



Training Zelfzorg voor Verpleegkundigen en Verzorgenden

Als zorgprofessional heb je hart voor de zorg, voor je patiënten en je collega's. Maar hoe zorg je ook goed voor jezelf?

Veel mensen in de zorg werken met enorme inzet en enthousiasme. Het is ook een mooi vak, maar het is vaak ook belastend. Juist omdat de emotionele impact van het werk op de zorgprofessional groot kan zijn, is mentaal fit zijn en blijven belangrijk. Om het werk goed te kunnen doen en om het te kunnen volhouden. Niet altijd is er binnen zorgorganisaties voldoende aandacht voor het welzijn van zorgprofessionals. Mede daarom is het Ingeborg Douwes Centrum vanuit de eigen ervaring in psycho-oncologie en palliatieve zorg in 2016 gestart met de trainingen in zelfzorg voor zorgprofessionals.

Meerdaagse training Zelfzorg voor Verpleegkundigen & Verzorgenden

Beschrijving

In deze training gaan we in op wat werken in de zorg doet met een zorgprofessional, wat het belang is van zelfzorg en wat goede zelfzorg eigenlijk is. Je doet kennis op over de effecten van acute en chronische stress op de hersenen en je krijgt inzicht in hoe je zorgt dat stress geen nadelige gevolgen op je heeft. Je ontwikkelt vaardigheden die bijdragen aan jouw welzijn, zoals het verwerken van emotioneel heftige gebeurtenissen, het aangeven van grenzen en organiseren van een goede werk-privé balans.

De training bevat theoretische kaders en via oefeningen en werkbladen kun je de stof direct toepassen op je eigen situaties. Tussen de bijeenkomsten breng je kennis en vaardigheden in de praktijk en evalueren we wat je daarbij bent tegengekomen. De werkbladen vormen samen met de overige trainingsdocumentatie na de training een persoonlijke handleiding en naslagwerk.

Resultaat

- Je hebt geleerd om je bewust te worden van je eigen staat van zijn.
- Je hebt zicht op de emotionele impact van je werk en op wat jouw bronnen van stress zijn.
- Je begrijpt hoe stressmechanismes werken.
- Je hebt concrete handvatten om met stress om te gaan en goed voor jezelf te zorgen, in werk en privé.
- Je herkent de momenten waarop je deze moet inzetten.
- Je hebt geoefend in wat preventief bijdraagt aan jouw welzijn.
- Je beschikt over mogelijkheden om met emotioneel heftige situaties om te gaan en om deze te verwerken.
- Je kunt beter van je werk herstellen, fysiek en emotioneel.

Inhoud

De training bestaat uit vijf bijeenkomsten. Een overzicht van de onderwerpen die aan bod komen per bijeenkomst:

1. Belang van Zelfzorg, stress/burn-out en hersenen, eigen stressbronnen, zelf-check-in.
2. Acute stress, verwerkingsstrategieën, preventief handelen.
3. Werk-privé, afstand en nabijheid, piekeren, conflicten en grenzen.
4. Verlieservaringen, rouw, kwetsbaarheid, verbondenheid, compassie.
5. Zingeving, dankbaarheid, zelfzorg (thuis/werk/organisatie), zelfzorg in de toekomst.

Praktisch

Locatie: vaste trainingslocatie is het Ingeborg Douwes Centrum, IJsbaanpad 9-11 te Amsterdam. De training kan ook op locatie worden gehouden of online (via Zoom).

Duur: vijf bijeenkomsten van elk 2,5 uur

Aantal deelnemers: 5 tot 12

Trainer: Sanne Koemans, gz-psycholoog

Kosten: € 465,- per persoon

Data: zie onze [website](#)

Aanmelden

Je kunt je aanmelden per e-mail via ingeborgdouwescentrum@olvg.nl onder vermelding van 'Training Zelfzorg'. Vermeld in de e-mail je naam, functie, werkplek en BIG-registratienummer.

Plaatsing gebeurt op volgorde van aanmelding.



Ervaring en waardering

Trainingen en workshops worden gegeven aan afdelingen/ medewerkers van ziekenhuizen, thuiszorgorganisaties, revalidatiecentra, verpleeghuizen en hospices, waaronder OLVG, het Antoni van Leeuwenhoek, Amsterdam UMC, het Dijklander Ziekenhuis, Ziekenhuis Amstelland, Cordaan, Kuria en netwerken in de palliatieve zorg van Gooi & Vechtstreek, Zuidoost-Brabant, Amsterdam en Diemen. De training wordt gemiddeld gewaardeerd met een 8,5. Van alle deelnemers zou 98 procent de training aanraden aan collega's.

Over de projectleider/trainer

Sanne (S.C.) Koemans is gz-psycholoog met een achtergrond in klinische en neuropsychologie. De afgelopen jaren is zij in verschillende ziekenhuizen actief geweest op het gebied van zowel de patiëntenzorg als de organisatie en innovatie van zorgbeleid. Ook heeft zij didactische ervaring. Naast haar werk als psycholoog, is zij projectleider van het zelfzorgprogramma bij het Ingeborg Douwes Centrum. In deze rol ontwikkelt en geeft ze trainingen en workshops, houdt zij lezingen en is ze verantwoordelijk voor de organisatie.

Over het Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is een psycho-oncologisch centrum en helpt mensen met kanker, hun partner, familie, kinderen en ook nabestaanden in de vorm van individuele behandelingen, groepsbehandelingen, voorlichting en themabijeenkomsten. Naast patiëntenzorg is het Ingeborg Douwes Centrum actief op het gebied van onderzoek, organisatie van zorg, innovatie en scholing van zorgprofessionals, onder andere om deskundigheid binnen de psycho-oncologie te vergroten. Het centrum is gelieerd aan OLVG. Uit samenwerking met andere zorgprofessionals werd duidelijk dat er aanvullend behoefte is aan een trainingsprogramma Zelfzorg voor zorgprofessionals. Goed kunnen zorgen voor patiënten vereist immers goed kunnen zorgen voor jezelf.

IJsbaanpad 9-11
1076 CV Amsterdam
Telefoon: 020 - 480 75 80
ingeborgdouwescentrum.nl



**Ingeborg Douwes
Centrum**

Psychologische (na)zorg bij kanker