

Ontdek hoe jij Mentaal Fit wordt en blijft

“Goede zelfzorg is onmisbaar als je voor anderen wilt kunnen zorgen”



Als zorgprofessional heb je een veeleisend beroep. Zeker op de operatiekamer, als elke seconde telt. Om je werk te blijven doen voor de volle honderd procent, met plezier én nog energie te hebben in je vrije tijd is goede zelfzorg noodzakelijk. Is je eerste gedachte dat je daar geen tijd voor hebt? Maak er dan juist tijd voor! Ontdek tijdens de tweedaagse training Mentaal Fit van de Helen Dowling Academie hoe jij mentaal fit wordt en blijft.

De tweedaagse training Mentaal Fit is speciaal voor zorgprofessionals ontwikkeld en ondersteunt je om optimaal te functioneren in jouw werk. Onder begeleiding van zeer ervaren trainers ga je aan de slag met thema's als energiemangement, omgaan met werkdruk en stress, je grenzen in kaart brengen, het realiseren van persoonlijke doelen naast organisatiedoelen en effectief communiceren en samenwerken in je team en organisatie. Je ontdekt wat je energie kost en wat je juist energie geeft. En de training geeft je veel inzichten en concrete handvatten waar je direct mee aan de slag kunt. Je kunt je inschrijven met je team of samen met een paar collega's of andere zorgprofessionals uit je netwerk. De trainingen worden zowel bij het Helen Dowling Instituut in Bilthoven als op locatie gegeven.

VERTROUWEN

UMC Utrecht, Diaconessenhuis, UMC Radboud: zorgprofessionals van vele ziekenhuizen ontdekten al de voordelen van deze training. Camilla Basart, werkzaam als projectleider en beleidsadviseur oncologie bij het Diaconessenhuis en vanaf 1 januari bij het oncologisch netwerk Midden-Nederland, vond dat het tijd

was om vitaliteit op de agenda te plaatsen voor de verpleegkundig specialisten van de afdeling oncologie. “Je hebt mensen die zelf al nadenken over hun grenzen, en vaak is het voor hen al een uitdaging om hier concreet wat mee te doen. Maar je hebt ook mensen die helemaal niet aan zichzelf denken. Die gaan maar door en vinden het idee van zelfzorg zelfs bijna egocentrisch. Voor iedereen is Mentaal Fit waardevol, maar voor hen is zo'n training gewoon keihard nodig. Het is net als met de zuurstofmaskers in het vliegtuig: je moet eerst voor jezelf zorgen, voor je voor een ander kunt zorgen. In de drive om altijd het beste te geven aan de patiënt, schuilt het gevaar dat je jezelf vergeet.”

WAT MAAKT MIJ GELUKKIG?

Gelukkig stond iedereen wel direct open voor de training. Camilla: “We verwijzen regelmatig patiënten naar het HDI voor psychologische zorg bij kanker. Dus we weten welke kennis, ervaring en kundigheid het HDI in huis heeft. Het is een organisatie waar de verpleegkundig specialisten vertrouwen in hebben.” Tijdens de tweedaagse training gingen de deelnemers eerst aan de slag met bewustwording.

Door aan de slag te gaan met vragen als: 'Waardoor voel ik me zo moe?', 'Hoe ervaar ik mijn werk?', 'Wat maakt mij gelukkig?' Zo kwamen knelpunten en behoeften aan het licht. Vervolgens bogen ze zich over de vraag op welke van die punten zij invloed op hebben en waarop niet. Deze twee onderdelen zorgen voor veel nieuwe inzichten. Zo realiseerde een deelnemer dat ze zich op deze afdeling niet helemaal op haar plek voelde en besloot ze dat het tijd was om te solliciteren. De training hielp haar om een weggestopt gevoel naar boven te laten komen. Terwijl een andere juist overtuiger was dan ooit dat zij dit werk tot haar pensioen wilde blijven doen.

BURN-OUT

Thea Zijlstra beseft tijdens de training hoe weinig ze zichzelf tot prioriteit had gemaakt. "Ik kwam erachter hoe dicht ik tegen een burn-out aan zat. De training kwam dus als geroepen, terwijl ik dat helemaal niet doorhad. Tijdens de training realiseerde ik me hoe gewoon ik het ben gaan vinden om even snel te lunchen achter de computer, of om een uurtje of meer over te werken. Dat is ook een nadeel van mijn functie: je werkt zelfstandig als verpleegkundig specialist en dus is er niemand die in de gaten heeft waar ik lunch en of ik wel op tijd naar huis ga. Althans dat was zo. Want bij het Helen Dowling Instituut kregen we allemaal een buddy met wie je samen optrekt tijdens de training. En het leuke is: dat doe ik nu nog. Even samen de pauze doorbrengen, praten over privédingen, waardoor je makkelijker loskomt van het werk. De hele sfeer is erdoor verbeterd. Er is meer betrokkenheid."

MANAGEMENTADVIES

De verpleegkundig specialisten keerden met hernieuwde energie en vol praktische handvatten om mee aan de slag te gaan terug naar het Diakonessenhuis. Thea: "Het was een meerwaarde om deze training als team te doen. Je leert elkaar beter kennen, wat soms confronterend is, maar het helpt ook om elkaar beter te begrijpen en samen het geleerde in de praktijk te brengen en er een succes van te maken." Camilla knikt: "Daar ligt een belangrijke taak voor ons als management. De HDA neemt dat stuk ook mee in het totaalplaatje, door managementadvies te geven. Zo kregen wij bijvoorbeeld de tip om te werken met duidelijke functieprofielen, om mensen meer houvast te geven. Want als het takenpakket duidelijk afgebakend is, zijn de grenzen duidelijker en is er minder risico om te veel hooi op je vork te nemen."

GOEDE ZELFZORG

Een tijd later vertelt Camilla hoe het uitpakt in de praktijk. "We zien het effect van de training elke dag. Het helpt onze verpleegkundig specialisten het beste uit zichzelf te halen en wij op onze beurt uit hen. We zien meer werkplezier en dat zorgt uiteindelijk voor meer kwaliteit in de zorg en dus voor de patiënt. Dat is wat iedereen wil. Daarom hoort vitaliteit van zorgmedewerkers wat mij betreft een vast agendapunt te zijn."



Camilla Basart (links) en Thea Zijlstra (rechts)

Over het Helen Dowling Instituut

Het Helen Dowling Instituut (HDI) is in 1988 opgericht en uitgegroeid tot een professionele GGZ-instelling gespecialiseerd in psycho-oncologie. Dit is het oudste en grootste instituut op dit gebied.

De missie: mensen met kanker en hun naasten de regie over hun leven, daar waar mogelijk, terug te geven. Dit doen we met de best bewezen psychologische behandeling, het verrichten van toegepast wetenschappelijk onderzoek en het trainen van professionals werkzaam binnen de oncologie. Het HDI is ervaren in het werken met mensen in de meest zware omstandigheden: namelijk leven met de diagnose kanker. Met de Helen Dowling Academie maakt het HDI haar expertise op het gebied van energiemangement, veerkracht en vitaliteit ook voor mensen zonder kanker toegankelijk.

Praktische informatie over de training Mentaal Fit

De tweedaagse training vindt plaats met een intermezzo van vier-zes weken tussen beide dagen. Dit is een bewuste keus want tussentijds gaan deelnemers met thema's uit de training aan de slag, zowel op het werk als thuis. Elke deelnemer wordt voor die periode gekoppeld aan een andere deelnemer. Zo vormen we buddy's die elkaar helpen om in de tussenliggende periode ook daadwerkelijk met de geboden stof en de individueel geformuleerde voornemens aan de slag te gaan, een stok achter de deur te zijn en elkaar steun te bieden.

INSCHRIJVEN

Wil jij werken aan je vitaliteit? Geef je dan op voor de volgende training van Mentaal Fit. Opgeven met een of meer collega's of bekenden samen is mogelijk. De eerstvolgende trainingen zijn op:

Dinsdag 23 en dinsdag 30 april 2020.

Meer informatie?

academie@hdi.nl
030 252 50 30
www.hdi.nl/academie

LOCATIE

Het instituut heeft hoofdvestigingen in Bilthoven en Arnhem. De trainingen vinden plaats in Bilthoven, op een prachtige locatie in de beroemde bossen van de Utrechtse Heuvelrug. Het adres is Professor Bronkhorstlaan 20 in Bilthoven.

CORONAPROOF

De trainingen van het Helen Dowling Instituut vinden plaats in een grote trainingsruimte met goede ventilatie en waar anderhalve meter afstand bewaren geen enkel probleem is. Ook zijn de noodzakelijke andere hygiënevoorzieningen getroffen. Zoals een desinfectiesysteem bij de entree en er geldt een mondkapjesplicht. Mocht het wenselijk zijn kunnen trainingen en workshops in overleg ook op een andere locatie of online aangeboden worden.



Meer dan apparatuur Bij elke stap aan uw zijde

Iedere dag doet u alles om patiënten de beste zorg te bieden. Wij ondersteunen u graag met **Getinge 360° Services**.

Met diensten die aangepast zijn aan uw operationele en financiële doelstellingen, helpen wij u bijvoorbeeld met het verbeteren van workflows, het verhogen van de uptime van uw apparatuur, educatie en training of geoptimaliseerd gebruik van middelen.

Ontdek meer op onze website.

www.getinge.com



GETINGE