

HET **NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN** IS DE GROOTSTE BEROEPSVERENIGING VAN PSYCHOLOGEN, HOUDT DE ONTWIKKELING VAN HET VAKGEBIED IN HET OOG EN BEHARTIGT DE BELANGEN VAN PSYCHOLOGEN DOOR TE ZORGEN DAT ZIJ GEHOORD EN GEZIEN WORDEN BIJ ALLE PARTIJEN DIE ERTOE DOEN. IEDERE MAAND LEGGEN WE VERSCHILLENDE BETROKKEN NIP-LEDEN EN NIP-MEDEWERKERS EEN VRAAG VOOR: **WAT HOUDT U ZOAL BEZIG EN WAT MERKT U VAN HET NIP?** EEN KIJKJE IN ONS BREDE EN DIVERSE VAK!

## Verruim en deel je kennis met **NIP-webinars**

**Hoe onderscheid je als psycholoog gezonde slaap van verstoorde slaap? Wat gebeurt er nu in verpleeghuizen en wat speelt er rond dementie en corona? Hoe voorkom je burn-out bij startende psychologen? En kun je de coronacrisis ook vanuit de positieve psychologie bekijken? Deze en andere vragen – over corona én andere zaken – beantwoorden psychologen uit hun vakgebied tijdens onze webinars. Daarnaast kun je meestal vragen stellen en kennis uitwisselen met collega-psychologen.**

We organiseren de sessies zelf of samen met andere verenigingen. NIP-leden kunnen alle webinars gratis terugkijken of live bijwonen. Hieronder vind je een greep uit het al verschenen aanbod, terug te zien via [psynip.nl/webinars](https://psynip.nl/webinars).

### **Balans vinden in coronatijd**

Hoe zorg je voor een goede werk-privé-balans in tijden van corona? Hoe blijf je efficiënt en effectief je werk doen? En hoe ga je om met stress en irritaties? Op dinsdag 19 mei gaven de sport- en prestatiepsychologen Tim Koning en Thijs Wagenaar antwoord op deze vragen en ze deelden vijf praktische tips.

### **Nazorg COVID-19**

Op vrijdag 1 mei organiseerden we samen met de Landelijke Vereniging Medische Psychologie (LVMP) en de Nederlandse

Vereniging voor Gezondheidszorgpsychologie en haar specialismen (NVGzP) een tweede sessie over corona en medische psychologie. Dit keer lag de focus op de nazorg van corona-patiënten, hun naasten en zorgmedewerkers. Onder leiding van Andrea Evers en Joost Derwig (bestuursleden NIP sectie Psychologen Algemene Ziekenhuizen (PAZ) en LVMP) spraken verschillende experts over onder meer nazorgrichtlijnen, de psychische nazorg, onderzoek naar nazorg, regionale spreiding en het ontslagtraject.

### **Slaap**

Hoe onderscheid je als psycholoog gezonde slaap van verstoorde slaap? En wat zijn de diagnostiek- en behandelmogelijkheden bij slaapstoornissen? Wat kan je zelf doen en wanneer verwijst je door? Karin van Rijn, GZ-psycholoog en somnoloog, vertelde erover in dit webinar.

### **Ouderenpsychologie**

Op 23 april deelden experts op het gebied van ouderenpsychologie hun kennis en ervaringen rond hun vakgebied en corona. Wat speelt er bijvoorbeeld rondom dementie en corona en met welke ethische dilemma's krijgen zorgverleners te maken? Hoe gaat het er in verpleeghuizen aan toe? Zo vertelde onder anderen Marjan van de Laar, GZ-psycholoog bij BrabantZorg, over de ervaringen van haar en haar team met het coronavirus in de verpleeghuizen in Brabant. En Debby Gerritsen, bijzonder hoogleraar Welbevinden in de langdurige zorg aan de Radboud Universiteit Nijmegen, sprak over het belang van welbevinden bij ouderen in tijden van corona.

Is er een onderwerp waar je meer over wilt weten of ken je een inspirerende spreker?

We horen graag van je! Stuur een e-mail naar [info@psynip.nl](mailto:info@psynip.nl).

Op [psynip.nl/webinars](https://psynip.nl/webinars) kun je als NIP-lid alle webinars terugkijken en blijf je op de hoogte van aankomende sessies.

# De crux

**De afgelopen weken mis ik mijn hobby en uitlaatklep: in de buitenlucht sportklimmen. Door gebrek aan berglandschappen om me heen, zie ik steeds meer vergelijkingen met sportklimmen in mijn dagelijks leven. Zo ook in mijn werk als psycholoog binnen revalidatiezorg.**



**W**ellicht vraagt sportklimmen om een korte uitleg: binnen de sport volg je bepaalde 'routes' in een rotswand, enigszins vergelijkbaar met uitgestippelde wandelroutes op een kaart. Binnen elke route heb je één of meerdere uitdagende passen; de 'crux' genoemd. Die crux, daar kom je niet zomaar doorheen.

Tot maart waren mijn collega's en ik figuurlijk aan het sportklimmen op de werkvloer. Het is soms pittig, maar de uitdaging past bij ons. Halverwege maart kwamen we de crux tegen; de gevolgen van COVID-19. Voor mij zit de uitdaging hem vooral in de nieuwe werkwijze: Ik videobel met mijn cliënten vanuit thuis, wat als gevolg heeft dat mijn eettafel tussen 8.30 en 17.00 de setting van behandelcontacten is. Voorheen stond deze plek centraal voor gezellige avonden met vrienden en lekker eten met geliefden. Nu eet ik op dezelfde plek als waar ik een aantal uur eerder een beladen gesprek heb gevoerd met een cliënt. De letterlijke afstand tot werk ontbreekt.

*'Collectief zoeken we naar een nieuwe balans in ons dagelijks leven, zoals ik tijdens het sportklimmen zoek naar goede houvast om de top van de berg te bereiken.'*

Het omgaan met dit soort, en andere, uitdagingen vraagt creativiteit en flexibiliteit. De afgelopen weken zie ik hoe steeds meer mensen om mij heen die oplossingen vinden en de dagen opnieuw vormgeven. Cliënten vinden nieuwe dag-invulling binnen activiteiten die zij oppakken (vrijwilligerswerk bij de nachtopgang voor daklozen, projecten assisteren bij het Rode Kruis), mijn werkgever onderzoekt hoe COVID-19 impact zal hebben op revalidatie-trajecten die nog zullen starten, mede-behandelaren denken in oplossingen door met minimale middelen de cliënt in beweging te krijgen en ondertussen nemen we de eettafel taferelen dan maar even voor lief.

Collectief zoeken we naar een nieuwe balans in ons dagelijks leven, zoals ik tijdens het sportklimmen zoek naar goede houvast om de top van de berg te bereiken. Op deze manier pakken we ons leven weer op; we klimmen door, behalen toppen, sluiten trajecten af en komen onderweg een crux tegen.

Ik wens al mijn collega's de komende tijd veel succes met het beklimmen van hun bergen!

*Door: Nicole Gordon, sectie Startende Psychologen*

Redacteur Geertje Kindermans interviewt psychologen ten tijde van Corona. Je kunt hun ervaringen hier volgen. Ga voor meer verhalen naar: [psynip.nl/werkenincoronatijd](https://psynip.nl/werkenincoronatijd)



# JA, HET IS ZWAAR (voor haar!)

**E**r worden nieuwe teams gevormd die volgens een ingewikkeld schema rouleren over de diverse ic's. Het is verboden de provincies rondom het ziekenhuis te verlaten. Bijna wekelijks is er een video-stream met de verantwoordelijke intensivist en het hoofd verpleegkundige die het hoofdvolk toespreken. Hij vertelt dat het aantal ic-bedden enorm is uitgebreid, over het aantal patiënten en de verwachtingen. Het werk is door de uitgebreide beschermende kleding, de vele obese patiënten en de onrustige verwanten-aan-de-skype zwaar. Fysiek en psychisch.

In de eerste week ontwikkelt mijn geliefde een hoestje en kon meteen op covid-19 getest worden. De uitslag kwam pas dagen later. Haar nuchtere reactie was: "Als ik besmet zou zijn, zouden ze me allang van mijn post gehaald hebben. Bovendien, jij vertoont geen symptomen dus zal ik het niet onder de leden hebben." Haar redenering bleek te kloppen (negatief getest), maar ik blijf het vreemd vinden.

Ondertussen merk ik dat haar gedrag aan het veranderen is. Naast haar werk in een straf vroeg-laat-nacht ritme, komt er verder niet veel meer uit haar handen. De clubjes waar ze lid van is natuurlijk, het bezoeken van vrienden en familie, onze grote, geplande reis. Alles is vervallen door de maatregelen. Maar ook andere dingen zoals gitaar spelen, lezen en koken doet ze niet meer: te moe. Ik houd haar in de gaten en zie dat ze met gemak 12 uur per etmaal slaapt. Naast haar collega's ben ik de enige die ze nog wil zien, omdat ze besmetting koste-wat-kost wil voorkomen. De trouw en betrokkenheid die je vaker bij mensen met een medisch beroep aantreft.

Maar haar arbeidssatisfactie neemt af. Voor het eerst zegt ze "met tegenzin naar het werk te gaan." Ze mist haar vertrouwde omgeving en collega's. Ze vindt het zwaar dat zij verantwoordelijk is voor het handelen van niet ic-verpleeg-

Mijn lief werkt in een groot Academisch ziekenhuis als ic-verpleegkundige. Toen de eerste gevallen in Wuhan bekend raakte, vond zij de ophef maar overdreven. Bij iedere griep overlijden er mensen, dat is normaal. Ondertussen is er een pandemie aan de gang en dat heeft ze geweten. Alle verloven van het ic-personeel zijn ingetrokken; iedereen die betrokken is bij intensive care moet full time gaan werken en ook verpleegkundigen die normaal op andere afdelingen werken worden nu ingezet als 'extra handjes'.

kundigen. En ze heeft het zwaar met het lijden van haar patiënten.

Ook ziet ze de lange duur van de behandeling. Weken, maanden worden corona-patiënten beademd en niemand weet de precieze gevolgen. Zij vreest voor het Post Intensive Care syndroom: een scala aan lichamelijke en geestelijke klachten.

Tja, wat doet dit alles met mij? Eigenlijk niet zoveel.

Ik merk dat ik me **zorgen** maak over mijn geliefde partner: kan ze dit volhouden, ze zal toch niet besmet raken.

Ik merk dat ik het **fijn** vind dat ik dingen voor haar kan doen (boodschappen, eten koken, klusjes, lieve dingetjes).

Ik merk dat deze crisis **geen negatieve invloed** heeft op de vorm, diepgang en intensiteit van onze relatie (die pas een dik jaar oud is).

Ik merk dat **liefde** en **saamhorigheid** het fundament vormen waar we samen op staan.

Maar ik merk ook dat de situatie me **irriteert**: we kunnen niet doen wat we van plan waren.

En ik merk dat Zen-meditatie me helpt om **kalm** te blijven: het is zoals het is.

En tijdens de schaarse vrije dagen trekken we er met de camper op uit. Naar plekken in Nederland waar niemand komt. Dat zijn (korte) tijden van intense liefde en blijdschap. Daar doen we het mee. En we houden dan wel 1.5 millimeter afstand...



Door: Wouter Schoonman, bedrijfspsycholoog





# 'Ik wil iets betekenen voor nóg meer kinderen en jongeren'

**Het NIP organiseert samen met twee andere beroepsverenigingen (BPSW en NVO) de eenjarige leergang tot Ambassadeur voor de jeugd. Onder het motto 'niet over, maar met professionals spreken' worden vakvrouwen en -mannen opgeleid om *De stem van de professional* te laten horen. Aan minister De Jonge bijvoorbeeld. Of aan andere beleidsmakers, ambtenaren en bestuurders. 10 januari startte een tweede lichting bevlogen professionals, met onder andere kinder- en jeugdpsycholoog NIP Maaïke Hekerman.**

## KUN JE IETS VERTELLEN OVER JE WERK EN JE DRIJFVEREN?

'Ik ben kinder- en jeugdpsycholoog/schoolpsycholoog en ik werk als coördinator van een samenwerkingsverband passend onderwijs (Regionaal Samenwerkingsverband Breda en omstreken Voortgezet Onderwijs). Daarnaast werk ik binnen een jeugdadviesteam van een aantal gemeenten in West-Brabant Oost ter ondersteuning van sociale wijkteams en centra voor Jeugd en Gezin. Ik werk elke dag op het snijvlak van onderwijs en jeugdzorg. Het is mijn missie om kinderen en jongeren niet de dupe te laten worden van onvoldoende afstemming tussen die twee systemen. Iedereen die betrokken is zet ik aan een tafel en ik laat ze samen tot een oplossing komen. Zo ontstaat er weer perspectief voor het kind, de jongere en ouders.'

## IS HET NODIG OM DE STEM VAN DE PROFESSIONAL VAKER TE LATEN KLINKEN?

'Besluiten worden vaak op hoog niveau genomen. Natuurlijk heb je met een studie bestuurskunde op zak meer verstand van bestuurlijke en besluitvormingsprocessen dan ik en mijn collega's. Maar zij hebben doorgaans niet direct door wat de impact van hun

besluiten is. Daarom is de stem van de professional zo belangrijk. Wij doen het échte werk. Alleen wij weten hoe het is om overheidsbeleid in de praktijk uit te voeren en welk effect dat heeft op onszelf, de kinderen en gezinnen waar we mee werken.'

## WAT DOE JE ALS AMBASSADEUR IN HET JEUGDDOMEIN?

'Samen met zestien andere professionals – met hele verschillende werkelden en achtergronden - krijg ik les over thema's als lobbyen, persoonlijk leiderschap en strategische communicatie. Ik krijg de kans om de belangen van jeugdigen en professionals te behartigen door hierover in de spotlight te treden. Wij hebben een mooi en belangrijk beroep waar we trots op mogen zijn. Dus dat mag iedereen horen en zien!'

## WAAR GAAN GESPREKKEN MET DE OVERHEID OVER?

'Gewoon over zaken die er nu spelen of waar we ons druk over maken, bijvoorbeeld de wachtlijsten, thuiszitters en kansongelijkheid. Maar het gaat ook over dingen die goed gaan. Want als we de ruimte krijgen ontstaan mooie oplossingen zoals op maat gemaakte trajecten.'

## WAT WIL JE BEREIKEN ALS AMBASSADEUR?

'Ik bouw graag bruggen en creëer verbinding. Ik hoop door mijn ambassadeurschap mijn cirkel van invloed te kunnen vergroten en voor nóg meer kinderen en jongeren iets te kunnen betekenen. Daarnaast wil ik een rolmodel zijn voor collega's. Ze mogen trots zijn op zichzelf en op hun vak!'

*Door: Anouk Bercht*