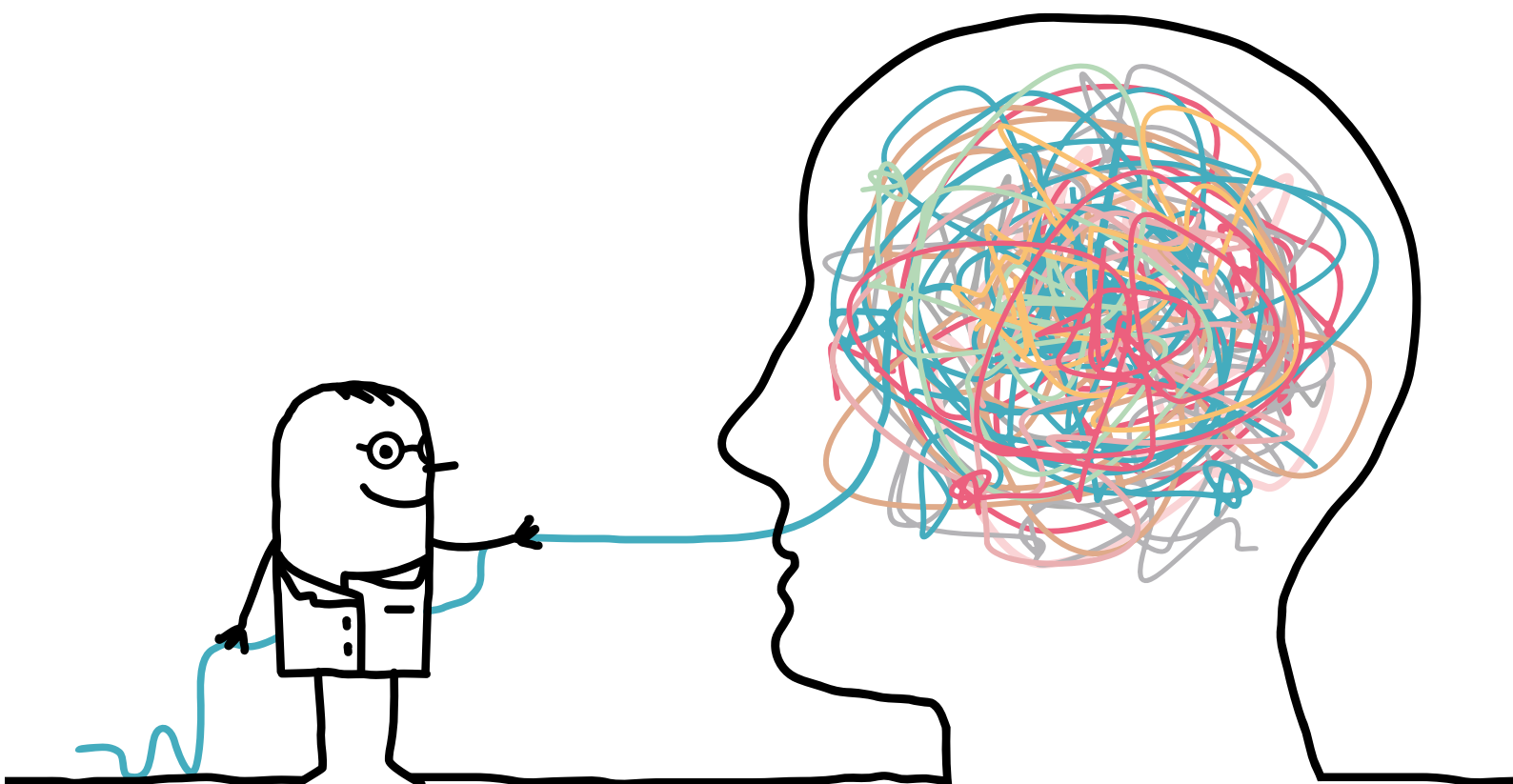


Nascholing voor de huisarts en de POH-GGZ

---



8<sup>e</sup> EDITIE

# OP DE SOFA

VAN DE HUISARTS EN DE POH-GGZ

Aan de slag met eerstelijns psychologische zorg

---

VRIJDAG 22 JUNI 2018

POSTILLION HOTEL UTRECHT

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur (op pagina 4 vindt u de relevante beroepsgroepen waarvoor accreditatie wordt aangevraagd)

U KUNT ZICH AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)

## Beste huisarts en praktijkondersteuner GGZ,

Op jaarbasis heeft bijna 20% van de volwassenen in Nederland last van psychische problematiek. Ook als er achter de klachten (nog) geen stoornis ligt, is het belangrijk om adequaat hulp te bieden, zodat de problemen niet erger worden.

Tijdens de nieuwe editie van de studiedag 'Op de sofa' besteden we aandacht aan patiënten die qua diagnostiek en behandeling soms net een beetje afwijken van de gemiddelde patiënt. Zoals bijvoorbeeld de oudere patiënt met stemmingsklachten of patiënten met een laag IQ.

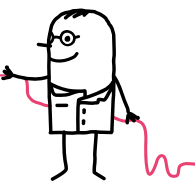
Ook staan we stil bij de behandeling van patiënten met suïcidale gedachten, mensen die last hebben van paniekaanvallen, kinderen met ADHD en perfectionisten die door deze karaktereigenschap symptomen van dwang-, en eetstoornissen, depressies en sociale fobieën in stand houden.

Als u uw therapeutisch arsenaal op het gebied van psychische hulpverlening verder wilt verbeteren, dan bent u van harte welkom op vrijdag 22 juni 2018 in Utrecht.

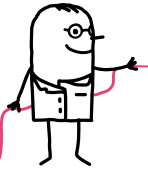
Namens de programmacommissie,  
Steven Korteling, cursusmanager Mark Two Academy



## Programma



<b>09.00 uur</b>	Aankomst, registratie en koffie
<b>09.30 uur</b>	Naar de zalen (er is geen plenaire opening)
<b>09.45 uur</b>	Start lesronde 1
<b>11.00 uur</b>	Pauze
<b>11.30 uur</b>	Start lesronde 2
<b>12.45 uur</b>	Lunch
<b>13.30 uur</b>	Start lesronde 3
<b>14.45 uur</b>	Pauze
<b>15.00 uur</b>	Start lesronde 4
<b>16.15 uur</b>	Einde programma, borrel



# Keuzesessies (kies 4 uit 7)



## 1. Help, ik ga dood! Of is het een paniekaanval?

Een paniekaanval is een acute situatie met intense angst en heftige lichamelijke sensaties. Dit zorgt voor veel stress bij de patiënt en diens naasten en legt door de acute zorgvraag ook druk op de zorgverleners in de eerste lijn. Als deze aanvallen vaker voorkomen is er sprake van een paniekstoornis. Hoe onderscheid je een paniekstoornis van een somatische aandoening of een andere angststoornis? Hoe handel je als huisarts effectief bij een paniekaanval? Welke therapievormen kunnen de patiënt helpen? Welke leefstijladviezen, zoals genoeg slapen en geen alcohol, koffie en drugs gebruiken, zijn effectief? Wat voor online cursussen kunt u de patiënt aanraden? En welke medicijnen kunnen eventueel worden ingezet? We zetten het op een rijtje in deze les.

## 2. Effectief communiceren met moeilijk lerende patiënten

Kinderen, jongeren en volwassenen met een licht verstandelijke beperking (LVB-ers) of een laag IQ (70-85) gaan vaak op een andere manier met psychosociale problemen om (coping). Wist u dat dit opgaat voor 16% van uw patiënten? In een normpraktijk zijn dat 347 mensen. Herkent u die voldoende? Kunt u effectief met ze communiceren, ook wanneer er sprake is van psychiatrische problematiek en bijbehorende medicatie? In deze les staan we uitgebreid stil bij communiceren met en begeleiden van zulke moeilijk lerende patiënten. Hoe praat je bijvoorbeeld over gevoelige thema's als seksualiteit of huisregels? Hoe voorkom je dat je teveel stuurt in de communicatie? Hoe maak je gebruik van visualisatie? Welke handvatten kunt u hen en de mensen in hun omgeving bieden om beter met psychosociale problematiek om te gaan?

## 3. Kinderen met ADHD: Rust, Regelmaat en... Ritalin?

Medicijnen voorschrijven aan kinderen met ADHD is nooit uw eerste keus. Maar soms is het toch nodig, wanneer gedragsmatige interventies de problemen thuis of op school niet genoeg verminderen. Er is veel maatschappelijke aandacht voor ADHD, vooral omdat er zorgen zijn over mogelijke overdiagnostiek en overbehandeling van ADHD bij kinderen met impulsief en hyperactief gedrag en over de mogelijke schade (op lange termijn) van medicatie. Anderzijds zijn er ook zorgen dat huisartsen ADHD niet (tijdig) herkennen, waardoor kinderen onnodig lijden en hun functioneren negatief wordt beïnvloed. In deze les praten we u bij over de diagnostiek en behandeling van kinderen met ADHD.

## 4. Herkennen van stemmingsklachten bij ouderen

Oudere mensen krijgen te maken met allerlei veranderingen: lichamelijke achteruitgang, verlies van naasten, soms verminderen hun sociale contacten en er kunnen cognitieve problemen ontstaan. Dit kan psychische problemen veroorzaken, zoals somberheid, depressiviteit, prikkelbaarheid en angstklachten. Bij ouderen worden die echter vaak niet als zodanig herkend. Dat komt omdat stemmingsklachten zich bij hen minder duidelijk manifesteren. In plaats daarvan hebben ouderen vooral last van moeheid, pijn, gewichtsverlies of gebrek aan eetlust. Bij onbegrepen lichamelijke klachten moet u daarom alert zijn op een mogelijke depressie. Deze les gaat over het diagnosticeren en behandelen van stemmingsklachten bij ouderen.

## 5. Compassie als therapeutisch gereedschap

Patiënten slagen er in therapie vaak wel in om met het 'verstand' nieuwe denkpatronen en helpende gedachten te ontwikkelen. Maar lang niet iedereen voelt zich daar beter door. Integendeel: wie prima snapt wat er nodig is om te veranderen, en dat desondanks niet doet, kan daarvan juist dieper in de put raken. Deze mensen vinden dat ze niet snel genoeg vooruit gaan, schamen zich voor hun problemen of geven zichzelf hiervan de schuld. Voor deze groep kan Compassion Focused Therapy (CFT) een oplossing zijn. Bij deze variant van cognitieve- en gedragstherapie kiest de therapeut bewust voor een compassievolle benadering en moedigt de patiënt aan om mededogen en acceptatie in te zetten in de manier waarop hij naar zichzelf kijkt. Hierdoor groeit het vertrouwen in het eigen kunnen om met pijnlijke emoties om te gaan. In deze les maakt u kennis met CFT, als mogelijk nieuw instrument in uw therapeutische toolbox.

## 6. Leg de lat maar wat lager!

Wie te fanatiek probeert om aan een ideaalbeeld te voldoen, snijdt zichzelf in de vingers. Dat geldt al helemaal voor mensen met psychische problemen. Perfectionisme blijkt onder meer een belangrijke factor bij het in standhouden van symptomen van dwang-, en eetstoornissen, depressies en sociale fobieën. Daarnaast voorspelt perfectionisme slechtere therapieresultaten en hangt het samen met een hogere mate aan co-morbiditeit. Het is dus belangrijk dat u deze karaktereigenschap van uw patiënt herkent: juist de patiënt die zich zo nauwgezet aan uw adviezen houdt, moet de lat een beetje lager leggen. Hoe krijgt u dat voor elkaar? In deze les bespreken we een aantal technieken om hinderlijk perfectionisme aan te pakken, om mensen te helpen flexibeler te worden en starre gewoontes te doorbreken, opdat hun psychische klachten verminderen.

## 7. Suïcidepreventie: bouwen aan hoop

Mensen die acuut suïcidaal gedrag vertonen verwijst u door naar de (acute) GGZ. Maar hoe ga je om met patiënten met een latente doodswens, zoals gedachten aan de dood zonder (gedetailleerde) plannen? Wat kun je hen, binnen de grenzen van je eigen verantwoordelijkheid, bieden op het gebied van suïcidepreventie? Is er een manier om suïcidaal gedrag te voorkomen? Hoe optimaliseer je het contact met cliënten wanneer zij een einde aan hun leven willen maken? Hoe voer je oplossingsgerichte gesprekken met hen? Kortom: hoe bouw je als behandelaar aan hoop? Daar gaat deze les over.

# ALGEMENE INFORMATIE:

## Datum:

Vrijdag 22 juni 2018

## Locatie:

Postillion Utrecht Bunnik

## Doelgroep:

Deze nascholing is bedoeld voor huisartsen, praktijkondersteuners-GGZ en andere zorgprofessionals die zich (in de eerste lijn) bezig houden met psychologische zorg.

## Accreditatie:

Wordt aangevraagd voor 5 uur bij:

KNMG (cluster 1) voor huisartsen.

Landelijke Vereniging POH-GGZ

Verpleegkundig Specialisten Register (cluster GGZ)

Kwaliteitsregister V&V voor Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen

## Aanmelden:

U kunt zich aanmelden via onze website [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl).

## Kosten:

Cursustarief huisartsen: €230,-

Cursustarief POH-GGZ: €210,-

Cursustarief overige beroepen: €210,-

Dit bedrag is inclusief consumpties, lunch en cursusmateriaal.

Mark Two is als geregistreerde instelling voor kort beroepsonderwijs vrijgesteld van BTW.

## Annuleren:

Tot twee weken voor de bijeenkomst kunt u, uitsluitend schriftelijk, annuleren. Wij brengen dan €50,- annuleringskosten in rekening. Daarna bent u het volledige registratiebedrag verschuldigd. U kunt dan nog wel een collega in uw plaatst laten deelnemen. Neemt u daarvoor contact op met ons secretariaat.

Meer informatie:

MarkTwo  Academy 

Steven Korteling, cursusmanager

Postbus 358

3830 AK Leusden

Tel. 033 4345730

Fax. 033 4345720

Email: [skorteling@marktwo.nl](mailto:skorteling@marktwo.nl)

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