**StoP to Practice**

*Mentale fitheid, veerkracht en bevlogenheid voor verloskundig zorgverleners*

Als verloskundig zorgverlener draag je een grote verantwoordelijkheid; goede zorg voor aanstaande moeders en hun baby’s. Het werk verandert. Veel verloskundig zorgverleners ervaren de combinatie van mondige cliënten, hoge administratielast, veranderende verwachtingen en hoge werkdruk als belastend.

Voor het leveren van de beste kwaliteit van zorg zijn veerkracht en bevlogenheid essentieel.

Alleen met voldoende oog voor mentale fitheid bij jezelf, flexibiliteit en balans is het mogelijk om kwalitatief hoogwaardige zorg te blijven leveren. Te vaak in de verloskunde is alle aandacht voor de inhoud van de zorg, terwijl vele ‘human factors’ de kwaliteit van zorg én je eigen werkplezier in hoge mate beïnvloeden.

Nieuw in Nederland is het StoP-programma. Deze methodiek, die staat voor Stop to Practice, is geïnspireerd op Amerikaanse en Zweedse programma’s voor zorgverleners, gericht op de positieve psychologie en dynamische opvattingen van het begrip gezondheid, waarbij flexibiliteit en behoud van eigen regie centraal staan.

**Werken in de verloskunde is topsport! Reflecteer met collegae op diverse cliëntoverstijgende thema’s. Werk aan een persoonlijk ontwikkel plan. Leer de juiste technieken en vaardigheden voor zelfzorg, mentale fitheid en emotionele balans. Daar profiteer je zelf van. En daar profiteert je zwangere cliënt van.**

Tijdens dit meerdaagse programma worden diverse werkvormen ingezet; aandacht- & concentratietraining, methodisch intercollegiaal overleg, inhoudelijk onderwijs, narrative medicine en appreciative inquiry. Aan de hand van deze werkvormen behandel je in zeven modules, verspreid over zes maanden, de uitdagingen van uw werk. Aan bod komen:

Dag 1 en 2:      Tweedaagse introductiemodule, kennismaking met de werkvormen en theoretische onderbouwing

Dag 3:             Veerkracht en bevlogenheid – vaardig reageren op valkuilen en stressoren in een drukke functie

Dag 4:             Presentie en distantie – compassie combineren met professionele distantie

Dag 5:             Omgaan met fouten en calamiteiten – fouten voorkomen, vaardig omgaan met de eigen emoties

Dag 6:             De zorgrealiteit van nu – omgaan met de zwangere van nu

Dag 7:             Continuous selfcare – plan van aanpak voor de eigen gezondheid en de werkomgeving

Deze methodiek is uniek in Nederland. De cursus is specifiek ontwikkeld voor verloskundig zorgverleners en wordt verzorgd door Natascha Deguelle (gynaecoloog, voormalig arts voor arbeid en gezondheid, docent, mindfulnesstrainer) en Lilian Wirken (verloskundige, docent, coach, auteur, mindfulnesstrainer).

Voor medisch specialisten wordt dit programma aangeboden door Medilex.

**Programma**

**Dag 1 en 2 Introductie en situational awareness training**

* Kennismaking met elkaar
* Kennismaken met de werkvormen in theorie en praktijk:
* Trainen van situational awareness
* Functioneren in een groep

**Dag 3 veerkracht en bevlogenheid**

* Burn-out of bevlogen – hoe staat het met je mentale balans?
* Valkuilen en stressoren in uw werkomgeving herkennen en verhelpen
* Van zelfkritiek naar zelfcompassie
* Positive health – pas het toe op jezelf en je team
* Omdenken

**Dag 4 presentie en distantie**

* Hoe creëer je een veilige sfeer voor je cliëntencontact?
* Bearing witness - professioneel omgaan met lijden
* Holding space voor zwangere, haar partner en het zorgteam: ruimte maken voor complexe emoties van de ouders en zorgverlenerz, zonder overspoeld te raken.
* Hoe kun je compassie gebruiken als preventietool voor burnout?

**Dag 5: Omgaan met fouten en calamiteiten**

* Een medische fout - wat nu?
* Beroepsidentiteit, schuld en schaamte.
* Kenmerken en voorwaarden voor veilige zorg
* Hulpvragen buiten de richtlijnen

 **Dag 6: De zorgrealiteit van nu - patiënt en zorgomgeving**

* Patiëntparticipatie - last of lust?
* Behoud van flexibiliteit in een veranderende zorgomgeving
* Dokter of coach – schakelen tussen verschillende rollen
* Bevlogenheid en bureaucratie – hoe breng je deze twee samen?

**Dag 7: Continuous Selfcare, bringing it home!**

* Veerkracht APK
* Ontwikkelen van een persoonlijk veerkrachtplan
* Veerkracht meenemen naar je team

**Deze meerdaagse scholing kent diverse werkvormen:**

* MIO (C-categorie) waarbij gebruik wordt gemaakt van afwisselend intervisie, casuïstiek en intercollegiale toetsing
* Aandachtsoefeningen (A-categorie)
* Theoretisch onderwijs (A-categorie)
* Teamoefeningen

**Door middel van aandachts-oefeningen versterkt de zorgverlener de volgende competenties:**

* De zorgverlener is zich bewust van eigen grenzen.
* De zorgverlener is analytisch en nieuwsgierig.
* De zorgverlener kan onbevooroordeelt een situatie beoordelen.
* De zorgverlener traint situational awareness.
* De zorgverlener traint zelfreflectie.
* De zorgverlener oefent compassievol zorgverlenerschap
* De zorgverlener is in staat vanuit een helikopterblik een situatie te benaderen.
* De zorgverlener exploreert effectief beweegredenen, motivaties en barrières van de cliënt.
* De zorgverlener gaat adequaat om met werkdruk.

**Het functioneren binnen interdisciplinaire verbanden wordt verbeterd in teamoefeningen door het versterken van:**

* Luistervaardigheden
* Spreekvaardigheden
* Shared desicion making
* Bewustzijn van de eigen expertise en grenzen
* Het vermogen zich open en kwetsbaar op te stellen

**Module 1 en 2: Introductie en situational awareness training**

**Leerdoelen dag 1 en dag 2:**

* Theoretische achtergrond: samenwerken in teamverband, wat is daarvoor nodig
* De zorgverlener exploreert wat hierin diens individuele behoefte is en vertaalt dit naar deze cursus
* De zorgverlener exploreert diens persoonlijkeleerdoelen voor deze cursus
* De zorgverlener maakt kennis met situational awareness (en leert dit gedurende de cursus toepassen in alledaagse en spoedsituaties)
* De zorgverlener traint communicatieve vaardigheden in teamverband
* De zorgverlener onderzoekt diens motieven voor het zorgverlenerschap
* De zorgverlener ervaart hoe de houdingskwaliteiten van mindfulness een ander (meer helpend) paradigma kunnen brengen
* De zorgverlener past team-time-out toe voor zichzelf; waar staat de zorgverlener nu
* Aandacht en compassie voor de cliënt

**Programma Dag 1**

10.00Welkom

        Opening

10.10        Kennismaken

11.10        Presentatie, wetenschappelijke onderbouwing van dit programma

11.30        MIO: Affinity group over zorgen voor jezelf als zorgverlener

12.00        Aandachtsoefening+nabespreking

12.45        Lunch

13.30        Theorie: motiverende en probleemoplossende gespreksvoering

14.00        Praktijkoefening: hoe stel je helpende, positieve, vragen in een casuïstiekbespreking?

14.30        MIO: intervisie over betekenisvolle gebeurtenissen in het werk; wat is betekenisvol? wat maakt een ervaring waardevol? Wat brengt werkplezier?

15.30        Teambuildingoefening

16.00        Dagevaluatie

16.10        Einde

**Programma dag 2:**

10.00Welkom

        Opening

10.10        Opstellen van persoonlijke leerdoelen voor dit programma

10.45        Theorie wat is mindfulness Hoe train je reflecterend vermogen. Introductie mindfulness. Doen- en zijnmodus, waar zit dat in het werk? Wat is de kracht van beiden? Wanneer zet je wat in?

11.45        Aandachtsoefening+nabespreking

12.15        Lunch

13.00        MIO: de zorgverlener inventariseert diens functioneren in groepen

13.30        Theorie: wat is nodig voor groepsvorming en een veilig leer/werkklimaat

14.00        MIO: bundelen van eigen inventarisatie en theorie: plannen maken voor het groepsklimaat tijdens deze scholing

14.30        Theorie burnout: prevalentie onder zorgverleners, oorzaken, voorkomen.

15.00        Wat is narrative medicine: hoe kan op een helpende manier in MIO-werkvormen verteld worden over casuïstiek?

15.30        Teambuildingoefening

16.00        Dagevaluatie

16.10        Einde

**Module 3 veerkracht en bevlogenheid**

**Leerdoelen dag 3:**

* De zorgverlener reflecteert op diens beweegredenen voor dit beroep
* De zorgverlener kan diens motivatie vasthouden in turbulente tijden (stress, werkdruk, veranderingen, onzekerheid) en kan hiermee beter omgaan
* De zorgverlener weet diens eigen kwaliteiten benutten in de beroepsuitoefening
* De zorgverlener vervangt zelfkritiek door zelfcompassie
* De zorgverlener kan bijdragen aan meer ruimte op de werkvloer voor positieve aspecten, in een cultuur waarin ‘leren van fouten’ de overheersende benadering is
* De zorgverlener heeft kennis over positive health en hoe dit toegepast kan worden op de eigen werkplek
* De zorgverlener ondersteunt collegea in hun veerkracht en bevlogenheid

**Programma dag 3**

10.00        Welkom

10.10        MIO Reflectie op eigen situatie: aan de hand van vragenlijsten en een oefening inventariseert en reflecteert de zorgverlener, alleen en met groepsgenoten, in hoeverre het eigen welzijn en de eigen mentale fitheid invloed heeft op diens kwaliteit van zorg.

11.15         Theorie over de relatie tussen welzijn van de zorgverlener en het welzijn van de cliënt

11.45        Theorie over veerkracht. Wat is het, hoe bevorder je het? Hoe kunnen veerkracht en bevlogenheid krachtige human factors zijn op de werkvloer?

12.30        Lunch

13.15        Theorie omgaan met lastige emoties

13.30        Oefenen in het omgaan met lastige emoties

14.00        Aandachtsoefening die ondersteunend is bij lastige emoties

14.20        Oefening veerkracht vergroten: vind je eigen kwaliteiten. Hoe buig je hiermee negatieve aspecten om in positieve aspecten

14.50        MIO Omzetten van het geleerde in plannen voor de komende tijd, hoe gaat de zorgverlener zorgen voor meer veerkracht

16.00        Dagevaluatie

16.10        Einde

**Module 4 presentie en distantie**

**Leerdoelen dag 4:**

* De zorgverlener reflecteert op de balans tussen nabijheid en professionele distantie
* Wat is professionele zorg? Op welke wijze ervaart de zorgverlener voldoening? Wat beïnvloedt de client tevredenheid?
* De zorgverlener kan gezond omgaan met eigen emoties en de emoties van de cliënt, terwijl professionaliteit gewaarborgd blijft
* De zorgverlener heeft kennis over de rol van individuele emoties in teamverband, en kan hierover communiceren op een helpende manier
* De zorgverlener versterkt diens vermogen tot ‘bearing witness’; in staat zijn om om te gaan met onmacht en slecht nieuws in de zorgverlening zonder dat dit bevlogenheid, empathy en veerkracht vermindert?
* De zorgverlener reflecteert met anderen over de eigen maatstaf; wat maakt mij een goed zorgverlener? Wat kan hierin geleerd worden van teamleden?

**Programma dag 4**

10.00        Welkom

10.10        MIO Evaluatie gemaakte plannen vorige bijeenkomst,

        Bijstellen indien nodig

10.30        MIO De zorgverlener inventariseert de eigen stijl; dicht bij de cliënt? distantie? betrokken? professioneel? Hij/zij reflecteert individueel en in de groep op de eigen visie en het eigen gedrag m.b.t nabijheid en distantie.

11.30        Aandachtsoefening; trainen van competenties

11.45        MIO Casuïstiekbespreking rondom distantie en nabijheid

12.45       Lunch

13.30        Theorie wat is professionele zorg. De rol van de zorgverlener als degene die een gezonde zwangerschap aflevert voor de cliënt verschuift steeds meer naar de rol van de zorgverlener als health advocate. Wat zijn de huidige ontwikkelingen en hoe ziet de toekomst er uit?

Wat bepaalt clienttevredenheid?

14.30        Omgaan met het lijden van de patient; hoe voorkom je compassion-fatigue, hoe gebruik je compassie als tool voor preventie van burnout. Of is distantie nodig? Hoe geef je voldoende ruimte aan de eigen emoties, zonder te dichtbij de cliënt te komen. Holding space

15.00        MIO Vergelijken eigen handelen en theorie

 MIO Plannen maken voor de praktijk; wil de zorgverlener diens benadering bijstellen?

15.50        Aandachtsoefening: trainen van competenties

16.00       Dagevaluatie

16.10 Einde

**Module 5 omgaan met fouten en calamiteiten**

**Leerdoelen dag 5:**

* De zorgverlener is in staat om zorgvuldig te luisteren in een calamiteitengesprek, hierin empathisch te reageren, ook wanneer eigen emoties een rol spelen.
* De zorgverlener is in staat om te reflecteren op het eigen handelen, het eigen handelen te toetsen aan evidence based practice en dit om te zetten in verbeterplannen.
* De zorgverlener kan omgaan met eigen schuld- en schaamtegevoelens.
* De zorgverlener kan een veilige omgeving bieden waarin collegae kunnen reflecteren op hun fouten en calamiteiten. De zorgverlener weet welke vormen van peer support zowel behulpzaam zijn voor collegae, alsmede leiden tot kwaliteitsverbetering van zorg.
* De zorgverlener onderzoekt welke factoren in de eigen werkomgeving de kans op calamiteiten vergroot, brengt deze in kaart en stelt een verbeterplan op.
* De zorgverlener kan omgaan met situaties waarin het recht op zelfbeschikking van de patiënt botst met de wensen van de zorgverlener (zoals een wens buiten protocol, de wens om anders te handelen uit angst voor een fout)

**Programma dag 5:**

10.00        Welkom

10.10        MIO: Evaluatie gemaakte plannen vorige bijeenkomst,

        Bijstellen indien nodig

10.30        MIO: Affinity group. De zorgverlener inventariseert en reflecteert op het eigen omgaan met fouten en calamiteiten bij zichzelf en in de eigen werkomgeving. Wat vraagt de zorgverlener van zichzelf? Wordt de zorgverlener beïnvloed door angst voor fouten? Hoe worden fouten besproken met de cliënt? Is dit van invloed op de kwaliteit van zorg en/of de cliënttevredenheid? Wat wordt er door ons zorgsysteem gevraagd van de zorgverlener rondom fouten en calamiteiten? Hoe voorkomt de zorgverlener een te defensieve benadering?

11.10        Aandachtsoefening; trainen van een open, niet-defensieve houding

11.45        MIO: Casuïstiekbespreking rondom fouten

12.45        Lunch

13.30        Theorie fouten en calamiteiten

        Human factors Hoe kunnen we de aanbevelingen van de World Health

Organisation toepassen op de eigen werksitatie. Welke vormen van peer support zijn behulpzaam voor collegae én leiden tot kwaliteitsverbetering in de zorg?

14.30        MIO: Vergelijking eigen handelen en theorie

Wordt door de zorgverlener maximaal gepoogd fouten te voorkomen? Gaat de zorgverlener op een helpende manier om met de angst voor fouten?

15.15        MIO: Plannen maken voor de praktijk

Hoe wil de zorgverlener omgaan met fouten en de angst voor fouten in de komende tijd

15.30        Teamoefening  Hoe kunnen collegae elkaar helpen in de preventie van fouten en calamiteiten. De zorgverlener onderzoekt welke factoren in de eigen werkomgeving de kans op calamiteiten vergroot, brengt deze in kaart en stelt een verbeterplan op.

15.50        Afrondende aandachtsoefening; versterken van competenties

16.00        Dagevaluatie

16.10        Einde

**Module 6 omgaan met de zwangere van nu en zorgomgeving van nu**

**Leerdoelen dag 6:**

* De zorgverlener behoud diens flexibiliteit in een veranderende zorgomgeving
* De zorgverlener reflecteert op de werkinhoud van diens beroep, vroeger - nu - toekomst, en kiest hierin een eigen koers
* De zorgverlener is op de hoogte van de laatste documenten op het gebied van patiëntparticipatie en zorgvragen buiten de VIL
* Patient of client? ‘Dokter’ of ‘coach’? In welke rol is de zorgverlener op zijn best? De zorgverlener verkent hoe deze rol ingenomen kan worden in de huidige werkomgeving?
* Maakt de huidige werkomgeving de zorgverlener kwetsbaarder of krachtiger? Een verbeterplan wordt, indien nodig, opgesteld
* De zorgverlener communiceert vaardig met een cliënt indien diens wensen niet overeenkomen met de visie van de zorgverlener

**Programma dag 6**

10.00        Welkom

10.10        MIO Evaluatie gemaakte plannen vorige bijeenkomst,

        Bijstellen indien nodig

10.30        MIO. Inventarisatie van en reflectie op eigen handelen.  Zorgvraag buiten de VIL; hoe ga je er mee om? en: hoe ga jij om met patiëntparticipatie?

11.00        Aandachtsoefening; trainen van een open, niet-defensieve houding welke behulpzaam is bij cliënten met bijzondere zorgvragen

11.45        MIO: Casuïstiekbespreking rondom het thema patiëntparticipatie

12.45        Lunch

13.30        Theorie conflicthantering

Theorie communicatievaardigheden

14.30        Praktijkoefening communicatievaardigheden

15.30        MIO: Vergelijking eigen handelen en theorie

        Waar liggen verbeterpunten bij de individuele zorgverlener en de

werkomgeving?

16.00        MIO: Plannen maken voor de praktijk; hoe kan de zorgverlener diens beleid of benadering bijstellen?

15.50        Afrondende aandachtsoefening: versterken van competenties

16.00        Dagevaluatie

16.10        Einde

**Module 7 Continuous care**

**Inhoud dag 7:**

* Hoe kan het geleerde vast gehouden worden voor de individuele zorgverlener
* Een plan voor persoonlijke veerkracht
* Hoe kan de zorgverlener het team op de eigen werkvloer veerkrachtiger maken
* Hoe kunnen deze werkvormen ingezet worden op de werkvloer? Neem een nascholing mee voor je collegae thuis.
* Veerkracht APK
* De eed van hippocratus; actueel of achterhaald? Kan de zorgverlener de afgelegde eed hernieuwen of is het tijd voor een nieuwe koers?
* Inzetten van peer group support voor de toekomst
* Positieve gezondheid voor jezelf
* Am I fit to fly???

**Programma dag 7**

10.00        Welkom

10.10        MIO: Evaluatie gemaakte plannen vorige bijeenkomst,

10.30        MIO: de zorgverlener inventariseert en reflecteert in een groep op de afgelegde belofte/gelofte toen diens carriere startte. Weet hij/zij nog wat beloofd is? Is dit ook wat hij/zij daadwerkelijk doet in de zorgpraktijk? Kan hij/zij hier nog achter staan? Is dit wel volledig genoeg, of is het tijd voor herziening?

11.00        Aandachtsoefening; competenties versterken

11.45        MIO: de zorgverlener reflecteert op de het eigen welzijn en diens kwaliteit van zorg. Wat is het effect geweest van deze meerdaagse scholing?

12.45        Lunch

13.30        Theorie positieve gezondheid op het werk. Hoe kan een veilig werkklimaat geboden worden aan zichzelf en collegae?

14.00      Praktijkoefening: vormen van een persoonlijke APK. Hoe kan de eigen gezondheid bevordert worden? Welke consequenties heeft dit voor de cliënt en je werkomgeving?

15.00        MIO: plan van aanpak. Hoe gaat het geleerde voortgezet worden na afloop van deze training?

15.45        Afrondende meditatie: hernieuwing eed van hippocratus

16.00        Evaluatie

16.10        Einde