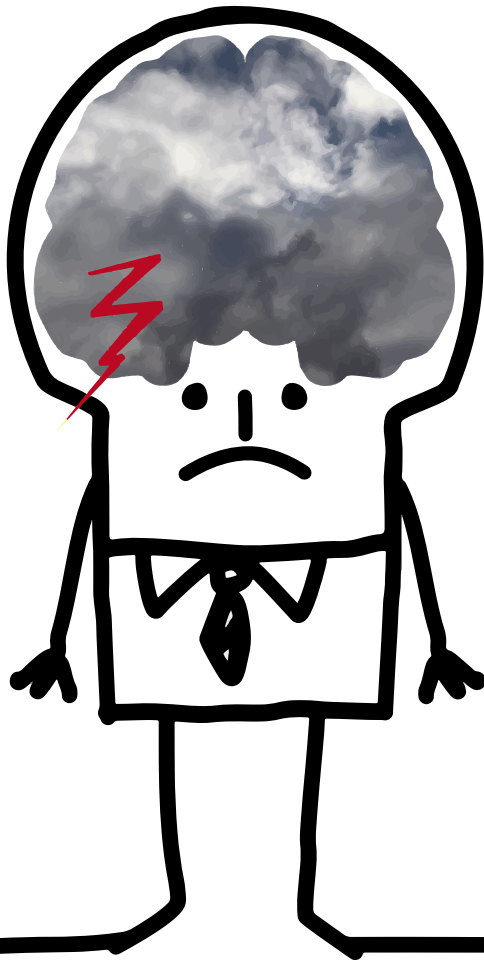


NASCHOLING VOOR DE HUISARTS
EN DE POH-GGZ

THEMADAG



gratis exemplaar voor alle deelnemers

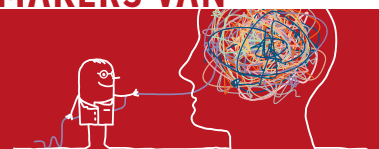
VAN STRESS TOT **BURN-OUT**

DONDERDAG 5 OKTOBER 2017

| VAN DER VALK UTRECHT

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur bij KNMG (cluster 1)
en de Landelijke Vereniging POH-GGZ

VAN DE MAKERS VAN



OP DE SOFA

VAN DE HUISARTS EN DE POH-GGZ

Burn-out is een groot maatschappelijk probleem. Maar liefst 1 op de 8 werkende Nederlanders krijgt er tegenwoordig mee te maken en raakt voor kortere of langere tijd arbeidsongeschikt. Volgens cijfers van ArboNed wordt zelfs 20% van het langdurig ziekteverzuim veroorzaakt door stress, stijgt het aantal werknemers met een burn-out en neemt de verzuimduur die daarmee gepaard gaat toe.

Op donderdag 5 oktober 2017 wijden wij een hele dag aan deze complexe en zo veelvoorkomend aandoening. We gaan op zoek naar de oorzaken van een burn-out en u leert de symptomen (al in een vroeg stadium) te herkennen. Natuurlijk staan we ook uitgebreid stil bij de behandelmogelijkheden en interventies die u kunt toepassen in de huisartspraktijk. Van cognitieve therapie tot mindfulness.

U krijgt antwoord op vragen als: Waar komt al die stress vandaan? Is burn-out een gevolg van niet bestand zijn tegen werkdruk, of kunnen zulke klachten ook ontstaan door een stressvol privéleven? En hoe komt het eigenlijk dat sommige mensen, met hele drukke agenda's, helemaal geen klachten krijgen? Zijn zij immuun voor stress?

We hopen u te mogen begroeten op donderdag 5 oktober 2017 in Utrecht.



Programma-adviseur en dagvoorzitter,

Witte Hoogendijk, psychiater, hoogleraar, hoofd van de afdeling Psychiatrie bij Erasmus MC in Rotterdam en auteur van het in 2017 verschenen boek 'Van Big Bang tot Burn-out', het grote verhaal over stress.



PROGRAMMA

09.00 uur Registratie, koffie en thee

09.30 uur **Wat bedoelt u precies?**

Over burn-out en overspanning bestaat zowel onder patiënten als onder behandelaars veel terminologische verwarring. Bovendien verschillen de gehanteerde termen soms per beroepsgroep. Daarom nemen aan het begin van de dag kort en krachtig de verschillende definities met u door. Wat bedoelen we nu eigenlijk als we praten over stress, overspanning, surménage, neurasthenie en burn-out? En wat is het verschil met depressief of chronisch vermoeidheid? En natuurlijk: hoe belangrijk is de juiste diagnose voor de behandeling?

Witte Hoogendijk, psychiater, hoogleraar, hoofd van de afdeling Psychiatrie bij Erasmus MC

09.45 uur **Van stress tot burn-out**

Burn-out ben je niet van de ene dag op de andere, daar gaat een periode van stress aan vooraf. Maar wat is stress eigenlijk? Hoe reageert het lichaam erop en in het bijzonder: wat doet langdurige stress met het brein? Waarom is de ene persoon kwetsbaarder voor stress dan de andere? Welke rol spelen erfelijke aanleg, omstandigheden, persoonskenmerken daarbij? Bij welke risicofactoren kan stress leiden tot overspanning, een burn-out of zelfs een depressie?

Witte Hoogendijk, psychiater, hoogleraar, hoofd van de afdeling Psychiatrie bij Erasmus MC

10.45 uur Pauze

11.00 uur

Zo herken je een burn-out

De patiënt komt met een wat ongrijpbaar verhaal: hij of zij voelt zich de laatste tijd zo moe, is ook een beetje neerslachtig, en heeft steeds meer moeite met zich concentreren. Aan u de taak om erachter te komen wat die klachten veroorzaakt. Is er sprake van een stressvolle periode op werk of privé, zit de patiënt al tegen een burn-out aan of is het misschien toch een (lichte) depressie? Of misschien van een combinatie? Tijdens deze les vertellen we welke symptomen kunnen duiden op een (dreigende) burn-out en hoe u door middel van gevalideerde vragenlijsten en testen uw klinisch beeld kunt verifiëren.

Ron Glotzbach, kaderhuisarts GGZ, Delft (o.v.)

12.00 uur

Burn-out: hoe kom je eraan en hoe kom je er vanaf?

Iedere burn-out heeft een eigen geschiedenis en factoren die hem in stand houden. Het is belangrijk dat u, samen met de patiënt, onderzoekt welke omstandigheden de stress veroorzaken en hoe u deze stressoren kunt elimineren en/of vervangen door activiteiten die juist energie geven. Daarnaast is het belangrijk dat u de patiënt begeleidt bij het vinden en volhouden van een nieuw gezond leef-ritme, een gezonde balans tussen in- en ontspanning en een goede slaaphygiëne. De belangrijkste aandachtspunten binnen deze behandelfase worden besproken tijdens deze voordracht.

Carolien Hamming, CSR-stresscoach, CSR centrum stress & burn-out coaching

13.00 uur

Lunch

14.00 uur

KEUZESESSIE (KIES 1 UIT 2)

Keuzesessie 1

Ben ik wel goed genoeg?

Uit onderzoek blijkt dat mensen die (extreem) kritisch over zichzelf zijn en zich veel zorgen maken over het maken van fouten, een grotere kans hebben op een burn-out. Gedachten als 'ben ik wel goed genoeg' of 'het zal toch wel fout zijn' liggen hieraan ten grondslag. Tijdens deze sessie laten we zien hoe u met cognitieve therapie de patiënt kunt helpen om op een andere manier over zichzelf te leren denken.

Jolande van de Griendt, GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut en mede auteur van het boek: *Werkstress, overspanning, burn-out en andere psychische klachten*.

Keuzesessie 2

Burn-out klachten verminderen met Mindfulness

Mindfulness kan stress en burn-out klachten helpen verminderen en ondersteunen bij een gezonde werkhervatting. In deze sessie maakt u kennis met deze praktische interventie waarbij de patiënt door middel van dagelijkse mindfulness oefeningen zich leert ontspannen en controle krijgt belemmerende gedachten en emoties, patronen en valkuilen in (stressvolle) situaties.

Roeland Schaddelee, gz-psycholoog en cognitief gedragstherapeut, Bussum

15.15 uur

Pauze

15.45 uur

De kunst van het ongelukkig zijn

We leven in een wereld waarin alles 'leuk' moet zijn en een off-day bijna verboden is. Neem Facebook als voorbeeld. We delen onze vakantiefoto's, een etentje met vrienden, een festival, een verjaardag: alles om te laten zien hoe leuk ons leven is. De minder leuke momenten zetten we niet online, maar die zijn er natuurlijk wel! Dat we onszelf wijsmaken dat wij niet meer ongelukkig mogen zijn, is volgens deskundigen de oorzaak van veel psychische problemen waaronder de hausse aan burn-outklachten. We sluiten de dag daarom af met een voordracht over de kunst van het ongelukkig zijn!

Witte Hoogendijk, psychiater, hoogleraar, hoofd van de afdeling Psychiatrie bij Erasmus MC

16.30 uur

Einde programma, borrel

ALGEMENE INFORMATIE

DATUM	Donderdag 5 oktober 2017
LOCATIE	Van der Valk Hotel Utrecht
DOELGROEP	Huisartsen en Praktijkondersteuners-GGZ
ACCREDITATIE	Wordt aangevraagd voor 5 uur bij: KNMG (cluster 1) voor huisartsen. Landelijke Vereniging POH-GGZ
AANMELDEN	U kunt zich aanmelden via onze website www.marktwo.nl .
KOSTEN	Cursustarief huisarts: €229,- Cursustarief POH-GGZ: €199,- Dit bedrag is inclusief een gratis exemplaar van het boek 'Van Big Bang tot Burn-out'.
ANNULEREN	Tot twee weken voor de bijeenkomst kunt u, uitsluitend schriftelijk, annuleren. Wij brengen dan €50,- annuleringskosten in rekening. Daarna bent u het volledige registratiebedrag verschuldigd. U kunt dan nog wel een collega in uw plaats laten deelnemen. Neemt u daarvoor contact op met ons secretariaat.

MEER INFORMATIE



Steven Korteling, cursusmanager
Postbus 358, 3830 AK Leusden
T 033 4345730
F 033 4345720
skorteling@marktwo.nl
www.marktwo.nl



U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL