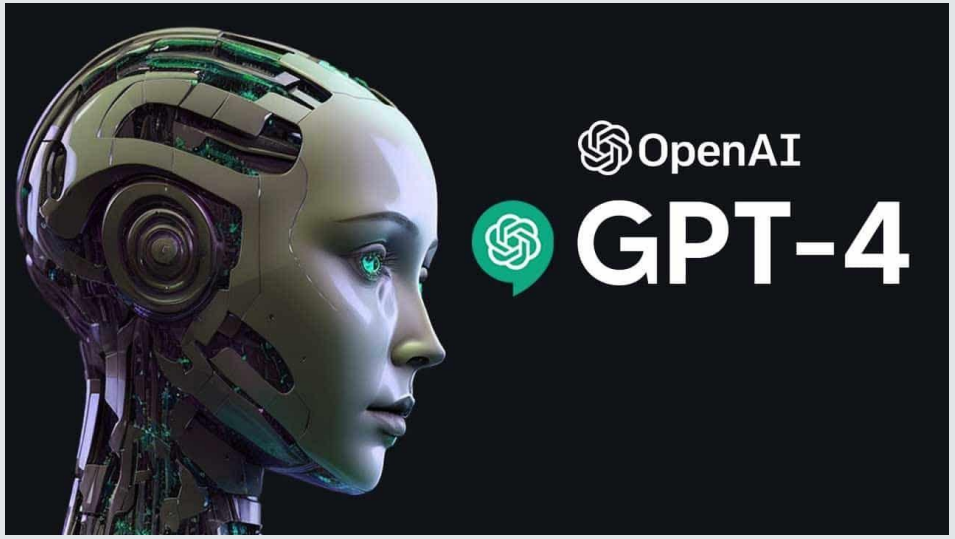
Veerkracht vergroten

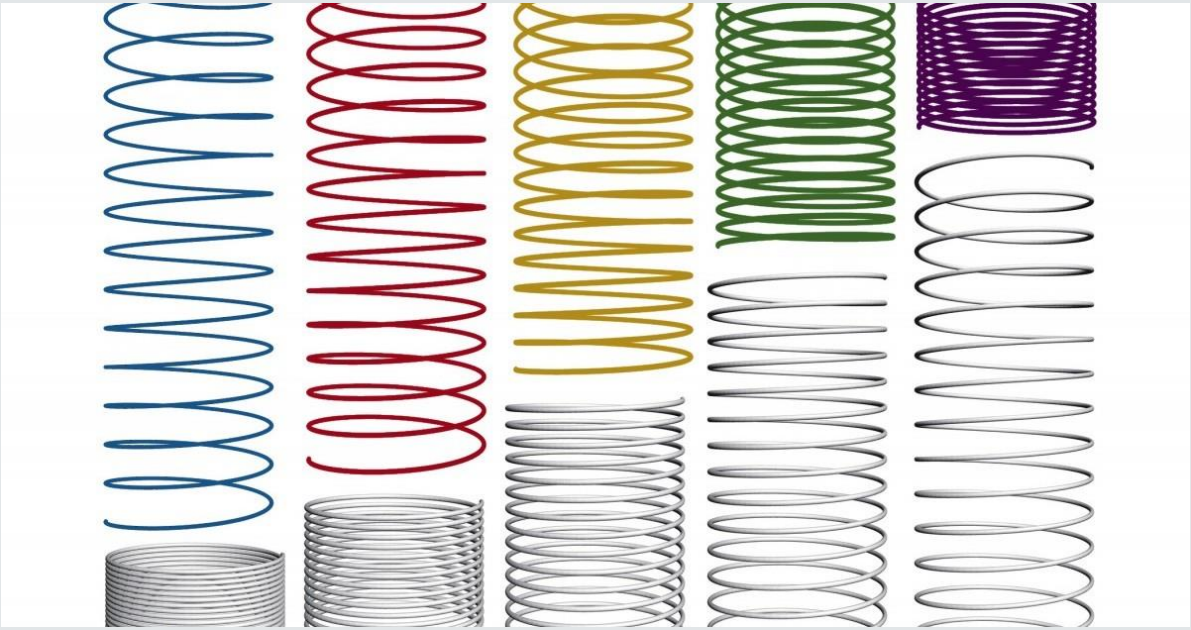
Prof dr Griet Peeraer

Zorgen voor de zorg, 17 juni 2023

Mensen (leiderschap, teams, organisatiecultuur,...)

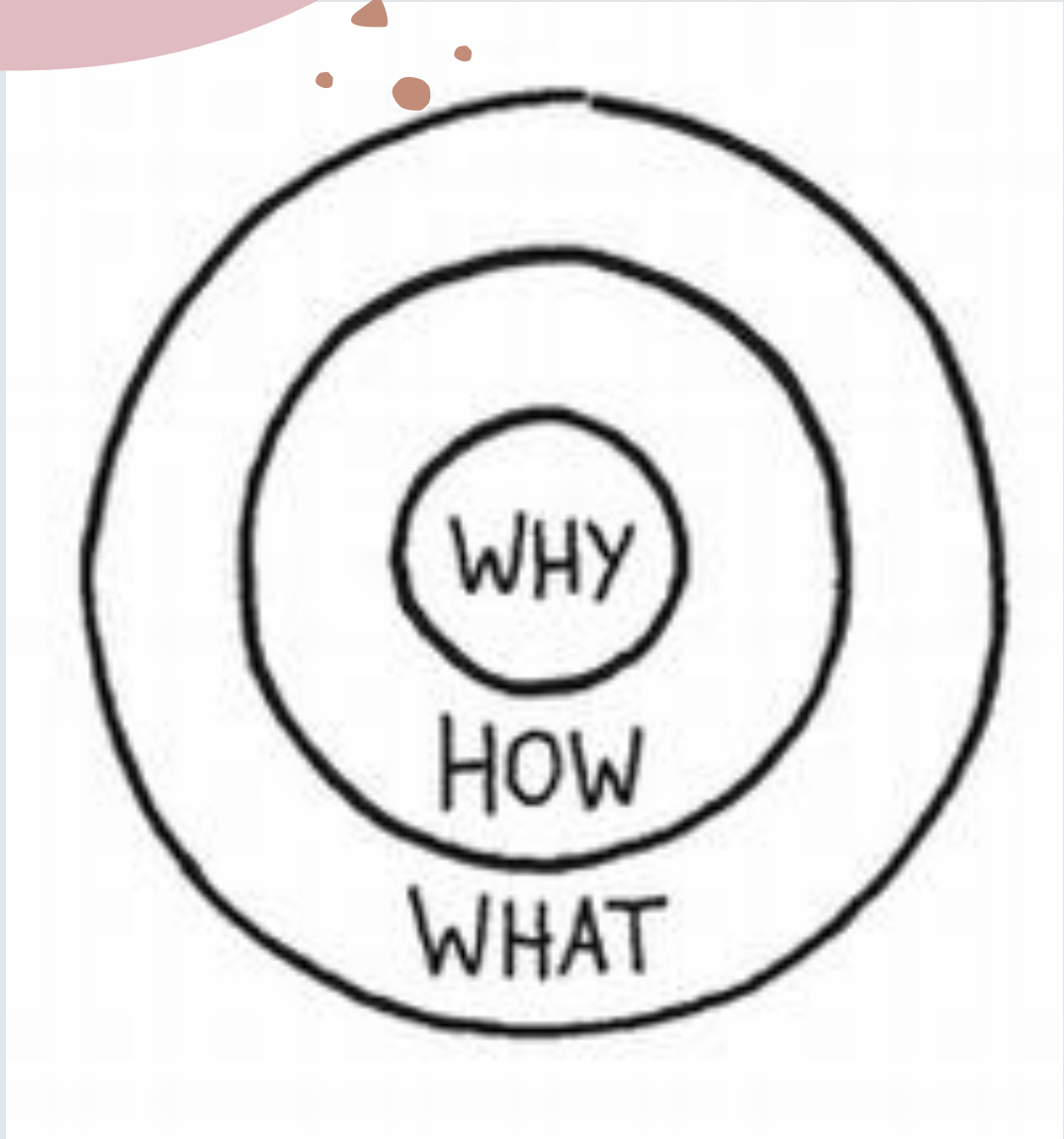


1. Wat is veerkracht en waarom is het belangrijk voor artsen?
2. Artsen en wat hen boeit
3. Suggesties voor veerkracht
4. Wat weten artsen misschien nog niet over veerkracht?
5. waarom is het voor artsen een uitdaging om voldoende veerkrachtig te zijn/blijven?
6. AI humor voor artsen
7. Veerkracht in actie



"Medical school taught me how to solve any problem except the most important one – sleep deprivation."

Please note that these quotes are meant to be lighthearted and humorous. It's important to maintain professionalism and respect in the medical field.



1. Wat is veerkracht en waarom is het belangrijk in de zorg?

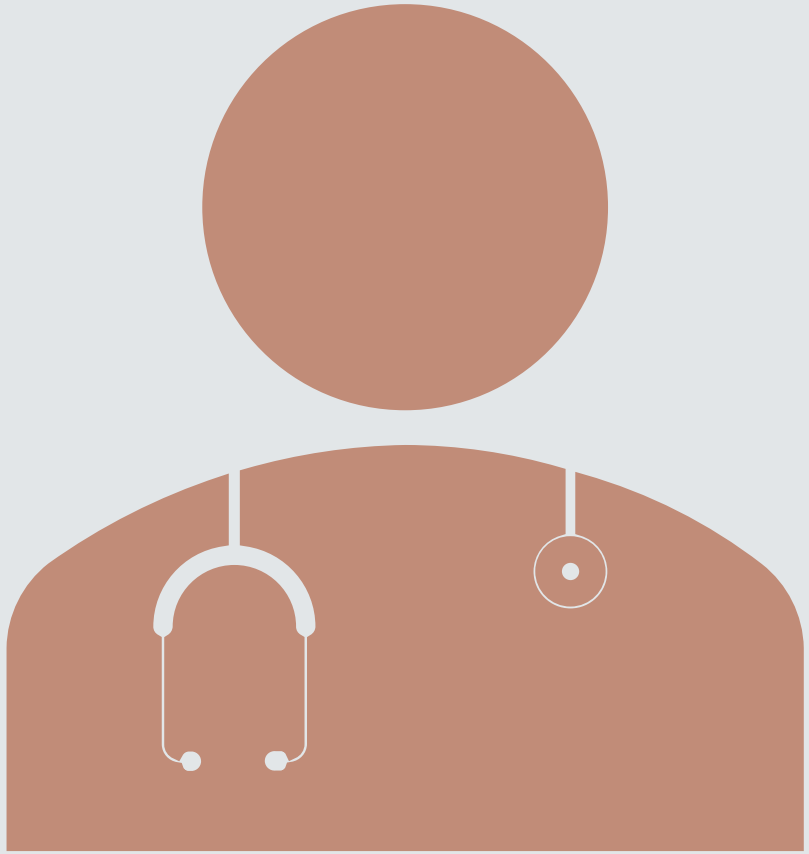
Wat is veerkracht

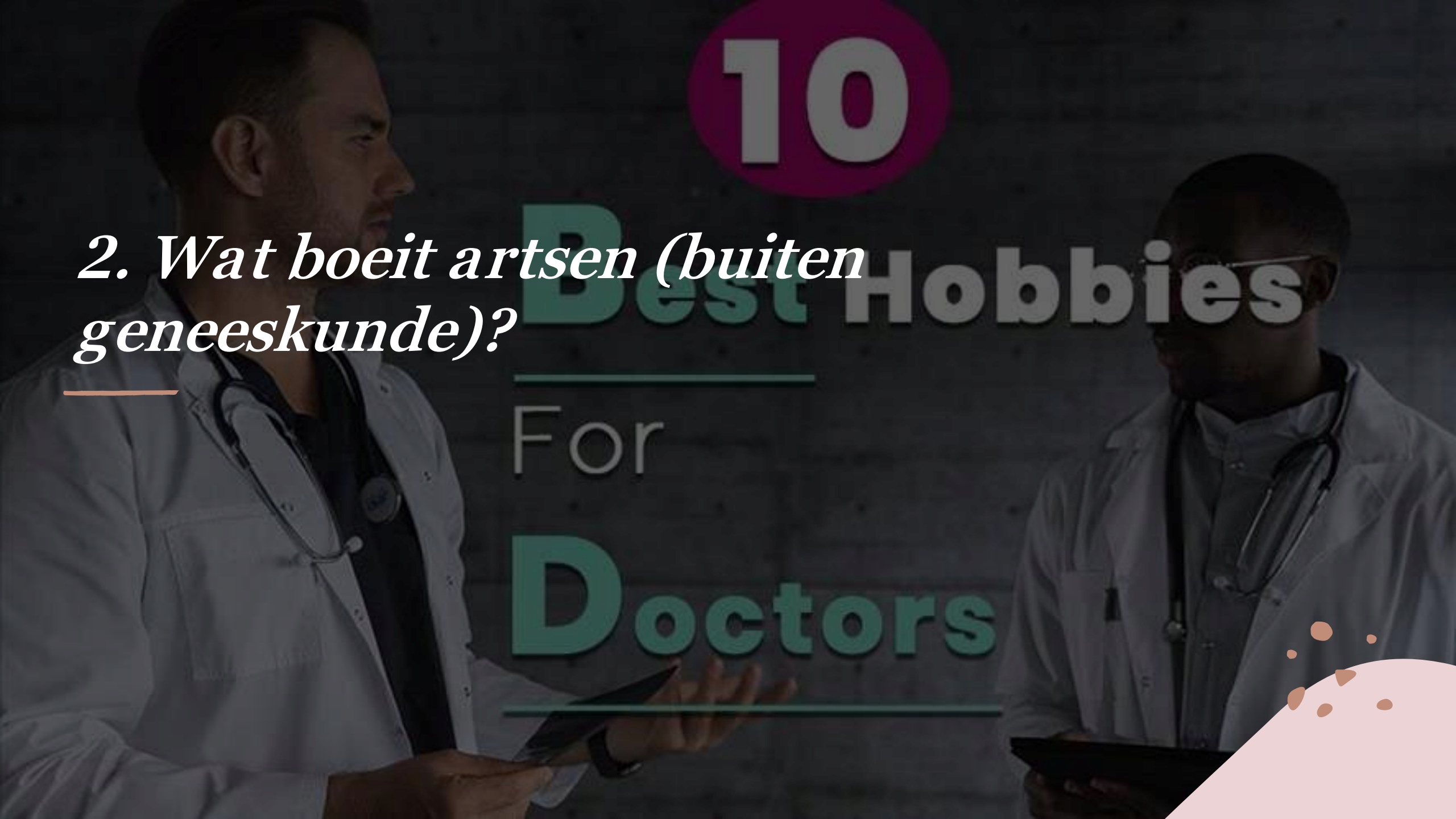
Veerkracht is het vermogen van een individu om zich aan te passen, te herstellen en te floreren in het licht van uitdagingen, stressvolle situaties, tegenslagen en trauma’s.

Het is het vermogen om flexibel te zijn, mentaal en emotioneel stabiel te blijven en effectieve copingstrategieën te gebruiken in moeilijke tijden.

Waarom is veerkracht voor artsen belangrijk?

Veerkracht is een belangrijke eigenschap voor artsen, omdat zij regelmatig geconfronteerd worden met uitdagende situaties, hoge werkbelasting en emotioneel veeleisende omstandigheden.





2. Wat boeit artsen (buiten geneeskunde)?

1. **Kunst en cultuur:** Veel artsen hebben een interesse in kunst, muziek, literatuur, film of andere culturele activiteiten. Ze kunnen genieten van het bezoeken van musea, het bijwonen van concerten of het lezen van boeken om te ontspannen en hun geest te voeden.

2. **Sport en lichaamsbeweging**: Gezondheid en welzijn zijn belangrijke aspecten van het beroep van een arts, en velen hebben interesse in sport en lichaamsbeweging. Ze kunnen zelf actief zijn in sporten, zoals hardlopen, tennis, yoga of zwemmen, en kunnen ook genieten van het volgen van sportevenementen.

3. **Reizen en ontdekken:** Artsen hebben vaak een brede wereldvisie en kunnen een passie hebben voor reizen en het ontdekken van nieuwe culturen, landschappen en mensen. Ze kunnen graag nieuwe plekken verkennen, avontuurlijke activiteiten ondernemen of deelnemen aan humanitaire missies om zorg te bieden in gemeenschappen met beperkte middelen.

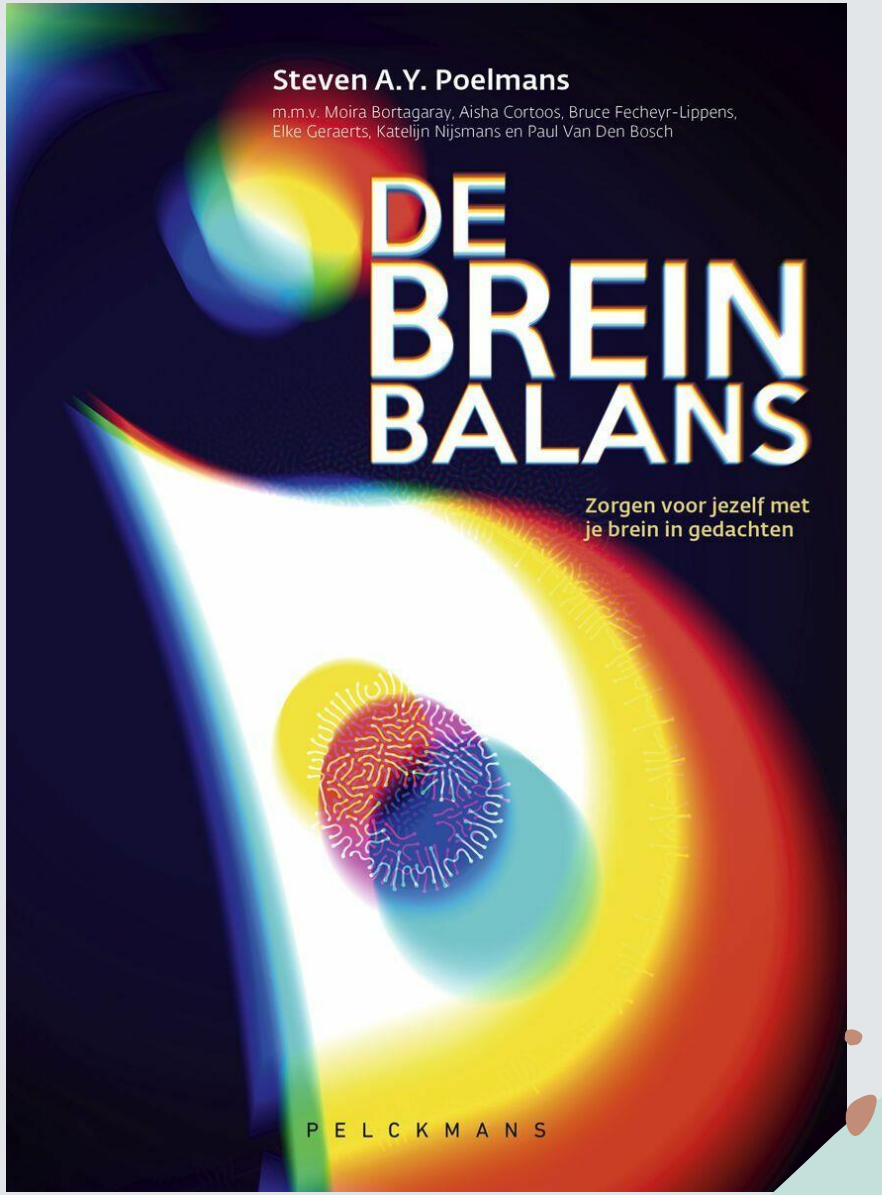
4. **Technologie en innovatie:** Gezien de voortdurende vooruitgang van technologie in de moderne wereld, hebben veel artsen interesse in technologie en innovatie. Ze kunnen geïnteresseerd zijn in het verkennen van nieuwe medische apparatuur, digitale gezondheidstoepassingen, kunstmatige intelligentie of andere technologische ontwikkelingen in de gezondheidszorg.

5. **Filantropie en vrijwilligerswerk:** Artsen hebben vaak een sterk gevoel van altruïsme en betrokkenheid bij hun gemeenschap. Ze kunnen zich bezighouden met vrijwilligerswerk of filantropische activiteiten om anderen te helpen buiten hun professionele werkzaamheden. Dit kan bijvoorbeeld het deelnemen aan medische missies, het ondersteunen van lokale liefdadigheidsorganisaties of het bieden van medische expertise aan kwetsbare bevolkingsgroepen omvatten.

3. Suggesties voor veerkracht

Suggestie 1: hersenen gezond houden voor meer veerkracht (en 'meer geluk en sereniteit) met de Breinbalans

10 wetenschappelijk bewezen alledaagse activiteiten die zorgen voor een optimaal neurocognitief functioneren en welzijn.

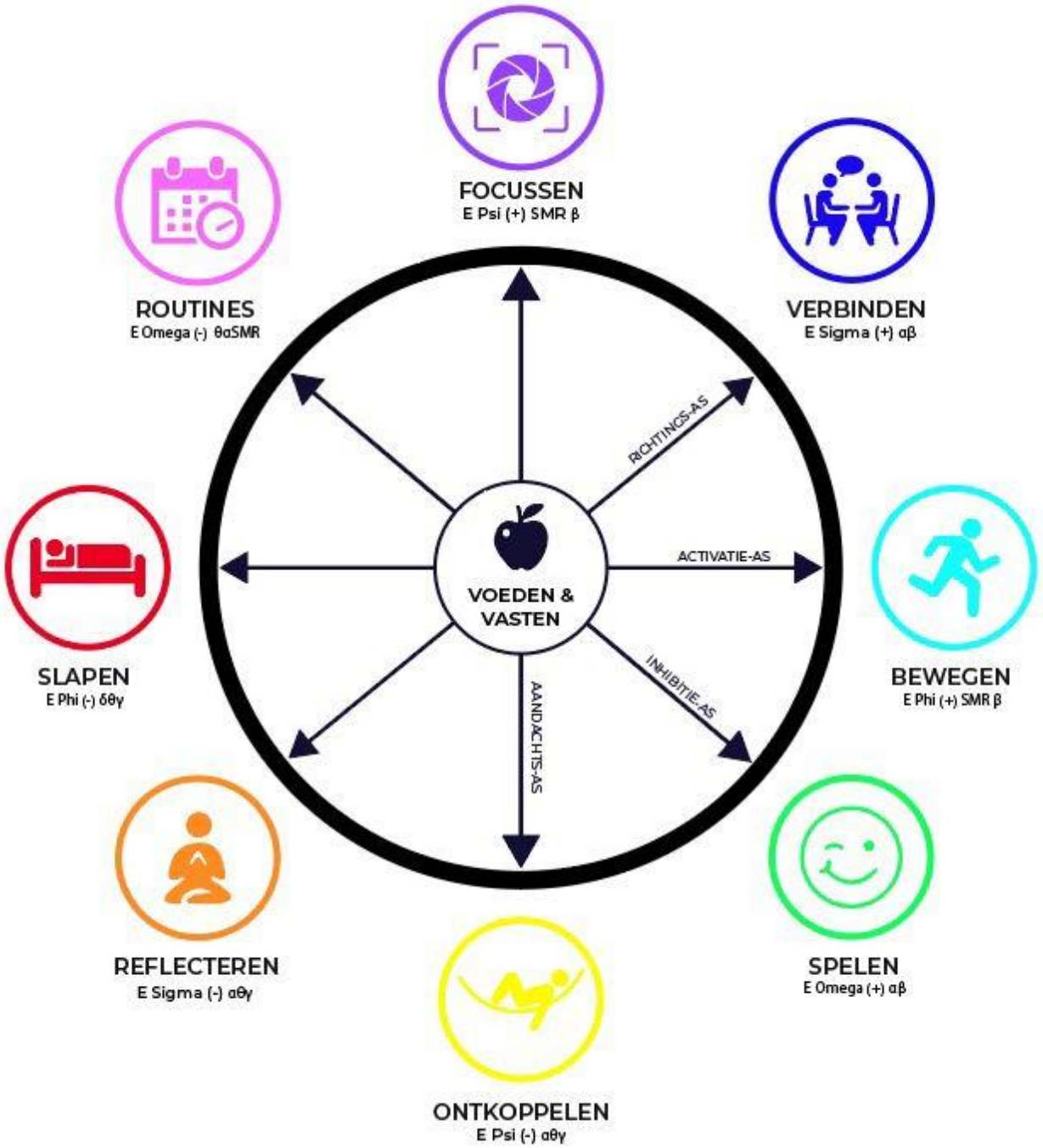


De 10 activiteiten

1. Bewegen
2. Slapen
3. Focussen
4. Ontkoppelen
5. Verbinden
6. Reflecteren
7. Spelen
8. Routines uitoefenen
9. De juiste voeding eten
10. Vasten

* Deze activiteiten kwamen niet voor in The healthy mind platter

De activiteiten als paradoxen



Paradox= ogenschijnlijke tegenspraak

Suggestie 2: suggesties om veerkracht op te bouwen en te houden volgens chat GPT-4

Zelfzorg: Het is essentieel dat artsen goed voor zichzelf zorgen. Dit omvat voldoende slaap, regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding en tijd voor ontspanning. Het nemen van pauzes en vakanties is ook belangrijk om te herstellen en op te laden.

Steunnetwerk: Het hebben van een ondersteunend netwerk van collega's, vrienden en familie kan een grote bron van veerkracht zijn. Het delen van ervaringen, uitdagingen en emoties met anderen die begrijpen wat je doormaakt, kan enorm helpen.

Emotionele intelligentie: Het ontwikkelen van emotionele intelligentie kan artsen helpen om beter om te gaan met stress en uitdagende situaties. Dit omvat het vermogen om emoties te herkennen en te reguleren, empathie te tonen naar patiënten en collega's, en effectief te communiceren.

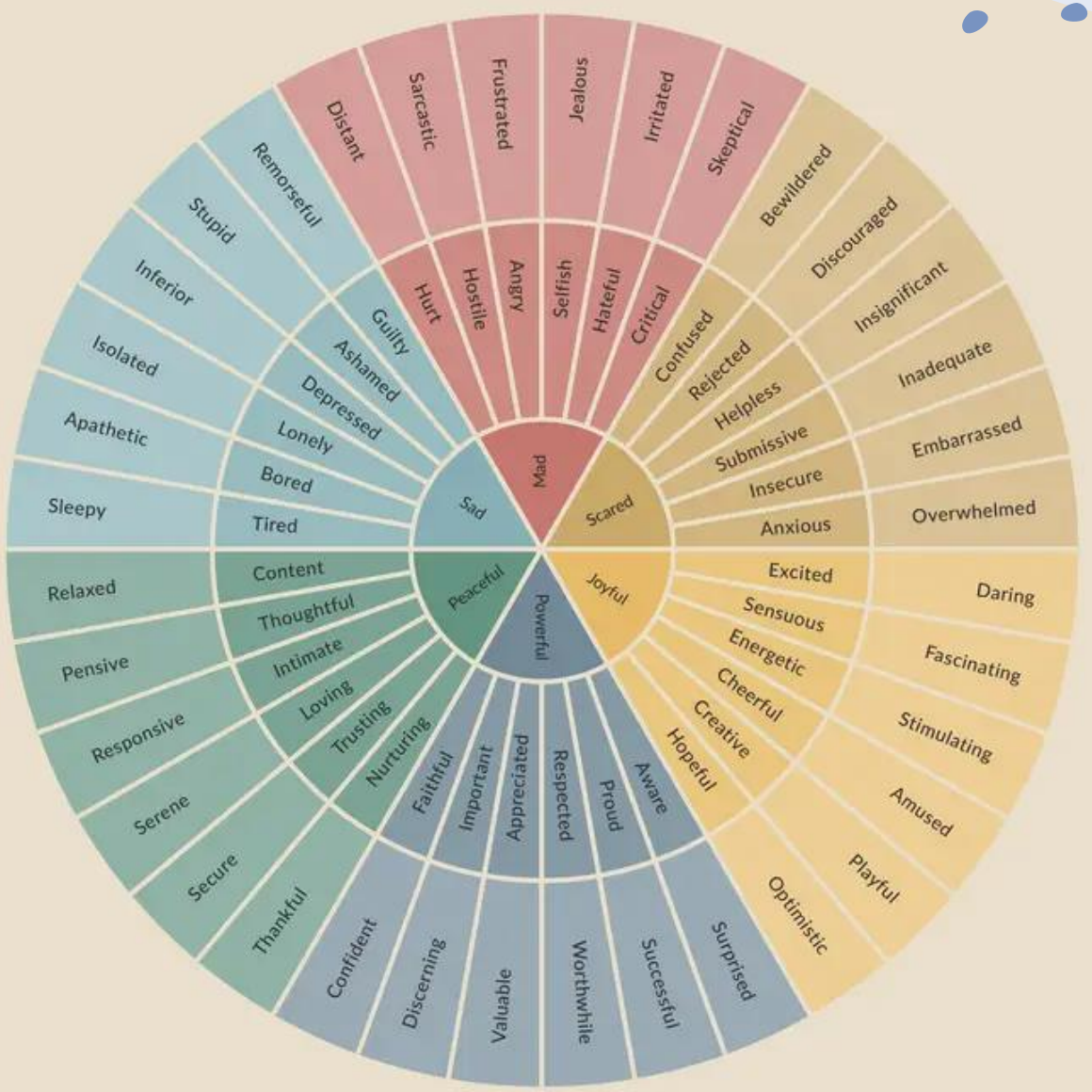
Mindfulness en meditatie: Het beoefenen van mindfulness en meditatie kan helpen om de geest te kalmeren, stress te verminderen en veerkracht op te bouwen. Dit kan worden gedaan door regelmatig momenten van stilte en bewuste ademhaling in te bouwen in de dagelijkse routine.

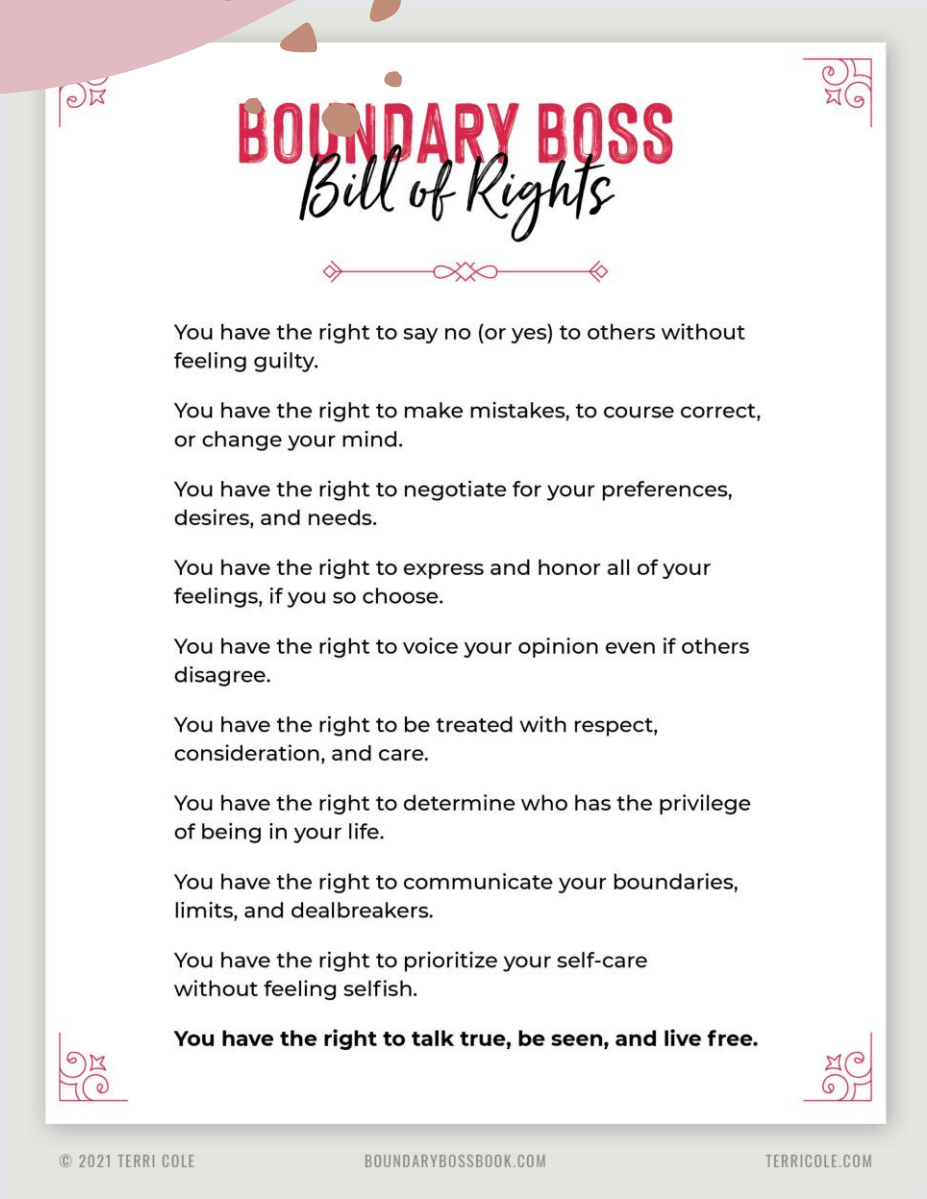
Reflectie en zelfevaluatie: Het nemen van de tijd om te reflecteren op de eigen ervaringen, successen en uitdagingen kan waardevol zijn voor persoonlijke groei en veerkracht. Het stellen van doelen en het regelmatig evalueren van de voortgang kan ook helpen om een gevoel van voldoening en veerkracht te bevorderen.

Grenzen stellen: Het is belangrijk voor artsen om grenzen te stellen en hun eigen fysieke en mentale gezondheid voorop te stellen. Het is oké om nee te zeggen tegen overmatige werkbelasting of extra verantwoordelijkheden die de eigen veerkracht kunnen ondermijnen.

Professionele ondersteuning: Het is essentieel dat artsen toegang hebben tot professionele ondersteuning wanneer dat nodig is. Dit kan variëren van het zoeken van advies bij collega's tot het raadplegen van een therapeut of counselor die gespecialiseerd is in het omgaan met stress en burn-out

Emotionele intelligentie





BOUNDARY BOSS

Bill of Rights

You have the right to say no (or yes) to others without feeling guilty.

You have the right to make mistakes, to course correct, or change your mind.

You have the right to negotiate for your preferences, desires, and needs.

You have the right to express and honor all of your feelings, if you so choose.

You have the right to voice your opinion even if others disagree.

You have the right to be treated with respect, consideration, and care.

You have the right to determine who has the privilege of being in your life.

You have the right to communicate your boundaries, limits, and dealbreakers.

You have the right to prioritize your self-care without feeling selfish.

You have the right to talk true, be seen, and live free.

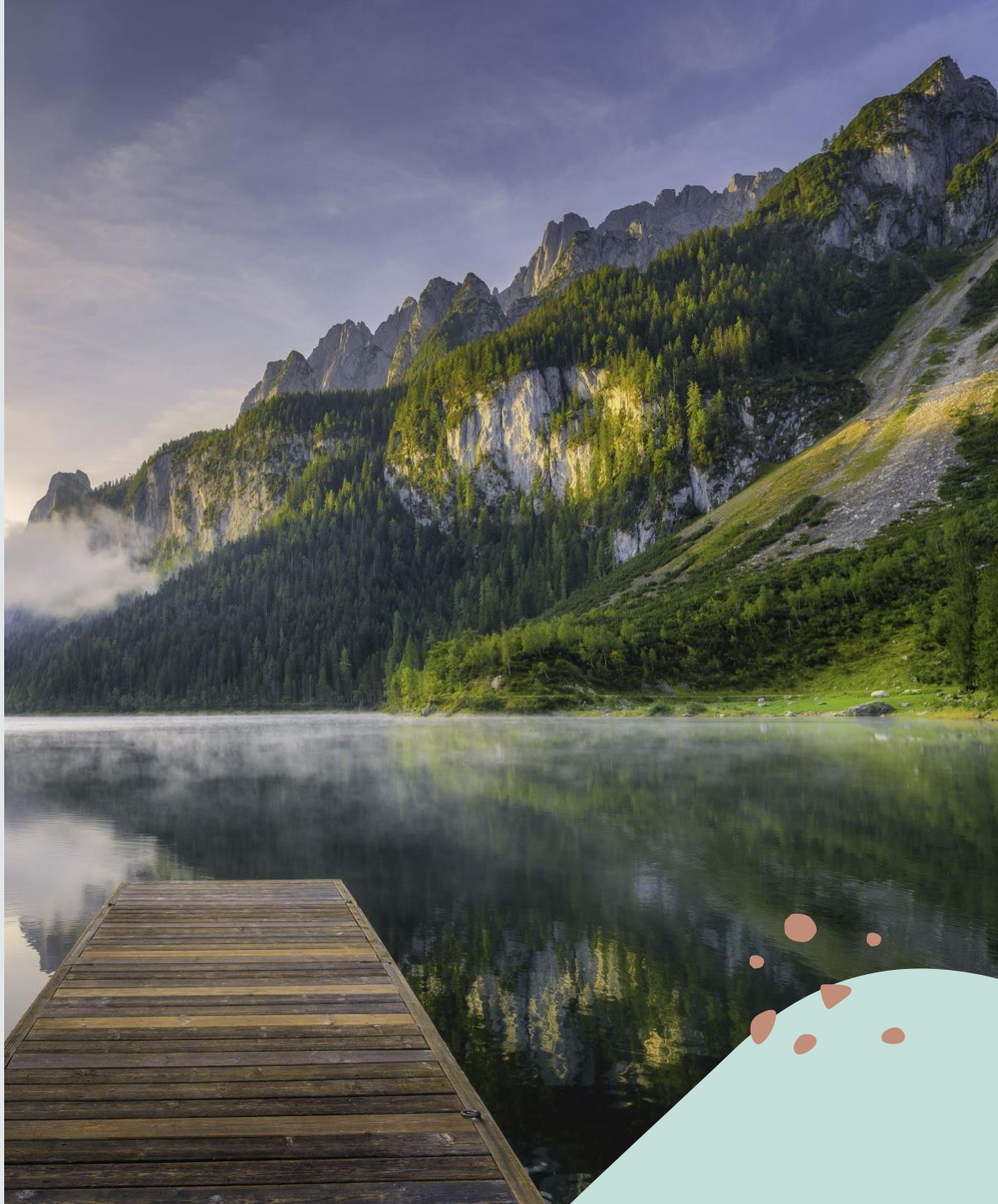
© 2021 TERRI COLE BOUNDARYBOSSBOOK.COM TERRICOLE.COM

Grenzen stellen

Professionele ondersteuning

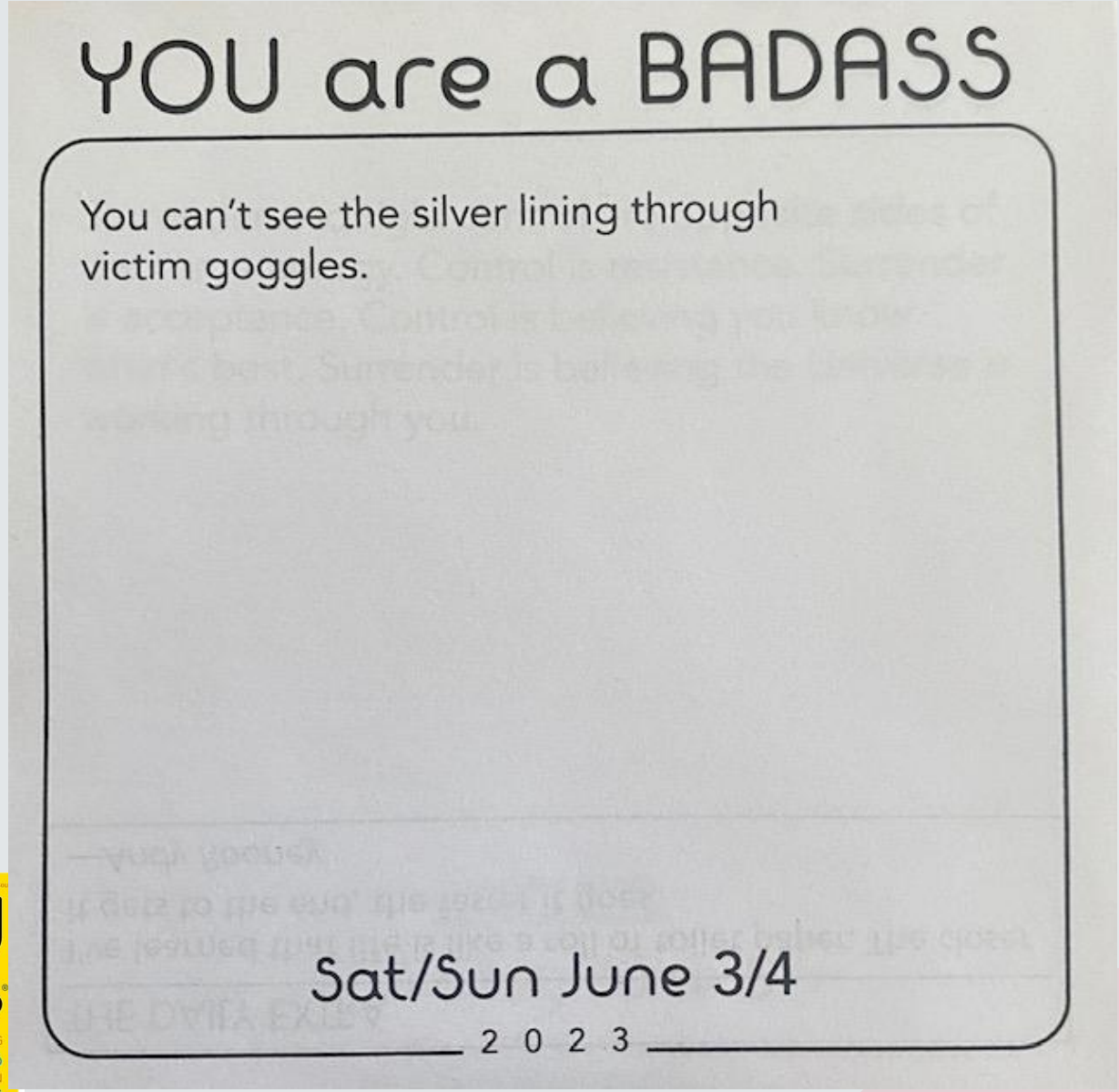
4. Wat weten artsen misschien nog niet over veerkracht?

1. Veerkracht is trainbaar
2. Het belang van self-compassie
3. Veerkracht omvat het omgaan met mislukkingen
4. Het belang van zelfbewustzijn
5. Veerkracht is meer dan het individu



5. Waarom is veerkracht misschien een uitdaging voor artsen?

1. Hoog verantwoordelijkheidsniveau
2. Hoge werkbelasting
3. Emotionele belasting
4. Gebrek aan ondersteuningssystemen
5. Cultuur van perfectionisme en stigma
6. Ethische dilemma’s
7. Beperkte zelfzorg door tijdsgebrek

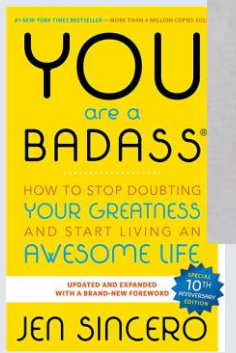


YOU are a BADASS

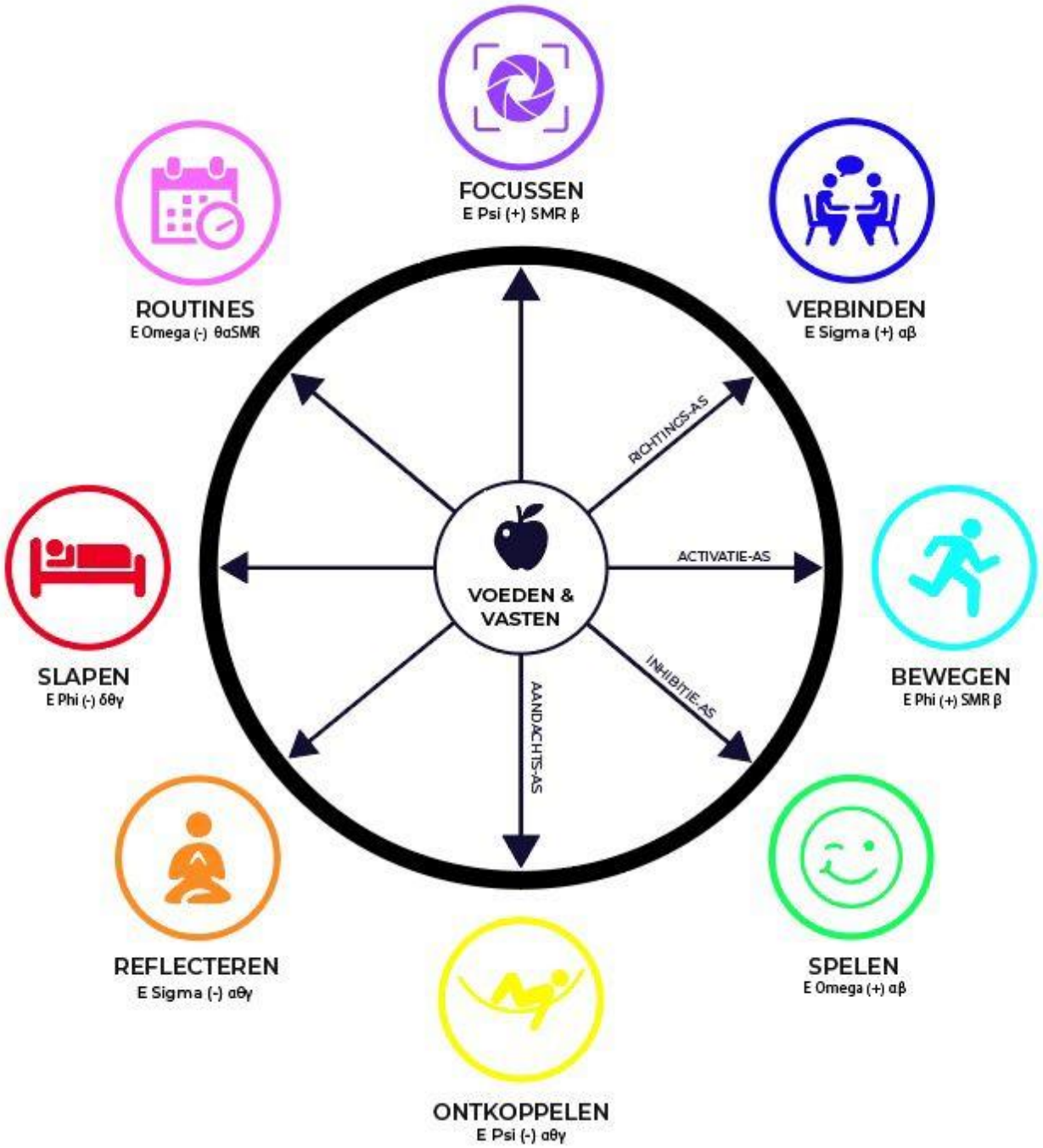
You can't see the silver lining through victim goggles.

Sat/Sun June 3/4

2 0 2 3



Doing the work



6. AI humor voor artsen

‘Natuurlijk! Hier is een klassieke artsen grap:

Waarom was de wiskundeleraar zo'n goede chirurg?

Omdat hij altijd de juiste sneden maakte!

Hopelijk brengt deze grap een glimlach op je gezicht!’

(GPT-4)

7. Veerkracht in actie

Comfortzone & veerkracht

Hoewel de comfortzone een prettige plek kan zijn, kan te veel vasthouden aan de comfortzone de groei en veerkracht belemmeren. Veerkracht ontstaat namelijk vaak door het uitdagen en verlaten van de comfortzone. Het vereist het nemen van risico's, het omgaan met onzekerheid en het verkennen van nieuwe ervaringen.

Wanneer we te lang in onze comfortzone blijven, kan dit leiden tot stagnatie, angst voor verandering en een beperkt vermogen om met uitdagingen om te gaan. We missen dan mogelijk kansen voor persoonlijke groei en ontwikkeling.

Het vergroten van veerkracht vereist het verleggen van grenzen en het stap voor stap verlaten van de comfortzone. Dit kan betekenen dat we nieuwe vaardigheden ontwikkelen, nieuwe situaties aangaan, onbekende uitdagingen aangaan en onze comfortabele routines doorbreken. Door dit te doen, vergroten we onze veerkracht doordat we leren om te gaan met ongemak, verandering en onzekerheid.

Doing the work

griet.peeraer@icloud.com