



Workshop Breinboetseren

"Hoe maak ik belemmerende gedachten (over vermoeidheid) bespreekbaar?"

Datum: 1 maart 2024 van 13:15 tot 16:30 uur
Locatie: Raadhuis Vleuten, te Vleuten
Prijs: € 125,00
Deelnemers: Minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers
Doelstelling: Aanscherpen van vaardigheden om niet-helpende gedachten van een patiënt bespreekbaar te maken zonder dat deze het gevoel heeft iets verkeerd te doen.
Werkwijze: Deze workshop geeft informatie over de werking van het brein en staat tevens in het teken van oefenen.

Programma

13:15 Breinboetseren.

"Hoe maak ik (belemmerende) gedachten (over vermoeidheid) bespreekbaar?"

Docent: Bettina Sari, zelfstandig GZ-psycholoog en senior trainer, bij Sari Consult en Levender.

16:30 Reflectie op de workshop en afronding

Workshopbeschrijving

De diagnose kanker en veranderingen in het lijf en leven door de behandeling voor kanker vraagt mensen om het doen van (tijdelijke) aanpassingen. Ieder mens zoekt naar manieren om om te gaan met deze veranderingen, dit wordt 'coping' genoemd. Soms worden zij hierbij ondersteund door zorgverleners, een psycholoog, coach of een paramedicus. Ook naasten en de sociale kring kunnen hierbij ondersteunend zijn, maar grotendeels is het vooral een intern proces. Emoties en gedachten over de situatie sturen het aanpassingsgedrag. De 'patiënt' gaat op zoek naar een nieuw evenwicht in Denken, Voelen en Handelen. Dit valt niet altijd mee...

Zo kan het zijn dat jij als zorgverlener iemand begeleidt die in zijn aanpassing wordt belemmerd door niet-helpende gedachten. Denk bijvoorbeeld aan gedachten als "ik onderneem geen activiteiten, want het maakt me toch moe", "ik zeg maar niets tegen mijn partner want...", "ik ben met dit lijf weinig waard", "ik doe vooral alsof er niets aan de hand is". Deze gedachten hebben invloed op hoe iemand zich voelt en op hoe iemand handelt. Zo kunnen deze gedachten ook invloed hebben op de effectiviteit van jouw gesprek of behandeling. Hoe kun je over deze gedachten in gesprek gaan, zonder hierbij de patiënt het gevoel te geven dat hij/ zij iets verkeerd doet. Wat kun je doen om de patiënt de ruimte en urgentie te laten ervaren om deze gedachten te heroverwegen, met effect op gevoelens en handelen, zodat dit zijn aanpassingsvermogen (weer) verruimt.



Een voorbeeld:

Een 37-jarige man blijft na behandeling voor darmkanker last houden van vermoeidheid. Je hoort dat hij na zijn behandeling vrij snel zijn fulltime werk weer heeft opgebouwd, dat hij weer wekelijks roeit en volledig meedraait in zijn gezin met jonge kinderen. Hij wilde zo snel mogelijk terug naar zijn oude leven, want "ik hoor in de bloei van mijn leven te zijn, net zoals mijn vrienden van mijn leeftijd". Deze gedachte of overtuiging heeft hem ertoe gedreven om zijn leven snel weer op te pakken, maar lijkt hem nu ook te belemmeren om aanpassingen te maken die rekening houden met de vermoeidheidsklachten.

Hoe kun jij als zorgverlener in gesprek over deze niet-helpende gedachten? Hoe kun jij gedachten en overtuigingen bespreekbaar maken, op een 'praktische manier', zonder te psychologiseren en passend binnen jouw functie.

In deze workshop ontvang je **informatie** over de werking van het brein (bij ziekte) en de invloed van helpende en belemmerende gedachten en overtuigingen tijdens het weer oppakken van het leven na kanker, of tijdens het leven met de ziekte.

Daarnaast ga je **oefenen** hoe je gedachten bespreekbaar kan maken en patiënten kan 'uitdagen' om hun gedachten te heroverwegen.

Deze workshop is onderdeel van de training psychosociale gespreksvoering.