Lagedijk 128
1544 BK Zaandijk
contact@aerrea.nl
aerrea.nl
KvK 587 019 23
NL74 TRIO 0391 1202 63

"CAMINO" REIS
Groepswandelreis langs pensions onder begeleiding van A. Oostindier (psychiater) en I.Hafkamp (natuurcoach)

Deelnemers: 8

Voorbereiding: young schema questionnaire, wandelen trainen (in staat zijn om 20 km per dag te lopen)

Praktisch: we organiseren deze reis "covid-proof". Er wordt echter wel op 2 persoons kamers geslapen, elk met eigen sanitair.

Inhoud:
Wandelreis langs pensions.
Deze wandelreis is bedoeld voor artsen die openstaan voor leren van elkaar in een kleine, vertrouwde groep. Waarbij fysieke activiteit en de natuur een katalysator vormen.
Vanuit ons werk met zorg-professionals die psychische klachten hebben ontwikkeld weten wij goed wat nodig is om deze te voorkomen. Daar sluit dit aanbod bij aan.
Uitgangspunt is steeds de begeleiding van de wandelaar in zijn lerend proces. Hierbij vormt de compassie-theorie en de schema-therapie het theoretisch kader. Wij bieden sinds 2017 tweemaal per jaar deze weken aan.

Omdat de doelgroep hoger scoort op problemen als zelfopoffering, meedogenloze normen en emotionele (eigen) verwaarlozing zijn dit, al naar gelang de eigen focus, steeds aandachtspunten.

Waarom wij dit wandelend aanbieden heeft een aantal redenen:

- Lopen is inmiddels uitgebreid onder de aandacht als effectieve manier om de behandeling en preventie van depressie en burn-out te ondersteunen.
- Fysiek effect: al wandelend wordt het geleerde beter onthouden
- Psychisch effect: stress niveau daalt, anti-depressief, welbevinden stijgt
- Effecten van de natuur op welbevinden
- Met een groep je lichamelijk inspannen en fysiek en mentaal uitgedaagd

worden, geeft reële en realtime aanknopingspunten voor eigen schema's en overlevingsstrategieën.

Door de vermoeidheid die optreedt na een dag wandelen en het feit dat je uit je comfortzone bent, wordt het moeilijker om verdedigingsmechanismen in stand te houden. Hierdoor komen de onderliggende patronen makkelijker boven water. En kan er directer mee gewerkt worden. Ervaringsleren beklijft beter dan theorie.

Leerdoelen:

- Meer zicht op eigen mechanismen in de zin van sterke en zwakke kanten
- Concrete handvatten aanreiken die helpen om gezond te blijven in je wer
- Profiel van eigen risico kennen.
- Door in de ervaring te herkennen wat eigen coping strategieën zijn, in plaats van in theorie, kan gedrag beter herkend en veranderd worden.
- Deelnemer herkent de vier pijlers van compassievol zorg verlenen.
- Verbeteren van resilience
- Inzicht in eigen communicatiestijlen

Antoinet Oostindiër:
In 2016 startte zij Aerrea, een instelling voor psychische zorg aan uitsluitend zorgprofessionals.
De ervaring en kennis die zij al 15 jaar als psychiater en voorheen huisarts met deze doelgroep heeft opgedaan, zet zij in bij de begeleiding van een preventief aanbod gericht op zelfzorg en ontwikkeling. De wandelreizen samen met Inez Hafkamp zijn een kenmerkend onderdeel van dit aanbod.

Inez Hafkamp:
Sinds 2017 organiseert Inez Hafkamp in samenwerking met Aerrea wandelreizen in Spanje en Portugal. Sinds Corona organiseert zij ook tochten in Nederland.