

Docentenhandreiking workshops

'In gesprek over het leven en het einde'

aan de hand van de 8 essenties van het Kwaliteitskader Palliatieve Zorg Nederland

Deel 8: Workshop 'Goed voor jezelf zorgen'

Auteurs

Yvette van der Linden, Leids Universitair Medisch Centrum

Carolien Burghout, Jeroen Bosch Ziekenhuis

Famke van Heeckeren, Stichting PZNL

Elise Posma, Stichting PZNL

Marjolein Verkammen, Stichting PZNL

Versie	Datum	Wijzigingen
1.0	November 2024	

Versie 1.0

Licentie:

[Creative Commons: BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Inhoudsopgave

1. Algemene informatie	4
1.1 Inleiding	4
1.2 Begeleiding	4
1.3 Doelgroep en groepsgrootte	4
1.4 Opzet van de workshops	4
1.5 Programma per workshop	5
1.6 Voorbereiding	5
2. Workshop 'Goed voor jezelf zorgen'	7
2.1 Goed voor jezelf zorgen	7
2.1.1 Voorbereiding	7
2.1.2 Leerdoelen	7
2.1.3 Programma	8

1. Algemene informatie

1.1 Inleiding

Aanvullend op het boek 'In gesprek over het leven en het einde' en de bijbehorende podcastreeks, zijn acht workshops ontwikkeld. De workshops zijn gekoppeld aan de acht essenties van het [Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland](#). Het Kwaliteitskader geeft zorgverleners en zorgorganisaties een eenduidig beeld van wat verstaan wordt onder goede palliatieve zorg en helpt bij het ontwikkelen van beleid op dit gebied. Het doel van deze workshops haakt aan de doelstelling van het Kwaliteitskader, namelijk het verbeteren van de palliatieve zorgverlening vanuit de beleving van de patiënt en zijn naaste(n). In iedere workshop staat één essentie uit het Kwaliteitskader centraal. In hoofdstuk 2 van dit document is de workshop 'Kennis en vaardigheden' beschreven. De andere workshops zijn in separate documenten te raadplegen.

De workshops bevatten trainingsmateriaal om te kunnen gebruiken in groepsverband en zijn bedoeld voor (toekomstige) zorgverleners en vrijwilligers die met patiënten en naasten het gesprek willen aangaan over hun waarden, wensen en behoeften in de palliatieve fase. De workshops kunnen gegeven worden in het onderwijs (MBO/HBO/WO) en als (bij)scholing in de eigen zorgorganisatie.

1.2 Begeleiding

Voor het begeleiden van de workshops verwachten we dat een consulent palliatieve zorg, leden van het (transmuraal) team palliatieve zorg of aandachtvelden palliatieve zorg met affiniteit en ervaring met lesgeven/doceren, deze taak op zich kunnen nemen in hun eigen zorgorganisatie. Zij hebben ruime ervaring in de palliatieve zorg en werken zelf in een palliatieve setting. Hierdoor kunnen zij (complexe) praktijksituaties inbrengen en de juiste verdieping bieden aan (toekomstige) zorgverleners en vrijwilligers. Tevens kunnen de workshops begeleid worden door docenten (MBO/HBO/WO) als onderwijs, samen met een in palliatieve zorg ervaren zorgverlener. In het vervolg gebruiken we de term trainer voor de persoon die de workshops begeleidt.

1.3 Doelgroep en groepsgrootte

De workshops zijn bedoeld voor (toekomstige) zorgverleners en vrijwilligers. De gewenste groepsgrootte is maximaal 25 deelnemers. In de workshops gaan de deelnemers aan de slag in kleinere groepen van 3 tot 4 deelnemers per groep. De inhoud met daarbij de gehanteerde werkvormen zijn dan het meest effectief.

1.4 Opzet van de workshops

Aan de hand van het boek 'In gesprek over het leven en het einde'¹ zijn 8 workshops van ieder 2 uur beschreven. De praktijk, de eigen ervaring, en daarnaast de vaardigheden en attitude van de deelnemers zijn uitgangspunten in de workshops; het uitwisselen hiervan kan nieuwe of andere inzichten bieden bij de deelnemers en bijdragen aan het verlenen van optimale palliatieve zorg. De aangeboden werkvormen bieden de trainer mogelijkheden om de deelnemers aan te zetten tot (zelf)reflectie, interactie en kennisdeling.

¹ Oskam et al, 2023

Het bestendigen van de vaardigheden van (toekomstige) zorgverlener of vrijwilliger, vraagt om een interactieve aanpak. De voorgestelde werkvormen dragen daarom bij aan de interactie en verdieping. Uit onderzoek² blijkt dat in trainingen het gebruik van interactieve werkvormen zoals rollenspel en feedback hiervoor effectief lijken te zijn.

Elke essentie van het Kwaliteitskader is gekoppeld aan een hoofdstuk in het boek en een aflevering van de podcast (zie hieronder); zie tabel 1.

Tabel 1 Overzicht boektitels en essenties Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland

Hoofdstuk (boek) – Aflevering (podcast)	Essentie kwaliteitskader
1. De palliatieve fase van de ziekte begint	Markering
2. Samen beslissen	Gezamenlijke besluitvorming
3. Praten over de toekomst	Proactieve zorgplanning
4. Persoonlijk dossier	Individueel zorgplan
5. Onderlinge afstemming en voortgang	Coördinatie en continuïteit
6. Kennis en vaardigheden	Deskundigheid
7. Goed contact	Effectieve communicatie
8. Goed voor jezelf zorgen	Persoonlijke balans

1.5 Programma per workshop

Het programma heeft in iedere workshop eenzelfde opbouw. Bovenaan staat algemene informatie over de workshop, te weten:

- de te raadplegen middelen ter voorbereiding op de workshop, inclusief de tijdsduur van de voorbereiding;
- de leerdoelen per workshop;
- het programma van de workshop met tijdschema.

Het tijdschema met de daarbij aangegeven tijd per onderdeel is richtinggevend. Dit is afhankelijk van de discussie in de groep of belangstelling voor een bepaald onderwerp. Het is aan de trainer hoe strikt hier mee om te gaan. In de bijlage worden diverse werkvormen toegelicht. Het programma kan desgewenst in aangepaste (werk)vorm worden aangeboden.

1.6 Voorbereiding

Voor elke workshop kan ter voorbereiding en als workshopmateriaal worden geraadpleegd:

- De betreffende essentie van het [Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland](#). Alle informatie rondom het Kwaliteitskader is gebundeld op [Palliaweb](#). Naast het Kwaliteitskader zelf, staan hier ook animaties, onderwijsmateriaal en andere belangrijke hulpmiddelen beschreven.
- Een begeleidende PowerPoint presentatie per essentie. In de presentatie zijn notities toegevoegd met toelichting voor de docent.
- Het bijbehorende hoofdstuk uit het boek 'In gesprek over het leven en het einde'. In ieder hoofdstuk geeft één patiënt/naaste en één zorgverlener zijn/haar visie op één van de acht essenties.
- De bijbehorende podcastaflevering waarbij de patiënt/naaste en zorgverlener verder met elkaar op de essentie ingaan.
- De leesvraag die bij elk hoofdstuk uit het boek of aflevering van de podcast hoort.

² Bos-van den Hoek et al, 2019

In het programma per workshop staat onder 'Vooraf specifieke voorbereidingen' vermeld welke voorbereidingen van de deelnemers wordt gevraagd. Voor de trainer is het goed vooraf te bekijken welke voorbereiding er van de deelnemers verwacht wordt en de deelnemers vroegtijdig hierover te informeren.

2. Workshop 'Goed voor jezelf zorgen'

2.1 Goed voor jezelf zorgen

Om als zorgverlener of vrijwilliger goede zorg te kunnen blijven leveren, is bewustwording van de emotionele impact die het leveren van palliatieve zorg kan hebben erg belangrijk. Hoe ga je als zorgverlener om met de emotionele impact op jezelf of op collega's? Door te reflecteren op de eigen houding en het handelen, en oog te hebben voor persoonlijke balans, kunnen zorgverleners zich bewust worden van de emotionele impact die het leveren van palliatieve zorg kan hebben.

2.1.1 Voorbereiding

Tijdsduur voorbereiding

Totaal 75 minuten, bestaande uit:

- 15 minuten voor het lezen van het hoofdstuk
- 40 minuten voor het luisteren van de podcastaflevering
- 20 minuten voor het doornemen van de aangereikte literatuur en/of middelen

Vorbereiding voor de deelnemers

- Doornemen [Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland domein 2.8 Persoonlijk balans](#)
- Doornemen van hoofdstuk 8 'Goed voor jezelf zorgen' uit het boek 'In gesprek over het leven en het einde'
- Beluisteren van de [podcastaflevering 4 - Palliapodcast | Goed voor jezelf zorgen](#)
- Formuleren eigen leerpunten

2.1.2 Leerdoelen

De deelnemer:

- kent het belang van persoonlijk in balans blijven en weet hoe hij/zij dit kan doen;
- kent het belang van in balans blijven van patiënt en diens naasten en weet wie is in te schakelen om patiënten en naasten te ondersteunen;
- is in staat is in staat te reflecteren op ervaringen vanuit de eigen praktijk.

2.1.3 Programma

Tijdsduur workshop

Totaal 120 minuten (excl. pauze) bij voorkeur als geheel aanbieden

Programmaonderdelen

Tijd	Onderdeel	Beschrijving	Tips voor werkvormen & hulpmiddelen
10 min	Inleiding	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleg programma door docent • Voorstelronde (indien nodig) • Deelnemers: verwachtingen en inbreng leerpunten 	PowerPoint met programma
20 min	Essentie Persoonlijk balans	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemers beantwoorden de vraag 'Wat versta ik onder persoonlijke balans?' • Docent geeft samenvatting van de essentie a.d.h.v. Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland en Palliaweb pagina 	PowerPoint met slides
35 min	Aan de slag	<p>Deelnemers bespreken op basis van de casus uit het boek in groepjes van 3 à 4 personen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rommy geeft in het boek weer dat ze verschillende ervaringen heeft gehad met zorgverleners, die elk invloed hadden op haar persoonlijk balans. <ol style="list-style-type: none"> a) Welk voorbeeld valt jou het meest op? b) Zowel Rommy als Carlien hebben verschillende rollen (patiënt, coach, vrijwilliger, mens). Hoe zorgen zij ervoor dat alle rollen in balans zijn? c) Hoe zou jij aandacht hebben gegeven aan de persoonlijke balans van Rommy? 2. Voor jezelf zorgen kun je niet alleen. Daar heb je ook jouw collega's voor nodig. 	<p>Casus uit het boek 'In gesprek over het leven en het einde' en bijbehorende vragen uit de PowerPoint presentatie.</p> <p>Ter informatie: factsheet over het buddysysteem</p>

		<p>a) Hoe zorg je voor jezelf en jouw collega's?</p> <p>b) Hebben jullie hier een systematiek voor? Denk aan een dagstart, intervisie of een buddysysteem.</p> <p>c) Wat heb je nodig binnen jouw organisatie om goed voor jezelf en elkaar te zorgen?</p>	
35 min	Reflecteren op eigen handelen	<p>Voorbeeld reflectievragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Patiënten en naasten kunnen uit balans raken tijdens het ziekte-traject. <ol style="list-style-type: none"> Wat kan jouw rol zijn om ze te helpen hun balans te behouden of (her)vinden? Met wie werk je samen om ervoor te zorgen dat patiënten en naasten zo goed als mogelijk in balans kunnen blijven? Wat doe je in situaties die een emotionele impact op jou hebben? Op welke manier zorg je voor jouw eigen persoonlijke balans? 	Werkvorm: reflectiegesprek, bijvoorbeeld in duo's of kleine groepjes
20 min	Plenaire terugkoppeling	<ul style="list-style-type: none"> Inzichten en/of vragen vanuit de groepjes plenair bespreken Terugblik op leerdoelen Algemene afsluiting 	Stoplicht model (zie PowerPoint presentatie)

