

Nieuw: begeleide intervisie in opleiding tot cognitief gedragstherapeut

In 2022 is de VGCT een pilot gestart met de opleiding tot cognitief gedragstherapeut nieuwe stijl. Hierbij hebben cgt'ers i.o. met andere cgt'ers i.o. intervisiesessies over therapeutfactoren of technische aspecten van CGT vanuit de doelen in hun persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Wat houdt de begeleide intervisie precies in? Welke thema's komen aan bod? En wat heb je eraan? Supervisoren Marjon Peters en Caroline Korsten en supervisant Nadia Elamrani leggen het uit.

THERAPEUTFACTOREN

De begeleide intervisie bestaat uit tien sessies van 90 minuten of vijf sessies van 180 minuten. "In deze sessies richten we ons niet zozeer op cliënten en casuïstiek", vertelt Caroline, "maar vooral op de ontwikkeling van je rol als therapeut. Er is ruimte om te oefenen met therapeutfactoren en CGT-technische leerdoelen. Aan de hand van jouw POP kijken we naar wat het werk met jou als therapeut doet. Wat heb je daarin nodig en hoe kun je goed voor jezelf zorgen?" Marjon vult aan: "Thema's die bij de eerste pilotgroep aan bod kwamen, waren zelftwijfel, zelfzorg, onzekerheid bij bepaalde cliënten, grenzen aangeven, hoge eisen aan jezelf stellen, therapist drift, maar ook: hoe profileer je je binnen een organisatie?"

VAN ELKAAR LEREN

"Elke sessie stelt een andere supervisant een onderwerp uit zijn of haar POP centraal", vertelt Nadia. "Daardoor focus je niet alleen op jezelf, maar zie je ook waar anderen tegenaan lopen. Zo vertelde een andere supervisant dat ze moeite had om in haar werk grenzen te stellen en die tijdig aan te geven. Ik had me nooit gerealiseerd dat ik daar zelf eigenlijk ook best wel moeite mee heb. In mijn POP lag de focus op zelfreflectie, maar toen dit thema werd behandeld, heb ik daar ook veel aan gehad. Ik geef nu beter en sneller mijn grenzen aan in gesprekken met

cliënten." Marjon: "We onderzoeken een bepaald thema of probleem bij de begeleide intervisie met z'n allen, dus niet alleen degene waar het over gaat. Daardoor leer je er allemaal van en kan ook iedereen er iets mee." Caroline: "Dat onderzoeken doen we aan de hand van verschillende methodes, denk aan een rollenspel, de incidentmethode of het lezen van een bijpassend artikel."

ONLINE SESSIES


De sessies van de eerste pilotgroep vonden allemaal online plaats. "De supervisors en supervisanten wonen verspreid door heel Nederland, daarom hebben we gekozen voor online sessies", vertelt Marjon. Hoe Nadia dat heeft ervaren? "Heel prettig. Om de week op dinsdagochtend zat ik er klaar voor. In mijn eigen omgeving, zonder reistijd. En ik vond het ook niet afdoen aan de verbinding, die voelde ik evengoed met de andere supervisanten. Die verbinding is belangrijk, want je moet je veilig voelen in een groep om je persoonlijke ontwikkeling te durven bespreken." Caroline zegt: "We waren nu met vier supervisanten, maar er is plek voor acht supervisanten in

een begeleide intervisiegroep. Hoe meer mensen meedoen, hoe waardevoller het wordt."

AANRADER

Waarom Caroline, Marjon en Nadia de begeleide intervisie en dus de VGCT-opleiding nieuwe stijl aanraden? Caroline: "Bij leertherapie ben je vooral met jezelf bezig, ook als je het in groepsverband doet. Bij begeleide intervisie ben je met jezelf én de andere supervisanten in de groep bezig waardoor je van elkaar leert." Marjon: "Daarom biedt de begeleide intervisie meerwaarde ten opzichte van de leertherapie. Supervisanten kunnen dingen makkelijk met elkaar bespreken en elkaar tips geven." Nadia: "Het is inderdaad een veilige plek waar je op een gestructureerde manier kunt overleggen over de dingen waar je tegenaan loopt bij jezelf. Zo heb ik veel beter leren reflecteren op mijzelf in mijn werk. Niet alleen door de supervisors, maar ook dankzij de andere supervisanten. Heel waardevol, ik kan het iedereen aanraden!"

NIEUWE STIJL

Je kunt tot 1 juli 2023 kiezen of je de VGCT-opleiding oude stijl (met leertherapie) of VGCT-opleiding nieuwe stijl (met begeleide intervisie) wilt volgen. Daarna volgen alle supervisanten de VGCT-opleiding nieuwe stijl. 

Marjon Peters is naast docent en supervisor VGCT ook gz-psycholoog en psychotherapeut, zowel in haar eigen praktijk InSight4U als bij GGZ Oost Brabant. Ze heeft de EMDR Online app ontwikkeld en is EMDR Europe practitioner. Ze gaat in opleiding tot EMDR supervisor (VEN) en is schematherapeut i.o. senior.

Caroline Korsten is naast supervisor bij de VGCT ook gz-psycholoog in haar eigen praktijk, regiebehandelaar, app-ontwikkelaar en docent.

Nadia Elamrani is behandelend psycholoog in haar eigen praktijk en volgt nu de opleiding tot cognitief gedragstherapeut VGCT.

