



Programma Zelfzorg voor zorgprofessionals

En wie
zorgt
er voor
jou?

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

Sinds 2016 organiseert het Ingeborg Douwes Centrum trainingen in zelfzorg voor zorgprofessionals. In eerste instantie zijn we gestart voor professionals in de palliatieve zorg. Door de goede ervaringen en toenemende vraag, hebben we ons aanbod uitgebreid naar alle sectoren van de zorg. Dit informatieblad geeft een overzicht van het aanbod.

Training zelfzorg

Over de training

In een kleine groep collega's en onder begeleiding van een ervaren gz-psycholoog vergroten deelnemers in een aantal bijeenkomsten hun kennis op het gebied van zelfzorg.

De 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 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-privé balans. Met oefeningen en opdrachten brengen deelnemers de opgedane kennis en vaardigheden direct in de praktijk. Tussentijds worden de ervaringen besproken. Gedurende de training ontwikkelen deelnemers hun eigen persoonlijke handleiding en naslagwerk om goed voor henzelf te kunnen zorgen, thuis en op het werk.

Resultaat

- Zicht op de emotionele impact van het werk.
- Bewuster van binnenwereld en behoeften.
- Inzicht in de werking van acute en chronische stressmechanismes.
- Zicht op eigen bronnen van stress in werk en privé en vaardigheden om hier (preventief) mee om te gaan.
- Kunnen omgaan met en verwerken van emotioneel heftige situaties.
- Handvatten voor een juiste werk-privé balans.
- Beter in staat van werk te herstellen, fysiek en mentaal.

Aanbod

Deze training is op maat gemaakt voor de volgende doelgroepen:

Voor verpleegkundigen en verzorgenden

Duur: vijf bijeenkomsten van elk 2,5 uur

Aantal deelnemers: 5 tot 12

Kosten: € 465,- per persoon

Accreditatie: 12 punten V&V

Voor aios en anios

Duur: drie bijeenkomsten van elk 3 uur

Aantal deelnemers: 5 tot 12

Kosten: € 345,- per persoon

Voor medisch specialisten

Duur: twee bijeenkomsten van elk 3 uur

Aantal deelnemers: 5 tot 12

Kosten: € 255,- per persoon

Voor andere doelgroepen of incompanytrainingen kunt u contact met ons opnemen.

Data

De actuele data voor de trainingen zijn te vinden op onze [website](http://www.ingeborgdouwescentrum.nl) ([ingeborgdouwescentrum.nl](http://www.ingeborgdouwescentrum.nl) → [zorgprofessionals](http://www.ingeborgdouwescentrum.nl/zorgprofessionals) → scholing)

Aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding, stuurt u een bericht naar ingeborgdouwescentrum@olvg.nl onder vermelding van 'training zelfzorg'

Vermeld in de e-mail uw naam, functie, organisatie en eventueel BIG-registratienummer. Plaatsing geschiedt op volgorde van aanmelding.



Workshop zelfzorg

Over de workshop

De workshop is een compacte, gecomprimeerde versie van de training (zie de informatie hiervoor). In de workshop krijgen deelnemers kennis over de effecten van acute en chronische stress op de hersenen en wordt het belang van zelfzorg helder. Deelnemers leren stil te staan bij de emotionele impact van hun werk, hoe om te gaan met stress zodanig dat het geen nadelige gevolgen heeft en wat helpt bij het verwerken van emotioneel heftige gebeurtenissen. Aan het einde van de workshop zijn de deelnemers toegerust met concrete vaardigheden om goed voor zichzelf te zorgen, tijdens en buiten werk.

Voor wie?

Voor alle werkenden in de zorg, zoals verpleegkundigen, verzorgenden, aniossen, aiossen, medisch specialisten, leidinggevend en afdelingsmanagers.

Praktisch

Data: op aanvraag

Locatie: op locatie of online (via Zoom)

Duur: 2 uur

Aantal deelnemers: 5 tot 12 (via Zoom: maximaal 10)

Kosten: € 450,- per workshop

Aanvragen

Wilt u een workshop aanvragen of heeft u vragen over de mogelijkheden, stuur dan een e-mail naar ingeborgdouwescentrum@olvg.nl onder vermelding van 'workshop zelfzorg'.

Individuele gesprekken over zelfzorg

Voor, na of los van een training of workshop is er de mogelijkheid tot individuele gesprekken. Aanleiding hiervoor kan bijvoorbeeld een specifieke omstandigheid zijn in de werk- of privé-situatie die om maatwerk in zelfzorg vraagt. Deze gesprekken zijn mogelijk voor alle werkenden in de zorg.

Praktisch

Kosten: € 110,- per gesprek (60 minuten)

Locatie: Ingeborg Douwes Centrum, IJsbaanpad 9-11 te Amsterdam of online (via Zoom)

Aanvragen

Heeft u behoefte aan een of meerdere gesprekken, stuur dan een e-mail naar ingeborgdouwescentrum@olvg.nl onder vermelding van 'individueel gesprek zelfzorg'.

Ervaring en waardering

Trainingen en workshops worden gegeven aan medewerkers van verschillende ziekenhuizen, thuiszorgorganisaties en hospices. Er zijn medewerkers getraind van onder meer OLVG, het Antoni van Leeuwenhoek, Amsterdam UMC, het Dijklander Ziekenhuis, Ziekenhuis Amstelland, Cordaan, Kuria en uit 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 raadt 98 procent de training aan.

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. Het centrum is gelieerd aan OLVG. 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. Uit samenwerking met andere zorgprofessionals werd duidelijk dat er aanvullend behoefte is aan dit scholingsprogramma 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