

20

de psychiater
februari 2018

tekst: Sofie Coronel, journalist
beeld: Reinout van Roekel

destigmatisering

*'Het is doodeng
om iets te hebben
wat je zelf behandelt'*



‘Als psychiater heb je een verplichting om je actief bezig te houden met destigmatisering’, stelde psychiater en Samen Sterk zonder Stigma-voorzitter Victor Vladár Rivero in het juninummer van *De Psychiater*. Hoe doen psychiaters dat in de praktijk? Dat laten ze zien in deze rubriek. Meld uw inspirerende initiatieven bij de redactie via redactie@depsychiater.nl.

21

de psychiater
februari 2018

‘Wij zijn niet de onaangeraakten’

Te midden van weilanden ten noorden van Amsterdam ligt een bijzondere ggz-instelling. Bij Aerrea trekken dokters kaplaarzen aan, werken ze met paarden en praten ze in groepen. Het doel: psychisch beter worden. Waarom dat in selecte gezelschappen op een afgelegen boerderij moet? U raadt het al.

Sinds drie jaar verkoopt psychiater Antoinet Oostindiër ‘nee’ aan mensen die in therapie willen maar geen zorgverlener zijn. Zij en psycholoog Andrea Doeser richten zich alleen op mensen die het meest gebukt gaan onder zelfstigma: artsen. Op de vraag waar zij zelf aanklopt voor hulp bij haar terugkerende worsteling met trauma’s uit het verleden, aarzelt ze. ‘Dokters die ik goed vind, ken ik te goed. Iemand buiten de regio zoeken is gedoe. Bovendien is therapie altijd deregulerend, ook ik zit daar niet op te wachten. Je hoort het al, ik predik een boodschap die ik nog onvoldoende leef.’

Psychisch zieker

Dokters zijn struisvogels als het gaat om hun eigen gezondheid. ‘Als je kijkt naar ziektedagen, zijn artsen een van de gezondste beroepsgroepen’, zegt Oostindiër. ‘Maar psychisch zijn we zieker dan gemiddeld.’ In de VS zou veertig procent van de zorgverleners een burn-out hebben en intussen doorwerken. In Nederland wordt gesproken van twintig procent. Zo’n acht procent zit thuis met een burn-out. Althans: ‘Dat noemen we burn-out, uit schaamte. Vaak zit er veel complexer psychisch leed achter.’

Het erkennen van eigen psychisch lijden is het eerste obstakel. ‘Het is doodeng om iets te hebben wat je zelf behandelt. Veel mensen denken dat ze na vijftig sessies leertherapie klaar zijn, maar er is altijd onderhoud nodig.’ Altijd? ‘Ja, wij zijn niet de onaangeraakten. Ik vind dat je als psychiater het

goede voorbeeld moet zijn. Je kunt iemand namelijk nooit verder brengen dan je zelf bent. Veel psychisch lijden, hoe klein ook, moet je aandacht geven. Al is het maar preventief.’

Vluchten in genezing

Doordat zorgverleners te lang doorlopen met psychische problemen kan ziek gedrag ontstaan, zoals zelfmedicatie of problemen in de arts-patiëntrelaties. Oostindiër constateert bovendien dat artsen, eenmaal de stap genomen, doorgaans slechtere behandelingen krijgen. ‘In de psychiatrie gaat het dan vaak om onderbehandeling, bijvoorbeeld doordat men bevriend is met de behandelaar. Een vriend spaart je en laat je sneller vluchten in genezing.’

Als therapeut schuwt Oostindiër het inbrengen van haar eigen ervaringen niet. De behandelrelatie met behandelaars is vanzelf al gelijkwaardiger. *Ik vind het wel raar om nu op deze stoel te zitten*, hoort zij haar patiënten steevast zeggen. Sommige artsen, vooral psychiaters, blijken het lastig te vinden zich aan de therapie over te geven. ‘Zij proberen mij gaandeweg bij te sturen.’

Zelfstigma

De therapie bij Aerrea is voor een deel gericht tegen zelfstigma. ‘We gooien alle artsen door elkaar in een groep’, zegt Oostindiër. ‘Hier leren zij dat succesvolle collega’s met dezelfde dingen worstelen als zij. De meeste mensen willen aanvankelijk geen groepstherapie,

maar ze ervaren al snel dat het de sleutel is om verder te komen. Verder steken we in op non-verbale therapie. Praten kunnen artsen namelijk heel goed, ze redeneren alles weg. Door non-verbale therapie kom je direct bij het gevoel. Psychiaters zijn gewend hun gevoel in te zetten voor afstemming met de patiënt. Afstemming met zichzelf is het begin van herstel.’ ←

In actie tegen stigma

Samen met een team van patiënten doen behandelaren Oostindiër en Doeser ook dit jaar weer mee aan de Socialrun. Met deze loopestafette van 48 uur halen de teams geld op voor projecten tegen stigmatisering van psychische aandoeningen. De eerstvolgende Socialrun vindt plaats van 21 tot 23 september 2018. www.samensterktegenstigma.nl



Voorjaarscongres

Op 23 september kunt u meereiden met de NVvP Motorclub Shrinks on Bikes. De opbrengst van deze tour gaat ook naar de Socialrun. Wilt u meedoen of wilt u meer informatie over de tocht? Ga dan langs bij de Shrinks on Bikes op het Voorjaarscongres of kijk op het NVvP Ledennet, tabblad ‘groepen’.