**Grand Round 2018**

**29-09-2018**

**Workshop 3: Punch & Adapt -** Hoe blijven we op persoonlijk vlak toekomstbestendig ?

Duur workshop: 3,5 uur, geen pauze

**Docenten:**

Mw. C. (Cecile) Soemers, specialist Ouderengeneeskunde De Zorggroep

Mw. M. (Margot) Wagendorp, psychiater VvGI

Dhr. M. (Mark) Hulsbosch, orthopedisch chirurg (Vie Curie)

**Begeleiding / organisatie:**

Mw. M. (Myra) van der Zanden, psychiater VvGI

Mw. L. (Luba) Mensing, specialist Ouderengeneeskunde

**Inleiding:**

Om in de toekomst te kijken gaat men even stil staan bij het verleden.

Vanuit de evolutie wordt een parallel gelegd tussen dier en mens en hun vermogen om te adapteren, om te kunnen overleven in een veranderende wereld.

Aangezien mens niet in een geïsoleerde wereld leven, staan we voortdurend bloot aan stress.

Als geen ander staan medische professionals bloot aan spanning, werk gerelateerd, hoge werkbelasting door de drukte in de zorg en aan maatschappelijke verwachtingen. Daarnaast is het participeren in een sociale context nog wenselijk. Dan komt de familie vaak op de laatste plaats en kan het een verstoring geven in de balans tussen werk en gezin. En daar beginnen vaak de problemen met hoge stresservaringen en ruzies. Als dit maar lang genoeg aanhoud of er wordt niet juist naar gehandeld kan dat het begin zijn van een burn-out, dat in de medische wereld nog vaak berust op een taboe.

Al met al dus niet wenselijk. Met deze voordracht wordt geprobeerd om inzichtelijk te maken waar de meeste knelpunten zitten, waar een burn-out zich in kan uiten en manifesteren.

Hoe het beste hiertegen kunnen wapenen wordt vervolgens uitgelegd aan de hand van de verschillende coping-technieken.

Coping is een cognitieve en gedragsmatige inspanning om interne of externe eisen en

de conflicten daartussen te overwinnen, te verminderen of te tolereren. Het is een bewust proces, in tegenstelling tot afweer.

Vooral het hebben van coping flexibiliteit helpt om gezond om te gaan met veranderingen. Evalueren, aanpassen en monitoren is een manier om bewust te worden van je coping strategie in een situatie en om die strategie aan te passen indien nodig.

Mindfulness is een techniek die ingezet wordt als behandeling tegen bijvoorbeeld chronische pijn en depressie, maar ook effectief is als behandeling van burn-out. Er worden cursussen mindfulness voor artsen aangeboden, niet alleen om hun eigen psychische gezondheid te verbeteren of te behouden, maar ook om het contact met hun patiënten te verbeteren. Het belangrijkste van mindfulness is doelbewust aandacht geven, op dit moment, zonder oordeel. Hierbij zijn mildheid en vriendelijkheid naar jezelf van belang.

**Doel:**

In deze workshop is een doel om:

* stil te staan met evolutionaire veranderingen in adaptatie-mogelijkheden,
* verkennen stresserende factoren die burn-out kunnen veroorzaken,
* onderzoeken en bewust worden van eigen coping,
* ontdekken mindfullness-oefeningen om deze in de toekomst toe te passen.

**Programma:**

Het programma start met drie inleidingen aan de hand van power point presentaties:

1. “Evolutionaire veranderingen in adaptatieproces”

Er wordt een parallel gelegd tussen dier en mens en hun vermogen om te adapteren

1. “Burnout bij professionals”

Verkennen stressende factoren die burn-out kunnen veroorzaken

1. “Coping en controle”

Bewustwording van eigen coping die helpt om gezond om te gaan met veranderingen.

Na de inleidingen zullen de deelnemers aan de workshop in subgroepen verdeeld worden die

bedenken mindfulness oefeningen. In einde van interactieve workshop worden oefeningen gepresenteerd en alle deelnemers van Grand Rond mee doen.

**Literatuur:**

1. Het kan verkeren met adapteren.

Inaugurele rede door prof. Dr.ir. B. Kemp, 16 november 2000 Wageningen

1. Animal behavior in urban ecosystems: Modifications due to human-induced stress.,

Stephen S. Ditchkoff, Sarah T Saalfeld, Urban Ecosyst (2006) 9: 5-12

1. Birds in urban ecosystems: population dynamics, community structure, biodiversity, and conservation. Eyal Shochat, Susannah Lerman, Esteban Fernandez-Juricic, Urban Ecosystem Ecology J. 2010.
2. Synurbization- adaptation of animal wildlife to urban development

Macie Luniak, Proceedings 4th International Urban Wildlife Symposium

1. The blue zones : areas of exceptional longevity around the world.
2. Michel Poulain, Anne Her mand Gianni Pes.

Vienna Yearbook of population Research 2013 (Vol 11) pp 87-108

1. Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. Feliciano Villar, Ageing and Society, 32, pp 1087-1105 doi:10.1017/S0144686X11000973