

Haal meer uit intervisie door structuur!

Mariëlle Cuijpers

In: Yoga Nieuwsbrief, september 2011, jaargang 34, nummer 124, pp 12-13.

In dit artikel beschrijft Mariëlle Cuijpers het belang voor een intervisiegroep om intervisiemethoden te gebruiken. Voor haar eindwerkstuk van Samsara Yoga Opleidingen onderzocht zij hoe intervisie bijdraagt aan kwaliteitsborging van yogadocenten. Daarvoor organiseerde zij enkele intervisiegroep-bijeenkomsten.

Veel professionals accepteren intervisie inmiddels als vorm van kwaliteitsverbetering. Dat geldt ook voor yogadocenten. De VYN stimuleert intervisie en op de website van de VYN staan inmiddels 12 intervisiegroepen vermeld. Deze groepen functioneren allemaal naar eigen inzicht. Voor zover bekend gebruiken weinig groepen intervisiemethoden om de bijeenkomsten te structureren. Terwijl deze methoden bij uitstek zorgen dat elke deelnemer ruimte krijgt om datgene te leren wat voor haar van belang is.

Hoe werkt dat, gestructureerde intervisie? In de bijeenkomsten voor het onderzoek bespraken we telkens een werksituatie van één van de deelnemers, met behulp van een op intervisie gerichte gespreksmethode. Deze intervisiemethoden verlopen in grote lijnen volgens dezelfde structuur: De zogenoemde casusinbrenger licht de werksituatie toe en de vraag die ze daarbij heeft. De andere deelnemers onderzoeken de casus door het stellen van open vragen. Vervolgens krijgt de casusinbrenger de gelegenheid de vraagstelling te herformuleren. In de slotfase geven de deelnemers adviezen aan de casusinbrenger. De casusinbrenger blijft bepalen wat relevant is voor haar en de gespreksbegeleider zorgt dat de groep zich aan de gekozen methode houdt.

Ervaringen van yogadocenten

De yogadocenten in de groepen gaven terug dat je door deze manier van intervisie de problemen waar je in je beroep voor komt te staan in vertrouwen kunt bespreken. Casusinbrengers merkten na afloop op: "Het voelt minder alleen, het wordt me zo duidelijk hoe het in elkaar zit". En: "Ik merk dat er ruimte is ontstaan in mij over dit onderwerp en dat voelt goed, ook al heb ik nog niet alle oplossingen. Er is nu letterlijk meer rust in mijn lichaam. Ook heb ik veel aan de adviezen die gegeven zijn." Werksituaties die we bespraken gingen over zaken als een veel aandacht eisende cursist en een gevoel van moeheid na het lesgeven. Ook bij degenen die geen casus inbrachten zorgde het voor leerervaringen, de yogadocenten dachten na over het eigen handelen, hoe je het zelf zou

doen en hoe het eventueel ook anders zou kunnen: "Het voelt als thuiskomen; goed om ervaringen te horen, herkenning, super goed gevoel tijdens en erna vanwege de openheid en het ontbreken van stoorzenders die het denken belemmeren."

Daarnaast vonden de deelnemers het contact met vakgenoten prettig. Niet alleen door de ondersteuning van elkaar maar ook door het plezier in het uitwisselen en de contacten.

Voordelen van structuur

De gespreksstructuur helpt om overzicht te houden en om op het probleem van de casusinbrenger gericht te blijven. Het gesprek waaiert niet uit en is niet vrijblijvend. De casusinbrenger kan in vertrouwen een vraag voorleggen met de zekerheid dat de groep deze zorgvuldig, stap voor stap bespreekt. De deelnemers helpen de casusinbrenger om het probleem te verkennen. Het gesprek mondt niet vroegtijdig uit in allerlei goedbedoelde adviezen, die veelal de plank misslaan. De stapsgewijze bespreking dwingt de deelnemers rust en pauze in te lassen en om het oordelen los te laten.

De Beroepscode van de VYN legt grote nadruk op een goede relatie tussen yogadocent en leerling. Juist in gestructureerde intervisiebijeenkomsten kunnen allerlei aspecten van de relatie tussen yogadocent en leerling in dialoog, vorm en inhoud krijgen.

Benodigde vaardigheden

Bij een gestructureerde intervisiegroep rouleren alle rollen en bestaan vooraf gemaakte afspraken over de werkwijze van de groep. Elke bijeenkomst brengt iemand anders een casus in, neemt één van de deelnemers de rol van gespreksleider op zich - die het zetten van alle stappen in de methode bewaakt - en is er een notulist. Kan iedereen deelnemen aan deze vorm van intervisie? In principe wel. Zolang je een onbevooroordeelde en onderzoekende houding aanneemt. En belangrijke communicatieregels in acht neemt: luisteren, open vragen stellen en doorvragen. Daarnaast dient minstens één van de basis intervisiemethodes geoefend te worden. Een goede training om te oefenen met het gespreksleiderschap en met enkele methodes door een externe begeleider is onontbeerlijk wanneer ervaring hiermee bij de groepsleden ontbreekt.

Info Auteur: Mariëlle Cuijpers, is opgeleid tot yogadocent bij Samsara Yoga Opleidingen.