



#kwaliteitskaderpznl



**Terugkoppeling workshop:
De evenwichtige zorgverlener,
dat ben jij!**



Congres kwaliteitskader workshop 3: 26 april 2018

De evenwichtige zorgverlener, dat ben jij!

Phil Larkin, Christiaan Rhodius en Marjolein Verkammen



#kwaliteitskaderpznl

Beste deelnemers aan deze workshop,

Zoals toegezegd ontvang je hierbij het verslag van de workshop. Dit verslag bestaat uit een bundeling van zaken die zijn besproken in de workshop.

Doel van de workshop was enerzijds vanuit de literatuur een handreiking doen hoe in balans te komen / te blijven en anderzijds te leren van de deelnemers hoe balans in de dagelijkse praktijk vorm wordt gegeven.





In het kwaliteitskader wordt ‘*de evenwichtige zorgverlener / persoonlijk balans*’ benoemd. Hoe we hier in de praktijkvorm aan (gaan) geven is nog onduidelijk. Graag leggen we jullie 11 vragen voor in een vragenlijst die ongeveer 5 minuten duurt om te beantwoorden. Mede met jullie antwoorden zullen we een voorstel maken rondom de verdere uitwerking van de essentie persoonlijk balans/de evenwichtige zorgverlener in de praktijk. We zien jullie antwoorden graag tegemoet.

[Link naar vragenlijst](https://nl.surveymonkey.com/r/evenwichtigezorgverlenercongresKK2018) <https://nl.surveymonkey.com/r/evenwichtigezorgverlenercongresKK2018>

**Met vriendelijke groet,
Christiaan Rhodius (Hospice Bardo) en Marjolein Verkammen (PZNL)**



Uitkomsten twee bijeenkomsten 26 april 2018

Ieder mens uniek, ieders verwerkingsstijl ook. De inventarisatie van manieren om in balans te blijven was even divers. Dit zijn de antwoorden die door deelnemers zijn gegeven:

- Elkaar helpen
- Bakken
- Er op uit gaan en opladen in de natuur
- Mindfulness
- Rust
- Stilte opzoeken
- Zoek de snaar die in jouw wordt geraakt
- Een maatje
- Van me af schrijven
- Dankbaarheid voelen bij mezelf
- Sporten
- Zingen
- Rituelen in het hospice: spiritueel voeten vegen, momentje van rust als je van kamer naar kamer gaat, bewust en met aandacht er voor de mensen zijn, thuis verantwoordelijk voor eigen balans
- Intervisie



Uitkomsten twee bijeenkomsten 26 april 2018

Overige opmerking:

- uit balans zijn mag er zijn! Hiervan leer je en er komen echt antwoorden
- workshop: [Ik zorg goed voor een ander. Hoe goed zorg ik voor mezelf?](#) Bij de voorbereiding vond een ieder dat het onderwerp persoonlijk balans en anti burn-out een goed onderwerp was voor een training maar de inschrijving valt op dit moment wat tegen. Vinden mensen het eng of te confronterend?
- training duurzaam inzetbaarheid intern is wel veel animo voor
- je kan zelf en ook samen al veel doen om in balans te komen ook zonder training
- moreel café is in oprichting
- persoonlijk balans als module voor teamtraining ontwikkelen
- houdt het klein
- uitgangspunt wat tref je aan op de werkvloer
- ook informatie en training voor vrijwilligers
- laagdrempelig bijeenkomsten aanbieden
- veiligheid, geborgenheid zijn nodig tijdens gesprek en training
- bewustwording bij jezelf en collega's over het onderwerp
- bespreekbaar maken
- invoegen in huidige overleggen
- openstaan voor korte dienst afsluitende gesprekken



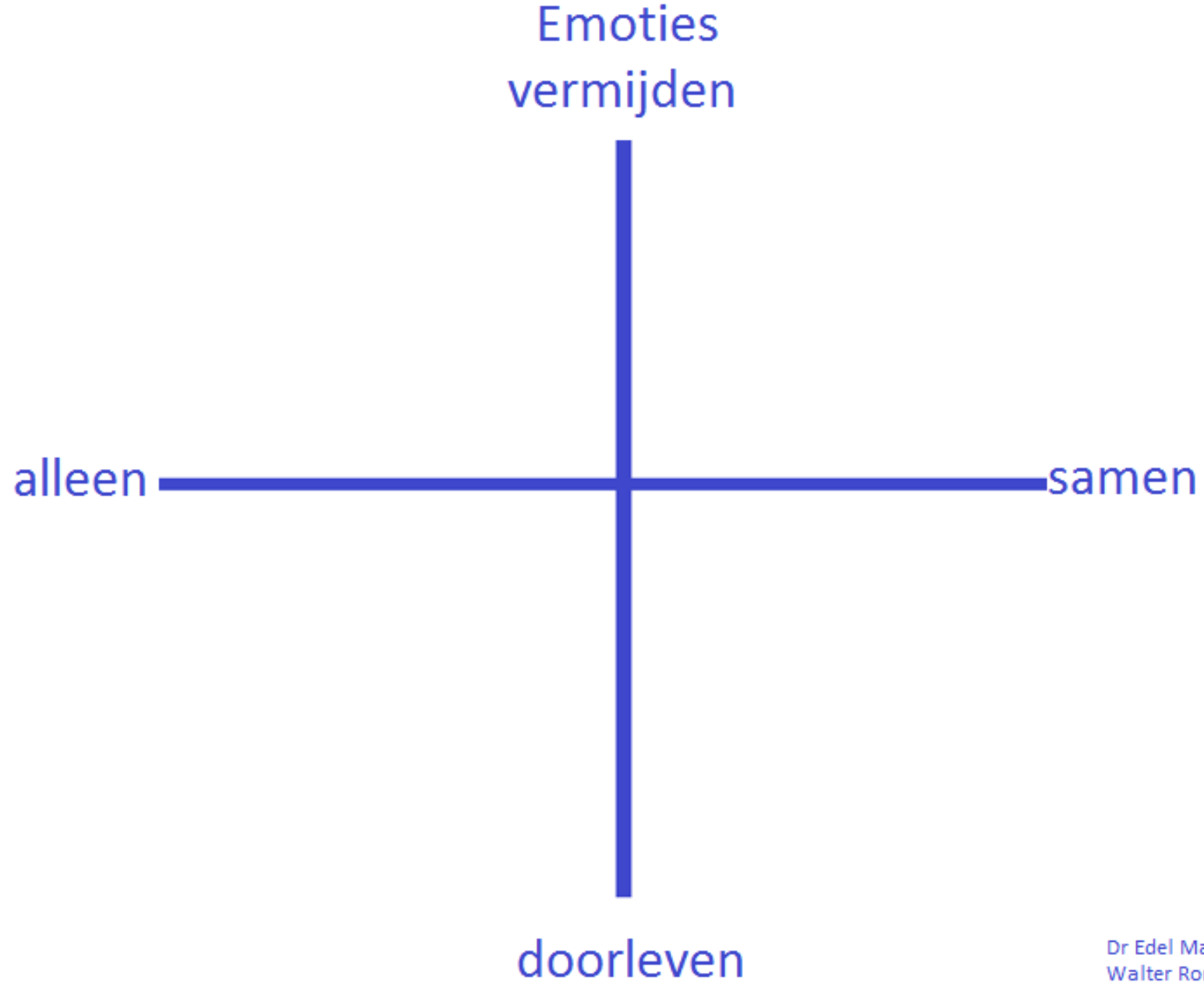
Voorbeelden van mogelijke handreikingen die tijdens de bijeenkomst zijn gepresenteerd

- 10 vragen voor reflectie (vrije vertaling)
- Kwadrantenmodel
- [de link](#) naar het artikel van Shanafelt, T.D.(Finding meaning, balance, and personal satisfaction in the practice of oncology. J. Support Oncol 2005,3:157-164) die we in onze presentatie aanhaalde.



1. Wat is mijn grootste doel in het leven? Leef ik mijn leven zodat ik dit doel nastreef?
2. Waar ben ik het meest onvervangbaar? Thuis, op mijn werkplek, elders?
3. Ervaar ik een goede balans tussen privé en werk?
4. Vraag ik meer van mijn partner en kinderen dan ik zou willen?
5. Welke 'nalatenschap' wil ik mijn kinderen meegeven? Hoe wil ik dat mijn kinderen mij later zouden omschrijven?
6. Welke persoon of welke bezigheid heb ik verwaarloosd?
7. Als ik terug kijk naar afgelopen jaar, waar zou ik meer tijd aan willen besteden en waar zou ik minder tijd aan willen besteden? Welke veranderingen moet ik dan nu realiseren zodat dit komend jaar ook echt gaat gebeuren?
8. Waarom heb ik mijn beroep gekozen? Wat vind ik het leukste aan mijn baan?
9. Hoe zou ik willen dat mijn leven er over 10 jaar uitziet?
10. Waar ben ik bang voor?





Dr Edel Maex, psychiater en Mindfulnessstrainer &
Walter Rombouts, klinisch psycholoog



#kwaliteitskaderpznl

Voorbeeld: Kwadrantenmodel

Voor vragen en opmerking over de terugkoppeling en persoonlijk balans kan je contact opnemen met:

Marjolein Verkammen

adviseur palliatieve zorg

kartrekker Leren en Praktijk PZNL

m.verkammen@iknl.nl

06-5207441

