplossingsgericht werken;
2. Ken je de 7 fasen van een oplossingsgericht gesprek en kan je deze toepassen. D.w.z.:
 - a) Je kent diverse manieren om de cliënt de door hem gewenste situatie te laten beschrijven en kan deze toepassen in jouw praktijk (w.o. de wondervraag);
 - b) Je kan de platform-vraag toepassen, en al bereikte progressie en eerdere successen uitvragen;

- c) Je kent diverse manieren om de cliënt te inspireren om te bedenken wat een volgend (haalbaar) stapje vooruit zou kunnen zijn en kan deze toepassen;
3. Kan je een vervolgggesprek oplossingsgericht vormgeven. D.w.z. je kan mini-progressie uitvragen en benutten als inspiratiebron voor een volgend stapje vooruit.
4. Kan je de cirkeltechniek toepassen in gesprek met een cliënt/cliëntstelsel;
5. Kan je vaststellen of jouw samenwerkingsrelatie met de cliënt *klanttypisch*, *bezoektypisch* of *klaagtypisch* is, en kent de technieken om een bezoektypische of klaagtypische relatie ombuigen naar een klanttypische.
6. Kan de sterke kanten van je cliënt benutten in het proces. D.w.z.
 - a) Je weet je wat verstaan wordt onder 'sterke kanten' en je maakt onderscheid tussen 'kernkwaliteiten' en 'strategieën';
 - b) Je kent diverse manieren om de sterke kanten van je cliënt te achterhalen en verwoorden je kan je deze toepassen;
 - c) Je kan de cliënt begeleiding bij het gebruiken van zijn sterke kanten als inspiratie voor het bereiken van progressie.
7. Kan je jouw expertkennis inzetten binnen de oplossingsgerichte benadering;
8. Kan je de toegevoegde waarde van het belang van de oplossingsgerichte benadering voor jouw praktijk verwoorden en heb je (indien relevant) een plan hoe de benadering in te passen in jouw praktijk.

Didactiek

Er wordt in de cursus herhaaldelijk aan dezelfde doelen, waarbij steeds een ander niveau van diepgang aan de orde is. Zo komen aan de orde: kennis hebben van; Herkennen bij gegeven casus; Vaardigheden verwerven; (zelf) Ervaren; Uitproberen in eigen praktijk; Visie vormen op bruikbaarheid; Plannen van implementeren. De cursist monitort tijdens de cursus zijn eigen ontwikkeling.

Beoordeling/accreditatiepunten

De cursus kent 18,5 contacturen en 18 uren voor zelfstudie. De cursus is geaccrediteerd voor ergotherapeuten voor **36 punten**.

De punten worden toegekend als de cursist:

- Tenminste 95% aanwezigheid is geweest;
- De eindopdracht heeft ingeleverd en voldaan heeft aan de criteria die aan die opdracht zijn gesteld.

Programma en zelfstudie-opdrachten

Zelfstudieopdracht 1. Ter voorbereiding op de cursus (1,5 sbu)

Lees ter voorbereiding de cursus de twee hieronder genoemde artikelen en leg een relatie met jouw eigen praktijk.

Wat hoop je dat straks in jouw praktijk beter gaat als je bekwaamt in het oplossingsgericht coachen? Wat gaat je cliënt daarvan merken?

Neem je antwoorden mee naar de eerste cursusdag.

Bannink, F. P. (2010). *Oplossingsgerichte therapie*. GZ-Psychologie, 3, April 2010, 10–15.

Döringer, G. & van Uden, M. (2020). *Oplossingsgericht werken? Doen!* Ergotherapie Magazine, 4, 2020, 24–28.

Bijeenkomst 1.

Inhoud: **Basis oplossingsgerichte gespreksvoering:**

- Uitgangspunten
- Eerste gesprek: kennis en vaardigheden
- Tweede gesprek: kennis en vaardigheden

Tijd: **9.30 tot 16.30 uur = 6 sbu**

Tijd	Inhoud	Doel
9.30 u	Welkom <ul style="list-style-type: none">• Introductie op cursus (plenair, presentatie)) Doel:<ul style="list-style-type: none">- Helderheid opbouw cursus, zelfstudie en beoordeling• Kennismaken en benoemen elkaars sterke kanten (plenair, groepsgesprek) n.a.v. zelfstudieopdracht 1	6a en 6b
10.30 u	Introductie Oplossingsgericht coachen (plenaire presentatie theorie en groepsgesprek) <ul style="list-style-type: none">• Herkomst en uitgangspunten OGW (Doel 1)• De zelfdeterminatietheorie• De 7 stappen van het eerste gesprek (Doel 2.a, 2b en 2c, nadruk op kennisverwerving)	1 2a, 2b, 2c
11.15 u	Koffiepauze	
11.30 u	Rollenspel Eerste gesprek (plenair) <ul style="list-style-type: none">• Docent speelt een cliënt. De groepsleden voeren ieder een deel van het eerste coachgesprek met deze cliënt. De diverse gespreksfasen worden doorgenomen en geoefend.	1, 2a, 2b, 2c, en 6.

12.30 u	Lunchpauze	
13.00 u	Theorie en rollenspel Vervolggesprek <ul style="list-style-type: none"> • Introductie theorie Vervolggesprek: progressie-gericht interviewen • Plenaire oefening van het vervolggesprek, waarbij de docent een cliënt speelt. 	1, 3, 6.
14.00 u	Pas op de plaats: Oogsten <ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn de belangrijkste inzichten vandaag opgedaan? • Vergelijken van de oplossingsgerichte methode met de huidige routine in de praktijk. Wat is van toegevoegde waarde? 	8
15.00	Pauze	
15.15u	Rollenspellen Verdiepen eerste gesprek (subgroepje, 3 personen) Kies een praktijksituatie uit de eigen praktijk en oefen de fasen van een eerste gesprek met de cliënt.	1, 2
16.00 u	Vooruitblik: Hoe ga je het verder verdiepen in theorie en experimenteren in de praktijk verder invullen? <ul style="list-style-type: none"> - Waar ga je mee experimenteren: concreet plan maken - Oefen-/Intervisiegroepje (2 tot 4 personen) samenstellen 	2, 3
16.30 u	Einde dag	

Zelfstudieopdracht 2. Voorbereiding op de 2^e cursusdag. (6,5 sbu)

- Bestudeer de basistekst *Coachen bij het bereiken van progressie* door M. van Uden 2023 (30 pag. = 5 uur)
- Bekijk video's over Oplossingsgerichte gespreksvoering op YouTube (Zie voor inspiratie de bijlage van de bij a) genoemde tekst). (1 uur)
- Experimenteer met oplossingsgerichte gespreksvoering/-interventies (met tenminste 2 cliënten) in jouw praktijk. Gebruik hierbij de *Leidraad Eerste gesprek* en *Vervolggesprek* uit de bijlage van de tekst die bij a) genoemd is. Welke effect heeft de benadering op je cliënten? Neem je antwoorden mee naar de volgende bijeenkomst (0,5 uur).

Bijeenkomst 2.

Inhoud: **Verdieping/ verbreding oplossingsgericht werken**

- De cirkelmethode
- Voorbereiden werken met sterke kanten
- Combineren met expertkennis
- De gestuurde cliënt

Tijd: **9.30 tot 16.30 uur = 6 sbu**

Tijd	Inhoud	Doel
09.30 u	<p>Terugblik op zelfstudieopdracht 2 en praktijkervaringen in de afgelopen weken: Bevragen eigen mini-progressie</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bedenken alternatieve vragen voor "Wat gaat er beter"? b) Coach elkaar (drietallen, 10 min per persoon) c) Conclusie 	3
10.15 u	<p>Introductie Cirkelmethode en de Sterkekantenbenadering</p> <p>Presentatie over</p> <ul style="list-style-type: none"> - De cirkeltechniek; - De sterkekantenbenadering. 	4, 6a, 6b, 6c.
11.15 u	Pauze	
11.30 u	<p>Toneel: gegeven casus met script (subgroepen van 3 personen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een uitgeschreven coach-gesprek als rollenspel uitvoeren met een ergotherapeut en een cliënt. De derde persoon luistert en past de cirkeltechniek toe. • Nabespreking in 3-tal. <ul style="list-style-type: none"> ○ Herkennen van de diverse stappen (zelfstudieopdracht 2) ○ Wat zijn de sterke kanten van deze cliënt/ het cliëntensysteem? Hoe zou je die met de cliënt bespreken? ○ De 3^e persoon bespreekt de sterke kanten alsnog met de cliënt. • Nabespreking plenair. Wat valt op? 	1, 2a, 2b, 4, 6a, 6b 8
12.30 u	Lunchpauze	
13.00 u	<p>Combineren met expert kennis</p> <p>Presentatie over de techniek Informatie delen. Bespreken waar in het proces het wel of niet handig is om expertkennis in te zetten. (Verdieping: zelfstudieopdracht 3b)</p>	7
13.30 u	Intervisie en vaardigheidsoefening eigen casuïstiek	

	In subgroepen van 3 of 4 personen. Analyseer de casus met elkaar m.b.v. de intervisie-tool en voer een (deel van) oplossingsgericht gesprek. De inbrenger van de casus speelt de cliënt.	1, 2, 3, 4, 6, 8
14.30 u	Pauze	
14.45 u	Plenaire oefening <ul style="list-style-type: none"> Docent speelt een cliënt. De groepsleden voeren ieder een deel van het eerste coachgesprek met deze cliënt. De diverse gesprekfases worden doorgenomen en geoefend. 	1, 2a, 2b, 2c, 6
15.30 u	Reflectie op eigen vaardigheden Waar sta je? Aan de hand van een zelfreflectielijst en de cirkelmethode reflecteren op je eigen ontwikkeling: <ul style="list-style-type: none"> a) Wat zie jij voor in jouw praktijk als gewenste situatie? b) Wat heb je al voor elkaar? Wat kan je al? Hoe heb jij dat voor elkaar gekregen? c) Wat is voor jou nu de volgende stap? Hoe wil je dat gaan aanpakken? <p>Bespreken met collega's.</p>	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
16.30 u	Einde dag	

Zelfstudieopdracht 3. Voorbereiding op de 3^e cursusdag: 6 Sbu

- Experimenteer met de cirkelmethode (zie in de Basistekst bij de 'Gereedschappen' en gebruik het werkblad Cirkeltechniek) bij tenminste één cliënt (Tip: je zou de techniek kunnen gebruiken bij een nieuwe cliënt of bij een tussenevaluatie (Waar hoopte u op? Wat is al bereikt? Wat heeft u ontdekt wat helpt?). (Vorbereiding op uitvoering in de praktijk 0,5 uur)
- Beluister de podcast 'Progressiegericht adviseren'.
<https://www.progressiegerichtwerken.com/podcast-progressiegericht-adviseren/> (0,5 uur)
- Lees de tekst: 'De sterkekantenbenadering in de ergotherapie' door M. van Uden, 2022. (29 pag. = 5 sbu)

Bijeenkomst 3.

Inhoud:

Verdieping/ verbreding oplossingsgericht werken

- Terugblik afgelopen weken: uitwisselen succesverhalen
- Zelf ervaren achterhalen sterke kanten en benutten sterke kanten om progressie te bereiken
- Typen relaties
- Meetinstrumenten: proces en voortgang

Tijd:

13.00 tot 16.30u = 3,25 sbu

Tijd	Inhoud	Doel
13.00 u	Terugblik ervaringen afgelopen weken Uitwisselen succeservaringen (zelfstudei opdracht 3a, 3,b en 3c.	2, 3, 6a, 6b.
13.30 u	Focus op achterhalen en benoemen van de sterke kanten van je cliënt Korte inleiding op werkvormen en technieken (zelfstudieopdracht 3c) Oefening: 'Jij op je best' en 'Jij als het lastig wordt' in duo's. Interview elkaar en achterhaal sterke kanten.	6a, 6b
14.15 u	Focus op benutten sterke kanten om progressie te bereiken Korte inleiding (zelfstudieopdracht 3 c) Plenaire oefening. Docent speelt een cliënt. Verdiepen: zelfstudieopdracht 4a.	6.c
15.00 u	Pauze	
15.15 u	Typen relaties, theorie en oefening Presentatie theorie, pleniar Naar keuze oefenen met klaag-typisch relatie of bezoek-typische relatie. Verdiepen: zelfstudieopdracht 4b.	5
16.15	Theorie Meetinstrumenten: proces en voortgang	5, 8
16.30 u	Einde bijeenkomst	

Zelfstudieopdracht 4. Voorbereiding op de 4^e cursusdag

- a) Experimenteer met het zien en benoemen van de sterke kanten van je cliënt. Pas een van de genoemde technieken of werkvormen voor het achterhalen van de sterke kanten van je cliënt toe. Maak met een van je cliënten een veerkrachtprofiel en neem dat mee naar de volgende bijeenkomst. (Voorbereiding toepassing in de praktijk en verslaglegging 1 sbu)

b) Bestudeer de tekst over typen relaties nogmaals en:

- Herken de bezoektypische- en klaagtypische relaties in jouw praktijk
- Voer een gesprek met een cliënt aan de hand van de aanwijzingen.

Bijeenkomst 4.

Inhoud: **Terugblik ervaringen, intervisie en implementatie in de praktijk.**

- Terugblik praktijkervaringen
- Zelfevaluatie vaardigheden
- Intervisie casuïstiek
- Implementatieplan

Tijd: **13.00 tot 16.30 u = 3,25 sbu**

Tijd	Inhoud	Doel
13.00 u	Welkom en monitoren voortgang a) Delen van succeservaringen, in tweetallen b) Zelfevaluatie vaardigheden, individueel c) Plenair: inventariseren van de thema's die tijdens de bijeenkomst aan de orde moeten komen	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
13.45 u	Intervisie en vaardigheidsoefening eigen casuïstiek In subgroepen van 3 of 4 personen. Analyseer de casus met elkaar m.b.v. de intervisie-tool en voer een (deel van) oplossingsgericht gesprek. De inbrenger van de casus speelt de cliënt.	2, 3, 4, 5, 6, 7,
14.45 u	Pauze	
15.00 u	Implementatie: Brief uit de toekomst a) Individueel schrijven (20 min) b) Voorlezen en bespreken in groep van 3 of 4 personen	8
16.00 u	Afronding cursus a) Toelichting eindopdracht Paper b) Evaluatie	8
16.30 u	Einde cursus	

Zelfstudieopdracht 5: Eindopdracht Paper Sbu = 3 uur

Beschrijf in maximaal 2 a 3 A4-tjes welke progressie jezelf hebt bereikt door jouw deelname aan deze cursus. Het gaat om:

- de inzichten die je hebt opgedaan,
- de vaardigheden die je hebt ontwikkeld,
- de processen die je anders inricht,

- veranderingen die je hebt doorgevoerd of van plan bent te gaan doorvoeren....,

Kortom dat wat voor jou en jouw samenwerking met cliënten betekenisvol was/is.

De wijze waarop je dit doet is vrij.

Eis:

Je verwijst in je opdracht tenminste 3 maal naar een gebruikte bron (uit de verplichte bronnen of door jouzelf gekozen aanvullingen op de verplichte literatuur).

De opdracht wordt uiterlijk 3 weken na de laatste cursusdag via de mail naar de docent gestuurd (m.vanuden@devraagcentraal.nl). Het zou mooi zijn als je je paper ook wilt delen met de andere cursisten via de leeromgeving!