

Format 1A: Programmaoverzicht *Cursus Angst, Depressie en Bewegen*

Naam cursusonderdeel	Inhoudsbeschrijving (beknopt)	Datum en Lestijden	Leerdoelen	Werkvormen <i>Bijvoorbeeld: Lezing, (werk)college, opdracht of toets uitvoeren, Interactieve bespreking...</i>	Naam docent
Dag 1		22 april 2022			
Werkgroepsessie 1	Leerteam samenstellen en met elkaar werksetting en persoonlijke leerdoelen bepalen.	10:00 – 11:00	Je hebt kennis gemaakt met je leerteam, je hebt werkafspraken gemaakt en je hebt een inzicht in elkaars achtergrond en ambities met betrekking tot deze module.	Opdracht	Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc
Werkgroepsessie 2	Peer review van elkaars interview met een patiënt met angst- en of depressieve klachten. (zie voorbereiding)	11:00 - 1200	Je hebt een gedetailleerd beeld van de manier waarop angst- of depressie impact kan hebben op het welzijn van een persoon en diens omgeving.	Peer review	Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc
Werkgroepsessie 3	Verwerk de informatie uit de voorbereiding, uit het interview en uit werkgroepsessie 1 om met het leerteam tot een eerste idee te komen voor het beweegprotocol dat je tijdens de cursus gaat ontwikkelen.	12:00 – 13:00	Je kent de DSM V classificatie voor angststoornissen en voor depressie. Je hebt inzicht in predisponerende,	Met het leerteam een pitch geven aan medecursisten	Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc

			<p>luxerende en onderhoudende factoren bij angststoornissen en depressie.</p> <p>Je begrijpt op welke manier en via welke mechanismen fysieke activiteit kan bijdragen aan gezondheid bij patiënten met angststoornissen en depressie.</p>		
Werkgroepsessie 4	Beweegpracticum in gymzaal	14:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> - Je bent in staat om vanuit het <i>constraints led approach</i> (CLA) perspectief een beweeginterventie te analyseren en te gebruiken om een oplossingsruimte te creëren richting een positieve beweegervaring. - Je kan oefeningen op impliciete wijze bijsturen door wijzigingen aan te brengen in de taak, de omgeving, of de persoon. - Je ervaart hoeveel mogelijkheden er zijn bij 	Practicum	<p>Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc</p> <p>Stefan Janssen, MPT (sportfysiotherapeut)</p>

			<p>het aanleren en uitvoeren van fysieke oefeningen en in welke mate variatie invloed heeft op de beweegervaring.</p> <p>- Je bent in staat om vanuit het CLA perspectief de training ook af te stemmen op relevante psychosociale factoren zoals angst, stemming en eigen effectiviteit.</p>		
Dag 2		29 april 2022			
Werkgroepsessie 1	Practicum: Running Therapy	10:00 – 13:00	<p>Je ervaart de effecten running therapy op je eigen stemming en gedachten.</p> <p>Je hebt inzicht in de mogelijkheden om met behulp van specifieke oefeningen en instructies specifieke biopsychosociale factoren te beïnvloeden.</p> <p>Je bent in staat om een onderdeel van running</p>	Practicum	Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc

			<p>therapy te geven aan een groep medecursisten.</p> <p>Je hebt inzicht in de toegevoegde waarde en het scala aan mogelijkheden van het uitvoeren van een behandeling in de buitenlucht.</p>		
Dag 3		13 mei 2022			
Werkgroepsessie 1	<p>Interdisciplinaire samenwerking: Aan de hand van een casus* uit het UMCU (afdeling psychiatrie) stel je met het leerteam een behandelplan op en bespreekt deze met ervaren zorgprofessionals.</p>	10:00 – 13:00	<p>Je verduidelijkt en reflecteert op je eigen rol en verantwoordelijkheden binnen een interprofessionele samenwerking.</p> <p>Je kan je eigen rol en expertise effectief en efficiënt toelichten aan andere zorgprofessionals.</p> <p>Je reflecteert op de impact van je eigen ideeën en opvattingen op andere zorgprofessionals</p>	Opdracht	<p>David Sluiter, verwijzend fysiotherapeut (UMCU, afdeling psychiatrie)</p> <p>Elfie Oudemans, huisarts</p> <p>Thirza Douglas, ervaren PSF collega</p> <p>TBA, psycholoog en POH GGZ</p> <p>Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc</p>

			<p>en houdt hier rekening mee in overlegsituaties.</p> <p>Je bespreekt een behandelplan met andere zorgprofessionals en stuurt dit waar nodig bij op basis van hun feedback.</p>		
Werkgroepsessie 2	Psychomotore Therapie	14:00 – 17:00	<p>Je hebt ervaren hoe je met een arrangement van spel- en beweegoefeningen een specifieke ervaringen kan uitlokken</p> <p>Je kan deze inzichten toepassen in de context van een beweeginterventie</p> <p>Je reflecteert continu op het contact en de werkrelatie gedurende de oefeningen en stuurt waar nodig direct bij.</p> <p>Je kiest voor werkvormen en methodes die aansluiten bij de</p>	Practicum	<p>Niels Goudswaard Auke van Meijeren (beide PMTer en fysiotherapeut)</p> <p>Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc</p>

			hulpvraag van een patiënt.		
Dag 4		20 mei 2022			
Werkgroepsessie 1	Gedragslenzen.	10:00 – 13:00	<p>Je leert hoe je interventietechnieken kan toevoegen aan een beweegprotocol om de kans op duurzame gedragsverandering te vergroten;</p> <p>Je kan met behandelingen objectief beschrijven;</p> <p>Je begrijpt dat meer praten zelden een geschikte oplossing is voor betere gedragsverandering;</p> <p>Je leert kritisch te kijken naar de sociale omgeving en in het bijzonder naar de kaders van je eigen behandelpraktijk.</p>	Interactieve bespreking van de gedragslenzen en de toepasbaarheid binnen de eigen werksetting en het te ontwikkelen protocol.	Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc
Dag 5		3 juni 2022			
Werkgroepsessie 1	Practicum: Ontspannen bewegen	10:00 – 13:00	Je hebt ervaren wat de invloed is van een rustige	Practicum	Linda Slootweg, MSc Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc

			<p>beweeginterventie op je stemming.</p> <p>Je kan met set aan eenvoudige oefeningen invloed uitoefenen op onder andere spanning, aandacht, ademhaling, en lichaamsbewustzijn.</p> <p>Je kan deze inzichten toepassen in de context van een beweeginterventie</p> <p>Je reflecteert continu op het contact en de werkrelatie gedurende de oefeningen en stuurt waar nodig direct bij.</p>		
Werkgroepsessie 2	Communicatie	14:00 – 17:00	<p>Je hebt inzicht in veel voorkomende psychologische interventies bij patiënten met angst- en depressieklachten.</p> <p>Je herkent moeilijke gespreksituaties bij patiënten met angst en depressie en weet hier</p>	Practicum	<p>Astrid te Koppele, MSc (GZ-psycholoog)</p> <p>Stefan Elbers, PhD</p> <p>Esther Beker, MSc</p>

			<p>een passende techniek en attitude aan te koppelen</p> <p>Je reflecteert continu op het contact en de werkrelatie gedurende de oefeningen en stuurt waar nodig direct bij.</p>		
Dag 6		17 juni 2022			
Werkgroepsessie 1	Presentatie van de ontwikkelde behandelprotocollen om nog laatste verbetertips van de peers en ervaren collega's te ontvangen voor de toetsing.	10:00 – 13:00	<p>Je kan het belang en de inhoud van een beweginginterventie met behulp van een presentatie overbrengen aan collega's in het werkveld.</p> <p>Je leert van de ideeën en opzet van andere presentaties en je kan dit integreren in je eigen bewegingprotocol.</p> <p>Je bent in staat om een discussie te sturen in de richting van relevante feedback en thema's die van belang zijn voor je eindverslag.</p>	Opdracht/ Presentatie	Thirza Douglas, MSc Linda Sloomweg, MSc Stefan Elbers, PhD Esther Beker, MSc

