



## Masterclass Leefstijlpsychiatrie

DONDERDAG 3 EN VRIJDAG 4 JUNI 2021  
HOTEL PAPENDAL, ARNHEM

*“In de geestelijke gezondheidszorg is een ongezonde leefstijl oververtegenwoordigd. We kunnen nog een wereld winnen wanneer we inzetten op een gezondere leefstijl, in zowel geestelijke als lichamelijke gezondheid”.*

Met deze woorden opent Jeroen Deenik het redactioneel van het themanummer ‘Leefstijl en psychiatrie’ van het Tijdschrift voor Psychiatrie (editie 11, 2020). Het onderwerp leefstijl leeft, ook in de psychiatrie. We weten steeds meer over de invloed van leefstijlfactoren zoals beweging, voeding, slaap en roken op het ontstaan, persisteren en al dan niet verbeteren van psychische klachten en psychiatrische stoornissen. Het verbeteren van leefstijlgedrag is daarmee een serieuze behandeloptie geworden naast en een aanvulling op traditionele farmacologische en psychologische behandelingen.

Maar wat is leefstijlpsychiatrie? Hoe moeten we dit zien in het grotere plaatje van de (geestelijke) gezondheidszorg? Wat is het belang om ermee aan de slag te gaan en wat is de potentie voor de toekomst? Hoe motiveer je patiënten? En hoe implementeer je leefstijlinterventies in de praktijk? Deze –en vele andere vragen en onderwerpen– komen aan bod in de nieuwe masterclass ‘leefstijlpsychiatrie’.

- Kleinschalig: max. 30 deelnemers
- ‘Coronaproof’
- Intensieve, tweedaagse masterclass met overnachting op een inspirerende locatie
- Meerdere momenten om zelf te sporten of te genieten van de omgeving.

---

ACCREDITATIE: **12 punten in aanvraag bij de NVvP, overige doelgroepen op aanvraag.**

---

DOELGROEP: **Psychiaters**

---

KOSTEN: **€ 1.295,- (inclusief 21% btw)**

---

# Docenten

Het docententeam van deze masterclass bestaat uit de volgende professionals die een sterke motivatie hebben om leefstijlpsychiatrie verder te implementeren in de praktijk:



**Dr. J. (Jeroen) Deenik**, dagvoorzitter  
Postdoc onderzoeker, gezondheidspsycholoog en  
epidemioloog, GGz Centraal



**Drs. F. (Françoise) Langens**  
Huisarts



**Prof.dr. F. (Filip) Boen**  
Professor in de sport- en bewegings-  
psychologie, KU Leuven



**Dr. R.J.T. (Roel) Mocking**  
Psychiater (in opleiding)/  
assistant professor, Amsterdam UMC



**Prof.dr. W. (Wiepke) Cahn**  
Psychiater en  
onderzoeker, UMC Utrecht



**Dr. F. (Femke) van Nassau**  
Senior onderzoeker  
afdeling Sociale Geneeskunde, Amsterdam UMC



**Dr. H.J.R. (Rogier) Hoenders**  
Psychiater, onderzoeker en  
manager inhoudelijke zaken CIP, Lentise



**Prof.dr. A. (Arnt) Schellekens**  
Psychiater, Radboudumc



**Prof.dr. M. (Marika) Lancel**  
Senior onderzoeker en  
Somnoloog, GGZ Drenthe



**Dr. J.M. (Jentien) Vermeulen**  
Post-doc onderzoeker en  
AIOS Psychiatrie, Amsterdam UMC

## DOELSTELLING VAN DE MASTERCLASS

Doelstelling is allereerst om u te voorzien van de meest recente wetenschappelijke evidentie. Daarnaast besteden we uitgebreid aandacht aan het integreren van leefstijlfactoren in uw klinische praktijk.

## OVER DE OPZET

Deze intensieve masterclass bestaat uit twee aaneengesloten dagen inclusief overnachting. We hanteren kleine cursusgroepen, waardoor u optimaal van gedachten kunt wisselen met uw collega's en de sprekers. In het programma zijn meerdere momenten ingebouwd waarop u aandacht kunt besteden aan uw eigen leefstijl: bijvoorbeeld door te sporten of te genieten van de mooie omgeving.

Ga voor de meest actuele versie van het programma, de leerdoelen en de inhoud van alle bijdragen naar [www.tijdstroom.nl](http://www.tijdstroom.nl).



# Programma

## DAG 1 - DONDERDAG 3 JUNI 2021

08:30 – 09:30	Ontvangst met koffie en thee
09:30 – 10:00	Het belang van leefstijlpsychiatrie – <i>Jeroen Deenik</i>
10:00 – 11:15	De rol van slaap in de preventie en behandeling van psychiatrische aandoeningen – <i>Marike Lancel</i>
11:15 – 11:30	Korte pauze
11:30 – 12:45	Middelengebruik – <i>Arnt Schellekens</i>
12:45 – 13:45	Lunch(wandeling)
13:45 – 15:00	De rol van voeding in de preventie en behandeling van psychische aandoeningen – <i>Roel Mocking</i>
15:00 – 15:15	Pauze (incl. tijd voor omkleden)
15:15 – 16:00	Keuze uit diverse (sport)activiteiten
16:00 – 16:15	Pauze (incl. tijd voor omkleden en douchen)
16:15 – 17:30	Bewegen voor geestelijke gezondheid: waar staan we? – <i>Jeroen Deenik</i>
17:30 – 17:45	Korte pauze
17:45 – 19:00	Zingeving in de GGZ – <i>Rogier Hoenders</i>
19:00 – 20:00	Diner
20:00 – 21:00	Avondprogramma: invulling volgt

## DAG 2 - VRIJDAG 4 JUNI 2021

07:30 – 08:30	Ontbijt
08:30 – 09:45	Screening en diagnostiek gericht op leefstijl – <i>Wiepke Cahn, Jentien Vermeulen</i>
09:45 – 10:00	Korte pauze
10:00 – 11:15	Leefstijl en psychiatrie in de huisartsenpraktijk – <i>Françoise Langens</i>
11:15 – 11:30	Pauze (incl. tijd voor omkleden)
11:30 – 12:15	Keuze uit diverse (sport)activiteiten
12:15 – 12:30	Pauze (incl. tijd voor omkleden)
12:30 – 13:15	Lunch
13:15 – 14:45	Hoe kunnen we anderen tot beweging bewegen? Van 'moetivatie' naar zelfdeterminatie, sociale betekenis en nudging – <i>Filip Boen</i>
14:45 – 15:00	Korte pauze
15:00 – 16:15	En nu aan de slag: het implementeren van leefstijlinterventies – <i>Femke van Nassau</i>
16:15	Afsluiting en einde programma – <i>Jeroen Deenik</i>

(Programma is onder voorbehoud van wijzigingen)





## LOCATIE

Sportcentrum Papendal, Arnhem. Deze locatie is centraal gelegen in Nederland, nabij de A12 en de A50 en goed bereikbaar met het openbaar vervoer.

## KOSTEN EN AANMELDEN

De kosten voor deze masterclass zijn € 1.295,- (inclusief 21% btw, parkeren, ontbijt, lunch, diner, lesmateriaal en een hotelovernachting). Voor meer informatie en inschrijven kunt u terecht op [www.tijdstroom.nl](http://www.tijdstroom.nl). In verband met corona laten we slechts een beperkt aantal deelnemers toe: wacht dus niet te lang met inschrijven.

De Tijdstroom volgt de richtlijnen van het RIVM en de overheid. Als daaruit volgt dat de masterclass geen doorgang kan vinden, dan wordt uw deelname verplaatst, kunt u deelnemen aan een ander programma of annuleren we uw deelname kosteloos.

Op uw inschrijving zijn onze algemene voorwaarden van toepassing. U kunt deze voorwaarden nalezen op onze website.

## 'CORONAPROOF'

In overleg met de cursuslocatie treffen wij alle noodzakelijke maatregelen om besmetting met COVID-19 te voorkomen.

- Maximaal 30 deelnemers.
- De locatie wordt zo ingericht dat deelnemers, docenten en personeel voortdurend 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden.
- Er is voldoende gratis parkeerplaats, waardoor u niet met het OV hoeft te reizen.
- Dagprogramma's worden waar nodig aangepast waardoor u in kleinere groepen kunt ontbijten, lunchen en dineren.
- Deelnemers ontvangen voorafgaand aan de masterclass duidelijke richtlijnen.