

Persoonlijk leerplan en de GGZ: Een prima huwelijk

Lang niet alle huisartsen zijn er gelukkig mee dat het poortwachterschap van de GGZ hen in de schoot is geworpen. De vaak niet eenvoudige problematiek kan je als huisarts confronteren met gevoelens van machteloosheid en onvermogen. Maar het staat buiten kijf dat de GGZ bij het huisartsenvak hoort en daarvan misschien zelfs wel een van de kernactiviteiten vormt. Wellicht helpt meer nascholing. Het opstellen van een persoonlijk leerplan zorgt er dan voor dat precies die nascholing wordt gevolgd die ook echt nodig is.

Casus

Zaterdagavond, twee uur. Klaas Biemans maakt thuis weer eens amok na het innemen van enige liters bier in zijn favoriete biljartcafé. En wie wordt er dan gebeld? De huisarts natuurlijk!

Aangekomen op de plaats des onheils treft huisarts Schellevis een treurige puinhoop aan: kapotgeslagen meubels, huilende vrouw, jammerende kinderen en een nog steeds razende Biemans die in bedwang wordt gehouden door twee buurmannen. Potig als ze zijn, lijken ze hun handen vol te hebben aan de vloekende en tierende man. Deze richt zijn dreigementen prompt op de huisarts zodra hij die in het vizier krijgt. Schellevis voelt zijn toch al niet prominent aanwezige bi- en triceps nog wat verder ineenschrompelen...

Wat nu? Laten afvoeren in een dwangbuis? Is dit ernstig genoeg voor een gedwongen opname? En moet je daar nou iedereen voor uit zijn bed trommelen?

Schellevis voelt langzaam zijn woede opborrelen.

Je weg zoeken

Onmacht en onvermogen in dit soort situaties leiden gemakkelijk tot woede. Hoe halen die mensen het in hun hoofd om jón als huisarts hierbij te roepen? Vervolgens is het van woede naar interesseverlies maar een klein stapje. En bij interesseverlies in het individuele geval loert het gevaar van desinteresse voor het vak als geheel.

Huisartsen zoeken allemaal intuïtief naar manieren om hun weg hierin te vinden. De een neemt deel aan een Balintgroep om beter inzicht te krijgen in de relatie tussen dokter, patiënt en ziekte. De ander vraagt aan collega's hoe die te werk gaan bij relatieproblemen. En nummer drie zet een cursus op in WDH-verband over misbruik en geweld in de huiselijke kring. Zo meanderen huisartsen op hun eigen manier door het GGZ-landschap. Een dergelijke tocht is wellicht leerzaam en waardevol, maar wat ontbreekt is een structuur. Dat kan gelukkig anders.

Structuur in je plan

Wie meer vaste grond onder de voeten wil voelen bij de ingewikkelde GGZ-problematiek, doet er goed aan te kiezen voor een aanpak die erop is gericht de eigen mogelijkheden, kennis en vaardigheden én die van de praktijkassistent te vergroten. Daarbij moeten ook de praktijkorganisatie en de samenwerkingsaspecten met andere hulp-

verleners uit de eerste en tweede lijn niet uit het oog verloren worden. Een goede manier om dat alles te doen is via een 'persoonlijk leerplan'. Dat idee is afkomstig uit Denemarken en blijkt in de praktijk uitstekend te werken. Bovendien is het zeer bruikbaar om toe te passen in het brede gebied van de GGZ, omdat dit aspecten van zowel persoonlijke ontwikkeling als praktijkvoering, samenwerking en consultatie omvat.

De voorbereiding van het persoonlijke leerplan bestaat uit de volgende stappen:

- Inventariseer wat u in de afgelopen twee jaar al aan kennis en vaardigheden op het gebied van de GGZ hebt opgedaan. Deze onderwerpen hebben nu misschien wat minder prioriteit.
- Noteer gedurende enkele dagen steeds tijdens het spreekuur op welke gebieden uw kennis en vaardigheden lacunes vertonen.
- Houd ook in de gaten hoe organisatorische zaken in de praktijk zijn geregeld: de spreekuurorganisatie, huisbezoeken, herhalingsreceptuur, samenwerking met andere hulpverleners uit eerste en tweede lijn enzovoort.



Foto: Fotostock

- Kies uit betrouwbare bronnen (NTVG, H&W, Geneesmiddelenbulletin, Lancet, BMJ) enkele – maar niet te veel! – onderwerpen waarin u zich verder zou willen verdiepen.

Neem samen met een collega de resultaten van deze inventarisaties door en stel aan de hand daarvan – eveneens samen – een leerplan op. Draai vervolgens de rollen om, zodat u beiden een persoonlijk leerplan formuleert.

Kan ik dat niet alleen?

Alle samenwerkingsvormen ten spijt blijft de gemiddelde Nederlandse huisarts solist in hart en nieren. Wie vraagt er nou een – drukke! – collega om samen een persoonlijk leerplan op te stellen, als je daar toch héél goed zelf toe in staat bent? Niemand toch zeker!

Toch is juist het samendoen van grote waarde en dat om vele redenen. Al sowieso weten twee meer dan een. Doorpratend over punten uit de eigen inventarisaties komen altijd weer nieuwe invalshoeken tevoorschijn, waar je in je eentje niet zo gauw op gekomen zou zijn. De collega kan je behoeden voor de meestgemaakte nascholingsfout: kiezen voor onderwerpen die je interesseren en waarin nascholing dus eigenlijk niet meer nodig is. Ook worden de blinde vlekken voor de eigen tekortkomingen zo omzeild: een goede collega bij wie je je veilig voelt kan je wijzen op dingen die best eens anders mogen worden aangepakt. En *last but not least*: je hebt zo gezorgd voor een maatje die weet waar je mee bezig bent en met wie je af en toe kunt uitwisselen hoe het ervoor staat. En vice versa.

Wat komt erin?

Ook het samen opstellen van een persoonlijk leerplan kan het best gestructureerd worden aangepakt.

- Ga samen eens wat dieper in op een of twee voorvallen aan de hand van de door u tijdens de spreekuren gemaakte notities. Het kan daarbij gaan om bijzondere voorvallen, maar ook valt veel te leren van doodgewone routinezaken waar nooit bij wordt stilgestaan. Kijk vervolgens samen of hier leerpunten uit te halen zijn.
- Stel aan de hand van de inventarisaties enkele punten vast waaraan u in de komende twee jaar aandacht wilt besteden. Probeer daarin wat diversiteit te brengen, dus bijvoorbeeld én medisch-technische vaardigheden, én een aspect van communicatie en attitude, én iets op het gebied van de praktijkorganisatie.
- Bepaal vervolgens de prioriteiten en deel deze in het leerplan in periodes van zes maanden in.

Samen succes verzekeren

Leerplan opgesteld en nu alleen aan de slag? Dat kan, maar het motiveert meer om waar mogelijk collega's te zoeken met wie onderdelen van het nascholingstraject kunnen worden doorlopen. Vraag de DHV of WDH of er meer mensen zijn die belangstelling hebben voor een bepaalde cursus en neem de organisatie daarvan ter hand. Of zorg voor nascholing in de eigen hagro of toetsgroep.

Spreek ook samen met de collega met wie u het leerplan hebt opgesteld elk jaar een evaluatie af. Dat geeft de gelegenheid om terug te kijken en onderwerp accenten te verleggen of plannen bij te stellen.

Na twee jaar is het hele traject doorlopen en evalueert u het samen met uw collega. Dan kan ook meteen een persoonlijk leerplan voor de volgende twee jaar worden opgesteld.

Casus

Donderdagavond belt mevrouw Litjens. Haar man is zo verschrikkelijk depressief en dreigt er nu een einde aan te maken. Huisarts Brandsma kent het echtpaar wel. Meneer Litjens komt uit Indonesië en is wankelend tussen twee werelden nergens echt gelukkig.

Brandsma schrikt als ze aankomt van de ernst van de situatie. Litjens heeft een pistool naast zich liggen en maakt een wanhopige indruk. Voorzichtig probeert ze een gesprek met hem aan te knopen, maar de wanhoop kan ze niet wegnemen.

Brandsma belt met het Riagg en stuit daar op een muur van onwil. 'Wat is precies de vraagstelling?' 'Kan dat niet wachten tot morgen?' 'Kunt u geen contract met hem afsluiten dat ie in elk geval tot morgen geen poging zal doen?' Brandsma probeert de ernst van de situatie te schetsen en vertelt dat de patiënt een pistool naast zich heeft liggen. Helemaal fout... Onder deze omstandigheden komt het Riagg al helemaal niet. Veel te gevaarlijk! Brandsma moet de politie maar waarschuwen.

Geschied voor elkaar

De GGZ leent zich perfect voor het maken van een persoonlijk leerplan voor de komende twee jaar: het is een breed onderwerp en er zijn zowel somatische als gedragsmatige en organisatorische aspecten. Het ontwikkelen van samenwerking met de eerstelijnspsycholoog of het algemeen maatschappelijk werk, het zoeken naar mogelijkheden om effectiever samen te werken met de tweede lijn – en wie weet, zelfs wel met het Riagg – het past allemaal uitstekend in een brede aanpak waarin persoonlijke ontwikkeling en het stroomlijnen van de praktijkorganisatie hand in hand gaan.

Wie daarbij kans ziet het geleerde direct terug te koppelen naar de praktijk, weet bijna zeker dat het ook zal beklijven, omdat de nieuwe kennis of vaardigheid dan ook meteen wordt geoefend.

Goed voor iedereen

Het opstellen van een persoonlijk leerplan is met name zo handig, omdat daarmee wordt voorkomen dat je verdrinkt in alle nascholingsaanbod. Door het samen met een collega op te stellen is de kans groot dat het een realistisch plan wordt, met haalbare doelen en met leerpunten die voor uzelf belangrijk zijn. En omdat u het samen evalueert, hebt u het gevoel dat u er niet alleen voor staat en dat u bij iemand terecht kunt als u eens ergens onderweg op vastloopt.

Hetzelfde geldt overigens voor uw assistente. Ook voor haar is het leuk en nuttig om een persoonlijk leerplan op te stellen. Daarbij kan ze op precies dezelfde manier te werk gaan als u hebt gedaan. Wie weet wordt dan eindelijk de problematiek van de herhalingsrecepten van slaap- en kalmeringsmiddelen aangepakt. Of hoeft u nooit meer een uitstrijkje te maken. Want het maken van een persoonlijk leerplan is heel geschikt voor het brede terrein van de GGZ, maar niet uitsluitend! (KV/AS)