****

**Thema’s in de middag:**

’s middags worden de thema’s van de ochtend verder uitgewerkt en dieper op de theorie en de ervaringen van de artsen ingegaan. De middagen omvatten 3x 2,25 uur en 1x 3,75 uur, dus in totaal 10,5 uur

**MIDDAG 1 LEEFSTIJLGENEESKUNDE EN COMPASSION FOR CARE**

|  |  |
| --- | --- |
| 16.30-17.15 | Uitleg **Compassion voor care handvest**, dat in 2010 in uitgebracht, waarbij diverse ziekenhuizen betrokken zijn. Compassion for care richt zich op aandacht voor persoonlijk leiderschap, behoud van passie / bevlogenheid, zelfcompassie en compassie met patiënten.  Inclusief Tedx filmpje oprichting Compassing for Care Salmaan Sana |
| 17.15-18.00 | Thema: beweging en voeding   * Waar sta ik qua voeding en beweging? * Waar staan mijn patienten qua leefstijl? * Welke kennis heb ik en hoe draag ik die effectief over? * Hoe ga ik om met verwarrende uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek op dit gebied? * Hoe vind ik mijn weg met de verschillende diëten, die patiënten zelf aandragen? * Hoe kan ik leefstijlplannen zoveel mogelijk op de individuele situatie aanpassen en toch vanuit wetenschappelijke basis blijven werken? * Wat is er naast de kennisoverdracht van belang? * Hoe motiveer ik zo effectief mogelijk mijn patiënten. Welke verandering in mijzelf kan daar aan bijdragen? |
| 18.00u-18.45 | Uitwerking bovenstaande thema’s met behulp van vragenlijst “beweging en voeding”, en **Motivational Interviewing** methoden in groepjes en terugkoppeling plenair |

**MIDDAG 2 ZINGEVING EN WAARDEGERICHT LEVEN**

|  |  |
| --- | --- |
| 14.00-14.30 | Uitleg **van het signalement van ZONmW “Zingeving in de zorg”**: De mens centraal |
| 14.30-16.00  16.00-16.45 | Thema: zingeving en waarden   * Is geluk een thema in de spreekkamer * Hoe zien patienten de relaties tussen gezondheid en geluk? * Waar sta ik? Ben je gelukkig? * Wat mist er? * Sta je elke ochtend op en heb je zin om naar je werk te gaan? * Of voel je je weleens ‘stuck’ en hoe ga je hiermee om in het patientcontact? * Wat maakt je echt gelukkig? * Bespreek je dit onderwerp met je patienten? * Wat zijn je blokkades? * Wat zijn je angsten, die je tegen houden? * Hoe ga je om met angsten van je patienten, die aan je eigen angsten raken * Wat betekent echt succes voor jou?   Voor de angsten en blokkades gebruiken we **de RAIN-methode** uit de **Acceptance Commitment Therapy training**. Ook behandelen we deze middag twee verbatims mbt de RAIN methode |
| 16.45-18.30 | Uitwerking bovenstaande thema’s met behulp van vragenlijst Zingeving, in groepjes en terugkoppeling plenair |

**MIDDAG 3 WERK/PRIVE BALANS EN FINANCIEN**

|  |  |
| --- | --- |
| 16.30-17.15 | Schrijf een brief, die een collega over je schrijft op jouw afscheid? Hoe ziet hij/zij jou als arts/ collega? Op dit moment? En in een ideale situatie? Werkmethode o.a. **Journaling** |
| 17.15-17.45 | Thema: werk-prive-balans en financiën   * Waar sta je? * Kun je de dokter zijn die je wil? * Kun je authentiek zijn of speel je een rol? * Hoeveel uren wil je werkelijk werken? * Zou je zelfstandig willen zijn of in loondienst? Thuis willen werken? * Kun je jouw uniciteit voldoende tot expressie brengen in jouw werk. * Zou je regelmatig willen werken? Of onregelmatig? * Hoeveel wil je per maand verdienen? * Welke stappen kun je zetten in de nieuwe richting? |
| 17.45-18.45 | Uitwerking bovenstaande thema’s met behulp van vragenlijst Werk & Financien, in groepjes en terugkoppeling plenair |

**MIDDAG 4 DANKBAARHEID EN RELATIES**

|  |  |
| --- | --- |
| 16.30-17.15 | Wetenschappelijke achtergrond over invloed van liefde, relaties, dankbaarheid op de **nervus vagus, de HPA-as**  **Wetenschappelijk onderzoek van de gevolgen van eenzaamheid** op gezondheid als grotere risico factor dan bijvoorbeeld roken |
| 17.15-17.45 | Thema: liefde, relaties en dankbaarheid   * Hoe bespreek je deze thema’s in de praktijk? * Zien patienten de relatie tussen deze thema’s en gezondheid * Waar sta je? * Hoe vaak voel je liefde? * Wat is liefde voor jou? * Kun je goed alleen zijn? * Hoe voer je gesprekken in de spreekkamer over eenzaamheid en relaties? * Raakt het aan eigen thema’s? |
| 17.45-18.45 | Uitwerking bovenstaande thema’s met behulp van vragenlijst Relaties en Dankbaarheid en het maken van een moodboard in groepjes en terugkoppeling plenair |

**Literatuur:**

Compassion for care

<http://www.compassionforcare.com/ons-verhaal/>

ZonMW signalement Zingeving in de zorg

<https://publicaties.zonmw.nl/fileadmin/zonmw/documenten/Corporate/ZonMw_zingeving_herdruk_totaal.pdf>

Give yourself a break: the power of Self Compassion

Serena Chen

**Harvard Business Review**[September–October 2018](https://hbr.org/archive-toc/BR1805) issue (pp.116–123)

https://hbr.org/2018/09/give-yourself-a-break-the-power-of-self-compassion

[Can 40 seconds of compassion reduce patient anxiety?](javascript:void(0))

LA Fogarty, BA Curbow, JR Wingard, K McDonnell, MR Somerfield

**Journal of Clinical Oncology 17 (1), 371-371**

Patient Perception of Physician Compassion After a More Optimistic vs a Less Optimistic Message Randomized Clinical Trial

[Kimberson Tanco, MD1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Kimberson+Tanco&q=Kimberson+Tanco" \t "_blank); [Pedro Perez-Cruz, MD4](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Pedro+Perez-Cruz&q=Pedro+Perez-Cruz" \t "_blank); et al[Silvia Tanzi, MD5](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Silvia+Tanzi&q=Silvia+Tanzi" \t "_blank);[Gary B. Chisholm, MS6](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Gary+B.+Chisholm&q=Gary+B.+Chisholm" \t "_blank);[Walter Baile, MD7](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Walter+Baile&q=Walter+Baile" \t "_blank);[Susan Frisbee-Hume, RN, MS, CCRC, OCN1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Susan+Frisbee-Hume&q=Susan+Frisbee-Hume" \t "_blank);[Janet Williams, MPH, CCRP1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Janet+Williams&q=Janet+Williams" \t "_blank);[Charles Masino, BA, MS1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Charles+Masino&q=Charles+Masino" \t "_blank);[Hilda Cantu, BS1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Hilda+Cantu&q=Hilda+Cantu" \t "_blank);[Amy Sisson, MS, MLS8](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Amy+Sisson&q=Amy+Sisson" \t "_blank);[Joseph Arthur, MD1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Joseph+Arthur&q=Joseph+Arthur" \t "_blank);[Eduardo Bruera, MD1](https://jamanetwork.com/searchresults?author=Eduardo+Bruera&q=Eduardo+Bruera" \t "_blank)

**JAMA Oncol. 2015;1(2):176-183.**

[Self-care of Physicians Caring for Patients at the End of Life: “Being Connected . . . A Key to My Survival”](https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/183563?resultClick=1)

Michael K. Kearney, MD; Radhule B. Weininger, MD, PhD; Mary L. S. Vachon, RN, PhD; Richard L. Harrison, PhD; Balfour M. Mount, MD

**JAMA**. 2009; 301(11):115

[Evaluating the Feasibility of Stress-Resilience Training in Surgical Residency: A Step Toward Improving Surgeon Well-being](https://jamanetwork.com/journals/jamasurgery/fullarticle/2697205?resultClick=1)

Taylor S. Riall, MD, PhD

**JAMA Surg.**2018; 153(10)

Germer, C. K., Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. [Journal Of Clinical **Psychology,** 69(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021](https://aqualime.us2.list-manage.com/track/click?u=98bb83421ea070eb698fc4bf0&id=65cd9d718a&e=21aeffef86)

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., &amp; Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College **Students.**[**Journal of clinical psychology, 70(9), 794-807.**](https://aqualime.us2.list-manage.com/track/click?u=98bb83421ea070eb698fc4bf0&id=507c13b703&e=21aeffef86)

Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation (2012). [**Personal Soc Psychol Bull**. Published online 29 May 2012;42: 415– 429. doi: 10. 1177/ 0146167212445599 .](https://aqualime.us2.list-manage.com/track/click?u=98bb83421ea070eb698fc4bf0&id=cc1b7e9ea7&e=21aeffef86)

Improving mental health in health care practitioners: randomized controlled trial of a gratitude intervention.

[Cheng ST](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Cheng%20ST%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25222798)1, [Tsui PK](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Tsui%20PK%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25222798)2, [Lam JH](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lam%20JH%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=25222798)2.

[**J Consult Clin Psychol.**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25222798) 2015 Feb;83(1):177-86

Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions Alex M. Wooda,⁎, Stephen Josephb , Joanna Lloydc,1, Samuel Atkinsc,1

**Journal of Psychosomatic Research** 66 (2009) 43–48

Vagal flexibility: A physiological predictor of social sensitivity.  
Muhtadie, L., Koslov, K., Akinola, M., & Mendes, W. B. (2015). Vagal flexibility: A physiological predictor of social sensitivity.

**Journal of Personality and Social Psychology**, 109(1), 106-120.

Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study

[Louise C.Hawkleyb](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953612000275" \l "!)[Linda J.Waitec](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953612000275" \l "!)[John T.Cacioppob](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953612000275" \l "!)

[**Social Science & Medicine**](https://www.sciencedirect.com/science/journal/02779536)

[Volume 74, Issue 6](https://www.sciencedirect.com/science/journal/02779536/74/6), March 2012, Pages 907-914

Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness

Author links open overlay panel[Bethany E.Kok](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051110002516" \l "!)[Barbara L.Fredrickson](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051110002516" \l "!)

[**Biological Psychology**](https://www.sciencedirect.com/science/journal/03010511)[Volume 85, Issue 3](https://www.sciencedirect.com/science/journal/03010511/85/3), December 2010, Pages 432-436