

# Training 'Mijn Levensverhaal'

Meerdaagse training voor het toepassen van de levensverhalen-interventie. Een interventie om depressieve- en trauma-gerelateerde klachten bij personen met licht verstandelijke beperkingen, te verminderen en hun welbevinden te bevorderen

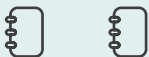
## De training

Een meerdaagse training van therapeut en co-therapeut voor toepassing van de narratieve interventie 'Mijn levensverhaal, ontdekkingsstocht naar mijzelf'. Deze levensverhalen-interventie is bedoeld voor het verminderen van depressieve - en trauma-gerelateerde klachten en het bevorderen van het welbevinden bij personen met lichte verstandelijke beperkingen. Het richt zich op het versterken van de eigen identiteit en vermogens. Levensgebeurtenissen staan centraal en krijgen een plek in de persoonlijke levenslijn. Daarbij wordt rekening gehouden met de cognitieve mogelijkheden en beperkingen.

## Algemeen doel

Deelnemers kunnen en mogen na het volgen van de training, de interventie 'Mijn levensverhaal, ontdekkingsreis naar mijzelf', toepassen in de eigen werksetting.

## 2 LESDAGEN



## 1 REFLECTIEDAG



## Kennisdoelen

De deelnemer heeft inzicht verkregen in

- positieve psychologie, specifiek life-review - en narratieve therapie
- de interventie 'Mijn levensverhaal, ontdekkingsreis naar mijzelf'
- mogelijkheden en beperkingen van de interventie voor de doelgroep.

## Toepassingdoelen

De deelnemer heeft vaardigheden ontwikkeld:

- in het narratief werken
- in het narratief luisteren
- in het narratief spreken en vragen stellen
- om op een veilige manier te spreken over pijnlijke en moeilijke gebeurtenissen
- in groepsdynamiek

## Voor wie?

voor gz-psychologen, klinisch psychologen en orthopedagogen generalist (therapeut voor de interventie) en voor andere zorgprofessionals (co-therapeut voor de interventie). Voor allen geldt:

- betrokken zijn bij de behandeling van mensen met psychische problemen en een verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid
- zich willen verdiepen in de positieve psychologie
- zich willen bekwamen in de interventie: 'Mijn Levensverhaal, een ontdekkingsreis naar mijzelf'

## Inhoud en programma

Om de levensverhaleninterventie te kunnen toepassen in de praktijk is deze tweedaagse training vereist in combinatie met een terugkom-(reflectie)dag. De training maakt je bekwaam om als therapeut of co-therapeut de interventie toe te passen in je eigen behandelpraktijk. Je leert door een narratieve bril te kijken naar de verhalen van deelnemers aan de interventie en neemt de rol aan van hun medereiziger.

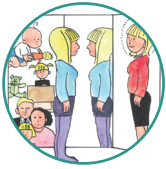
**Dag 1.** Theorie over de positieve psychologie, narratieve- en life review therapie.

**Dag 2.** Leren werken met de interventie.

Na de tweedaagse breng je de interventie in de praktijk en is er na vier maanden een terugkom-(reflectie)dag. Tijdens deze dag en jaarlijkse intervisiebijeenkomsten worden ervaringen uitgewisseld en wordt gewerkt aan verdere professionalisering. Persoonlijke presentaties staan hierbij centraal. Na de training ben je in staat om de interventie aan te bieden in samenwerking met een getrainde (co)-therapeut. Een co-therapeut werkt onder supervisie van de therapeut.

## Ontwikkelaar en docent

Dr. Janny Beernink-Wissink



# Training 'Mijn Levensverhaal'

*Meerdaagse training voor het toepassen van de levensverhalen-interventie. Een interventie om depressieve- en trauma-gerelateerde klachten bij personen met licht verstandelijke beperkingen, te verminderen en hun welbevinden te bevorderen*

## Leslocatie

Quality of Life Centre  
Oranjelaan 5, 8131 DA Wijhe  
Mariahoek 6, 3511 LD Utrecht

## Groepsgrootte

Minimaal 6 en maximaal 10 personen

## Opleidingskosten

€ 850 vrij van btw

De prijs is inclusief:

- trainingsboek, handleiding en twee werkboeken
- catering tijdens de trainingsdagen

Voor een in-company training (op locatie) geldt een aangepast tarief

## Werkmateriaal en literatuur

In de training wordt gewerkt met een trainingsboek, een uitgebreide handleiding en een voor-gestructureerd werkboek. Deelnemers ontvangen op de eerste trainingsdag:

- het trainingsboek voor (co) therapeuten
- de handleiding voor (co) therapeuten
- twee werkboeken voor deelnemers aan de levensverhaleninterventie

## Zelf aan te schaffen voor gebruik bij de interventie:

- Extra werkboeken voor deelnemers aan de interventie à €38,00, uitgeverij Eburon
- Kwaliteitenspel: €29,95 Auteur: P. Gerrickens.
- Waarden en normen spel: €32,95 Auteur: P. Gerrickens, M. Verstege, Z. van Dun.

Eigenwijsjes: coaching kaartjes: €9,95 euro. Dubbelzes Uitgeverij.

## Aanbevolen literatuur

- Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Westerhof, G.J. & Walburg, J.A. (red.) (2014). Handboek Positieve psychologie – Theorie, onderzoek & toepassingen. Amsterdam: Boom.
- Dösen, A. (2014). Psychische stoornissen, probleemgedrag en verstandelijke beperking. Een integratieve benadering bij kinderen en volwassenen. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- White, M. (2009). Narratieve therapie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

## Erkende interventie

De interventie 'Mijn Levensverhaal, ontdekkingsreis naar mijzelf' is een erkende interventie in de GGZ met eerste aanwijzingen voor effectiviteit. De interventie is ontwikkeld door dr. Janny Beernink-Wissink in samenwerking met de Universiteit Twente.

## Certificering

Deelnemers ontvangen een certificaat als ze de trainingsdagen en de terugkomdag aanwezig zijn geweest.

## Meer informatie / aanmelden:

info@qolcentre.eu  
www.qolcentre.eu/scholing en  
training/mijn levensverhaal  
+31 570 522 805

## Aanleiding

Verhalen van mensen met een verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid (IQ range 60-85) en met depressieve- of trauma-gerelateerde klachten, zijn vaak verzadigd met pijnlijke gebeurtenissen. Er is weinig aandacht voor hun eigen kracht. Eigen vermogens worden niet aangesproken. Zo wordt een kwetsbare identiteit en een negatief zelfbeeld in stand gehouden. Klachten blijven bestaan.

## Levensverhaleninterventie

Mijn levensverhaal, ontdekkingsreis naar mijzelf' brengt daar verandering in. Het richt zich op het behandelen van klachten en op het versterken van de eigen identiteit en vermogens, door het integreren van levensgebeurtenissen in de eigen levenslijn. Er wordt rekening houden met de cognitieve mogelijkheden en beperkingen van de persoon in kwestie.

De interventie biedt ruimte aan het unieke persoonlijke verhaal. Er wordt stil gestaan bij pijnlijke - en fijne, kostbare herinneringen. Erkenning en bevestiging van beide verhaallijnen hebben grote invloed op de geestelijke gezondheid, het welbevinden en de identiteit. De interventie wordt aangeboden in groepsverband (max acht jongeren of volwassenen), onder leiding van twee personen, een therapeut en een co-therapeut. Om deze professionals te bekwaamen in die rol, is de training: 'Mijn levensverhaal', bedoeld.