

LEONIENBLOG | GZ-opleiding 2016-2017

4 januari 2019 Raken	3
31 december 2017 Verstilling	4
19 maart 2017 Medemenselijkheid	5
8 maart 2017 Prikkelen	6
5 februari 2017 Classificeren	7
31 december 2016 Memoreren	8
24 december 2016 Kerstzorgen	9
14 december 2016 Seks	10
7 december 2016 Popcorn-effect	11
3 november 2016 Vertekening	12
20 oktober 2016 Haaienmuziek	13
12 oktober 2016 Leervermogen	14
28 september 2016 Gewogen	15
21 september 2016 Puzzelen	16
14 september 2016 Spotlights	17
7 september 2016 Ongenaakbaar	18
31 augustus 2016 Ondergedompeld	19
12 juli 2016 Flashback	20
3 juli 2016 Verbinding	21
22 juni 2016 Voortschrijdend inzicht	22
13 juni 2016 Fearless?	23
6 juni 2016 Weerspiegeling	24
29 mei 2016 Associatie	25
22 mei 2016 Toekomstmuziek	26
5 mei 2016 Schoolvakantie	27
29 april 2016 Ik zie, ik zie ...	28
24 april 2016 Binnenstebuiten	29
17 april 2016 Schijn	30
7 april 2016 Moedergevoel	31
21 maart 2016 Subjectief betrouwbaar	32
13 maart 2016 Compassie	33

8 maart 2016 Plaatsvervangend	34
29 februari 2016 Hands off	35
18 februari 2016 Think & Learn	36
11 februari 2016 Kenmerkende beroepssituaties	37
5 februari 2016 Beleid & Hechting	38
29 januari 2016 Wrijving	39
22 januari 2016 Groeizaam	40
6 januari 2016 Aangenaam	41
25 december 2015 Zoen van de Koning	42
15 december 2015 Gehecht	43
8 december 2015 Competenties	44
1 december 2015 Overdraagbaar	45
24 november 2015 Unlocked	46
17 november 2015 Count down	47
10 november 2015 More to Learn	48

4 januari 2019 | Raken

Tijd om te lezen: heerlijk! Afgelopen weken geboeid geraakt door een boek van Irvin D. Yalom: het raadsel Spinoza. Een boek om nog lang op door te denken.

Yalom brengt het gedachtegoed van Spinoza als geboren Jood, in verband met het anti-semitische gedachtegoed dat leidde tot de Tweede Wereldoorlog in de personage van nazi-ideoloog Albert Rosenberg. Hij verweeft feit en fictie tot één verhaal dat zich in twee verschillende tijdperken afspeelt.

De personages boeien, en de voortdurende wisseling in tijd doet doorlezen. Het boek kent veel dialogen, waaruit het filosofische gedachtegoed van Spinoza blijkt en de implicaties die dit voor het leven heeft. Yalom richt zich op thema's die op spanning staan: de rede tegenover hartstochten, loskomen van identiteit in eenzaamheid tegenover verbinding met anderen en de gebondenheid aan religie. Mooi hoe hij in zijn personages de verschillen laat bestaan: waarbij de één toont dat hij, met concessies die gebondenheid in religieuze gemeenschap geeft, niet hoeft af te doen aan identiteit en een ander worstelt met eenzaamheid vanwege zijn streven naar het hoogste kennen van God, als de natuur, waarin identiteit en religieuze gebondenheid juist afleidt.

Mooi hoe psychotherapeutische thema's ook een plek krijgen in het verhaal van Albert en zijn fictieve strijd om gekend te worden door de belangrijke anderen in zijn leven, als bron voor vertwijfeling en gebrek aan verbinding die hij hierin ervaart. Met de parallel in zijn kennen van Spinoza, waarin hij zijn fascinatie voor het gedachtegoed van Spinoza, die voortdurend in zijn leven en denken opduikt, niet kan rijmen met zijn eigen overtuiging dat Spinoza als Jood geen oorspronkelijk denker kan zijn.

Hoewel het een boek is dat aandacht vraagt om de lagen die het bevat te kunnen aanraken, is het een must-read voor iedereen die zich herkent in de strijd tussen gevoel en verstand en in het zoeken naar verbinding met dat wat ons zelf raakt in ons leven.

Naar aanleiding van: Yalom, I.D. (2014). Het raadsel Spinoza. Uitgever: Balans



31 december 2017 | Verstilling

De laatste dag van het jaar waarin ik mijn GZ-opleiding afrond. Wat een ontwikkeling heb ik doorgemaakt in deze twee jaar. Dank aan iedereen die daaraan bijgedragen heeft! De laatste maanden heb ik geen blogs geschreven. Van verschillende mensen kreeg ik reactie op mijn stilte.

Niet zo zeer de druk van werk en opleiding zijn oorzaak geweest. Maar terugkijkend denk ik dat mijn verstilling te maken heeft met een verschuiving van aandacht naar mijn persoonlijke proces binnen de opleiding. Daar waar aanvankelijk nieuwe kennis en inzichten centraal stonden, kwam steeds meer het therapeutisch proces centraal te staan. En daarmee mijn eigen functioneren: een verdieping van vaardigheden en reflectie op eigen functioneren in interactie met de cliënt.



Zo is bijvoorbeeld het leren herkennen van processen van overdracht en tegenoverdracht belangrijk geweest de laatste opleidingsperiode. Wat in mij veroorzaakt dit gevoel bij deze cliënt? Wat roept de cliënt bij mij op door zijn gedrag en wat vertelt mij dat over het gedrag van de cliënt in het dagelijks leven? Die ontwikkeling zal zo lang ik zelf ontwikkel, door blijven gaan.

Het schrijven van een blog over iets waar ik zelf onderwerp in ben, vraagt een andere manier van schrijven. Een schrijven vanuit een positie dat ik het soms juist niet weet en los mag laten hoe het precies zit. Een verschuiving van hoofd naar hart. En in dat proces is voor mij verstilling juist zo nodig.

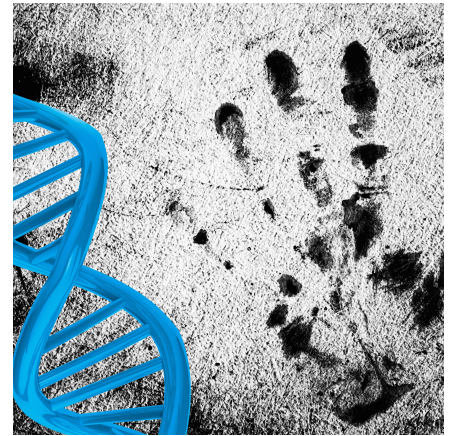
Mooi om te zien dat door de opleidingsjaren heen de opleidingsgroep steeds vertrouwder werd en we de vrijheid voelde om op elkaar te oefenen met behandelgesprekken, en zelfs af en toe jezelf als onderwerp van de behandeling in te brengen. Juist daar waar we elkaar onze kwetsbaarheid toonden blijken nu de kostbaarste herinneringen te liggen terugkijkend op ons opleidingsproces.

In januari ontvangt de hele groep een diploma; samen gestart, samen gefinisht. GZ16A Check!

Passend dus, in mijn opleidingstraject, dat verstillen... maar jammer om de blogs te laten verstommen. Komende 4 jaar zal ik aan het werk gaan als GZ-psycholoog in opleiding tot specialist binnen GGZ centraal. Ik zal het bloggen weer regelmatig oppakken; lees en leef je weer mee?

19 maart 2017 | Medemenselijkheid

Waar ik van geniet in de GZ-opleiding is dat ik met zoveel richtingen in het werken als GZ-psycholoog kennismaak. Onlangs hebben we 4 dagdelen forensische psychologie gevolgd, die door een GZ-psycholoog en een psychiater werden gegeven. Een dagdeel hebben we het Pieter Baan Centrum bezocht en uitleg gekregen over hun werkwijze, een dagdeel hebben we met elkaar de rechtbank bezocht waarin we als publiek bij een aantal zaken aanwezig zijn geweest en twee dagdelen werd het forensisch rapporteren toegelicht, zowel klinisch als ambulante.



Een wereld waar ik geen idee van heb. Een taal waarin ik de woorden herken, maar niet kan definiëren. Van projustitia rapportage tot cultuuronderzoek, tot het verschil tussen de politierechter en een meervoudige kamer waarin je maar liefst 3 rechters tegenover je krijgt.

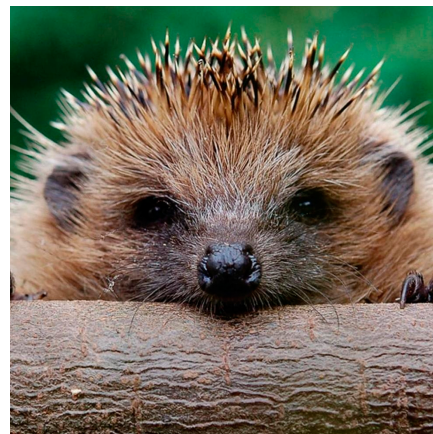
Het bezoek aan het Pieter Baan Centrum vond plaats in de avonduren. In de pauze van de begeleiding worden de observandi ingesloten en kregen wij een korte rondleiding op een afdeling. Ik voelde me een beetje voyeur in deze omgeving waar ik als psycholoog geïnteresseerd rondkijk op een plek waar mensen onvrijwillig 6 weken verblijven ter observatie. In de rechtbank was het meer een schok voor de gedaagde. Daar waar hij in zijn eentje tegenover de officier van justitie, de rechter en de griffier zat, kreeg hij nu ineens 18 toeschouwers in zijn maag gesplitst: ‘wat doen al die mensen hier?!’ De rechter legde hem keurig uit dat een rechtzaak een openbare gelegenheid is. Hoewel ik nu weet, dat de rechter ook kan beslissen dat een zaak niet voor publiek toegankelijk is.

Verrassend vond ik het dat er naast het uitvragen van de delicten veel aandacht was voor de persoonlijke omstandigheden van de gedaagden. In beide zaken vond ik de rechters medemenselijk in hun vragen en de manier waarop zij afstemden. Zo schold de politierechter een door de officier van justitie geëiste geldboete kwijt, om te bevorderen dat het niet nog langer duurde voor de jongeman weer aan opbouw van zijn leven kon gaan werken met zijn reclasseerder. Mooi om te zien dat hij daarmee de rechtvaardigheid van de boete geheel overreind liet staan, maar de jongeman wel een duwtje in de rug gaf om vanaf nu op het rechte pad te blijven en iets van zijn leven te maken.

Zelf merkte ik in beide zaken waar we bij aanwezig mochten zijn, dat ik sympathie voelde en begrip voor de gedaagde. Wellicht is dat de psycholoog in mij die begrip heeft voor de kronkels in menselijke gedachten. Ik voelde me er wat ongemakkelijk bij, maar tegelijk bedacht ik mij dat begrip het recht niet hoeft te verminderen. Misschien is de medemenselijkheid van de rechter wel het enige dat deze jongeman zich herinnert over een aantal jaar?

8 maart 2017 | Prikkelen

De GZ-opleidingsplek bij Bartiméus is dit jaar verbonden aan de richting volwassenen & ouderen. Dit betekent dat 65% van mijn cursorisch programma zich richt op volwassenen en ouderen. De overige 35% richt zich op kinderen en jongeren. In mijn geval is het beide waardevol, omdat binnen de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking soms de methoden voor kinderen beter aansluiten, en ik tegelijk te maken heb met mensen in een volwassen lichaam met levenservaring op hun eigen niveau. Maar voor mensen die volledig met normaal begaafde volwassenen werken is het een behoorlijk deel.



De vakken over kind en jeugd binnen de richting volwassenen & ouderen worden wisselend ontvangen. Ik denk dat succes afhangt van de mate waarin de docent de medestudenten, die alleen volwassenen zien in hun dagelijkse praktijk, weet te prikkelen. Aan de ene kant door te laten zien hoe een stoornis in de kindertijd kan leiden tot kenmerkend gedrag of een stoornis in de volwassenheid. Aan de andere kant ook door het gesprek vanuit de problematiek aan te gaan en nieuwsgierigheid te tonen voor hoe het in volwassenheid voorkomt.

Daarnaast is met name in de kind & jeugd vakken te merken dat de GZ-opleiding een generalistische opleiding is, waarin vaak veel te weinig tijd is om een onderwerp te behandelen. Deze week stond onze docent Maartje Hilhorst voor de uitdaging om ons in 3 uur te doen kennismaken met gedragsstoornissen bij kinderen; hetgeen natuurlijk volstrekt onmogelijk is. Toch is het haar gelukt om ons op een prettige manier door de verschillende classificaties in de DSM-5 te praten en tegelijk de interactie met de groep te stimuleren, zodat ook de vergelijking met gedrag in volwassenheid voortdurend gemaakt werd. Ondanks dat de theorie slechts een overzicht van de problematiek bood, kregen we voldoende handvatten en tijd om met elkaar te sparren over de problematiek aan de hand van filmfragmenten die praktijkvoorbeelden in beeld brachten.

Tijdens de bespreking van de gedragsstoornissen wees ze erop dat het belangrijk is om de etiologie van klachten goed uit te vragen, omdat kinderen met een bv gemaskeerd depressie ook agitatie en opstandig gedrag kunnen laten zien. Hierbij is wraakzuchtigheid vaak het onderscheidende kenmerk. Ook liet ze zien dat er veel overlap is tussen oppositioneel opstandige stoornis (ODD) en de normoverschrijdende stoornis (CD). Het willen beschadigen van anderen is hierin een onderscheidend criterium. Wat mij bij blijft is vooral dat ze ons tot voorzichtigheid maande met het stellen van een normoverschrijdende stoornis vanwege de slechte prognose voor twee derde van de kinderen. Een derde van de kinderen herstelt namelijk wel; en hoewel de kans statistisch kleiner is, wordt de hoop op herstel bij ouders wellicht ten onrechte weggenomen, met alle gevolgen van dien.

Ze sloot het informatieve deel af met een heldere samenvatting; een kort filmpje waarin de verschillen tussen de oppositioneel opstandige stoornis, de normoverschrijdende stoornis en de anti-sociale persoonlijkheidsstoornis in beeld wordt gebracht.

Voor meer filmpjes die kort ziektebeelden uitleggen: check open.osmosis.org

5 februari 2017 | Classificeren

Afgelopen maand is in Nederland gestart met het werken met de DSM-5. *“The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders”* bestaat sinds 1952 en biedt afgesproken taal en criteria om psychische aandoeningen te classificeren.

Voor de overgang van de DSM-IV naar de DSM-5 is een online cursus ontwikkeld om je als psycholoog vertrouwd te maken met de veranderingen. Binnen Bartiméus hebben we ons ingeschreven voor de door het Rino aangeboden e-learning. De cursus is gericht op de overstap van de DSM-IV naar 5, dus er wordt uitgegaan van kennis en ervaring in het gebruik van de DSM-IV. Het zou 6 tot 8 uur kosten.



Super interessant en leerzaam om op deze manier kennis te maken met de (veranderingen in de) DSM-5. Aan de hand van verschillende artikelen uit het tijdschrift voor psychiatrie en filmpjes door professionals met expertise in een bepaald ziektebeeld, geeft het handvatten om je de nieuwe DSM meer eigen te maken.

Ik heb hem goed afgerond, maar ik merkte dat ik het best een pittige cursus vond. Eigenlijk werk ik pas sinds dit jaar weer actief met de DSM, na het afronden van mijn opleiding in 2008. Ik ben nog niet zo geroutineerd in het gebruik van, dus de veranderingen zijn voor mij niet zo zeer veranderingen als wel nieuwe informatie. Zelfs met 2 van de 4 keuze hoofdstukken was het voor mij niet haalbaar om binnen de geschatte 8 uur te blijven.

Nu iedereen de E-learning heeft afgerond hebben we binnen de afdeling een drietal bijeenkomsten gepland om samen te oefenen met classificatie volgens de DSM-5. Boom uitgeverij heeft hiervoor een casusboek uitgegeven, waarin classificatie en afwegingen zijn uitgeschreven. Ook hebben ze de DSM-5 online uitgegeven! Aangezien ik groot fan ben van online, ga ik het dit jaar proberen. Een jaarabonnement is net zo duur als een exemplaar van de beknopte versie.

De digitale omgeving ziet er goed uit en het zoeken lijkt heel makkelijk vanuit de verschillende domeinen. Voor de minder duidelijke classificaties is het nog wel even wennen... Het is nu nog lastig te onderscheiden of het aan mijn zoektermen ligt of aan de verandering ten opzichte van de DSM-IV. Ik heb het volste vertrouwen dat de ervaring in de praktijk ook het zoeken van minder duidelijke classificaties gaat vergemakkelijken.

31 december 2016 | Memoreren

Vorige week mijn evaluatie verslag voor mijn eerste jaar geüpload op rinoportal. Helemaal klaar voor mijn tussenevaluatie gesprek op 6 januari.

Laatste avond van 2016: mooi moment om ook op deze manier eens terug te kijken op het afgelopen werk en opleidingsjaar. Zo'n aanstaand nieuw jaar vraagt om memoreren van hoogte en dieptepunten van het afgelopen jaar.

Hoogtepunt binnen de opleiding was wel een levensechte cliënt in de les om vanuit de anamnese te leren komen tot een holistische theorie. Wat zijn die klachten, wat zijn persoonskenmerken en wat is de voorgeschiedenis? Super leerzaam om elkaar vragen te zien stellen en reageren op de cliënt. En bovenal van haar terug te horen hoe het voor haar is om onze vragen te beantwoorden.

Hoogtepunt in m'n werk kan ik niet in een moment vatten. Ik moet denken aan een specifiek cliënt traject waarin ik echt heb moeten zoeken om aan te sluiten in vorm en inhoud van behandeling. Inmiddels geeft hij aan zin te hebben in de behandeling en is hij zelf in actie in plaats dat ik aan hem trek. Ook het gebruik van de methode "Junior Write" heeft me hierin handvatten gegeven.

Dieptepunten waren er ook, maar hoe zoet sappig het ook klinkt. In mijn werk zijn dat juist ook grote leermomenten geweest. De zwaarste dobber heb ik gehad aan een behandeltraject van een intramurale cliënt waarbij de visie op de cliënt verschilde tussen mij en het betrokken team. Wat is het dan een kunst om de verbinding te houden en tegelijk trouw aan de cliënt en jezelf te blijven!

Terugkijkend valt me op dat mijn hoogtepunten in opleiding zaten daar waar praktijk bij theorie werd gebracht. En andersom in mijn werk: daar waar ik merkte dat theorie de praktijk naar een hoger niveau tilde.

Daar wil ik me ook in 2017 weer voor inzetten!



24 december 2016 | Kerstzorgen

Afgelopen weken de laatste loodjes van mijn eerste jaar GZ-opleiding; keihard gewerkt! Fijn zo'n piekmoment; heerlijk om te merken dat het, als ik moet knallen, ook lukt! Alles wat af moest is af; wat een gevoel van voldoening geeft dat!

Ook breder merk ik dat gevoel van voldoening. Op één of andere manier komen dingen bij elkaar op het moment in werk en opleiding. Ik groei in mijn positie als opleideling en krijg een steeds meer zelfstandige en autonome plek binnen de afdelingen waar ik werk. Dit zie ik terug in het de afstemming met collega's en in de ruimte die ik krijg voor eigen initiatieven.



Maar misschien wel de grootste aanleiding van mijn voldoening is, dat ik, op mijn laatste werkdag van dit jaar, mijn eerste behandeltraject heb afgerond, samen met een cliënt. In deze behandeling zijn heel wat hobbels genomen, om tot inzichten en groei te komen. Misschien wel juist door die hobbels komen lijntjes bij elkaar. Mooi om te zien dat de cliënt zelf tot antwoorden komt op de vragen die hij gesteld heeft, mooi om te zien welke invloed ik zelf heb gehad op het komen tot die inzichten, en bijzonder om terug te kijken op mijn eigen proces in relatie tot de cliënt. Grappig dat ik toch ook verrast werd door de versnelling die in de afronding ineens ontstond bij de cliënt. Het gevoel bij de cliënt van rust en sterk genoeg zijn om zelf verder te kunnen werd ineens van binnenuit gevoeld waardoor afronding mogelijk was. Voor mij een bevestiging dat spanning in de therapie, mits op de juiste manier, de laatste zet kan geven, tot weer zelfstandig verder kunnen. En als je dan tevredenheid terugkrijgt van je cliënt bij afronding van een therapie, dan is dat toch de mooiste bevestiging die je kunt krijgen als therapeut? Helemaal zo vlak voor het einde van het jaar!

Hoe heerlijk is het dat mijn grootste zorg de komende dagen zal zijn of het mij lukt om de inzet van de bassen in ons kerstprojectkoort op 'Oh little town of Bethlehem' goed te kunnen aangeven?! Dat zijn zorgen waar ik er in mijn vakantie best een paar van wil hebben.

14 december 2016 | Seks

Wat maakt het toch zo lastig om mensen op hun seksualiteit te bevragen? Voor het in detail uitvragen van depressies, angsten en suïcidaliteit, draaien we als psychologen onze hand niet om. Maar zodra het over seks gaat... Seks komt te dichtbij.

Onlangs hebben we binnen de GZ-opleiding 4 dagdelen seksuologie behandeld. Het werd gegeven door twee seksuologen die samenwerken binnen CenSeRe; Centrum voor Psychische, Relationele en Seksuele gezondheid.

Marjo Ramakers, arts en seksuoloog, heeft de eerste dagdelen de fysieke kant van seksuele problematiek met ons besproken. Voornamelijk de vorm en functie van de geslachtsorganen en seksuele disfuncties bij mannen en vrouwen stond centraal.

Bijzonder om te horen dat nog steeds een groot deel van de hulpvragen berust op: "niet weten dat 'problemen' eigenlijk heel normaal zijn". Mensen generen zich voor seksuele problemen als voor geen ander onderwerp, en durven er niet met anderen of zelfs hun partner over te spreken. En dat is precies het parallel proces dat ook bij ons psychologen gebeurt.

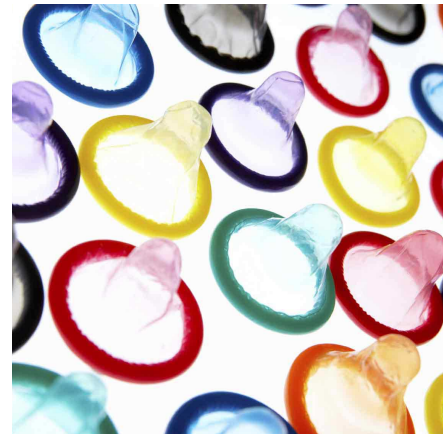
Gidia Jacobs, GZ psycholoog en seksuoloog, nam ons het derde en vierde dagdeel mee in gespreksvoering rond seksuele problematiek. Ze heeft onder andere eigen casuïstiek uitgespeeld waarin zij de cliënt speelde en wij konden oefenen in gesprek met hem of haar.

Belangrijk is dat je jezelf went aan de taal die je gebruikt in het bespreken. We hebben samen gebrainstormd over de woorden die voor piemel en vagina gebruikt worden, en nagedacht welke woorden we zelf zouden gebruiken. Daar aan gekoppeld de vraag of je naar je cliënten een grens wilt trekken in de woorden die de client in de spreekkamer gebruikt.

Gidia was voor mij een inspirerend voorbeeld in de manier waarop ze het onderwerp ter sprake bracht en zonder omhaal van woorden benoemde en doorvroeg naar problemen. Een kunst om vol humor en met een groot relativiseringsvermogen te werken, en daarbij ook respectvol te blijven. Natuurlijk veroorzaakte het ook in onze groep de nodige hilarische momenten; zeker toen Gidia onze hoofddocent uitriep tot haar partner in een zeer beeldend rollenspel.

Beide seksuologen drukte ons op het hart dat mensen altijd blij dat ze iemand treffen waar ze wel 'gewoon' over hun seksuele vragen en problemen kunnen praten.

Waardevolle dagen! Nu nog de stoute schoenen aan en gewoon bespreken.



7 december 2016 | Popcorn-effect

De laatste weken heb ik het uitgesteld om een nieuwe blog te schrijven. Niet zozeer omdat ik geen inspiratie had, maar juist omdat mijn hoofd te vol zat. Te vol met ideeën die op poppen, en ook als een soort popcorn weer naar beneden verdwijnen, omdat er steeds iets nieuws oppopt. Werkprojecten, privé activiteiten, blogonderwerpen; het houdt niet op.

Het is een geluid dat ik de laatste tijd regelmatig hoor op de opleiding. Verschillende mensen hebben het zwaar op het moment. Eigenlijk gaat het altijd om de combinatie van werk, opleiding en privé. Vaak is op één van de gebieden iets aan de hand: gedoe met een opleidingsplaats, man thuis burn-out, faillissement van de instelling. En met het uit balans raken op één van die gebieden is de doorwerking direct zichtbaar op de andere gebieden. Ik hoor dan opmerkingen als: 'Ik ben niet te genieten voor mijn kinderen', of 'die breedsprakige client zat deze week echt in mijn irritatie'.



Voor mijzelf merk ik de laatste tijd ook dat mijn balans even doorslaat naar privé. Dat is niet erg, want ik weet dat binnenkort weer een ander gebied meer aandacht kan krijgen. Maar het laat mij weer even aan de lijve ondervinden hoe belangrijk het is om werk, privé en opleiding de tijd te kunnen geven die nodig is. En dat meer aandacht op één gebied, als vanzelf ten kostte gaat van de aandacht voor de andere gebieden. Super fijn dat ik in overleg met mijn werkgever even meer privé-tijd kon nemen. Zo kan ik nu weer in balans komen met opleiding en werk.

Die balans! daarin ligt volgens mij de kern. Niet zo zeer concreet in de tijd die situaties vragen ten opzichte van elkaar, maar meer in termen van impact of ruimte die de verschillende settings in je hoofd beschikbaar hebben. Balans, zodat er ruimte blijft om elk gebied de tijd te geven en het niet onder oppoppend popcorn verloren gaan. Meestal is 'niet schrijven' voor mij het meest heldere signaal dat ik rust in moet bouwen. En prioriteiten moet stellen, om niet met duizend dingen tegelijk bezig te zijn.

Het belangrijkste is volgens mij dat je op tijd kunt herkennen dat de balans zoek raakt. Gek genoeg helpt het mij dan juist om extra tijd te besteden aan schrijven. Het tegenstrijdige is dat ik daarmee tijd afsnoep van iets anders, maar dat het wel helpt om in mijn hoofd minder vol te zijn. Ik denk dat het goed is om na te denken welke signalen je bij jou kunt herkennen. Zo kun je op tijd, of in een eerder stadium afremmen en voorkomen dat je verliest van het popcorn-effect.

3 november 2016 | Vertekening

Na jaren ervaring met doofblindheid blijft het moeilijk om de gevolgen ervan te herkennen in de praktijk! Een psychologisch onderzoek dat ik onlangs afnam bij een man met visuele en auditieve problemen bleef mij voortdurend puzzelen: wat meet ik nu? De man hoort zeer slecht en ziet steeds minder; dus wat ik weet is dat er in ieder geval minder informatie bij hem binnenkomt, en het meer tijd kost om die informatie te verwerken. Maar is zijn moeite met horen van de informatie de reden dat het hem niet lukt om mij terug te vertellen wat ik hem vraag te onthouden? En is het voor hem moeilijk om een route te lopen omdat hij steeds minder ziet waar hij loopt? Of komen beide problemen voort uit zijn moeite om dingen te onthouden? Wat maakt een zintuigelijke beperking diagnostiek complex!



Het is een probleem dat ik zo herken van de jaren dat ik werkte als woonbegeleider op een woning voor mensen met doofblindheid binnen Bartiméus. Mensen die in hun dossier worden beschreven als 'functionerend op zeer ernstig verstandelijk beperkt niveau'. Door hun doofheid maken ze geen gebruik van gesproken taal. Hun gebrekkige maakt het niet mogelijk om hun omgeving goed te zien. Alle ervaring vindt direct aan het lichaam plaats, omdat de zintuigen die op afstand waar kunnen nemen geheel of gedeeltelijk zijn weggefallen. Dat betekent dat je dus een groot deel van informatie uit je omgeving mist. Wat wordt je wereld dan klein en wat kan je functioneren dan beperkt zijn doordat er weinig compensatiemogelijkheden zijn. Dus hoe is dat niveau bepaald?

Want vergis je niet! Diezelfde vrouw met doofblindheid en een ernstige verstandelijke beperking blijkt soms 'ineens' in staat om binnen een week een nieuw gebaar te leren en dat adequaat toe te passen binnen haar dagelijkse structuur. Zowel wanneer begeleiders het gebaar maken, als wanneer zij het zelf gebruikt. En diezelfde dame bedenkt dat zij het gebaar liever anders maakt dan begeleiders het haar aanleren en houdt daarin vol, waardoor zij uiteindelijk zelf beslist wat het gebaar voor is geworden. En dat is nou precies de vertekening die door doofblindheid optreedt. Dat zou namelijk niet moeten kunnen als zij daadwerkelijk het cognitieve niveau heeft dat je verwacht bij functioneren op ernstig verstandelijk beperkt niveau. Dát is wat doofblindheid doet.

De uitdaging blijft om ingang te vinden op welke manier het vermogen van mensen met doofblindheid goed benut kan worden. Voor diagnostiek bij deze doelgroep zijn er nauwelijks meetinstrumenten die in staat zijn een goed beeld te geven van hun vermogens. Voor mijn diagnostiek bij bovenstaande meneer merk ik dat ik daarom put uit mijn ervaring bij het beschrijving van mogelijkheden en beperkingen die ik zie. Bij ieder meetinstrument bedenk ik op welke manier de zintuigelijke beperking ook een verklaring kan zijn voor de resultaten. Tekenend dat in de conclusies en afweging van de problematiek vaak juist de zintuigelijke beperkingen op de voorgrond staan.

20 oktober 2016 | Haaienmuziek

Even mijn enthousiasme delen over een boek dat ik op het moment lees: 'De Cirkel van veiligheid interventie'. Ik lees het ter voorbereiding op het referaat dat ik zal houden in het kader van mijn opleiding. Ze gebruiken het beeld van 'Haaienmuziek' om te begrijpen waarom ouders met de beste bedoelingen dingen doen die tegen de behoefte van het kind indruisen.

Stel je voor: een filmpje van een mooi strand, met muziek van Pachelbels Canon op de achtergrond. Terwijl de camera het pad naar het strand volgt, komt al snel de gedachte op dat dit een goede plek zou zijn om te gaan zwemmen of de kinderen te laten pootjepaden. Dan hetzelfde filmpje nog een keer, maar nu met de zware cellotonen uit de film Jaws erbij. Plotseling roept deze eerst zo vredige scene het akelige gevoel op dat er iets vreselijks gaat gebeuren (Powell et al., 2016, p86).



Haaien muziek is een term om woorden te geven aan het gevoel van onbehagen bij confrontatie met bepaalde behoeften van hun kind. Op bewust niveau weten ouders niet dat ze eigenlijk een waarschuwing (haaienmuziek) horen vanuit hun eigen geschiedenis en van daaruit reageren op hun kind. De achtergrond muziek die we in ons hoofd horen bepaalt welke behoeften van het kind veilig aanvoelen en welke behoeften gevaarlijk (Powell et al., 2016, p86).

Om te illustreren wordt het voorbeeld van Laura gegeven. Haar 3 jarige dochter probeert tijdens het spelen een paar keer met haar te knuffelen, maar Laura stuurt haar steeds weer zachtjes terug om haar 'werk' met een educatief speeltje af te maken. De schrijvers van het boek stellen dat het haar niet lukt om troost te bieden doordat Laura zelf niet gezien is in haar zoeken naar troost. Op basis van gezond verstand zou je zeggen dat als Laura er als kind onder had geleden dat haar troost werd onthouden, de voor de hand liggende manier om haar dochter datzelfde leed te besparen zou zijn haar dochter troost te bieden wanneer ze daar behoefte aan had (Powell et al., 2016, p92).

En dat is nu juist die haaienmuziek die haar bang maakt voor iets dat in werkelijkheid juist veilig is (haar dochter troosten). Het is dus eigenlijk een verdedigingsmechanisme van Laura, waarmee ze haar dochttertje wil beschermen voor het gemis dat ze zelf heeft ervaren.

Cirkel van veiligheid streeft ernaar dat we geleerd hebben over onze belangrijkste relaties expliciet te maken, opdat we onze verdedigingsmechanismen herkennen en de keuze hebben of we ze toestaan om de manier waarop we met onze kinderen en onze andere intieme relaties omgaan te blijven bepalen (Powell et al., 2016, p90).

Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen 'ik lijk net m'n moeder...!' Juist op die momenten dat ze zich anders zouden willen gedragen. Als je je haaienmuziek leert horen, dan kun je ervoor leren kiezen om het volume van de haaienmuziek lager te draaien. Niet te reageren vanuit je eigen aangeleerde verdedigingsmechanisme. Zo wil de cirkel van veiligheid interventie helpen een gehechtheidsband, en daarmee de kwaliteit van leven voor beiden te verbeteren.

Bron: Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. & Marvin, B. (2016). Haaienmuziek. In: De Cirkel van veiligheid-interventie; het bevorderen van gehechtheid in vroege ouder-kindrelaties. Amsterdam: Nieuwezijds.

12 oktober 2016 | Leervermogen

Voor het eerst een client boven de 80. Een meneer die samen met zijn vrouw, ook halverwege de 80, zelfstandig woont. 'Ik blijf maar even zitten', zegt hij bij het voorstellen. Het opstaan gaat niet meer zo goed. Hij voelt zich een palmboom die van boven doorbuigt, zegt hij met een kleine grijns. Bij iets teveel voor over buigen verliest hij zijn evenwicht; dat wil jij niet riskeren. In de eerste paar minuten noemt hij zo even een aantal zaken die minder gaan: het horen van zijn vrouw, het zien van de tv... En toch, goedsmoeds volgt de conclusie: 'Maar verder gaat het eigenlijk wel prima'.



Bewonderenswaardig! Met alle toenemende mankement probeert hij zoveel mogelijk actief te blijven. Fitness om de hoek, af en toe een boodschap doen, met zijn vrouw op stap. Terwijl hij in zijn jongere jaren alles zelf kon, en iedereen hielp, loopt hij nu met een rollator zodat hij om de 100m even kan zitten. Ze laten mij weten: 'we gaan maar niet meer met de bus, want daar krijgen we de rollator samen niet in'. De wereld wordt kleiner.

En daar kom ik met mijn dertig jaar een inschatting maken of hij nog voldoende leervermogen heeft om eventuele nieuwe hulpmiddelen te kunnen bedienen. Het voelt wrang dat zo'n oude man aan mij moet laten zien wat hij 'nog' kan. Een schat aan kennis en ervaring gaat schuil achter zijn aftakelende lijf. En ondanks zijn kleiner wordende wereld verstaat hij de kunst om te blijven kijken naar wat nog wel kan en tevreden te zijn.

Dat gaat mijn leervermogen 'nog' ver te boven!

28 september 2016 | Gewogen

Binnen de GZ-opleiding is er een korte module van 1 dagdeel Wetenschap & Praktijk. Een vak waarin een aantal thema's wordt aangedragen, dat door een kleine groep gepresenteerd wordt en vervolgens in groepsverband bediscussieerd. Met 4 anderen heb ik mij verdiept in EMDR in de behandeling van PTSS. Waarbij we de stelling: 'Oogbewegingen zijn een overbodig element van deze behandeling' hebben verdedigd vanuit de aangedragen literatuur. Hoewel de effecten van behandeling van EMDR goed zijn, blijft er veel onduidelijk over werkzame mechanismen. Vanuit de literatuur lijkt er de meeste onderbouwing te zijn voor overbelasting van het werkgeheugen. Oogbewegingen blijken voor de juiste overbelasting te zorgen, maar lijken daarin vervangbaar door een vergelijkbaar belastende taak. Zo gebruiken we binnen Bartiméus bijvoorbeeld trillers in de handen van de cliënt die om en om trillen in combinatie met piepjes van het ene naar het andere oor. Als oogbewegingen essentieel zouden zijn, dan zou een dergelijk alternatief niet of minder moeten werken.



Dit verbeeldt gelijk hoe makkelijk je je in discussies laat afleiden door je eigen ervaringen. Hoeveel waarde heeft het dat jij in jouw praktijk merkt dat iets werkt? Hoe weet je dat het effect inderdaad behaald wordt door jouw behandeling? Dr. Gert-Jan Prosman, de docent van het vak had als hoofddoel om ons bewust te maken van de manier waarop we argumenteren. Zijn pleit was om in het discussiëren vooral te kijken naar onderbouwing van wat in de literatuur staat. Is het onderzoek deugdelijk? Op welke steekproef is het gebaseerd? En op basis daarvan de waarde van de argumenten en resultaten van het onderzoek te wegen.

Mijn enthousiasme voor onderzoek en literatuurstudie is aangewakkerd. Echt in een onderwerp duiken; recente literatuur zoeken, je vastbijten in definities en veronderstelde verbanden, doorgraven tot je begrijpt wat er staat en je eigen oordeel erover vormen. Ik mis dat in de GZ-opleiding!

Gert-Jan deed ons de tip dat het mogelijk is om een gastaccount aan te maken bij een universiteitsbibliotheek. Ik heb het gelijk in actie omgezet, zodat ik weer toegang heb tot de wirwar van recente literatuur gebruikmakend van de licenties van de bibliotheek. En alweer een eerste ochtend tussen studerende studenten doorgebracht in de universiteitsbibliotheek. Heerlijk!

Ik zal mijn Critical Appraised Topic, dat als losse flodder in het curriculum voor de GZ-opleiding staat, eens de aandacht geven die een literatuuronderzoek verdient en zo leuk maakt.

21 september 2016 | Puzzelen

Check! Jaarcasus 1 gepresenteerd vanavond. Weer een mijlpaal in de opleiding.

Het ging om een onderzoekstraject waarin ik persoonlijkheidsonderzoek gedaan heb. Twee weken geleden hebben we de uitgewerkte casus in moeten leveren. En vanavond was de eerste van 3 bijeenkomsten met presentaties. Ik mocht naast vijf anderen een deel van mijn casus presenteren aan de groep. Half uurtje per casus; hard werken.

Binnen de GZ opleiding in Utrecht wordt gewerkt vanuit de theoriegestuurde profielinterpretatie binnen persoonlijkheidsdiagnostiek ontwikkeld door Eurelings-Bontekoe & Snellen. Een hele klus om daar goed in thuis te raken. Aanvankelijk bij het doornemen van het vrij taaie boek bleven verbanden die in de theorie gelegd worden ondoorgrondelijk voor me. Maar in de loop van de weken ging de interpretatie wijze steeds meer leven door wekelijkse bespreking van casuïstiek met Jaco Wineke.

En dan een casus die je van de begin tot het eind zelf moet beschrijven en interpreteren. Je eigen puzzel: compleet met real-life client... Dan wordt de kunst van het omzetten van de theorie in begrijpelijke taal extra gewaardeerd (en noodzakelijk).

In dit kader moet ik denken aan de uitdrukking: 'You puzzle me'. Een nederlandse vertaling is lastig, maar het past voor mij bij het uitgangspunt dat van alle stukjes die je van een client te zien krijgt een plaatje te maken is. Het integreren van informatie uit de voorgeschiedenis met wat je ziet in contact met de cliënt, en uiteindelijk met wat er uit het testmateriaal naar voren komt, vind ik altijd een grote uitdaging. En zeker op dit voor mij nieuwe terrein van dynamische persoonlijkheidsdiagnostiek.

Fijn om te merken dat het me lukte om tot een bondige weergave van de casus te komen in mijn presentatie. De reacties waren positief, maar in de aanvullingen en vragen van de docent wordt mijzelf wel helder dat mij het overstijgende inzicht nog ontbreekt. Ik ben wel in staat om uit te leggen hoe ik denk dat de puzzel in elkaar zit, maar ik vind het bv nog moeilijk om op basis van de subschalen van de MMPI te begrijpen hoe de hoofdschalen gekleurd worden en wat dit betekent voor het beeld van het dagelijks leven voor de cliënt.

Laat ik de lat voor mezelf niet gelijk te hoog leggen. Het is mijn eerste oefening in de theoriegestuurde profielinterpretatie. Komende jaren wordt dit vast gevolgd door meer casuïstiek. Ik bijt me er in vast en wil dit graag begrijpen: ik ga me er gewoon steeds verder in bekwamen. En het is zo fijn aan in opleiding zijn, dat je gemakkelijk intervisie of meedenkende collega's kunt organiseren!

Afbeelding: schilderij door Els van der Lugt



14 september 2016 | Spotlights

Morgen is het jaarlijkse congres Hechtingsproblematiek. Ik mag aanwezig zijn vanuit mijn GZ-opleidingsplek bij de afdeling psychotherapie van Bartiméus. Zin in!

Hechtingsproblematiek bij een kind kan ontstaan wanneer een volwassene niet sensitief en responsief is. Het jaarlijks congres over hechtingsproblematiek staat dit jaar in het teken van de rol van psychiatrische problematiek en/of licht verstandelijke beperking in relatie tot hechtingsproblematiek.

Wanneer een ouder een psychiatrische aandoening of een licht verstandelijke beperking heeft, is het voor hem of haar moeilijker om de behoeften van het kind op te merken en daar adequaat op te reageren. Voor een kind neemt het risico op hechtingsproblematiek daardoor aanzienlijk toe.

Andersom kan een kind ook kenmerken hebben die hechtingsproblematiek in de hand werken, bijvoorbeeld door beperkte verstandelijke vermogens of geestelijke gezondheidsproblemen. De kans bestaat dat de signalen van het kind onduidelijk zijn of dat het atypisch reageert op de ouder, waardoor de volwassene niet meer weet hoe hij of zij responsief moet zijn.

Je kunnen verplaatsen in je kind en zijn perspectief nemen is van belang om sensitief en responsief te kunnen zijn. Voor morgen ben ik vooral benieuwd hoe in de behandeling gebruik gemaakt wordt van het kunnen nemen van perspectief van de cliënt door begeleiders.

Ik wil komend najaar iets van het congres terugbrengen naar Bartiméus via een hightea-referaat. Spannend of ik met 'het nemen van perspectief' een goed filter heb voor de informatie die morgen over mij wordt uitgestort, of dat een ander thema beter past. Waarschijnlijk ga ik met een overload aan informatie en nieuwe ontwikkelingen naar huis morgenavond.

De kunst wordt om mijn spotlights zo te richten dat ik niet verdwaal in alle informatie. En tegelijk is de kunst om met het richten van spotlights mijn openheid voor nieuwe ideeën niet te verliezen, en geen kansen te missen om mijn kennis rond het onderwerp te verbreden of verdiepen.



7 september 2016 | Ongenaakbaar

Deze week stond in de aanbevolen literatuur voor het vak cognitieve gedragstherapie bij kind & jeugd een boekje van Toon Tellegen. Een goede reden om me voor deze ene keer naast de verplichte literatuur ook aan de aanbevolen literatuur te wagen.

De schijnbaar eenvoudige dierenverhalen toveren altijd een glimlach op mijn gezicht. En bovendien weten de onschuldige soms absurde, belevenissen van de dieren me bijna altijd aan het denken te zetten. Zo ook in dit kleine boekje: de genezing van de Krekel.



Hij beschrijft een schildpad die tevreden is met zijn schild en in gesprek raakt met de Krekel. De krekel bekent aan de schildpad dat hij somber is en vraagt de schildpad:

'Ben jij ook iets?'

De schildpad schrok en begon na te denken.

'Ik ben ongenaakbaar,' zei hij.

'O' zei de krekel.

De schildpad kreeg het plotseling heel warm, maar de krekel stond op en sjokte weer verder.

Pas toen hij al een eind weg was draaide hij zich om en zei: 'O ja. Dag schildpad.'

'Dag krekel,' zei de schildpad. Kleine zweetdruppeltjes stonden op zijn voorhoofd, want nu hij gezegd had dat hij ongenaakbaar was moest hij ook ongenaakbaar zijn. Maar wat was dat?

Waarom ben ik altijd iets waarvan ik niet weet wat het is? Dacht hij en hij werd rood van verlegenheid en schaamte en verborg zich onder zijn schild.

Is dat ook niet het gevaar van psychodiagnostiek? Het geven van een naam aan gedrag van de cliënt, die voor de cliënt niet meer betekenis heeft dan zijn eigen gedrag. Gaat niet menig cliënt met classificaties en woorden naar huis waar hij voor die tijd nog niet van gehoord had? En wat doet zo'n label dan vervolgens in het leven van die persoon?

Afgelopen week heb ik mijn casus voor dynamische persoonlijkheidsdiagnostiek in moeten leveren. Hierin zijn woorden als egodystonie, onrijpheid van persoonlijkheid en identiteitsdiffusie niet vreemd. Uiteraard heb ik mijn uiterste best gedaan om het zoveel mogelijk in 'gewone taal' te omschrijven, maar dan nog schrijf ik stevige dingen in mijn poging om de persoon in beeld te brengen.

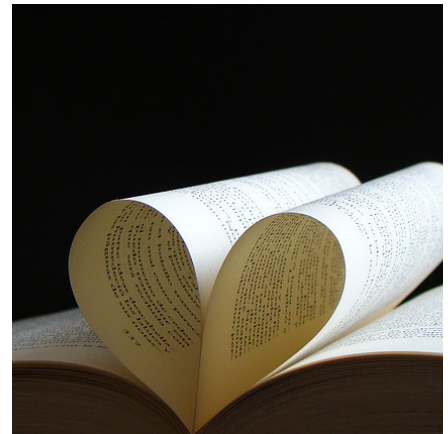
Een gekke tegenstelling in de huidige maatschappij dat alles een naam moet krijgen, maar als het een naam heeft het label een eigen leven gaat leiden. Via internet en ervaringsverhalen van anderen heb je zo een wereld aan symptomen erbij, die misschien wel helemaal niet bij je passen. Wie is er bij die cliënt zodra het adviesgesprek geweest is? Wie kan helpen om zijn specifieke vertaling te maken naar het leven van alle dag?

Laten we er alles aan doen om te voorkomen dat cliënten hun classificatie gebruiken om hun gedrag te rechtvaardigen, doordat wij hun gedrag alleen een naam geven. Wij moeten in de diagnostiek in staat zijn om voldoende uitleg te geven hoe we vanuit gedrag tot diagnose komen en hoe dit in het dagelijks leven is terug te zien. De uitdaging zit er veel meer in om mensen inzicht in hun gedrag te geven. Natuurlijk is dat onderdeel van de vervolgbehandeling indien daar sprake van is. Maar volgens mij is het advies gesprek een belangrijk eerste stap om je cliënt van label naar inzicht te leiden!

31 augustus 2016 | Ondergedompeld

Wat is er heerlijker dan jezelf helemaal onderdompelen in een boek. Een wereld die even bestaat bij de gratie van jouw lezen. En subjectieve wereld die zich ontwikkelt zolang je leest, die in je gedachten blijft bestaan als je even niet leest en die voortduurt tot het boek uit is. Toeschouwer zijn zolang de lettervoorraad strekt. In vakantie is het zoveel makkelijker om je daaraan over te geven.

De opleidingsdagen zijn weer begonnen. Dat betekent: 30 pagina's literatuur per dagdeel, als de docent zich houdt aan dit voorschrift. Teksten die zich door schrijfstijl en inhoud niet lenen om je in onder te dompelen. Het vraagt om feitelijk en kritisch lezen met je hoofd in plaats van met je hart. Of niet?



Na de vakantie lijken de feiten altijd harder binnen te komen. Cijfers over het voorkomen van angsten bij kinderen. Beelden van tieners die jaren lang leven met dwanghandelingen en dwanggedachten. Toch wil ik niet lezen met mijn hoofd om mijn hart sparen.

Ik wil lezen met mijn hart om me in te leven in de wereld van hen die het aangaat. Misschien wel juist het contrast met mijn comfortabele leven geeft drive om vanuit compassie te werken. Samen te zoeken naar manier om de lasten te verlichten. Me aan te trekken wat ik lees en me in te zetten om verschil te maken in de vaak zo belaste levens van de mensen die ik in mijn werk ontmoet.

En juist door die compassie zijn de momenten om zelf op te laden zo belangrijk. Jammer dat het na de vakantie nooit goed lukt om tijd vrij te maken om te lezen. Deze keer, neem ik mij voor, ga ik het volhouden! Ga ik mezelf toestaan om af en toe even alleen in de boekenwereld te bestaan. Een paar uur per week: alleen mijn boek en ik. Ondergedompeld.

12 juli 2016 | Flashback

Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) is een bijzonder fenomeen, waarbij iemand tegelijkertijd onvrijwillige gedachten heeft over een emotionele gebeurtenis, als geheugenverlies voor details van de gebeurtenis. Een belangrijk kenmerk zijn de herbelevingen die vaak uit sensorische details bestaan, waarbij mensen de traumatische gebeurtenis in het heden opnieuw lijken te beleven. Er speelt zich in het geheugen een proces af waar nog geen eenduidige verklaring voor is.



In een artikel dat ik moest samenvatten als vervangende opdracht voor een gemist dagdeel van de basiscursus cognitieve gedragstherapie wordt gesproken over 3 recente theorieën die proberen een model te bieden voor het huidige denken over PTSS. De emotionele verwerkingstheorie gaat uit van een associatief angstnetwerk, waarin om tot herstel te komen de integratie van de emotionele herinnering met andere herinneringen van belang is. De duale representatietheorie die uitgaat van twee geheugen systemen: één waarin je het verhaal opslaat en één waarin je meer automatische en zintuiglijke informatie opslaat. En de cognitieve theorie, waarin wordt gesteld dat er tijdens trauma twee manieren van opslaan van informatie over de gebeurtenis zijn; een meer datagestuurde manier van opslaan en een meer verhalende manier van opslaan.

Hoewel de theorieën interessante modellen geven om te verklaren hoe PTSS werkt worden er zoveel vraagtekens gesteld en suggesties voor verder onderzoek dat mijn conclusie is dat ze het in dit artikel (uit 2002) nog niet kunnen uitleggen hoe het werkt.

In de loop der jaren is door onderzoek duidelijk geworden dat bepaalde factoren van invloed zijn op het ontstaan van PTSS. Als je veel informatie kunt vasthouden in je werkgeheugen blijk je een kleinere kans te hebben om PTSS te ontwikkelen. Deze mensen zijn beter in staat om onvrijwillige gedachten bij zichzelf tegen te gaan. Mensen met een lage intelligentie zouden daardoor kwetsbaarder zijn voor PTSS. Mensen die tijdens traumatische gebeurtenissen uitloggen (dissociatieve symptomen), zoals je ook bij dieren wel ziet dat ze ‘freezen’ in plaats van vechten of vluchten, blijken een grotere kans te hebben op het ontwikkelen van PTSS.

Ook zijn er effecten op het leven na trauma en het herstel van PTSS. Mensen die trauma hebben meegemaakt zien zichzelf als negatief en permanent veranderd, waardoor doelen in het leven minder makkelijk gehaald worden. Studies over langere termijn laten zien dat veel boosheid op jezelf of anderen een langzamer herstel van PTSS voorspelt. Eenzelfde effect is er voor schaamte in voorspelling van herstel.

Ondanks alle bevindingen in dit overzichtsartikel valt het mij op dat er vanuit het artikel nog veel onduidelijkheid lijkt over welke factoren bepalend zijn voor het ontstaan en herstel van PTSS. Dat is toch kenmerkend voor wetenschap: het resultaat geeft meestal beperkt antwoord en roept vooral nog veel meer vragen op. Dat maakt het niet minder interessant, maar laat zien hoe ingenieus ons brein in elkaar zit. Respect voor het geduld waarmee wetenschap bedreven wordt om tot stukjes van antwoorden te komen.

3 juli 2016 | Verbinding

Wat is het toch belangrijk om je gesteund te voelen door anderen. Onlangs las ik in een artikel over post traumatische stress stoornissen dat sociale steun een belangrijk positief effect heeft op de tijd van herstel. Geldt dat niet voor bijna alles in het leven?

Een onderzoek naar angst tijdens een medische onderzoek liet zien, dat alleen al het vasthouden van een vertrouwde hand de fysiologische angstreactie vermindert. Terwijl iedereen weet dat het medische onderzoek er echt niet minder erg of minder belastend door wordt. Het delen in zorgen helpt ons dus niet alleen om ons gesteund te voelen, maar werkt in onze hersenen ook echt stress verminderend.



Het eerste halfjaar van mijn opleiding zit erop. Wat helpt het ook daarin om je gesteund te voelen. Thuis: wat mij betreft zeker de belangrijkste factor! En op mijn werk; door werkbegeleiders en collega's. Gesteund door mijn werkgever die faciliteert in mijn opleidingsplek en de randvoorwaarden. Bij organisatorisch gedoe rond declaraties van uren werd mij bijvoorbeeld van verschillende kanten verzekerd dat ik daar geen energie in moest steken, maar mij op mijn opleiding moest richten. Vervolgens werd het zonder mijn inmenging geregeld. Top.

Van verhalen van klasgenoten of anderen met een opleidingsplek blijkt het niet vanzelfsprekend. Er zijn best veel voorbeelden van minder steun: klasgenoten die in hun traject barricades en knelpunten tegen zijn gekomen. Ik voel mij een gezegend mens. De start van mijn opleiding tot GZ-psycholoog bij Bartiméus is voorspoedig verlopen. Ik zie uit naar het vervolg.

De sleutel tot ontspanning in werk en opleiding is voor mij de mate waarin ik mij weet te verbinden met mijn werk en collega's. Een diepere verbondenheid die verder gaat dan steun voelen. Verbinding met cliënten om hen als mens te leren kennen en niet alleen zorg te verlenen. Verbinding met collega's om samen hart te hebben voor dezelfde cliënten en de wil om de zorg aan hen verder te ontwikkelen.

In die verbondenheid kan ik ook thuis mijn hoofd en hart delen: de dingen die mij bezig houden in mijn werk, tot rust komen daar waar opleiding en werk soms best een pittige combinatie is. Daar waar ik verbonden ben, deel ik niet alleen over mijn werk, maar over mij.

Het is een wisselwerking: het ontvangen van steun en het geven van jezelf in verbondenheid. Juist daar waar ik mij als persoon weet te verbinden ontvang ik zoveel.

Afbeelding bij deze blog is een schilderij van Wilma Veen: Verbonden harten.

22 juni 2016 | Voortschrijdend inzicht

De basiscursus cognitieve gedragstherapie wordt afgesloten met een kennistoets. Wat een dynamiek levert dat op in de groep! Studiegenoten die 3 weken geleden al het naadje van de kous wilden weten: waar gaat het dan precies over? haalt iedereen hem in een keer? Wat nou als ik hem niet haal?

We waren even die middelbare schoolklas voor een grote repetitie. In het toeleven naar de toets bij elkaar checken of zij al begonnen is met de voorbereiding, om jezelf gerust te stellen dat je toch wel goed bezig bent als die gestructureerde medestudent de vragen nog niet heeft doorgenomen. Of je extra zorgen maken als je er achter komt dat zelfs die nonchalante flierefluiter toegeeft het hoofdstuk nog eens extra te hebben doorgenomen.



Even heb ik overwogen of ik dit keer toch echt tot stampen van de antwoorden zou moeten komen. De kennistoets bestond uit 50 vragen waarvan er 10 gesteld zouden worden. De antwoorden waren nota bene al voor ons uitgeschreven. De antwoorden bleken echter zo ingewikkeld dat het mij heeft doen besluiten het beter te kunnen begrijpen dan het uit mijn hoofd te leren. Mijn voorbereiding bleek voldoende voor het behalen van de toets. Gelukkig.

Toch vraag ik me af of zo'n toets nou het juiste middel is om te weten of men de stof voldoende beheerst of bestudeerd heeft. Hoewel onze docent Anton Hafkenscheid ervan overtuigd is dat hij sinds 11 jaar een valide toets afneemt, blijft het voor mij de vraag wat je met zo'n feitelijke toets meet. De bedoeling is natuurlijk dat je aan de hand van de gegeven vragen de stof in duikt en van daaruit bepaalt of je begrijpt wat het antwoord op de gestelde vraag is.

Daar waar je wilt dat mensen inzicht in de stof creëren meet deze toets naar mijn idee de vaardigheid om de antwoorden op de vragen in essentie weer te kunnen geven. Zo had ik bijvoorbeeld tijdens de toets geen idee waarom voor 'Lang' het niveau van de responsprogramma's in zijn emotietheorie de kern van de emotie was. De vraag ging niet verder dan om welk van de 3 niveaus het hem ging, en dat kon ik mij op feit niveau herinneren.

Nu kan ik dat vervolgens niet uitstaan en pak thuis mijn boek om te checken hoe het zit. Daarom weet ik nu dat Lang de respons het belangrijkste niveau vindt omdat hij een emotie fundamenteel ziet als actietendens. Maar eigenlijk zou je toch willen dat ik op zo'n toets door de mand val, omdat ik de feiten wel weet maar ze niet kan onderbouwen met argumenten.

Zoals Spinoza ooit al zei: Volledige kennis van iets veronderstelt ook de kennis van zijn oorzaak. In plaats van kennis, zou het toetsen van inzicht volgens mij veel meer het doel van toetsen moeten zijn.

13 juni 2016 | Fearless?

Binnen de basiscursus cognitieve gedragstherapie bespreken we wekelijks een deel uit het boek 'Angstvrij' door Robert L. Leahy. Naast de gortdroge inleiding op de Cognitieve gedragstherapie, die ik eerder al noemde, een welkome afwisseling in de literatuur.



ANGST
VRIJ

De uitgever promoot het boek als *'een praktische gids voor iedereen die zelfstandig of met een cognitief gedragstherapeut zijn angsten wil overwinnen'*. Het boek geeft inderdaad op een laagdrempelige manier een beschrijving van behandelingen bij verschillende vormen van angst. Het boek is als zelfhulp boek geschreven maar kan ook door een professional al leidraad gebruikt worden.

Yvette van der Pas, klinisch psycholoog, cognitief gedragstherapeut, supervisor en docent bij de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie (VGCT) noemt 'Angstvrij' een lovenswaardig boek. *"Leahy schrijft in een heldere en begrijpelijke stijl. Zijn uitgebreide kennis van de cognitieve gedragstherapie geeft hij beknopt weer, de meest recente ontwikkelingen integreert hij moeiteloos in zijn aanpak. Dit boek is een aanrader voor iedereen die geplaagd wordt door angsten. Voor cognitief gedragstherapeuten is het een schoolvoorbeeld hoe je een behandelprotocol tot leven brengt."*

Toch wordt het door de titel wel erg rooskleurig (of Amerikaans) voorgesteld. Is vrij van angst komen niet een doel dat voor niemand goed is om na te streven? Niemand is volledig angstvrij; denk aan gezonde angsten voor hoogten of slangen die voorkomen dat we roekeloos worden en onszelf in gevaar brengen.

De kunst is het onderscheid wanneer een angst gezond is, of wanneer iemand er te zeer door beperkt wordt. Het gebeurt regelmatig dat tijdens de behandeling een angst naar boven komt die bij aanmelding niet genoemd is. Vaak blijkt de cliënt het te zien als iets dat bij hem of haar hoort. En dat is dan toch jammer, gezien het goede effect van angstbehandelingen.

Het is niet nodig om je leven lang met angsten rond te lopen. Behandelingen van angst blijken in veel gevallen op vrij korte termijn zeer effectief.

6 juni 2016 | Weerspiegeling

Tijdens de GZ-opleiding wordt verwacht dat je 90 uur supervisie volgt bij tenminste 2 supervisors. Bartiméus heeft samenwerking met één externe supervisor die de afgelopen jaren supervisie heeft verzorgd: Marieke Schut. In januari zijn we gestart met tweewekelijkse supervisiemomenten. De tweede supervisor was op dat moment nog niet bepaald. In de eerste weken van de opleiding heb ik tijdens het bespreken van mijn individueel opleidingsplan, afgesproken dat na mijn eerste half jaar ook een 2^e supervisor bekend zou zijn. Dat is gelukt!



Sinds deze maand ben ik gestart bij Paula Wesselink een geregistreerd gezondheidszorgpsycholoog en psychotherapeut (BIG), tevens opgeleid als EMDR-therapeut en relatie- en systeemtherapeut. Ze heeft op verschillende werkplekken uitgebreide ervaring opgedaan in het behandelen van jongeren, adolescenten en volwassenen met diverse problematiek. Specifieke ervaring heeft ze met identiteitsproblematiek, trauma, angst- en stemmingsklachten, klachten ten gevolge van rouw of verlies, eetproblemen en partnerrelatieproblematiek. In mijn blog: Compassie, schreef ik al eerder enthousiast over haar als docent binnen de GZ-opleiding. Ik zie uit naar het supervisietraject dat we ingaan.

Complicerend is wel dat ik nu de doelen die ik voor supervisie heb moet uitsplitsen. Vanuit de opleiding wordt gestimuleerd dat je een aparte supervisor hebt voor diagnostiek en voor behandeling. Dit onderscheid zal ik ook handhaven in mijn persoonlijk ontwikkelingsplan. Tegelijk is dit lastig omdat ik bij supervisie juist mijn eigen persoon in de rol van professional centraal staat. In de rol van diagnosticus en van behandelaar zijn vaak gelijksoortige thema's aan de orde. Een voorbeeld van een thema dat ik binnen mijn supervisie besproken heb is 'afstand en nabijheid' ten opzichte van cliënten. Hoewel je relatie binnen een (kort) onderzoekstraject anders is dan binnen psychologische behandeling gaat het overstijgend over hetzelfde, namelijk hoe ik in mijn werk om ga met afstand en nabijheid binnen cliënt trajecten.

In overleg met Marieke heb ik ervoor gekozen om met name competentiegebied 7 uit het competentieprofiel leidend te laten zijn in de meer specifieke doelen voor de verschillende supervisors. Hierin staat centraal dat ik handel en reflecteer op basis van wetenschappelijke kennis en daaraan consequenties verbind voor de verbetering van mijn handelen, als een continu leerproces.

Met een beetje puzzelen ben ik tot uiteenlopende doelen gekomen, die helpend gaan zijn om beide supervisie trajecten gelijk op te laten lopen, maar ook op inhoud verschillend te laten zijn. Ik zal zelf moeten bewaken of overlap in thematiek mijn leerproces binnen supervisie belemmert. Tegelijk denk ik dat de dynamiek tussen mijzelf en de supervisor op zichzelf al voldoende is om de trajecten een verschillende inhoud te geven. Paula trok over de relatie supervisor/supervisant de parallel een cliënt/therapeut relatie, waarin je soortgelijke zoekende beweging hebt hoe je je tot elkaar verhoudt. En wie die ander voor je kan zijn.

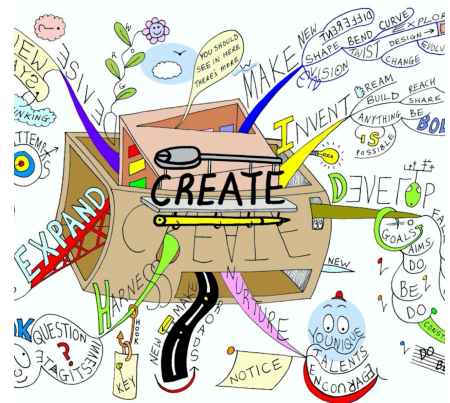
Voor beide supervisors geldt dat ze een spiegel voor mijn functioneren als GZ-psycholoog zijn, en de weerspiegeling wordt mede bepaald door de spiegel.

29 mei 2016 | Associatie

Sinds kort zijn we gestart met de basiscursus cognitieve gedragstherapie als onderdeel van de GZ-opleiding. Deze basis cursus cognitieve gedragstherapie van totaal 100 uur is opgebouwd uit een inleidend deel van 30 uur en een verdiepend deel van 70 uur.

Een aantal van mijn jaargroepgenoten heeft deze cursus al afgerond, vanuit hun eerdere werkervaring in de GGZ. De eerste 30 uur moeten we dus zonder hen doen.

En daarna komen ze er gelukkig weer bij. Het voelt een beetje incompleet: de dynamiek verandert gelijk als een derde van de groep er niet bij is.



We krijgen les van Drs. Guido Machielsen & Dr. Anton

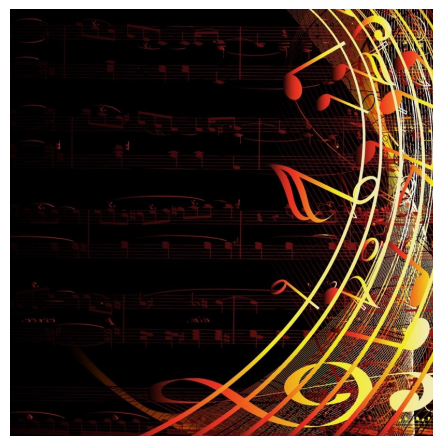
Hafkenscheid. De eerste les is er uitgebreid kennis gemaakt met onze groep. De introductie op cognitieve gedragstherapie hebben we via associatie gedaan. Grappig dat juist deze cognitieve mannen de vorm van associatie kiezen om er achter te komen wat onze groep al weet van cognitieve gedragstherapie en niet gewoon vragen: wat weten jullie al? In mijn beleving is associatie veel meer een psychoanalytisch dan een leertheoretisch principe. Hoewel er blijkt nu dus ook iets bestaat als: stimuli associatie... Leuk manier om door associëren niet alleen kennis te maken met feiten over CGT, maar ook met positieve of negatieve gevoelens erbij, of gewoon met elkaars vooroordelen.

Met mijn achtergrond in de verstandelijk gehandicapten sector is de methode onbekend voor mij gebleven; behalve de basis die ik in mijn studietijd heb meegekregen van klassiek en operant conditioneren. Benieuwd of ik tijdens de cursus ontdek dat ik eigenlijk al wel vaker principes toepas, of dat CGT echt nieuw voor me is. In de verplichte literatuur; "Inleiding tot de gedragstherapie" door Hermans, Orlemans en Eelen, lijkt het een soort wiskunde. Wel een verademing naast de doorgaans onzekere uitkomst van sociale experimenten. We zullen zien of het in de praktijk bij toepassing van de regels nog steeds zo logisch blijft.

22 mei 2016 | Toekomstmuziek

Jaap Segaar, hoofddocent diagnostiek heeft ons onlangs ingewijd in sectie 3 van de nieuwe DSM. In januari gaat het gebeuren: de GGZ instellingen gaan over op de nieuwe DSM. Ook binnen de afdeling psychotherapie van Bartiméus zal er gewerkt gaan worden vanuit de DSM-V.

De Diagnostic Statistic Manual (DSM) is het belangrijkste indelingssysteem in de psychiatrie. De eerste versie verscheen in 1952. De laatste versie, de DSM-IV, bestaat sinds 1994, met een aanvulling in 2000. Het aantal in het handboek vermelde stoornissen is sinds het begin aanzienlijk toegenomen. De oorspronkelijke bedoeling van de DSM was om behandelaars en wetenschappers in de psychiatrie als het ware dezelfde begrippen te laten gebruiken. Inmiddels zijn er bijna 400 stoornissen opgenomen, waarmee het overzicht en de eenduidigheid soms te wensen over laat.



In de nieuwe DSM-V komt de inhoud van sectie 1 en 2 voor een groot deel overeen met de eerdere DSM-IV. Deze secties zullen ook voornamelijk de secties zijn waar mee gewerkt wordt. Toch zijn ook hierin een aantal grote wijzigingen; bijvoorbeeld het loslaten van het assen systeem.

Interessant is de derde sectie in de DSM-V. Steeds meer wordt gedacht dat we binnen diagnostiek van een categoriaal naar een dimensioneel systeem gaan. In sectie 3 is een meer hybride vorm van persoonlijkheidsdiagnostiek uiteengezet; in een aantal stappen.

Wat ik bijzonder vind is dat er eerst gekeken wordt in hoeverre een persoon gehinderd wordt in twee domeinen van functioneren: persoonlijk en interpersoonlijk. Daarna wordt gekeken welk type persoonlijkheidsstoornis past. En als laatste is er een overzicht van 25 persoonlijkheidstrekken in 5 domeinen waar de persoon meer of minder op scoort. Zo kom je tot een persoonlijke kleuring van het beeld. Juist door het komen tot zo'n profiel van persoonlijkheidstrekken kan een behandelplan ook zeer persoonlijk worden.

Er is dus eigenlijk een sectie voor de toekomst toegevoegd. Op dit moment ligt het te ver af van ons zorgsysteem om tot deze manier van diagnostiek over te gaan. Hoewel classificatie en zorgverzekeringen waarschijnlijk altijd iets categoriaals moeten behouden, zal het voor behandelingen zeker aanknopingspunten geven.

Interessant wat dat in de praktijk gaat opleveren vanaf januari!

5 mei 2016 | Schoolvakantie

Niet gedacht dat ik ooit weer zelf schoolvakantie zou hebben.

De GZ-opleiding bij de RINO groep houdt zich voor de opleidingsdagen aan de schoolvakanties van regio Midden.

Natuurlijk geldt het niet voor mijn werkdagen, maar toch.

Heerlijk zo'n weekje met een vrije dag, doordat er geen lessen worden gegeven. Helemaal als het agenda technisch ook nog lukt om de dinsdag (schooldag) en de vrijdag om te wisselen.

Het blijkt nog best verschillend hoe het bij instellingen geregeld is. Hoe verhoudt de opleiding zich tot werktijd? Ik begrijp dat er mensen zijn in mijn groep die volledig in de baas z'n tijd de lesuren volgen. Dat betekent dat ze tijdens schoolvakanties dus wel verwacht worden op het werk. Onhandige bijkomstigheid is dat je die dag ineens extra op je werk bent. Regelmatige afspraken met cliënten kun je die dag niet plannen, omdat je er normaal niet bent op dinsdag. Resultaat; een dag met losse afspraken en tijd om dingen uit te werken.



Wat betreft die verschillende regelingen is het ook te merken in percentage van vergoeding van de opleiding door de werkgever en de randvoorwaarden qua studiekosten, reiskosten en bv inschrijving in het opleidingsregister voor GZ-psychologen bij de Federatie Gezondheidszorgpsychologen en Psychotherapeuten. Voordat je start met de opleiding had ik het idee van een 'package deal'. Maar door met mede studenten te praten blijken er vele opties te zijn in afspraken met managers bij de verschillende organisaties.

Ondanks dat het natuurlijk wel dubbel profijt is als je geld verdient tijdens je lesdagen, gaat mijn voorkeur er naar uit om in eigen tijd in de schoolbanken te zitten. Mijn voordeel is dan dat ik op dagen dat er geen opleiding is, niet op mijn werk hoeft te verschijnen, maar weer eens schoolvakantie kan vieren.

Op de dag waarop hemelvaartsdag en bevrijdingsdag op 1 dag vallen hebben we dubbel reden om vrij te zijn en blij te zijn met onze vrijheid.

29 april 2016 | Ik zie, ik zie ...

De eerste maanden van de GZ opleiding hebben we al heel wat les gehad over persoonlijkheidsonderzoek. In Utrecht is de dynamische interpretatie wijze door de jaren heen ontwikkeld. Het boek dynamisch persoonlijkheidsdiagnostiek onder redactie van prof. dr. E.H.M. Eurelings-Bontekoe en dr. W.M. Snellen vormt de basis voor het onderwijs. Wat ben ik blij dat we veel hebben kunnen oefenen met casuïstiek om ons de denkwijze eigen te maken!

Naast de vragenlijsten en gesprekken die plaatsvinden worden projectieve technieken gebruikt binnen persoonlijkheidsonderzoek. Irma Roovers heeft ons les gegeven over het gebruik van de technieken binnen persoonlijkheidsonderzoek. Erg boeiend!



Volgens de definitie van Westen, Zeitz en Zittel (1999) zijn projectieve technieken methoden ter vaststelling van individuele verschillen in persoonlijkheid en psychopathologie, waarbij verhalen of verbale reacties op gestandaardiseerde stimuli geïnterpreteerd worden met betrekking tot gedachten, gevoelens en motivationele processen, met als doelstelling impliciete, niet voor bewust introspectie toegankelijke mentale processen vast te stellen.

Clënten worden uitgedaagd om hun verbeelding te gebruiken in reactie op vertelplaten, of halve zinnen die afgemaakt worden. Ook tekeningen vormen een belangrijk onderdeel van projectieve technieken. Op deze manier wordt waardevolle informatie verkregen, die met 'gewone' vraagtechnieken doorgaans niet bereikt worden. Bijvoorbeeld het feit dat de opdrachten meer ongestructureerd zijn laat vaak al een ander beeld van de cliënt zien. Hoe gaat hij om met het feit dat niet helemaal duidelijk is wat er van hem verwacht wordt, en dat je het niet goed of fout kunt doen?

De interpretatie van de projectieve technieken is voor mij nog wel een punt van twijfel voor de manier waarop ze gebruikt kunnen worden in de praktijk. Irma gaf zelf al aan dat de tussen beoordelaars betrouwbaarheid te laag is voor de COTAN. Tegelijk zegt ze terecht dat het een schat aan informatie geeft die niet uit vragenlijsten te halen is. Ze moedigt ons aan om nog niet naar het overige materiaal te kijken, maar hypothesen te vormen vanuit het projectieve materiaal. Jaco Wineke benoemde tijdens zijn lessen dat hij de projectieve technieken meer in het licht van het overige onderzoeksmateriaal bekijkt.

Welke volgorde ook gehandhaafd wordt; wonderlijk om te zien hoe beide docenten op basis van alleen het materiaal een cliënt te voorschijn praten. Aanvankelijk verdacht ik ze ervan dat het een soort horoscoop verhalen waren die op iedereen van toepassing kunnen zijn. Maar steeds opnieuw blijkt de beschreven cliënt herkenbaar voor de medestudent die de casus inbrengt.

De uitdaging in zo'n persoonlijkheidsonderzoek blijft hoe dan ook, om met alle onderliggende informatie recht te blijven doen aan de persoon die je voor je ziet. Dat je het 'ik zie, ik zie...' kunt vertalen naar een begrijpelijk en herkenbaar verhaal voor de cliënt zelf. Het mooiste is natuurlijk als de cliënt zichzelf gaat zien in de wijze waarop jij hem schetst vanuit het onderzoek. En dat is een kunst op zich!

24 april 2016 | Binnenstebuiten

In 2015 is er een nieuwe pixar animatiefilm uitgebracht met de titel Inside Out. Nu hij dit jaar ook al eens genoemd is door een van mijn docenten op de opleiding durf ik er wel voor uit te komen. Heerlijk de humor en symboliek in pixar films; ik vind deze briljant!

Het leven van een elfjarig meisje wordt gevolgd door de ogen van de basisemoties die een mens heeft: blijdschap, boosheid, angst, afgrijzen en verdriet. In sommige theorieën wordt ook verrassing als basisemotie gezien, die is hier buiten beschouwing gelaten. Al deze emoties hebben een eigen en zeer treffend personage gekregen in het hoofd van het meisje. Zo is Fear (angst) een pierig paars mannetje dat van het kleinste voorval de bibbers krijgt. Of Anger (boosheid) een rood heethoofd dat enthousiast wordt van gelegenheden om te kunnen vloeken.



De film laat zien hoe het meisje moet verhuizen naar een nieuwe woonplek en wat er zich in haar binnenwereld afspeelt. Prachtig om te zien hoe Joy probeert met vrolijkheid alle tegenslagen te compenseren. Volgens haar moet het leven vrolijk en leuk zijn. Als iets tegen zit, dan probeert ze voor het meisje de positieve kant te belichten.

Door de film heen realiseert Joy (blijdschap) zich langzaam dat het nodig is om Sadness (verdriet) de ruimte te geven om sommige herinneringen of gebeurtenissen aan te raken. Door het verdriet toe te laten dat soms goede herinneringen overschaduwde, worden ze in nieuw licht gezet. En met het erkennen en toelaten daarvan kan het meisje haar hart weer delen.

Wat een mooie symboliek en humor! Een fantastische manier om de interne dynamiek bij mensen in beeld te brengen. Het geeft handvatten om over je eigen dynamiek na te denken: welke emotie zit bij mij vaak aan de knoppen? Wat zijn kernherinneringen voor mij? En welke eilanden zijn in mijn persoonlijkheid belangrijk om gevoed te worden? Om een antwoord op die vragen te kunnen geven, moet je de film natuurlijk gewoon gaan kijken!

17 april 2016 | Schijn

Afgelopen maand hebben we een korte module afgesloten over crisisinterventie. 3 dagdelen waarin we dieper ingegaan zijn op crisisinterventies bij agressie of suicidaliteit. Bert van Luijn sprak als inspirerend spreker vanuit zijn jarenlange ervaring. In het tweede en derde dagdeel kregen we bezoek van een acteur die ons de mogelijkheid gaf om real life client gesprekken uit te spelen. Goed om op deze manier te oefenen met praktijk situaties.

In verschillende situaties werden we gevraagd een inschatting maken van suicidaliteit. Zomaar twee situaties uit de praktijk van een FACT team. FACT staat voor Function Assertive Community Treatment. Het team bezoekt patiënten en/of betrokkenen op de plaats waar zij zich bevinden. Dat kan thuis zijn, maar ook bijvoorbeeld in beschermde woonvormen, pensions, tijdelijk een klinische opname of binnen de maatschappelijke opvang. Het team komt langs als mensen uit de omgeving zich zorgen maken of als de persoon zelf contact met het team zoekt.



De eerste actrice speelde een depressieve en opstandige vrouw die gewoon met rustgelaten wil worden. De tweede acteur een agressieve hopeloze man die bang is door zijn agressie zijn vrouw kwijt te raken. Bijzonder om te zien hoe beide acteurs volledig in hun rol zaten.

Aan ons de taak om via het CASE model van Shea (*chronological assessment of suïcidaal events*) het gesprek met hen aan te gaan. Belangrijk om via normaliseren en valideren in contact te komen. Blij zijn met iedere minuut dat je binnen bent in dit werk. Soms bepaalt een enkel woord of je nog in contact bent, of dat je weer volledig opnieuw kunt beginnen in je contactopbouw met de cliënt binnen de crisissituatie.

In de nabespreking gaven de acteurs vanuit de patiënt een terugkoppeling op de manier waarop het gesprek gevoerd werd. De acteurs konden beide vanuit hun personage vertellen wat ze in het gesprek ervaren hadden. Welke interventies hen rustig maakte, en welke juist helemaal niet. Even wennen dat er tijdens zo'n terugkoppeling ineens een heel ander en toch dezelfde persoon voor de klas zit. Ik merk zelf dat ik niet het lef heb om er vol in te duiken met zo'n acteur. Hoewel ik wéét dat ik er juist veel van kan leren, voelt het extra kwetsbaar; juist omdat ik weet dat ze bewust niet zichzelf zijn.

7 april 2016 | Moedergevoel

Afgelopen week vertelde Bert van Luijn in het vak crisis interventie dat er specifieke groepen zijn waarbij suïcidaliteit veel voorkomt. Moeders die na de geboorte van hun kind een depressie krijgen zijn daar een voorbeeld van.

Dit deed me terug denken de module ontwikkelingsgerichte theorie door Karine Plugge. De vroegkinderlijke hechting en hun relatie met hun moeder was hierin een belangrijk onderwerp. We kregen een gedeelte van de eerste aflevering te zien van "Help me love my baby".



Het is een korte serie die twee vrouwen volgt die hun angsten onder ogen zien en toegeven dat ze boosheid en verwensingen voelen tegenover hun baby. Daar waar de maatschappij van moeders zo van zelf sprekend verbondenheid met hun kind verwacht.

Amanda Jones is een ouder-baby therapeut die samen met de moeder zoekt naar verborgen psychologische aanleidingen hiervoor, en probeert hiermee de band met hun baby's te herstellen. Enerzijds door het moedergedrag voor te doen. Anderszijds door het gesprek met de moeder aan te gaan.

Een moeder met een postnatale depressie en haar baby bezoeken een therapeut. In deze aflevering gaat het over Izzy, die 6 weken te vroeg geboren wordt. En haar moeder Zoë worstelt om iets anders dan verdoofd als ze haar voor het eerst ziet. Amanda helpt moeder en Baby om intimiteit en emotionele verbondenheid te ontwikkelen.

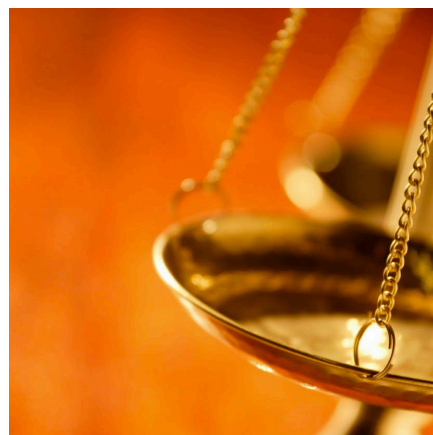
Wat een taboe rust er op dit onderwerp en wat is het voor moeder en kind een moeilijke situatie. De documentaire geeft zicht op de moeiten waar moeders mee worstelen, in zichzelf en in hun omgeving. Tegelijk geeft het beeld van de worsteling met hun kind waarin ze zichzelf afgewezen voelen. Als professional vind ik het mooi in beeld gebracht hoe lastig het als therapeut is, om de juiste afstand te vinden in het modelleren van het moeder kind gedrag. De toch al zo kwetsbare moeder, moet door jou aangemoedigd worden om zelf de relatie met haar kind te herstellen. En niet doordat het kind goed op jou reageert nogmaals bevestigd worden in haar idee dat ze er niet voor haar kind kan zijn.

Dapper dat deze moeders zich zo kwetsbaar durven opstellen, om iets van het taboe te doorbreken rond dit onderwerp. Laat het ruimte geven om schuld en schaamte los te kunnen laten. Een voorbeeld van hoe je in liefde voor je kind en jezelf kunt groeien ook als je zelf geen mogelijkheid meer ziet. Zeker de moeite waard om eens te bekijken!

21 maart 2016 | Subjectief betrouwbaar

Het competentiegericht opleiden stelt dit jaar 12 kenmerkende beroepssituaties verplicht. Deze maand heb ik mijn eerste feedback verzoeken verzonden via de RINO portal.

Competenties binnen de kenmerkende beroepssituaties staan beschreven in de themakaarten van het individueel opleidingsplan. Afhankelijk van de kenmerkende beroepssituatie, kan dit door je praktijkopleider, die de link met de opleiding is vanuit de organisatie. Door je werkbegeleider, degene die het meest nauw betrokken is bij de uitvoering van je werk. Of door je supervisor, die je verspreid over het jaar helpt met reflecteren op je ontwikkeling als persoon in het werk van GZ-psycholoog. Per competentie wordt aangegeven waar je je bevindt: 1. Ver onder het vereiste niveau, 2. Onder het vereiste niveau, 3. Bijna op het vereiste niveau, 4. Op het vereiste niveau, of 5. Boven het vereiste niveau. Het is aan de beoordelaar om in te schatten hoe de Psycholoog in opleiding tot GZ-psycholoog (PioG) zich op dat moment verhoudt tot het gewenste eindniveau. Enige subjectiviteit is daarbij onontkoombaar geeft De RINO groep zelf al aan.



Het lijkt mij, zeker waar een werkbegeleider die beoordeling doet, lastig om een goed beeld te hebben van de eindtermen die de opleiding stelt. Daarnaast lijkt het mij lastig dat je de prestatie in het heden niet alleen beoordeelt tegen het verwachte eindniveau, maar ook in de hoop op ontwikkeling tijdens de opleiding. De manier van beoordelen maakt dat je in een spagaat komt als beoordelaar. Stel dat je van een bepaalde competentie al boven het gewenste eindniveau zou scoren, dan hoop je nog steeds dat er ontwikkeling mogelijk is. De andere kant (dat komt in mijn geval vaker voor waarschijnlijk), mogelijk scoor je alles ver beneden het eindniveau, terwijl de beoordelaar over de prestatie in het heden wel tevreden is. De PioG is immers nog niet aan het eind van de opleiding. Binnen Bartiméus is het voor de meeste werkbegeleiders ook nog zo is dat er slechts één PioG per jaar is, waardoor vergelijking lastig is. Het vraagt dus een bijzondere en wat onbevredigende manier van beoordelen.

Verleidelijk lijkt het mij om bij twijfel de afgelegde opleidingstijd aan te houden voor de beoordeling van de mate van het vereiste niveau. Een vraag voor de RINO groep: hoe maak je het competentiegericht opleiden op een betrouwbare manier meetbaar, met name tussen verschillende beoordelaars? Dat staat voor mij geheel los van de duidelijke meerwaarde van toetsen vanuit de praktijk.

Wat betreft die toetsformulieren, merk ik dat ik vooral de twee open vragen interessant vind. Hierbij kan ouderwets aangegeven worden wat goed gaat en wat beter kan. Dit maakt het formulier ontwikkelingsgericht voor mij; de ruimte voor praktische tips en handvatten waarmee ik mij tot het vereiste eindniveau kan ontwikkelen. Ik zal er op moeten vertrouwen dat de opleiding er zorg voor draagt dat de eindtermen door alle praktijkbegeleiders gelijk worden beoordeeld. Zelf kan ik zorgen dat ik ontwikkeling laat zien tijdens mijn opleiding: tot hoog niveau!

13 maart 2016 | Compassie

Aan de hand van een fragment uit de film "Mon fils à moi" hebben we geoefend met systeemgesprek. We hebben eerst een stuk film bekeken: wat een verhoudingen! Een scheef gegroeid gezin. Moeder richt zich volledig op haar zoon en houdt hem klein. Dochter lijkt haar eigen leven te leiden en vader laat zich niet horen tegenover moeder en zijn kinderen. De titel slaat op de moeder-zoon relatie. Je ziet de jongen opgroeien en door het verstikkende liefhebbende regime van zijn moeder in de knel komen. Zijn enige protest op het moment dat ons fragment eindigde was een soort passief verzet dat hij haar eten niet eet. Ik ga de film zeker nog afkijken.



De vraag voor ons was: stel dat deze jongen wordt aangemeld voor therapie. Hoe zou je dan in gesprek kunnen komen met dit gezin? Eerst hebben we in kleine groepen situatie systemisch te bekeken. Wat gebeurt er in die gezin? Welke patronen zijn zichtbaar? Waar zou je als therapeut met dit systeem beginnen?

We bemerkten bij ons zelf veel onbegrip en frustratie naar de moeder, over hoe ze met de jongen omgaat en hoe weinig ruimte hij krijgt om zichzelf te zijn en te ontwikkelen. Tegelijk voelden we allemaal dat de enige manier om dit gezin in beweging te krijgen via moeder moest zijn. Paula Wesselink de docent voor dit vak raadde ons aan: begin bij compassie krijgen voor moeder. Hoe is zij geworden tot wie ze is en hoe ze het doet? Ze voorspelde: wat zal het al veel impact hebben als alleen vader en moeder elkaars verhaal horen in aanwezigheid van de ander bij de therapeut.

Uiteindelijk hebben we in de oefening de eetsituatie als uitgangspunt genomen voor het gesprek. Samen met 2 anderen heb ik geoefend als therapeut, waarbij 4 groepsgenoten het gezin speelden. Pf, wat is dat hard werken. 4 cliënten vooral met elkaar laten praten en laten reageren op elkaar. Wat kunnen interactiepatronen in zo'n rollenspel al pijnlijk zichtbaar worden en wat is je directe invloed als therapeut dan klein. Volgens mij vraagt systeemtherapie ontzettend veel relativeringsvermogen en een lange adem.

Mooi om bij een vak over referentiekaders voor psychologische interventies het woord compassie als sleutelwoord te krijgen voor vastgelopen situaties.

8 maart 2016 | Plaatsvervangend

Afgelopen dinsdag belandde ik tijdens mijn studieochtend in het mama café. Daar waar ik voor een bak yoghurt en een cappuccino kwam, zat ik ineens tussen moeders met jonge babies. Eens in de 2 weken wordt in de Yoghurt Barn in Utrecht kennelijk mama café gehouden waar je al je vragen kunt stellen aan een borstvoedingsspecialist.



Zeer passend bij de nieuwe module: ontwikkelingsgerichte theorie, die deze week is gestart in mijn opleiding. In de literatuur gaat het voortdurend over babies. Met 20 pruttelende en huilende babies om mij heen las ik over de differentiatiefase. Rond de negende maand is die op haar hoogtepunt. De motorische ontwikkeling biedt het kind de mogelijkheid er zelf door actief onderzoek, achter te komen dat het eigen lichaam verschilt van dat van moeder. Het verkent vanuit eigen lijfelijke ervaring de wereld. Langzaam gaat het onderscheid maken tussen wat wat 'eigen' is en wat 'vreemd' is.

Aangezien het kind op dat moment nog geen idee heeft dat mama nog steeds bestaat als je haar niet meer ziet is dit ook het moment dat scheidingsangst ontstaat. In deze fase kan een 'transitional object' geïntroduceerd worden. Een knuffel kan de moeder op scheidingsmomenten tijdelijk vervangen. Het kind ervaart er geruststelling door. Het 'transitional object' is er altijd, daar waar moeder er soms wel is en soms niet.

Het sluit helemaal aan bij de fase van behandeling waar ik met mijn cliënt in zit bij de integratieve therapie voor gehechtheid en gedrag. Bijzonder om te zien hoe de fases van de gehechtheid zich langzaam ontfouwen in relatie met mijn cliënt. Hoewel zijn spanning soms hoog oploopt, is duidelijk zichtbaar dat we elkaar gaan kennen. Op dit moment brengen we de sessies in symbiose door; hij doet wat ik doe, en ik wat hij doet. We staan aan de start van de differentiatiefase. Langzaam zal ik af en toe afwijken van onze routine om te leren dat onze relatie dat kan hebben.

Het blijft bijzonder dat het hierbij niet om een kind gaat, maar om een volwassen man. De fase van ontwikkeling zijn zo terug te zien in de relatie die we opbouwen! En toch verrast het dan ook weer dat hij zo positief op een 'transitional object' reageert. Sinds een paar weken, blijft Sem, een knuffelwasbeer, bij hem als ik niet bij hem ben tussen de sessies.

29 februari 2016 | Hands off

Gisteren waren de 88e Academy Awards en de Oscars uitreikingen in Amerika. Het nummer 'till it happens to you' van Lady Gaga was één van de genomineerde nummers voor 'Best Original Song'. Iedere keer als ik de clip zie komen de tranen in mijn ogen. Op een treffende manier wordt seksueel geweld in beeld gebracht en het belang van begrip en steun door de omgeving om als slachtoffer weer van jezelf te kunnen houden.



Het centrum voor seksueel geweld zet in een factsheet de feiten op een rij. 1 op de 8 vrouwen wordt slachtoffer van verkrachting en 1 op de 25 mannen in hun leven. Er zijn 100.000 slachtoffers per jaar, waarvan 90% vrouwen en 10% mannen. Het centrum voor seksueel geweld stelt dat 2 op 3 slachtoffers zonder therapie opnieuw seksueel geweld meemaken. En dat 30% van de misbruikte kinderen geen signalen vertoont. Zoals Lady Gaga zingt: "You tell me 'hold your head up' and be strong." Sterk zijn en doorgaan. Schokkend!

In mijn werk als psycholoog zijn er zoveel mensen met littekens van seksueel geweld. Heftig om hun verhaal te horen of te lezen, vaak juist tussen de regels door. Het raakt me te zien waar het zich onder hun huid heeft gezet en bepalend is voor relaties die volgen. Vaak doorzetters die vechten om zich staande te houden. Worstelen met liefhebben in gelijkwaardigheid.

Wat een kwetsbaar en verantwoordelijk werk om als behandelaar het gesprek met hen aan te gaan. Samen te komen tot verwerking en heling waar mogelijk. Daarin de juiste balans in betrokkenheid en afstand vinden; tegelijk vertrouwd en genoeg op afstand om verhaal te kunnen doen. Bijzonder om een schakel in zo'n proces te mogen zijn: daar wil ik mijzelf graag als instrument in ontwikkelen.

Het nummer van Lady Gaga maakt je als mens bewust dat er overal om ons heen anderen zijn die met de gevolgen van seksueel geweld leven. Laten we er zijn waar we kunnen en veiligheid bieden om te delen.

18 februari 2016 | Think & Learn

Morgen weer 2 uur supervisie. Dit keer met mijn leerstijl als onderwerp. Kolb beschrijft een assenstelsel met 4 leerstijlen in 4 kwadranten. Hij maakt onderscheid tussen actief en reflectief leren, en zet dit uit tegen het onderscheid tussen concreet en abstract leren. Zo komt hij tot 4 leerstijlen: de dromer, de denker, de doener en de beslisser. Hij ziet leren als een cyclus met 4 fasen. Via concreet ervaren naar beschouwend observeren, naar abstract conceptualiseren en actief experimenteren.



Met behulp van een korte test heb ik mijn leerstijl gemeten. Ik ben een denker: met een combinatie van beschouwend observeren en abstract conceptualiseren. Morgen zullen we het er over hebben wat dit betekent. Hoe ga ik ermee om? Wanneer wijk ik bewust af? Waarin ligt mijn uitdaging? Maar ook breder; wat zie ik terug van de leerstijlen in het werk met cliënten? Toch wel luxe om zoveel tijd te kunnen reflecteren op je werk en opleiding!

Tijdens de GZ opleiding word ik geacht 90 uur supervisie te volgen van tenminste twee verschillende supervisors. Vereiste vanuit de opleiding is dat de supervisor niet binnen mijn instelling werkt. In supervisie gaat het vooral om mijn professioneel-persoonlijke ontwikkeling, en het methodisch analyseren en evalueren van mijn werkzaamheden. Daarbij gaat het om het vergroten van de technische, methodische en persoonlijke vaardigheden met betrekking tot alle aspecten van het beroep. Ook kunnen beroepsethische kwesties aan de orde komen.

Marieke Schut werkt bij Abrona en is als supervisor betrokken bij verschillende GZ-psychologen die vanuit Bartiméus in opleiding zijn. Ze heeft veel kennis en ervaring in de gehandicaptenzorg maar ook breder door haar eigen praktijk en ervaring in de jeugdhulpverlening. We zijn samen mijn eerste supervisie gesprekken gestart, eens in de twee weken, 2 uur. Ik moet nog even wennen aan de frequentie en duur: 2 weken zijn zo voorbij, en 2 uur supervisie duurt dan toch best lang. Ik vertrouw erop dat met het toenemen van eigen werk en cliënten het vullen van de supervisiemomenten ook steeds makkelijker wordt.

Ben je ook benieuwd wat jouw leerstijl is?

11 februari 2016 | Kenmerkende beroepssituaties



Met het invoeren van het competentiegericht opleiden is binnen de GZ-opleiding ook een nieuwe manier van toetsen ingevoerd: via kenmerkende beroepssituaties(KBS). Dit zijn praktijk toetsen binnen verschillende situaties die kenmerkend zijn voor het werk van de GZ-psycholoog. De praktijktoets is bedoeld om inzicht te geven in competentieontwikkeling. Op die manier kan ik zicht krijgen op dat wat goed gaat en dat waar ik mij verder in dien te ontwikkelen. De meeste praktijktoetsen zijn dus ook ontwikkelingsgericht van aard.

Op de 4 dagen dat ik binnen Bartiméus werk, kan ik ze gebruiken als mogelijkheid om feedback te krijgen over mijn handelen in de praktijk. Pure luxe: het hoeft niet foutloos, maar gaat om de oefening en vervolgens om wat ik doe met de feedback op mijn handelen. Geen geblok voor tentamens, maar de handen uit de mouwen; daar houd ik van!

De KBS-toetsen moeten samen de hoofdzaken van het werkveld van de GZ-psycholoog representeren. Voor mijn jaargroep zijn 12 toetsen verplicht over 2 jaar verdeeld. Er zijn 9 inhoudelijke thema's die vertegenwoordigd moeten zijn: 1 Diagnostiek en Rapportage, 2 Angst- en stemmingsstoornissen, 3 Psychotische stoornissen, 4 Verslaving en stoornissen in de impulscontrole, 5 Stoornissen met somatische symptomen, 6 Cognitieve stoornissen en-of leerstoornissen, 7 Persoonlijkheids- en/of hechtingsproblematiek, 8 Ontwikkelingsstoornissen en 9 Beleid en organisatie.

Daarnaast moeten de toetsen verdeeld worden over diagnostiek, indicatiestelling en behandeling. Ook moet ik ervoor zorgen dat ik de KBS-toetsen zo kies dat ik in aanraking kom met cliënten met verschillende demografische kenmerken (cultuur, sekse, leeftijd).

Nog even puzzelen dus... Er zijn 8 verplichte toetsen, alleen slechts over 3 thema's verdeeld. Puntje van aandacht is dat ik met de 4 keuze KBS-toetsen hooguit tot 7 thema's ga komen.

Natuurlijk kan ik een mooi plan opstellen, maar ik ben ook afhankelijk van de hulpvragen die zich aandienen binnen Bartiméus. Belangrijkste is dat ik mij bewust ben van de mogelijke toetsen, zodat ik er alert op ben dat als een gelegenheid zich aandient, dat ik die gebruik als toetsmoment.

Binnenkort in februari is er een ontbijtsessie over strategie van Bartiméus voor de komende jaren; belangrijk om bij te zijn! Eens zien of ik daarmee gelijk een invulling aan mijn beleid en organisatie toets kan geven.

5 februari 2016 | Beleid & Hechting

De eerste 5 woensdagen van mijn opleiding mocht ik naast de lesdagen in Utrecht meedraaien op de VU in Amsterdam. Zo kom je nog eens ergens. In het kader van mijn inwerktijd, heb ik meegedaan aan de module gehandicaptenzorg die gegeven wordt aan studenten in opleiding tot orthopedagoog-generalist. 4 van mijn collega's van de afdeling psychotherapie verzorgen lesdagen rondom diagnostiek en behandeling van gehechtheidsproblematiek bij mensen met een verstandelijke beperking. Vanuit mijn werk als gedragsdeskundige was veel van de informatie niet nieuw. Toch geeft de veelkleurigheid van toehoorders altijd een nieuwe draai aan bekende informatie, zeker doordat mijn medestudenten met hun achtergrond als orthopedagogen weer heel andere vragen stellen over de theorie en behandelwijzen.



Een nieuw perspectief voor mij was vorige week de toelichting door Paula Sterkenburg op het belang van beleidsvorming in organisaties aan de hand van de gehechtheidstheorie. Ook daar in kan de gehechtheidstheorie een basis voor samenwerken zijn. Ze stelde dat het gaat om de parallelle processen. Zoals begeleiders en ouders sensitief moeten zijn voor hun kinderen of cliënten, om hen tot exploratie te laten komen, zo geldt dit in zekere zin ook voor managers en personeel. Gezien vanuit de cirkel van veiligheid: wanneer je als manager zowel een veilige basis als veilige haven kunt bieden, is er een klimaat om tot ontwikkeling te kunnen komen.

Een punt van zorg in dit kader is het belang van continuïteit, zeker in begeleidingsrelaties. In een samenleving waarin flexibiliteit steeds hoger in het vaandel staat is het een kunst om stabiliteit te borgen. Alleen vanuit stabiliteit en continuïteit is het mogelijk om tot een vertrouwensrelaties te komen. Laten we daar met elkaar voor waken!

Leuk om op deze manier na te denken over manieren om de gehechtheidstheorie ook overstijgend toe te passen.

29 januari 2016 | Wrijving

Afgelopen dinsdag heb ik een deel van de literatuur bespreking gedaan als onderdeel van de module therapeutische gespreksvoering. Het betrof een deel uit Beijer (1966); the silent language of psychotherapy. Beijer betoogt dat de manier van reageren van de therapeut, spanning moet oproepen bij de client om tot reflectie en verandering te komen. Aan de hand van stellingen hebben we met de groep gediscussieerd over of onzekerheid in therapie nodig is als basiservaring voor veranderen van gedrag gericht op beter functioneren.

Beijer noemt deze onzekerheid: 'beneficial uncertainty'. Zijn stelling is dat het in therapie niet genoeg is om een toegeeflijke, luisterende atmosfeer te creëren om de cliënt nieuwe ervaringen op te laten doen en te laten komen tot exploratie in zijn gedrag.

De therapeut helpt om tot nadenken te komen door middel van reacties die niet aan de sociale verwachting voldoen (asocial responses). Één van de voorbeelden in het artikel betrof een cliënt die zich uitsprekt naar de therapeut met: 'Ik haat je', waarop de therapeut reageert met 'ga door' of 'hm hm..'. Een reactie waardoor de therapeut niet ingaat op het emotionele appèl dat gedaan wordt.

Beijer noemt een heel aantal voorbeelden van 'asociale reacties' die volgens hem maken dat de cliënt 1) door analyse van het proces van communicatie zal ervaren hoe hij een deel van zijn probleem zelf creëert of in stand houdt, en 2) zal ervaren dat zijn verborgen of onbewuste communicatie, waarmee hij problemen veroorzaakt, voorziet in behoeften waar op alternatieve manieren meer effectief mee omgegaan kan worden.

Grappig dat zo'n relatief oud artikel onderdeel is van literatuur voor de module over therapeutische gespreksvoering. Om met de woorden van de docent Rob Stoffer te spreken, 'niet om jullie een stoomcursus psychoanalytische gespreksvoering te geven', maar om tot na denken te komen over de processen die zich in een gesprek afspelen.

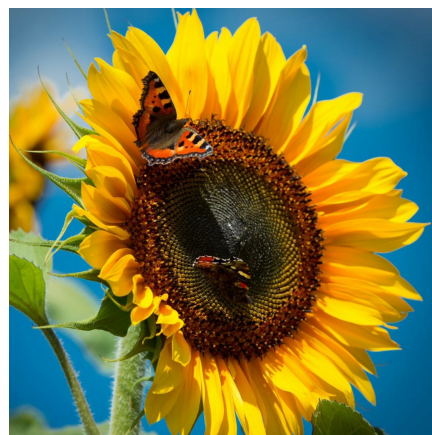
Zonder wrijving geen glans.



22 januari 2016 | Groeizaam

In het inspiratietraject dat de medewerkers van Bartiméus in 2014 werd aangeboden, heb ik onder bezielende coaching van Surani Heininga nagedacht over wie ik ben in mijn werk. Daarbij ging het om een metafoor die past bij wie ik ben en wil zijn als persoon, in mijn werk en rol als gedragsdeskundige. Nu ik mijn opleidingsplan moet opstellen voor de GZ-opleiding, heb ik eens opgezocht wat ik toen schreef.

“Ik zou graag als een Zonnebloem zijn; geïnspireerd op een lied. Een zonnebloem is diep geworteld om hoog te kunnen groeien en gericht te kunnen zijn op dat wat belangrijk is. Wortels om stevig te staan en mij breed te laten voeden door anderen en kennis te vergaren. Altijd gericht op de zon; licht ontvangen om door te geven.”



Enerzijds misschien vage bewoordingen om te beschrijven wie je in je werk wilt zijn, maar anderzijds raakt het nog steeds de kern. Het belang van doorgeven zie ik terug in de kwaliteit om te verbinden; tussen mensen onderling, tussen theorie en praktijk, tussen de belangrijke waarden in mijn leven en mijn werk.

Het lied verwijst het naar gericht zijn op God, om in Zijn licht te staan. Privé wil ik zo leven en mezelf voortdurend toetsen aan wat goed is. Dit vraagt een open houding, die ik graag wil doorvertalen in mijn werk. Dat betekent ook daar kwetsbaar durven zijn.

Kwetsbaar naar collega's in openheid over wie ik als persoon ben. Kwetsbaar in het willen ontvangen van feedback over de manier waarop ik instrument ben om tot goede zorg voor cliënten te komen.

Die kwetsbaarheid in het groeien als professional, moet voor mij de basis vormen voor alle smartdoelen en urenkaders die in het opleidingsplan gegeven zijn. Juist daardoor troffen de woorden van één van mijn werkbegeleiders:

"Ik hoop dat je je zo veilig gaat voelen dat je je kwetsbaar durft op te stellen in het team. Het opleidingstraject voor de GZ-opleiding kan een heftig traject zijn, waarin reflectief vermogen heel belangrijk is. Om daarin te groeien zijn we afhankelijk van elkaar."

6 januari 2016 | Aangenaam

Dagen van kennismaking in de eerste week van de opleiding. Twee nieuwe afdelingen binnen Bartiméus en de eerste dag op de opleiding waarin ik mijn jaargroep ontmoet heb. Een groep van 18 PioG's die zich enthousiast in de kennismaking storten. Aangenaam!

Martine van Zandvoort, Klinisch Neuropsycholoog, deed als hoofdopleider de aftrap. Leuk om meegenomen te worden in haar liefde voor het vak van GZ-psycholoog en haar drive om mensen daarvoor toe te rusten. De kunst om je te blijven verwonderen kwam tijdens de ochtend regelmatig terug.



Fijn altijd als uitgebreide informatie wordt aangevuld met een ervaringssoefening. Jaap Segaar, hoofddocent diagnostiek vroeg een deel van de groep kennis te maken met elkaar, terwijl de buitenring als observators gevraagd werd twee vragen te beantwoorden, die inhoudelijk niet bekend waren bij de binnenring. Grappig dat zo'n simpele oefening zoveel groepsdynamiek uitlokt, juist ook door het niet delen van de vragen.

De bijdrage van Anton Traag triggerde mij het meest. Binnenkort neemt hij helaas afscheid als hoofddocent behandeling. In zijn inleiding liet hij een filmpje zien om ons te laten observeren en nadenken over onze rol als behandelaar.

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=33Z84jcIpFA&w=420&h=315>]

Hoe snel laat ik mij leiden door mijn eigen kader voor gewenst gedrag en in hoeverre kan ik mijn eigen verwachtingen over wat goed is loslaten om tot een bredere kijk te komen?

25 december 2015 | Zoen van de Koning

Gister echt mijn laatste werkdag als gedragsdeskundige voor de komende twee jaar. Deze week was er in de kapel van Bartiméus Doorn weer één van de jaarlijkse kerstvieringen. Veel cliënten van de woningen voor mensen met doofblindheid waren aanwezig. Een feest van herkenning voor hen in de manier waarop de viering vormgegeven wordt; een hoek met echte schapen, muziek van de hang voor de wijzen, een hoek met de nacht en schitterende sterren, en een hoek met het paleis van de koning. En natuurlijk bij iedere plek iets bijpassends te eten; we kregen een zoen van de koning!



Mooi om het jaar met de kerstoverdenking van Wija onze pastor af te sluiten. Ze vertelde over een stukje vrede op aarde in de pianist die 'Imagine' speelt van John Lennon in Parijs. Hij wilde met zijn pianospel rust brengen na al het onheil. Wat een pakkend beeld voor een vredebrenger! Ze verstaat de kunst om tegelijk de mensen aan te spreken die met de bewoners meekomen en te zorgen voor de vertrouwde waar het voor de bewoners om gaat; waarin de samenzang van vertrouwde liederen natuurlijk al wonderen doet.

Hoe mooi is het om met een Zoen van de Koning afscheid te nemen?! Afscheid van het werken met mensen met een ernstig verstandelijke beperking voor 2 jaar. Nog één keertje meegenieten met deze mensen in hun puurste vorm. Op hun geheel eigen wijze leven ze naar kerst toe: soms gespannen, soms uitgelaten, soms alleen gebrand op het afhandelen van het ritueel, maar allemaal vieren ze mee in het feest van de Koning.

Misschien ga ik volgend jaar wel gewoon weer..!

15 december 2015 | Gehecht

Wat is het toch bijzonder om instrument te kunnen zijn als behandelaar om een ander tot ontwikkeling te brengen. Sinds juli ben ik betrokken bij een intensieve behandeling van een cliënt door middel van integratieve therapie voor gehechtheid en gedrag (ITGG).

ITGG is een gefaseerde behandeling voor mensen met een visuele en ernstige verstandelijke beperking en met ernstige gedragsproblemen. De eerste fase van de behandeling is gebaseerd op de gehechtheidstheorie en wordt opgebouwd uit drie op één volgende subfases: 1) bonding en contact maken, 2) symbiose en 3) stimulatie tot individuatie, zoals Bowlby (1984) ook beschrijft binnen de ontwikkeling van een gehechtheidsrelatie. Het doel van deze eerste fase is door intensief contact een gehechtheidsrelatie op te bouwen. De therapeut biedt een veilige basis voor exploratie en een veilige haven om de cliënt gerust te stellen bij stress en emoties. En dat is precies waar we de afgelopen maanden onze tijd mee hebben gevuld.



Wat een proces is het om iemand die niet gewend is eigen initiatief te nemen te stimuleren tot contact en exploratie. Het is bijzonder om te merken hoezeer het zoeken is naar balans tussen aan de ene kant het volgen van de ontwikkeling van de cliënt en op het juiste moment de volgende stap te bieden en aan de andere kant dat wat ik als persoon ervaar binnen de therapie, als behandelaar in te zetten om de cliënt verder te brengen.

Na de eerste fase volgt een tweede fase van gedragstherapie gericht op het aanleren van nieuwe vaardigheden en het verminderen van de gedragsproblemen. Als laatste fase, de overdracht van de behandeling naar de begeleiders; dit is ook gedurende de behandeling al heel belangrijk. Persoonlijk vind ik dat ook de meest spannende fase die komen gaat. De vraag hoe ik als therapeut uitvoeg en tegelijkertijd de meerwaarde van de therapie borg in het leven van de cliënt. Wat een luxe dat ik hiervoor supervisie krijg van Paula Sterkenburg, die de therapie heeft ontwikkeld voor deze doelgroep.

Gelukkig dat dit behandeltraject ook tijdens de GZ-opleiding volgend jaar onderdeel kan blijven van mijn leerproces als behandelaar binnen de afdeling psychotherapie van Bartiméus. In de maanden die deze behandeling nog voortduurt kom ik ongetwijfeld terug op de impact en waarde van deze therapie.

8 december 2015 | Competenties

De RINO Groep werkt sinds 2015 met competentiegericht opleiden, dus ook de GZ-opleiding wordt competentiegericht vormgegeven; duidelijke eindtermen en evaluatiecriteria geven meer transparantie en focus. Als GZ-psycholoog moet ik na de opleiding beschikken over competenties op 7 gebieden.



Allereerst op het gebied van **psychologisch handelen**: ik moet kunnen komen tot doelmatige diagnostiek, indicatiestelling en psychologische interventies vanuit wetenschappelijk gefundeerde kennis, vaardigheden en de juiste houding.

Vervolgens op het gebied van **communicatie**: ik moet zowel verbaal als non-verbaal op heldere, transparante, effectieve en efficiënte wijze kunnen communiceren bij mijn psychologisch handelen. En ook in dialoog met de cliënt kunnen komen tot gezamenlijke besluitvorming.

Het competentiegebied **maatschappelijk handelen** gaat over het afwegen van de belangen van de cliënt in relatie tot de belangen van andere hulpvragers en maatschappelijke belangen, maar ook het kunnen zien van de vraag van de cliënt binnen zijn eigen context. Wetgeving en beroepsethiek zijn onder dit gebied te scharen: ik zal weer eens tijd nemen om daar tijdens mijn opleiding in te duiken.

Het competentieprofiel bouwt verder met **samenwerken en organisatie**. Ik dien algemene structuur van de gezondheidszorg, de maatschappelijke dienstverlening en de eigen organisatie te kennen, daarbinnen samen te werken en gebruik te maken van de aanwezige expertise. En natuurlijk de persoonlijke ontwikkeling: als '**professional**' kunnen reflecteren op persoonlijke handelen en competenties; voortdurend willen leren en verbeteren van eigen handelen, maar ook het kennen van de grenzen van mijn handelen.

Naast die persoonlijke ontwikkeling staat voor mij het competentiegebied **kennis en wetenschap** boven aan: voortdurend streven naar optimalisatie van kennis en kunde in mijn vakgebied. Niet alleen om de praktijk te voeden vanuit de theorie, maar die praktijk ook vanuit de theorie kritisch te beschouwen. Zo zal ik door de opleiding gevoed worden met wetenschappelijke kennis en vaardigheden om mijn eigen functioneren en de praktijk waarin ik sta te verrijken.

Het format voor mijn persoonlijk ontwikkelingsplan staat al online. Ik zal vast starten met invullen en broeden op een goede toepassing van deze competenties op mijn persoonlijke leerdoelen.

Heb je nog tips of leerpunten? Ik hoor ze graag!

1 december 2015 | Overdraagbaar

Terwijl achter de schermen aan mijn contract gewerkt wordt voor de komende jaren, gaat het leven bij Bartiméus gewoon door. De cyclus van 24-uurs zorg draait; teamvergaderplanningen worden gemaakt voor volgend jaar, ondersteuningsplan besprekingen en voorbereidingen voor de plaatsing van een client, terwijl ik weet dat ik er dan zelf niet ben om haar te ontvangen. Steeds actueler wordt de vraag; hoe rond je werk af dat 24-uur doorgaat?

Met het uitkijken de start van de opleiding, wordt ook het afronden van mijn werk steeds concreter. Lukt het om de kern van je werk op papier te zetten, zodat een collega de draad kan oppakken? Trajecten waar ik bij betrokken ben kan ik op papier zetten en afronden waar mogelijk, maar wat te doen met alle minder expliciete betrokkenheid? Hoe voorkom ik dat mijn collega opnieuw een moeizaam opbouw van contact tegemoet gaat bij die beschadigde cliënt? Hoe draag je prioriteiten over in betrokkenheid bij de verschillende teams? Hoe zorg ik dat daar waar ik meerwaarde zie in betrokkenheid van de gedragsdeskundige ook bij mijn opvolger betrokkenheid zal blijven? Hoe vat je de lijn van de geschiedenis en de doelen voor de komende tijd samen in een SMART werkplan?

Nog 4 weken afronden en overdragen. Ik ga mijn uiterste best doen om al die lijnen van betrokkenheid uit te rafelen en uiteindelijk weer samen te brengen in een heldere overdracht, zodat die naast dossiervorming en SMART formuleringen de brug kan slaan naar een goede start voor mijn collega. Gelukkig zijn er geweldige woon- en dagbestedingsbegeleiders die ook in 2016 de lijn van goede zorg aan al die mooie mensen vasthouden!



24 november 2015 | Unlocked

Gister de eerste ontmoeting op de opleiding: het selectiegesprek. Het toelichten van mijn motivatie als check-up door de opleiding. De sleutel tot definitieve toelating.

Wat een lang traject is het al met al. In juli het schrijven van mijn sollicitatiebrief voor de opleidingsplek, in september het voeren van mijn sollicitatiegesprekken. Tot half oktober was er tijd om kandidaten aan te dragen voor de opleidingsplek vanuit de verschillende organisaties. Inmiddels zijn dus alle potentiële deelnemers bekend bij de opleiding, de groepen samengesteld, onderwijsdagen bepaald en heb ik mijn persoonlijke toegang tot 'Rinoportal' ontvangen; het online platform voor alle betrokkenen bij opleidingen van de RINO Groep. Fijn zo'n digitale omgeving. Ik kon gelijk zelf mijn selectiegesprek inplannen in een digitale agenda, in een volledig overzicht van reeds geplande groepsafspraken. En met 1 klik op de knop voeg ik de agenda toe aan mijn eigen agenda.

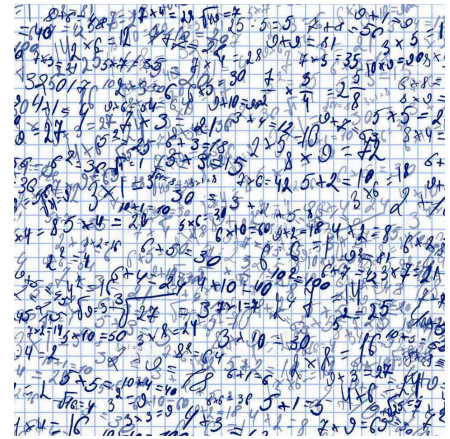


Gemotiveerd geselecteerd en als geselecteerde zeer gemotiveerd ben ik definitief toegelaten. Bijzonder dat in het gesprek veel aandacht was voor het commitment van het thuisfront aan de opleiding. Er wordt echt onderstreept dat de opleiding veel tijd van je privéleven gaat afsnoepen. Ik heb er het volste vertrouwen in dat we hierin een goede balans kunnen vinden.

17 november 2015 | Count down

Een kwestie van rekenen; nog 8 weken voor de start... maar voor ik daadwerkelijk kan beginnen, moet er nog heel wat gerekend worden. Wat een geld voor 2 jaar studeren. De vraag welk percentage mijn werkgever voor haar rekening neemt, zal ik na mijn arbeidsvoorwaarden gesprek kunnen beantwoorden. Maar hoe zorg ik dat ik goed voorbereid in dat gesprek zit? Wat is financieel handig en wat wil ik zelf eigenlijk? Een kwestie van optellen en aftrekken, zo schijn ik het te moeten zien. Maar wat tel je dan op, en waar trek je het dan vanaf?

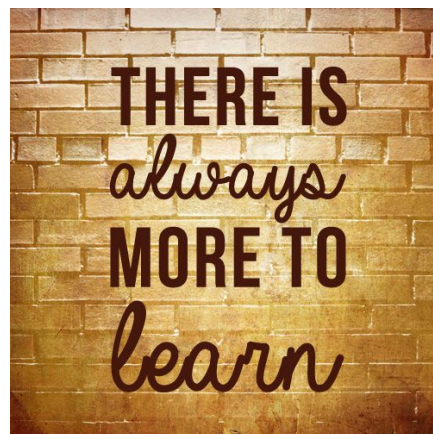
Na een week informeren bij belastingadviseur en salarisadministratie ben ik de wetenschap van vrije ruimte in mijn salaris en drempelwaarden studiekosten rijker. Wat lijkt het me heerlijk om dit soort dingen logisch te vinden. Al had ik dan waarschijnlijk niet gesolliciteerd op een functie als GZ-psycholoog in opleiding. Nog 2 weken wikken en wegen en bij de juiste mensen vragen om advies. Om tot de conclusie te komen: count me in!



10 november 2015 | More to Learn

Het gaat echt gebeuren in januari; ik start met de GZ opleiding.

In 2008 afgestudeerd; na een heel aantal sollicitaties het advies aangenomen om eerst doelgroep ervaring op te doen. Een half jaar later aan het werk bij Bartiméus op een woning voor mensen met doofblindheid. De wereld van gehandicaptenzorg, onregelmatige diensten, ondersteunende communicatie gaat voor mij open. Wat heb ik veel ontvangen van de 7 mooie mensen waarmee ik een klein stukje leven kon delen. Wat een persoonlijkheden gaan schuil achter de beperkingen waar ze mee leven. Een voorrecht om hen te mogen kennen!



Het verlangen blijft om door te groeien en vanuit de praktijk te verdiepen en ontwikkelen; meer overstijgend werken en minder met mijn voeten in de klei. Inmiddels alweer 4 jaar aan het werk als gedragsdeskundige in verschillende sectoren van de organisatie met verschillende doelgroepen die Bartiméus rijk is. Het werken als orthopedagoog in de gehandicaptenzorg heeft een schat aan ervaring opgeleverd, die ik in de twee opleidingsjaren die voor mij liggen mag inzetten en uitbreiden.

Vanuit mijn specifieke en specialistische ervaring als gedragsdeskundige, doorgroeien tot generalist als psycholoog in de gezondheidszorg.