

Ilonka vertelt:

Welke scholingen heb je gevolgd en waarom?

"Sinds kort kunnen we als POH-GGZ gebruikmaken van scholingen via SUPPOHRT. Wat een mooie toevoeging dacht ik. Daarom schreef ik me in voor de webinar suïcidepreventie op 2 december. Ik twijfel even, omdat het een zwaar onderwerp is na een drukke werkdag, maar ik had op dat moment wel te maken met suïcidale patiënten. Het bleek een goed besluit, sterker nog, ik kreeg er energie van.

Daarna volgde ik op 3 maart een webinar over de polyvagaaltheorie. Het autonome zenuwstelsel vind ik een boeiend en relevant onderwerp voor ons werk. Ik dacht dat ik hier al veel van wist, maar werd toch verrast. Vooral de hiërarchie in het zenuwstelsel vond ik verhelderend: waar zit iemand, wat zie je dan en wat heeft iemand nodig? En ook hoe belangrijk onze eigen houding daarin is."

Hoe regelde je dit praktisch en wat bracht het je in de praktijk?

"Gelukkig krijg ik van mijn werkgever de uren terug in vrije tijd als de scholing niet binnen werktijd valt. Zodat ik ook zelf mijn balans kan houden. De scholingen gaven mij ruimte om stil te staan bij mijn eigen manier van werken. Hoe pak ik dingen eigenlijk aan? Hoe empathisch luister ik zelf en wat kan daarin beter? Na de scholing was ik in de praktijk alerter op suïcidaal piekeren en benoemde ik concreter of iemand aan zelfdoding dacht."

Wat zou je andere POH-GGZ'ers willen meegeven?

"Ik kan het iedere POH-GGZ aanraden om scholingen te volgen. Ik merk dat het me inspireert en zet me steeds weer even stil bij hoe ik mijn werk doe. Elke keer haal ik er iets zinvols voor mezelf uit."

Heleen vertelt:

Welke scholingen heb je gevolgd en waarom?

"Wat betreft webinars volg ik vooral alles waar ik tijd voor heb en wat, vanuit gevoel of ervaring, aansluit bij mijn cliëntenpopulaties. Ik werk momenteel bij twee verschillende praktijken, wat daarin ook meespeelt.

De e-learnings die ik tot nu toe heb gevolgd gaan over: angst, eetstoornissen, geluk, hechting en relaties, positieve psychologie, professioneel hulpverleners, ups & downs in gezinsrelaties en zelfcompassie en zelfvertrouwen"

Hoe regelde je dit praktisch en wat bracht het je in de praktijk?

"Ik houd mijn tijdsinvestering buiten kantooruren niet actief bij. Als ik tijd heb en het onderwerp mij aanspreekt, volg ik de scholing. Scholingen die tijdens kantooruren plaatsvinden, kan ik onder werktijd doen. Dat is tot nu toe alleen het geval geweest bij de Minddistrict-training. De e-learnings volg ik vaak wanneer cliënten uitvallen. Dat vind ik prettig, omdat ik die tijd dan zinvol kan besteden.

Niet elke scholing levert evenveel op, maar uit alles haal ik wel iets. Het netwerken vond ik bijvoorbeeld erg waardevol, zeker omdat ik nieuw ben in het vak. Ook daarom was de Minddistrict-training voor mij relevant. De webinar over de polyvagaaltheorie bevestigde vooral wat ik al deed, en juist dat gaf vertrouwen. De e-learnings verschillen in hoeveelheid nieuwe kennis, maar bevatten altijd iets dat ik kan toepassen in de praktijk, zoals een metafoer, oefening of stukje psycho-educatie."

Wat zou je andere POH-GGZ'ers willen meegeven?

"Doe er vooral je voordeel mee! Er zijn veel kanalen waar waardevolle kennis te halen is. Zelf heb ik de pagina's van de RHOGO, HAweb, SUPPOHRT en Hupper ingesteld als standaard opstartpagina's in mijn browser. Zo kan ik altijd even kijken en heb ik gemakkelijk toegang, bijvoorbeeld wanneer een cliënt uitvalt."