**Hoe houd je jezelf gezond: Zelfzorg voor hulpverleners in de palliatieve zorg.**

Korte inhoud: Het werk in de palliatieve zorg kan een zware wissel trekken op jezelf en jouw omgeving. Met de training willen we deelnemers extra handvatten geven om zo goed mogelijk het werk vol te houden en goed voor jezelf te ( leren) zorgen. Ook is er aandacht voor intervisie. Vragen die  aan bod kunnen komen tijdens de vijf bijeenkomsten zijn: *Hoe hou je het vol? Waar haal je je motivatie voor dit vak vandaan? Wat inspireert je? Hoe neem je goed afscheid als hulpverlener? Hoe is het voor jou om met deze patiënt met deze problematiek om te gaan?*

**Vaste opzet elke bijeenkomst**: presentatie theorie, uitwisseling ideeën, oefeningen en intervisie. Vooraf zal telkens een artikel opgestuurd worden met verdiepingsvragen.

Duur 2 ½ uur.

**Bijeenkomst 1: Kennismaking, Inventarisatie vragen en verwachtingen. Model Zelfzorg Buijssen; Compassiemoeheid; Nabijheid en afstand in het werk.**

17.30 – 20.00 uur, waarvan 10 minuten pauze. Locatie Ingeborg Douwes Centrum,

Docenten: Drs. V. Willemsen, GZ psycholoog. Big registratie. 99062228125. Registerpsycholoog Nip.

Drs. S. van Vollenhoven-Koemans, GZ psycholoog. Big registratie.

Van tevoren gelezen huiswerk: Programma zorg voor de zorgenden. Buijssen, H, & Bruntink, R. (2003). *Einde Goed, Allen goed?* O*og voor zorgenden in de palliatieve zorg.* Nijmegen: De Stiel. Hoofdstuk 21, Pag 151 tm 175.

Onderwerpen, theorieën en tijdspad:

* 17.30 – 17.40: Voorstelrondje
* 17.40 – 17.50: Uitleg over de aanleiding en noodzaak van de training; ondersteuning in cijfers.
* 17.50 - 18.10: Doelstelling training; Inventarisatie verwachtingen.
* 18.10 – 19.00: Programma zorg voor de zorgenden. Buijssen, H, & Bruntink, R. (2003). *Einde Goed, Allen goed?* O*og voor zorgenden in de palliatieve zorg.* Nijmegen: De Stiel . Uitleg van dit model zelfzorg (Wat kun je zelf doen, als professional, als leidinggevende ). Steeds aan de hand van voorbeelden van de deelnemers.
* 19.00 – 19.10: Pauze
* 19.10 – 19.25: Visualisatie “de weg terug”, om beter de problematiek van patiënten los te kunnen laten.
* 19.25 – 19.50: thema: Nabijheid en afstand (Leppanen-Montgomery, 1993). Uit hoofdstuk 21,. *Einde Goed, Allen goed?* O*og voor zorgenden in de palliatieve zorg.* Nijmegen: De Stiel. Uitleg theorie, bespreken in tweetallen. Intervisie over nabijheid en afstand.
* 19.50 – 20.00: afronding en bespreken huiswerk volgende keer: Wat heeft je afgelopen week geraakt in je werk en hoe ben je hiermee om gegaan.

**Bijeenkomst 2: Werk en thuis balans; Grenzen hanteren; Loslaten**

17.30 – 20.00 uur, waarvan 10 minuten pauze. Locatie Ingeborg Douwes Centrum,

Docenten: Drs. V. Willemsen, GZ psycholoog. Big registratie. 99062228125. Registerpsycholoog Nip.

Drs. S. van Vollenhoven-Koemans, GZ psycholoog. Big registratie.

Van tevoren gelezen huiswerk: Hoofdstuk 6: Je dagelijkse zelfzorg. Carla Schellings, 2016. *Take Care*. Amsterdam: Boom.

Onderwerpen, theorieën en tijdspad:

* 17.30 – 17.40: bespreking huiswerk vorige keer , veranderingen in kennis en gedrag.
* 17.40 – 18.00: Emotionele bankrekening (Covey, 2010), Balans thuis en werk. Professionele en persoonlijke zorg. Uit. Hoofdstuk 5. De professioneel begeleider is ook maar een mens. Carla Schellings, 2016. *Take Care*. Amsterdam: Boom.
* 18.00 – 18.15: oefening Professionele en persoonlijke zelf: verschillen en overeenkomsten.
* 18.15 – 19.00: Theorie met voorbeelden: Dagelijkse zelfzorg: houd je hart open, kijk in de spiegel, heb empathie met jezelf, ruim verstoringen op, blijf vitaal, fysieke en mentale ontspanning, geïnspireerd blijven. Uit Hoofdstuk 6: Je dagelijkse zelfzorg. Carla Schellings, 2016. *Take Care*. Amsterdam: Boom
* 19.00 – 19.10: Pauze
* 19.10 – 19.20: Oefening: houd je hart open: geven en nemen.
* 19.20 – 19.50: Intervisie middels incident methode: over patiënten of over eigen valkuilen (adhv voorafgemaakt huiswerk).
* 19.50 – 20.00: Evaluatie, Huiswerk en afronding.

**Bijeenkomst 3: Omgaan met stress en emoties; Psychotrauma;**

17.30 – 20.00 uur, waarvan 10 minuten pauze. Locatie Ingeborg Douwes Centrum,

Docenten: Drs. V. Willemsen, GZ psycholoog. Big registratie. 99062228125. Registerpsycholoog Nip.

Drs. S. van Vollenhoven-Koemans, GZ psycholoog. Big registratie.

Van tevoren gelezen huiswerk: Programma zorg voor de zorgenden. Buijssen, H, & Bruntink, R. (2003). *Einde Goed, Allen goed?* O*og voor zorgenden in de palliatieve zorg.* Nijmegen: De Stiel. Hoofdstuk 21, pag 139 t/m 150.

Onderwerpen, theorieën en tijdspad:

* 17.30 – 17.40: bespreking huiswerk vorige keer , veranderingen in kennis en gedrag.
* 17.40 – 18.15: Stress model: belasting, belastbaarheid. Verwerking stressvolle gebeurtenissen, psychotrauma. PTSS . Confrontatie- en vermijdingsstrategieën in palliatieve zorg.

Uit hoofdstuk 21, Programma zorg voor de zorgenden. Buijssen, H, & Bruntink, R. (2003). *Einde Goed, Allen goed?* O*og voor zorgenden in de palliatieve zorg.* Nijmegen: De Stiel.

* 18.15 – 18.40: Window of Tolerance. (Ogden, et al. (2006); Siegel**,** 1999). Wat kun je zelf doen? Theorie “Berg” van Christien de Jong
* 18.40 – 19.00: Oefening innerlijke ruimte. Leget, C. 2012. *Ruimte om te sterven. Een weg voor zieken, naasten en zorgverleners.* Tielt: Uitgeverij Lannoo nv.
* 19.00 – 19.10: Pauze
* 19.10 – 19.50: Intervisie middels incident methode: over patiënten of over eigen valkuilen (adhv voorafgemaakt huiswerk).
* 19.50 – 20.00: Evaluatie, Huiswerk en afronding.

**Bijeenkomst 4: Ervaringen met overlijden en impact hiervan op het werk.**

17.30 – 20.00 uur, waarvan 10 minuten pauze. Locatie Ingeborg Douwes Centrum,

Docenten: Drs. V. Willemsen, GZ psycholoog. Big registratie. 99062228125. Registerpsycholoog Nip.

Drs. S. van Vollenhoven-Koemans, GZ psycholoog. Big registratie.

Van tevoren gelezen huiswerk:

* Niet erkende rouw van hulpverleners. Mythes van de zorgcultuur. Uit: Maes, J. *Rouwproces bij hulpverleners*, 2017. Internetadres. [www.johanmaes.co](http://www.johanmaes.co)
* Wounded Healer. Uit: Maes, J. *uit zorg voor de zorgende: mission impossible*, 2017. Internetadres. [www.johanmaes.co](http://www.johanmaes.co)

Onderwerpen, theorieën en tijdspad:

* 17.30 – 17.40: bespreking huiswerk vorige keer , veranderingen in kennis en gedrag.
* 17.40 – 18.15: Oefening Eigen verlies geschiedenis. Naar J. W. Worden, (1982). *Grief counseling and Grief Therapy. A handbook for the mental health practitioner.* Taylor &Amp; Francis Ltd.
* 18.15 – 18.30: Tegenoverdracht, psychische overlevingspatronen. Uit. Hoofdstuk 5. De professioneel begeleider is ook maar een mens. Carla Schellings, 2016. *Take Care*. Amsterdam: Boom. Eventueel reddersdriehoek.
* 18.30 – 18.45: Niet erkende rouw van hulpverleners. Mythes van de zorgcultuur. Uit: Maes, J. *Rouwproces bij hulpverleners*, 2017. Internetadres. [www.johanmaes.co](http://www.johanmaes.co)
* 18.45 – 19.00: Wounded Healer. Uit: Maes, J. *uit zorg voor de zorgende: mission impossible*, 2017. Internetadres. [www.johanmaes.co](http://www.johanmaes.co)
* 19.00 – 19.10: Pauze
* 19.10 – 19.20: Oefening: visualisatie in loslaten zwaarte van beroep.
* 19.20 – 19.50: Intervisie middels incident methode: over patiënten of over eigen valkuilen (adhv voorafgemaakt huiswerk).
* 19.50 – 20.00: Evaluatie, Huiswerk en afronding.

**Bijeenkomst 5: Compassie gerichte zorg; Zelfcompassie; Gecommitteerde actie.**

17.30 – 20.00 uur, waarvan 10 minuten pauze. Locatie Ingeborg Douwes Centrum,

Docenten: Drs. V. Willemsen, GZ psycholoog. Big registratie. 99062228125. Registerpsycholoog Nip.

Drs. S. van Vollenhoven-Koemans, GZ psycholoog. Big registratie.

Van tevoren gelezen huiswerk:

* Samenvatting Compassie gerichte zorg. Halifax, J. (2009). *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death.* Boston: Shambala
* Samenvatting: Zelfcompassie. Neff, K. (2016). *Zelfcompassie: stop jezelf te veroordelen.* Amsterdam: Cargo

Onderwerpen, theorieën en tijdspad:

* 17.30 – 17.40: bespreking huiswerk vorige keer , veranderingen in kennis en gedrag.
* 17.40 – 18.00: Compassie gerichte zorg. Halifax, J. (2009). *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death.* Boston: Shambala
* 18.00 – 18.20: Oefening Strong Back, soft Front (sterke rug, open hart).Halifax, J. (2009). *Being with Dying. Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death.* Boston: Shambala
* 18.20 – 18.40: Zelfcompassie. Neff, K. (2016). *Zelfcompassie: stop jezelf te veroordelen.* Amsterdam: Cargo
* 18.40 – 19.00: Oefening zelfcompassie
* 19.00 – 19.10: Pauze
* 19.10 – 19.30: Discussie compassie en tijdsdruk of Intervisie middels incident methode
* 19.30 – 19.50: Verbinden met plannen, gecommiteerde actie
* 19.50 – 20.00: Schriftelijke evaluatie en afsluiting.