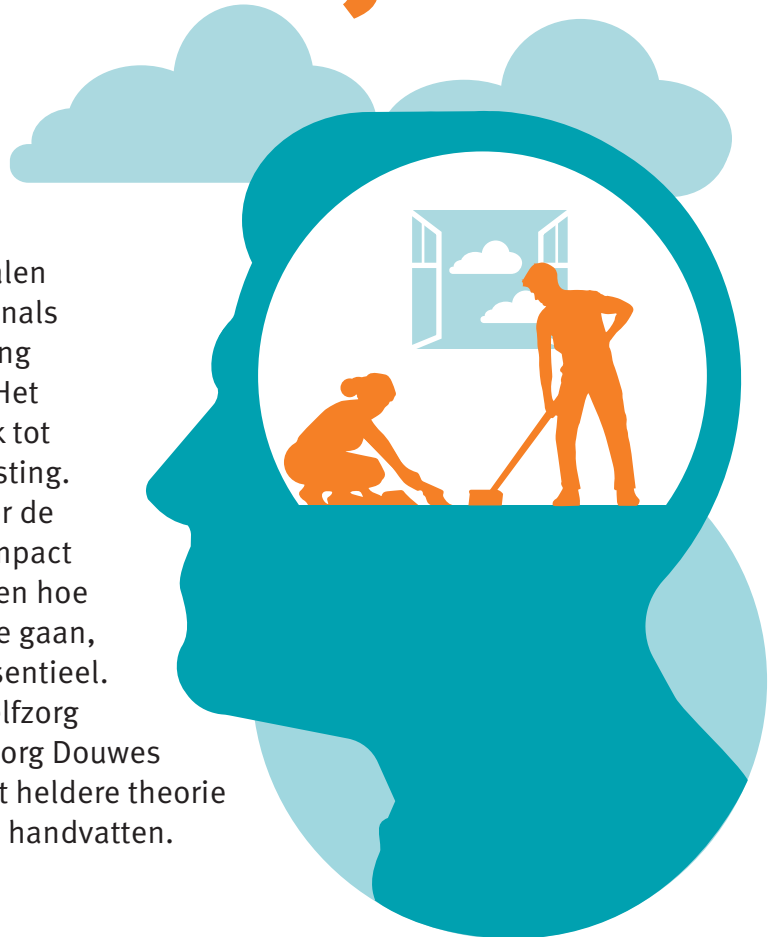


# En wie zorgt er voor jou?

Doorgaans halen zorgprofessionals veel voldoening uit het werk. Het werk leidt ook tot mentale belasting. Aandacht voor de emotionele impact van het werk en hoe hiermee om te gaan, is daarom essentieel. De training zelfzorg van het Ingeborg Douwes Centrum biedt heldere theorie en praktische handvatten.



# Hoe goed zorg je voor jezelf?

*Als zorgprofessional heb je hart voor de zorg, voor je patiënten en je collega's. Maar hoe goed zorg je voor jezelf?*

Sinds 2016 organiseert het Ingeborg Douwes Centrum trainingen in zelfzorg voor zorgprofessionals, met name voor professionals in de oncologische en palliatieve zorg. Deze trainingen worden bij verschillende ziekenhuizen gegeven en zijn ook opgenomen in onderwijsprogramma's.

## Over de training

In een kleine groep collega's en onder begeleiding van een ervaren BIG-geregistreerde psycholoog vergroten deelnemers hun kennis en vaardigheden op het gebied van zelfzorg. Gedurende de training staan deelnemers stil bij wat het werk met hen doet en wat zij zelf nodig hebben om mentaal fit te blijven. Vanuit de neuropsychologie wordt uitgelegd welk zelfzorggedrag zinvol is en hoe dit toe te passen in de eigen werksituatie. Ook leren deelnemers over de effecten van acute en chronische stress en hoe te zorgen dat stress geen nadelige gevolgen heeft. Er worden vaardigheden getraind die bijdragen aan mentaal welzijn, zoals het verwerken van emotioneel heftige gebeurtenissen, het aangeven van eigen behoeften, en creëren van sociale verbinding.

Tijdens oefeningen en gesprekken met elkaar passen deelnemers de stof direct op zichzelf toe en in de praktijk. Gedurende de training ontwikkelen zij hun eigen persoonlijke handleiding en naslagwerk om goed voor zichzelf te kunnen zorgen. Na afloop hebben deelnemers concrete mogelijkheden om goed voor zichzelf te zorgen, zowel op het werk als in privé. Uit de evaluaties blijkt dat de training door deelnemers hoog gewaardeerd wordt.

## Resultaten

- Meer bewust van het eigen welzijn en wat je nodig hebt.
- Beter in staat om van werk, en op het werk te herstellen, fysiek en emotioneel.
- Kennis over wat preventief bijdraagt aan eigen welzijn.
- Concrete manieren om met stress om te gaan.
- Zicht op de emotionele impact van het werk.
- Inzicht in wat helpt bij het verwerken van emotioneel heftige gebeurtenissen.
- Meer sociale verbondenheid op het werk.
- Praktische handvatten en inzichten om goed voor zichzelf te zorgen.

## Praktisch

---

### Doelgroep

De training zelfzorg is ontwikkeld voor mensen die werkzaam zijn bij ziekenhuizen en andere zorginstellingen, zoals medisch specialisten, a(n)ios, verpleegkundigen en verzorgenden.

### Maatwerk

Voor andere doelgroepen kan de training worden aangepast. Neem hiervoor contact op. De training kan ook opgenomen worden als onderdeel van een eigen opleidingstraject van een organisatie. Ook kan de training in aangepaste vorm gegeven worden op congressen of andersoortige bijeenkomsten.

### Data

Actuele data voor geplande trainingen zijn te vinden op onze website.

### Bijeenkomsten

De training kan uit één of meerdere bijeenkomsten bestaan. Ook is het mogelijk om een deel van de training op te nemen als workshop of lezing op een congres of studiedag.

## Contact

Stuur voor het aanvragen van een training, een kostenopgave of meer informatie een e-mail naar [ingeborgdouwescentrum@olvg.nl](mailto:ingeborgdouwescentrum@olvg.nl), onder vermelding van 'training zelfzorg'.

### Locatie

De training kan op locatie worden gegeven, online of bij het Ingeborg Douwes Centrum.

### Kosten

De kosten zijn afhankelijk van aantal trainingen en deelnemers. Neem hierover contact met ons op.

### Trainers

De training wordt gegeven door BIG-geregistreerde psychologen van het Ingeborg Douwes Centrum. Zij hebben jarenlange ervaring met het behandelen van mensen met kanker en hun naasten. Vanuit hun werk met patiënten en andere zorgmedewerkers weten zij hoe belangrijk zelfzorg is. En wat voor uitdaging dat soms kan zijn.

### Accreditatie

Voor sommige doelgroepen is de training geaccrediteerd zoals voor medisch specialisten (ABAN) en verpleegkundigen en verzorgenden (V&V).

---

## Over het Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is gespecialiseerd in psycho-oncologie. Het centrum helpt mensen met kanker en hun partner, kinderen, familieleden en directe naasten in alle stadia van het ziekteproces bij psychische problemen die het leven met en na kanker kunnen geven. De hulp wordt aangeboden in de vorm van individuele behandelingen, groepsbehandelingen, themabijeenkomsten en voorlichting. Het centrum is vernoemd naar Ingeborg Douwes. Deze ambitieuze vrouw en moeder van drie kinderen overleed op 38-jarige leeftijd aan de gevolgen van borstkanker. Haar missie was dat psychische zorg bij kanker vanaf diagnose een integraal onderdeel vormt van de totale zorg en laagdrempelig toegankelijk is. Dat is, naast het bieden van de best mogelijke zorg, ook onze missie. Het Ingeborg Douwes Centrum is een zelfstandig opererend onderdeel van OLVG.

Naast patiëntenzorg is het Ingeborg Douwes Centrum actief op het gebied van onderzoek, innovatie en scholing van zorgprofessionals, onder andere om deskundigheid binnen de psycho-oncologie te vergroten. Uit samenwerking met andere zorgprofessionals werd duidelijk dat er aanvullend behoefte is aan training zelfzorg voor zorgprofessionals. Goed kunnen zorgen voor patiënten vereist immers goed kunnen zorgen voor jezelf.



IJsbanaanpad 9-11  
1076 CV Amsterdam  
020 - 480 75 80  
[ingeborgdouwescentrum@olvg.nl](mailto:ingeborgdouwescentrum@olvg.nl)  
[ingeborgdouwescentrum.nl](http://ingeborgdouwescentrum.nl)