

A person in winter gear stands on a snowy mountain peak, holding a ski pole. The background shows a misty valley and distant mountains. The scene is captured in a cool, blue-toned light, suggesting a high-altitude or early morning setting. The person is silhouetted against the lighter sky, and the overall atmosphere is serene and contemplative.

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

Berrie Gerrits

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

Psychologenpraktijk Gerrits

Zelfmanagement

Bij zelfmanagement is het van belang dat niet uitsluitend vanuit het medische kader gekeken wordt, maar dat er ook aandacht is voor de krachten van de cliënt.

Algemeen

Zelfmanagement is vooral gericht op het bevorderen van de toegang tot de eigen krachten van de cliënt en het herstellen van diens veerkracht en vitaliteit op basis van diens wensen en behoeften. Geheel volgens de stappen van de Acceptance & Commitment Therapy (ACT) wordt er aandacht besteedt aan het aanleren en aanwenden van vaardigheden die de cliënt in staat stellen weer in zijn kracht te komen (mindfulness) en los te komen van verkeerde denkpatronen en het hervinden van de autonomie.

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

Kenmerken begeleiding van zelfmanagement

Bij aanmelding, intake en de verdere gesprekken wordt aansluiting gezocht bij de taal die cliënt zelf bezigt, voorbeelden en analogieën die blijkbaar een waarde voor de cliënt vertegenwoordigen worden genoteerd en gebruikt in het verdere contact (ontwikkeling gemeenschappelijke taal).

Motivatie:

Vastgesteld wordt of de cliënt voldoende gemotiveerd is (bezoeker, klager of klant). Geheel volgens de ACT wordt er onderzocht wat de **bereidheid** is van cliënt. Is die bereidheid er nog onvoldoende dan kan middels motiverende gespreksvoering (bijvoorbeeld Circulair Interview) getracht worden deze te vergroten. Is er geen intrinsieke of extrinsieke motivatie aanwezig dan wordt geadviseerd te wachten met het zoeken van hulp totdat die bereidheid er wel is en de eventuele partner wordt hierover ingelicht. De drempel voor heraanmelding wordt laag gehouden door cliënt de mogelijkheid te geven zelf direct contact met de praktijk op te nemen.

Wat kan de cliënt?

Ingeschat wordt wat de cliënt zelf kan bijdragen aan zijn herstel. Sommigen moeten bij het handje worden genomen, andere moeten weer meer geprikkeld of uitgedaagd worden om hier goed zicht op te kunnen krijgen. Door middel van de FIT-60 worden doelen voor de behandeling en verbeteringen tijdens de behandeling in beeld gebracht. Daarnaast worden er altijd trainingen toegepast. De trainingen hebben eenzelfde doel: het vergroten van het eigen probleemoplossende vermogen (werkgeheugen & aandacht) bij de cliënt.

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

De juiste zorg:

Ziektemanagement.

We werken aan het inzicht krijgen in het eigen ziektebeeld, deze te monitoren en te managen. Er is in de begeleiding aandacht voor terugval preventie, herkenning van risico situatie, signalen van dreigende decompensatie. Ik probeer NIET actief gedachten te veranderen, ik leer iemand zijn gedachten te beschouwen en er van een afstandje naar te kijken en vervolgens zelf actief een keuze te maken of hij de gedachtegang wil (ver-) vervolgen of toch een ander spoor kiest.

Relaties.

Besproken wordt het belang van 'in gesprek' blijven en 'delen van zorg, twijfels, angsten' met anderen. De partner wordt doorgaans betrokken, enerzijds om niet zelf als behandelaar in te nauwe opvatting van de problemen te komen, anderzijds om een co-behandelaar te hebben, een steunpunt voor cliënt. Bekend is dat verbondenheid een goed medicijn is tegen depressie, machteloosheid en uitzichtloosheid.

Zingeving.

Zingeving neemt altijd een belangrijk plaats in. De cliënt is vastgelopen, soms deels ook op basis van waarden die (niet meer) voldoen. De ACT biedt prachtige aanknopingspunten om samen met cliënt op zoek te gaan naar wat wel past en belangrijk is voor hem. Een van de pijlers van de ACT is het komen van 'moetens' naar 'waarden'.

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

Gelijken.

Cliënt wordt gestimuleerd om actief op zoek te gaan naar mensen met soortgelijke ervaringen en te leren van hen wat zij gedaan hebben om verder te komen. Daarnaast wordt cliënt gestimuleerd om zich voor te stellen welke mensen in zijn omgeving doelen bereikt hebben die cliënt ook nastreeft en daar van te leren (door bijvoorbeeld in gesprek te gaan met die mensen). Ook wordt soms biblio-therapie geadviseerd (het lezen van een biografie). Belangrijke naast worden bij de behandeling betrokken (doorgaans de partner).

Normalisatie.

Rust, reinheid en regelmaat vormen de absoluut noodzakelijk basis. In mijn behandeling hoort daar ook bij: normalisatie van levensstijl en dan met name beeldschermgebruik, middelen gebruik en beweging. Bij de training van MyBrainSolutions (MBS) is een van de voortgangsindicatoren de BRISC, een schaal die veerkracht in beeld brengt. Tijdens de eHealth training van MBS zijn er oefeningen waarbij de cliënt actief leert om veerkracht op te brengen.

Ervaren van succes.

Succes komt in kleine stapjes. Succes is geen keuze en daarmee is het klaar, maar succes is door weer en wind toegewijd zijn aan het bereiken van je doel. Samen met de cliënt zoeken we naar de eerste kleine stapjes en bouwen dit uit. We zoeken naar eerdere 'recepten voor succes'.

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

Voorlichting:

Vanuit de Directieve Therapie is 'het bieden van een rationale' een zeer krachtige interventie gebleken. Ik bied als behandelaar een herformulering van het probleem in termen van de interactie van neurobiologie, sociale psychologie en sociologie én biedt hiermee tevens een kader voor het zoeken naar oplossingen.

Basishouding van de hulpverlener

- Ik werk vanuit de ACT
- Ik werk vanuit de Oplossingsgerichte Therapie
- Mijn basishouding is dat ik werk vanuit gelijkwaardigheid, ik bied hoop (indien van toepassing), ik stel me coachend op, ik kijk breder dan de klachten, ik kijk naar de mens achter de diagnose.
- Shared decision making: Cliënt wordt van meet af aan betrokken bij alle keuzes (behandelplan, uitvoering interventies). Door elke sessie af te sluiten met "Wat nemen we mee en waar komen we nog op terug?" en "Wat ga je de aankomende week (weken) doen dat jou gaat helpen jouw doelen te bereiken?" en door elke sessie te beginnen met "En wat heb je deze week gedaan, hoe is dat verlopen en wat kwam je daarin als obstakel tegen en hoe ben je daarmee omgegaan?" en "En hoe kunnen we dit nu gaan aanpakken?" wordt het zelf nemen van verantwoordelijkheid binnen een samenwerkingsrelatie gestimuleerd.

Zelfmanagement bij Psychologenpraktijk Gerrits

- Het behandelplan wordt altijd in samenspraak met cliënt opgesteld. In een groot aantal gevallen wordt zelfs het behandelplan aan de cliënt meegegeven als huiswerk (ter invulling door de cliënt). Hierdoor wordt deze gestimuleerd zelf de verantwoordelijkheid te nemen over het proces, goed na te denken over wat de wensen zijn.
- De behandelinterventies worden met zorg en op maat én in samenspraak met de cliënt gekozen. Sommige cliënten willen vooral praktisch in het hier-en-nu aan de slag, anderen hebben een meer reflectieve behoefte. Leidraad in de keuze is de cliënt en mijn kennis over de effectiviteit van de aangeboden behandelvormen. Voordat er een keuze gemaakt wordt krijgt de cliënt voorlichting door mij zelf of wordt er verwezen naar een website met nadere info.
- In de behandeling wordt echter altijd het aspect werk, vrijwilligerswerk, activiteiten besteding meegenomen. Het kunnen participeren en bijdragen aan de maatschappij blijkt een cruciale factor in het welbevinden te zijn namelijk.
- Zelfonthulling wordt ingezet wanneer dit bijdraagt aan acceptatie van de eigen situatie en wanneer het hoop biedt ten aanzien van verbetering van die situatie
- Met cliënt wordt een overzicht gemaakt bij wie ondersteuning gevraagd kan worden in tijden van crisis, dit kan in de eigen omgeving of hulpverlening zijn.