

De huisarts die thuis verlamd op de bank zit. Een maatschappelijk werker die haar patiënten niet mag. In de praktijk van Antoinet Oostindiër en Andrea Doeser helpen zij mensen uit de zorg.

Zaanstreek

Zaanstreek

Ook de dokter moet soms nodig in therapie



Praktijk voor zorgprofessionals in IJpendam

Psychiater Antoinet Oostindiër en psycholoog Andrea Doeser helpen mensen uit de zorg. FOTO PASCAL FIELMICH



Willemien Schenkeveld
w.schenkeveld@hollandmedicombinatie.nl

IJpendam * Op een boerderij in IJpendam hebben psycholoog Andrea Doeser en psychiater Antoinet Oostindiër een praktijk gericht op zorgprofessionals die met zichzelf in de knoop zitten. Die hebben er vaak moeite mee om hulp te zoeken. „Het is niet gemakkelijk om op de andere stoel te gaan zitten”, weten ze uit eigen ervaring. De huisarts die thuis verlamd op de bank zit en niets meer kan. De röntgenoloog die avond na avond in haar eentje in het ziekenhuis foto's nóg eens en nóg eens controleert. De maatschappelijk werker die een hekel aan haar patiënten heeft gekregen. Doeser en Oostindiër komen ze

steeds weer tegen in hun praktijk Aerrea: zorgprofessionals die zelf hulp kunnen gebruiken. Niet zo vreemd, het zijn ook maar mensen. Maar voor beroepsmatige zorgverleners kan het extra lastig zijn om hulp te zoeken. „Het is niet makkelijk om op de andere stoel te gaan zitten”, zegt Doeser.

Ongemakkelijk

Vroeger behandelden ze én zorgprofessionals én andere mensen, maar dat was niet ideaal. „De artsen vonden het toch een beetje ongemakkelijk, ze wilden niet het risico lopen dat ze in de wachtkamer een cliënt van henzelf zouden tegenkomen.” Dat was één van de redenen om Aerrea te beginnen. In IJpendam behandelen ze nu zorgprofessionals uit de hele Randstad. Voor sommigen is het een eind rijden. Oostindiër: „Maar die af-

stand vinden ze juist prettig anoniem.” Vooral artsen zoeken vrij moeilijk hulp, is hun ervaring. Doeser: „Ze staan op 'uit'. Tijdens hun studie wordt er nauwelijks aandacht geschonken aan hoe ze met zichzelf moeten omgaan. Het is alleen maar hard studeren en niet zo veel voelen.” Oostindiër: „En het is het bekende verhaal van 'dokters gaan zelf niet naar de dokter'. Dokters zijn vaker ziek dan gemiddeld, ze zijn vaker depressief dan gemiddeld. Dat is bekend, dat blijkt uit onderzoek. Maar ze melden zich bijna nooit ziek. Onder specialisten kom je zelfs die stoere houding tegen van 'ik heb met veertig graden koorts staan opereren'. Specialisten vinden het helemaal moeilijk om hulp te zoeken.” Volgens de Zaanse psychiater is er nog iets anders aan de hand.

Oostindiër: „Een deel van de artsen kiest voor het beroep omdat ze in hun jeugd gewend waren voor anderen te zorgen. Het is voor hen in feite een neurotische beroepskeuze. Ik hoor het keer op keer van mijn patiënten. En het geldt ook voor mezelf. Ik heb lang de rol van stoere alleskunner volgehouden, ook tijdens mijn studie, terwijl ik van binnen somber en onzeker was.”

Schijn

Ze lijkt met gemak over haar persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp te vertellen. Schijn bedriegt. „Ik zit nu tien jaar in een intervisiegroepje met andere psychiateren. Die heb ik nooit mijn eigen verhaal verteld. Ze lazen het onlangs tot hun verbazing in Medisch Contact, toen ik een interview over Aerrea gaf. We hebben

ons nu als intervisiegroep voorgehouden om persoonlijker te worden. Als er één schaaft over de dam is...”

Ook Doeser heeft moeten leren met haar eigen zwakheden om te gaan. „Tijdens mijn studie was ik vaak zo moe. 'Ergens loop ik leeg', voelde ik. In therapie heb ik helderheid gekregen over mijn eigen verhaal en is me duidelijk geworden waarom ik vooral voor de anderen wilde zorgen en mezelf daarbij onvoldoende in acht nam. Inmiddels kan ik er wel goed mee omgaan en is de extreme vermoeidheid er gelukkig al lang niet meer.”

Voelen

Tijdens de therapie voor zorgprofessionals gaat het zelden over het werk. Het onderwerp is veel meer 'leren omgaan met je zelf, leren voelen'. Er wordt veel gewerkt in

groepen en met non-verbale oefeningen. Oostindiër: „Het zijn allemaal slimme mensen, die zichzelf en ons goed om de tuin kunnen leiden, en moeite hebben om te voelen wat er werkelijk in hen omgaat.” Daarom doen ze naast praten ook oefeningen met bijvoorbeeld grenzen stellen of juist met de controle loslaten. „Doe die blinddoek om en laat je leiden”. Doeser: „Voor artsen is dit vaak buiten hun comfortzone. Professionals uit de zorg maar softere beroepen, zoals psychologen en maatschappelijk werkers, zien er eerder de lol van in. Die zijn dit meer gewend. Voor hen geldt ook niet zo dat ze nooit hebben geleerd naar zichzelf te kijken. Die hebben tijdens hun opleiding geleerd: 'jij bent het instrument'. Maar zij hebben een ander specifiek probleem: de neiging om zichzelf

totaal weg te cijferen. En dat kan niet, dat houdt geen mens vol. Dan krijg je een hekel aan je patiënten.”

Paarden

Ze huren de schuur van biologisch melkveebedrijf Achtervennen aan de Monnickendammerrijweg. „Natuur is goed voor mensen, daar zijn we van overtuigd”, zegt Oostindiër. Bovendien biedt deze omgeving de mogelijkheid tot een extraatje: paarden inzetten bij de therapie. Doeser: „Paarden zijn heel alerte kuddedieren en pikken de signalen die je afgeeft direct op.” Dat leidt tot oefeningen als: 'probeer als groep het paard met je mee te laten lopen'. „Alle ruis wordt direct zichtbaar. Je ziet het meteen als de mensen uit de groep niet goed op elkaar en het paard zijn afgestemd. Of als iets niet uit het hart komt, maar is bedacht.”

„Eigenlijk zouden alle zorgprofessionals in therapie moeten gaan”. Dat horen ze hun cliënten vaak zeggen, als ze eenmaal bezig zijn. En zo is het maar net, vindt Oostindiër. In elk geval zou er veel meer aandacht moeten zijn voor het psychisch welbevinden van zorgprofessionals. Oostindiër: „Een organisatie als de onze blijkt bijna uniek. We hebben op internet iets vergelijkbaars in Canada gevonden, maar verder... En dat is eigenlijk heel raar. De politie heeft een aparte poli (voor posttraumatische stress, red.), militairen kunnen terecht in een eigen hospitaal. Voor ons is er niets. Terwijl het zo belangrijk is. Een piloot wordt getest op zijn vliegvaardigheid, en dat vinden we heel belangrijk. Maar psychiateren kunnen zo gek als een deur zijn en toch gewoon doorwerken.”