



Zelfzorg voor medisch specialisten

En wie zorgt er voor jou?

Professionals in de zorg werken met enorme inzet en enthousiasme. Het is ook een mooi vak, maar het is soms ook belastend. Juist omdat de emotionele impact van het werk 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 trainingen zelfzorg voor zorgprofessionals. Speciaal voor medisch specialisten bieden wij een compacte training aan.

Training zelfzorg voor medisch specialisten

Beschrijving

Deze training gaat in op wat werken in de zorg doet met een zorgprofessional, wat het belang is van zelfzorg en wat goede zelfzorg eigenlijk is. Deelnemers doen kennis op over de effecten van acute en chronische stress op de hersenen en leren hoe te voorkomen dat stress nadelige gevolgen heeft. Er worden vaardigheden getraind die bijdragen aan mentaal welzijn, zoals het verwerken van emotioneel heftige gebeurtenissen, aangeven van grenzen en organiseren van een goede werk-privébalans.

De training bevat theoretische kaders en via oefeningen en werkbladen is de stof direct toepasbaar op de eigen situatie. Na de eerste bijeenkomst kunnen kennis en vaardigheden in de praktijk gebracht worden. In de tweede bijeenkomst wordt geëvalueerd hoe dat is verlopen. De werkbladen vormen samen met de documentatie na de training een persoonlijke handleiding en naslagwerk.

Resultaat

- Bewuster van eigen staat van zijn.
- Zicht op de emotionele impact van het werk en op de bronnen van stress.
- Inzicht in de werking van stressmechanismes.
- Concrete handvatten om met stress om te gaan, in werk en privé.
- In staat om stress tijdig te herkennen.
- Weten wat preventief bijdraagt aan eigen welzijn.
- Kunnen omgaan met en verwerken van emotioneel heftige situaties en gebeurtenissen.
- Beter in staat van werk te herstellen, fysiek en emotioneel.

Inhoud

De training bestaat uit twee bijeenkomsten van elk drie uur, waarbinnen veel ruimte is voor het uitwisselen van ervaringen. Een overzicht van de onderwerpen die aan bod komen:

Eerste bijeenkomst

- Belang van zelfzorg
- Bewustwording van binnenwereld
- Effecten van acute en chronische stress
- Inzicht in eigen stressbronnen
- Verwerken van emotionele gebeurtenissen
- Preventief handelen

Tweede bijeenkomst

- Werk-privébalans
- Afstand en nabijheid van patiënten
- Piekeren
- Grenzen en conflicten
- Verlieservaringen
- Dankbaarheid

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: twee bijeenkomsten van elk drie uur

Aantal deelnemers: 5 tot 12

Trainer: Sanne Koemans, gz-psycholoog

Kosten: € 255,- per persoon

Data: zie onze [website](#)

Aanmelden

U kunt zich aanmelden per e-mail via ingeborgdouwescentrum@olvg.nl onder vermelding van 'Training Zelfzorg'. Vermeld in de e-mail uw 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 dit programma 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