

Het vak kinesioleis nauw verbonden met verschillende andere disciplines. Eén daarvan is coaching: welke technieken er worden toegepast/ingezet, wordt bepaald door een combinatie van luisteren naar het verhaal van de cliënt en wat de spiertest hierover vertelt. Specifieke kinesioleis technieken komen het beste tot hun recht, wanneer deze vervolgens ook goed worden overgebracht naar de cliënt. Maar coaching is een breed begrip: in deze rubriek belichten we steeds een concreet onderdeel of een specifieke techniek uit het vakgebied coaching, in relatie tot de kinesioleispraktijk.

KINESIOLOGIE EN COACHING

SUPERVISIE EN INTERVISIE: INSTRUMENT VOOR BLIJVENDE ONTWIKKELING

Twee instrumenten die in het kader van coaching veel worden ingezet zijn intervisie en supervisie. Ze worden voor meerdere doeleinden gebruikt, maar een van de belangrijkste argumenten is de noodzaak tot het blijvend ontwikkelen van je vaardigheden en kennis als therapeut. Het toenemende inzicht in de noodzaak van zowel supervisie als intervisie zie je terug in het feit dat bij veel beroepsverenigingen vooral intervisie een verplicht en vast terugkerend gegeven is. Supervisie is tot nu toe wat minder bekend. In dit artikel ga ik in op de meerwaarde en het verschil tussen beide instrumenten.

Elke goed ingerichte studie kent tegenwoordig als vast en verplicht onderdeel het inleveren van reflectieverslagen. Dit komt dan vaak in de plaats van intervisie. In zo'n verslag reflecteer je door middel van aangereikte vragen op je eigen ontwikkeling en valkuilen. Het is een vorm van interne intervisie en een manier om je eigen gedrag te spiegelen. Het spiegelen van je eigen gedrag is een manier om de student of therapeut beter te leren kennen. Iedereen heeft zijn eigen levens- en ontdekkingstocht. Dat is noodzakelijk om valkuilen, blinde vlekken en vastgeroeste gewoonten te doorgronden en aan te pakken. Daar help je zowel jezelf als mens mee, maar zeker ook je cliënten. Het belang van goede zelfkennis komt ook naar voren in onderzoek. Erik de Haan doet al tientallen jaren onderzoek naar het effect van coaching en supervisie. In november 2011 ging De Haan, op het congres van de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching (LVSC), in op een aantal onderzoeksresultaten. Hij vergeleek een groot aantal bekende stromingen (o.a. Provocatief, Rationeel-Emotief en Cognitief) uit de psychoanalyse en kwam tot de conclusie dat het succes van de sessies slechts voor een klein deel afhangt van de gekozen methodieken. In sommige gevallen bepaalden de zogenaamde 'gemeenschappelijke factoren' 70% van het resultaat! Hiermee doelde hij op de relatie tussen de therapeut en de cliënt, de persoonlijke omstandigheden van de cliënt en de persoonlijkheid van de therapeut die een verschil maken en dus direct invloed hebben op het succesvol zijn van de therapie. Persoonlijke ontwikkeling komt hierdoor in een ander daglicht te staan. Immers, als jouw persoonlijkheid en je vaardigheden om een goede relatie op te bouwen zoveel verschil

uitmaken, is het van belang hier aandacht aan te besteden. Hoewel de resultaten van het onderzoek zich richtten op psychotherapeuten, verwacht Erik de Haan dat deze onderzoeksresultaten ook aan de orde zullen zijn bij andere vormen van therapie.

Tijdens het congres werd er tussen de lezingen door opgetreden door theatergroep 'Zaal vol Verhaal'. Zij vroegen het aanwezige publiek om een situatie, voorval of observatie tijdens de dag te benoemen. Vervolgens speelden zij dit na. Wat er gebeurde, was dat je omtrent één gebeurtenis drie dimensies te zien kreeg van de geschetste situatie. Eén persoon vertelde zijn verhaal, de theatergroep speelde dit na, en het publiek 'zag' en 'hoorde' beide verhalen en maakte daar, ieder voor zich, een persoonlijke interpretatie van. Niet alleen was het bijzonder mooi en leuk om te zien; degene die zijn verhaal inbracht, was niet zelden verbaasd door de interpretatie van het publiek.

Het verhaal werd in een ander perspectief geplaatst. Met humor en betrokkenheid werden ter plekke mogelijke 'verhaallijnen' ontwikkeld. Het is deze perspectiefwisseling die zo belangrijk is in intervisie en supervisie, want als de relatie met de cliënt van doorslaggevend belang is op de effectiviteit van de therapie (waar het onderzoek van Erik de Haan op lijkt te wijzen), is het wenselijk om door middel van perspectiefverbreding te zoeken naar jouw beste manier om te kunnen werken als therapeut. En daarom is het belangrijk dat je jezelf blijft ontwikkelen, door spiegeling en uitwisseling van ervaringen. Die uitwisseling ontbreekt bij reflectieverslagen. Intervisie en supervisie zijn daarvoor wel uitermate geschikt.

Wat is 'supervisie' en 'intervisie' eigenlijk? Bij supervisie gaat het om een individueel leertraject onder leiding van een supervisor. Hierbij wordt methodisch ingegaan op de persoonlijke leervragen die iemand heeft ten aanzien van zijn of haar werk. Het is een vorm van reflecteren op de eigen werkstijl. Het geeft zicht op welke situaties problemen opleveren, waar dit mee te maken kan hebben, hoe ermee wordt omgaan en welke alternatieven er zijn. Intervisie is een vorm van deskundigheidsbevordering waarbij therapeuten een beroep doen op collega's om mee te denken over persoon- en functiegebonden vraagstukken en knelpunten in de eigen werksituatie. Samen met



collega's vorm je een intervisiegroep. Het meedenken gebeurt niet door het aandragen van oplossingen maar door het stellen van vragen om zo met behulp van het eigen analytische en probleemoplossend vermogen zicht te krijgen op het ingebrachte vraagstuk en hoe hierin te handelen.

Het is een methodiek waarbij de eigen deskundigheid binnen het vakgebied wordt benut en verder wordt ontwikkeld met als doel het bevorderen van de kwaliteit van het werk. Het verschil tussen beide zit hem vooral in de positie van de supervisor: die staat in een andere relatie tot de supervisant dan het geval is bij een collega in een intervisiegroep. De doelstelling van beide komen wel met elkaar overeen: het ontwikkelen van vaardigheden en het verdiepen van kennis.

Een van de redenen dat intervisie steeds vaker wordt ingezet, is dat bijscholing alleen niet genoeg is. Bijscholing gaat om inhoudelijke kennis op je vakgebied, niet om het vergroten van zelfkennis. Er zijn allerlei manieren om het inzicht in jezelf en je handelen te vergroten. En daarmee ben je nooit klaar. Toch kun je prima functioneren als therapeut terwijl je verder werkt aan je zelfkennis en vaardigheden. Riekje Boswijk zegt daarover: "Je kunt en mag geen onzinnige en onhaalbaar hoge eisen aan een +helper stellen. Veel helpers realiseren zich dat ze nog niet klaar zijn en blijven nog jaren in therapie, raadplegen supervisoren of werken aan zichzelf in intervisiegroepjes."

Wat zij het belangrijkste (en noodzakelijkst) vindt aan deze methoden, is de correctie. Het is de blik van een buitenstaander die een andere reflectie teweeg kan brengen, en zo kan zorgen voor inzicht en daarmee een weg naar groei. Welke situatie vraagt om supervisie, en welke om intervisie, bepaal je uiteindelijk zelf.

Ik heb in dit artikel een korte inleiding gegeven over de meerwaarde van supervisie en intervisie. Ook bij de BvK is men aan het onderzoeken of, en zo ja, op welke wijze intervisie een vast onderdeel kan worden van het bij- en nascholingsprotocol. Op de ALV in mei 2012 zal een voorstel voor de nieuwe richtlijn voor intervisie worden gepresenteerd. Er zal dan meer achtergrond- en praktische informatie worden verstrekt. Niet alleen tijdens de vergadering, maar ook later via de website. Wil je meestemmen over dit onderwerp?

Kom dan naar de volgende ALV!

Meer informatie en Literatuurlijst

- Verslag van het LVSC congres, inclusief artikelen en presentaties: www.lvsccongres.nl
- Boswijk-Hummel, Riekje. (1997). Liefde in Wonderland Haarlem: De Toorts
- Haan, de Erik. (2011). Supervisie in actie Assen: Van Gorkum BV
- Hoogendijk, Adriaan. (2008). De schoonheid van Coachen Amsterdam: Business contact