



Programma 3-daagse Training Existentiële Zorg in de oncologie

“What does a man in despair need? A human being” (Martin Buber)

Een training voor mensen die met oncologie patiënten werken en stil willen staan bij wat dit werk van hen vraagt en wat hen daarin steunt. Letterlijk en figuurlijk ‘stil staan’.

Het omgaan met kanker en alles wat dat kan oproepen betekent vaak een existentiële crisis voor alle betrokkenen. Als zorgverlener word je daardoor zelf ook geconfronteerd met allerlei zingevingsvragen en wat dat bij jou oproept. Hoe ga je daar mee om vanuit zowel je menselijke als professionele betrokkenheid? Tijdens deze 3-daagse is er aandacht voor vragen die de grond van het leven raken en vaak niet ‘oplosbaar’ zijn. Zo lastig als je wilt helpen en lijden wilt verlichten! Werkelijk aanwezig zijn bij existentiële nood vraagt om een basishouding van ‘niet weten’, die ruimte geeft en vertrouwen heeft in de unieke weg van ieder mens. Dit vraagt tevens om een respectvolle reflectie op je eigen functioneren, kracht en kwetsbaarheid.

Deze 3-daagse training draagt bij aan het ontwikkelen van de grondhouding die dit werk van jou als persoon én professional vraagt. Er is aandacht voor de therapeutische relatie die ook ruimte geeft aan levensvragen die niet oplosbaar zijn. Dit vraagt om reflectie op je eigen functioneren, je kracht en ook gevoelens van onmacht en kwetsbaarheid. De training is een combinatie van theorie en ervaringsgerichte uitwisseling.

Er wordt o.a. gewerkt met het door dr. Joan Halifax ontwikkelde G.R.A.C.E. model 3. Waarmee we zullen oefenen om vanuit innerlijke kracht, een helder hoofd en een open hart werkelijk nabij te kunnen zijn. Ook wordt gebruik gemaakt van inzichten en technieken uit de MBSR4 en compassie trainingen.

Verder is er aandacht voor goede zelfzorg, omdat dit intensieve werk veel van ons vraagt. Wat kan helpen in het omgaan met zo veel intens lijden en hoe kun je voorkomen dat je niet opgebrand raakt en evenmin emotioneel afstompt? Er is ook ruim tijd voor stilte, natuur en bezinning, waardoor dit weekend een mooie combinatie biedt van deskundigheidsbevordering en weer ‘op adem te komen’. De ervaring leert dat deze dagen bijdragen aan inspiratie, rust en gezonde zelfzorg, om van daaruit weer met hernieuwde zin dit belangrijke werk te doen.

Programma onderdelen per dag:

Vrijdag: kennismaking, inleiding existentiële vragen theorie en ervaringsgerichte oefening, wandelen en persoonlijke tijd, meditatieve beoefening.

Zaterdag: Theorie en toepasbaarheid van o.a GRACE model, luister- en compassie theorie en beoefening (o.a schrijfoefeningen), wandelen, meditatieve beoefening.

Zondag: Theorie existentiële zorg vanuit verschillende perspectieven , zelfzorg, communicatie, meditatieve beoefening.

Voor wie? Iedereen die in het werk met mensen met kanker te maken heeft is welkom. Deelnemers hebben meestal een diverse achtergrond en zij willen allemaal de zorg die zij geven optimaliseren en daar zelf gezond én gemotiveerd bij blijven. Aan eerdere trainingen namen o.a. (huis)artsen, psychologen, (psycho)therapeuten, psychiaters, mindfulness trainers, verpleegkundigen, geestelijk verzorgers, beeldend therapeuten, maatschappelijk werkenden en leidinggevenden deel.

Maximaal 14 deelnemers.

Enkele reacties van deelnemers:

“Het was een afgewogen programma van stilte, luisteren, schrijven, delen.”

“Niet alleen persoonlijk maar ook in professioneel opzicht heeft de training me meer rust gebracht: in mijn contacten met cliënten (al dan niet oncologische), ben ik dicht bij mezelf. Ik voel me rustiger en minder verantwoordelijk voor hun proces. Ik kan er meer bij Zijn. Soft front en strong back, ben ik me van bewust.”

“De training heeft me nog meer doen realiseren dat zelfzorg essentieel is om goede zorg aan anderen te kunnen bieden. Het heeft mijn zelfrespect doen groeien. En ik heb me erg verbonden gevoeld met mijn collega's.”

Voor verdere informatie en aanmelden: <https://kairosbijkanker.nl/training/>

Over de trainer: Greta Antuma

Greta Antuma geeft voor Kairos bij Kanker sinds 2018 meerdere retraites en trainingen per jaar. Existentiële vragen vormen daarin de rode draad. In het UMCG leidt zij mediatiegroepen en 'spiegelgesprekken', en geeft workshops compassie en mindfulness aan medewerkers. Verder geeft zij online meditatie voor mensen werkzaam in de gezondheidszorg bij BFC Compassionate Care & Mindful Medicine (<https://ccmm.care/>). Greta heeft meer dan 20 jaar ervaring in de zenmeditatie en is jarenlang getraind door Irène Bakker (<https://zenspirit.nl/leven-met-sterven-2/>) in het werk rond leven met sterven.

In haar trainingen en retraites gebruikt zij zowel inzichten uit het boeddhisme als uit de westerse psychologie en put o.a. uit haar rijke ervaring als begeleider en trainer in het werken met mensen met kanker en de talrijke spiegelgesprekken die zij in de voorbij 16 jaar heeft geleid.