Abstract

**Uit de kast komen: problemen rond de seksuele identiteit**

Peter Leusink, huisarts en seksuoloog

Samenvatting van de les:

Homoseksualiteit is sinds 1973 uit de DSM als stoornis verdwenen en rondom de zorg voor mensen met een genderdysforie zijn de laatste decennia goede vorderingen gemaakt. Toch ervaren sommige mensen problemen rond de seksuele en genderidentiteit, temeer daar seksuele en genderidentiteit een wezenlijke rol spelen in iemands identiteit. Deze problemen kunnen voortkomen uit angst voor of ervaren hebben buiten gesloten te worden of uit moeite hebben met zelfacceptatie. Dit kan leiden tot stress, angst, depressie en/of middelengebruik.

In de 75 minuten durende les komen volgende elementen aan de orde.

Algemeen blok – 20 minuten

* Eigen attitude: wat vind je normaal: over hetero-normativiteit en diversiteit
* Maatschappelijke context: actuele opinies en ontwikkelingen waaruit blijkt dat diversiteit onder druk staat, onder andere door een sterke genderstereotypering

Er wordt gebruik gemaakt van een kaartjesspel (1 op 1 interactie), een videoclip en korte discussie/interactie

Blok genderdysforie – 25 minuten

* Kennis-overdracht: definities, terminologie, epidemiologie, co-morbiditeit
* Welke vragen stel je, wat wil je weten
* Wat kun je zelf doen
* Steunsysteem aanwezig?
* Wanneer verwijs je en naar wie

Er wordt gebruik gemaakt van een korte ppt-presentatie en een casus

Lesbische, homoseksuele en biseksuele (LHB) identiteit – 25 minuten

* Kennis-overdracht: terminologie, epidemiologie, minority-stress
* Fase van identiteitsontwikkeling exploreren
* Comorbiditeit exploreren: verslaving, stemmingsklachten, suiciderisico, (angst voor) soa
* Hulpvraag exploreren
* Steunsysteem aanwezig?

Er wordt gebruik gemaakt van een korte ppt-presentatie en een casus

Afronding/evaluatie – 5 minuten

Leerdoelen:

* Deelnemer kent eigen attitude ten aanzien van diversiteit
* Deelnemer kan onbevooroordeeld en open een gesprek aangaan met iemand met een niet-hetero identiteit
* Deelnemer weet welke vragen relevant zijn in een gesprek met iemand met een niet-hetero identiteit
* Deelnemer kent mogelijkheden en beperkingen in het begeleiden van iemand met een niet-hetero identiteit

Gebruik van bronnen:

* Alliantie Transgenderzorg. Kwaliteitsstandaard Psychische transgenderzorg. 2017
* Leusink P. & Ramakers M. Handboek Seksuele gezondheid. 2014
* GGZ Zorgstandaard Seksuele disfuncties. 2018

**Suïcidaliteitsrisico: wat zijn serieus te nemen signalen?**

Henk Hiemstra, POH-GGZ en Suïcidepreventietrainer bij stichting 113

Samenvatting van de les

Het aantal zelfdodingen in Nederland is de laatste jaren fors toegenomen. Het voorkómen van zelfdoding staat hoog op de gezondheidszorgagenda. Huisarts en POH-GGZ kunnen als eerste hulpverleners hierbij een belangrijke rol spelen. Maar omgaan met suïcidaal gedrag vergt wel de nodige kennis. Daarom praten wij u tijdens deze les bij over het herkennen van suïcidaliteit, het inschatten van suïciderisico en het op gang weten te brengen van gepaste zorg. Ook het belang van frequent patiëntcontact en het bij de zorg betrekken van naasten zijn onderwerpen die aan bod komen.

Tijdens de lesronde zal aandacht besteed worden aan:

* Feiten en cijfers over zelfmoord
* Zelfmoordpreventie, wat kan jij doen binnen en buiten de huisartspraktijk?
* Do’s en don’ts in gesprekken plus plenaire oefening (trainer speelt patiënt, groep gaat in gesprek met patiënt)
* Inschatting maken van de ernst met behulp van de triagetool zelfmoordpreventie
* Werken met een veiligheidsplan
* Wat 113 biedt aan producten en diensten voor hulpvragers, naasten en professionals

Leerdoelen:

* Weten wat nodig is om een patiënt met zelfmoordgedachten te herkennen
* Weten wat nodig is om daarover met een patiënt in gesprek te gaan
* Weten wat nodig is om de patiënt toe te leiden naar de juiste hulpverlener
* Weten wat mogelijk is om veiligheid van de patiënt te bevorderen

Gebruik van bronnen:

* Multidisciplinaire Richtlijn Diagnostiek en behandeling van suicidaal gedrag / A.M. van Hemert en A.J.F.M. Kerkhof
* Handreiking zelfmoordpreventie voor de huisartspraktijk <https://www.113.nl/sites/default/files/113/preventie/Handreiking%20113%20huisartsen.pdf>
* Triagetool zelfmoordpreventie voor de huisartsenpraktijk <https://www.113.nl/sites/default/files/113/preventie/Triagetool%20113%20voor%20huisartsen.pdf>
* Veiligheidsplan <https://www.113.nl/sites/default/files/2019-02/Veiligheidsplan_113-interactief_0.pdf>

**Dertigersdilemma: zoektocht naar zingeving**

Nienke Wijnants, psycholoog en loopbaanadviseur. Ze werd bekend met Het dertigersdilemma, haar veelgeprezen bestseller over de loopbaan- en levensvragen van 30-ers

Veel dertigers ervaren een bepaalde onrust en ontevredenheid in hun leven. Grote beslissingen moeten worden genomen: samenwonen, trouwen, of toch maar niet? Wel of geen kinderen en wanneer? Carrière maken, voor jezelf beginnen, vrijwilligerswerk in het buitenland, of toch eerst die wereldreis? Daarnaast heerst het beeld dat het ideale leven maakbaar is en ervaren dertigers op steeds jongere leeftijd al de druk van de grote, existentiële vragen. Zit ik wel op het juiste spoor? Wat is het nut van mijn leven eigenlijk? Is dit het nu? Tijdens deze les laten we zien welke tips en adviezen u dertigers kunt geven om deze onrustige fase in hun leven te accepteren en zonder psychische klachten door te komen.

**KOPP-zorg: Kinderen van Ouders met Psychische Problemen**

In Nederland zijn meer dan 500.000 kinderen die opgroeien met een ouder met psychische problemen of verslavingsproblematiek, zogenaamde KOPP/KVO kinderen. De problemen van de ouders leggen een grote druk op het gezin en kunnen de ontwikkeling van kinderen negatief beïnvloeden. Toch is de aandacht van zorgverleners vaak alleen gericht op het herstel van de ouder. In deze les komt aan de orde wat de rol van de huisarts en de POH-GGZ kan zijn in het ondersteunen van KOPP-kinderen. Dat begint met preventie en/of het tijdig signaleren van problemen bij het kind, het gericht begeleiden van kind en ouders door hen te ondersteunen bij het omgaan met deze problemen en indien nodig het doorverwijzen naar de regionale GGZ voor specialistische ondersteuning speciaal voor het kind.

**Overspanning en burn-out**

Lidewij Wind, kaderhuisarts GGZ

Eind vorig jaar (november 2018) verscheen de eerste NHG standaard Overspanning en burn-out omdat er binnen de huisartspraktijk behoefte was aan handvatten bij de diagnostiek en behandeling. Tijdens deze les nemen we deze standaard, die geschreven is voor de huisarts én POH-GGZ, met u door. Hoe ontstaan de klachten? Wanneer spreken we van overspanning en wanneer van burn-out? Waarom hebben zoveel mensen last van deze klachten? Welke therapieën kunnen worden ingezet bij deze patiënten? En welke daarvan zijn bewezen effectief?

**Update NHG standaard Depressie**

Afgelopen jaar (april 2019) verscheen een update van de NHG standaard Depressie. Tijdens deze les bespreken we de belangrijkste wijzigingen, zoals de nieuwe adviezen over SSRI-gebruik bij jongvolwassenen (18 tot 25 jaar) en de adviezen over het afbouwen van antidepressiva. Daarnaast gaan we aan de hand van de NHG standaard in op diagnostiek, behandeling en beleid bij patiënten met depressieve stoornissen en depressieve klachten.