



# DE VRIES EN RIJKE

## EXPERTISECENTRUM

VOOR MENSELIJKE WAARDEN IN PROFESSIONALITEIT

### *Autonomiebevordering in de praktijk 2017-2018*

#### **Doelstellingen cursus**

In deze cursus leer je hoe je als hulp- of zorgverlener, leidinggevende of docent kunt bijdragen aan de ontwikkeling van een gezonde levenshouding (attitude) en (daaruit voortvloeiend) gedrag en leefstijl van je patiënten, cliënten, medewerkers of leerlingen. Centraal daarin staat de ontwikkeling van autonomie. Daarnaast wordt, door zo te werken, ook je eigen gezondheid (vitaliteit) en de ervaring van zin en betekenis in je werk bevorderd.

#### **Leerdoelen**

- leren werken vanuit een *gezondheidsgerichte benadering*,
- *kennis en inzicht* krijgen in het proces en de betekenis van de ontwikkeling van autonomie,
- leren mensen te begeleiden in het ontwikkelen van hun autonomie (*methodieken en attitude*).

#### **Doelgroep**

Hulp- of zorgverleners in de somatische of psychosociale zorg, (psycho)therapeuten, supervisors, docenten, trainers en leidinggevenden, en andere professionals die zich aangesproken voelen door de doelstelling, opzet en werkwijze van de cursus.

#### **Omvang**

De duur van de cursus is 7 maanden en bestaat uit 7 dagen.  
Contacturen met docent: 43 uur. Zelfstudie: 48 uur.

#### **Data en tijden**

4 november, 9 december 2017, 13 januari, 17 februari, 24 maart, 22 april en 2 juni 2018.  
Tijden: 9.30 - 13.00 uur en 14.00 - 17.00 uur.

Data voor de cursus van 2018 - 2019 worden nog bekend gemaakt.

#### **Uitgangspunten**

Uitgangspunt van deze cursus is dat de ontwikkeling van (innerlijke) autonomie de basis vormt van een gezonde levenshouding. Een gezonde levenshouding is nodig om zelf de regie te kunnen hebben in het leven, om een helingsproces door te gaan met betrekking tot geweldervaringen en/of secundaire traumatisering, maar ook om weer vitaal te worden bij een (beginnende) burnout. Daarbij verstaan wij onder gezondheid: *Het vermogen en de mogelijkheid van mensen om zelf de regie te voeren in het leven, waar klachten, beperkingen en ziekten deel van uitmaken.*

Hoe iemand met klachten, ziekten en/of problemen omgaat wordt (veelal onbewust) voor een belangrijk deel bepaald door de innerlijke levenshouding. Deze kan variëren van zich 'speelbal' of 'slachtoffer' te voelen, tot de ervaring 'zelf de regie' te hebben in het eigen leven. Dit hangt af van de mate van autonomie die iemand ontwikkeld heeft. Met autonomie wordt bedoeld: *het vermogen en de mogelijkheid hebben om eigen keuzen te maken in het leven.* Een levenshouding, die gebaseerd is op geen of weinig autonomie, kan bijdragen tot het krijgen of verergeren van klachten of tot disfunctioneren op lichamelijk en/of psychosociaal gebied. Daartegenover staat dat hoe meer autonomie, des te meer innerlijke vrijheid men ervaart in hoe men wil omgaan met wat er nu gebeurt in het leven of wat er eerder gebeurd is. Men is beter in staat om keuzen te maken die passen bij wat men zelf belangrijk vindt. Zo gaat iemand ervaren steeds meer zelf de regie te hebben in het leven.

Autonomie is niet vanzelf bij iedereen aanwezig, maar het kan altijd ontwikkeld worden. De ontwikkeling van geen tot innerlijke autonomie is een belangrijk proces dat mensen op volwassen leeftijd kunnen doorgaan. Deze ontwikkeling vindt met name plaats in tijden van veranderingen. Dit kunnen zowel 'positieve' als 'negatieve' levensgebeurtenissen zijn. Juist in die tijden kan iemand leren zo met de werkelijkheid om te gaan, dat men de innerlijke vrijheid gaat ervaren om deze veranderingen toe te laten als deel van het leven.

Als hulp- of zorgverlener, leidinggevende of docent kun jij een bijdrage leveren aan dit ontwikkelingsproces bij je patiënt, cliënt, medewerker of leerling, door diens (potentiële) autonomie te respecteren en te stimuleren. Zowel een eenmalige ontmoeting als een langer durend contact kunnen daarin betekenisvol zijn. Om dat te kunnen doen, is het nodig dat je *inzicht* krijgt in hoe het proces van de ontwikkeling van autonomie kan verlopen en bepaalde *methodieken* leert om dit te bevorderen. Dit gebeurt door kennis te verwerven, door dit proces in de dagelijkse contacten met hulpvragers en ook bij jezelf te onderzoeken. Maar net zo belangrijk is je *houding (attitude)* in het contact. Naast 'wat' je doet of zegt, kan 'hoe' je dat doet en aanwezig bent (*metacommunicatie*), veel invloed hebben op de ander. Dit kan de ontwikkeling van autonomie bevorderen of juist tegenwerken. Je houding wordt veelal onbewust bepaald door normen, denkbeelden en eerdere ervaringen. Om in het contact met de ander op een autonomiebevorderende manier aanwezig te zijn, is het dus van groot belang bewustzijn te krijgen over je eigen attitude en hoe je deze op een positieve manier vanuit waarden kunt inzetten.

### **Werkvormen**

- 7 *cursusdagen*, waarin sprake is van:
  - kennisoverdracht van inhoudelijke kaders, theorieën en modellen
  - bespreking ingeleverde thuisopdrachten
  - oefeningen (zelfonderzoek of in tweetallen);
- 1 *individueel voortgangsgesprek* (van ± 1 uur) m.b.t. je eigen ontwikkeling
- 10 *opdrachten*. Voor de cursusdagen 2 t/m 6 krijg je twee opdrachten:
  1. praktijkopdracht, gericht op het herkennen van (het ontwikkelingsproces van) autonomie en/of oefenen met bepaalde methodieken,
  2. opdracht in zelfonderzoek, gericht op je eigen autonomieontwikkeling en je houding in de ontmoeting met hulpvragers (attitudevorming);
- 10 *verslagen maken* van de opdrachten, welke enkele dagen voor de betreffende cursusdag per mail opgestuurd worden;
- *lezen* van de aangegeven literatuur voor iedere cursusdag;
- *eindopdracht maken en presenteren* op de laatste cursusdag. In deze eindopdracht maak je, aan de hand van een casusbespreking of een eigen praktijkonderzoek, zichtbaar wat je geleerd hebt in deze cursus.

### **Inhoudelijke thema's**

- Dag 1: Een gezondheidsgerichte benadering  
Ontwikkeling van (innerlijke) autonomie  
Herkennen van verschillende levenshoudingen  
Onderscheid innerlijke ervaringen en gedrag
- Dag 2: Boosheid, wil en autonomie  
Relatie levenshoudingen en autonomie  
Geweld: wat is geweld, wat zijn gevolgen van geweld
- Dag 3: Geweld: verschillende vormen en schaduwkanten  
Geweld en macht  
Slachtoffer-dader polariteit

- Dag 4: Ontwikkeling van autonomie als basis van heling  
Helingsprocessen m.b.t. geweldervaringen
- Dag 5: Burnout of vitaal  
Omgaan met veranderingen, beperkingen en afhankelijkheid  
Gezondheid en gezondheidsbevordering
- Dag 6: Secundaire traumatisering van de hulpverlener/ professional  
Ontwikkeling van de hulpverlener/ professional: proces van verlies van onschuld
- Dag 7: Presentaties eindopdracht  
Afronding: de betekenis van de hulpverleningsrelatie

### **Literatuur**

Voor aanvang van de cursus krijg je de literatuurlijst, waarin aangegeven staat wat je voor de verschillende bijeenkomsten moet lezen.

### **Aantal deelnemers**

6-12 personen.

### **Locatie**

Aan 't Haagje, 't Haagje 1, 3971 MZ Driebergen-Rijsenburg

[www.haagje.net](http://www.haagje.net)

### **Kosten**

€ 1.695,- Dit is inclusief koffie, thee en handouts.

N.B. Betaling in termijnen is mogelijk.

### **Certificaat**

Je ontvangt een certificaat als alle 11 opdrachten gemaakt zijn.

### **Voorwaarde voor deelname**

Om aan deze vervolgcursus deel te kunnen nemen moet je eerst de tweedaagse cursus 'Autonomie als basis van gezondheidsbevordering' gedaan hebben:

<http://devriesenrijke.nl/wp-content/uploads/cursus-autonomie-als-basis-van-gezondheidsbevordering.pdf>

### **Aanmelding en meer informatie**

Aanmelden kan tot 15 oktober 2017. Voor meer informatie, zoals de literatuurlijst, of aanmelding kan contact worden opgenomen via onderstaande contactgegevens. Een oriënterend gesprek is altijd mogelijk.

### **Docenten**

*Dr. Joke de Vries, arts (1951).* Ik werk sinds 1983 als docent, counselor, supervisor en trainer vanuit het samen met mijn man (Rudy Rijke) opgerichte centrum: De Vries en Rijke, voorheen Instituut voor Ekologische Gezondheidszorg. In de loop van de jaren heb ik mij, door onderzoek te doen in mijn werk, gespecialiseerd in de thema's 'geweld', 'ontwikkeling van autonomie' en 'gezondheidsbevordering'. In 1998 ben ik gepromoveerd op het proefschrift: *Ontwikkeling van autonomie als basis van heling* (publieksversie: *Staan in het onmogelijke*).

In 2006 verscheen mijn boek: *Geweld. Het fenomeen, het trauma en de verwerking*. In 2016 kwam de 2e, herziene, druk uit van dit boek. Sinds 2014 ben ik betrokken bij de Buurtcoöperatie Apeldoorn-Zuid ([www.zuiddoetsamen.nl](http://www.zuiddoetsamen.nl)). Ons expertisecentrum is door hen gevraagd om het wijkgerichte werken van de buurtcoöperatie te ondersteunen door de implementatie van een gezondheidsgerichte benadering.

- CV: <http://www.linkedin.com/pub/joke-de-vries/2a/360/820>

*Dr. Rudy Rijke, arts (1950)*. Sinds 1983 heb ik individuele begeleidingen (coaching) gegeven aan mensen met gezondheidsproblemen (vooral 'burnout', 'overspannenheid'). Daarnaast gaf ik supervisies, cursussen en trainingen aan hulp- en zorgverleners in de gezondheidszorg en begeleidde ik sommigen in praktijkontwikkeling en praktijkonderzoek. In 2001 publiceerde ik het boek *Op zoek naar gezondheid* om de aandacht te vestigen op de waarde van een meer gezondheidsgerichte benadering in de gezondheidszorg. Van 2007 tot 2016 werkte ik voornamelijk als senior docent bij de masteropleidingen van klinisch verloskundigen en physician assistants op de Hogeschool Rotterdam. Mijn werk daar bestond uit het (mede)ontwikkelen van de opleidingen, het onderwijs geven in de principes van onderzoeksmethodologie en het begeleiden van de studenten bij hun onderzoek en het schrijven van hun mastertheses. Sinds kort werk ik minder op de hogeschool en ben ik weer meer aan het werk binnen ons expertisecentrum.

- CV: <https://www.linkedin.com/in/rudy-rijke-a4a7981a>

### **Contact**

De Vries en Rijke – Expertisecentrum voor menselijke waarden in professionaliteit

tel. 06 4677 3989 of 0161 233 33 33

[info@devriesenrijke.nl](mailto:info@devriesenrijke.nl)

[www.devriesenrijke.nl](http://www.devriesenrijke.nl)

KvK Brabant: 17251314