

Bevlogen behandelen

Psychologen die door de jaren heen het plezier in hun werk weten vast te houden, zijn vaak ook de betere behandelaars. Wat is hun geheim? Gerben Beldman en Michiel Linssen vroegen psychologen wat er bij hen voor zorgt dat ze bevlogen in hun werk blijven staan. De twee belangrijkste factoren: voldoende niet-patiënt-gerelateerde tijd en gezonde zelfzorg.

beeld Curve

Het enthousiasme waarmee behandelaars hun werk uitvoeren staat onder druk, constateren Gerben Beldman en Michiel Linssen. Zij halen onderzoeken aan waaruit blijkt dat van alle beroepsgroepen psychologen hun werk als het meest emotioneel belastend ervaren. 'Een op de vier jonge behandelaars heeft zelf psychologische hulp nodig.'

Met hun eigen onderzoek willen Beldman en Linssen meer zicht krijgen op wat behandelaars enthousiasmeert in hun werk en welke factoren helpen om dat enthousiasme te behouden of te vergroten. Daartoe stuurden ze een enquête rond onder afgestudeerde psychologen die in de ggz werken. 57 behandelaars reageerden.

In de enquête stelden de onderzoekers slechts één vraag, een open vraag: 'Wat zorgt er bij jou voor dat je met passie en bevlogenheid in je vak blijft staan? Hierbij kun je denken aan factoren binnen jezelf (zoals een goede balans tussen werk en privé), maar ook aan factoren buiten jezelf (zoals waardering).'

De respons op de enquête werd geordend door antwoordcategorieën te formuleren en de antwoorden daarop te scoren. De onderzoekers onderscheiden werkgerelateerde, privégerelateerde en persoonsfactoren. De categorie werkgerelateerd splitsten ze verder uit naar vier soorten energiebronnen (Sociaal, Werk, Organisatie en Groei) en de categorie Stressoren. Hoe Beldman en Linssen hierbij precies te werk gingen, staat in hun onderzoeksverslag, dat *De Psycholoog* online publiceert (scan de QR-code onder dit artikel). Hieronder hun belangrijkste bevindingen, overpeinzingen en aanbevelingen. Respondenten noemen in verschillende bewoordingen het belang van contact met en steun van collega's. Dat varieert van voldoende (informele) overlegmogelijkheden en geïnspireerd worden door onderling contact tot 'lol' kunnen maken op





ZELFZORG

Behandelaren lijken er goed van doordrongen te zijn dat zij zelf ook een actief aandeel hebben in hun werkgeluk, schrijven de onderzoekers: 'Veel respondenten noemen het belang van een gezonde zelfzorg, een gezond privéleven en het benaderen van het werk met de juiste houding (in de vorm van de juiste mate van betrokkenheid, zelfcompassie en op de juiste momenten relativeringsvermogen). Respondenten geven vele voorbeelden wat hen in hun privéleven energie geeft om met de 'stress' van het werk om te gaan. Zij noemen hierbij zowel fysieke energiebronnen als sociale en mentale energiebronnen.'

Een leestip van de onderzoekers voor wie een bevlogen en energieke behandelaar wil kunnen blijven: *Leaving it at the Office; A Guide to Psychotherapists Self-Care*, van John C. Norcross en Gary Roger Vandenbos (2018). 'In hun boek adviseren zij therapeuten zich echt bewust te zijn van de gevaren van het werk en geven tal van concrete handvatten hoe behandelaren energie in hun werk kunnen blijven staan.'

de werkvloer. Bevlogenheid gedijt in een niet-veroordelende sfeer waarin fouten gemaakt mogen worden en geleerd mag worden. En bij voldoende ruimte voor een eigen invulling: 'De vrijheid krijgen om behandeling inhoudelijk vorm te geven,' of: 'De vrijheid om sessies buiten te laten plaatsvinden.'

Ook resultaten behalen is belangrijk en daarbij telt niet alleen de uitkomst van een heel behandeltraject; het gaat net zo goed om 'micro-momenten': 'Een interventie die aanslaat', 'het gevoel onderdeel te zijn van de oplossing voor een ander', of 'het resultaat na herstellen van een alliantie-barst'.

Afwisseling

Een andere energiebron is een afwisselend takenpakket. De combinatie van behandeling met wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld, of behandeling en diagnostiek. En verschillende typen cliënten, waarbij ook wordt benoemd dat een uitdagende cliëntpopulatie belangrijk is om als behandelaar te kunnen blijven groeien. Want dat willen veel respondenten. Het belang van opleidings- en scholingsmogelijkheden komt in de enquête vaak langs, net zoals supervisie, vakliteratuur kunnen bijhouden, leerzame en inspirerende podcasts beluisteren.

De grote stressoren zijn de werkdruk en het daaruit voortvloeiende gebrek aan 'indirecte tijd'. Bevlogen blijven is lastig als er te veel nadruk ligt op productie, met onvoldoende ruimte voor pauzes, voorbereidingstijd voor een sessie en tijd voor reflectie.

Een respondent benadrukt hierbij nadrukkelijk het belang van zelf grenzen stellen: 'Aan cliënten, bijvoorbeeld over het uitlopen met sessies, maar ook aan het management: "Nee, ik zit vol, er kunnen geen cliënten bij".'

Een behandelaar met een eigen praktijk schrijft: 'Voorheen was ik zelf mijn grootste slavendrijver. Dat heb ik losgelaten, ik zie nu nog maximaal vijf cliënten op een dag. Dat is voor mij voldoende om gezond mijn werk te blijven doen.'

Nog een inzicht: 'Ik ben geleidelijk het

Paradoxaal genoeg lijkt afstand tot het werk nodig om bevlogen te blijven

vak van behandelaar als mijn beroep gaan zien, mijn manier om geld te verdienen. [] Deze ontwikkeling tot meer distantie heeft te maken met een aantal opgelopen trauma's bij patiënten, mensen die ik niet goed meer uit mijn lijf krijg. Door die distantie er-vaar ik nu een nuttige en interessante manier om mijn geld te verdienen en bewaar ik mijn passie voor iets anders.'

'Paradoxaal genoeg,' schrijven de onderzoekers, 'is voor sommige mensen juist voldoende afstand tot het werk een manier om voldoende bevlogen in het werk te blijven staan.'

De hoge werkdruk maakt relativeren en afstand nemen lastiger en knabbelt zo op zijn beurt weer aan de bevlogenheid. 'Uit ons onderzoek komt naar voren dat *social support* op de werkvloer, tijd voor reflectie en tijd voor ontwikkeling essentiële voedingsbronnen zijn om bevlogen in het vak te staan,' schrijven Beldman en Linssen. 'Veel respondenten benadrukken het belang van overleg met en steun van collega's, tijd voor reflectie en het belang van opleidings- en ontwikkelmogelijkheden, oftewel het belang van "indirecte tijd". Dit lijkt een spanningsveld op te leveren met het huidige financieringsstelsel (ZorgPrestatieModel (ZPM), waarbij uitsluitend de directe tijd wordt beloond. Hoewel in dit directe-tijd-tarief ook de "indirecte tijd" vergoed wordt, lijkt in de praktijk vooral gestuurd te worden op directe productie. [] Ook het gedegen inwerken en goede begeleiding van jongere medewerkers valt onder indirecte tijd en lijkt erbij in te schieten.'

'Bedrijfsproductie'

'De grote vraag naar hulp, de lange wachtlijsten die hiermee gepaard gaan en het tekort aan personeel vergroten dit spanningsveld,' schrijven de onderzoekers. Een respondent formuleerde het zo: 'Goed voor jezelf zorgen én goed voor het ggz-bedrijf zijn is soms een onmogelijke opgave. Ik vind het belangrijk dat behandelaren dan eerst voor zichzelf kiezen en daarna denken aan de "bedrijfsproductie". Want als collega's omvallen, kost dat nog veel meer geld en nemen vervelende situaties voor de cliënt alleen maar toe.' Beldman en Linssen hopen met hun onderzoek 'be-

WERKVERSLAVING

Hoe zie je het verschil tussen een bevo-
gen behandelaar en een workaholic?

Beldman en Linssen halen hierover Wilmar Schaufeli aan, die in 2020 schreef: 'Bevlogen werknemers worden in essentie gedreven door een positieve motivatie, omdat ze hun werk interes-
sant en belangrijk vinden en erdoor kunnen groeien en zich ontwikkelen. Werkverslaafden worden daarentegen gedreven door een negatieve motivatie, omdat ze de vervelende gevoelens die ze ervaren wanneer ze niet werken – zoals nutteloosheid, rusteloosheid en zich schuldig voelen – willen vermijden en bang zijn om fouten te maken. Zo bezien is het dus niet verbazingwekkend dat werkverslaafden hun energiereserves uitputten. In plaats van bevlogen-
heid vormt workaholisme – ofwel dwangmatig hard werken – dus een risicofactor voor burn-out.'

handelaren aanknooppunten te bieden voor de vraag wat hen (weer) bevlogen in het vak laat staan. Contact met anderen, in welke vorm ook, lijkt hier een belang-rijke rol in te spelen', observeren zij. En: 'Omgekeerd kunnen we zelf kennelijk bij-
dragen anderen bevlogen in het vak te laten staan. Vaak zonder dat het onszelf veel hoeft te kosten. Of, zoals Erin Majors het zei: "A candle loses nothing by lighting another candle".' ■



Scan de QR-code
om het volledige
onderzoeksverslag
online te lezen.