

openup

Webinar

Mindful zorgen
= Beter zorgen



PGGM
&CO

Webinar

Mindful zorgen = beter zorgen

- Deze webinar is geaccrediteerd bij het Kwaliteitsregister V&VN en register zorgprofessionals
- Voor andere registers kan OpenUp een bewijs van deelname toesturen
- Voor accreditatie dien je de vragenlijst (te vinden in de beschrijving van deze video) in te vullen. Je kunt dit tot een dag na het einde van de webinar invullen;
- Wij zorgen vervolgens voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname



Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaild worden naar webinar@openup.care

Deze webinar wordt mogelijk gemaakt door

openup



Een aantal vragen

HIER KOMT DE QR CODE VOOR DE POLLVRAGEN

50% van de zorgmedewerkers voelt zich **gestresst**

60% van deze zorgmedewerkers ervaart **meer stress door corona**

70% van de zorgmedewerkers geeft **angstig** te zijn op werk

Praktisch: Registreren voor accreditatie

- Accreditatie voor kwaliteitsregister V&VN & zorgprofessionals
- Voor andere registers met vrije ruimte kunnen we een bewijs van deelname aanleveren;
- Vul de accreditatie vragenlijst in (zie beschrijving onder het webinar);
- Wij zorgen voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname

Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaild worden naar webinar@openup.care

Even voorstellen:



Psycholoog:
Simone das Dores



Psycholoog:
Lotte Hendriks

In dit webinar

1. Een oefening van één minuut
2. Introductie mindfulness, achtergrond met oefening
3. Toepasbaarheid in de zorg
4. Zelfcompassie voor zorgverleners met oefening
5. Q&A

- 1. Een oefening van één minuut**
2. Introductie mindfulness, achtergrond met oefening
3. Toepasbaarheid in de zorg
4. Zelfcompassie voor zorgverleners met oefening
5. Q&A



Een oefening



1. Een oefening van één minuut
- 2. Introductie mindfulness, achtergrond met oefening**
3. Toepasbaarheid in de zorg
4. Zelfcompassie voor zorgverleners met oefening
5. Q&A



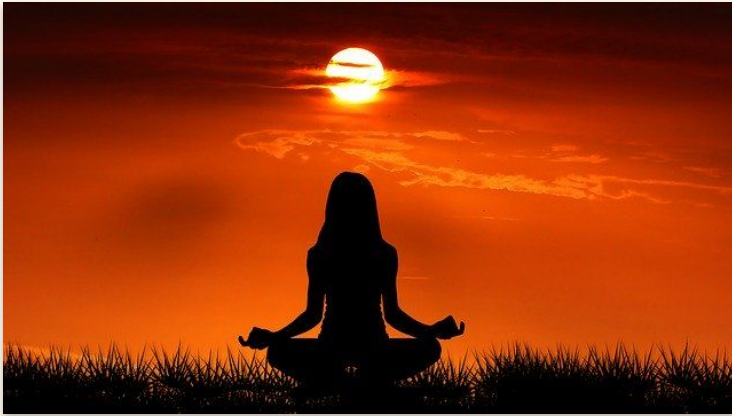
Definitie mindfulness

"Mindfulness is de vaardigheid om bewust je aandacht te richten en op te merken wat je denkt, voelt en doet zodat er ruimte ontstaat om te kiezen hoe je verder gaat. Dit geldt in situaties met jezelf en met de wereld om je heen."

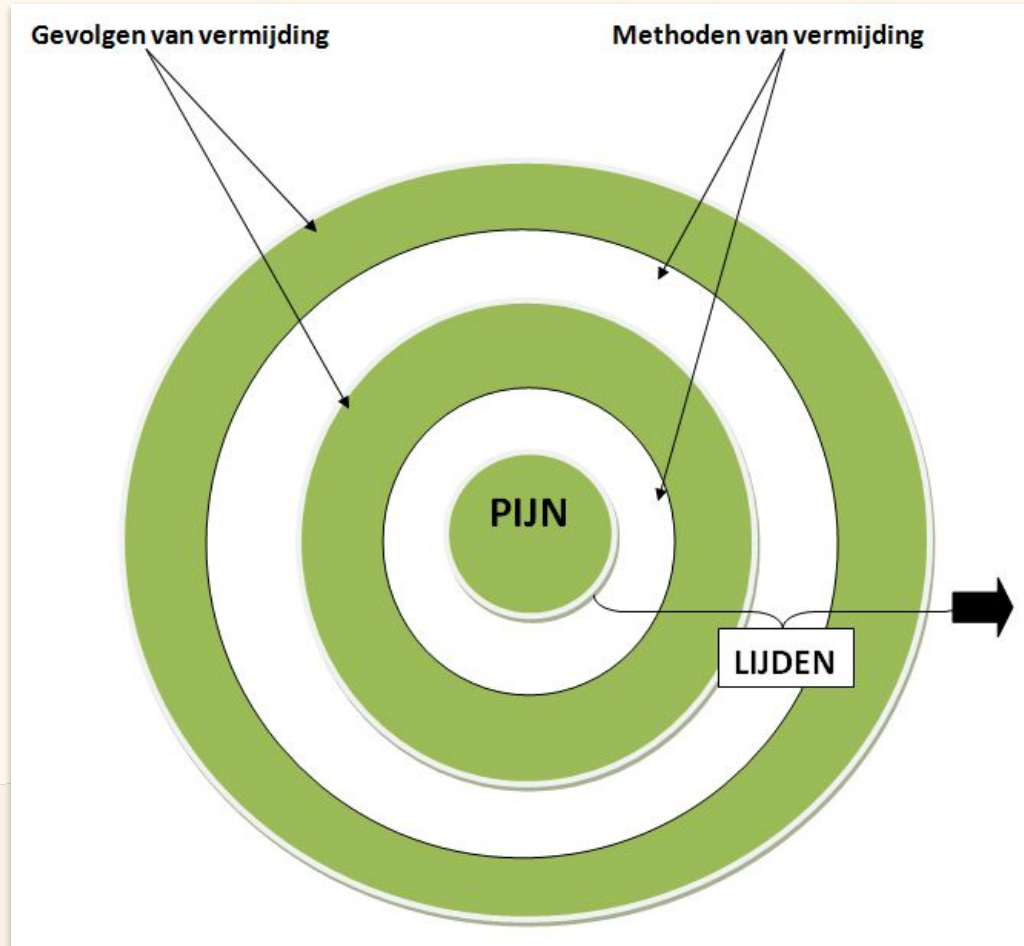
(Bron: Mindfulness in persoonsgerichte zorg. Oefeningen in aandacht. Niessen, Jeronimus-Van de Moosdijk en Jacobs, 2018. Boom uitgevers)



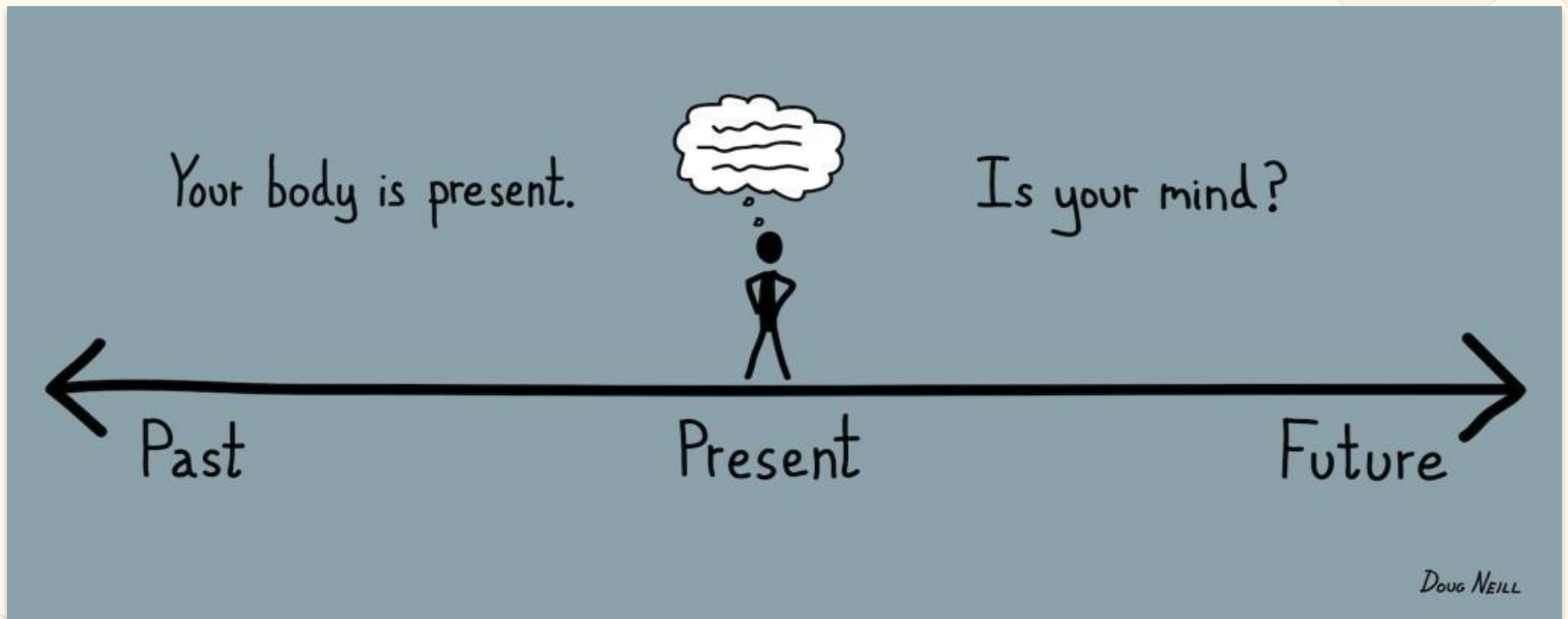
Mythes over mindfulness



Link met het Boeddhisme



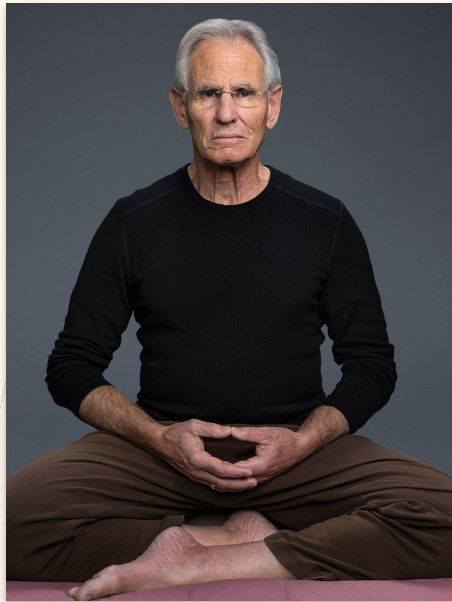
Waarom zijn we hier slecht in?



Het begin...

"Mindfulness is about being fully awake in our lives. It is about perceiving the exquisite vividness of each moment."

Jon Kabat-Zinn, 1997



**De originele vorm van Mindfulness
Based Cognitive Therapy (MBCT)**

MBCT = Evidence based/ onderzocht

- Depressie (Teasdale et al, journal of clinical and cons psycholog. 2000); Depressie (recidiverend) (Huijbers, 2015)
- Chronische pijn, SOLK (van Ravesteijn et al, 2013)
- Diverse studies bij angst, verslaving, angst, kanker (online)
- Burn-out, betere kwaliteit van leven (Goyal et al., 2014; Khoury et al. 2013)
- ADHD (Hepark et al. 2014)
- Emotieregulatie bij kinderen en jongeren (Perry-Parrish et al., 2016)
- Ontwikkelingsstoornissen (mindful parenting) (Meppelink, 2016)
- Bij mensen zonder DSM diagnose: Minder angst, depressie, burn-out, betere kwaliteit van leven (Khoury, 2015)

Intussen allerlei korte vormen



WC-valuatie

Hier zit je dan op de WC. Neem even 3 minuten de tijd voor jezelf.

- 1** Vraag jezelf af of je je grenzen goed bewaakt hebt het afgelopen uur. Als je spanning voelt: waar kan dat aan liggen?
- 2** Doe nu een bodycheck, begin bij je voeten en eindig bij je hoofd. Voel waar spanning zit en laat die los. Ontspan nu je hele lichaam door langzaam te ademen. Adem 3 tellen in, adem 5 tellen uit. Wacht even voor je vanzelf opnieuw inademt. Herhaal dat minimaal 5 keer en eindig met een diepe zucht.
- 3** Beantwoord tot slot de vraag: 'Hoe blijf ik het komende uur ontspannen?'



Je zit misschien iets langer op de WC dan gebruikelijk, maar het levert veel op. Je zult merken dat de oefening je uit de turbostand haalt en dat je daarna makkelijker ontspannen kunt blijven. Na de WC-valuatie kun je geconcentreerder werken en wat meer afstand nemen van al het moeten.

Bron: CSR Methode voor Stress & Burnout Coaching

Je vindt nog meer snelle, simpele zelfcompassie hacks op onze website. Je kunt er ook het geluidsbestand van de WC-valuatie downloaden.

Behoeft een luisterend oor? Op onze website vind je luisterprofessionals waarbij je je hart kunt luchten. Gratis!

Deze oefening wordt je aangeboden door
Stichting Compassion for Care

info@compassionforcare.com
www.compassionforcare.com



Compassion for Care

Mindfulness: Wat leer je dan?

- Stilstaan
- Concentreren/ aandacht richten
- Acceptatie ipv oordeel
- Samenhang lichamelijke sensaties, emoties, gedrag
- Opmerken gedragspatronen
- Toelaten negatieve gevoelens
- Loslaten automatische reacties
- Zelfzorg en (zelf)compassie



Diverse vaardigheden

Formele oefeningen

- WC-valuatie
- Mindfulness app VGZ
- Drie minuten ademruimte
- Zintuig oefening



Informele oefeningen

- Met aandacht handen wassen
- Gesprek voeren met aandacht
- Steunkousen aantrekken met aandacht

Top 3 take aways

**Stoppen / even
stilstaan**



**Mindfulness kan kort
én op je werk**



**Het kan op allerlei
manieren formeel /
informeel**



1. Een oefening van één minuut
2. Introductie mindfulness, achtergrond met oefening
- 3. Toepasbaarheid in de zorg**
4. Zelfcompassie voor zorgverleners met oefening
5. Q&A



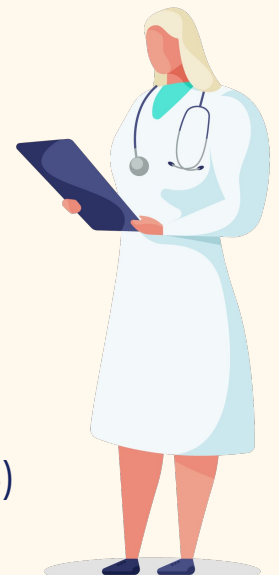
Chronos.....Kairos
Horizontale tijd.....Verticale tijd



Opbrengst mindfulness bij zorgverleners

Zorgverlener:

- Minder **burnout**
- Minder **piekeren**
- Meer **welbevinden**
- Meer **zelfcompassie**
- Groter vermogen om met **stress** om te gaan en
- Verhoogt het **welzijn** van de hulpverlener / zorg professional



(Bronnen: Verweij e.a., 2017, Newsome, e.a., 2006, Shapiro, e.a, 2005)

Opbrengst mindfulness bij zorgverleners

Patiënt:

- Betere **behandel resultaten**
- Hogere **patiënttevredenheid**
- Hulpverleners die minder zelfcompassie hebben zijn **meer kritisch** en **controlerend** zijn naar hun patiënten en bereiken slechtere uitkomsten

(Bronnen: Grepmaier et al., 2007, Henry, e.a., 1990)



Inzet mindfulness binnen de zorg

Om het professionele functioneren en de patiëntenzorg te verbeteren

Presentie en aandacht

- Patiënt zien en horen
- Aansluiten

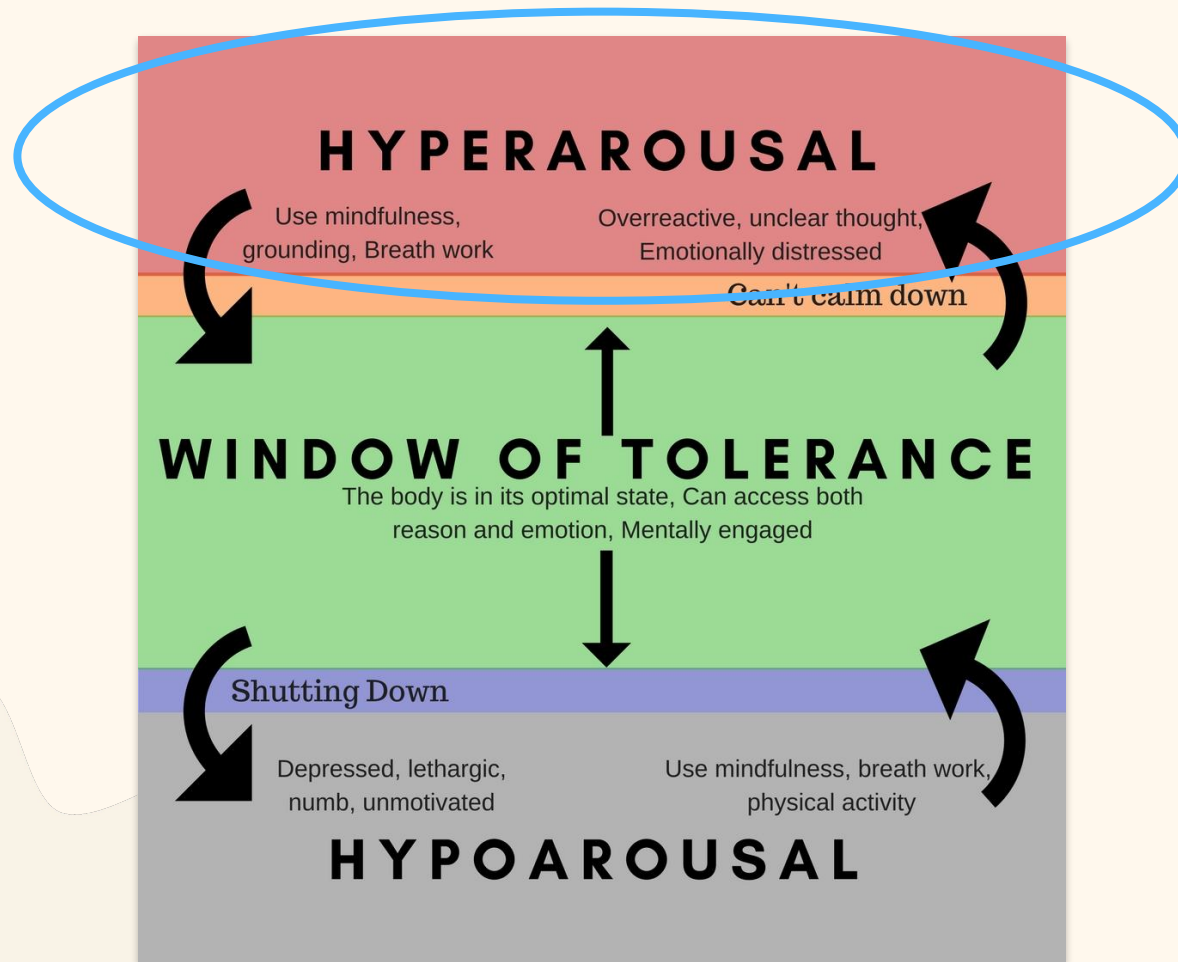
Zelfcompassie

- Duurzame inzetbaarheid
- Verdragen emoties en nare gebeurtenissen
- Delen

Emotionele regulatie

- Bij jezelf blijven
- Patiënt geruststellen
- Niet mee resoneren, maar benoemen.

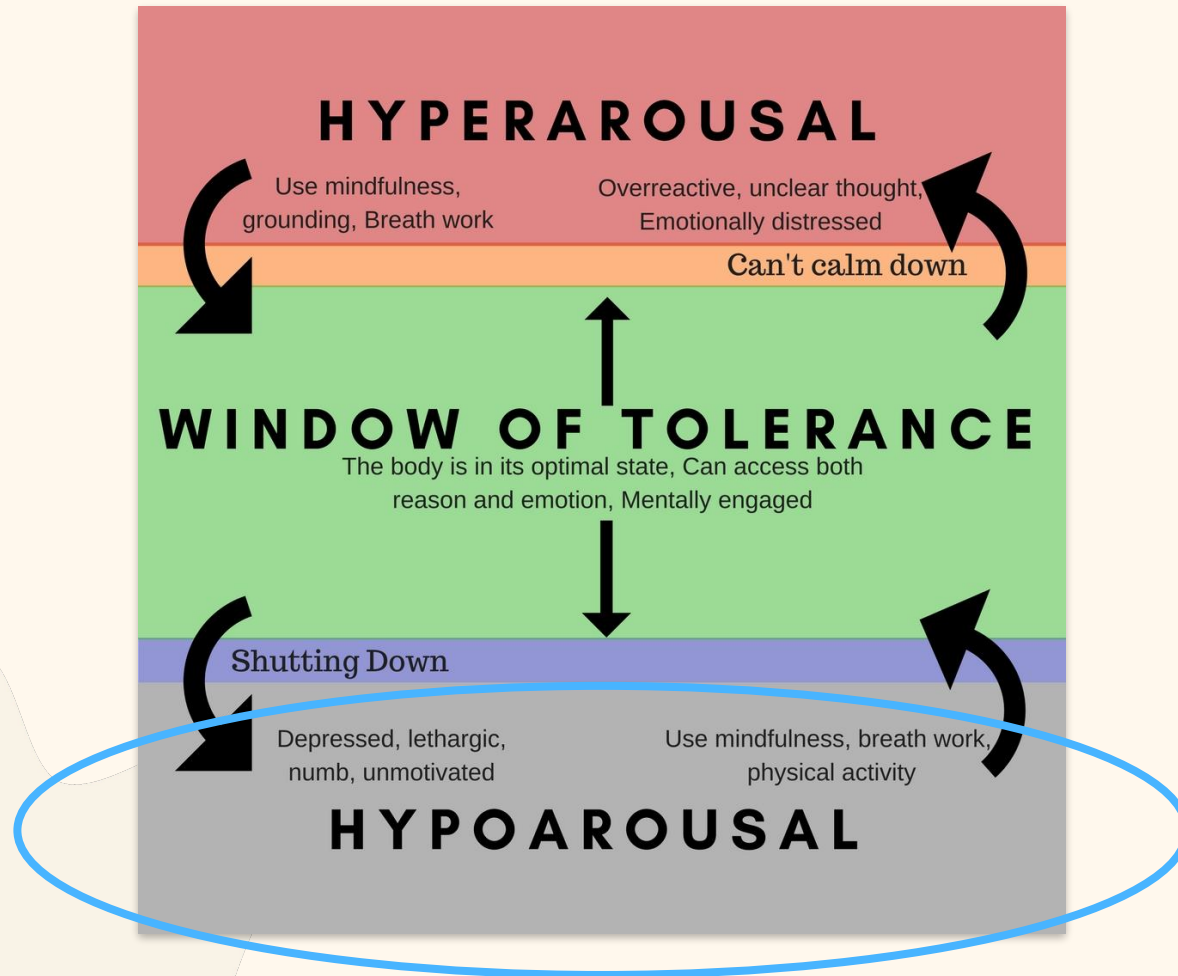
Wanneer werkt het?



Hyperarousal



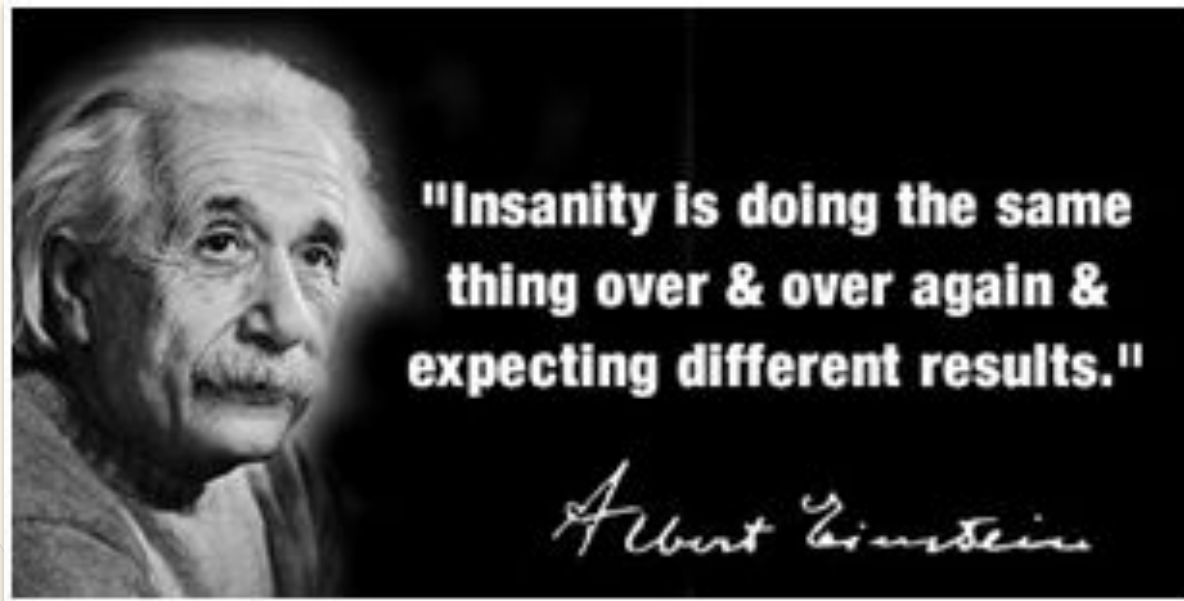
Wanneer werkt het?



Hypoarousal



Automatische stressreacties doorbreken



Automatische stressreactie doorbreken: SOK

Stoppen



Observeren



Kiezen

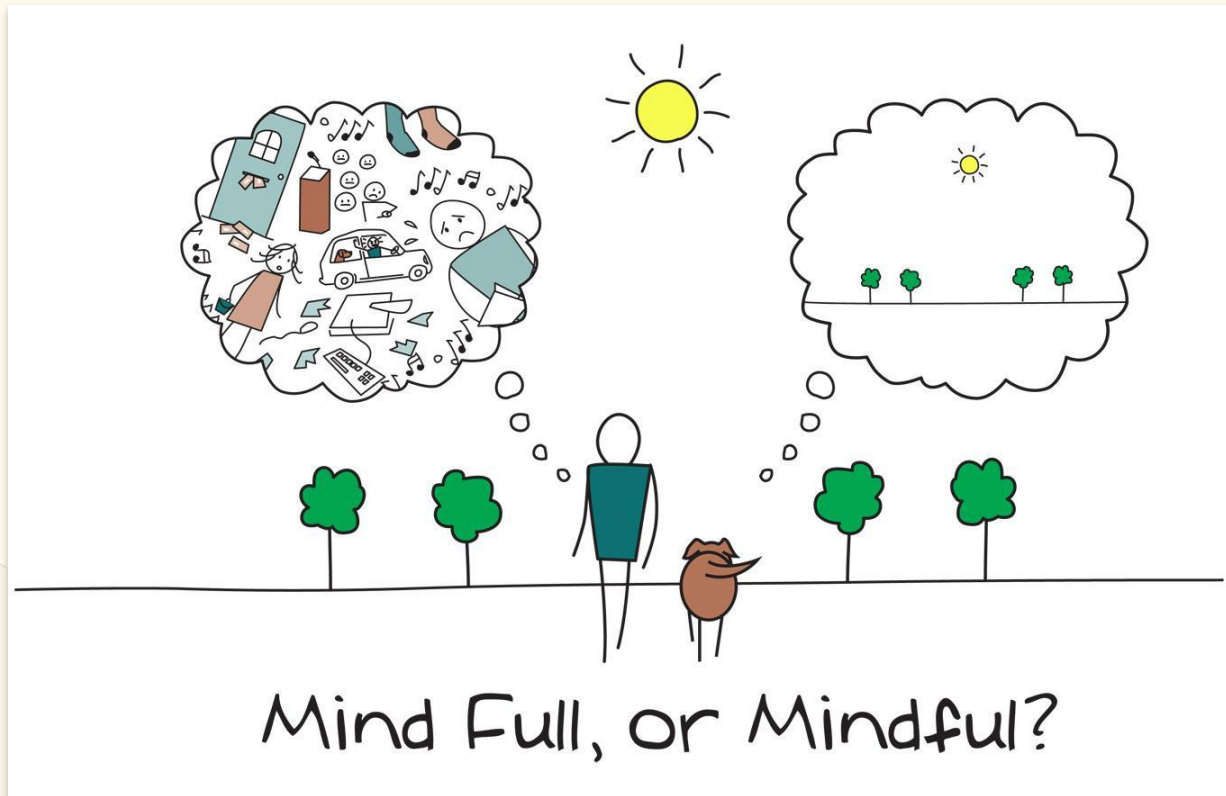


In je werk

- Mindfulness is geen truc. Het is een manier van zijn. Als jij mindful bent kun je je patiënten ook beter helpen.
- Je bent een voorbeeld als zorgverlener
- Jij en jouw patiënt in een mindful staat (coregulatie)
- Oefeningen voor jezelf en simpele die je ook een cliënt mee kan geven
- Zelfzorg



Je communicatie kan ook helpen om de aandacht van de patiënt te richten



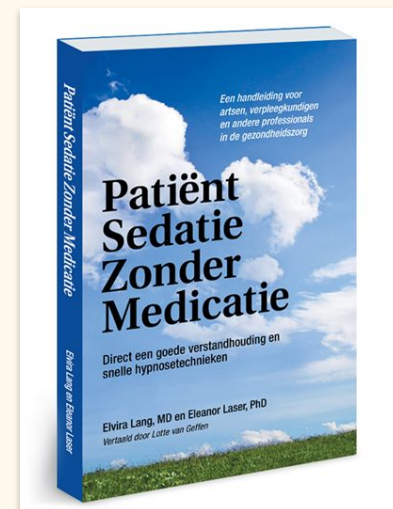
Comfort talk

Ontwikkelaars: Elvira Lang, interventieradioloog en associate professor
Samen met een gerenommeerd hypno-therapeute

Methode: hypnotisch taalgebruik en hypnose-oefeningen

Wanneer: belastende ingrepen (zoals MRI-scans, langenaaldbiopsies, ablaties)

Resultaat: meer vertrouwen en aantoonbaar minder angst en pijn



'Comfort Talk' verlaagt stress patiënt

DEVENTER „Je mag niet bewegen, anders lukt de scan niet.” Nee, zo praten artsen en verpleegkundigen van het Deventer Ziekenhuis niet meer tegen hun patiënten. Veel beter is: „Fijn dat je zo

goed stilligt, dan gaat de scan sneller.”

Door op een andere manier met patiënten te praten, ervaren deze minder pijn en stress bij behandelingen. Deze Amerikaanse methode 'Com-

fort Talk' wordt als eerste ingevoerd op de kinderafdeling, de OK's en de afdeling anesthesiologie.

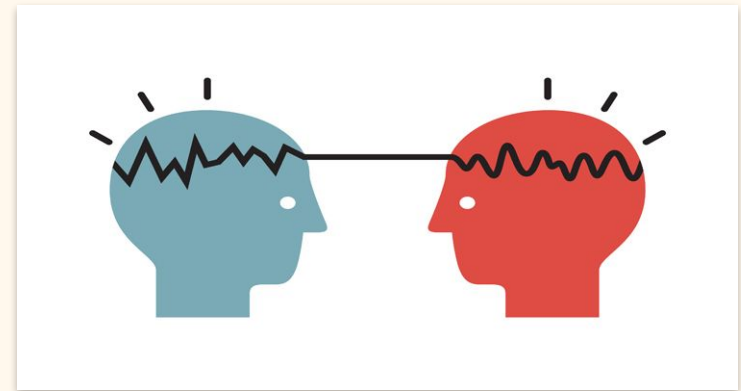
„Met Comfort Talk is er veel minder paniek”, weet kinderarts Eveline Berghout. ► **pagina 21**

Communicatie in de zorg

Skills4Comfort



Non-verbale communicatie: zó doe je dat



Verbale communicatie zó doe je dat

Niet doen

- 'Dit kan even pijn doen'
- 'U kunt hier misselijk van worden, hier is vast een bakje'
- 'U mag niet bewegen in de MRI-scanner, dan lukt het niet'
- 'Dit kapje stinkt een beetje'
- 'Dit geeft een branderig gevoel'
- 'De prik kan een beetje pijn doen'

Wel doen

- 'Ik ga nu beginnen'
- 'Als er iets is, laat het gerust weten, dan kunnen we u helpen.'
- 'Fijn dat u zo stil ligt, zo gaat het onderzoek sneller.'
- 'Ik ga nu het kapje over uw neus en mond doen.'
- 'U gaat iets warmes voelen.'
- 'Deze prik zorgt ervoor dat je sneller beter kunt worden.'

Top 3 take aways: mindfulness is een voorwaarde

1. Oefen elke dag om **aanwezig** te zijn
2. **Maak contact en formuleer positief** zodat je iemand meeneemt en helpt om minder negatieve associaties te ervaren
3. De eerste stap is gezet: de webinar! Niet 'praten over', maar '**doen**'

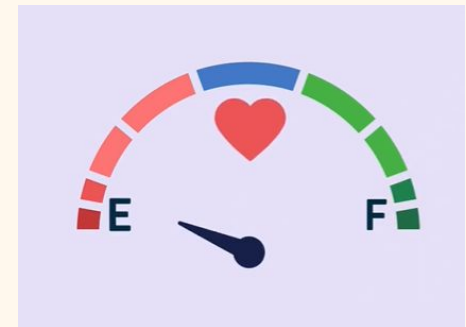
1. Een oefening van één minuut
2. Introductie mindfulness, achtergrond met oefening
3. Toepasbaarheid in de zorg
- 4. Zelfcompassie voor zorgverleners met oefening**
5. Q&A



Zorgverleners moeheid

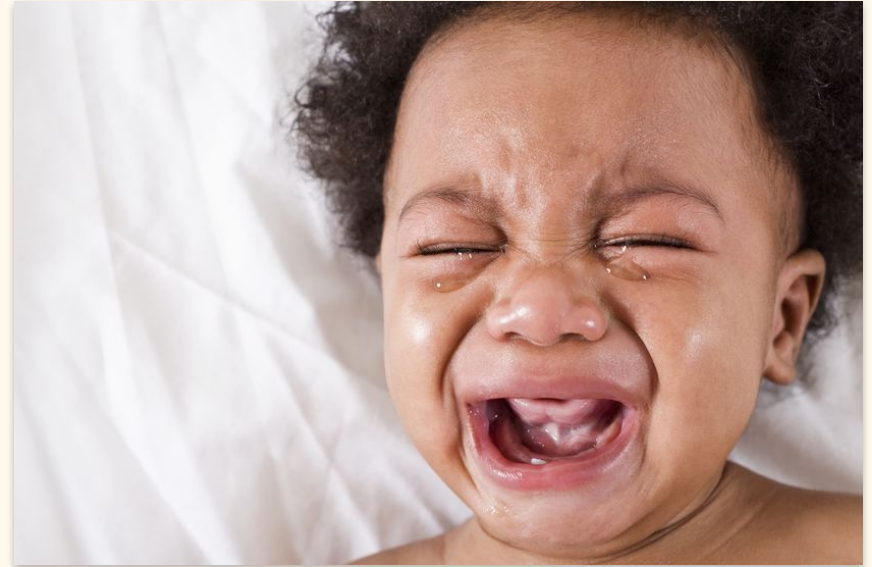
Zorgverleners moeheid komt voor bij mensen die zorgen voor mensen die **lijden**; het kan leiden tot stressklachten, zoals moeite om te concentreren, irritatie, rusteloosheid, slaapproblemen of het hebben van opdringerige of overweldigende gedachten

- Structureel in aanraking met leed van anderen
- Empathisch
- Verantwoordelijk
- Doorzettingsvermogen



Hoe reageren we?

- Welk geluid zou je mogelijk maken als je deze verdrietige baby zou zien?
- Wat denk je?
- Wat voel je?
- Wat ben je geneigd om te doen?



Zelfcompassie voor zorgverleners

Waarom zelfcompassie?

- “Probleem” met emotionele afstand en zelfzorg
- Compassie schenken aan **onzelf** én de **ander**
- Wanneer we ergens mee worstelen, geven we onszelf compassie. Niet om ons beter te voelen, maar **omdat** we ons niet goed voelen.



Wat is zelfcompassie?

- **Jezelf** behandelen zoals je een goede vriend of vriendin zou behandelen
- In plaats van je eigen pijn te negeren, zeg je: "Dit is momenteel heel lastig... hoe kan ik mezelf troosten en verzorgen op dit moment?"



Zelfcompassie oefeningen

1. Zelfcompassie pauze
2. Soothing touch
3. Hoe zou ik een vriend behandelen? 
4. Liefdevol ademhalen
5. Compassievol bewegen

Wat is zelfcompassie?

Mindfulness

- bekendheid
- acceptatie



Gedeelde menselijkheid

- niet alleen
- iedereen lijdt

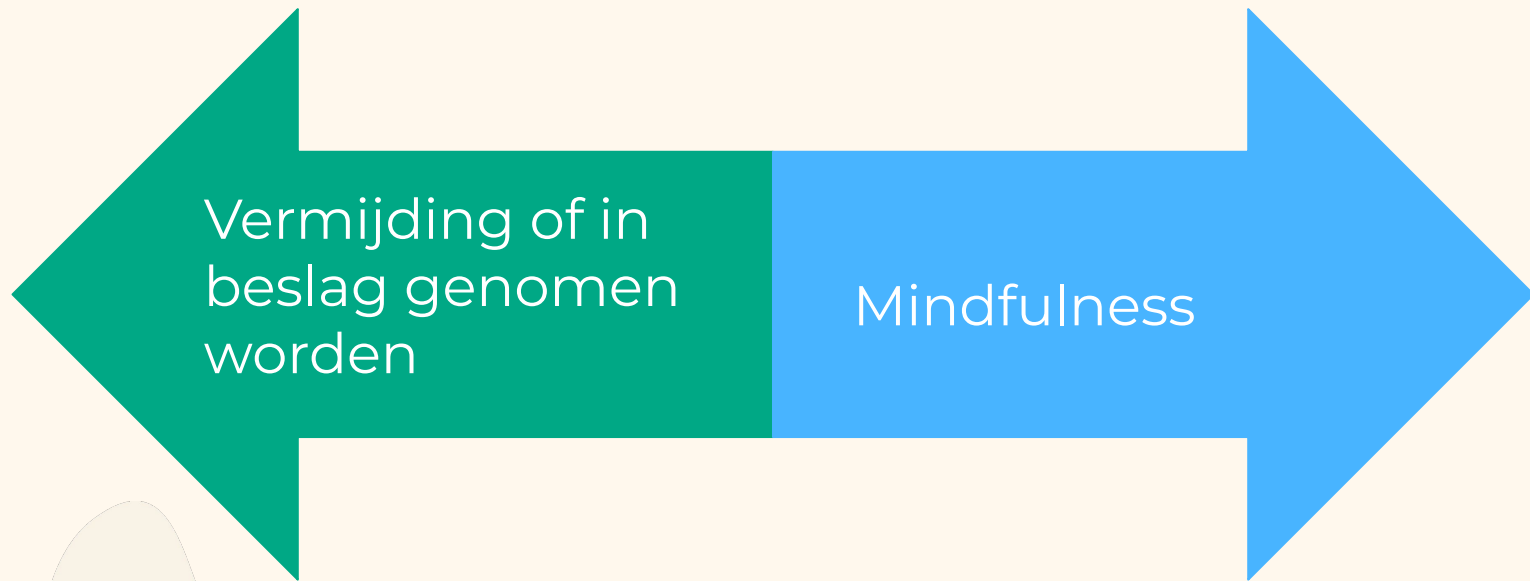


Vriendelijk voor zelf

- warmte
- vriendelijkheid



Eerste pijler: mindfulness



“Ik kan het niet meer aan en sluit me af voor leed”

“Ik zie wat er in het hier-en-nu gebeurt, bij de ander én bij mij”

Tweede pijler: gedeelde menselijkheid



“Het ligt aan mij. Ik ben de enige die hier niet mee om kan gaan”

“Mijn collega zou in exact dezelfde situatie net zo goed stress ervaren”

Mindful is ook erkennen en delen



'...Dat reageren met stressklachten op deze crisis heel **normaal** is. Ik zie dat sommige zorgmedewerkers schrikken van hun eigen stressreactie op wat ze nu meemaken en hierdoor denken dat er iets mis met hen is...'

Liesbeth Renckens, klinisch psycholoog en psychotherapeut bij ARQ IVP

Derde pijler: vriendelijkheid voor zelf



“Ik heb gefaald”

“Van fouten kan ik leren”

Een oefening

De zelfcompassie pauze



Top 3 take aways

Compassie voor anderen én onszelf helpt ons om **leed te dragen**

Zelfcompassie is je eigen pijn **erkennen**, je realiseren dat je **niet de enige** bent en **vriendelijk** zijn voor jezelf



Zelfcompassie kun je **leren**: verschillende oefeningen

Take home

"Creëer mindful gewoontes, ontwikkel een meditatie routine, check in bij jezelf"

Jon Kabat-Zinn

Stel jezelf dagelijks de **2 hoofdvragen**:

1. Hoe gaat het met mij? (*wat merk ik op, wat voel ik, wat denk ik*)
2. Wat heb ik nodig?



Tips ter verdieping

1. [My year of living mindfully: Shannon Harvey](#)
2. [Zelfcompassie: Kristin Neff](#)
3. [Mindfulness voor beginners: Jon Kabat-Zinn](#)

Links: [Skills for comfort](#)

Tips voor meer oefeningen

Formele aandachtsoefeningen / meditatie:

- VGZ mindfulness app
- Insight timer
- Mediation moments
- WC-evaluatie (compassion for care)
- Zelfcompassie-pauze
- Drie minuten ademruimte
- Doe dit met collega's (dat doen wij ook)

Informele aandachtsoefeningen

Voer je zorgtaken waar mogelijk en communicatie waar mogelijk mindful uit. Oefen hier niet alleen op je werk mee.

Vorige Webinars

1. Grenzen stellen voor zorgverleners
2. Omgaan met agressie
3. Het succes van minder stress



1. Een oefening van één minuut
2. Introductie mindfulness, achtergrond met oefening
3. Toepasbaarheid in de zorg
4. Zelfcompassie voor zorgverleners met oefening
5. **Q&A**



Q&A



Let's **openup**

