

# Brochure

## Training resetmethoden na traumatisch verlopen baring



ARJENNE  
HOEKSEMA  
VERLOSKUNDIGE  
& COACH

## Inleiding

Hoe je bevalt en hoe je geboren wordt, bepaalt hoe je samen als ouders en kind verder gaat. Een bevalling waarbij de ouders autonomie en rust ervaren geven hen de ruimte hun kind zonder pijn of trauma te verwelkomen in de wereld. Een baby die in een rustige sfeer en met geduldige zorg wordt omringd tijdens zijn geboorteprocés kan zich beter ontwikkelen.

Toch is geboren worden in deze huidige tijd vooral een kwestie van technisch vernuft geworden. Inleidingen, sectio's, kunstverlossingen, CTG-bewaking. Veel vreemde mensen om de ouders heen, medische handelingen, protocollen volgen. Keuzes maken met de ratio omdat over alle keuzes gecounseld moet worden. En dat terwijl kersverse aanstaande ouders door hormonen extra gevoelig zijn voor emoties. Hoe om te gaan met emoties als de ratio het belangrijkste lijkt?

Het is geen wonder dat 9% van de baringen als traumatisch wordt ervaren. Jaarlijks ontwikkelt zich bij ruim 2000 vrouwen een Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS) na de bevalling. (Claire Stramrood, gynaecoloog en onderzoeker, UMCG, 2013) Met een trauma bedoelen we: een psychische wond. Een wond geeft pijn en symptomen en die noemen we PTSS. Hoe jammer is het dat veel kersverse ouders in zo'n mentale toestand moeten beginnen aan het moeilijkste dat er is; een kind grootbrengen.

In 2008 heb ik de beroepsopleiding tot eclecticisch coach gevolgd bij Amethist in Amersfoort. Na jaren van coachgesprekken met voornamelijk zwangeren en jonge ouders, heb ik me gespecialiseerd in het resetten van traumatische baringen. Ik ontdekte verschillende resetmethoden, zoals o.a. het wetenschappelijk bewezen EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing, ontwikkeld door de Amerikaanse Francine Shapiro,) en het wat minder bekende EHBB (Emotionele Hulp bij Bevallingen, ontwikkeld door het Nucleuscollege Nederland) Gebaseerd op deze laatste methode heb ik een eigen resetmethode ontwikkeld, EVA. Dit staat voor Emotionele Visualisatie Affirmatie.

De vertaling van reset is "herstarten". De zwangerschap en vooral de geboorte zijn de start van een nieuw leven, zowel voor ouders als kinderen. Mijn missie is om zorgverleners te trainen zodat zij een herstart kunnen geven, als de echte start niet optimaal was.

Deze training is bedoeld voor verloskundigen of zorgverleners in de geboortezorg die een afgeronde coachopleiding hebben gevolgd. Ervaring met Socratisch coachen is een vereiste, alsmede kennis van negatieve cognities en hoe hierop door te vragen bij de client.

***Aan het eind van deze training heb je de volgende hoofdleerdoelen behaald:***

- *EMDR kunnen toepassen bij een enkelvoudig bevallingstrauma*
- *EVA \* kunnen toepassen in een officieel reset gesprek of “op de rand van het bed”*
- *Symbolmodelleren kunnen toepassen bij oude angstreactie*

***Specifieke leerdoelen:***

- *Opfrissen kennis psychiatrische problematiek (wordt getoetst)*
- *Het voeren van een gestructureerd coachgesprek*
- *Het geven van inzicht in emoties en gedachten*
- *Diagnosticeren en durven doorvragen naar negatieve cognities*
- *Diagnosticeren van psychotrauma*
- *Exclusiecriteria voor EMDR kunnen vaststellen*

***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*

- *Emotionele Visualisatie Affirmatie, een milde op verschillende technieken uit de hypnotherapie gebaseerde methode om een trauma te resetten.*

## **Inhoud van de lesdagen**

### Onderwerpen dag 1 t/m 4

- Psychiatrie algemeen, stemmingsstoornissen, bipolaire stoornissen, persoonlijkheidsstoornissen
- Psychiatrie en zwangerschap
- Socratisch coachen
- Je bevalling verwerken, methoden
- Hoe werken de hersenen bij emotieverwerking, taalcentrum, schrijfcentrum, symbolen
- Angst als vriend en vijand
- EMDR theorie
- EMDR praktijk
- EVA theorie
- EVA praktijk
- Symboolmodelleren

### **Dag 1**

09:30 - 10:00 u Welkom en kennismaken

10:00 u - 10:15 u Angst, hoe werkt ons brein?

10:15 u - 12:30 u Theorie

- De DSM-5
- Psychiatrische stoornissen
- Een casus

12:30 u - 13:30 u Lunch

14:30 u - 15:30 u Theorie traumatische baring, PTTS

15:30 u - 16:00 u Aanpak traumatische baring “op de rand van het bed”

16:00 u – 16:15 u Buddy’s kiezen en huiswerk uitleggen

16.15 u - 16.30 u Gezamenlijke afsluiting

**Studiebelasting dag 1:**

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

**Dag 2**

09:30 u - 10:00 u Delen van opgedane ervaring

10:00 u - 10:30 u Huiswerk bespreken

10:30 u - 12:30 u Theorie

- EMDR
- Uitleg werkwijze en werken met de praktijkkaart
- Negatieve cognities en durven doorvragen
- Van veilig tot veilig

12:30 u - 13:30 u Lunch

13:30 u - 16:00 u Theorie in praktijk, oefenen

16:00 u - 16:30 u Gezamenlijke afsluiting

**Studiebelasting dag 2:**

7 uur actieve deelname lesdag

2 uur gesprekken met je buddy

1 uur gesprek met een oefen cliënt

1-2 uur uitwerken buddy gesprek

1-2 uur uitwerken gesprek oefen cliënt

### **Dag 3**

09:30 u - 10:00 u Delen van opgedane ervaring

10:00 u - 10:30 u Huiswerk bespreken

10.30 u - 12:30 u Theorie

- E.V.A.
- Linker en rechterhersenhelft
- Uitleg praktijkkaart EVA
- EVA na EMDR
- Theorie in de praktijk, oefenen

12:30 u - 13:30 u Lunch

13:30 u - 16:00 Symboolmodelleren

16:00 u - 16:30 u Gezamenlijke afsluiting

### **Studiebelasting dag 3:**

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

### **Dag 4**

09:30 u - 10:00 u Delen van opgedane ervaring

10:00 u - 10:30 u Theorietoets

10:30 u - 12:30 u Werken met ingebrachte casus om EMDR en EHBB te oefenen

12.30 u - 13.30 u Lunch

13:30 u - 15:45 u Werken met ingebrachte casus om EMDR en EHBB te oefenen

15:45 - 16:15 u Uitreiken certificaten

16:15 u - 16:30 u Gezamenlijke afsluiting

Deze training wordt gegeven in Verloskundig Centrum Delvi

De praktijk is gevestigd aan de Buitenhofdreef 272 te Delft

Kijk op de website voor de route, het parkeren, de data en de tijden:

<http://www.ahvc.nl/Coaching/CursusTrauma.html>

Trainer: Arjenne Hoeksema

Lesdagen zijn van 9:30- 16:30

- Inclusief lunch, koffie, thee en iets lekkers
- Inclusief syllabus
- Inclusief praktijkkaart EMDR, symo en EVA (handige geplastificeerde spiekkarten om de technieken geprotocolleerd te kunnen verrichten)
- Voorwaarde voor het volgen van deze training is dat je een afgeronde coachopleiding gevolgd hebt en durft door te vragen op negatieve cognities. (Ook wel negatieve zijsovertuigingen genoemd)