

Huisarts en supervisie: Doorsmeren en olie verversen

Dat supervisie bij uitstek geschikt is voor mensen die werken in de hulpverlening en de gezondheidszorg, ontdekken steeds meer huisartsen. Van tijd tot tijd eens stilstaan bij het eigen functioneren helpt bij het doorbreken van ingeslepen gewoonten en het opsporen van blinde vlekken in het contact met anderen. De huisarts – aandachtgever bij uitstek – geeft binnen de supervisie eens aandacht aan zichzelf. Dat levert veel op!

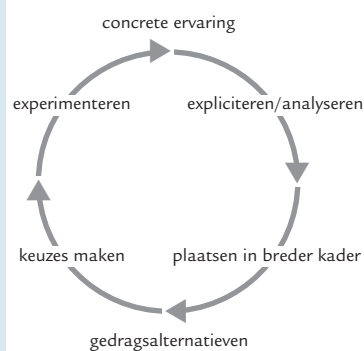
Tijdig onderhoud

Veel huisartsen denken dat supervisie bedoeld is voor mensen die ‘in de knoei’ zitten. Niets is minder waar. Supervisie is juist bedoeld om te voorkomen dat je in de knoei raakt. Wie tijdig zorgt voor doorsmeren en olie verversen, houdt zijn motor soepel draaiende. Vrijwel alle huisartsen die supervisie hebben gevolgd, zeggen dat ze hun werk met meer creativiteit en plezier zijn gaan doen en dat ze veel gemakkelijker omgaan met patiënten en collega’s. En dat zijn precies de aspecten die ervoor zorgen dat werk geen werklast wordt.

Zo werkt dat

Supervisie is een methode om te leren van de eigen ervaringen. Het gaat daarbij met name om het persoonlijk functioneren. Door te praten over eigen houding en gedrag komen achterliggende gevoelens, gedachten, normen en waarden, verwachtingen en wensen aan de oppervlakte. Reacties als irritatie, ongeduld en teleurstelling – maar natuurlijk ook vrolijkheid en bevrediging – worden zo begrijpelijker maar vooral ook makkelijker te hanteren.

De gebruikte methode is gebaseerd op



Figuur 1 De leercirkel van Kolb

Meer weten?

Op de NHG-website (<http://nhg.artsennet.nl>) is meer informatie te vinden over supervisie en de gevolgde werkwijze. Hier is tevens een lijst van de door het NHG erkende supervisors opgenomen.

De kosten voor supervisie variëren per supervisor; richtlijn is circa € 90,- per individuele bijeenkomst.

Veel supervisors hebben zich gespecialiseerd, bijvoorbeeld in loopbaan- en teamcoaching, en begeleiding bij burn-out. (AS)

Opleiding tot supervisor

Het volgen van supervisie is een verrijking van het huisartsvak op professioneel en persoonlijk gebied. Het geven ervan wordt door de supervisors al even interessant en nuttig – en vaak ook leuk – gevonden. Boukje Andriess begon tweeënhalf jaar geleden aan de supervisieopleiding. Onderstaand vertelt ze over haar ervaringen.

‘Over een halfjaar ben ik huisarts-supervisor. Een mijlpaal! Ik heb in de afgelopen jaren een nieuw vak geleerd, zo ervaar ik het. Als ik terugkijk naar de verwachtingen waarmee ik destijds solliciteerde naar een plaatsje in de opleiding, ging het me toen om de communicatie. Tussen de dokter en de patiënt. Tussen de dokter en zichzelf. En dát dan met elkaar verbinden. Zo stelde ik het mij voor.

Bijvoorbeeld: de ene huisarts reageert anders op een patiënt die veel eist dan de andere. En bij supervisie gaat het dan niet over die eisende patiënt, maar over de huisarts zelf. Waarom de een zus reageert en de ander zo. Waarom de een moedeloos wordt, de ander boos en weer een derde onverschillig.

Situaties waarin de een fluitend zijn werk doet, zijn voor een ander een crime, een last. Hoe komt dat? En als je wat dat betreft meer weet over jezelf, hoe het bij jou werkt, hoe kun je dan verder met de patiënt?’

‘Ik ben er bijna. En wat is er terechtgekomen van mijn verwachtingen? Het is nog leuker en interessanter dan ik dacht. Het gaat meer dan ooit over communicatie. En het aantal manieren waarop mensen kunnen reageren is oneindig, dat vind ik het leukste.

Deze afgelopen jaren waren één grote les in nieuwsgierigheid. Want je weet het nooit, hoe het bij een ander zit. Maar je kunt er altijd weer naar vragen.’

*Boukje Andriess,
huisarts te Nieuwkoop*

Nieuwe opleiding huisarts-supervisors!

In februari 2005 gaat de driejarige NHG-Kaderopleiding Supervisie en Coaching voor de vijfde maal van start. Deze opleiding is georganiseerd in samenwerking met het Julius Centrum van het UMC te Utrecht.

Wie belangstelling heeft voor deelname aan de opleiding kan meer informatie vinden over aanmelding, kosten en studiebelasting op de NHG-website (<http://nhg.artsennet.nl>). Ook bent u welkom bij de speciale informatiebijeenkomst die op 10 mei vanaf 19.00 uur in De Bilt wordt gehouden.