

Acht weekse mindfulness training voor de huisartsen in Friesland

Neem een adempauze in je drukke praktijk

Hoe is het idee ontstaan.

De werkdruk bij de huisartsen was al hoog en toen de we ook nog eens corona erbij kregen werd het helemaal lastig om de balans tussen werk en privé te bewaren/bewaken. Ik merk dat een grote groep van mijn collega's op hun tenen loopt, ook ikzelf vind het soms lastig. Nadat ik zag dat een nascholingscommissie in een andere regio een mindfulness training aan huisartsen aanbood, kwam er bij mij op: Waarom doe ik dit niet in Friesland voor mijn collega's?

Ik ben sinds 2018 mindfulness trainer en ben de opleiding tot trainer gaan doen om mensen handvatten te kunnen geven om anders te leven, voordat de depressie of de burn-out 'aan de deur klopt'. In mijn spreekkamer zag ik zoveel mensen met verschillende (lichamelijke) klachten, die geregeerd werden door de waan van de dag en waar je, als huisarts, de depressie of de burn-out al van ver zag aankomen.

Ik heb mijn jaaropleiding tot mindfulness trainer gevolgd bij Linda Schipper, een mindfulness trainer en ook opleider tot trainers, met een jarenlange ervaring. Om een hoog kwalitatieve cursus te verzorgen, heb ik haar benaderd om deze samen met mij te geven. Een gezamenlijk project, ik met mijn 22 jaar ervaring als huisarts en zij met haar enorme ervaring en bedrevenheid in de mindfulness.

Wat bieden we aan.

De acht weekse mindfulness training bestaat uit acht bijeenkomsten van elk 2,5 uur. Om anders te leren omgaan met stress train je je vaardigheden om in het hier en nu te zijn en bewuste keuzes te maken. Deze vaardigheden ondersteunen je niet alleen in het dagelijks leven maar ook in je huisartsenpraktijk. Want met aandacht leven in het hier en nu brengt rust, balans en veerkracht, wat zowel jou als je patiënten ten goede komt. Na elke bijeenkomst krijgen deelnemers 'huiswerk' /oefeningen mee om deze vaardigheden meer te ontplooiën.

Door wie aangeboden.

Mijn naam is Desirée Zwarts en ik ben inmiddels alweer 22 jaar huisarts. Ik woon op Ameland, waar ik in eerste instantie ook als hitha heb gewerkt. Daarna heb ik achtereenvolgens als hitha in Damwoude en de Westereen gewerkt en sinds 2017 ben ik samen met een collega praktijkhouder van de huisartsenpraktijk in Holwerd. Nadat ik zelf had ervaren door een mindfulness training te volgen, hoe mindfulness je leven kan veranderen, ben ik de opleiding tot mindfulness trainer gaan doen.

Mijn naam is Linda Schipper. Na mijn Pedagogische Academie opleiding ben ik theologie gaan studeren, en heb ik eerst als predikant en daarna als geestelijk verzorger in de ouderenzorg gewerkt. Na zelf een mindfulness training te hebben gedaan, ben ik de opleiding tot mindfulness trainer gaan volgen. Ik geef nu zo'n 12 jaar mindfulness trainingen, en ik leid sinds 5 jaar mindfulness trainers op. De opleiding, die ik verzorg is erkend door de Vereniging voor Mindfulness, zodat de door ons opgeleide trainers vergoed kunnen worden door zorgverzekeraars. Op dit moment ben ik me aan het specialiseren in Trauma-Sensitieve Mindfulness.

Met vriendelijke groet,

Linda Schipper en Desirée Zwarts