

Supervisie doorgelicht: interview met supervisor en supervisanten

Supervisie voor huisartsen staat op dit moment volop in de belangstelling. In september is de driejarige NHG-opleiding tot huisarts-supervisor en -begeleider opnieuw van start gegaan, en de LHV buigt zich momenteel over de vraag of het aantal accrediteringspunten voor het volgen van supervisie niet drastisch moet worden verhoogd. Maar waarom is het volgen van supervisie voor huisartsen nu zo'n goede zaak? In een interview met een supervisor en twee supervisanten wordt op deze vraag ingegaan.

Waarom zijn jullie destijds supervisie gaan volgen?

'Vooral uit nieuwsgierigheid', vertelt Bakx. 'Ik was toen 22 jaar huisarts en kende supervisie eigenlijk helemaal niet. Ik had veel plezier in mijn werk, maar ik wilde mijn visie op het vak wel eens verbreden. Het was dus niet zo dat ik ergens "last" van had; er was geen sprake van burn-out of zo.'

Veelers was twaalf jaar huisarts toen hij supervisie ging volgen. 'Als huisartsopleider was het een eis, maar ook merkte ik dat er in de praktijk wel eens dingen niet zo lekker liepen. Ik wilde wat minder last hebben van de irritatie die sommige patiënten me bezorgden en weer meer plezier krijgen in het werk. Overigens kende ik het fenomeen

meen supervisie al uit de opleiding.' Bernsen vult aan: 'Je moet niet in supervisie gaan als het eigenlijk te laat is. Supervisie is geen therapie voor als de problemen je boven het hoofd zijn gegroeid. Het is bedoeld om stil te staan bij wat je doet, hoe je met je energie omgaat en op welke manier je verder wilt gaan met je vak.'

Waarom koos Veelers voor individuele supervisie?

'Ik merkte bijvoorbeeld dat het moeilijker werd voor me om met lastige patiënten om te gaan. Dat wilde ik liever zonder collega's erbij bespreken. Het ging over mijn functioneren, mijn stress.'

Maar dat gebeurt toch altijd bij supervisie: kijken naar het eigen functioneren?

'Oke!', grijnst Veelers, 'maar ik ben nou eenmaal een tukker en kijk dus liever eerst eens de kat uit de boom... Als ik het nu opnieuw zou doen, zou ik wel zonder enig probleem in een groep gaan. Het is me overigens uitstekend bevallen. Je leert heel veel over jezelf. De last die je van andere mensen ervaart, zit vaak in jezelf besloten. Ik heb nog steeds alle dagen plezier van die supervisie: je leert bewust nadenken over je eigen aandeel en dat blijft hangen. Ook bij het omgaan met de haio's heb ik daar heel veel baat bij.'



Lidwien Bernsen: 'Soms worden patiënten nog wel eens boos op mij, maar ik in elk geval niet meer op hen!'

En hoe waren de ervaringen van Bakx met de groepssupervisie?

'Eigenlijk uitstekend, hoewel de groep bestond uit vier mensen met een groot verschil in werkervaring, en ik liever een groep zou hebben gezien met een wat gelijkvormiger samenstelling. Huisartsen lopen nu eenmaal tegen heel andere dingen aan wanneer ze net beginnen dan wanneer ze al jaren in het vak zitten. Maar toch blijft de groep elkaar drie tot vier keer per jaar zien. Soms gaan we dan door op oude thema's; soms ook worden volkomen nieuwe onderwerpen ingebracht. Binnen de groep werd en wordt serieus naar de dingen gekeken en je kunt er problemen bespreken waarmee je nergens anders terecht kunt, althans niet in de hagro of bij collega's in de eigen praktijk.'

'Dat zie je heel vaak', vertelt Bernsen. 'Veel groepen gaan door met intervisie als de supervisiebijeenkomsten zijn afgesloten, en dat maakt wel duidelijk hoe goed de werkwijze bevallen is. Vaak ook vraagt zo'n intervisiegroep bij gelegenheid een

Even voorstellen...

- ▶ Lidwien Bernsen is huisarts in Gemert en tevens huisartsopleider. In april van dit jaar rondde zij de NHG-opleiding tot huisarts-supervisor af. Tijdens de opleiding deed zij al ervaring op met het geven van supervisie en nu begeleidt zij een groep huisartsen in Nijmegen. Als supervisor is zij verbonden aan de regio Zuidoost-Brabant, waar zij binnenkort met een nieuwe groep huisartsen van start gaat.
- ▶ Leo Veelers, huisarts te Mill en tevens huisartsopleider, volgde drie jaar geleden een serie individuele supervisiebijeenkomsten.
- ▶ Nico Bakx, huisarts te Geldrop en tevens huisartsopleider, maakte drie jaar geleden deel uit van een groep van vier supervisanten.

supervisor om nog eens een bijeenkomst te begeleiden. Maar eigenlijk zou supervisie een repeterende cyclus moeten zijn, want het is hoe dan ook goed wanneer huisartsen na verloop van tijd – bijvoorbeeld na vijf jaar – opnieuw in supervisie zouden gaan.’

Heeft Bernsen een voorkeur voor individuele of groepssupervisie?

‘Nee, dat hangt af van de situatie van de huisarts zelf. Er zijn soms echt situaties waarin individuele supervisie het meest aangewezen is, bijvoorbeeld om na een periode van ziekte of burn-out het werk weer te gaan oppakken. Ook in groepen gaat het echter altijd om ieders eigen inbreng en hoe iedereen zelf met de eigen problemen omgaat. Het is dus niet de bedoeling dat groepsleden elkaar adviezen of suggesties geven voor mogelijke oplossingen. Wel is het zo dat in groepssupervisie de deelnemers zien dat iedereen anders reageert op eenzelfde soort situatie, en daarvan valt veel te leren.’

‘Het is niet zo dat je niet genoeg tijd of aandacht zou krijgen in een groep’, stelt Bakx. Tenslotte zijn er maar vier deelnemers, dus iedereen komt goed aan bod. Dat bewaakt de supervisor ook wel. Alleen als een van de leden echt een groot, actueel probleem heeft, bekijkt de groep of dat een keer voor mag gaan.’



Leo Veelers: ‘Ik ben een tukker; ik kijk liever eerst de kat uit de boom...’

Een voorbeeld uit de supervisiepraktijk

In een groepsbijeenkomst brengt een van de supervisanten naar voren dat hij ‘zomaar naar binnen is gestormd’ bij een oudere vrouw in het verzorgingstehuis; iets waarover hij zich achteraf des te meer schaamt omdat ‘die mensen toch al zo weinig privacy hebben’.

Vragend naar wat voorafging, bleek dat de vrouw – bepaald niet voor de eerste keer – vrijdagmiddag om vijf uur had gebeld. Ondanks zijn irritatie had de huisarts buitengewoon vriendelijk en zelfs vrolijk de gevraagde visite toegezegd. De afhandeling van de visite verdiende vervolgens niet de schoonheidsprijs: er werd weer een (volkomen overbodig) pilletje voorgeschreven en daarmee was de kous af.

Over zo’n klein voorbeeld valt veel te vragen. Waarom bijvoorbeeld zo’n vrolijke reactie, terwijl de irritatie toch groot was? ‘Ik wilde haar laten merken dat ze mij er niet onder kreeg met haar gezeur!’ Maar het ‘zomaar binnenstormen’ bleek een onbewuste spiegelreactie: ‘Als zij om vijf uur mijn leven overhoop mag gooien, mag ik dat bij haar ook.’

Ook de visite zelf levert stof tot nadenken. De supervisor gaat zich realiseren dat deze bejaarde vrouw niet voor niets steeds op vrijdagmiddag opbelt. Het gaat er natuurlijk om dat zij opziet tegen het weekend, en om thema’s als ziekte, eenzaamheid en dood. Thema’s die onbesproken blijven, terwijl er weer een pilletje over de toonbank gaat.

Na deze bijeenkomst kiest de supervisor voor een actieve opstelling. Hij neemt zelf het initiatief tot een visite (op een doordeweekse dag) en gaat met de vrouw in kwestie het gesprek aan over haar gedrag en de daaraan ten grondslag liggende angst. Vanaf dat moment kunnen huisarts en patiënt elkaar altijd aanspreken op de thema’s waar het wérkelijk om gaat en ontstaat een veel bevredigender contact.

Achterliggend ‘probleem’ van deze huisarts blijkt dat hij steeds de neiging heeft om ‘de hete brij’ uit de weg te gaan; iets wat hij ook doet in het contact met zijn eveneens oude moeder. Niet alleen wordt het contact met zijn moeder hierna beter, maar ook leert hij dat het patiëntencontact veel meer bevrediging geeft wanneer essentiële thema’s gewoon worden aangesneden.

Supervisie levert niet altijd dergelijke ‘pasklare’ oplossingen op. Vaak wordt nieuw gedrag in de praktijk uitgeprobeerd, waarbij dan weer nieuwe problemen naar voren komen. Daarom wordt ook altijd in volgende supervisiebijeenkomsten geëvalueerd hoe het is gegaan. Soms wordt dan besloten dat nog weer een andere gedragswijze moet worden uitgeprobeerd voordat een manier is gevonden die echt bij de supervisor past.

Zijn er voorbeelden van onderwerpen die niet makkelijk met collega’s uit de eigen omgeving worden besproken?

‘Een hagro is eigenlijk een organisatievorm’, meent Veelers. ‘Het is niet gemakkelijk om je kwetsbaar op te stellen als je het ergens moeilijk mee hebt, want de volgende dag moet je weer gewoon met elkaar samenwerken. En ook al weet je dat elke huisarts wel eens wordt geconfronteerd met bijvoorbeeld een plotseling overlijden, of een tuchtzaak, dan nog is de sfeer er niet altijd naar om je zorgen daarover te bespreken.’

‘Ook zie je vaak dat collega’s elkaar steun geven bij problemen, of met opbeurende woorden of oplossingen komen’, vult

Bernsen aan. ‘Hoe aardig dat ook kan zijn, het gaat daar niet om bij supervisie. Iedereen heeft een eigen manier van omgaan met problemen, dus je hebt niet zoveel aan suggesties van een ander. Supervisie leert je te zoeken naar oplossingen die bij jouzelf passen, zodanig dat je er niet meer zo’n last van hebt.’

Hebben jullie daadwerkelijk veranderingen doorgevoerd door jullie supervisie?

‘Zo ongemerkt wel’, bedenkt Veelers. ‘Een jaartje later heb ik een huisarts in dienst genomen en nu ben ik bijna elke week toch wel een dag vrij.’

Bakx: ‘Ik heb vooral bredere schouders gekregen. Ik word niet meer wakker van



Nico Bakx: 'Ik heb vooral bredere schouders gekregen.'

problemen en de dingen gaan me wat gemakkelijker af.' 'Ik krijg minder problemen met patiënten', vertelt Bernsen. 'Soms worden patiënten nog wel eens boos op mij, maar ik in elk geval niet meer op hen!' Dat herkent Veelers kennelijk. 'Ja, ik heb veel gehad aan die supervisie bij conflict-hantering. Het was zo dat mijn emoties belangrijker werden dan wat de patiënt van me vroeg. Nu kan ik gemakkelijker luisteren en objectiever beslissen, omdat ik mijn eigen aandeel in de gaten heb. Op een gegeven moment bedacht ik me dat ik eigenlijk geen echt lastige patiënten meer heb en het lukt soms zelfs om met een patiënt een grap te kunnen maken over iets waarover vroeger een conflict zou zijn ontstaan.'

Wat is eigenlijk zo bijzonder aan de werkwijze?

'Het gaat bij supervisie om ervaringsleren', aldus Bernsen. 'Zonder nou direct in de details van de "leercirkel van Kolb" te treden, komt het erop neer dat je steeds kijkt naar je eigen werkwijze: wat gebeurt er precies, wat is mijn eigen aandeel daarin en hoe zou ik het anders kunnen aanpakken. Als er gedragsalternatieven zijn bedacht die bij de huisarts in kwestie passen, worden deze in de praktijk uitgeprobeerd en vervolgens geëvalueerd. De problemen en onderwerpen die wor-

den ingebracht, worden eerst op papier gezet en dat op zich is vaak al heel leerzaam. Vervolgens wordt ook weer schriftelijk "gerapporteerd" en dat alles dwingt je om gestructureerd na te denken over wat er nu precies gebeurt en wat daaraan ten grondslag ligt.'

Hebben jullie iets wat je aan collega's zou willen zeggen over supervisie?

Bernsen: 'Supervisie zou je jezelf moeten gunnen: het is een cadeautje aan jezelf!'

Bakx: 'Het is misschien een soort van investering, maar dan wel een die heel veel oplevert en dat blijft heel lang hangen.'

Veelers: 'Om aan supervisie te beginnen moet je misschien een drempel over, maar gaandeweg de rit merkte ik dat ik ernaar ging uitkijken. Als dokter een uur lang aandacht voor jezelf; dat is een ongekende luxe!'

De andere twee lachen instemmend. 'Ja', bevestigt Bakx, 'op supervisie komt nooit iemand te laat. Dat zegt wel genoeg...' (AS)

Meer informatie over supervisie

Op dit moment ligt bij de LHV het verzoek om meer accreditering toe te kennen aan het volgen van supervisie. Gezien de tijdsinvestering die met de schriftelijke voorbereiding en verslaglegging gepaard gaat (en het lezen van dat alles), wordt gestreefd naar een accreditering van veertig punten per geheel gevolgd supervisie-traject. Tevens is verzoekt om accreditering van intervisiebijeenkomsten.

Door het NHG erkende huisarts-supervisors kunnen ook worden ingezet bij:

- ▶ coaching, loopbaanbegeleiding en begeleiding rond burn-out;
- ▶ nascholingsbijeenkomsten over communicatie en attitude;
- ▶ begeleiding van intervisiebijeenkomsten;
- ▶ supervisie aan praktijkassistenten, medisch specialisten en paramedici;
- ▶ begeleiding bij problemen binnen huisartsenteams of hagro's.

Een lijst van door het NHG erkende huisarts-supervisors is te vinden op onze website: www.artsennet.nl/nhg.

