**Supervisie - een leerrijke reis in eigen professionele ontwikkeling**

*‘Je kan niemand wat leren; je kan alleen iemand helpen het zelf te ontdekken
 binnen zichzelf - Galileo Galiei (1564-1642)*

**Uit de supervisie praktijk:**

Els, Kees en Karen nemen deel aan een groepssupervisie waarbij ze met en van elkaar leren onder begeleiding van de supervisor. Els geeft in de openingsronde van de supervisiebijeenkomst aan dat het haar boven haar hoofd groeit. Ze heeft een groeiende eigen praktijk en een kleine aanstelling in een revalidatiecentrum. Ze wordt geconfronteerd met een vrij plots vertrekkende collega in de praktijk. Els voelt zich heel verantwoordelijk voor haar praktijk. Ze vindt het van belang dat cliënten binnen enkele dagen een eerste afspraak kunnen krijgen. Ook hecht Els eraan dat de rapportages direct na afsluiten van de behandeling gemaakt worden. Kees, haar mede supervisant, vraagt of ze er weer ‘haar schouders onder heeft gezet’, zoals Els’ eerder in een voren bracht als haar voorkeursreactie. Els begint wat schuldbewust te glimlachen. In de vraag van Kees herkent ze haar patroon van maar doorgaan en zich overal verantwoordelijk voor te voelen. Ze zal er in de supervisiereeks meerdere momenten aan werken, met succes.

Karen vertelt over de ontwikkelingen in de behandeling van een chronische pijnpatiënte, een ‘zeurende’ cliënt die ze in de laatste supervisiebijeenkomst inbracht. Na de supervisiesessie kon ze veel beter zien hoe het zeuren haar belastte, en hoe die onmachtsgevoelens en boosheid bij haar triggerden. Het raakte aan wat ze als jong kind zo dikwijls ervoer bij haar moeder. Het rollenspel met haar mede supervisanten liet haar voelen en inzien hoe ze in een reactief patroon raakte, en zo de cliënte tot nog meer tot zeuren leek uit te nodigen. Ze vertelt hoe het haarlukte om de cliënt meer uit te dagen op de behoefte achter het zeuren. Karen ziet er nu niet meer tegenop als ze deze cliënte op haar agenda ziet staan. Ze is zelfs benieuwd naar wat de cliënte gedaan heeft met haar voornemen om de behoefte meer uit te spreken in haar omgeving.

Kees is geneigd tot handelen en interveniëren op ‘oplossingsniveau’. Dit realiseert hij zich opnieuw bij zijn inbreng als hij zijn cliënte verwoord. Volgens haar heeft Kees makkelijk praten met zijn advies om de oefeningen ‘gewoon‘ 2 maal per dag te doen. De supervisie heeft hem al geleerd dat hij beseft dat zijn leerstijl van ‘aanpakken’ niet altijd aansluit bij zijn cliënten. Hij oefent meer en meer in ‘problematiseren’ door eerst aandacht te besteden aan de verschillende facetten van cliënt’s probleem. Deze stapsgewijze benadering in een gezamenlijke oefening uit de ‘Thema Gecentreerde Interactie’ (T.G.I. van Ruth Cohn) bood hem goede handvatten. Ook Els en Karen hebben hier een leeropbrengst uit ervaren, zo melden ze in hun reflectieverslag.

*Supervisie gaat over leren van eigen werkervaringen. Het helpt je te reflecteren op je eigen handelen in relatie tot je beroep en in relatie tot vragen waarvoor je cliënten staan.*

Frits is in individuele supervisie. Hij is al 30 jaar werkzaam als fysiotherapeut in de gezondheidszorg. Hij heeft altijd heel hard gewerkt in de praktijk en was daarnaast ook zeer actief in de beroepsvereniging. De laatste tijd is er ook wat materiaalmoeheid zoals hij zijn eigen functioneren omschrijft. Frits is 59 en heeft in zijn werk nog een paar jaar te gaan, stelt hij. In de supervisie ontwikkelt zich gaandeweg zijn leerdoel. Hoe hij de laatste jaren in zijn beroep kan vormgeven om later positief terug te kunnen blikken op de vruchtbare werkjaren. Dit is zo’n leerdoel dat gaandeweg in de supervisiereeks ontstaat. De focus komt op ‘wat wil ik nog leren, hoe ga ik om met mijn energie voor werk en voor privé’. Het realiseren dat werken eindig is, komt daarbij ook aan de orde.

**Supervisie boeiend en verrijkend**: Supervisie spreekt de ontwikkeling van je reflectievermogens aan op je professioneel functioneren. Dit met name in de relatie met je cliënt, maar ook in de communicatie met andere professionals. Daarmee sluit supervisie aan bij enkele belangrijke rollen en competenties van de psychosomatisch werkend fysio- en ergotherapeut. Maar supervisie is bovenal boeiend en biedt veel opbrengst naast de nodige investering. De positieve ervaringen van de supervisanten die ik afgelopen periode begeleide, maar ook mijn eigen ervaring als supervisant en supervisor bevestigen dit.

***Supervisie volgens de LVSC****: de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching: supervisie is het onder begeleiding leren door reflectie op eigen werkervaringen. Degene die supervisie krijgt, de supervisant, leert het eigen handelen tegen het licht te houden.*

***Doel:*** *de supervisant krijgt meer inzicht in zijn/haar handelen en kan dit duurzaam verbeteren.*

***Middel:*** *minstens tien bijeenkomsten van een uur, met tussenpozen van twee á drie weken.*

***Werkwijze:*** *de supervisant bepaalt wat hij/zij in de gesprekken aan de orde wil laten komen. Hij/zij schrijft een reflectieverslag, die hij/zij voor elke bijeenkomst inlevert. Deze verslagen worden aan het begin van ieder gesprek besproken.*

*Enkele voorbeelden van onderwerpen die de supervisant kan aandragen zijn:*

* *het werken met cliënten*
* *de omgang met collega’s*
* *de eigen manier van leidinggeven of werken*

***Vorm:*** *supervisie kan individueel zijn, of in een groep met maximaal vier supervisanten.*

**De supervisiereis**: een supervisietraject kent een aantal fases. Er is een beginfase, een middenfase en een eindfase. In de beginfase wordt er een overeenkomst gemaakt waarin de supervisant zijn of haar leerwensen opneemt. Evaluatiemomenten markeren de verschillende fases. Aan het begin is het belangrijkste werk om met elkaar een goede leeromgeving te creëren. Aspecten van een goede leeromgeving zijn, veiligheid, heldere kaders, openheid, oog voor individualiteit en diversiteit. Er wordt veel aandacht besteed aan wat je wil leren. Je formuleert je leerwensen (leerdoelen). Deze leerwensen reizen mee en helpen als een soort wijzers op je weg. Bij een tussenevaluatie maak je de tussenbalans op. In welke mate zijn je leerdoelen gerealiseerd en waarin gaan ze nog verder mee ? Soms komen er nieuwe leerdoelen bij die dan het traject mede sturen. Een belangrijk onderdeel van het supervisietraject is het afsluiten. Met elkaar wordt er stilgestaan en teruggeblikt op de leerreis. Dit kan aan de hand van specifieke evaluatievragen. De opbrengsten van de supervisie symboliseren middels verbeelden (een tekening, schilderij, een collage, een beeld) of door een verhaal is ook een mogelijkheid. In dialoog zijn met jezelf en het delen met de ander(en) van je reiservaring is wezenlijk.

Enkele opbrengsten van supervisanten werden als volgt geformuleerd:

* *‘Ik heb geleerd in mijn werk meer mijn gevoelens te herkennen, meer te vertrouwen op mijn gevoelens en deze waar zinvol ook uit te spreken’*
* *‘Ik kan in mijn team beter mijn eigen plan trekken, mij verantwoordelijk stellen voor mijn stuk en niet meer zaken uitstellen’*
* *‘ik heb geleerd meer duidelijkheid te krijgen over wat de cliënt wil leren door gerichte vragen te stellen i.p.v. al direct hulp aan te bieden’*
* *‘Door samen na te denken en elkaar kritisch te kunnen bevragen, komen er processen op gang die anders niet zo op gang zullen komen denk ik. Supervisie is ook daarin heel leerbevorderend geweest voor mij’*
* *‘Ik kan in mijn werk met cliënten meer een afwachtende open houding aannemen’*
* *‘De supervisie was heel steunend en het heeft me meer rust gegeven om met afstand naar mijn werk te kijken’*

Het supervisietraject kan in overleg afgesproken worden (voor puntenregistratie ; 63 punten ! geldt: 15 individuele- of 12 groepsbijeenkomsten). Met de verworvenheden ben je als supervisant zelf meer in staat tot je eigen ‘supervisor’ zijn. Mijn eigen ervaring is dat ook na een supervisietraject de behoefte tot leren en delen blijft bestaan. Dit kan dan ook door een goed opgezette intervisie.

Goede supervisiereis gewenst !!

Voor groepssupervisie of individuele supervisie kun je terecht bij ondergetekende. Meer informatie over supervisie: tel 06-55855210 of per mail: mail@albertmulderpraktijk.nl

**Albert Mulder**,
psychosomatisch fysiotherapeut, docent en supervisor (LVSC geregistreerd).