

Data, tijd en locatie

Data: donderdag 24 en vrijdag 25 januari 2013
Tijd: van 9.30 - 16.30 uur
Locatie: Nieuw Allardsoog te Bakkeveen

Accreditatie

Accreditatie voor eerstelijns psychologen: diagnostiek: 4 en behandeling: 8.
Accreditatie voor huisartsen: 11.
POH-GGZ-ers (én psychologen) ontvangen een certificaat van deelname.

Deelnemerkosten, inschrijving en annulering

De kosten voor deze cursus zijn € 495,00 inclusief catering en cursusmateriaal.

Aanmelden via www.rosfriesland.nl, klik op cursussen. U kunt zich aanmelden tot 12 december 2012. Wij registreren op volgorde van binnenkomst. Minimaal 17 en maximaal 25 deelnemers.

Annuleringsregeling

1. Bij annulering na de sluitingsdatum 12 december 2012 wordt 50% van het totale cursusbedrag afgeschreven.
2. Bij annulering binnen een week of bij afwezigheid wordt het totale bedrag afgeschreven.
3. ROS Friesland behoudt zich het recht voor bij onvoldoende deelname, ziekte van de docent of in geval van andere onvoorziene omstandigheden, een cursus niet door te laten gaan. Dit met uitsluiting van haar aansprakelijkheid voor het niet doorgaan van de cursus. Er zal bij annulering steeds naar gestreefd worden dit 14 dagen voor de geplande aanvang van de cursus bekend te maken.

Organisatie

Vorbereiding (inhoudelijk): Ellen Kwint, eerstelijns/GZ-psycholoog Groningen

ROS Friesland (logistiek): Lianne van Mourik, coördinator Training & Opleiding

Voor meer informatie:

ROS Friesland, tel: 06 - 12 97 45 88
l.van.mourik@rosfriesland.nl



ROS Friesland

Overgewicht en obesitas

Tweedaagse training
voor psychologen, huisartsen en POH-GGZ



24 + 25 januari 2013
van 9.30 tot 16.30 uur
Nieuw Allardsoog te Bakkeveen

ROS Friesland

Inleiding

Sinds 2007 geven Ida de Waal en Peter de Kuijer cursussen (groepstherapie) 'Afvallen zonder te diëten'. Sinds die tijd is er veel literatuur verschenen over voeding en afvallen. Er bestaat inmiddels een consensus dat obesitas als een chronische ziekte beschouwd moet worden en dat snel afvallen slechts leidt tot het bekende 'jo-jo'-effect. Alleen langzaam afvallen bij een gelijktijdige verandering van leefstijl biedt kansen op blijvend succes.

Het succes, tevens het resultaat van de cursus/therapie, vertaalt zich in: afvallen, gezondheidswinst, een positief zelfbeeld, een nieuwe relatie tot voeding en eten, de organisatie van sociale steun en meer bewegen. Kortom in een nieuwe leefstijl waarin (te) dik worden niet meer vanzelfsprekend is, waarin eten weer lekker is en waarin de regie over eten en voedsel weer bij de persoon is komen te liggen.

Het psychologische element behelst vooral: bewustzijn, kennis, motivatie en training. Het medische element behelst voornamelijk de relatie: omvang, gewicht en gezondheid.

Psycholoog en arts vullen elkaar aan, waarbij met name de autoriteit van de arts en de confrontatie met gewicht (geregeld wegen) onmisbaar is.

Docenten

Peter de Kuijer en Ida de Waal zijn twee zelfstandig gevestigde psychologen die in 1996 samen de psychologenpraktijk 'Psychopraxis' in Haarlem zijn gestart. Sinds 2005 hebben zij ook een praktijk op het prachtige Hogeland in de provincie Groningen. Vanaf 2011 is ervoor gekozen het accent vooral in Groningen te leggen.

drs. Ida de Waal is GZ-psycholoog, Eerstelijnspsycholoog, Psycholoog van Arbeid & gezondheid en Cognitief Gedragstherapeut.

dr. Peter de Kuijer is GZ-psycholoog, Eerstelijnspsycholoog, Psycholoog van Arbeid & gezondheid en heeft de registratie Master of Health Administration. Daarnaast is hij gepromoveerd op het thema Motivatieontwikkeling.

Studiebelasting

Totale studiebelasting: 24 uur

- lesdagen: 2 x 8 uur = 16 uur
- zelfstudie: 8 uur

Psycholoog en POH-GGZ ontvangen aan het eind van de cursus een certificaat van deelname.

Methodiek

In een tweedaagse training wordt het model van de (basis)cursus/groepstherapie uitgelegd en agendapunten en werkwijze aangevuld met discussie en oefening.

Inhoud cursus

1. Discussie: Diëten werken niet. Er is kennelijk meer aan de hand. WAT?
2. Model in schema
3. Oefening:
 - a. leefstijlverandering: bewustzijn, kennis, motivatie, training en gedrag. Het knoppenbord.
 - b. mijn diagnose: veroorzakende en in standhoudende factoren
 - c. mijn pogingen en successen
 - d. mijn pogingen en belemmeringen
 - e. mijn werkzame tips / mijn persoonlijk gezondheidsplan
4. Literatuur uit krant en tijdschrift voor de cursist (exemplarisch)
5. Oefeningen voor en met cliënten (exemplarisch)
6. Afgrenzings:
 - a. Therapie - cursus / therapie
 - b. Basis en vervolgcursus / therapie
 - c. Groep versus individueel
 - d. Eetstoornissen en comorbiditeit
 - e. Psychologen, diëtisten, gezondheidscoaches e.d.