

Programma Inzicht in cognitief gedragsmatige interventie

Het programma wordt ofwel in ochtend ofwel in middag georganiseerd.

Het programma voorziet in volgende tijdsplan:

13.00 – 13.15 uur	ontvangst
13.15– 14.15 uur	medisch dossier door medisch specialist
14.15– 14.30 uur	pauze
14.30– 15.30 uur	onbevangen bewegen
15.30– 15.45 uur	pauze
15.45– 16.45 uur	keuze programma; deelnemers kiezen uit een van de volgende onderdelen: – persoonlijke effectiviteit – werk & Energie
16.45– 17.00 uur	vragen en discussie.

In ochtend is tijdschema als volgt:

9.00– 9.15 uur	ontvangst
9.15– 10.15 uur	medisch dossier door medisch specialist
10.15– 10.30 uur	pauze
10.30– 11.30 uur	onbevangen bewegen
11.30– 11.45 uur	pauze
11.45– 12.45 uur	keuze programma; deelnemers kiezen uit een van de volgende onderdelen: – persoonlijke effectiviteit – werk & Energie
12.45– 13.00 uur	vragen en discussie.

Inzicht in cognitief gedragsmatige interventie!

Doel:

Het doel van deze nascholing is om bedrijfsartsen (en verzekeringsartsen) kennis te laten maken met een unieke multidisciplinaire wijze van werken en behandelen van cliënten met (chronische) complexe gezondheidsklachten. De deelnemers zullen door de werkwijze zelf mee te maken ervaren hoe deze aanpak werkt. Ook komen onderwerpen aan de orde die een rol spelen bij de cognitieve gedragsmatige aanpak van cliënten met deze klachten. De arts maakt kennis met het biopsychosociale model als visie en werkwijze bij de behandeling van langdurige gezondheidsklachten die tot verzuim leiden of maatschappelijke participatie beperken. En weet wanneer cognitief gedragsmatige aanpak geïndiceerd is.

Kern daarin is:

- Cliëntgeoriënteerde zorg; de cliënt met zijn klacht staat centraal
- Niet monocausaal, maar multifactorieel aanpakken
- De subjectieve beleving van de cliënt staat centraal en niet de objectieve afwijking
- Niet de "ziekte" wordt behandeld, maar de patiënt/cliënt wordt behandeld
- De cliënt wordt op demedicaliserende wijze begeleid bij het herstelproces en de begeleiding richt zich op functieherstel, herstel van de eigen verantwoordelijkheid en participatievermogen.
- De methodiek is cognitief gedragsmatig en procesgeoriënteerd

Inhoud:

- **Medisch dossier door de medisch specialist:** in kaart brengen en wegnemen van blokkerende en catastroferende cognities die een normaal functioneren in de weg kunnen staan.
- **Onbevangen bewegen:** Door de bewegingsdeskundige/fysiotherapeut van het team. Van klachtgestuurd, ingehouden, verkrampt en traag bewegen naar onbevangen bewegen. Principes van tijdcontingente graded activity en graded exposure zijn hier aan de orde, maar ook het ervaren van en oefenen met psychomotorische aspecten op het moment dat klachten het functioneren overheersen.
- **persoonlijke effectiviteit of werk&energie:** Naar keuze in te vullen. **Persoonlijke effectiviteit** door de psycholoog van het team. Deze sessie is gericht op het wegnemen van psychosociale factoren die het gezond functioneren in de weg kunnen staan, zoals inadequate stresscoping, onvoldoende opkomen voor onderliggende behoeftes, het stellen van grenzen en het adequaat innemen van (levens)ruimte, vergroten van de assertiviteit.
Werk en Energie door de re-integratiedeskundige van het team. In deze sessie wordt duidelijk hoe volgens de principes van graded activity op tijd- en functiecontingente wijze een adequaat opbouwplan kan worden gemaakt voor de werkhervatting. Daarnaast wordt aandacht besteed aan energieverlinders en energiegevers en hoe daarin een balans te houden.

Alle sessies zijn ervaringsgericht dat wil zeggen dat de deelnemers zelf ervaring opdoen aan de hand van eigen cognities met de thema's die in deze sessies geboden worden.

Duur:

Een dagdeel van 4 uur.