

Gedachten over je cliënt

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.1.2. Gedachten)

Net als bij emoties, heb je beperkt controle over wat je denkt. Daar zorgt het brein voor. Verderop komt aan bod hoe we met onze gedachten omgaan. Hier willen we eerst zicht krijgen op wat je allemaal denkt. Wanneer je je daar niet van bewust bent of het negeert, bepalen die gedachten immers jouw gedrag voor je het weet. Welke gedachten heb je over je cliënt die van belang zijn? Schrijf ze hieronder op.

Welke gedachten heb je over *jezelf* in deze casus? Gedachten over hoe we onszelf percipiëren, zijn nog lastiger te traceren dan gedachten die we hebben over situaties en andere mensen. Als je dat lastig vindt, neem dan even de tijd om neer te schrijven welke gedachten je over jezelf zou *kunnen* hebben. Dit kun je later afoetsen wanneer je met je cliënt aan het werk bent.

Hoe breng je de casus?

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.1.3. Gedrag: hoe breng je de casus?)

Hoe bepalen die gevoelens en gedachten de manier waarop je de casus brengt?

Sta even stil bij de volgende mogelijkheden:

- Ik stel geen duidelijke vraag.
- Ik ga mezelf verdedigen, mijn argumenten erg onderbouwen of verantwoorden.
- Ik verzwijg bepaalde interventies die ik gedaan heb.
- Ik breng de casus helemaal niet in.
- Ik verzwijg uitspraken of reacties die de cliënt naar mij gedaan heeft.
- Ik probeer over te komen als iemand die het onder controle heeft, die weet wat hij doet.
- Ik spring van de hak op de tak.
- Ik word cynisch over de cliënt en zijn vermogen om te veranderen.
- Ik maak veel voorspellingen over wat de cliënt zal doen met de interventies die worden voorgesteld.
- Ik zit in ventileermodus.
- Ik probeer anderen te overtuigen dat deze casus hopeloos is.
- Mijn focus ligt op het begrijpen van de situatie. Ik ga met mijn collega's op zoek naar een verklaring waarom de begeleiding vastloopt. Ik zoek die verklaring bij mezelf of bij de situatie of het verleden van de cliënt.
- Ik praat veel of snel. Ik geef aanhoudend voorbeelden.
- Ik breng de situatie positiever dan ze eigenlijk is.
- Ik kies volledig de kant van één persoon uit het systeem (de kinderen, de partner, ...).
- Ik vereng mijn focus tot één onderdeel van de begeleiding en breng niet het ruimere geheel.
- Ik weet eigenlijk dat ik een confronterende boodschap moet geven, maar ik ben bang voor de reactie van de cliënt en probeer zoveel mogelijk tegenargumenten te vinden om dat niet te hoeven doen.
- Ik heb het voornamelijk over andere diensten of hulpverleners. Zij zijn degenen die tekortschieten.
- Ik boor mezelf helemaal de grond in.
- Ik vraag om concrete oplossingen en ga niet mee in het exploreren.

De bovenstaande lijst is niet exhaustief. Mogelijk stel jij ander gedrag wat hier niet tussen staat. Dit kun je hier noteren:

Gedrag naar de cliënt

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.1.4. Gedrag naar de cliënt)

Hoe beïnvloeden die gedachten en gevoelens je gedrag naar de cliënt zelf? Merk je dat je met een andere houding het gesprek aangaat met je cliënt dan je met een andere cliënt zou doen?

Ben je van plan om iets in te brengen tijdens de bespreking over hoe je je bij deze cliënt voelt of welke gedachten er in je omgaan? Kun je opmerken waarom je ervoor kiest om dat wel of niet te doen?

Waarom we doen wat we doen

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.2. Waarom we doen wat we doen?)

Hierboven heb je in kaart gebracht hoe je gedachten en gevoelens invloed uitoefenen op de manier waarop je de casus inbrengt. Hoe komt het dat je het op die manier doet? Waarom doe je het op die manier?

Overweeg even de optie of het zou kunnen dat je dat op die manier doet omdat je je beter wilt voelen. Wil je je onzekerheid, slecht gevoel, boosheid, machteloosheid, irritatie, schaamte, ... verminderen of oplossen door je casus op die manier te brengen?

Controlestrategieën

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.2.1. Controlestrategieën)

Deze oefening (Harris, 2009) leert je bewust te zijn van jouw controlestrategieën. Wat zie jij jezelf doen wanneer je gedrag gestuurd wordt door bepaalde gedachten en emoties? Probeer bij elke controlestrategie een voorbeeld te bedenken.

VLUCHTSTRATEGIEËN	VECHTSTRATEGIEËN
VERSTOPPEN/ONTSNAPPEN Door je op de achtergrond te houden, een casus niet te brengen of niet volledig te brengen, ...	ONDERDRUKKEN Ongewenste gedachten en gevoelens probeer je direct te onderdrukken. Je dwingt jezelf om niet aan ongewenste dingen te denken of je stopt je gevoelens zo diep mogelijk weg.
AFLEIDEN Felle reacties om van een 'gekwetst', pijnlijk gevoel af te geraken: bijvoorbeeld stellig worden, cynisch zijn, gesticuleren, ...	ARGUMENTEREN Je argumenteert met je eigen gedachten of met de ideeën, oordelen die je van jouw team krijgt.
ZWIJGEN/DICHTKLAPPEN Je keert helemaal naar binnen en kunt nog moeilijk contact maken met je collega's.	DE BAAS WORDEN Je probeert je gedachten en gevoelens de baas te worden. Je zegt bijvoorbeeld dingen tegen jezelf als: "Maak je niet druk! Kalm blijven! Een beetje positiever alsjeblieft!" Of je probeert jezelf te dwingen zeker over te komen, terwijl je dat niet bent.
	JEZELF UITSCHELDEN Je scheldt jezelf uit om je te dwingen je anders te voelen. Je roept dingen tegen jezelf als: "Mislukking, idioot, doe niet zo zielig, je kunt dit best wel aan, waarom ben je toch zo een lafaard?"
	HARD WERKEN Je neemt de verantwoordelijkheid voor een situatie op je en probeert hard te werken om die situatie op te lossen (bijvoorbeeld in plaats van de cliënt medeverantwoordelijkheid te geven voor het proces).

Als je nog aan andere patronen denkt, kun je ze hier aanvullen.

Anticiperen op problemen

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.2.2. Probleemoplossers en
probleemontdekkers)

Op welke problemen anticipeer jij ten aanzien van je cliënt of de behandeling?
Schrijf hieronder de problemen op die jij bij je casus voorziet.

Omgaan met uitdagingen

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.3.1. Korte- en langetermijngevolgen)

GEDACHTEN & GEVOELEN	GEDRAG	GEVOLG	GEVOLG	GEVOLG
Welke lastige gedachten of gevoelens komen op voor of tijdens de intervisie?	Wat ben je aan het doen om lastige gedachten of gevoelens te vermijden of kwijt te raken?	1) Verminderden je gedachten en gevoelens? 2) Kwamen ze na verloop van tijd terug? 3) Werden ze erger?	Hebben deze strategieën je dichter gebracht bij de hulpverlener die je wilt zijn?	Wat heeft het je gekost in termen van verspilde tijd en energie? Hadden deze strategieën nadelige gevolgen voor je welzijn, werk, vrije tijd of relaties? Wat zijn de gevolgen voor de kwaliteit van de intervisie als je op deze manier je casus brengt?
Gedachten: ik kom onbekwaam over als ik deze casus breng. Ik weet echt niet wat ik hierin nog kan doen. Gevoelens: onzeker, bang.	Ik vermijd om de casus volledig te brengen. Ik breng een oppervlakkigere versie en zet in de verf wat ik alvast goed gedaan heb.	Het maakt me rustiger tijdens het overleg. Er worden geen vragen gesteld over mijn functioneren. Ik bleef wel zitten met mijn onzekerheid. Het kwam ook terug toen ik bij de cliënt opnieuw op huisbezoek ging.	Ik leer geen nieuwe manieren om met moeilijkere casussen aan de slag te gaan.	De voldoening in het werken met die cliënt neemt af. Ik heb ook het gevoel dat ik geen echt contact maak met mijn team. Ik voel me wat aan de zijkant staan. Mijn team is zich hier niet van bewust en kan dus niet ingrijpen. Toen ik thuiskwam van deze intervisie heb ik met een zak chips de hele avond voor tv gezeten zonder veel te zeggen tegen mijn gezinsleden. In piekermodus.

Voorspelbaarheid

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.4. Voorspelbaarheid)

Zijn de gedachten en emoties die je hierboven opschreef, nieuw of heb je ze al eerder gehad? Het kan helpen om patronen in je eigen gedrag te herkennen, zodat je een volgende keer beter bent voorbereid. Heb je enig idee hoe oud sommige van die gedachten en emoties zijn? Schrijf daar iets over op.

Onze gedachten sturen onze emoties, die op hun beurt ons gedrag sturen. Zou het kunnen dat ook je gedrag niet 'nieuw' is, maar een oud, terugkerend patroon? Schrijf hieronder op welke terugkerende patronen je bij jezelf herkent.

Andere teamleden

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 1.5. Hoe brengen andere teamleden hun casuïstiek aan?)

De focus in dit onderdeel lag sterk op hoe jij je casussen tijdens een intervisie aanbrengt. Het zou een meerwaarde zijn om dezelfde oefeningen te doen voor jouw collega's. Hoe brengen zij casussen aan? Welke emoties en gedachten denk je dat daarbij bij hen mogelijk een rol spelen? Jouw ideeën over hoe zij denken en zich voelen hoeven niet accuraat te zijn om een invloed te hebben op wat jij doet. Wat merk je bij jezelf op over hoe anderen hun casuïstiek inbrengen?

Gedrag van het team tijdens de casusbespreking

(Intervisie met impACT – Deel I. – Hoofdstuk 1 – 2.1.1. Gedrag tijdens casusbespreking)

Welke gedragingen zie je binnen je team tijdens een casusbespreking? Het gaat niet om goed of fout, maar goed leren kijken naar wat er gebeurt en hoe je elkaar daarmee beïnvloedt. Kijk ook even naar hoe je zelf reageert wanneer collega's een casus presenteren. Enkele voorbeelden:

0 Meteen na de presentatie van de casus een reeks korte rationele vragen stellen of didactische adviezen geven over hoe je deze casus kunt aanpakken. Bijvoorbeeld: “Heb je dit of dat al geprobeerd?” Er zit niet echt een lijn in de verschillende adviezen die gegeven worden. Degene die de casus presenteert, weet daardoor niet echt wat hij vervolgens concreet kan doen.

0 Geruststellen, bijvoorbeeld: “Je doet wat je kunt! Het is nu eenmaal een erg complex probleem”.

0 Advies geven of vragen stellen, gekleurd door een oordeel over de aanpak. Dit oordeel wordt al dan niet uitgesproken.

0 De bezorgdheden of de vraag die door de collega in kwestie gesteld wordt, niet in rekening nemen bij de bespreking van de casus.

0 Van de hak op de tak springen in plaats van gestructureerd een casus te bespreken.

0 Onvoorbereid naar een intervisie komen.

0 Regelmatig opstaan voor een telefoon of om naar het toilet te gaan.

0 Bezig zijn met de smartphone.

0 Cynisch worden over de cliënt en zijn vermogen om te veranderen.

0 Roddelen over de cliënt.

0 Een dossier uitgebreid en tot in de kleinste details bevragen.

0 Een probleem minimaliseren.

0 Elkaar onderbreken.

0 Onder elkaar praten.

0 Elkaar niet aanspreken op storend gedrag.

0 Voornamelijk adviezen geven over wat je niet moet doen i.p.v. wat je wel zou kunnen doen.

0 Andere:

Sta er even bij stil of dit gedrag dient om iets op te lossen. Wat zou er aan de binnenkant bij jou of bij je collega's gebeuren waardoor dit gedrag gesteld wordt? Interessant is om hier zelf even je hypothesen te noteren en die daarna te toetsen in het team.

Wat vindt het team lastig om te doen naar andere teamgenoten toe? Welke emoties en/of gedachten worden uit de weg gegaan?

In welke mate speelt schaamte, frustratie, boosheid, ontgoocheling, geen erkenning krijgen enzovoort van jou en/of andere teamleden een rol tijdens de tussenkomsten?

Gevolgen van het gedrag van het team

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 2.1.2. Gevolgen)

Probeer vanuit een nieuwsgierige, onbevooroordeelde blik naar de onderstaande vragen te kijken.

Wat zijn de kortetermijnevolgen van het gedrag van het team tijdens casusbesprekingen? Vaak gebeurt er, zoals eerder vermeld, op korte termijn iets positief. Een lastige ervaring wordt vermeden of een positieve ervaring wordt in stand gehouden. Wat is de impact op de bespreking en op de sfeer?

Wat zijn de langetermijnevolgen als op deze manier gereageerd wordt wanneer een casus wordt gebracht? In welke mate wordt er op dat ogenblik nog gefocust op de visie die jullie met betrekking tot het opzet van een intervisie hebben? Wat doet het gedrag van teamleden mogelijk met de collega die een casus naar voren brengt?

We willen je opnieuw vragen even na te gaan of je de neiging hebt om deze vragen over te slaan. Onderzoek voor jezelf of het overslaan van die vragen voor jou werkt of dat je daardoor iets waardevols uit de weg gaat. Probeer even stil te staan bij wat er gebeurt wanneer je die vragen krijgt.

Non-verbale communicatie

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 2.1.3. Binnenkant ≠ buitenkant)

De voorbeelden maken duidelijk dat hetzelfde gedrag heel wat verschillende functies kan hebben en over heel wat verschillende emoties kan gaan. Wat we aan elkaar tonen, kan bovendien iets anders betekenen dan wat er werkelijk in ons omgaat. Het kan handig zijn om elkaar beter te kunnen ‘lezen’. Bespreek met je team welke non-verbale signalen jullie geven of bij elkaar observeren wanneer je je bang, boos, bedroefd, beschaamd voelt of wanneer je aversie voelt. Hoe kunnen je collega’s dat aan je zien? Hoe uit je dat?

Visie op intervisie als team

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 2.2. Visie op intervisie als team)

Wat roepen de stellingen bij jou op?

Zijn er nog andere ideeën die jij of je team hebben over het doel van de intervisie?

Hier is ruimte om daar wat over op te schrijven:

Je eigen functioneren voor de intervisie

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 3.1.1. Je eigen functioneren)

Sta even stil bij wat er voor de intervisie door je heen gaat.

- Hoe sta je tegenover de casusbesprekingen? Wat vind je van de manier waarop jullie dit als team aanpakken?

- Hoe voel je je in het algemeen? Leeft er iets in je dat niet meteen met de intervisie te maken heeft?

- Wat vind je van je eigen functioneren:
 - in het algemeen;
 - m.b.t. de casus die je wilt brengen;
 - tijdens intervisiemomenten?

- Hebben de bovenstaande antwoorden invloed op hoe je de intervisie voorbereidt?

- Wat versta je onder voorbereiding? Waarop richt je je aandacht tijdens de voorbereiding: op het brengen van de casus en/of op wat je verwacht van de andere teamleden wanneer ze meedenken over jouw casus? Op andere zaken?

Het functioneren van je intervisiegroep voor de intervisie

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 3.1.2. Het functioneren van je intervisiegroep)

- Welke visie hebben jullie als team op de voorbereiding van een intervisie? Wat wordt vooraf verwacht van degene die een casus wil brengen? En wat wordt vooraf verwacht van degenen die meedenken?

- Wat van het bovenstaande antwoord heeft te maken met externe redenen waarom de intervisie verloopt zoals ze verloopt? Externe redenen zijn redenen die buiten jezelf liggen. Het zijn objectieve redenen zoals tijdsgebrek, de organisatiestructuur ...

- Welke interne redenen kun je aangeven waarom de intervisie op deze manier voorbereid wordt? Interne redenen zijn emoties, gedachten, oordelen, aannames, veronderstellingen enzovoort, die in onszelf spelen.

- Hoe reageert de groep als jij zonder of met voorbereiding een casus bespreekt? Welk effect heeft deze reactie op jouw voorbereidingswerk?

De casus

(Intervisie met impact – Deel I – Hoofdstuk 1 – 3.1.3. De casus)

Wil je emoties en gedachten over de casus brengen die meespelen in jouw keuze om op deze manier de casus voor te bereiden? Is er een verschil met andere casussen?

Wat doe je na een intervisie met de bespreking?

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 1 – 3.2. Wat doe je na een intervisie met de bespreking?)

Het gebeurt dat de intervisie tot zinvolle inzichten leidde en dat je er dan vervolgens weinig mee doet. In dit gedeelte willen we bekijken hoe dit komt. We formuleren hieronder opnieuw enkele stellingen om je te ondersteunen in het formuleren van een antwoord voor jezelf.

- Ik vind de inzichten zinvol, maar ik weet niet hoe ik dat in de praktijk concreet kan aanpakken.
- Ik vind de inzichten zinvol, maar zodra ik bij de cliënt ben, denk ik er niet meer aan en doe ik er verder niets meer mee.
- De cliënt had een dringend probleem dat voorrang had op wat we tijdens intervisie besproken hadden.
- Ik had niet het gevoel dat ik iets kon met de intervisie en heb dus besloten om er verder niets mee te doen.
- Ik heb de interventies zoals besproken uitgetoetst bij de cliënt. Hij leek er weinig mee te kunnen, zodat ik er verder niets mee heb gedaan.
- Andere redenen.

De invloed van de client (Ramnerö & Törneke, 2008)

Hier zijn maar twee opties. Ofwel zet jouw nieuwe aanpak je cliënt aan om ook iets anders te doen ofwel niet. Mogelijk vindt de cliënt jouw aanpak erg confronterend of maakt het hem boos of angstiger dan hij al was. Misschien beslis je hierdoor om die nieuwe aanpak snel te laten varen. Dit zou jammer zijn indien jouw nieuwe aanpak er juist wel toe leidt dat de cliënt dingen anders en lonender begint aan te pakken. Iemand aanzetten tot groei, kan soms pijnlijk en moeilijk zijn.

Wat is de reactie van jouw cliënt op jouw nieuwe aanpak?

Welke invloed heeft deze reactie op jouw aanpak?

Hier en nu zijn

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 1.1. Hier en nu zijn)

Door aandacht te schenken aan hoe jij en de andere intervisieleden er tijdens de intervisie bij zitten, kun je bewuster kiezen hoe je verder wilt deelnemen. Om je focus te leren leggen op wat er nu in je leeft, nodigen we je uit om op te merken wat er op dit moment door je heen gaat bij het lezen van dit boek. Welke gedachten en gevoelens heb je op dit ogenblik?

Wat zou het voor jouw eigen bijdrage en de bijdrage van het team betekenen indien je bij de start van elke intervisie zou kunnen stilstaan bij hoe iedereen erbij zit; bij de emoties en gedachten die bij de bijeenkomst naar boven komen?

Een aandachtgerichte oefening helpt je om op te merken wat er allemaal in je omgaat, zodat je bewust kunt kiezen met welke houding je aan de intervisie wilt deelnemen.

De oefening die we met je willen delen, is onder meer gebaseerd op een oefening van Steven Hayes, een van de grondleggers van ACT. We willen je uitnodigen om ze eens te doen bij de start van een intervisie om te ervaren wat het jullie team zou kunnen bieden.

Wanneer je geen ervaring hebt met mindfulness, kan het zijn dat deze oefening de eerste keer een beetje vreemd overkomt. Probeer die gedachten even te parkeren en de oefening te doen vanuit een open, nieuwsgierige houding. Op die manier zal de oefening het meest renderen.

Je mag de ogen sluiten wanneer dat voor jou werkt om je beter te kunnen concentreren.

Zo niet, hou je ze open en richt je ze op een punt. Kies wat voor jou het beste werkt.

Adem een drietal keer diep in en uit. Je mag daarbij alle lucht uit je longen blazen.

Merk op hoe je ademhaling dan spontaan overgaat naar buikademhaling.

Probeer even in contact te komen met je zintuigen: hoe warm is het in deze ruimte?

Voel je dat je lichaam gedragen wordt door de stoel?

Wat merk je allemaal in je lichaam op?

Kun je je schoenen voelen rond je voeten?

Hoe voelen je rug en nek aan?

Hoe voelt je borstkas aan?

Welke uitdrukking heb je op dit moment op je gelaat?

Wat je ook ontdekt, je hoeft er verder niets mee te doen. Je hoeft het niet te veranderen.

Het is wat het is. Het is ok. De vraag is niet om iets aan jezelf te veranderen.

De vraag is enkel om op te merken hoe het gaat.

Welke geluiden hoor je allemaal? Merk je de aanwezigheid op van de anderen rondom jou?

Wat proef je op dit moment?

Ruik je iets?

Wat zie je allemaal, zelfs met je ogen dicht?

Welke gedachten gaan er door je heen? Ook je gedachten hoef je niet te veranderen, enkel op te merken.

Hoe voel je je op dit moment? Kun je dit opmerken zonder dat te willen veranderen?

Is er momenteel één gevoel of gaan er meerdere emoties in je om?

Als je even stilstaat bij deze intervisie, wat is dan jouw intentie vandaag?

Wat is je doel?

Wat is de waarde van het naar hier komen? Waarom vond je het belangrijk om te komen?

Als je vandaag een kans ziet om dichterbij dat doel of bij die waarde te komen, als je een stap vooruit zou kunnen zetten, zou je dan hiertoe bereid zijn? Ook al zou het lastig zijn om die kans te grijpen, ook al zou het zetten van die stap ongemak met zich meebrengen?

Misschien komt er nu weerstand in je op. Misschien komt er angst, onzekerheid, verdriet of boosheid naar boven. Of begint je verstand te argumenteren of je te wijzen op gevaren.

Die gevoelens en gedachten mogen er zijn. Kijk of je de deur ervoor kunt openzetten en er gewoon even naar kunt kijken.

Ben je bereid om die gedachten in je hoofd toe te laten en die gevoelens te voelen terwijl je stappen zet in de richting van je waarden? Je hoeft hier niet meteen op te antwoorden. Laat de vraag even bezinken.

Stel je voor wat er zou gebeuren indien je vandaag deze stap zou zetten. Hoe zou je je er achteraf bij voelen? Hoe zou het voelen om dit doel te bereiken?

Daarna mag je deze beelden zachtjes loslaten en je aandacht weer laten gaan naar andere dingen in en rondom jou. Je lichaam, je ademhaling, de temperatuur, geluiden, de aanwezigheid van anderen, de ruimte waarin je je bevindt. Vervolgens mag je je ogen openen als je er klaar voor bent.

Wat heb je tijdens deze oefening opgemerkt? Zou het voor jou en jouw team nuttig zijn om een intervisie op deze manier te beginnen? Zo ja, wat zou het voor jullie kunnen betekenen?

Wat heb je nu nodig?

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 1.3. Wat heb je nu nodig?)

Sta even stil bij de manier waarop je de casus wilt brengen of jouw vraag wilt voorleggen. Weten jouw collega's waarover ze met jou moeten meedenken of wat jij graag aan de hand van deze casus wilt leren? Probeer hier zo specifiek mogelijk over te zijn. Wanneer je bijvoorbeeld aan het begin van de bespreking zegt: "Ik weet niet hoe ik dit verder moet aanpakken", is dat een vage omschrijving van wat je precies van je teamgenoten verlangt. Wat precies weet je niet of kun je niet? Dit kunnen verschillende dingen zijn, zoals:

- Je wil inzicht krijgen in je cliënt en hoe hij zich gedraagt. Je redenering is dat je je cliënt niet kunt verder helpen als je hem niet begrijpt.
- Je cliënt stelt telkens hetzelfde gedrag en je krijgt die cirkel niet doorbroken.
- Je krijgt geen duidelijk zicht op het precieze doel van de begeleiding.
- Je doet ontzettend hard je best om je cliënt te begeleiden, maar hij lijkt te blijven stilstaan. Je begrijpt niet waarom hij niet evolueert.
- Je hebt een ander doel voor ogen dan de cliënt. Hoe kun je verder werken?
- Je wordt getriggerd door je eigen verhaal, waardoor het moeilijk is om er onbevooroordeeld naar te kijken. Kan het team je daarbij helpen?
- Wat is jouw verantwoordelijkheid in de manier waarop de begeleiding verloopt en wat is de verantwoordelijkheid van de cliënt?
- Je denkt dat je deze casus niet kunt dragen en je wilt de optie bekijken of iemand het van je kan overnemen? Wat je vooral mist/akelig vindt, waar je vooral bang voor bent/gefrustreerd over bent, is:

- Je wil graag de vaardigheid oefenen om bij de begeleiding een bepaald emotie niet te laten meespelen. De emotie is:

- De cliënt mist bepaalde inzichten of vaardigheden en je weet niet hoe je dit het best aanpakt om ervoor te zorgen dat hij die meekrijgt.
- Je voelt je niet goed bij deze casus, maar je weet niet precies waarom. Kan het team dat helpen uitzoeken?
- Andere opties: waar wil jij graag precies een antwoord op tijdens de intervisiebespreking?

Warme appeltaart met ijs

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 2.1. Warme appeltaart met ijs)

We stellen een kleine oefening voor om te kijken wat er gebeurt als we bepaalde gedachten niet willen hebben. Kun je de komende minuut even niet aan warme appeltaart met ijs denken? Zet een streepje telkens als je er wel aan denkt.

Denk nu een minuut aan alles waar je maar aan wilt denken en zet een streep als je aan warme appeltaart met ijs denkt.

Wat kon je opmerken? Waarschijnlijk zat de warme appeltaart met ijs de afgelopen minuut regelmatig in je achterhoofd. Wanneer we vervelende gedachten niet willen hebben en we er alle energie in stoppen in om die gedachten niet te hebben, wat gebeurt er dan met onze focus? Waar zit je aandacht dan?

Is er een gedachte of zijn er gedachten over de intervisie of over je cliënt die jou parten speelt/spelen en die je wilt wegduwen?

Gedachten en waardengericht handelen

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 2.2. Gedachten en waardengericht handelen in het hier en nu)

Zijn er gedachten over de casus die je voor ogen hebt, die jouw aandacht wegtrekken van handelen naar wat jij als hulpverlener belangrijk vindt?

Stel dat deze gedachte(n) geen deel zou(den) uitmaken van de interactie met je collega's of je cliënt, wat zou je dan mogelijk anders doen?

Wat merk je bij jezelf op bij het invullen van deze oefening?

Oefening van het blad

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 2.3. Oefening van het blad)

Je schrijft op een blad een (aantal) gedachte(n) die je als hulpverlener hebt over jezelf en/of over de cliënt waarover het rollenspel zal gaan. Gedachten die je in de weg zitten bij het werk.

Wanneer je de zin(nen) genoteerd hebt, ga je tegenover de collega zitten die de rol van cliënt op zich neemt. Vervolgens breng je het blad langzaam zo dicht mogelijk tegen je gezicht, zodat je enkel nog de zin kunt zien die op je blad staat. Probeer die zin in je aandacht te houden. Terwijl je het blad voor je houdt, voer je met je cliënt een gesprek. Vraag hem naar de afgelopen week en nodig hem uit daarover iets te vertellen. Mogelijk zul je de neiging hebben om je blad te laten zakken. Dit verhindert je om de oefening te ervaren. Probeer je blad dus voor je gezicht te houden en enkel die gedachte(n) te zien die je hebt opgeschreven.

Als je dit een tijdje gedaan hebt, zet je het gesprek stil, maar je houdt het blad nog even voor je gezicht. Terwijl jij het blad voor je gezicht houdt, leest je andere collega de volgende vragen langzaam voor, zodat je de tijd krijgt om er even bij stil te staan. Bedoeling is niet dat je luidop antwoordt. Je mag gewoon even in stilte nadenken over de vragen die je krijgt.

Is het makkelijk praten met je cliënt op deze manier? Lukt het om een zinvol gesprek te voeren? Zou je het opmerken als zijn gezichtsuitdrukking verandert? Zou je het opmerken als zijn lichaamshouding verandert? Kun je op deze manier aandacht hebben voor hoe de cliënt erbij zit, hoe hij zich echt voelt? Voel je je verbonden met hem? Als er zich tijdens dit gesprek kansen zouden voordoen om iets zinvol te laten gebeuren tussen jullie, zou je dat opmerken? Kun je op deze manier optimaal functioneren en de hulpverlener zijn die je wilt zijn? Hoe voelt het om zo opgeslorpt te worden door jouw gedachte(n)? Merk je op dat, hoe meer je opgaat in die gedachten en gevoelens, hoe meer je afgesneden bent van enig contact, van wat er echt in het gesprek gebeurt?

Gebeurt dit ook in contact met je cliënt, dat je zo opgaat in je gedachten en gevoelens dat je als het ware je cliënt niet meer echt kunt zien?

Het blad voor je gezicht houden, is vervelend. Probeer nu een andere strategie. Focus je tijdens het gesprek op je cliënt en probeer de gedachte die je hebt, zover mogelijk weg te houden. Je houdt het blad met je gedachten met gestrekte arm van je af. Je arm mag daarbij niet verslappen, want dan komt het papier weer dichterbij.

Nodig je cliënt opnieuw uit tot een gesprek over hoe de week is geweest en probeer samen te kijken wat je vandaag graag met elkaar wilt bespreken. Dit mag je gedurende een drietal minuten proberen.

Wanneer je dit gedaan hebt, leest je collega opnieuw de volgende vragen aan je voor. Je krijgt opnieuw de ruimte om er even in stilte over na te denken, terwijl je je arm nog steeds gestrekt houdt.

Hoe was dit voor je? Kun je nu de dingen doen die je belangrijk vindt? Merk even op wat er gebeurt terwijl je dit doet. Waar zit je aandacht? Hoe voelt dit voor je?

Kun je echt contact maken met je cliënt? Hoe is het met je voldoening gesteld en met die van de cliënt?

Herken je dit bij jezelf, dat je tijdens een gesprek last hebt van bepaalde gedachten waar je mee vecht omdat je niet wil dat ze de bovenhand nemen in het gesprek? Wat gebeurt er als je dat probeert te doen?

Laat het blad nu op je schoot liggen en kijk er even naar. Nodig je cliënt opnieuw uit om gedurende enkele minuten hetzelfde gesprek met je te voeren.

Sta dan even stil bij de volgende vragen: *hoe is dat voor jou en voor de cliënt? Merk op dat die gevoelens en gedachten niet weg zijn. Ze zijn zelfs nog zeer dichtbij. Je aandacht is dus mogelijk een aantal keer gewisseld tussen het blad en je cliënt.*

Merk je een verschil bij jezelf wanneer je niet meer alleen gedomineerd wordt door het blad of wanneer je geen energie meer steekt in het blad door het van je af te proberen houden?

Hoe zou het voor je zijn om dit blad tijdens het gesprek denkbeeldig op je schoot te mogen leggen telkens als je merkt dat het blad dichterbij komt of als je merkt dat jij het verderaf wilt houden?

Waarheid versus bruikbaarheid

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 2.4. Waarheid versus bruikbaarheid)

Als we niet opletten, besteden we tijdens intervisies heel wat tijd aan het delen van oordelen over onze cliënten of het staven dat we het 'juist zien'. Welke oordelen merk je op?

Welk effect hebben die oordelen op jouw gedrag tijdens de begeleiding of tijdens de casusbespreking?

Oefening van de cirkel

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 3.2. Oefening van de cirkel)

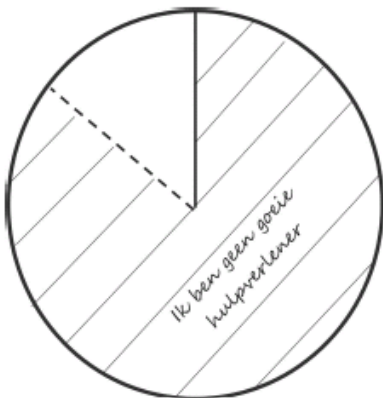
Stap 1

Vind je bij jezelf oordelen over jezelf en/of over de cliënt? Mocht je zowel oordelen hebben over jezelf als over de cliënt, dan doe je de oefening het best tweemaal: een keer vanuit jouw perspectief en een tweede keer vanuit het cliëntperspectief.

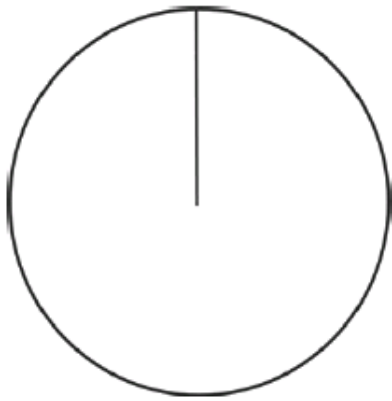
Formuleer voor jezelf een zin over wat je over jezelf en/of over je cliënt gelooft: ik ben iemand die / hij is iemand die:

Stap 2

In deze cirkel vind je een voorbeeld: het gearceerde vlak geeft weer hoezeer ik ervan overtuigd ben dat ik geen goede hulpverlener ben.

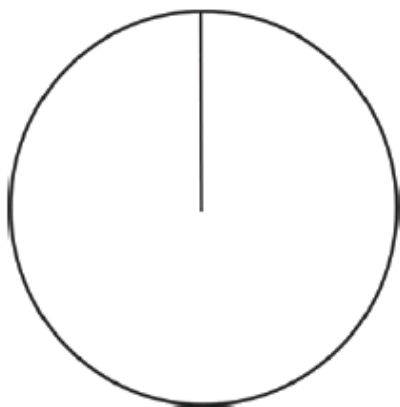


De onderstaande (tweede) blanco cirkel ben jij. Kleur in hoezeer jij overtuigd bent van de zin die je hierboven geformuleerd hebt.



Stap 3

Wat zou je invullen in het blanco deel van de cirkel? Ben je in deze casus af en toe wel een goede hulpverlener? Kun je aandachtig zijn, heb je een luisterend oor, kun je op sommige momenten op een authentieke manier empathisch zijn,? Kun je al die dingen in de cirkel apart aanduiden? Hoeveel van jou is aandachtig, daadkrachtig, luisterend, empathisch, ...?



Stap 4

Moet je de cirkel aanpassen? Wat merk je dat er gebeurt?

Stap 5

Mogelijk heb jij een oordeel over jezelf omdat je de indruk hebt dat de cliënt zo over jou denkt? Of mogelijk denk jij iets over de cliënt en oordeelt de cliënt daardoor ook zo over zichzelf? Overweeg of dit misschien het geval is.

Als je je ergert aan een cliënt

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 3.3. Als je je ergert aan een cliënt)

Stap 1. Deze oefening doe je met twee personen. Een van beiden, die we persoon A noemen, heeft het moeilijk met een cliënt omdat hij zich aan hem ergert. Persoon A vertelt nu aan persoon B, een teamlid uit de interventie, wat hem zo aan de cliënt ergert. Daarbij mag je je helemaal laten gaan, je hoeft niets te verhullen, het hoeft niet respectvol of netjes te zijn. Het gaat erom dat persoon B goed begrijpt wat het is wat de cliënt doet en hoe ergerlijk dat voor persoon A is.

Stap 2. Nu doen personen A en B een rollenspel. Persoon B speelt de cliënt en doet zo goed als mogelijk wat persoon A zo ergerlijk vindt aan de cliënt. Persoon A speelt zichzelf als hulpverlener. Je speelt samen ongeveer 5 minuten een interactie, een stukje therapie.

Stap 3. Vervolgens neemt persoon A even de tijd om een aantal dingen neer te schrijven.

Welke gedachte heb je over de cliënt?

Welke fysieke reactie merk je tijdens de oefening op?

Welk gevoel komt er tijdens de oefening in je op?

Stap 4. Nu toont persoon B hoe persoon A tijdens het rollenspel bij persoon B in de rol van cliënt is overgekomen. Als persoon A donker heeft gekeken, dan kijkt persoon B nu donker. Als persoon A heel ingehouden heeft gesproken, dan spreekt persoon B nu ingehouden. Persoon B hoeft niets specifiek te zeggen, alleen de non-verbale reacties van A aan persoon A terug te geven.

Stap 5. Persoon A neemt even de tijd om na te denken of hij zich een situatie kan herinneren waar hij ook ooit soortgelijk gedrag gesteld heeft dat hem zo ergert aan de cliënt.

Hoe voelde jij je toen je zo gedroeg? Wat deed je toen?

Wat had je toen nodig van de mensen rondom je?

Stap 6. Je speelt de situatie nog één keer. Persoon A probeert in de rol van hulpverlener persoon B in de rol van de cliënt in het gesprek weer te geven wat hij zelf nodig had toen hij zelf soortgelijk, ergerlijk gedrag stelde. Wat merken personen A en B op in hun rollen?

Je kunt er een observator bij betrekken, die de tijd kan helpen bewaken en persoon B kan helpen observaties over het gedrag van persoon A bij stap 4 terug te geven. De observator kan bij stap 6 feedback geven over de veranderingen tussen stap 2 en 6 bij zowel persoon A als persoon B.

Terugkijken en vooruitkijken

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 3.4. Ik en jij: terugkijken en vooruitkijken)

Probeer even stil te staan bij de volgende vragen als je denkt aan de casus waarmee je dit boek aan het doornemen bent. Zijn er eigenschappen die je wel hebt en zou willen inzetten bij je cliënt, maar niet ingezet krijgt? Wat staat je in de weg?

Zijn er eigenschappen die je vroeger had en nu veel minder hebt? Waardoor heb je ze losgelaten?

Zijn er eigenschappen die je je cliënt toewenst en die hij kan ontwikkelen, maar die je niet bij hem ziet? Wat denk je dat er hem in de weg staat?

Zou het kunnen dat je cliënt, net als jij, die eigenschappen wel bezit, maar niet in de context waarin jij hem ziet? Wat zou er gebeuren als je dit gesprek met hem zou aangaan?

Bezat je cliënt vroeger wel bepaalde eigenschappen die hij nu veel minder kan inzetten? Hoe zou het zijn om daarover een gesprek met hem te hebben?

Wat merk je op bij het invullen van deze oefening?

Acceptatieoefening

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 4.1. Acceptatieoefening)

Maak het je gemakkelijk in je stoel en zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot. Laat je ogen langzaam dichtvallen of hou ze open en fixeer ze op een punt in de ruimte. In deze oefening kun je niet falen of slagen. Als je merkt dat je aandacht wegglipt, kom dan gewoon terug naar het geluid van mijn stem. Wees in deze oefening mild en moedig voor jezelf. Dit is een oefening rond acceptatie. Dat betekent dat we zo dadelijk een lastige ervaring gaan opzoeken.

Haal een paar keer rustig adem. Merk de zachte bewegingen op van je lichaam, terwijl je inademt en weer uitademt.

Merk op hoe je zit.

Merk op wat je, zelfs met je ogen dicht, ziet.

Merk op wat je hoort.

Merk op wat je voelt.

Merk op wat je doet.

Merk de zaken op waarvoor je bang bent.

Probeer nu voor jezelf de situatie of de cliënt voor de geest te halen waarover jij je angstig, verdrietig, boos, gefrustreerd, ... voelt. Probeer deze situatie voor de oefening dichterbij te halen. Sta jezelf toe om de bijkomende gevoelens in deze oefening naar boven te laten komen.

Sta even stil bij je ervaring dat het gevoel dat je weg wilt, niet weg zal gaan, dat je hier veel tijd en energie aan hebt verloren.

Observeren

Adem een paar keer bewust in en uit. Overloop je lichaam even. Welke gewaarwordingen vallen je op? Bijvoorbeeld: een benauwd gevoel, een krop in je keel, tranen die prikken achter je ogen, last van je maag, je spieren die zich aanspannen enzovoort.

Zoom in op dat gevoel en observeer het alsof je het nog nooit gevoeld hebt, kijk nieuwsgierig als een wetenschapper. Waar liggen de grenzen van dat gevoel? Begint het aan de buitenkant van je lichaam? Hoe diep naar binnen gaat het? Als je er een lijn om moest trekken, welk vorm krijg je dan?

Als je aandacht afdwaalt, kom je gewoon terug naar het geluid van mijn stem.

Heeft die zone een bepaalde temperatuur? Voel je er trillingen of klopt het er? Voel je steken? Voel je beweging of niet? Voelen verschillende delen van die zone anders aan?

Ademhalen

Als je wilt, kun je ernaartoe ademen. Je ademhaling stroomt erin en errond. Geef het gevoel dat je nu ervaart, vriendelijk je aandacht.

Toestaan en groter worden

Zo goed je kan, laat je dat gevoel toe in je lichaam. Je hoeft er niet van te houden, je hoeft er niet akkoord mee te gaan of jezelf erbij neer te leggen, maar je kunt nu wel bewust beslissen om er op dit moment en alleen op dit moment ruimte voor te maken. Wees een goede gastvrouw of gastheer voor je ongemak. Wees er vriendelijk tegen.

Als je de neiging voelt om het weg te duwen, erken dan dat je die neiging hebt en ga er verder niet op in. Je kunt tegen jezelf zeggen “het is oké, het mag hier zijn”. Als het uit zichzelf verandert, is dat prima, maar als het niet verandert, is dat ook prima.

Wat we proberen te doen, is wat meer plaats te maken voor die gewaarwording, er wat meer ruimte voor te maken. Als je wilt, kun je je ademhaling gebruiken om zelf wat groter te worden. Zo komt er meer plaats voor wat je voelt.

Normaliseren

Het hebben van dit gevoel betekent dat je menselijk bent, dat je om iets geeft, dat je iets belangrijk vindt, dat je niet onverschillig staat en dat je daar dus kwetsbaar in bent.

Objectiveren

Stel je nu voor dat het gevoel een voorwerp is. Welke vorm heeft het dan? Is het vloeibaar, vast of gas? Beweegt het of is het stil? Welke kleur heeft het? Is het doorzichtig of ondoorzichtig? Hoe zou het oppervlak aanvoelen? Nat of droog? Ruw of

glad? Heet of koud? Zacht of hard? Bekijk het voorwerp maar even, observeer het vanuit nieuwsgierigheid.

Kun je nu een symbolische daad naar dat voorwerp toe stellen waarmee je dat voorwerp een plaats geeft in je lichaam? Je hoeft er niet van te houden, je hoeft er niet akkoord mee te gaan, maar probeer opnieuw een goede gastvrouw/heer te zijn. Stel jezelf voor dat je er iets vriendelijks voor doet...

Compassie met jezelf

Leg nu je hand op dat deel van je lichaam waar je dat gevoel het meeste gewaarwordt. Stel je voor dat dit een genezende hand is, de hand van een geliefde, van een familielid dat je vertrouwt, van een verzorger, ... en voel de warmte die van die hand naar binnen stroomt. De bedoeling is niet om van dat gevoel af te komen, maar om er zacht tegen te zijn, om er ruimte voor te creëren en zo dat gevoel zacht en vriendelijk vast te houden alsof het een wenend baby'tje of een bang huisdier is.

Gewaar zijn weer verruimen

Je kunt je leven nu voorstellen als een groot toneelstuk. Al je gevoelens, gedachten en zintuiglijke gewaarwordingen staan op het podium. We hebben net het licht uitgedaan en een spot gezet op één bepaald gevoel, één bepaalde lichaamsgewaarwording. Nu gaan we alle lichten weer aandoen. Merk op dat je lichaam veel groter is dan dat, dat je veel meer kunt opmerken dan enkel dat ene gevoel in je lichaam. Je kunt nog andere dingen in je lichaam voelen, je voeten op de grond, je handen, die je kunt bewegen. Merk op dat je je vingers kunt bewegen, je tenen kunt krullen. Je kunt dingen opmerken buiten je lichaam: geluiden rondom je, andere mensen, de temperatuur van de kamer. Stel je voor wat je zult zien als je je ogen weer opendoet. Maak je stilaan klaar om weer naar deze ruimte te komen. Zodra je er klaar voor bent, mag je je ogen weer opendoen.

Je zult gemerkt hebben dat je sommige van de bovenstaande instructies niet kunt appreciëren en andere weer wel. Het gevoel waarmee je de oefening deed, is na het doen van dit soort oefeningen waarschijnlijk niet weg. Wat merk je daarnaast bij jezelf op als je enkele van de bovenstaande oefeningen uitgeprobeerd hebt? Op welke manier zou dit voor jou waardevol kunnen zijn?

Accepteren dat we niet kunnen of willen accepteren

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 4.2. Accepteren dat we niet kunnen of willen accepteren)

Mogelijk heb je de bovenstaande oefeningen overgeslagen. We schenken hier aandacht aan, niet omdat we je willen forceren om de oefeningen toch te doen, maar om je uit te nodigen bewust te kiezen. Elke keuze is goed. We vragen je enkel stil te staan bij de gedachten en gevoelens die meespelen in de keuze om de oefening niet te doen en wat je dat oplevert.

Bepaalde emoties of gedachten kunnen we moeilijk accepteren of willen we niet accepteren. Dat geldt voor ieder van ons. Kun je van jezelf, van je cliënt of van je intervisiecollega's accepteren dat jij of zij iets niet kunnen of willen accepteren? Wat roept deze vraag bij je op?

Individuele waarden

(Intervisie met **impACT** – Deel I – Hoofdstuk 2 – 5.1.1. *Awareness, courage and love*)

De volgende oefening (Tsai, 2016) is zinvol om even stil te staan bij waar jij staat in relatie met jezelf en met de andere teamleden. De vragen onderaan de oefening nodigen uit om met collega's het gesprek over persoonlijke waarden aan te gaan. Zet een kruisje bij de onderstaande stellingen.

JEZELF	DE ANDER
<p>Je bent je bewust van</p> <ul style="list-style-type: none"> ___ je eigen gedachten, gevoelens en de impact die ze op je hebben ___ je ademhaling en andere fysieke gewaarwordingen ___ je waarden ___ je geschiedenis die je negatieve reacties mee bepaalt 	<p>Je bent je bewust van</p> <ul style="list-style-type: none"> ___ de positieve of negatieve emoties van de ander, van zijn lichaamstaal ___ de reactie van een ander naar jou ___ de geschiedenis van de ander die zijn negatieve reacties mee bepaalt
<p>Heb je de moed om</p> <ul style="list-style-type: none"> ___ risico's te nemen om kansen te creëren in dit moment ___ jouw waarheid te spreken ___ kwetsbaar te zijn en je emoties te laten zien ___ je passies of dromen na te streven en je te gedragen als de beste, dapperste versie van jezelf 	<p>Heb je de moed om</p> <ul style="list-style-type: none"> ___ anderen uit te nodigen of aan te moedigen risico's te nemen, hun waarheid te kunnen uiten, kwetsbaar te zijn en hun emoties te tonen, hun dromen of passies na te jagen en zich te gedragen naar de beste, dapperste versie van zichzelf
<p>Je hebt de liefde in jou om</p> <ul style="list-style-type: none"> ___ openhartig aanwezig te zijn, om je ervaring met nieuwsgierigheid en zachtheid tegemoet te treden ___ je positieve kwaliteiten te appreciëren, te kunnen genieten wat je mooi vindt aan jezelf ___ zelfzorgactiviteiten te doen die troosten, kalmeren, je doen herademen, je batterijen weer opladen of je genot geven ___ andermans liefde binnen te laten 	<p>Je hebt de liefde in jou om</p> <ul style="list-style-type: none"> ___ openhartig aanwezig te kunnen zijn, de ervaring van de ander te accepteren/waarderen met nieuwsgierigheid, zachtheid, empathie en veiligheid ___ te communiceren met de ander over wat je apprecieert aan kwaliteiten of aan gedrag ___ de verbeteringen van de ander te erkennen i.p.v. enkel te focussen op wat er fout is bij de ander

Bijbehorende vragen:

1. Met welk van deze domeinen (jezelf – de ander) worstel je het meest? Hoe zou je je anders gedragen indien je op dat vlak stappen zou ondernemen om dit te verbeteren?

2. Zijn er enkele waarheden over jezelf waarover je te kwetsbaar voelt om ze te delen?

3. Wat vind je leuk aan jezelf? (kwaliteiten, karakter, dingen die je bereikt hebt)

Aanvullende tips

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 5.2.3. Aanvullende tips)

- **Wat doen jullie nu al?**

Laten we even kijken naar de intervisiemomenten waar jullie tevreden over zijn. Welke sfeer kan je daar waarnemen? Met welke houding nemen jullie dan deel? Waar zijn jullie als groep sterk in? Waar zijn jullie trots op?

- **Groepswaarden**

Als je het bovenstaande hebt doorgenomen, welke waarden zijn dan voor jullie team belangrijk om tijdens intervisiemomenten na te streven?

We nemen er opnieuw de oorspronkelijke vragen bij om richting te geven:

- Waar wil je dat intervisie in essentie toe leidt?
- Welke kwaliteiten/vaardigheden wil je door middel van intervisie ontwikkelen of onderhouden?
- Welke houding is voor jou belangrijk als jij een casus brengt?
- Welke houding van jezelf vind je belangrijk wanneer anderen een casus brengen?
- Wat is voor jou tijdens een intervisie wezenlijk belangrijk in jullie interacties?

Kijk ook op het blad waar je apart wat waarden op hebt genoteerd.

ACTie in de intervisiegroep

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 6.1. ACTie in de intervisiegroep)

Gewoonten zijn moeilijk te doorbreken en sluipen snel weer binnen als we er niet bewust mee omgaan. Hoe kunnen jullie er als team voor zorgen dat je de focus niet verliest op wat je wilt meenemen aan inzichten, oefeningen enzovoort?

Steekkaartje

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 6.2.2. Steekkaartje)

Deze oefening heeft de bedoeling om te reflecteren op dit hoofdstuk.

Neem een A5-blad waar je op beide zijden iets kunt noteren.

Schrijf op de A-kant je antwoord op de volgende vragen:

- Welke acties wil je persoonlijk en/of met je intervisieteam uitproberen?
- Waarom vind je het belangrijk om dit uit te proberen?
- Wat is de waarde erachter?

Schrijf op de B-kant:

- Welke obstakels zouden het moeilijk kunnen maken om deze actie uit te voeren?
- Welke emoties of gedachten zouden je van je spoor kunnen afbrengen?

Kijk nog eens goed naar beide zijden. Stel nu dat je een toverstokje zou hebben en je deze actie gewoon zou kunnen laten verdwijnen; je hoeft hem niet uit te voeren. Hoe zou dat voor je zijn? Wat gooi je dan weg? Besef je dat, als je de obstakels weggooit, je ook de waarde(n) weggooit?

Groeien doet pijn

(Intervisie met impACT – Deel I – Hoofdstuk 2 – 6.2.3. Groeien doet pijn, ook voor je cliënt)

Stel dat je de oefeningen uit dit hoofdstuk zou doen met je cliënt wanneer hij geconfronteerd wordt met lastige emoties of gedachten. In welke mate zou dat zijn levenskwaliteit of de relatie met jou kunnen verbeteren?

Is er één interventie/vaardigheid die je graag concreet bij je cliënt zou willen inzetten, maar waar je over aarzelt? Zo ja, welke? Wat zou dat kunnen betekenen voor je cliënt als je dat wel zou doen?

Intentieverklaring

(Intervisie met impACT – Deel II – Hoofdstuk 1 – 1. Intentieverklaring)

Welke gedachten komen bij jezelf op na het lezen van deze intentieverklaring?

Waar willen jullie dat de intervisiemomenten over gaan? Wat wil je nastreven?

Intervisiebijeenkomsten dienen om:

Dit willen we doen op de volgende manier:

Dit houdt in dat we er bewust voor kiezen om:

Wat doen we met de verhouding tussen meer ervaren teamleden en minder ervaren leden?

Basisafspraken in de intervisiegroep

(Intervisie met impACT – Deel II – Hoofdstuk 1 – 3.1. Basisafspraken in jouw intervisiegroep)

Welke basisafspraken vinden jullie zinvol om als intervisiegroep te maken? Welk gedrag willen jullie stellen om ervoor te zorgen dat de intentieverklaring die jullie opstelden, ook effectief wordt uitgevoerd en niet uit het oog wordt verloren?

Mocht je deze vraag willen overslaan, dan willen we je opnieuw vragen even stil te staan bij wat er in jou gebeurt waardoor je geneigd bent dit gedeelte over te slaan. Ga bij jezelf na of het overslaan van deze vraag voor jou zinvol is of om iets waardevols uit de weg te gaan.

Persoonlijk engagement

(Intervisie met impACT – Deel II – Hoofdstuk 1 – 4.3. Jouw persoonlijk engagement)

Door het voorgaande door te nemen, heb je hopelijk voldoende inspiratie om je eigen engagement naar de intervisiegroep voor jezelf te verwoorden. Enkele vragen die je op weg zouden kunnen helpen: wanneer zou je tevreden zijn met de manier waarop je zelf aan de intervisiegroep deelneemt? Wat vind je daarin belangrijk? Welke houding wil je nastreven, ook als het lastig is? Waarin wil je jezelf uitdagen?

Deze oefenfiche is uitbreidingsmateriaal bij de publicatie 'Intervisie met impACT' van Annick Seys en Jacqueline A-Tjak, uitgegeven bij Uitgeverij Vanden Broele. In Nederland: Hogrefe Uitgevers BV

© 2018, Uitgeverij Vanden Broele
www.uitgeverij.vandenbroele.be
Redactieadres: Stationslaan 23, 8000 Brugge