



informatie over de opleiding tot trainer
psycho-sociale weerbaarheid
voor kinderen en jongeren

“Ho, tot hier en niet verder...!”



www.uiteigenbeweging.nl

Stichting Uit eigen beweging
Vliek 10
6235 NR Ulestraten
043 – 326 18 47
uiteigenbeweging@hetnet.nl

www.uiteigenbeweging.nl

***“Zorgen voor jezelf in relatie tot de ander,
met respect voor jezelf en de ander. ”***

Trainers in opleiding leren werken vanuit de methode *“Ho, tot hier en niet verder!”*. Een integratieve benadering van het kind in zijn sociale context, vanuit een houding van respect en meerzijdige partijdigheid. Een bijdrage aan een meer vreedzame en liefdevolle samenleving en het voorkomen van (dreigend) geweld in relaties.

<i>Inhoud</i>	3
<i>Algemene informatie</i>	4
Stichting Uit eigen beweging	4
Psycho-sociale weerbaarheid	5
Methode “Ho, tot hier en niet verder...!”	5
<i>Informatie over opleiding tot trainer</i>	7
Rationale	7
Toelatingseisen	7
Inschrijving	8
Beroepstaak en competenties	8
Curriculum	8
Kerncompetenties	9
Organisatie en opleidingskosten	9
Opleidingsrooster	9
Supervisie	9
Certificaat	9
<i>Opleidingsprogramma</i>	10
Persoonlijke en professionele ontwikkeling	10
Methodisch inzetten van het bewegen	11
Kindertraining	11
Oudercursus	12
Aandacht voor jezelf (mindfulness)	12
Ontwikkelingspsychopathologie	12
Sensomotorische ontwikkeling en stoornissen	13
Intervisie, oefengroep	13
Stage	13
Supervisie	13
<i>De docenten van de opleiding</i>	14
<i>Algemene voorwaarden</i>	17
<i>Opzet voor motivatiebrief</i>	17
<i>Inschrijfformulier opleiding tot trainer</i>	bijlage

Stichting Uit eigen beweging
Vliek 10
6235 NR Ulestraten
043 – 326 18 47
uiteigenbeweging@hetnet.nl

www.uiteigenbeweging.nl

Algemene informatie

Stichting Uit eigen beweging

Het doel van de stichting is het bevorderen van de psychosociale weerbaarheid van kinderen en jeugdigen en het vergroten van de opvoedvaardigheden van hun ouders en opvoeders, als bijdrage aan een vreedzame samenleving.

De stichting doet dit door het versterken van de persoonlijkheid van het kind / jeugdige in zijn context, op basis van de methode en interventie *"Ho, tot hier en niet verder...!"* ontwikkeld door Jooske Kool.

Visie

Elk mens maakt deel uit van een groter geheel en beschikt over potentiële kwaliteiten, om zijn taak te vervullen.

Stichting Uit eigen beweging wil een bijdrage leveren aan het zich bewust worden en zo volledig mogelijk inzetten van deze potentiële kwaliteiten van kinderen, jeugdigen en hun ouders, opvoeders.

Alles wat wij willen en tot uitdrukking laten komen heeft alleen zin, als het leidt tot praktische resultaten. De medewerkers van de Stichting geven het beste van zichzelf ongeacht de 'belangrijkheid' van het werk, of het tarief waar zij voor werken.

Wij doen wat nodig is vanuit een respectvolle zorgvuldigheid, afgestemd op de behoefte van de ander. Dat houdt niet altijd in: zonder meer doen wat de ander verwacht. We zoeken samen uit wat nodig is en door ons als bijdrage geleverd kan worden; afspraken maken en daaraan naar beste vermogen voldoen.

Wij staan voor vakmanschap, wij doen alleen het werk waar we gevoel voor en verstand van hebben. Werk waar we verantwoordelijkheid voor nemen en kunnen dragen.

Ten alle tijde blijven wij ons persoonlijk en professioneel ontwikkelen en kijken wij kritisch naar onszelf, beseffend dat wij zelf het belangrijkste instrument zijn waar we mee werken.

Middelen

Stichting Uit eigen beweging realiseert haar doel met de volgende activiteiten:

- Vergroten van het bewustzijn en de opvoedvaardigheden van ouders, opvoeders, begeleiders ter ondersteuning van een positieve psychosociale ontwikkeling van kinderen.
- Gesprek, advies, lezingen, workshops, publicaties.
- Het ontwikkelen en verbreden van de methode *"Ho, tot hier en niet verder...!"*.
- Het ontwikkelen van programma's voor specifieke leeftijds- of doelgroepen.
- De kwaliteitsverbetering van de methode, de trainers en instellingen die hiermee werken.
- Het opleiden van trainers in de methode *"Ho, tot hier en niet verder...!"*
- De ondersteuning van het Netwerk van gecertificeerde trainers *"Ho, tot hier en niet verder...!"*
- Het verlenen van intervisie, coaching, supervisie voor trainers en therapeuten.
- De verwijzingen naar trainers en hulpverleners die trainingen ter bevordering van de psychosociale weerbaarheid verzorgen.



Psychosociale weerbaarheid

De laatste jaren is er in Nederland in toenemende mate aandacht voor psychosociale problemen van kinderen en adolescenten. Sinds enkele jaren is er zelfs een apart ministerie voor Jeugd en Gezin en een Nederlands Jeugd-instituut (NJI) dat onderzoek verricht en adviezen geeft. Gemiddeld is er bij één op de vijf Nederlandse kinderen in de leeftijd van 1 tot 15 jaar sprake van psychosociale problematiek.

Psychosociale problemen belemmeren het dagelijks functioneren en kunnen de ontwikkeling van kinderen en jeugdigen negatief beïnvloeden. Deze problemen kunnen voortduren tot in de volwassenheid. Gezien deze ongunstige prognose en de kosten voor de maatschappij, heeft de ontwikkeling van preventieve interventies prioriteit.

Succesvolle interventies bij kinderen op jonge leeftijd richten zich op de psychosociale en cognitieve ontwikkeling van het kind, op de gedragsproblemen van het kind én het opvoedingsgedrag van de ouders en de gezinsinteracties (Boendermaker, & Ince, 2008; Kashdan, & Herbert, 2001; Kazdin, 2009; Webster-Stratton, Reid, & Hammond, 2001, 2004). In de methode *“Ho, tot hier en niet verder ...!”* zijn veel van deze elementen opgenomen.

Psychosociale problemen

‘Psychosociaal’ geeft de samenhang aan tussen het psychische functioneren van een persoon en diens functioneren in interactie met de sociale omgeving. Psychosociale problemen zijn globaal onder te verdelen naar gedragsproblemen, emotionele problemen en leer- en schoolproblemen. Als deze problemen niet tijdig worden opgemerkt en aangepakt, kan dit leiden tot beperkingen in het dagelijks functioneren (de psychosociale weerbaarheid), ook op latere leeftijd.

Eén op de vijf kinderen heeft één of meer psychosociale problemen. Eén op de vijf ouders ervaart de opvoeding als zwaar en zorgelijk.

Psychosociale weerbaarheid

Psychosociale weerbaarheid wordt niet gevormd en bereikt in een eenmalige interventie, of door het simpelweg toepassen van een programma of bepaalde ‘trucs’.

Weerbaarheid is per definitie een sociaal gebeuren. Aandachtspunten daarbij zijn:

- Het accepteren en respecteren van jezelf en de ander.
- Bewust zijn en luisteren naar lichaamssignalen en -gewaarwordingen
- Oog hebben voor gevoelens en er mee kunnen omgaan
- Het bewust zijn van en aangeven van je behoeften en grenzen.
- Stil kunnen staan bij de gevolgen van je eigen gedrag.
- Het eigen gedrag kunnen afstemmen op de omgeving.
- Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen denken en doen, en oplossingen zoeken voor problemen en conflicten, zo dat dit recht doet aan alle partijen.

*“Het wezenlijke is onzichtbaar voor het oog
Alleen met je hart kun je goed zien”*

Antoine de Saint-Exupérie

Methode *“Ho, tot hier en niet verder...!”*

Voor jezelf leren zorgen in relatie tot de ander en met respect voor jezelf en de ander, vanuit het idee: de enige die altijd bij je is om voor jezelf te zorgen, ben je zelf.

“Ho, tot hier en niet verder...!” bevordert de psychosociale weerbaarheid door de basisvaardigheden van kinderen/jeugdigen en ouders/opvoeders te versterken. De training is laagdrempelig, kortdurend en effectief. In de praktijk blijkt zij uitermate effectief.

De methode is in 1995 ontwikkeld door Joeske Kool en uitgewerkt tot een groepstraining voor kinderen in de leeftijd van 7 tot 12 jaar met een bijhorende cursus voor de ouders. Voortkomend uit de diepe wens om een bijdrage te leveren aan het realiseren van een leven waar veiligheid, respect en een liefdevolle benadering centraal staan.

“Ho, tot hier en niet verder...!” biedt een werkwijze en interventie die kinderen en hun ouders/opvoeders ondersteunt bij het ontwikkelen van de psychosociale weerbaarheid. Zij maakt daarbij gebruik van de meest primaire vorm van leren: het bewegen en de bewegingsexpressie.

- De methode is uitgewerkt in een aantal interventies, zoals
- De kind-oudertraining *“Ho, tot hier en niet verder...!”*
 - De follow/up *“Ho, tot hier en niet verder...!”* kinderen en ouders in beweging (Dol-Fijn)
 - De training Samen-Spel voor jonge kinderen en ouders, letterlijk leren in samenspel.
 - De jongeren/training CHOICE, voor jongeren en hun ouders
 - De schoolprojecten Samen Op School

De methode is beschreven in het boek *“Ho, tot hier en niet verder...!”* met bijhorende werkboeken voor kinderen en voor ouders/opvoeders, uitgegeven bij Acco (2000, 2006), te Leuven.

Voor wie?

“Ho, tot hier en niet verder...!” wordt succesvol ingezet bij kinderen, pubers, (jong)volwassenen en andere doelgroepen, zoals mensen met een verstandelijke beperking en binnen de psychiatrie. Op scholen biedt de methode praktische aanknopingspunten om de basisveiligheid van kinderen te vergroten en de onderlinge communicatie te verbeteren.

Gecertificeerde trainers *“Ho, tot hier en niet verder...!”* met ervaring en inzicht in de cultuur van allochtone kinderen, jeugdigen of gezinnen, zetten de interventie succesvol bij verschillende etnische groepen in.

Bewegen is een universele taal. Of kinderen (hoog)begeerd, verstandelijk, psychisch of motorisch gehandicapt, niet-Nederlands sprekend zijn, de werkwijze op basis van bewegen biedt leermomenten zowel bij (extreem) verlegen, teruggetrokken of angstig gedrag, als bij impulsief en grensoverschrijdend gedrag.

Contra-indicaties zijn (te) zware problematiek bij ouders, het gezin of bij het kind zelf. In dit geval kan de training succesvol als een ondersteunende interventie naast andere behandeling, ingezet worden.

Training voor kinderen

In de kindertraining leren kinderen grondregels en vaardigheden, waardoor ze op zichzelf kunnen vertrouwen en zich sterker en veiliger voelen. Met spel, beweging, tekenen, verbeelding, verwoorden van eigen ervaringen en het werkboek leren de kinderen (weer) trots te zijn op zichzelf en beter met zichzelf en anderen om te gaan. De kinderen krijgen meer grip op het verloop van hun eigen bestaan door het lichamelijk ervaren van eigen (keuze)gedrag.

Mogelijke negatieve ervaringen van kinderen worden met open vizier benaderd en tegelijkertijd worden alle positieve ontwikkelingsstendensen ten volle aangesproken en benut. Essentieel is het vinden van een goede balans tussen het kunnen vertrouwen op zichzelf en het afstemmen van het eigen gedrag en gevoel met de omgeving.

Aandacht voor ouders en opvoeders

Voor kinderen is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om leerervaringen en gedragsverandering te bestendigen wanneer daarvoor geen passende ondersteuning vanuit het thuismilieu wordt geboden. De training voor de kinderen/jeugdigen wordt ondersteund door een cursus voor de ouders/opvoeders.

Er is aandacht voor de onzekerheid van de ouders/opvoeders en de problemen die zij tegenkomen bij de opvoeding van hun kind. Ook worden zij aangesproken op hun eigen deskundigheid, creativiteit en kracht.

Ouders, opvoeders leren kijken naar de invloed van het eigen gedrag op hun kinderen waar het gaat om gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen, omgaan met grenzen en het bevorderen van de zelfstandigheid. Zij krijgen handvatten voor het ontwikkelen van een meer effectieve interactie- en communicatiestijl. Het streven is dat zij in staat zijn om ook op langere termijn hun kinderen op een positieve wijze te begeleiden bij het ontwikkelen van zelfstandigheid en het vergroten van de psychosociale weerbaarheid.



Het Gordon-model vormt de leidraad voor de communicatie tussen kinderen en ouders, opvoeders: met aandacht en wederzijds respect omgaan met elkaar.

De benadering draagt in grote mate bij aan het ontwikkelen van het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen van kinderen en aan een goede relatie tussen ouders en kinderen.

Integratieve benadering

De kracht van de methode ligt in de integratieve benadering. De training richt zich op de totale ontwikkeling van het kind/de jeugdige in zijn sociale omgeving en beïnvloedt het relationele, emotionele, cognitieve en lichamelijke domein.

Ze is voor een belangrijk deel gebaseerd op de methodiek van de bewegings(expressie)-therapie en maakt tevens gebruik van cognitieve gedragstechnieken, NLP, focussen en imaginatie.

Specifiek aan de methode

“Ho, tot hier en niet verder...!”

De methode onderscheidt zich op een aantal aspecten van het bestaande aanbod sociale vaardigheids- en weerbaarheidstrainingen :

- Een gelijktijdig aanbod aan kinderen en hun ouders/opvoeders.
- De integratieve werkwijze: beïnvloeding van zowel de emotionele, relationele, cognitieve en (senso-)motorische aspecten van het kind.
- Laagdrempelig, toegankelijk aanbod voor een brede doelgroep kinderen en ouders/opvoeders
- Bewegen als universele taal en de meest primaire leerervaring. De bewegingservaring beïnvloedt rechtstreeks de diep in de hersenen gelegen hersenstam – het emotionele brein.
- Aandacht voor de basisbehoeften: een eigen plek, voeding, ondersteuning, bescherming en begrenzing.
- Preventief, pedagogisch en curatief.
- De groep vormt een oefenpodium om ‘spelenderwijs’ direct ander gedrag te oefenen, toe te passen.
- Plezier met elkaar, ook herstel van plezier in de ouder-kindrelatie.

Effectiviteit

“Ho, tot hier en niet verder...!” is in 1995 ontwikkeld. De evaluaties op korte en lange termijn van kinderen en ouders laten opvallend positieve gedragsverandering zien. (Kool, 2000, 2006)

Ook zijn er directe aanwijzingen voor de werkzaamheid van de interventie “Ho, tot hier en niet verder...!” op basis van een effectonderzoek in de praktijk met follow-up.

Deze studie (Boersma-den Doop, 2005) in het kader van een afstudeerproject, laat positieve effecten zien.

Literatuur

- Boendermaker, L., & Ince, D. (2008). Effectieve interventies tegen jeugd delinquentie. Jeugd en Co Kennis, 2 (www.zat.nl/nji/dossierDownloads/WatWerkT_Delinquentie.pdf).
- Kashdan, T., & Herbert, J. (2001). Social anxiety disorder in childhood and adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 37-61.
- Kazdin, A.E. (2009). *The Kazdin method for parenting the defiant child with no pills, no therapy, no contest of wills*. Boston: Mariner Books.
- Webster-Stratton, C., Reid, M.J., & Hammond, M. (2001). Social skills and problem-solving training for children with early conduct problems. Who benefits? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 943-952.
- Webster-Stratton, C., Reid, M.J., & Hammond, M. (2004). Treating children with early-onset conduct problems. *Intervention outcomes of parent, child and teacher training*. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 105-124.

Informatie over de opleiding tot trainer

De opleiding tot trainer in de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" is een een-jarige deeltijd opleiding op post HBO-niveau. Zij is toegankelijk voor begeleiders, hulpverleners, therapeuten, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, of leerkrachten / leerlingbegeleiders uit het (speciaal) onderwijs. De opleiding is geaccrediteerd door de Stichting Registratie Vaktherapeutische beroepen.

De trainer "Ho, tot hier en niet verder...!" draagt bij aan bewustwording en gedragsverandering om de psychosociale weerbaarheid te vergroten en de kwaliteit van leven te verbeteren. Hij /zij maakt primair gebruik van werkvormen gericht op de lichaamsbeleving en het handelen in bewegingssituaties. Daarin kan het kind / de jeugdige zichzelf lichamelijk in actie en in interactie met anderen ervaren, zich van zijn handelen, denken en voelen bewust worden en daardoor leren en veranderen. In het aanbod aan ouders, opvoeders vormt de communicatie-methode van Thomas Gordon – Luisteren naar kinderen, de leidraad.

Gecertificeerde trainers werken in de jeugdhulpverlening, het (speciaal) onderwijs, bij verstandelijk gehandicapten, in de (geestelijke) gezondheidszorg. Ze werken zelfstandig als vrijgevestigde trainer of zijn in dienst bij een instelling of school (voor speciaal onderwijs).

Efficiëntie, transparantie en doelgerichtheid zijn begrippen die het huidige hulpverleningsklimaat domineren. De methode "Ho, tot hier en niet verder...!" valt op door de helder gestructureerde werkwijze en inspireert tevens tot een persoonlijke, speelse en warme benadering die bij het werken met kwetsbare kinderen zo belangrijk is.

Rationale

- De opleiding tot trainer "Ho, tot hier en niet verder...!" biedt een aanvulling op bestaande HBO- of Academische opleidingen als specialisatie gericht op de psychosociale weerbaarheid. Zij integreert daarbij elementen uit de bewegingstherapie, cognitieve gedragstherapie, systeemtheorie en contextuele benadering, NLP, sensorische integratie, yoga en meditatie-technieken.
- Er is expliciet aandacht voor ieders specifieke competenties.
- De opleiding wil haar cursisten voorbereiden op het verzorgen en uitvoeren van trainingen en coaching voor kinderen/jeugdigen en hun ouders/opvoeders en de daarbij behorende voorlichting.
- Stichting Uit eigen beweging is in 2002 gestart met het aanbieden van deze opleiding op Post HBO-niveau. De opleiding biedt ervaringsgericht onderwijs en is competentiegericht. De beroepstaken van de trainer "Ho, tot hier en niet verder...!" vormen de maatstaf. Deze zijn gelieerd aan de beroepstaken van de NVPMT en FVB.
- De opleiding tot trainer in de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" wil een kleine, kwalitatief hoogstaande opleiding zijn en laat daarom jaarlijks minimaal 12, maximaal 16 studenten toe.



Toelatingseisen

Om deel te kunnen nemen aan de opleiding gelden de volgende voorwaarden:

- Een HBO-opleiding binnen de geestelijke gezondheidszorg; de jeugdhulpverlening; het jeugdwelzijn, sociaal psychiatrische verpleegkunde, onderwijs. Leerkrachten of leerlingbegeleiders dienen specialisaties of cursussen gevolgd te hebben op het gebied van communicatie en sociaal-emotionele begeleiding.
- Minimaal een drietal jaren daadwerkelijk pedagogische of curatieve zorg verleend aan kinderen en ouders is vereist. Voor de start aan de opleiding wordt deelname aan een introductie-workshop "Ho, tot hier en niet verder...!" gevraagd.
- De trainer in opleiding regelt zelfstandig een stage/werkervaringsplaats, waar gedurende het tweede deel van de opleiding de training met kinderen of jeugdigen en ouders, opvoeders wordt uitgevoerd.

Wij adviseren om voorafgaand of tijdens het eerste deel van de opleiding een training 'mee te lopen' bij een gecertificeerde trainer en een Gordontraining "Luisteren naar kinderen" te volgen.

Aspirant-trainers dienen visie en uitgangspunt van de opleiding te onderschrijven, affiniteit te hebben met bewegen, bewegingsexpressie en de volgende competenties verder te willen ontwikkelen: probleem-analytisch vermogen, het doelbewust inzetten van bewegen en de bewegingsexpressie, integriteit, zelfreflectie, flexibiliteit, vermogen tot samenwerken, communicatieve vermogens en motivatie.

Informatie over de opleiding tot trainer

Inschrijving

Na een (telefonisch) intakegesprek vindt de inschrijving plaats door het inzenden van een curriculum vitae met pasfoto, een kopie van het (HBO)diploma en een motivatiebrief waarin men de wens en het doel om met deze methode te werken toelicht.

Het docententeam van de Stichting Uit eigen beweging besluit tot toelating. Bij gelijke geschiktheid is de volgorde van inschrijving bepalend. In bijzondere gevallen kan afgewezen worden van de vereisten, waarbij de docenten de aanvraag zullen bespreken en wegen.

Beroepstaken en competenties

Binnen het curriculum ontwikkelen de cursisten zich in een realistische, de praktijkbenaderende context: de beroepstaak met de daarbij behorende competenties. De meeste beroepstaken doen een beroep op meerdere competenties tegelijk. De opleiding tot trainer in de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" kent drie beroepstaken en negen competenties.

De beroepstaken zijn:

1. Training geven
 - Intake, observatie en indicatie (de voorwaarde van een werksituatie scheppen waarin contact, kennismaken, observeren, intake en indiceren aan de orde komen).
 - Programma-keuze (op basis van vraagstelling, mogelijkheden en beperkingen van de doelgroep het programma afstemmen in de vorm van sessies en (bewegings)-arrangementen).
 - Uitvoeren en evalueren: een groepstraining uitvoeren bestaande uit een kindertraining en een cursus voor de ouders, opvoeders.
2. (Persoonlijke) kwaliteitsverbetering en samenwerken met andere betrokkenen, trainers en de ontwerpster van de methode, werken aan kwaliteitsonderzoek en -verbetering. Waar mogelijk een bijdrage leveren aan programma-ontwikkeling.
3. Onderzoek en innovatie: praktijkgericht onderzoek, voorstellen voor verbetering of vernieuwing, profilering, productontwikkeling, ondernemerschap.

Curriculum

Het curriculum is toegesneden op de praktijk. Het boek van de kind/oudercursus "Ho, tot hier en niet verder...!" vormt de leidraad in de methodieklessen.

Cursisten leren vanaf de eerste dag op basis van ervaringsgericht werken, vanuit de positie van het kind, de ouder, en de trainer.

De toets-opdrachten zijn praktijk gerelateerd.

De cursisten integreren de kennis en ervaring vanuit de verschillende theorieën en invalshoeken door praktijkgerichte opdrachten en observatieopdrachten, door het leren formuleren van concrete haalbare doelen, reflectieopdrachten, verslaglegging van leerervaringen en door het geven en ontvangen van feedback.

In de acht onderwijsblokken staan centraal:

- De persoonlijke en professionele ontwikkeling: de trainer is zelf het instrument. Er is onder meer aandacht voor het contact maken en in contact zijn, meetbare doelen stellen, besef van de eigen invloed en die van de sociale en maatschappelijke omgeving.
- De methodiek "Ho, tot hier en niet verder...!". Het integreren van theorie en praktijk, ondermeer door het vanuit drie posities (kind-ouder-trainer) uitvoeren en ervaren van het programma voor kinderen en ouders, opvoeders.
- Sensomotoriek. Veiligheid in het eigen lijf op basis van de drie aandachts-gebieden: de sensorische informatieverwerking, de cognitieve aspecten en de motorische vaardigheden.
- Ontwikkelingspsychopathologie. Een oriëntatie op en leren omgaan met de belangrijkste kinder- en jeugdpsychiatrische problemen, waar men in het werk met de kinderen mee te maken kan krijgen.

De opleidingsperiode kent een integrale leerlijn, een theoretische leerlijn en een vaardigheden leerlijn.

- In de *integrale leerlijn* krijgt de student beroepsopdrachten en beroeps-producten.
- In de *theoretische leerlijn* komt de theoretische verantwoording en onderbouwing van de beroepsopdrachten en visievorming aan bod, psycho-pathologie, ethiek enz.
- De *vaardighedenleerlijn* bestaat uit:
 - therapeutische, communicatieve en bewegings- (analyse) vaardigheden gerelateerd aan de beroepsopdrachten
 - rapportage-, studie-, reflectievaardigheden
 - bewegingsvaardigheden en werkvormen: in deze leerlijn ontwikkelt de student 'vaardigheid' in de werkvormen zoals die binnen de methodiek "Ho, tot hier en niet verder...!" worden gehanteerd.

De vaardigheid kent drie aspecten:

- doen (oefenen)
- creatief leren aanbieden
- inzicht ontwikkelen in het specifieke van een werkvorm

In het tweede half jaar oefent de student zich als trainer in de praktijk door middel van het uitvoeren van een volledige kind/oudertraining-stage. Stagebegeleiding, supervisie en intervisie ondersteunen de student bij het leerproces. Dit geeft hem gelegenheid zijn competenties binnen de beroepstaken in de praktijk te ontwikkelen.

Tijdens de opleiding wordt gewerkt met een portfolio. De student sluit de opleiding af met het inleveren van een volledig gevuld portfolio, hetgeen betekent dat de student aan alle opdrachten/studietaken, inclusief 360° feedback heeft voldaan en daarmee tot een eigen visie en trainerschap is gekomen.

Informatie en aanmelding

Stichting Uit eigen Beweging
Jooske Kool
Vliek 10, 6235 NR Ulestraten
043 – 326 18 47
uiteigenbeweging@hetnet.nl

Informatie over de opleiding tot trainer

Kerncompetenties

competentie 1

Contact leggen met cliënten, zich oriënteren op de hulpvraag en mogelijkheden van het kind, de ouder, opvoeder. Met behulp van het Dialoogmodel analyseren en (in een multidisciplinair team) een bijdrage leveren aan een hypothese.

competentie 2

Op basis van een analyse en een hypothese in dialoog met cliënten werkdoelen formuleren en het programma van de training inrichten gericht op optimalisering van het psychosociaal functioneren van de individuen en de groep als geheel.

competentie 3

Methodisch het ontworpen plan van aanpak uitvoeren: een kind/oudertraining geven en deze voortdurend evalueren.

competentie 4

Samenwerken met collega's, leerkrachten, begeleiders of hulpverleners die bij het kind / jeugdige betrokken zijn. Al dan niet in een multi-disciplinair team.

competentie 5

Leiding en (werk)begeleiding geven aan eventuele assistenten.

competentie 6

Voor het uitvoeren van een training "Ho, tot hier en niet verder...!" noodzakelijk beheersmatige activiteiten verrichten en organisatorische voorwaarden creëren en bewaken.

competentie 7

Waar van toepassing in en vanuit de eigen werkomgeving een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van het beleid met betrekking tot het inzetten van de methodiek "Ho, tot hier en niet verder...!" met het doel bij te dragen aan de psychosociale ontwikkeling van kinderen en jeugdigen en de zorg voor de kwaliteit van het trainings-aanbod.

competentie 8

De eigen professionaliteit blijvend ontwikkelen door reflectie op het eigen beroepsmatig handelen en actief zoeken naar en benutten van nieuwe ontwikkelingen.

competentie 9

Een bijdrage leveren aan ontwikkeling en profilering van de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" met behulp van innovatie en praktijkgericht onderzoek.



Organisatie en opleidingskosten

De een-jarige opleiding bestaat uit totaal acht maandelijks lesblokken van twee dagen (op donderdag en vrijdag); minimaal 8 interviews van twee uur in kleine groepen; een stage/werkervaringsdeel: het uitvoeren van de training gedurende drie/vier maanden, met daaraan gekoppeld de werkbegeleiding en vier opleidings-supervisies van drie uur in groepen van vier cursisten. De opleiding wordt afgesloten met inleveren van een afgerond portfolio.

De opleiding heeft een studielast van 550 uur inclusief de stage. Men dient te rekenen op een investering van gemiddeld 8 uur per week en hier daadwerkelijk tijd voor te reserveren.

De opleiding vindt plaats in de Refter/Elegast te Ubbergen. Op vrijdag 17 juni 2011 start de opleiding met een introductie- en kennismakingsdag, de opleiding wordt vervolgd met het eerste lesblok in september. De kosten van de totale opleiding bedragen € 3800,- per cursist en zijn inclusief verblijf (en maaltijden vanaf de avondmaaltijd op donderdag tot en met de lunch op vrijdag).

De lerarenbeurs kan gebruikt worden voor de opleiding.

Bijkomende literatuurkosten bedragen ongeveer € 200,-.

De kosten zijn behoudens de niet voorziene stijging van de verblijfskosten.

Opleidingsrooster

introductie/kennismaking op vrijdag 17 juni 2011
1e lesblok donderdag 1 en vrijdag 2 september 2011
2e lesblok donderdag 29 en vrijdag 30 september 2011
3e lesblok donderdag 3 en vrijdag 4 november 2011
4e lesblok donderdag 8 en vrijdag 9 december 2011
5e lesblok donderdag 19 en vrijdag 20 januari 2012
6e lesblok donderdag 16 en vrijdag 17 februari 2012
7e lesblok donderdag 22 en vrijdag 23 maart 2012
8e lesblok donderdag 26 en vrijdag 27 april 2012

Supervisie

Afhankelijk van de groepssamenstelling op donderdag óf vrijdag.

Deze dagen liggen vast en dient men te reserveren:

óf donderdag 26 óf vrijdag 27 januari 2012

óf donderdag 8 óf vrijdag 9 maart 2012

óf donderdag 12 óf vrijdag 13 april 2012

óf donderdag 14 óf vrijdag 15 juni 2012

Certificaat

Cursisten die de opleiding met goed resultaat afsluiten, ontvangen een Certificaat. Met dit Certificaat kan men deel uit maken van het landelijke Netwerk "Ho, tot hier en niet verder...!" van gecertificeerde trainers. Het netwerk heeft als doel ruimte te creëren voor de ontmoeting, samenwerking, en deskundigheidsbevordering van de gecertificeerde trainers. Het verbeteren en waarborgen van de kwaliteit van de trainers en de methode, en gezamenlijke presentatie naar buiten toe, zijn daarbij vanzelfsprekend een belangrijk aandachtspunt.

Opleidingsprogramma



Het programma van de opleiding bestaat uit de volgende modules:

- Persoonlijke en professionele ontwikkeling: een basishouding voor trainers
- Methodisch inzetten van het bewegen, bewegingsobservatie en -analyse
- Kindertraining: theorie en praktijk
- Oudercursus: theorie en praktijk
- Aandacht voor jezelf als trainer op basis van bewegen
- Ontwikkelingspsychopathologie
- Sensomotorische ontwikkeling en stoornissen theorie en praktijk 'Over bewegen, bewustzijn en gedrag'
- Intervisie / oefengroep / praktijkontwikkeling: het opzetten van een trainingsaanbod (stage)
- Supervisie

Persoonlijke en professionele ontwikkeling

Een basishouding voor trainers door Mea Coppens

In de ontmoeting met het kind en diens ouders vormen de volgende uitgangspunten de basis van waaruit in deze module gewerkt wordt:

- Het kind als geheel te zien.
De kunst verstaan om mogelijk negatieve ervaringen van het kind en zijn ouders met open vizier te benaderen en tegelijkertijd alle positieve ontwikkelingstendensen ten volle aan te spreken en te benutten.
- Het kind te zien als deel van een gezin.
De wisselwerking tussen het kind en de ouders, die onlosmakelijk verbonden zijn met het kind, te onderkennen en te erkennen.
Het kind te zien in de wisselwerking tussen vertrouwen in zichzelf, vertrouwen in de ouders en eventuele broers en zussen en andere familieleden.
- Het kind te zien in zijn maatschappelijke omgeving.
Het betreft de invloeden van andere maatschappelijke systemen zoals de school, religie, man-vrouwpositie, sociale klasse en etnische achtergrond.

Tijdens de opleiding zal er ruim aandacht zijn voor de invloed die van de trainer uitgaat door zijn of haar eigen aannames en voorkeuren. Om met Krishnamurti te spreken: *"Er is geen methode, alleen AANDACHT."*

De belangrijkste aandachtsgebieden zijn:

- De verwevenheid van ouders en kinderen. Het besef van loyaliteitsinvloeden tussen ouders en kinderen (Contextuele therapie).
- Een veilig leerklimaat scheppen, middels relationele vaardigheden (o.a. vanuit Speaking Circles®)
- Afstemmen op de ander. Om dit te kunnen dient de trainer te beschikken over zelfkennis. Daar-toe dient de trainer zijn/haar eigen referentiekader en zijn/haar eigen invloed te kennen (NLP en het TOPOI-model).

Contextuele benadering

De verwevenheid van ouders en kinderen heeft te maken met loyaliteit en het besef van loyaliteitsinvloeden tussen ouders en kinderen. Dit besef is uitgewerkt in de contextuele therapie door Nagy en Krasner: gezinsleden dienen zorg te dragen en verantwoordelijkheid op zich te nemen voor elkaar. Deze zorg en verantwoordelijkheid dient erkend te worden en levert degene die zorgt op zijn beurt het recht op om vertrouwen en of zorg te vragen. Hier-

door blijft de balans tussen geven en nemen in evenwicht. Loyaliteit is hierbij een kernwoord. De band tussen ouders en kinderen is onverbreekelijk: nooit houden ouders op de moeder of vader van dat kind te zijn, en nooit houden kinderen op de zoon of dochter van die ouders te zijn. Loyaliteit is geen gevoel, maar een zijnsgegeven. Loyaliteitsconflicten horen bij het leven.

Een veilig leerklimaat scheppen

Dit thema werken we onder meer vanuit Speaking Circles®. Dit betekent werken vanuit het contact waarbij "de ontmoeting" centraal staat. Het doel is tijdens gesprekken meer in het hier-en-nu te zijn, ontspannen in een gesprek te zijn of voor een groep te staan. Vaardigheden die geoefend worden zijn onder meer: Hoe contact te maken -'being with'- en feedback geven op zijnsniveau.

Belangrijke aandachtspunten zijn:

- Echt zijn
- Een veilige ondersteunende omgeving creëren
- Verbinding maken met de luisteraars
- Ondersteuning kunnen ontvangen

Afstemmen op de ander

Afstemmen op de ander vraagt om inzicht in de eigen leefwereld en die van de ander. We maken gebruik van inzichten en oefeningen uit NLP en het TOPOI-model.

Middels Neurolinguïstisch Programmeren (NLP) krijgen trainers krachtige gereedschappen om te werken met wat kinderen en ouders innerlijk zien, voelen, horen en geloven. NLP bestudeert de fundamentele wisselwerking tussen het zenuwstelsel, het denken en de taal. NLP gaat ervan uit dat mensen hun eigen werkelijkheid scheppen.

Het Topoi model bouwt voort op de algemene communicatie- en systeemtheorie.

Het vertrekpunt hierbij is de interpersoonlijke communicatie, die beïnvloed wordt door en samenhangt met de culturele betekenis die gegeven wordt aan sekse, leeftijd, sociale klasse, opleiding, seksuele voorkeur, beroep, religie, sociaal-geografische herkomst en iemands nationale of etnische achtergrond.

Was de opleiding voor mij een succes?

Ja, absoluut! Ook als ik geen certificaat krijg, heb ik er zo veel aan gehad dat het papiertje me eigenlijk niets uit maakt. Zoals gezegd ik ben er nog niet, maar ik heb nu wel zoveel voeding waar ik nog uit kan putten dat ik voortopig hier genoeg aan heb en verder groei in het geven van weerbaarheidstrainingen.

uit de evaluatie van deelnemer opleiding 2009

Methodisch inzetten van het bewegen

Bewegingsanalyse en bewegingsobservatie door Joeske Kool

Het kind leert zichzelf kennen door te bewegen. Door te bewegen maakt het zich kenbaar aan zichzelf, maar ook aan anderen. Beweging en lichamelijkheid vormen een primair middel tot contact, communicatie en zelfrealisatie.

De manier van bewegen is van invloed op hoe het kind zijn omgeving ervaart. De manier waarop het kind ten opzichte van de ander beweegt, kan leiden tot contact, maar ook tot isolatie, tot samenwerking of tot conflict.

De methodiek van de bewegingstherapie is de primaire invalshoek in de training voor de kinderen. Binnen de bewegingstherapie gaat het om het arrangeren en manipuleren van bewegingsituaties in een context van ondersteuning of hulpverlening bij psychosociale, psychische, psychosomatische of psychiatrische problematiek. Binnen de opleiding wordt aandacht besteed aan bewegings- en waarnemings-oefeningen, bewegingsanalyse op basis van Rudolf Laban, bewegingsobservatie, de bewegingspedagogiek en het ervaren en methodisch inzetten van het bewegen.



Kindertraining

Theorie en praktijk door Joeske Kool, Pomme Termond, Lilian Kamphues

De kindertraining heeft als doel kinderen te ondersteunen bij het vergroten van de psychosociale weerbaarheid. Het is van belang dat het kind zichzelf en de ander gaat accepteren en dat zijn zelfvertrouwen en zelfstandigheid groeit.

We ervaren grote verschillen in onze ontmoeting met kinderen. Kinderen komen om allerlei redenen naar de training. Sommigen komen graag, anderen omdat ze 'gestuurd' zijn. De kunst is een veilig klimaat te creëren, waarin kinderen zich 'thuis' gaan voelen, waarin zij ervaren dat zij waardevol zijn, waarin zij stil durven staan bij zichzelf en bereid zijn om zichzelf te accepteren en te experimenteren met ander, nieuw gedrag. Het is een ingewikkeld proces, waarin de trainer nogal wat rollen krijgt toebedeeld: trainer/begeleider, opvoeder, speelkameraad, identificatieobject, overdrachts-object en een reëel object van veiligheid of bedreiging. De kunst is om zicht te houden op de eigen reacties en behoeften en daarbij steeds het proces van elk kind afzonderlijk, maar ook het groepsproces in het kader van de doelstelling in het oog te houden. Op grond daarvan neem je beslissingen over de invulling van het aan te bieden programma.

In deze module staan het opdoen van kennis en de vaardigheden voor het aanbieden van de kindertraining centraal. Als leidraad gebruiken we de handleiding "*Ho, tot hier en niet verder...!*"

Zoals in de kindertraining vormt het ervaringsgericht leren ook in de opleiding het uitgangspunt. Dat betekent dat aspirant-trainers al doende, het programma van de kindertraining aanbieden en ervaren. De vertaalslag naar verschillende doelgroepen komt hierbij ook aan de orde.

De theorie en praktijk van de opleiding in zijn geheel, krijgen een praktische uitwerking in de wijze waarop de aspirant-trainer in staat is om deze houding, kennis en vaardigheden 'handen en voeten' te geven in de ontmoeting met het kind, de groep en de ouders.



Oudercursus

Theorie en praktijk

door Joeske Kool, Pomme Termond, Lilian Kamphues

De belangrijkste taak van de trainer in de oudercursus ligt erin een brug te slaan tussen het kind en zijn ouders; ouders onderling, ouders en de kinderen van andere ouders, ouders en leerkrachten, waarbij alle partijen elkaar kunnen ontmoeten. Wezenlijk is het om een veilige plaats te creëren, waar ouders/opvoeders stil kunnen blijven staan bij zichzelf, de eigen opvoedingsstijl en –wijze en de mogelijke problematiek van hun kind. De confrontatie met zichzelf, die vrijwel altijd plaats vindt, mag uiteindelijk geen nodeloze schuldgevoelens of kwetsuren veroorzaken. Ouders zijn al heel kwetsbaar: zij krijgen zo gemakkelijk de ‘schuld’ als het mis gaat met hun kinderen.

De kunst is om ouders/opvoeders zicht te laten krijgen op wat níet en wat wél helpend is, vanuit de overtuiging dat zij vol goede bedoelingen handelen. Hen te helpen om zich hun sterke kanten bewust te worden en van daaruit meer vaardigheden te ontwikkelen om deze kwaliteiten te versterken. Het gaat erom dat ouders/opvoeders hun kinderen zo optimaal mogelijk leren ondersteunen bij het ontwikkelen van een grotere psychosociale weerbaarheid. Een ouder te zijn die ‘goed genoeg’ is, die trots is op zichzelf en zijn / haar kinderen.

We oefenen didactische methoden; het aanbieden van oefenmateriaal en verdiepen ons in de thema’s die in de cursus aan bod komen of door ouders ingebracht (kunnen) worden. Het eigen maken van de vaardigheden uit de methode van Thomas Gordon loopt als een rode draad door de opleiding: onderscheiden wiens probleem iets is; het gebruik van ik-boodschappen, actief luisteren en het oplossen van problemen of conflicten volgens de geen-verliesmethode.



Aandacht voor jezelf (mindfulness)

‘Op adem komen’ door Joeske Kool

De trainer maakt deel uit van de context van het kind en zijn ouders. Als trainer ben je zelf een instrument in het proces van beïnvloeding en hebt een belangrijke voorbeeldfunctie voor het kind en zijn ouders in het omgaan met jezelf en de ander. In staat zijn om aandacht te hebben voor jezelf, iets waar hulpverleners, vanuit hun wens de ander te helpen, niet altijd genoeg aandacht aan besteden.

Net als kinderen en ouders komen trainers in situaties terecht, waarin het van belang is om over hulpbronnen en vaardigheden te beschikken om te zorgen dat het goed blijft gaan met je zelf. Op deze wijze ben je ook in staat om er voor het kind en ouders te zijn en te blijven zijn, ook als het moeilijk wordt.

Als trainer draag je een grote verantwoordelijkheid naar het kind en zijn ouders. Zij hebben vaak al genoeg situaties en hulpverleners, begeleiders meegemaakt die hen niet (volgende) verder hielpen. Het is dus van groot belang dat je als trainer in contact bent met jezelf; ‘stevig in je ‘schoenen staat’ en ‘goed in je vel zit’.

We versterken de eigen hulpbronnen middels oefeningen uit de Bewegingsexpressie-therapie, ademhaling/visualisatie/meditatie en focussen.

Ontwikkelingspsychopathologie

Theorie en diagnostiek door Drs. Hans Krot

In deze module ligt de nadruk op kinderpsychiatrische stoornissen die men in milde of ernstiger vorm kan tegenkomen bij kinderen.

De aandacht gaat uit naar een goed begrip van en voor kinderen wier ontwikkeling anders dan gemiddeld verloopt. Wat kan je waarnemen bij deze kinderen? Hoe ga je om met je waarneming of je gevoel dat dit kind afwijkend is? Hoe serieus moet je een dergelijk gevoel nemen? Wat kan je zelf en wanneer en hoe schakel je een deskundige in? Waar bereik je die deskundige?

Allemaal vragen die zich voordoen in het proces vanaf het gevoel dat er iets niet klopt tot een verwijzing of verdere behandeling.

Enkele veel voorkomende ontwikkelingsstoornissen worden behandeld vanuit zowel de psychiatrische invalshoek als de mogelijk neuro-psychologische invalshoek.

Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- ADHD (Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit)
- Autisme spectrum stoornissen
- NLD (Nonverbale leerstoornis)
- Gedragsstoornissen (oppositieel-opstandig)
- Gilles de la Tourette
- Hechtingsstoornis

We leren de opvallende kenmerken van deze stoornissen, zodat zij herkenbaar zijn en het bijzondere gedrag van deze kinderen begrijpelijk wordt.

Sensomotoriek

Over Bewegen, Bewustzijn en Gedrag door Henny Sijen

Van belang is de kwaliteit van het bewegings- en handelingspatroon. Kijken naar kinderen: het herkennen en signaleren van blokkades op sensorisch, neurologisch en cognitief gebied. Deze blokkades kunnen ingrijpende gevolgen hebben voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en daarmee dus voor de psychosociale weerbaarheid van kinderen. Het is noodzakelijk om begrip te krijgen voor en je een idee te vormen van de problemen die voor het kind voortvloeien uit bestaande blokkades. Het onderkennen van de problematiek geeft mogelijkheden voor doorverwijzing voor verdere behandeling.

Drie specifieke aandachtsgebieden komen aan bod:

- De sensorische informatieverwerking en de invloed van de sensoriek op het bewegen en het handelen; de tastzin, het gevoel van houding, de beweging en de kracht, het evenwicht en de balans én de visuele- en auditieve informatie-verwerking.
- De motorische aspecten: de motorische ontwikkeling, het bestaan en de invloed van (nog aan-wezige) primitieve reflexen; de samenwerking tussen de beide hersenhelften en het kruisen van de middellijn. Blokkades in deze gebieden hebben directe gevolgen voor de ontwikkeling van het bewegen en handelen.
- De cognitieve aspecten. De inprenting en het geheugen; de problemen met de aandacht en werkhouding op het bewegen en handelen.

De lessen bestaan naast de theorie uit speelse activiteiten, waarin het ervaren en herkennen van blokkades geïntegreerd wordt met het leren kijken naar de invloed van deze blokkades op de kwaliteit van het bewegen en handelen. Leren om de verbinding te maken tussen de sensomotorische basis en psychische en emotionele stabiliteit.

Door te zien wat de sterke kanten van een kind zijn, kan het kind mogelijkheden aangereikt krijgen waarmee het zijn zwakke kanten kan leren compenseren.



Intervisie en oefengroep

Intervisie biedt collegiale ondersteuning in het leerproces en verdiept en verbreedt de eigen leerervaringen. Elke cursist kiest een feedbackmaatje om elkaar te ondersteunen in het leerproces en ervaringen uitwisselen. In kleine oefengroepjes vindt tussen elk lesblok intervisie plaats. Hier worden de leerervaringen gedeeld en de nieuwe vaardigheden geoefend, de literatuur besproken en opdrachten uitgewerkt.

Stage

Als aspirant-trainer zorg je voor je eigen stage / werkervaring in de vorm van het uitvoeren van een kind-oudertraining bij een gecertificeerde trainer; op de eigen werkplek ofwel vanuit een eigen praktijk. Waar mogelijk wordt de stage uitgevoerd met een gecertificeerd trainer of met een medecursist van de opleiding.

De stage/werkbegeleiding wordt vanuit de opleiding en in overleg met Jooske Kool geregeld. Uitgebreidere stage-richtlijnen ontvangen de cursisten bij de start van de opleiding.

Wij adviseren om voorafgaand of tijdens het eerste deel van de opleiding een training 'mee te lopen' bij een gecertificeerde trainer en een Gordontraining "Luisteren naar kinderen" te volgen.

Supervisie

Aandacht voor de persoonlijke- en professionele kwaliteit als trainer: integratie van kennis, inzicht en vaardigheden. Om transparant te kunnen werken is het noodzakelijk om inzichtelijk maken wat je doet, hoe je het doet en of men de eigen leervragen kan (leren) formuleren.

De mate waarin de trainer zichzelf kan zijn bepaalt de kwaliteit van de trainer en hetgeen hij of zij doet.

Hoe functioneert de supervisant als trainer met betrekking tot het opzetten, uitvoeren en evalueren van de training. Welke kwaliteiten kan hij/zij inzetten en hoe kan hij/zij daarbij zichzelf zijn. De supervisie vindt groepsgewijs plaats (4 supervisanten) en staat onder begeleiding van Mea Coppens en Jooske Kool.

Docenten van de opleiding

Een team van zes docenten verzorgt de opleiding tot trainer, elk vanuit de eigen deskundigheid. De docenten die verbonden zijn aan de opleiding hebben naast hun specifieke vakkennis, deskundigheid, grote inzet en enthousiasme, allemaal een ruime ervaring als therapeut in het werken met kinderen, jeugdigen en ouders, opvoeders.

*Je moet jezelf toestemming geven
Te zijn wat je wilt zijn.
Er is voor een mens geen groter gevaar
Dan veroordeling van zichzelf
Want dat ontnemt je de wezenlijke kracht
Waardoor de dingen in je leven kunnen gebeuren
Het ontnemt je al je inspiratie en iedere kans van slagen.*

Mansukh Patel



Mea Coppens 1950

Docent en trainer in persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Sinds 1974 is zij werkzaam bij de Stede Fiom Utrecht. Zij werkt zowel individueel en systeemgericht. Ook begeleidt zij groepsgewijs mensen met problemen rondom zwangerschap, alleenstaand ouderschap, (post)adoptie, seksueel geweld, incest en relaties.

Sinds 1990 werkt Mea tevens vanuit een eigen praktijk: Praktijk voor Persoonlijke en Professionele ontwikkeling. Ze biedt psychotherapie, coaching, supervisie en trainingen aan en verzorgt en ontwikkelt onderwijs en trainingen voor het Hoger Beroeps Onderwijs.

Tijdens de Voortgezette Opleiding te Amsterdam maakte Mea op intensieve wijze kennis met contextuele therapie bij Ammy van Heusden en Ivan Boszormeniye-Nagy. In 1988 voltooide zij de opleiding toegepaste psychologie en communicatie: Neuro-linguïstisch Programmering te Nijmegen met trainers als Robert Dilts en Barbara Whitney. In België rondde zij de master opleiding Ericksoniaanse Hypnotherapie af aan het Korzybski Instituut met trainers als Jeffrey Zeig, Stephen Gilligan en Yvonne Dolan. Mea is gecertificeerd Europees Contextueel therapeut (ECP-er) en Speaking Circles® Facilitator.

Na bijna 35 jaar ervaring in de curatieve zorg lever ik nu een bijdrage aan een opleiding waarbinnen het accent ligt op de preventieve zorg. Dit ter voorkoming van problemen en/of geweld in relaties. De methode "Ho, tot hier en niet verder...!" spreekt mij aan vanwege de eenvoudige en doorzichtige wijze waarop veel onderwerpen uit opleidingen die ik gevolgd heb, een praktische toepassing vinden. De methode sluit mijns inziens nauw aan bij de alledaagse realiteit en bij de gedachte dat de kracht van negatief denken het positieve omvat. Met andere woorden door er vanuit te gaan dat mensen weerbaar dienen te zijn om in het dagelijkse leven hun eigen ruimte in te kunnen nemen, zijn zij immers veel beter voorbereid op situaties waarin die ruimte in gevaar is of dreigt te komen.



Jooske Kool 1952

Directeur en opleidingscoördinator van Stichting Uit eigen beweging, therapeut, trainer, docent en supervisor in de methode "Ho, tot hier en niet verder...!". Zij is seniorlid van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische therapie en geregistreerd bij de Federatie voor Vaktherapeutische Beroepen.

Jooske was ruim 10 jaar psychomotorisch therapeut in de Kinder en Jeugdpsychiatrie te Heerlen. Zij werkt nu vanuit haar eigen praktijk Bewegingsruimte en voor Stichting Uit eigen beweging. Zij is gespecialiseerd in het werken met kinderen en jongeren met sociaal-emotionele problematiek, ontwikkelings- en contactstoornissen, en hun ouders/opvoeders. Ook geeft ze bewegings- en ademtherapie aan mensen met chronische spannings- en pijnklachten.

Jooske ontwikkelde de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" en is tevens auteur van het gelijknamige boek.

Opleidingen:

- Maatschappelijk werk - specialisatie groepswork, Baarn.
- Communicatietrainer Effectief omgaan met kinderen Thomas Gordon, Amsterdam.
- Management voor Non-profit organisaties, Maastricht.
- Videofeedback en interactietraining, Roermond.
- V.O. Bewegings-expressie therapie, Tilburg.
- Integratieve Bewegingstherapie met kinderen I en II, VU Amsterdam
- Touch for Health en Kinesiologie, Maastricht.
- Universele energie, Nuland
- Emotional Freedom Techniques (EFT)

Vanaf 1974 werk ik met kinderen en ouders in diverse settings, waarbij het voorkómen van het ontstaan van (ernstige) problemen, altijd mijn bijzondere aandacht had en heeft. Ik werkte voorheen onder meer bij de Fiom, Vrouwenhulpverlening; Kinder-telefoon; RIAGG; als dans-(expressie)docente/dansconsulente en gaf jarenlang de oudercursus van Thomas Gordon 'Beter omgaan met kinderen'.

Het voorkómen (preventie) van het ontstaan van (ernstige) problemen heeft altijd mijn bijzondere aandacht. Het is voor mij onbegrijpelijk dat er zoveel kansen om kinderen en ouders tijdig hulp te verlenen, niet benut worden. Ik ontdekte hoezeer bewegen en lichamelijke een prachtig middel zijn tot contact, communicatie en groei. Het was een uitdaging om al mijn ervaring te benutten bij het samenstellen van een training in psychosociale weerbaarheid voor kinderen en daarbij ook de ouders te betrekken.

"Mijn diepe wens is om een bijdrage te leveren aan het realiseren van een leven waar veiligheid, respect en een liefdevolle benadering centraal staan. Kinderen kunnen leren voor zichzelf te zorgen, in relatie met zichzelf en rekening houdend met de ander. Ouders kunnen hen daarbij helpen. Kinderen en hun ouders kunnen leren om (weer) trots te zijn op zichzelf".



Hans Krot
1956

Docent
Ontwikkelingspathologie

Hans studeerde bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit te Amsterdam, specialisatie psychomotorische therapie.

Vanaf 1981 werkte hij als psychomotorisch therapeut, in Medisch Kleuterdagver-

blijven en een Medisch Kinderthuis. Sinds 1989 werkt hij in de kinder- en jeugdpsychiatrie te Heerlen.

Als psychomotorisch therapeut is hij geregistreerd lid van de NVPMT en tevens erkend supervisor van deze vereniging. Hans werkt als GZ-psycholoog en opleider voor GZ-psychologen bij de Mondriaan te Heerlen.

De diagnostiek en de begeleiding van jonge kinderen met ontwikkelingsproblemen heeft mij altijd geboeid en bezig gehouden. Eerst alleen als psychomotorisch therapeut, later ook vanuit andere functies. Bewegen is een medium dat kinderen aanspreekt, het werken vanuit beweging en het gebruiken van bewegingsactiviteiten ten behoeve van het versterken van het zelfvertrouwen van kinderen ervaar ik als een ingang die goed werkt. Het betrekken van ouders bij de therapeutische begeleiding van hun kind is voor mij een vanzelfsprekendheid.

Hieruit is een systematische wijze van samenwerken tussen mij als psychomotorisch therapeut en de gezins-therapeut ontstaan. Een aantal jaren hield ik mij bezig met de psychodiagnostiek. Goede kennis van kinder- en jeugdpsychiatrische beelden levert een belangrijke leidraad op voor de benadering van een kind. In de samenwerking met Joeske Kool bleken vele overeenkomsten in onze wijze van kijken naar en de benadering van kinderen die zich niet als vanzelfsprekend ontwikkelen.

Met de cursus "Ho, tot hier en niet verder..!" krijgen kinderen steun om zich sterker en weerbaarder te voelen, om uit te gaan van hun eigen kracht. Hiernaast is het van belang om rekening te houden met de beperkingen van kinderen.

Mijn inbreng in de opleiding is er vooral op gericht om enkele veel voorkomende kinder- en jeugdpsychiatrische en neuropsychologische problemen te bespreken. Met deze kennis is men staat om zo goed mogelijk rekening te houden met de beperkingen van een kind, in de benadering van de kinderen en hun ouders.



Henny Sijen
1953

Docent Sensomotoriek

Henny is ergotherapeute, sinds 1974 gespecialiseerd in het werken in de psychiatrie (kinderen, jeugdigen en volwassenen). Zij werkte met vrijwel alle groepen patiënten, zowel met chronische patiënten, mensen in de acute psychiatrie in open en gesloten afdelingen,

ouderen in de geriatrische zorg als ook met kinderen. Zij volgde opleidingen in de edu-kinesiologie en reflex-inhibitie en is Sherborne-bewegingspedagoog.

Henny werkt als bewegingstherapeut bij de Mondriaan Heerlen, divisie Kinderen&Jeugd. Naast individuele ergotherapie verzorgt zij de kind-ouder interactietherapie op basis van bewegen en geeft de training "Ho, tot hier en niet verder...!" aan kinderen en ouders in de polikliniek en kliniek.

Gedurende lange tijd was ik leidinggevende van de afdelingen ergotherapie. Uiteindelijk koos ik er voor om me helemaal op de ergotherapie met kinderen te richten.

Ik werkte aanvankelijk vanuit de sensomotoriek (Jane Ayres). Dit bood me onvoldoende aanknopingspunten. Ik verdiepte me in de toegepaste neuropsychologie (Van Kranenburg) en kreeg meer oog voor de werking van het brein.

Onvoldoende samenwerkende hersenhelften; het inprenten van informatie en het geheugen; de ruimtelijk visuele waarneming en zaken als aandachts- en werkhoudingsproblemen (Kaat Timmerman) hebben allen wezenlijk invloed op de praktische vaardigheden van kinderen.

'Onhandigheid' heeft vaak een negatieve invloed op het zelfbeeld en het gedrag, en daarmee op de psychosociale weerbaarheid van kinderen.

In de bewegingspedagogie volgens de methode Sherborne vond ik tenslotte de speelse bewegingsmethodiek om lichaamsbewustzijn en basale veiligheid te ondersteunen en te stimuleren. De lichaamstaal als oorsprong, basis en fundament van de communicatie gebruiken om zo het vertrouwen in zichzelf en de ander te doen groeien.

In de ontmoeting en samenwerking met Joeske raakte mijn zoeken naar wat ten grondslag ligt aan de blokkades bij kinderen in een stroomversnelling. Er bleken zoveel raakvlakken in onze manier van kijken en werken. Samen zochten we naar de verbinding in onze vakgebieden, het waar en waarom van blokkades en hoe deze op te heffen, zodat er ruimte komt voor het benutten van ontwikkelingskansen.

Mijn inbreng in de opleiding tot trainer betreft met name het onder de aandacht brengen en het bewust worden van de invloed van sensorische, neurologische en cognitieve aspecten van het bewegen en het handelen op het gedrag: over bewegen, bewustzijn en gedrag en de invloed hiervan op de psychosociale weerbaarheid van het kind.



Lilian Kamphues
1964

Docent - theorie en praktijk van de kindertrainingen en oudercursussen.

Na de opleiding HBO-J in Maastricht is Lilian in de jeugdhulpverlening gaan werken als pedagogisch medewerkster. In deze

periode heeft ze de post-HBO opleiding speltherapeutisch medewerkster gevolgd en cursussen voor de Goldstein/ART training, de Sherborne cursus level 1 en 2 en de opleiding tot trainer in de methode "Ho, tot hier en niet verder...!".

Lilian werkt nu als ambulante medewerkster in de jeugdhulpverlening en is verbonden aan het team Ervarend Leren. Ze geeft verschillende trainingen aan kinderen en jongeren om hun weerbaarheid te vergroten en aan de ouders om hen daarbij te ondersteunen. Zij krijgen weer vertrouwen in zichzelf; het zelf ervaren en hierdoor komen tot eigen oplossingen staan centraal.

Door mijn opleiding "Ho, tot hier en niet verder...!" en de contacten met Joeske Kool en Pomme Termond ben ik steeds enthousiaster geworden en nog meer het belang gaan inzien van het leren vanuit beweging. Het zelf lijfelijk kunnen ervaren is de basis om tot eigen inzichten en oplossingen te komen, en zo de weerbaarheid te vergroten en het zelfvertrouwen te laten groeien.

Ik heb gezien dat de training volgens de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" voor jongeren en hun ouders in belangrijke mate bijdraagt. Ik heb dat ook persoonlijk zo ervaren.



In theorie is er geen verschil tussen de theorie en de praktijk. In de praktijk echter wel.

Lars Sonneveldt, stelling promotie TH-Delft



Pomme Termond
1979

Docent - theorie en praktijk van de kindertrainingen en oudercursussen

Na haar studie Geestelijke Gezondheidskunde aan de Universiteit Maastricht heeft zij, als assistent in opleiding,

onderzoek gedaan naar de preventie van angststoornissen bij kinderen. Omdat het wetenschappelijk belang niet altijd recht doet aan de hulpvraag van kinderen en ouders, besloot Pomme zich te richten op de preventie, vroegtijdige signalering en behandeling van psychosociale problemen in de praktijk. Sinds 2007 werkt Pomme bij Stichting Bureau Jeugdzorg, aanvankelijk als jeugdhulpverlener en sinds 2008 als diagnosticus.

Pomme volgde in 2005 de opleiding tot trainer in de methode "Ho, tot hier en niet verder...!". Zij volgde de Sherborne-cursus level 1 en 2, de opleiding Touch for Health en Kinesiologie, Universele Energie en Tachyon Energie en werkt met Emotional Freedom Techniques (EFT).

In haar praktijk "Op eigen kracht" ondersteunt zij kinderen, jeugdigen en hun ouders/opvoeders in het vergroten van de psychosociale gezondheid en weerbaarheid.

Pomme geeft de training "Ho, tot hier en niet verder...!" aan kinderen en hun ouders en werkt op basis van deze methode op scholen. Samen met Joeske Kool ontwikkelde zij de training SamenSpel, voor (jonge) kinderen samen met hun ouders in beweging. Deze cursus is gebaseerd op de methode "Ho, tot hier en niet verder...!" en de bewegingspedagogiek van Veronica Sherborne. De training versterkt de ouder-kindrelatie en vergroot de psychosociale weerbaarheid.

In mijn werk kom ik dagelijks in aanraking met kwetsbare kinderen en hun ouders. De jeugdhulpverlening is vooral gefocust op de problemen. De methode is gericht op het ontwikkelen van de mogelijkheden en de kwaliteiten van kinderen en ouders, waarmee zij ook in de toekomst hun problemen zelf aan kunnen. Zo kunnen zij hun eigen kracht (weer) terugvinden en met vertrouwen inzetten!



- De opleiding start met minimaal 12 - maximaal 16 aspirant-trainers per opleidingsgroep.
- Voorafgaand aan de inschrijving neemt een aspirant trainer (telefonisch) contact op voor een orientatiegesprek.
- Inschrijving vindt plaats door het per post toezenden van het inschrijfformulier, de motivatiebrief en CV met pasfoto en kopieën van de diploma's. Inschrijfformulier, motivatiebrief en CV ook digitaal verzenden naar: uiteigenbeweging@hetnet.nl
- Na inschrijving ontvangt U een bevestiging van de inschrijving en bericht over de toelating met daarbij een factuur voor de opleidingskosten.
- De aanmelding is definitief als het inschrijfgeld ontvangen is. Bij inschrijving tot acht weken voor de start van de opleiding betaalt men 50% van de kosten en uiterlijk vier weken van tevoren het resterende bedrag.
- Bij inschrijving acht weken of minder voor de start van de opleiding, dient U de volledige opleidingskosten ineens te voldoen.
- Bij annulering tot acht weken voor aanvang van de opleiding worden de opleidingskosten minus € 50,- administratiekosten gerestitueerd.
- Bij annulering tussen acht en vier weken voorafgaand aan de aanvangsdatum bent u 50% aan opleidingskosten verschuldigd.
- Bij annulering minder dan vier weken voor de aanvangsdatum is er geen recht meer op restitutie van de opleidingskosten.
- Bij tussentijds afbreken van de opleiding bestaat er geen recht op restitutie van de opleidingskosten.
- Indien de opleiding niet start, om welke reden dan ook, wordt het inschrijfgeld volledig gerestitueerd. Men kan zich ook met voorrang inschrijven voor de eerstvolgende opleiding.

Schrijf je eigen motivatiebrief.

Verwerk daarin de volgende vragen. Dit is wat wij minimaal van je willen weten. Je kunt de vragen in je eigen verhaal verwerken.

- Wie ben je? Korte schets van leef- en werksituatie.
- Wat is de reden dat je (op dit moment) in je leven deze opleiding wilt volgen?
- Wat zijn voor jouw ervaringen, ontwikkelingen die je psychosociale weerbaarheid versterkt of verzwakt hebben?
- Wat voor soort mens ben jij en wat voor soort trainer wil jij graag zijn?
- Over welke kwaliteiten beschik jij al en welke kwaliteiten wil je nog verder ontwikkelen? Sta ook stil bij je valkuilen.
- In welke context zie je jezelf de training geven of onderdelen van het programma gebruiken? Waar – wanneer – en met wie? (wens)
- Hoe kun je dat wat je wilt (wenst) concretiseren in je huidige situatie?
- Wanneer is deze opleiding voor jou een succes?

Motivatiebrief met het inschrijfformulier, CV, pasfoto en kopie van diploma's te zenden aan:

Het bestuur van Stichting Uit eigen beweging
Vliek 10
6235 NR Ulestraten
043 – 326 18 47
uiteigenbeweging@hetnet.nl

Stichting Uit eigen beweging
Vliek 10
6235 NR Ulestraten
043 – 326 18 47
uiteigenbeweging@hetnet.nl

Inschrijfformulier opleiding tot trainer

Ik schrijf mij in voor de opleiding tot trainer "Ho, tot hier en niet verder...!"

Voornaam + achternaam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer(s): Mobiel:

E-mail adres:

Geboortedatum en plaats:

Burgerlijke staat

Eventueel kinderen (+ leeftijd):

Opleiding(en):
(kopie diploma + CV in bijlage)

Functie / beroep:

Werkzaam bij:

Adres / telefoonnummer werk:

Faktuuradres:

Ik zend u tevens mijn motivatiebrief, curriculum vitae, pasfoto en een kopie van mijn HBO-diploma('s) toe.

De kosten van de opleiding bedragen € 3800,- (voor het cursus jaar 2011, behoudens niet voorziene stijging van de kosten van verblijf). Deze worden door mij voldaan conform de algemene voorwaarden.

Datum: Handtekening:

Inschrijfformulier met de motivatiebrief, CV, pasfoto en kopie van diploma's te zenden aan:

Stichting Uit eigen beweging
Vliek 10
6235 NR Ulestraten
043 – 326 18 47
uiteigenbeweging@hetnet.nl

Alle rechten voorbehouden.

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Stichting Uit eigen beweging mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, bewerkt en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, magnetische media of op welk andere wijze ook.

vormgeving en opmaak door Tweetees - Design



copyright © Stichting *uit eigen beweging*