

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!

Vier vragen aan... Lara Meijer

Lara Meijer (20) is pr-functionaris bij het landelijk bestuur van SPS-NIP. Ze behaalde onlangs haar bachelor psychologie aan de Universiteit Leiden.

Waarom wilde je psychologie studeren?

'Als kind wilde ik schrijfster worden. Maar ik interesseerde me ook altijd in mensen en gedrag. Met psychologie kun je zoveel kanten op, die vrijheid sprak me aan. Nu vind ik het trouwens heel leuk om in een team (bestuur SPS-NIP, red.) te werken met alleen maar psychologen. Je merkt dat iedereen veel rekening met elkaar houdt. Ik heb nooit een rolmodel gehad, maar het is inspirerend als mensen plezier hebben in hun werk. Mijn vader is burgemeester geweest. Hoewel dat een drukke baan is, had hij na vakanties altijd zin om weer aan de slag te gaan. Zo wil ik ook in het leven staan. Daarom probeer ik goed na te denken over wat ik écht leuk vind. Als ik veel geld wilde verdienen, had ik beter rechten ofzo kunnen studeren. Wat ik precies wil doen,

'Ik heb nooit een rolmodel gehad, maar het is inspirerend als mensen plezier hebben in hun werk.'

weet ik nog niet. Blijkbaar is het niet verstandig om je dat al in te beelden. Dat maakt ongelukkig, zo kreeg ik de eerste dag van studie te horen.'

Wat is het meest waardevolle dat je tijdens je studie leerde?

'Niets is wat het lijkt. Of *don't judge a book by its cover*. Als je bijvoorbeeld samenwerkt met iemand die constant chagrijnig is, zijn er waarschijnlijk goede verklaringen voor zijn of haar humeur. Misschien is er iets gebeurd in het verleden. Ik heb dit niet expliciet geleerd trouwens, maar de strekking hiervan komt in veel vakken terug.'

Waar lig jij weleens wakker van?

'Ik maak graag dingen af, dus als het me dan niet lukt om bepaalde projecten of een post op sociale media af te maken, is dat vervelend. Ik ben een aanpakker. Meestal pak ik het de volgende dag dan weer op. Behalve als het iets creatiefs is, dan maak ik het in mijn vrije tijd af. Eigenlijk moet dat niet natuurlijk. Als bestuursleden moedigen we elkaar aan om gewoon onze uren te



maken en telefoons om vijf uur uit te zetten.'

Wat wil je als SPS-NIP-bestuurslid voor het NIP doen?

'Het NIP staat voor eenheid tussen alle verschillende secties. Ik wist eerst niet dat psychologie zo veelzijdig was! SPS-NIP heeft veel te bieden voor studenten, weinig studenten weten dat helaas. Als pr-functionaris wil ik dat bijvoorbeeld onze stagebank, beroepscoaches en doorstroomkortingen om NIP-lid te worden bekender worden. Ik wil ook meer betrokkenheid op sociale media creëren. We hebben veel volgers maar weinig interactie. De communicatie naar studenten kan persoonlijker, en warmer.'



HOGLERAAR NEUROPSYCHOLOGIE JELLE JOLLES OVER PSYCHOLOGIE OP DE MIDDELBARE SCHOOL

'Psychologie geeft leerling handvat om zichzelf beter te begrijpen'

Waarom is psychologie op de middelbare school belangrijk?

'Leerlingen doen in de adolescentie veel ervaringen op die nodig zijn om in de volwassenheid een zelfstandige plek te verwerven in de samenleving. Ze zijn bezig met persoonlijke groei, zowel op cognitief

als op sociaal en emotioneel vlak. Die persoonlijke groei wordt gestimuleerd als jongeren inzicht hebben in hun eigen gedrag, cognities, emoties en belevingen. En in dat van ouders en leeftijdsgenoten. De psychologie kan die inzichten geven en woorden aanreiken die daarbij helpen. Bijvoorbeeld 'empathie'. Zo begrijp je de gevoe-

lens en bedoelingen van anderen en herken je dat ze net anders in elkaar zitten dan jijzelf. En dat het bijvoorbeeld oké is om weerstand te bieden tegen iets waar anderen zin in hebben, maar jij niet.'

'Psychologie op de middelbare school kan helpen het zelfinzicht en de zelfregulatie van jongeren te stimuleren. Denk aan veertienjarigen die het leuk vinden om met een winkelwagentje langs een bejaardentehuis van een helling af te sjezen. Als ze zich niet realiseren wat er kan gebeuren, een bejaarde voor de sokken rijden bijvoorbeeld, en wat de consequenties daarvan zijn, kunnen ze daar zomaar de rest van hun leven last van hebben. Inzicht hebben in wat je kunt, wilt en doet, en of je daarmee door kunt gaan, zorgt ervoor dat je tijdig op de rem kunt trappen. Jongeren kunnen door middel van feedback en begeleiding daar meer inzicht in krijgen.'

Wat had u zelf op de middelbare school over psychologie willen weten?

'Eigenlijk alles wat ik nu over psychologie en gedrag weet. Ik had mezelf en mijn omgeving dan op dat moment beter leren kennen. En daardoor ook beter kunnen functioneren op school en betere keuzes kunnen maken. Ik haalde, ondanks dat ik op een goede school zat en stimulerende ouders had, behoorlijk slechte cijfers. Met meer zelfinzicht had ik beter begrepen waar ik mee bezig was, waar school voor was, wat ik leuk vond en wat ik wilde. Niemand vertelde me bijvoorbeeld waarom ik huiswerk moest maken, en ook niet hoe. Ik was een onderpresteerder. Veel kinderen zijn dat nu ook. Een groot gedeelte van de leerlingen vindt het niet nodig om naar school te gaan. Want als je actrice of dj wilt worden, hoeft je toch geen wiskunde te kennen? Nou, wel als je een salarisonderhandeling wilt snappen of je belastingaangifte. Psychologie gaat ook over zingeving.'

Heeft elke leerling baat bij psychologielessen?

'Ja, maar jongeren verschillen in de mate waarin ze thuis, op de basisschool, bij hobby's of sport al kennis, ervaringen en inzichten opdoen op het gebied van persoonlijke groei. Sommige ouders zijn niet in de gelegenheid om daaraan veel aandacht te geven. Vooral kansarme jongeren kunnen veel baat hebben bij kennis en inzichten uit de psychologie omdat ze uit een relatief schrale omgeving komen met wat minder stimulans in cognitieve, sociale en emotionele zin. Je kunt het zo zien: kinderen zijn rupsen. Als je de rups omhoog gooit en zegt 'vlieg maar', dan maak je een fout. Je moet uitleggen, met respect, hoe ze moeten veranderen in een vlinder.'

Hoe breng je scholieren iets bij over psychologie?

'Dat kan op verschillende manieren. Eén daarvan is in de klas fragmenten van boeken of uit films of video's laten zien. Leerlingen vanaf tien jaar kunnen daar in groepjes van vier tot zes met elkaar over praten. Wat zagen ze? Wat gebeurde er? Wat zijn de intenties van de personen uit de film? Iedere jongere ziet waarschijnlijk iets

WEBINAR PSYCHOLOGIE OP DE MIDDELBARE SCHOOL

Op **28 oktober 2020** om **16:00** uur kun je deelnemen aan het tweede webinar over psychologie op de middelbare school dat het NIP (Else Treffers) samen organiseert met De Bron BV (Paul Westerman). Je hoort er alles over de diverse initiatieven rond psychologie op de middelbare school en we slaan een brug tussen wetenschap en praktijk. Jelle Jolles (tevens NIP-lid) zal zijn ideeën over psychologie op de middelbare school delen. Afsluitend kun je afstemmen en uitwisselen met de sprekers van de webinar (onder voorbehoud) en de organisatoren van het NIP-project 'Psychologie op de middelbare school'. Tijdens de webinar word je ook geïnformeerd over de concrete mogelijkheden om mee te doen. Ggz-instelling Mentaal Beter stelt bijvoorbeeld haar psychologen in de gelegenheid les te geven samen met studenten van SPS-NIP. Meer informatie: <http://www.psynip.n.nl/psychologie-op-school>

'Persoonlijke groei is erbij gebaat als je duidelijker van jezelf ziet waar je staat, wat je allemaal nog niet weet of kunt, en dat je betere copingsvaardigheden kunt ontwikkelen'

anders. Leerlingen kunnen zo van elkaar leren, en leerkrachten kunnen zo ook leren van de leerlingen. Tieners hebben een sociaal brein en zijn geïnteresseerd in anderen, dus ze vinden de opdracht ook leuk. Het belangrijkste voor de leerling is om een handvat te krijgen om zichzelf beter te begrijpen.'

Kan psychologie op de middelbare school een rol spelen in de preventie van psychische problemen, of helpen om van het stigma dat rond psychische problemen hangt af te komen?

'Ja. Persoonlijke groei is erbij gebaat als je duidelijker van jezelf ziet waar je staat, wat je allemaal nog niet weet of kunt, en dat je betere copingsvaardigheden kunt ontwikkelen. Tot na je twintigste ben je eigenlijk nog 'werk in uitvoering'. Het is dus helemaal niet erg om nog niet alles te weten en kunnen. Psychologie op de middelbare school kan er uiteindelijk voor zorgen dat je beter leert omgaan met leerproblemen, onderpresteren, gedepimeerdheid, 'op de tenen lopen', angst, enzovoorts. Maar ook met ambities en de toekomst.'

'Nu ben ik me bewuster van mijn eigen lichaamssignalen en -taal als ik tegenover cliënten zit'

Al tijdens haar studie psychologie miste Muriël Lindeijer een gedeelte over 'het lichaam'. Ze ging op onderzoek uit en belandde als student-lid bij de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen. 'Als je als therapeut weet wat je doet, en daar geschoold in bent, is meer aandacht voor het lichaam alleen maar goed.'



Lichaamsgerichte psychologie is divers maar gaat hoe dan ook over het lichaam. Er vallen verschillende therapievormen en -onderdelen onder. Vaak wordt lichaamsgerichte psychologie ingezet in de specialistische ggz als een soort extra tool naast andere verbale therapieën. Diverse therapie-onderdelen van lichaamsgericht werken zijn daarom ook opgenomen in verschillende zorgstandaarden in de ggz. 'Emoties zorgen bijvoorbeeld voor lichaamssensaties en daarvan zijn cliënten zich niet altijd bewust, zegt Lindeijer. Ze is nu bijna drie jaar voorzitter van de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen (LWP) en ze werkt als psycholoog in opleiding tot gz-psycholoog (Altrecht Psychosomatiek Eikenboom). 'Misschien hebben cliënten nooit geleerd om die sensaties te koppelen aan emoties of zijn ze het contact met hun lichaam verloren door ernstig trauma. Als je bijvoorbeeld op een trauma reageerde met een fright-reponse, kun je tijdens lichaamsgerichte therapie de meer mobiliserende flight-or-fight-response afmaken. Daardoor voelen cliënten zich minder machteloos en ervaren ze hoe het is om in opstand te komen,' zegt Lindeijer.

Ze werkt met patiënten die ernstige, somatisch onvoldoende

verklaarde, klachten hebben, bijvoorbeeld pijn. En ze volgde (een deel van) de cursus Lichaamsgerichte Psychologie van de RINO waar NIP-leden Grietke Pool (hoofd-opleider) en Lonneke Albers (lid van de sectie LWP) een grote bijdrage aan leverden. Deze opleidingsroute focust op de integratie van lichaamsgericht werken zoals yoga, mindfulness of sensorimotor psychotherapie in de reguliere ggz en besteedt aandacht aan het meten van het effect van de verschillende interventies. De cursus is geschikt voor

gz-psychologen, psychotherapeuten en klinisch psychologen. Albers is veertien jaar voorzitter van de sectie LWP geweest en boog zich over onderwijspaden die psychologen bekwaam maken in lichaamsgerichte psychologie. 'Het liefst zie ik dat lichaamsgerichte psychologie een vast onderdeel wordt van elke psychologie-opleiding.' Ze vindt het een gemiste kans en misschien zelfs schadelijk dat dat nu niet gebeurt. 'Waarom het menszijn in een psyche en een lichaam opgesplitst wordt is 'De vergissing van Descartes (Damasio, 1994)'. Zelf had ze de opleiding graag willen volgen tijdens haar zoektocht als professional naar het bijstaan van cliënten in hun processen.

'De opleiding is aanrader voor iedere psycholoog, zelfs als je doorgaans niet met het lichaam werkt,' zegt ook Lindeijer. Ze is zich nu meer bewust van wat ze zelf voelt en doet als ze tegenover een client zit. 'Leun ik naar achter of juist naar voren?' Cliënten vinden het soms wat onwennig zo met hun lichaam bezig te zijn. 'Als je lichamelijke pijn hebt, is het niet fijn om naar je lichaam te luisteren, maar je leert het zo wel.'