

***Plenaire lezing 1: Van burn-out naar veerkracht in een stressvolle omgeving
(09.45-10.30)***

Stress en burn-out zijn veelvoorkomende uitdagingen, ook voor artsen zelf. In deze lezing beschrijft Christiaan Vinkers hoe stress ontstaat, hoe onze interne en externe omgeving hierin een rol speelt, en welke stappen we kunnen zetten om welzijn en veerkracht te bevorderen.

Christiaan Vinkers is psychiater en hoogleraar Stress en Veerkracht aan het Amsterdam UMC en GGZ InGeest. Zijn onderzoek richt zich op hoe stress en veerkracht transdiagnostisch kunnen worden ingezet binnen en buiten de psychiatrie, met een integratieve benadering van stress, trauma en mentale gezondheid. Vinkers is voorzitter van en betrokken bij verschillende nationale en internationale programma's omtrent stress en veerkracht. Recent is hij DESTRESS gestart, een project gericht om stress op de werkvloer vroeg te herkennen en aan te pakken.

Paneldiscussie: Omgaan met suïcidaliteit – Ervaringen en reflecties van AIOS en psychiaters (13.15-14.00)

Suïcidaliteit is een complex en gevoelig onderwerp dat zowel patiënten als zorgverleners diep raakt. In 2023 waren er in Nederland 1.885 geslaagde suïcides, wat neerkomt op gemiddeld vijf per dag. Als AIOS binnen de psychiatrie is de kans groot dat we in onze carrière te maken krijgen met suïcides. Dit kan gevoelens van stress, angst of onzekerheid oproepen, ongeacht of we deze ervaring al hebben meegemaakt. De emotionele impact en de vrees voor toekomstige suïcides kunnen ons werk en welzijn beïnvloeden, wat het belang onderstreept van een open gesprek.

Tijdens deze paneldiscussie delen zowel AIOS als ervaren psychiaters hun persoonlijke ervaringen met geslaagde suïcides van patiënten en hoe zij hiermee zijn omgegaan. We hopen met deze sessie een veilige ruimte te creëren met als doel het welzijn van AIOS te bevorderen, gezamenlijk te leren en te groeien, en de zorg voor onze patiënten te verbeteren.

Anastasia Lim is sinds 2015 psychiater en werkt momenteel als psychiater en manager zorg op de acute opname afdeling van Parnassia. Dit nadat zij werkzaam is geweest voor het NIFP, ministerie van Justitie en Veiligheid. Zij promoveerde in december 2024 op het onderwerp multimodale hallucinaties in een transcultureel perspectief. Zij is mentor van meerdere artsen in opleiding tot psychiater en sinds oktober 2023 volgt zij de opleiding tot pro justitia-rapporteur.

Dennis Cramer is nu zes jaar kinder- en jeugdpsychiater. Als psychiater heeft hij gewerkt op verschillende klinieken in Den Haag, o.a. bij een acute opname kliniek en intensieve

behandelkliniek voor jeugdigen. Inmiddels werkt hij als FACT-psychiater bij Youz Rotterdam. **Ibtisam Chidi** is vierde jaars AIOS bij Rivierduinen met interesse in met name de acute, forensische en volwassen psychiatrie. In de afgelopen jaren heeft ze drie keer een suïcide meegemaakt en alles wat erbij komt kijken zowel professioneel als het verlies van vertrouwen in eigen kunde.

Plenaire lezing 2: Tuchtrect (15.45-16.30)

In het onderwerp 'Tuchtrect' vertelt Robbert Duvivier hoe het is om een tuchtklacht te krijgen. Anne-Marie van Dam vertelt als tuchtrechter hoe het er achter de schermen aan toe gaat. Ze onderschrijft haar verhaal met cijfers, en heeft do's en don'ts voor als je zelf de gevreesde brief in de bus vindt.

Anne-Marie van Dam is meer dan 25 jaar psychiater, en inmiddels 10 jaar tuchtrechter. Ze werkt bij Arkin als FACT-psychiater en geneesheer-directeur.

Robbert Duvivier kreeg als net-afgestudeerde arts een tuchtklacht als ANIOS bij de crisisdienst. Inmiddels is hij vier jaar psychiater en werkt hij bij de crisisdienst van Parnassia in Den Haag en het Nederlands Instituut voor Forensische Psychiatrie en Psychologie (NIFP).

Workshopronde 1 (11.00-12.15)

1. Mindfulness

Het leven is enorm druk en vaak doen we dingen zonder daar bij stil te staan. Mindfulness staat voor volledig met je bewustzijn en gedachten in het hier en nu zijn, zonder te oordelen. Het kan helpen om om te gaan met stress en spanning. Beter voor jezelf zorgen en meer aandacht voor jezelf hebben vloeit ook over naar je werk: door beter aan te voelen wat je zelf nodig hebt, kan je ook beter voor anderen zorgen. De workshop geeft je een inzicht in wat mindfulness jou kan brengen.

Koen van Steekelenburg is AIOS psychiatrie in het RadboudUMC

2. De kwintessens van leiderschap voor psychiaters

We moeten constateren dat de psychiatrie voor grote veranderingen staat en dat geen enkel medisch specialisme zo gevoelig is voor modieuze trends als de psychiatrie. Om te voorkomen dat je als psychiater geconfronteerd wordt met deze grote veranderingen, verstrikt raakt in gevaarlijke modieuze trends, is het kunnen varen op een moreel kompas belangrijker dan ooit. Je moet het kaf van het koren kunnen scheiden. De psychiatrie schreeuwt om leiderschap: persoonlijk leiderschap gecombineerd met professioneel leiderschap. In deze workshop word je als deelnemer uitgedaagd om je leiderschapscompetenties te toetsen.

Maurits Nijs is psychiater en psychotherapeut. Oud-directeur behandelingen van de afdeling psychiatrie van het Radboudumc (1990-2008) en De Jelgersma Leiden (2008-2013). Oud-programmadirecteur van het landelijk psychiatrie-onderwijs (2013-2018). Auteur van *De essentie van psychotherapie (2018)*, *De essentie van leiderschap in de psychiatrie (2022)* en *De psychiater van morgen (2025)*. Maurits geeft masterclasses over leiderschap, integrale psychotherapie, supervisie en mentoraat.

3. Wat kan de werkgever anders doen

Hoge werkdruk draagt bij aan tekorten en uitval onder zorgverleners en vice versa. Dit maakt de specialistisch ggz een minder aantrekkelijke werkplek en zonder aanwas van enthousiaste collega's blijft het tekort bestaan. In deze interactieve discussiegroep wordt besproken wat de ggz als systeem hieraan kan doen om deze vicieuze cirkel te doorbreken.

Elnathan Prinsen is psychiater en momenteel lid van de Raad van Bestuur bij de Parnassia Groep. Hij heeft als psychiater gewerkt bij onder andere het Rijnstate en bij de Dimence Groep. Daarnaast is hij actief geweest bij de NVvP als voorzitter en

commissielid.

4. **PMT**

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandeling bij psychische klachten waarbij je door middel van beweging en lichaamsbeleving anders leert omgaan met klachten. Door deze interactieve workshop willen we de mogelijkheid bieden dat je meer in contact komt met je lichaam en stress leert herkennen in je lichaam. Na de sessie ga je naar huis met handvatten hoe je hiermee kan omgaan.

Manon van Loon is PMT'er bij GGZ Rivierduinen in Leiden.

Workshopronde 2 (14.00-15.15)

1. **Mindfulness**

Hoe blijf je als arts met aandacht aanwezig, ook wanneer de druk toeneemt? Hoe zorg je goed voor jezelf, terwijl je klaarstaat voor een ander? In deze workshop staan we stil bij wat mindfulness kan betekenen in je werk en leven. Aan de hand van oefeningen ervaar je hoe het is om stil te staan, ruimte te nemen en met aandacht aanwezig te zijn. Of je nu nieuwsgierig bent naar mindfulness of al enige ervaring hebt: je bent van harte welkom om deel te nemen.

Koen van Steekelenburg is tweedejaars aios psychiatrie bij Pro Persona. Afgelopen jaar heb heeft hij de opleiding tot mindfulnesstrainer gevolgd bij het Expertisecentrum voor Mindfulness van het Radboudumc. Hij doet daar nu ook een stage en geeft Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Daarnaast heeft mindfulness een belangrijke plaats in zijn leven vanuit een levensbeschouwelijk-boeddhistische achtergrond.

2. **De psychiater van morgen**

De prevalentie van psychiatrische stoornissen neemt significant toe. Wat is hierop het antwoord van psychiaters? Precies, een herbezinning op de theoretische concepten van het vak psychiatrie.

Te lang hebben wij aan de leiband van het neo-Kreapeliaanisme gelopen en verwaarloosd ons de vraag te stellen: wat is normaal, wat is pathologisch, wat is een normale homeostatische reactie op een ongewoon heftige gebeurtenis? Wanneer spreken we van onnoemelijk psychiatrisch lijden? In deze workshop wordt je als deelnemer een spiegel voorgehouden en wordt je indringend de vraag gesteld: wat is nu de kernidentiteit van de psychiater van de toekomst?

Maurits Nijs is psychiater en psychotherapeut. Oud-directeur behandelenzaken van de afdeling psychiatrie van het Radboudumc (1990-2008) en De Jelgersma Leiden

(2008-2013). Oud-programmadirecteur van het landelijk psychiatrie-onderwijs (2013-2018). Auteur van *De essentie van psychotherapie (2018)*, *De essentie van leiderschap in de psychiatrie (2022)* en *De psychiater van morgen (2025)*. Maurits geeft masterclasses over leiderschap, integrale psychotherapie, supervisie en mentoraat.

3. **PMT**

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandeling bij psychische klachten waarbij je door middel van beweging en lichaamsbeleving anders leert omgaan met klachten. Door deze interactieve workshop willen we de mogelijkheid bieden dat je meer in contact komt met je lichaam en stress leert herkennen in je lichaam. Na de sessie ga je naar huis met handvatten hoe je hiermee kan omgaan.

Manon van Loon is PMT'er bij GGZ Rivierduinen in Leiden.