

NASCHOLING VOOR
DE HUISARTS EN
DE POH-GGZ

Nieuwe editie



OVERSPANNING EN **BURN-OUT**

VRIJDAG 26 JUNI 2020 | POSTILLION HOTEL BUNNIK (UTRECHT)

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur bij KNMG
(cluster 1) voor huisartsen en Landelijke Vereniging POH-GGZ

U KUNT ZICH AANMELDEN OP
WWW.MARKTWO.NL

VAN DE MAKERS VAN

OP DE SOFA

VAN DE HUISARTS EN DE POH-GGZ

In 2017 organiseerden wij de themadag 'Van stress tot Burn-out'. Een bijzonder programma dat onder leiding stond van kaderhuisarts Lidewij Wind en psychiater Witte Hoogendijk. De dag werd maar liefst met een 8.5 beoordeeld door de huisartsen en praktijkondersteuners GGZ die aanwezig waren.

Nu, 3 jaar later, leek het ons een goed idee om opnieuw een nascholing over dit thema te organiseren. Het aantal patiënten dat zich in de huisartspraktijk met overspannings- en burn-out klachten meldt is namelijk nog steeds heel hoog. Hoe kan dat? Wat maakt deze klachten zo hardnekkig?

Aan de hand van de NHG standaard Overspanning en Burn-out praten we u bij over diagnostiek en behandeling. We proberen te achterhalen waarom deze klachten zich tegenwoordig ook zo vaak bij jongeren presenteren. We kijken naar de invloed van werk en (te) drukke privélevens. En wat te doen bij stagnatie of een terugkerende burn-out?

Na de lunch is er een keuzesessie. Eén over effectieve ontspanningsoefeningen tegen stress en één over patiënten die zich suf piekeren waarbij je hen leert helpen bij het doorbreken van irrationele gedachtenpatronen.

U bent weer van harte welkom.



PROGRAMMA

09.15 uur Registratie en ontvangst met koffie en thee

09.45 uur Welkom en toelichting op het programma dagvoorzitter

10.00 uur **NHG-standaard Overspanning en Burn-out**

Eind 2018 verscheen de NHG standaard Overspanning en Burn-out. De eerste standaard die voor huisarts en POH-GGZ samen is geschreven. Tijdens deze les bespreken we de belangrijkste aandachtspunten uit de standaard op het gebied van diagnostiek en behandeling. En we zetten de begrippen stress, overspanning en burn-out uiteen zodat u de overeenkomsten en de verschillen aan het begin van de dag gelijk weer helder voor ogen heeft.

11.00 uur Pauze

11.30 uur Wat te doen bij stagnatie of een terugkerende burn-out?

Helaas kan het herstel van een burn-out soms stagneren of u ziet, die ene patiënt die hersteld was, ineens weer terug op het spreekuur. Wat kan hieraan ten grondslag liggen en welke interventies kunt u het beste inzetten als de klachten weer terugkomen? En wanneer is het verstandiger om te verwijzen?

12.30 uur Lunch

13.15 uur KEUZESESSIE (kies 1 uit 2)

1. Adem in, adem uit: ontspanningsoefeningen

Er bestaan verschillende ontspanningsoefeningen of -technieken. De bekendste is de progressieve spierontspanningstraining. Bij deze training leert de patiënt iedere spiergroep eerst aanspannen en daarna ontspannen en daarmee het verschil tussen spanning en ontspanning beter aanvoelen. Andere technieken zijn: autogene training, biofeedback, yoga en meditatie. Tijdens deze les proberen we er een aantal uit zodat u zelf kunt ervaren wat prettig is en makkelijk toepasbaar in de hectiek van alledag.

2. Ik pieker me suf: gedachtenpatronen doorbreken

Overmatig piekeren is doodvermoeiend en leidt tot gezondheidsklachten die samenhangen met overspanning en burn-out. Het gaat om klachten als rusteloosheid, concentratieproblemen, snel vermoeid zijn, prikkelbaarheid en slaapproblemen. De hulp bestaat uit het leren doorbreken van irrationele gedachtenpatronen, zoals die van de perfectionist die vindt dat hij nooit een fout mag maken. In deze les behandelen we verschillende technieken waarmee u patiënten kunt helpen om minder te gaan piekeren.

14.15 uur Jong en burn-out

De NHG-standaard Overspanning en Burn-out is vooral gericht op de behandeling van volwassen patiënten. Toch zien we in de praktijk ook een forse toename van overspanningsklachten en burn-out onder jongeren. Hoe komt dat? Wat zijn risicofactoren voor jongeren? Wat is de invloed van social media en de 'fear of missing out'? Op welke symptomen moet u alert zijn? En wat kunt u doen om deze jonge patiënten te helpen?

15.15 uur Pauze

15.30 uur Waarom ik?

Omdat patiënten vaak niet goed weten waar de stressklachten vandaan komen, vragen zij zich af waarom zij een burn-out krijgen. 'Mijn partner heeft een veel drukker baan, maar hij/zij heeft nergens last van?' Hoe kan dat? Waarom krijgt de een burn-out en is de ander ogenschijnlijk ongevoelig voor stress? Tijdens deze les kijken we naar persoonlijke factoren die van invloed kunnen zijn op het krijgen van een burn-out zoals mentale weerbaarheid en copingstijl. En zijn mannen of vrouwen gevoeliger voor stress?

16.30 uur Einde programma

ALGEMENE INFORMATIE

DATUM

Vrijdag 26 juni 2020

LOCATIE:

Postillion Hotel Bunnik (Utrecht)

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

AANMELDEN:

U kunt zich aanmelden via onze website www.marktwo.nl.

KOSTEN:

De kosten voor deelname bedragen €215,- per persoon.

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 kun je, uitsluitend schriftelijk, annuleren. Wij brengen dan €50,- annuleringskosten in rekening. Daarna ben je het volledige registratiebedrag verschuldigd. Je kunt dan nog wel een collega in jouw plaatst laten deelnemen. Neem daarvoor contact op met ons secretariaat.

MEER INFORMATIE

MarkTwo  Academy

Steven Korteling, cursusmanager

Postbus 358, 3830 AK Leusden

T 033 4345730

F 033 4345720

skorteling@marktwo.nl

www.marktwo.nl



U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL