

PSYCHOLOGISCHE ZORG OP HET WERK? LIDWINA DOET HET GEWOON.

In gesprek met Stéphanie Janssens, CGG Kempen

‘Lidwina is een plek waar mensen bekrachtigd worden. Waar sterkten gezien en benoemd worden. Hier is zorg het eerste uitgangspunt. Daardoor gaan maatwerkers in zichzelf geloven en meer plezier investeren in hun taken en samenwerken met collega’s.’ Dat zegt Stéphanie Janssens. Vanuit het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Kempen komt zij wekelijks bij Lidwina. Ze biedt er psychotherapie voor maatwerkers die het even lastig hebben in relaties met zichzelf, collega’s of relaties in hun privéleven. Een unieke samenwerking tussen een maatwerkbedrijf en een partner in de geestelijke gezondheidszorg. Waarbij – en dat is heel belangrijk – de gesprekken honderd procent vertrouwelijk blijven. ‘Medewerkers leren zo dat het bij Lidwina mag en kan om het eens wat lastiger te hebben. Dat er hulp is. Dat er voor hen gezorgd wordt. En dat ze vrijuit kunnen spreken.’



Voor CGG Kempen is deze manier van intens samenwerken met een maatwerkbedrijf uniek, vertelt Stéphanie. Als bedrijfsonafhankelijke psychologe biedt ze maatwerkers psychotherapie met een lage drempel, op de werkplek, in een vertrouwde omgeving en altijd na zorgzame doorverwijzing door de sociale dienst. Aanleidingen kunnen heel divers zijn: van lastige samenwerking op de werkvloer, relationele moeilijkheden thuis, neerslachtigheid, gevoelens van overprikkeling tot omgaan met verlies. Een voorbeeld? Stéphanie: ‘Grenzen aangeven, om maar iets te zeggen. Mensen die het lastig hebben met neen zeggen, begeleid ik in het oefenen om anderen aan te geven wat ze nodig hebben, en tegelijk de relaties goed te houden.’

“Ik ondersteun mensen om stil te staan bij zichzelf. Wat denk ik? Wat voel ik? Wat doe ik? Welke invloed heb ik op anderen en anderen op mij? Erover praten helpt. Het maakt dingen helder. En dan kan de verandering beginnen.”

Gedachten die welzijn saboteren

Een ander voorbeeld... Stel, je hebt al een tijdje gevoel dat je collega’s achter je rug lelijke dingen over je vertellen. Je ziet er overal kleine aanwijzingen voor. Zoals op dat moment toen je op weg was naar je werkpost. Je hoorde je collega’s luid lachen en je denkt: ze lachen met mij. In moeilijke woorden van psychologen heet dat selectieve aandacht. Dat betekent dat je vooral aandacht zal hebben voor dingen in je omgeving die je overtuiging bevestigen. Je denkt dat er geroddeld wordt over jou, en je gaat overal tekenen zien waarvan je denkt ‘zie je wel, het is echt zo’. Je kunt hoe langer hoe minder signalen zien van het tegendeel. Je gaat niet meer zien dat iemand je écht wil helpen, of zelfs een vriendelijk gebaar verkeerd interpreteren.



Dat maakt je leven en relaties soms zo moeilijk dat je helemaal vast komt te zitten. Want je gaat op situaties reageren vanuit de overtuigingen die je hebt. Als iemand op je werkplek een opmerking maakt bijvoorbeeld, reageer je woest of erg teruggetrokken. Het samenwerken wordt lastiger. Het werk is niet meer fijn. Je zelfvertrouwen is nog maar een speldenkopje groot. Je hoort er niet meer bij, denk je.

En toch, het zijn maar gedachten.

Als je anders denkt, zal je anders handelen met andere resultaten tot gevolg

Het goeie nieuws is: we kunnen onze gedachten veranderen door onze aandacht te oefenen. We kunnen onszelf trainen in het ontdekken van wat wél goed gaat. Dan krijgen we weer vertrouwen en kunnen we dingen doen die ons weer verbinden met anderen en ons werk. En daarbij kan Stéphanie helpen. Als psychologe helpt ze om vanop een beetje afstand te kijken naar wat je denkt, wat je vervolgens doet en wat de gevolgen daarvan zijn. En dan kan je beginnen dromen van wat je graag anders wil. En kan je oefenen in anders kijken, anders denken en andere dingen doen waarvan je weer gelukkiger wordt.

Dikwijls zitten hele oude overtuigingen in de weg. Wie bijvoorbeeld thuis altijd hoorde dat hij of zij niets kon, neemt dat al snel voor waar. Stéphanie: 'Maar als je ontdekt dat fouten maken wél mag, en dat een mens altijd bijleert, dan kan je beginnen oefenen om toch eens iets onbekend aan te durven, of trots te zijn op wat je allemaal wél goed kunt.'

Tijdens de therapie sessies luistert Stéphanie, stelt vragen om mensen aan het denken te zetten, en geeft kleine opdrachtjes om het brein te oefenen in anders denken. Door bijvoorbeeld elke dag drie momenten te bedenken waarop andere mensen wel aardig geweest zijn. Of door met behulp van een piekerschriftje te kunnen zien welke gedachten met ons op de loop gaan. In kleine stapjes verandert zo het gebabbel in iemands hoofd, krijgt die weer vertrouwen in zichzelf en anderen. En dat kan mooie effecten hebben op hoe mensen zich voelen en hoe ze met zichzelf, collega's, familie en vrienden omgaan.

“Een van de mooiste dingen die ik hier beleef is dat maatwerkers me vertellen dat ze meer kunnen dan ze dachten. Dat ze bijvoorbeeld op een positieve manier hun grenzen kunnen stellen. Dat ze voor zichzelf opkomen en tegelijk de relatie met de ander goed houden.”

Hoe gaat het in zijn werk?

Stéphanie komt elke woensdag naar Lidwina. In een rustige ruimte, achter gesloten deur, begeleidt ze gesprekken met maatwerkers. Haar cliënten worden toegeleid door de sociale dienst van Lidwina. Daarin staat de behoefte aan zorg centraal, en die hoeft niet met het werk verbonden te zijn. Stéphanie respecteert nauwgezet de vertrouwelijkheid van elk gesprek en bespreekt niets ervan met de medewerkers van Lidwina, ook niet met de sociale dienst. **‘Want vertrouwen en veiligheid is de basis waarop verandering kan ontstaan’, besluit Stéphanie.**

In gesprek met Stéphanie Janssens, CGG

Stéphanie Janssens is psychologe bij het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Kempen (CGG). Ze studeerde in 2017 af als klinisch psychologe en specialiseert zich in een postgraduaat Gedragstherapie. Sinds 2022 komt ze elke woensdagochtend naar Lidwina en maakt er ruimte voor vertrouwelijke psychotherapeutische gesprekken met maatwerkers. **‘Ik hou van de manier waarop bij Lidwina zorg wordt gedragen voor medewerkers. Ik hou van de hartelijkheid. Al die glimlachende groeten 's ochtends, neem ik als parels mee doorheen de rest van mijn werkdag.’**