

“Door meer inzicht in mijzelf ben ik een nog betere ergotherapeut”

NLP als compost voor zelf- en co-management

Tekst: Ingrid Smit en Marischka Scheltus, beiden NLP-trainer en -coach

Bij het ondersteunen en coachen van cliënten kun je als therapeut verschillende tools inzetten. Een optie waar een aantal ergotherapeuten recent ervaring mee heeft opgedaan is neurolinguïstisch programmeren (NLP). Er blijken veel overeenkomsten tussen NLP en ergotherapie. Beiden zoeken naar wat iemand (weer) wil en kan. Naar wat belangrijk is voor iemand, wat betekenisvol is. En naar hoe u iemand ondersteunt bij het bereiken van de gewenste veranderingen in het leven. De beste oplossing blijkt vaak de oplossing die iemand zelf bedenkt, en NLP helpt de cliënt tot deze oplossing te komen.



De cliënt weer vóór in de bus

Ton Satink deed onderzoek naar zelfmanagement voor CVA-patiënten en hun partners. In een interview in Ergotherapie Magazine 6-2016 wijst hij op de rol die ergotherapeuten hierin kunnen spelen. Hij zegt hierover: “Ergotherapeuten

mogen meer het gesprek met cliënten aangaan over wat zij betekenisvol vinden in hun leven.” De vraag is hoe u dat als ergotherapeut doet. NLP is één van de opties om dat gesprek inderdaad aan te gaan, niet alleen bij CVA-patiënten, maar voor de diversiteit aan cliënten waar ergotherapeuten mee te

Het kan heel verhelderend zijn om erachter te komen wat de, meestal onbewuste, drijfveren zijn die het huidige gedrag sturen.

maken hebben. Binnen de NLP noemt men dat 'iemand vóór in de bus zetten', zodat er weer nieuwe mogelijkheden en keuzes ontstaan en de cliënt meer verantwoordelijkheid kan nemen voor zijn eigen welzijn. Ergotherapeuten met kennis van de NLP-gereedschappen hebben in het begeleiden van hun cliënten de rol van co-manager.

“Binnen de NLP noemt men dat ‘iemand vóór in de bus zetten’.”

Wat is neurolinguïstisch programmeren?

Neuro verwijst naar de manier waarop we de buitenwereld met onze vijf zintuigen waarnemen. Linguïstisch staat voor de codering in ons brein van die waarnemingen, oftewel de structuur van ons denken. We 'denken' immers in beelden, geluiden, gevoelens en innerlijke woorden en dialogen. *Programmeren* staat voor onze strategieën om te bereiken wat we willen. Dus: hoe doen we de dingen, wat zijn onze bewuste en onbewuste gedrags- en denkpatronen. Sommige zijn handig, met andere saboteren we onszelf. Ieder mens is, door al zijn herinneringen en ervaringen tot nu toe, op een bepaalde manier 'geprogrammeerd'. Door op een andere manier te leren kijken naar de subjectieve ervaringen kan iemand zichzelf (en ook een ander!) nieuwe perspectieven, betekenissen en gedragingen aanleren. Dit verwijst ook naar zelfsturing of zelfmanagement.

Achtergrond

NLP is ontwikkeld door twee Amerikaanse onderzoekers in de jaren '80 van de vorige eeuw: Richard Bandler (informatiewetenschapper en wiskundige) en John Grinder (hoogleraar linguïstiek). NLP is gebaseerd op verschillende andere wetenschappen zoals de Transformatieve grammatica, hypnotherapie, natuurkunde en Gestalttherapie. De methodiek die de basis vormt van NLP wordt modelleren genoemd. Bandler en Grinder onderzochten verschillende personen die binnen hun vakgebied als zeer succesvol werden beschouwd.

Wat deden die personen waardoor zij succes bereikten? En vooral ook: hóé deden ze dat? Vanuit hun onderzoek ontwikkelden Bandler en Grinder modellen, waarbij de kracht van deze modellen vooral lag in de praktische toepasbaarheid.

Logische niveaus

Eén van de instrumenten die NLP biedt voor het effectief begeleiden van cliënten, is dat van de 'Logische of neurologische niveaus'. Dit model doorloopt alle niveaus van het 'zijn'. Van onder naar boven, beginnend bij de omgeving waarin de cliënt zich bevindt. De volgende stap is kijken naar welk gedrag de cliënt vertoont en vooral, zou willen vertonen. Een trede hoger is er aandacht voor de vaardigheden of kwaliteiten die er al wel zijn om datgene te kunnen doen wat wenselijk is. En ook voor vaardigheden die de cliënt nodig heeft of zou willen hebben. Deze (onderste) niveaus geven veel inzicht in het dagelijks bestaan. Een verandering op deze niveaus is meestal gemakkelijk te bereiken en kan een verandering op de hogere niveaus tot gevolg hebben. Wanneer de stap wordt gezet naar de drie hogere niveaus is de kans echter veel groter dat er echt - en op alle onderliggende niveaus - iets gaat veranderen. In elk geval dienen er zich veel meer opties aan. Een belangrijke volgende stap is dan ook om samen met de cliënt te kijken naar overtuigingen en waarden. Wat is waarheid voor iemand en ook: welke betekenis geeft iemand aan de gebeurtenissen in zijn of haar leven en wat maakt dat dat zo belangrijk is? Het kan heel verhelderend zijn om erachter te komen wat de, meestal onbewuste, drijfveren zijn die de sturing zijn achter het huidige gedrag. Zowel voor de cliënt als voor de ergotherapeut. Ook de ziekte winst kan op dit niveau goed in kaart worden gebracht. Weer een niveau hoger bevindt zich de identiteit, of de rol die iemand zichzelf (onbewust) heeft toebedeeld in het systeem waarin hij functioneert. Denk hier bijvoorbeeld aan de context werk, gezin of vrijetijdsbesteding. Op dit niveau gaat het over wie iemand is en vooral wie iemand wil zijn, welke rol wil hij of zij vervullen, hoe en wanneer beschouwt iemand zichzelf en zijn leven als zinvol? En mogelijk ontstaat er inzicht in welke rol iemand vindt dat hij móet vervullen en vanwege de beperking niet meer kan vervullen. Met alle frustrerende gevolgen van dien. Het laatste en hoogste niveau tenslotte gaat over het doel, de missie. Dat kunnen we heel

abstract bekijken, maar we kunnen ook samen met de cliënt bespreken wat het doel van de ergotherapie is.

Schematisch is het model als volgt weer te geven:



Vragen per niveau, die met een cliënt besproken kunnen worden:

- Met welke bedoeling doen we dit – wat willen we bereiken?
- Wie zijn wij? Welke rollen hebben de diverse personen die betrokken zijn?
- Wat is belangrijk voor de cliënt en voor de therapeut?
- Welke oordelen, meningen en gedachten zijn helpend? En welke niet?
- Welke vaardigheden, talenten en activiteiten kan de cliënt nog wel, of niet meer, inzetten?
- Wat doet de cliënt en op welke manier? Met welk gevolg?
- In hoeverre is de omgeving helpend of niet?

Reeds bij de intake ontstaan de eerste kansen. Te vaak richten we ons alleen op de onderste drie niveaus. Maar het daadwerkelijk bespreken van doelen, waarden en overtuigingen geeft veel meer verandering van binnenuit.

Met het gebruiken van NLP ligt de focus niet op de traditionele aanpak, waarbij de problemen in kaart gebracht worden, maar op de weg van de oplossingen. Vanuit deze positieve benadering wordt er gezocht naar mogelijkheden om de huidige situatie te verbeteren en de gewenste situatie te bereiken.

Bewuster en beter voorbereid een gesprek aangaan, geeft een grotere kans op datgene bereiken wat u wilt.

NLP-gesprekstechnieken steunen het proces

Binnen de NLP-methodiek wordt gebruik gemaakt van diverse modellen, waaronder ook diverse gesprekstechnieken. Het beheersen daarvan biedt meer dan alleen een verdieping van het contact met cliënten. Het biedt mogelijkheden om, als spin in het web, meer sturing te geven aan gesprekken met andere betrokkenen zoals leveranciers, gemeenten, mantelzorgers en verwijzers. Elk gesprek heeft daarbij zijn eigen gewenste uitkomst. Bewuster en beter voorbereid een gesprek aangaan, geeft een grotere kans op datgene bereiken wat u wilt. Voor de cliënt, voor de werkgever, uw praktijk en voor u als persoon.

Daarnaast is er nóg een belangrijke voorwaarde voor het voeren van zinvolle gesprekken. Mogelijk dat dit een open deur is, en helaas vergeten we vaak dat hier een sleutel ligt: het afstemmen op de ander. Afstemmen op de ander kan op verschillende manieren. In alle gevallen geldt: wilt u iets bereiken, zorg dan eerst voor goede afstemming. Makkelijker gedaan dan gezegd.

Een paar tips:

- Maak oogcontact.
- Spiegel, voor zover mogelijk uiteraard, de houding van de cliënt.
- Pas de intensiteit van uw bewegingen aan, aan die van de ander.
- Let op spreeknelheid en de tonaliteit (hoe u klinkt).

Ervaringen van ergotherapeuten

De kennis en kunde van de ergotherapeut zijn van essentieel belang bij de inzet van de juiste interventie. Ergotherapeuten die ook een opleiding in de basistechnieken van NLP hebben gevolgd, ervaren dat zij in hun dagelijkse werk een streepje voor hebben. Zij geven aan dat zij meer tools en kennis hebben, flexibeler kunnen zijn in hun gedrag en taalgebruik en meer vertrouwen hebben om met behulp van deze technieken met hun cliënt de diepte in te gaan.

In 2017-2018 maakten de eerste ergotherapeuten kennis met NLP via de jaaropleiding tot NLP-practitioner voor ergotherapeuten via de ErgoAcademie: “De NLP-practitioner-opleiding bracht mij als eerste inzicht in mijzelf, waardoor ik nu nóg beter voor mijn cliënten kan zorgen.” (Ilse Daamen, ergotherapeut en praktijkhouder). Eveline Cranendonk (eerstelijns-ergotherapeut) geeft aan dat zij door meer

kennis van de achterliggende theoretische kaders en het oefenen tijdens de opleiding met diverse modellen nu dieper in durft te gaan op het hoe en waarom achter het doen. Op deze manier kan zij een gedragsverandering tot stand brengen die daadwerkelijk uit de cliënt zelf komt, bijvoorbeeld door het gebruiken van de genoemde Logische niveaus.

Zelfstandig ergotherapeut **Marijke Verbeek** zegt nu veel bewuster te letten op haar taalgebruik. Zo vermijdt zij tegenwoordig zo veel mogelijk het woordje ‘niet’. Onderzoek heeft uitgewezen dat ons centraal zenuwstelsel het woord ‘niet’ (jazeker) niet herkent. Het is ‘slechts’ een taalkundige constructie. Het effect ervan is dat in de hersenen de omgekeerde opdracht wordt geïnstalleerd. Want als wij u vragen om niet aan de Eiffeltoren te denken, is dat precies wat u doet, nietwaar? “Niet op uw stoel aan tafel blijven zitten.” wordt dan ontvangen als opdracht “Op uw stoel aan tafel blijven zitten.” Weinig helpend wanneer u een cliënt juist in beweging wilt krijgen. Al bij meerdere cliënten heeft Marijke van haar bewust veranderde taalgebruik de positieve resultaten mogen zien.



Casus: Oma zijn betekent alles... binnen grenzen




Marjolein de Zoete is ergotherapeute in een revalidatiecentrum. Zij nam in 2018 deel aan de opleiding ‘NLP-practitioner voor ergotherapeuten’: “Ik kwam voor een intake bij Ria (niet haar echte naam vanuit privacy-overwegingen), zij werd vijftien jaar geleden getroffen door een herseninfarct. Na de revalidatie destijds en in de afgelopen vijftien jaar ging het best goed met Ria. De laatste tijd heeft zij echter last van enorme vermoeidheid, zij gaat daarbij steeds over haar grenzen heen.”

Het gesprek start vanuit de Logische niveaus. Door het stellen van de juiste vragen bekijkt Marjolein samen met Ria steeds een hoger niveau. Ria ontdekt in dit gesprek dat zij zichzelf een aantal rollen heeft gegeven in het leven. De laatste tijd zijn de belangrijkste rollen die van oma en moeder. Ria heeft daarbij de overtuiging dat zij een goede oma moet zijn. In haar werkelijkheid is een goede oma iemand die zorgt voor haar kleinkinderen, met ze naar de speeltuin gaat, spelletjes met ze doet, koekjes met ze bakt en de kleinkinderen veel aandacht en energie geeft. Daarnaast vindt ze dat ze in haar rol als moeder de plicht heeft om voor haar kleinkinderen te zorgen zodat haar kinderen naar hun werk kunnen en hun carrière kunnen ontwikkelen. De kinderen zeggen te begrijpen dat het soms wat veel

is, maar vragen wel met enige regelmaat of ze toch even een half uurtje langer kan blijven. Ria durft dan geen nee te zeggen. Ze durft geen grenzen aan te geven. Grenzen aangeven betekent voor haar dat ze geen goede oma en moeder is. Dit inzicht is zeer zinvol en de sleutel naar gedragsverandering.

Voor Ria betekent betekenisvol leven: een leven waarin zij plezier heeft met en geniet van haar kinderen en kleinkinderen. Dit met behoud van haar eigen grenzen en energie zodat er voldoende energie overblijft voor haar hobby. Betekenisvol handelen gaat er in beginsel dus om dat Ria leert haar grenzen aan te geven. Dat laatste, ontdekten ze, is voor Ria nog niet zo gemakkelijk. Vanuit haar professionele rol als co-manager gaat Marjolein dan ook nog een stap verder. Ria houdt van schrijven en Marjolein vraagt haar in een brief aan haar kinderen uit te leggen hoe het oppassen op de kleinkinderen haar uitput. Daarnaast schrijft ze dat dit oppassen gevolgd door de uitputting, voor haar als CVA-patiënt een negatief effect heeft op haar dagelijks handelen. Marjolein helpt Ria bij het voorlezen van de brief aan haar kinderen, daarbij kan ze steun bieden bij het uitleggen van wat de rol van oma voor Ria op identiteitsniveau betekent. De kinderen begrijpen hun moeder en helpen haar voortaan om binnen haar grenzen te blijven, zodat zij de leuke oma kan zijn die ze is.



Over de auteurs: Ingrid Smit en Marischka Scheltus zijn beiden NLP trainer en coach. 

Referenties:

1. Satink, dr. Ton. *Zelfmanagement in de CVA-revalidatie. Ergotherapie Magazine* nr. 06, december 2016; *katern Ergotherapie Wetenschap*.

Bronnen

2. Burton, Kate en Ready, Romilla. *NLP voor dummies. Derde editie, 2016.*
3. Visser, Coert m.m.v. Schlundt Bodien, Gwenda. *Doen wat werkt; Oplossingsgericht werken, coachen en managen. Vierde druk, 2011.*
4. Smit, Ingrid. *Werkboek NLP Practitioner voor ergotherapeuten. 2017/2018.*
5. Robbins, Anthony. *Je ongekende vermogens; NLP, de weg van excellentie. 32^e druk, 2016.*



Plafondlift
+
Surehands tilbeugel®
=
Zelfstandig tillen naar toilet, bed of rolstoel

 **Tiltechniek**
Uniek in zelfstandig wonen

www.tiltechniek.nl | info@tiltechniek.nl | 0416 - 65 08 67