

## **De klinisch psycholoog en zijn opleiding psychotherapie. Aandachtspunten voor beginners en gevorderden.**

*Wie in Vlaanderen zijn master haalt binnen de richting klinische kan meteen als klinisch psycholoog naar de arbeidsmarkt<sup>1</sup>. Bij sollicitaties hoort hij dan toch vaak de vraag naar een therapeutische opleiding of de bereidheid daartoe, en wanneer hij meteen aan de slag kan ondervindt hij aan den lijve dat specialisatie en verder gezette supervisie noodzakelijk zijn. Beginnende psychologen stellen zich dan heel wat vragen, zeker nu ook in België gepoogd wordt om wettelijk orde te brengen in de beroepen binnen de geestelijke gezondheidszorg. Met onderstaande adviezen<sup>2</sup> trachten wij hen enige houvast te bieden.*

### **1. Word psychodiagnosticus of domeinspecialist !**

Na het behalen van een master in de psychologie zijn er nog wel andere specialisaties mogelijk dan enkel psychotherapie. Zo is er in de geestelijke gezondheidszorg beslist nood aan degelijke differentiële psychodiagnostiek en daartoe bestaat een 2-jarige postacademische vorming. Goede neuropsychologen zijn gegeerd (autisme, posttraumatische problemen, ...). In de algemene gezondheidszorg groeit de vraag naar gerichte psychosociale begeleiding (counseling) bij omschreven gezondheidsproblemen, zonder dat men meteen een brede psychotherapeutische behandeling wenst. We denken daarbij aan palliatieve zorg, hartrevalidatie, vruchtbaarheidsproblemen, ... Daartoe bestaan kortere opleidingen of master na master.

### **2. Kies voor een brede opleiding, in één van de hoofdrichtingen (psychodynamisch, experiëntieel, gedrag, systeem)**

Er zijn vooralsnog vrij weinig wetenschappelijke argumenten waardoor één van de hoofdrichtingen boven de andere te verkiezen valt. Therapeuten uit de vier richtingen zijn vergelijkbaar effectief (behalve voor enkele van de reeds onderzochte stoornissen).

Samensprokkelen van aantrekkelijke opleidingsmodules uit verschillende oriëntaties mag aantrekkelijk lijken, je mist dan het proces van doorwerken: je hebt van alles aangeraakt, maar maakt je geen denkkader grondig eigen, en komt er niet toe te ervaren wat waarachtig de sterke en zwakke punten zijn van de betreffende oriëntatie. Aanvullingen en bijsturingen op je hoofdrichting kunnen nog een carrière lang.

“Scholen” (bv. Lacanianen, contextuele therapie, rationeel-erotische therapie, etc.) of al dan niet geïntegreerde deelmethodeken (bv. dialectische, constructionele of multimodale gedragstherapie, schemagerichte therapie, gezinstherapie, hypnotherapie, psychodrama, EMDR, NLP, ...) vallen meestal wel onder te brengen bij een bepaalde hoofdrichting, maar geven (op hun eentje) een te beperkte inkijk, soms goed als methodische aanvulling, soms echter bekrompen sectarisch.

Snuffel gerust uit nieuwsgierigheid (en desgevallend geamuseerd) aan de actuele polemiek in de tijdschriften of aan wat in de media opduikt, maar besteed uw kostbare tijd, moeite en geld toch vooral aan wat breder gedragen is en zijn degelijkheid al bewezen heeft.

---

<sup>1</sup> Dit verschilt van de situatie in Nederland, waar men pas klinisch psycholoog wordt na specialisatie in de gezondheidszorg en een opleiding tot psychotherapeut.

<sup>2</sup> Ter gelegenheid van de algemene ledenvergadering van de VVKP, maart 2004

### **3. Onderschrijf de idee van een integratieve psychotherapie.**

Vooraf in het voorbije decennium werden inspanningen geleverd om al het goede uit de verschillende stromingen te bundelen tot een samenhangend geheel, dat op wetenschappelijke evidentie of minstens consensus steunt. Dit resulteerde o.a. in het Handboek Integratieve Psychotherapie. Gelieve deze visie op psychotherapie niet te verwarren met integratieve psychologie, integratieve psychoanalytische therapie of met eclectisch werken, en ga niet blindelings af op het predikaat “integratieve” wanneer een opleidingsinstituut dit als uithangbord gebruikt. Waar het om gaat is een integratieve wetenschappelijke ingesteldheid. Die plukt niet zo maar à la carte elementen, maar beoogt het uitkiezen en samenhangend verbinden van de essentiële werkbare factoren (grondhouding, methodieken, ...) in psychotherapie. Daarbij staat men open voor verschillende stromingen waarvan de waardevol geachte elementen wetenschappelijke of minstens intercollegiale toetsing doorstaan. Die evidentie, die aangetoonde werkzaamheid, wil men wijs en vaardig inbrengen in de therapeutische relatie.

Overigens: of de verschillende hoofdrichtingen zich ooit willen laten integreren tot één coherente integratieve psychotherapie valt zeker nog af te wachten, en het is zelfs de vraag of dit het ideaal is<sup>3</sup>. Nieuwe psychotherapiestromingen ontstaan immers vaak dialectisch, als een kritisch antwoord op de al bestaande modellen. En het zou dan ook best kunnen dat de integratieve richting de bestaande modellen niet zal overstijgen of bundelen, maar er tegenover en vervolgens naast zal komen te staan, als een (minder of meer) verkiesbaar alternatief. Maar ook dan zal onverminderd de roep klinken naar een open dialoog met goede wetenschappelijke argumenten. En daar gaat het om.

### **4. Bekijk of het opleidingscurriculum en -team beantwoorden aan de huidige consensuscriteria binnen de psychologenwereld (Belgische Federatie van Psychologen en European Federation of Psychological Associations).**

Psychotherapie wordt er gezien als de toepassing van psychologisch wetenschappelijke kennis binnen het domein van de hulpverlening. Dit impliceert: (1) dat een opleiding selectief is qua toelatingsvoorwaarden: geen psychotherapie zonder grondige psychologische studie voorafgaand en (2) dat opleiding en therapeut onverdroten in dialoog willen blijven met de wetenschappelijke psychologie.

Opleidingen in de vier hoofdrichtingen zijn in de voorbije decennia gaandeweg allemaal mogelijk geworden als Post Academische Vormingen van de faculteiten psychologie of geneeskunde. Het is echter m.i. nog steeds mogelijk dat ook buiten de universiteitsorganisatie een degelijk opleidingscurriculum geboden wordt, als het academisch niveau door de opleiders en hun programma maar gewaarborgd is. Niet de organisatiestructuur maar de kwaliteit van het geboden curriculum is cruciaal.

Let daartoe op de samenstelling van het opleidersteam (lieft heterogeen: naast wetenschappers ook methodische praktijkmeesters en specialisten in diverse probleemgebieden) en het programma (naast therapeutische grondhouding, persoonlijke vorming en behandelmethodieken, ruim aandacht ook voor probleemanalyse, evaluatiemethodieken, en richtlijnen voor specifieke toepassingsgebieden).

---

<sup>3</sup> Reymers Ellen, De uitdaging van verscheidenheid. Over integratie en integratieve psychotherapie. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 2004, 1, p. 29-38

## **5. Kies voor een opleiding waardoor je volwaardig lid kunt worden van de therapievereniging van de gekozen hoofdrichting.**

Die vereniging 'overstijgt' het door jou gekozen opleidingsinstituut, in die zin dat het alle therapeuten samenbrengt van een zelfde strekking, los van de vraag waar ze juist opgeleid zijn. Als het getuigschrift van jouw opleidingsinstituut voor die vereniging voldoende waarborg is voor lidmaatschap, dan impliceert dit allicht een toetsing van de opleiding ook door modelgenoten die elders hun vorming kregen.

Bij een wettelijke regeling lijkt het waarschijnlijk dat psychotherapeuten erkend binnen een van de hoofdrichtingen hun erkenning zullen verwerven op grond van dit lidmaatschap, eventueel op zijn minst als overgangsmaatregel. Dit lidmaatschap stelt je ook in staat om binnen je hoofdrichting de evoluties op te volgen en je voortdurend bij te scholen.

## **6. Kies voor goede leermeesters en laat je door hun enthousiasme stimuleren.**

Ga eens horen bij collega's die de betreffende opleiding momenteel volgen of recent hebben voleindigd, bij dat opleidingsteam. Je krijgt van pas opgeleiden allicht te horen of ze naast lesgevers en trainers ook leermeesters hebben ontmoet gedurende de opleiding. Of ze zich niet enkel het denkmodel hebben kunnen eigen maken, maar ook de kans kregen om hun therapeutisch meesterschap te verbeteren.

Wees gretig om te weten en te kunnen, maak je de gekozen therapierichting enthousiast en grondig eigen.

## **7. Maak uw (formele) opleiding af**

Stel dat eindverslag geen jaren uit. Zo'n eindrapport is een uitdaging en je krijgt er feedback door over je kunnen. Een afgewerkte opleiding maakt je bovendien tot een erkend lid van een therapievereniging en dat is nuttig voor je verdere bijscholing, voor je curriculum vitae bij sollicitaties, en het vereenvoudigt je aanvraag voor erkenning eens een wettelijke regeling er komt.

## **8. Zet uw (informele) vorming voort, zolang je cliënten wil helpen.**

De kwaliteit van psychotherapie wordt niet voor eens en voor altijd geregeld op het moment van de erkenning of registratie, maar dient de hele loopbaan lang bewaakt<sup>4</sup>. Sommige verenigingen beginnen een regelmatige bijscholing stilaan als voorwaarde te stellen voor (her)erkenning: ook gekwalificeerde therapeuten kunnen zo'n aansporing tot levenslang leren gebruiken. Blijf dus kritisch leergierig, Word geen solist, maar benut (of maak) kansen tot voortgezette supervisie en vervolgens intervisie. Eens het thuismodel eigen gemaakt, is vreemd gaan voor aanvullende vorming geen zonde, maar een boeiende verrijking, soms zelfs een noodzakelijke aanvulling of correctie. Een klinisch psycholoog die zijn kritisch denkvermogen blijft gebruiken (zie richtingaanwijzer 3) sluit de ogen niet voor de beperkingen van het eigen model of voor de sterke punten van andere.

---

<sup>4</sup> In de huidige Nederlandse polemiek omtrent de sluiting van het register Psychotherapeuten pleit Korrelboom dat inhoudelijke kwaliteitszorg ook zonder wettelijk register mogelijk blijft en moet. Korrelboom Kees, Heeft de psychotherapie nog toekomst?, Directieve Therapie, 2004, 3, p. 238-249.

## **9. Blijf je hele loopbaan bereid om zelf (terug) een tijd in therapie te gaan of professionele coaching te zoeken.**

Over het nut, of meer nog: de noodzaak, van leertherapie werd en wordt veel gediscussieerd. Voor de ene richting is de leertherapie een nogal vrijblijvende toegift aan de politiek noodzakelijke consensus over wat een opleiding moet inhouden, voor een andere is leertherapie de essentie zelve van de opleiding. Psychotherapeuten moeten zich uiteraard bewust worden van hun persoonlijke betrokkenheid en inbreng in het therapeutisch proces en hoe dit te hanteren. En eigen therapie is een goede weg om daar meer zicht op te krijgen.

Zeker zo belangrijk lijkt mij de bereidheid om ook na je formele opleiding zelf hulp of coaching te zoeken op het ogenblik dat dit nodig is. 't Is goed voor jezelf en je cliënten zijn beslist ook gebaat met een therapeut die (opnieuw) goed in zijn vel komt te zitten. Er kan m.i. niets op tegen zijn om voor een vertrouwenwekkend psychotherapeut te kiezen die opgeleid is in een ander model.

## **10. Vergeet niet te leven**

Een deugddoend leven (persoonlijk, relationeel, sociaal) is zowel tegengewicht als voedingsbodem voor het psychisch veeleisende werk als psychotherapeut. Een therapeut aan wie men niet meer hoeft te zeggen “get yourself a life” zal met meer realiteitsgevoel mensen kunnen helpen om genoegdoening te vinden in dit leven.

Het is immers nuttig wanneer je uit ervaring weet dat zelf ondernemen soms moeilijk is maar wel noodzakelijk, en wanneer je het leven toch de moeite kunt vinden, ook al loopt het niet meteen en gans zoals het “moet”, zoals je “beloofd” was of zoals je gewenst had.

Karel Mampuys