

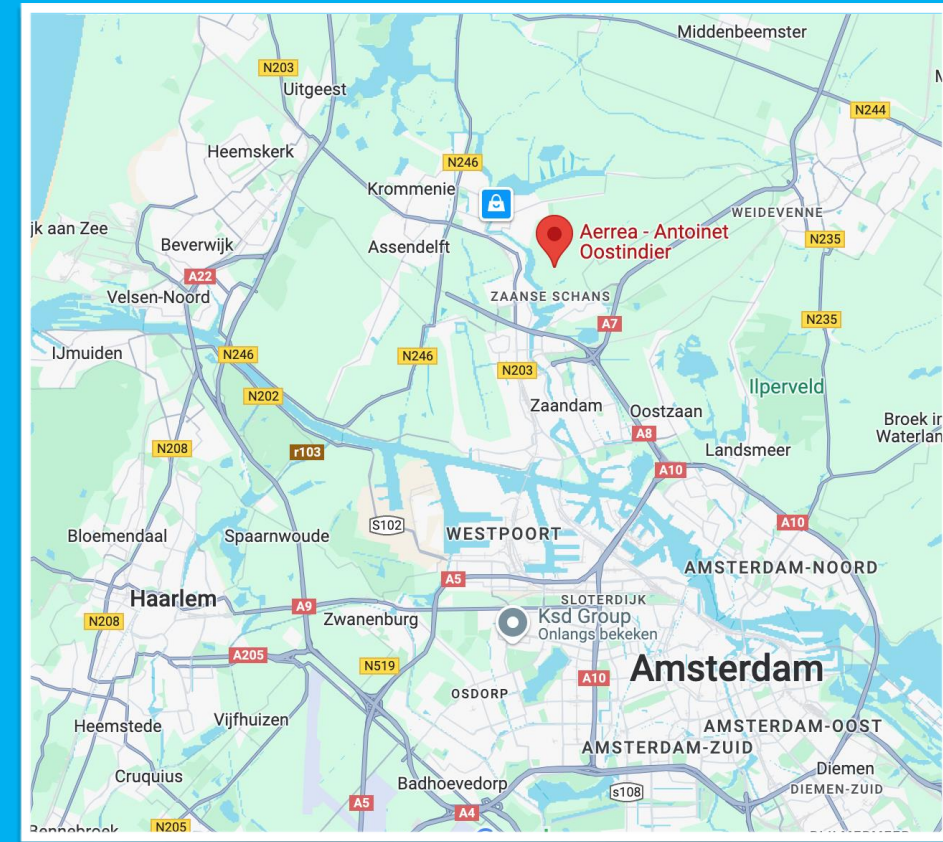
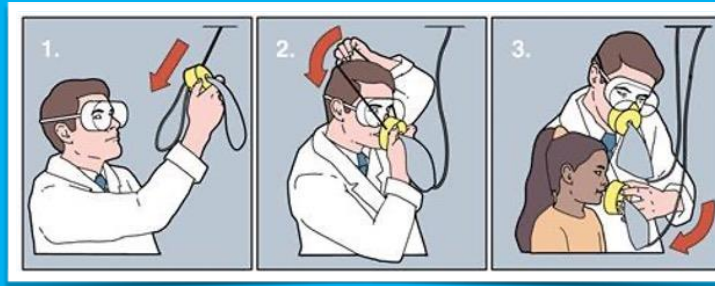
Antoinet Oostindier
en Femke Verduin,
psychiaters

NSG 25 november 2025

(Zelf)zorg, Kracht is kwetsbaar?

AERREA

zorg voor
zorgverleners



Antoinet Oostindier, Niels Tinga
 Drs. A. Oostindier, psychiater, AerreA,¹ een GGZ-instelling specifiek voor zorgprofessionals, Wormer
 Drs. N. Tinga, psychiater, AerreA, een GGZ-instelling specifiek voor zorgprofessionals, Wormer

¹ <https://www.aerre.nl/media/> (Interviews, artikelen, podcasts)

SAMENVATTING

NASCHOLING BEHANDELEN X

Zuurstof voor de zorgprofessional

Over behandeling en preventie van psychische ziekte bij zorgverleners



Antoinet Oostindier, Niels Tinga, Carolijn de Beer
 Drs. A. Oostindier, psychiater, eigenaar van AerreA, een GGZ-instelling specifiek voor zorgprofessionals, Wormer
 Drs. N. Tinga, psychiater en specialistisch groepstherapeut, werkzaam bij AerreA, een GGZ-instelling specifiek voor zorgprofessionals, Wormer
 Drs. C. de Beer, psycholoog en onderzoeker, LUMC Curium, Leiden

SAMENVATTING

Het behandelen van zorgprofessionals kent specifieke uitdagingen. Een behandeling binnen een gespecialiseerde setting neemt bepaalde barrières weg om zorg te ontvangen en in zorg te blijven. Vanwege de hoge mate van interpersoonlijke belasting in het werk van de zorgprofessional en de neiging een cognitieve copingstijl in te zetten, zijn interventies zoals groepstherapie en integratie van non-verbale therapie aan te bevelen. Wanneer behandelaars van zorgprofessionals hun eigen ervaringskennis inzetten, kan dit stigma helpen verminderen. Ook inzet van de natuur als facilitator kan juist bij zorgprofessionals een toegevoegde waarde hebben. Preventieve strategieën zijn het meest effectief op organisatieniveau, maar er zijn meerdere mogelijkheden om op persoonlijk vlak psychische klachten te helpen voorkomen.

LEERDOELEN

- Na het bestuderen van dit artikel:
- kent u behandelstrategieën die in de wetenschappelijke literatuur worden genoemd bij de behandeling van zorgprofessionals;
 - heeft u zicht op de toegevoegde waarde die groepstherapie kan bieden bij de behandeling van zorgprofessionals;
 - is duidelijk om welke redenen een combinatie van verbale en non-verbale therapie juist bij zorgprofessionals tot meer effectiviteit kan leiden;
 - is het belang van ervaringskennis en het verschil met ervaringsdeskundigheid in de behandeling van zorgprofessionals verduidelijkt;
 - heeft u kennisgenomen van de manieren waarop natuur kan worden ingezet in de behandeling van zorgprofessionals;
 - bent u op de hoogte van preventieve maatregelen die psychische ziekte helpen voorkomen bij zorgprofessionals en kunt u deze waar mogelijk toepassen.




Media - AerreA


aerre.nl

AERREA zorg voor zorgverleners


MEDIA

- 


Artikel Trouw:
Psychische problemen zijn ook de arts niet vreemd.

LEES
- 


Zuurstof voor zorgprofessionals

LEES
- 

Dankbaar voor groene therapie
Artikel IVN

LEES
- 

Oktober 2024
AerreA voor mentale hulp aan zorgverleners
Artikel in het Noord-Hollands Dagblad

LEES
- 

Augustus 2024 Podcast Psychiater op de cast
Podcast over ervaringsdeskundigheid in de psychiatrie

De gasten, Antoinet Oostindier, oprichtster van AerreA GGZ, Olaf Galisch, directeur behandelzaken bij GGZ Friesland en Kirsten Hoogerheide, kinder- en jeugdpsychiater bij Youz.

Behandeling bij AerreA

Kennis over zorgprofessionals

Groepstherapie

Vaktherapie

Groene GGZ (icoonlocatie)



Ervaringskennis



Workshop

Kennismaking, wie zijn wij?

Je bent je eigen meetinstrument

Straatdokers profiel

Over de lijn

Zelfzorg

Zorgprofessionals

Ontkennen eigen (psychische) klachten

Zelfkritisch

Rationaliseren

Hoog arbeidsethos

Slecht om hulp vragen

Dubbelrol van hulpvrager en hulpgever

Parentificatie

**Familie anamnese vaak positief voor
psychisch lijden, alcohol, misbruik en
trauma**



Parentificatie

- **Emotionele parentificatie:** dit vindt plaats wanneer van een kind wordt verwacht dat het de verantwoordelijkheid op zich neemt voor de emotionele behoeften van zijn ouder en/of broer of zus.
- **Instrumentele parentificatie:** Dit vindt plaats wanneer van een kind wordt verwacht dat het de functionele verantwoordelijkheden van het huishouden op zich neemt.

Kernpunten

Kernpunten van deze workshop:

- Zorg voor jezelf, neem je eigen signalen serieus, er is hulp mogelijk en toegankelijk



Onze zuurstofmaskers



Lees- en luister advies

https://www.aerrea.nl/media/

The collage consists of three main elements:

- Top Left:** A flyer for a course titled "Over onze psychische gezondheid als zorgprofessional". It features the AERREA logo and the text "Zet eerst uw eigen zuurstofmasker op!". It lists two authors: Antoinet Oostindier, Niels Tinga and Dr. A. Oostindier, psychiater, AERREA, and Dr. N. Tinga, psychiater, AERREA.
- Top Right:** The cover of the magazine "MEDISCH CONTACT". The main headline is "Psychiater Antoinet Oostindier behandelt uitsluitend zorgprofessionals: 'Er is veel verborgen leed'". The cover also features a photo of a woman in a field and the text "Het campingspreekuur: van oorpijn tot wespenteek" and "Artsenvak tweemaal zo zwaar als ander werk".
- Bottom Right:** A screenshot of the AERREA website's "MEDIA" section. It lists several articles with "LEES" buttons: "Artikel Trouw: Psychische problemen zijn ook de arts niet vreemd.", "Zuurstof voor zorgprofessionals", "Dankbaar voor groene therapie Artikel IVN", "Oktober 2024 AERREA voor mentale hulp aan zorgverleners Artikel in het Noord-Hollands Dagblad", and "Augustus 2024 Podcast Psychiater op de cast Podcast over ervaringsdeskundigheid in de psychiatrie".