

Een supervisor en een supervisant gaan intensief met elkaar om. Een tijd van jezelf tegenkomen, reflectie en heel veel leren. En dat geldt meestal voor beide partijen.

Foto's: De Beeldredacteur

Vertrouwen en samenwerken

Toen Mariska van Amsterdam terug naar Drenthe verhuisde, veranderde ze ook van baan en supervisor. Ze kwam in een poliklinische setting terecht, waar de manier van werken en organisatiecultuur anders was. Dit maakte haar op sommige vlakken zoekende in haar werkwijze. Haar nieuwe supervisor Atsje hielp haar opnieuw haar draai te vinden.

“De supervisie met Atsje begon in de periode dat mijn werkzaamheden veranderden. Ik had altijd in een klinische setting voor eetproblematiek gewerkt; cliënten waren dag en nacht bij ons. De exposure gebeurde daar tijdens de eetmomenten die we begeleidden en tijdens therapieën die wij gaven. In mijn nieuwe werk zie ik mijn cliënten één tot twee uur per week, that's it. Thuis gaan ze er zelf mee verder. Een behoorlijke omslag, waardoor ik me op sommige momenten onzeker kon voelen. Ik wilde zoveel mogelijk uit het behandelcontact met cliënten halen, dus was mijn doel in de supervisiesessies vooral om de CGT-technieken bewuster en efficiënter in te zetten; de theorie omzetten naar de praktijk. En om tegelijkertijd het contact met de cliënt te behouden, iets wat veel makkelijker is als je meer tijd met hen doorbrengt.

Atsje is vlijmscherp en komt snel tot de kern. De (zelf) analyses die we tijdens de supervisiesessies maakten vond ik aan het begin spannend; ze waren soms confronterend. Bij elke supervisiesessie bracht ik een casus in waar ik vragen of twijfels over had. Atsje stelde kritische, open vragen. Ze zette mij hierdoor aan het werk en kauwde niets voor. Ik mocht het echt zelf doen. Door haar aanpak voelde ik me in mijn kracht gezet. Ze liet me ervaren dat ik het in me heb om zelf met oplossingen te komen. Dat merk ik nu in mijn werk; ik heb een goede balans

gevonden tussen het persoonlijke contact met de cliënt en het 'er staan' als therapeut. Ik ben me bewust van mijn rol en hoe die wisselt gedurende een behandeling of per cliënt. Dat heeft me nog meer vertrouwen gegeven. Ik heb de indruk dat cliënten dat voelen. Doordat ik meer in mijzelf geloof, kan ik het vertrouwen ook geven en kan ik echt samenwerken met de cliënten. Zij zijn in die zin een spiegel voor me geweest; toen ik sterker in mijn schoenen begon te staan, veranderde dat ook de houding van de cliënten.

Dankzij de (zelf)analyses kan ik aan cliënten beter teruggeven wat er in een sessie en in de wisselwerking met de cliënt gebeurt. Een voorbeeld is het meisje dat haar eetregistraties niet invulde. Mijn eerste impuls was dat ik haar nog een keer wilde uitleggen wat het belang daarvan was; ik twijfelde of ik dit juist had uitgelegd. Tegelijkertijd zei mijn onderbuik me dat daar niet de kern zat. Dus ik ben achterover gaan leunen en het gesprek aangegaan: 'Wat gebeurt hier nu? Ik merk dat ik heel hard wil gaan werken en jou dingen wil uitleggen, maar ligt daar eigenlijk wel jouw behoefte?' Dat bleek niet zo te zijn en er kwam een verhaal naar boven dat tot dat moment nog niet besproken was geweest.

Ik ben Atsje ontzettend dankbaar voor de fijne samenwerking en wat ik heb mogen leren. We hebben echt



Supervisor

Mariska Meinen is cgw'er i.o. binnen het bovenregionaal team Eetstoornissen van Accare. Hiervoor werkte ze binnen de klinische setting van Novarum.

samengewerkt, een parallelproces dat ik terugzie in mijn behandelingen; vertrouwen en samenwerking. Soms heb je dat toch met mensen, dat je meteen voelt dat je een klik hebt, dat het past? Dat had ik met haar. Ze heeft een open blik, oordeelt niet en zet mensen in hun kracht. Ze daagde me uit en heeft me geleerd om meer voor mezelf te gaan staan. Als therapeut en als persoon. De overwinningen die ik daarmee heb behaald, brengen me daarbij verder." ➡

**“TOEN IK STERKER IN MIJN SCHOENEN
BEGON TE STAAN, VERANDERDE DAT
OOK DE HOUDING VAN DE CLIËNTEN”**

“Een van Mariska's doelen was om de theorie meer naar haar behandelingen te brengen, op een voor haar nieuwe werkplek. Een mooie en voor haar soms lastige eigenschap hierbij bleek Mariska's perfectionisme en de onzekerheid die daarmee gepaard ging. Als ze kennis niet direct paraat had, bijvoorbeeld bij het opstellen van FABAs, was ze erg kritisch op zichzelf. Dat zorgde er soms ook voor dat ze net wat harder werkte of die extra stap zette in verdere uitleg en motivatie, als een cliënt het huiswerk bijvoorbeeld niet maakte. Naast het opstellen van gedragsanalyses van de cliënt, besteedden we in zo'n geval ook aandacht aan het analyseren van Mariska's reactie hierop. Tevens bleek de Roos van Leary een prettig hulpmiddel als het gaat over de therapeutische relatie en de zelfreflectie hierop. Mariska stond daar altijd voor open. Als behandelaar ben je je eigen gereedschap. Het kan dan ook waardevol zijn om dingen die bij jezelf niet lekker zitten eerst naar de oppervlakte te brengen en aan te pakken. Dat kan de behandelingen en de samenwerking met de cliënt ten goede komen.

Dat heb ik ook bij Mariska gezien. Ze kan nog steeds wel eens hinder hebben van haar karaktereigenschappen, maar ze laat ze vaker in haar voordeel werken, in plaats van zich erdoor te laten belemmeren. Ze signaleert het bij zichzelf als ze perfectionistisch of onzeker wordt en



Supervisor

Atsje Algra is CGT- en traumabehandelaar in Friesland. Sessies geeft ze in haar eigen praktijk en ook buiten, tijdens wandelsessies. Daarnaast geeft ze supervisie aan onder andere cgw'ers.

gaat daar bewust mee om, zodat ze juist in beweging komt, ook met haar cliënt. Ze heeft zowel meer haar grenzen durven te stellen als te verleggen, voor zichzelf en in behandelcontacten. Zo bleek het niet uitvoeren van 'CGT-huiswerk' door een cliënt er nu niet meer voor te zorgen dat zij harder ging 'trekken', maar juist dat zij samen met de cliënt ging onderzoeken wat de reden voor dit gedrag kon zijn. Een cliënt die eerder van haar verlangde dagelijks contact te hebben, krijgt nu duidelijkheid van Mariska en daarmee ook veiligheid in het behandelcontact. Uiteindelijk zagen we dat deze gedragsverandering van Mariska juist rust gaf en ruimte om te bewegen.

Samenwerking en beweging zijn ook de woorden die goed passen bij het supervisiecontact met Mariska. Zowel vanuit haar inbreng en veranderingen, als het inzicht dat het mij opleverde. Haar open en oprechte nieuwsgierigheid draagt ze ook uit naar collega's en naar mij. Enthousiast vertelde ze over de vorderingen van de door haar ingebrachte casuïstiek. Ze nodigde mij uit om breed te blijven kijken.

Waarom ik ons heb opgegeven voor deze rubriek? Ik denk om onze klik. Ik herken het enthousiasme van Mariska en haar leergierigheid, maar vooral de interesse om de cliënt met diens behandelvraag in een breder perspectief te kunnen zien en gebruik te maken van iemands krachten

en interesses. Dit lukt beter vanuit een evenwichtige therapeutische relatie en rust bij jezelf, wat ook bleek uit de terugkoppelingen in de supervisiesessies.

Mooi aan haar vind ik ook dat ze zo open is. Dat is haar kracht, ook als behandelaar. Ze is oprecht geïnteresseerd in haar eigen gedrag en dat van anderen en vindt het leuk om dat te onderzoeken. Mariska heeft laten zien dat zelfreflectie het succes kan vergroten, voor jezelf en in behandelingen. Zij heeft mij getriggert om in supervisie-gesprekken meer gebruik te maken van gedeelde interesses. Die kun je mooi gebruiken in je behandelingen." 

**'ALS THERAPEUT BEN JE
JE EIGEN GEREEDSCHAP'**