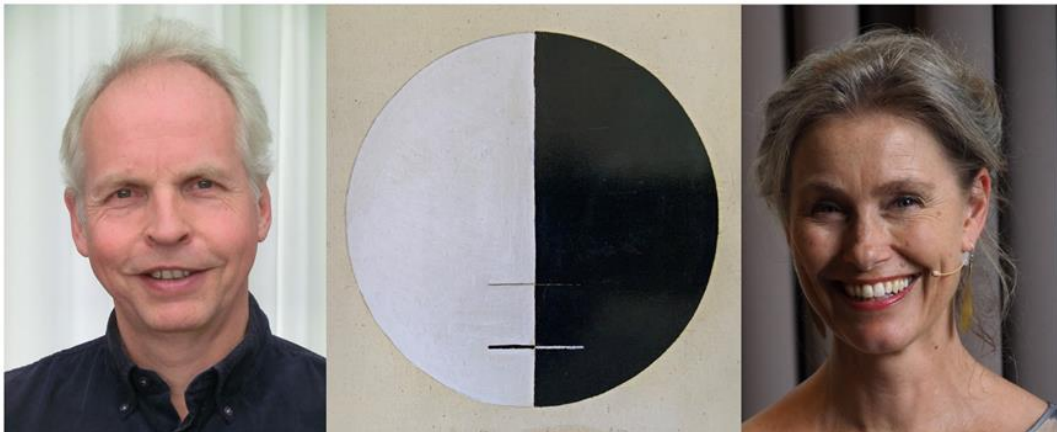


INTENSIVE – 3-daagse bijscholing met 2 overnachtingen:  
Aandacht en (zelf)compassie in de medische praktijk

*Hoe blijven zorg voor anderen en zelfzorg in balans?  
Voor optimaal professioneel functioneren*

Voor huisartsen, medisch specialisten en verpleegkundig specialisten



Erik van den Brink

Barbara Doeleman-van Veldhoven

21-23 februari 2022 in Lage Vuursche



Centraal gelegen op een prachtige plek in de natuur

### Voor wie is deze 3-dgse intensive bedoeld?

Deze nascholing is bedoeld voor **huisartsen, medisch en verpleegkundig specialisten bedoeld**, die kwaliteiten van aandacht, focus, zelfbewustzijn, opmerkzaamheid en compassie willen verstevigen om enerzijds beter voor zichzelf te leren zorgen in het midden van alle hectiek en anderzijds om de kwaliteit van zorg die zij leveren verder te ontwikkelen

### Waarom ontwikkelen van aandacht en (zelf)compassie?

Als zorgverleners zijn we geneigd onszelf buiten te sluiten van compassievolle zorg. We oordelen streng over onszelf, vinden dat we niet kwetsbaar mogen zijn, schamen ons voor eigen problemen en isoleren ons liever van anderen dan dat we zelf hulp vragen. Het klopt niet wanneer we bij onze patiënten het belang van een gezonde leefstijl benadrukken, terwijl we daar zelf geen goed voorbeeld van geven en tekortschieten in onze zelfzorg.

Recente uitbreidingen in de beschrijving van de arts als professional in CanMeds (Frank et al. 2015) maken expliciet dat het de plicht is van iedere arts *"to demonstrate a commitment to physician health and well-being to foster optimal patient care"*. En de artseneed (World Medical Association) werd in 2017 uitgebreid met:

***"I will attend to my own health, well-being, and abilities in order to provide care of the highest standard."***

Training van open geïnteresseerde aandacht, opmerkzaamheid, nieuwsgierigheid en (zelf)compassie draagt in positieve zin bij persoonlijke veerkracht, persoonlijk medisch leiderschap en aan versteviging van de CanMED competenties.

### **Hoe ziet de *intensive* eruit?**

Je wordt voor 3 dagen op een prachtige plek midden in de natuur ontvangen en verzorgd op landgoed en retraitecentrum Venwoude. Deze locatie ademt rust, ruimte en aandacht; eenvoudig, super verzorgd en er wordt heerlijk vegetarisch biologisch dynamisch voor je gekookt. Alles is erop ingericht jouw persoonlijke proces en jouw balans & vitaliteit te ondersteunen tijdens deze 3-daagse.

Theoretische achtergronden en praktische oefeningen worden afgewisseld aangeboden: begeleide meditaties, reflectie-opdrachten, communicatieoefeningen en korte plenaire presentaties.

Je hebt 6 uur per dag les en het programma is zo ingericht dat er veel tijd is om verder in de verstillings te gaan, aandacht te hebben voor zelfzorg en om alles wat je leert en waar je inzicht in krijgt te verwerken en te laten zakken. Het retraitecentrum ligt op een prachtig landgoed, ooit aangelegd door de beroemde tuinarchitect Mien Ruys, waar je heerlijk kunt wandelen.

### **Wat ontwikkel je tijdens de bijscholing?**

Je krijgt inzicht in de wetenschappelijke fundamenten van op aandacht en compassiegerichte interventies in de gezondheidszorg en maakt intensief kennis met oefeningen voor ontwikkeling van milde aandacht, (zelf)compassie en aandachtig communiceren. Daarbij oefen je dit te integreren in de technieken van motivational interviewing, appreciative enquiry en conflict hantering. Dit ondersteunt enerzijds jouw beroepsoverstijgende competenties (CanMEDs) en onderzijds verstevigt het jouw persoonlijke veerkracht ten aanzien van stress.. De oefeningen die we doen zijn toegankelijk voor artsen met uiteenlopende achtergronden, zijn trans-diagnostisch toepasbaar en praktisch toepasbaar in jouw medische beroepspraktijk

### **Na deze bijscholing heb je**



- Inzicht in de wetenschappelijke fundamenteën en inzichten op het gebied van het effect van op aandacht en compassie gerichte interventies in de gezondheidszorg. Je hebt inzicht in hoe oprechte aandacht de effectiviteit van consulten kan vergroten, hoe dat bijdraagt aan therapietrouw en placebo kan versterken én hoe men aandacht kan trainen en ontwikkelen.
- Handvatten en ervaring met het integreren van vaardigheden van non-reactieve opmerkzaamheid, open interesse en compassie in verschillende methoden van gespreksvoering in de medische beroepspraktijk: *motivational interviewing* en *appreciative enquiry*
- Geleerd om in de hectiek van de medische beroepspraktijk opmerkzaam te zijn op interne ervaringen die kunnen leiden tot *bias* en heeft jouw professioneel functioneren verstevigd
- Geleerd om principes opmerkzaamheid, aandacht en compassie toe te passen in interpersoonlijke communicatie met patiënten en collega's (en natuurlijk ook buiten de grenzen van de professionele setting).
- Geleerd wat *growth mindset* is en hoe je dit kunt cultiveren en stimuleren; bij jezelf, bij AIOS die je begeleidt en bij patiënten in het veranderen van gedragspatronen en stimuleren van therapietrouw.

## Werkvormen

Theoretische achtergronden, wetenschappelijke inzichten en praktische oefeningen zijn in deze training nauw verweven en worden aangeboden in een afwisselende variatie van werkvormen: begeleide aandachtsoefeningen, reflectie-opdrachten, communicatieoefeningen in twee- of meertallen, korte powerpoint presentaties. Het wordt aanbevolen de tussenliggende informele tijd te besteden aan voortgaande oefening in zelfzorg. De formele lestijd is 6 uur per dag, dus 18 uren in totaal, waarvan hieronder een overzicht.

## Docenten



**Erik van den Brink** studeerde geneeskunde in Amsterdam, specialiseerde zich in psychiatrie in Engeland en werkte vanaf 1995 tot zijn pensionering (1 januari 2021) als psychiater-psychotherapeut in de ambulante ggz in Nederland. Hij schoolde zich onder meer in Solution Focused Therapy, Acceptance & Commitment Therapy, Compassion Focused Therapy en ontwikkelde zich tot mindfulnessstrainer bij internationaal vooraanstaande docenten. Hij was onder meer werkzaam bij het Centrum Integrale Psychiatrie van Lentis te Groningen en Het Behouden Huys, een psycho-oncologisch centrum te Haren. Hij was een pionier in mindfulness-based en compassiegericht werken in de ggz. Hij traint al zo'n 15 jaar zorgprofessionals op dit gebied en is een veelgevraagd docent en supervisor in binnen- en buitenland. Samen met Frits Koster ontwikkelde hij

*Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL), een verdiepingstraining als vervolg op een basistraining in mindfulness. Hun boeken *Compassievol leven* (voor professionals met uitgebreide wetenschappelijk referenties; Van den Brink & Koster, 2016) en *Compassie in je leven* (een hulpboek voor breed publiek; Koster en Van den Brink, 2019) verschenen in meerdere talen. Empirisch onderzoek naar MBCL verschijnt in toenemende mate (voor recente updates, zie Van den Brink & Koster 2021a, 2021b) en Rhoda Schuling (2021) promoveerde onlangs op MBCL bij terugkerende depressie.

Website [www.mbcl.nl](http://www.mbcl.nl).





**Barbara Doeleman-van Veldhoven** is internationaal expert op het gebied van interventies en trainingen voor zorg & organisatie die ingebed zijn in de principes van mindfulness en compassie. Haar passie is om mensen in cure en care te ondersteunen in het cultiveren van kwaliteiten van mindfulness- en compassie; enerzijds voor meer balans en veerkracht en anderzijds om teamwerk en performance te verstevigen. Haar hart ligt hierbij ook bij het integreren van mindfulness en compassie in leiderschap als basis voor gezonde en betekenisvolle organisaties. Barbara's achtergrond maakt dat zij een brug kan slaan tussen organisatiedynamiek, zorg, contemplatieve tradities, mindfulness, compassie en wetenschappelijke toepassingen van mindfulness-based programs. Barbara is een veelgevraagd spreker op congressen. Zij begeleidt leiders en teams in de

zorg bij het creëren van meer compassievolle culturen en geeft geaccrediteerde bijscholingen; m.n. aan huisartsen en medisch specialisten. Barbara is oprichter en directeur van *BFC Compassionate Care & Mindful Medicine (BFC Mindfulness & Compassie)*:

[www.cmmm.care](http://www.cmmm.care)

Opdrachtgevers en samenwerkingspartners zijn o.a.:



**Literatuur ter voorbereiding zal je toe worden gestuurd.**

Voor wie geïnteresseerd is, kan ook de volgende boeken aanschaffen:

[Compassievol leven](#)  
[Compassie in je leven](#)

**Locatie:** Venwoude, Lage Vuursche

**Kosten:** €1050,- (vrijgesteld van Btw Plicht) inclusief 2 overnachtingen