

Praten over je vak:

Foto's Shutterstock

met intervisiemethodes elkaar de juiste vragen stellen

Er komt steeds meer vraag naar professionele intervisie voor yogadocenten, die vaak solistisch hun beroep uit oefenen. De Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) stimuleert haar leden om zich aan te sluiten bij een intervisiegroep. Ook tijdens het online Samsara Yoga Congres in 2020 was er grote interesse in goede manieren om elkaar als yogadocenten onderling te begeleiden bij vragen over yoga en yogadocentschap.

Reden voor Samsara om een bijscholing over intervisie voor yogadocenten op te zetten. Daarin komen verschillende intervisievormen aan bod en leer je hoe je succesvol een eigen intervisiegroep opzet of je bestaande intervisiegroep verder kunt professionaliseren.

In dit artikel interviewen we Mariëlle Cuijpers, docent van de intervisiebijscholing, Manon van Middelkoop, mede-initiatiefnemer en deelnemer aan de bijscholing elkaar en deelnemers aan de eerste editie van deze bijscholing.

'Reflecteren op hoe ik met
yoga bezig ben'

Manon, wat verwacht je van deelname aan de bijscholing intervisie?

"Sinds de afronding van de docentenopleiding sta ik er als yogadocent alleen voor. Ik mis het om in een vertrouwde omgeving met vakgenoten en op een persoonlijke manier over yoga en lesgeven te praten, zoals ik dat ken vanuit de yoga-opleiding. Tijdens de bijscholing verwacht ik te oefenen met vragen stellen die een casusinbrenger op weg helpen met zijn of haar vraag. Dus niet meteen een advies meegeven. Dit kan ik als yogadocent ook toepassen in de omgang met mijn cursisten. En misschien gaan we na de bijscholing door als intervisiegroep. In elk geval geven we de bijscholing zo vorm dat iedereen genoeg handvatten krijgt om zelf een intervisiegroep te starten. Ook yogadocenten die met elkaar overwegen om een intervisiegroep te starten, kunnen aan de bijscholing deelnemen om als groep de basisbeginselen van intervisie te leren en te oefenen."



Waarom zet je je in voor de bijscholing intervisie?

"In 2020 nam ik deel aan het online Samsara Yoga Congres. Daar kon iedereen eigen onderwerpen inbrengen. Ik vond het inspirerend om te horen welke onderwerpen bij andere yogadocenten leefden en daar met een groep yogadocenten mee aan de slag te gaan. Dat wakkerde het vuurtje aan voor intervisie. Ik hoop dat een eigen intervisiegroep voor yogadocenten nog meer diepgang biedt omdat deelnemers elkaar gaandeweg beter leren kennen en aanvoelen.

Die diepgang ontstaat ook in een online intervisiegroep. Mariëlle en ik werken met heel veel plezier aan de opzet van deze bijscholing en we hebben elkaar nog nooit fysiek ontmoet! Als docent heeft Mariëlle alle technieken in huis voor echte verbinding tijdens een ontmoeting. Uiteindelijk lijkt mij afwisseling tussen online en fysiek het meest ideaal."

Welke intervisiemethodes wilde je leren?

"Ik weet juist niet welke methodes er zijn en wat de verschillen daartussen zijn. Ik wil graag tijdens de bijscholing ervaring opdoen met verschillende methodes en weten op grond waarvan een intervisiegroep een keuze maakt. Kies je een methode bij een groep of bij een persoon? Of juist bij een vraag?"

Welke praktijksituaties of vragen zou je willen inbrengen?

"Ik aarzel weleens over welke oefeningen ik de cursisten ga aanbieden in een les. Hoe kan ik daarmee omgaan? En ik ben ook benieuwd naar hoe anderen omgaan met persoonlijke yogaontwikkeling en het yoga docentschap. Het lesgeven beïnvloedt de eigen beoefening en andersom. Wat is een goede balans? Het lijkt me fijn om ervaringen van anderen te horen."

Maakt intervisie je tot een betere yogadocent?

'Als deelnemer aan een intervisiegroep reflecteer je regelmatig op de yoga-ervaringen en -beleving. Ik denk dat het me helpt om yoga levendig te houden, om mijn liefde voor yoga te voeden. Dat ik heel bewust weet waarom ik met yoga bezig ben.'

'Je blijft je eigen raadgever'

Mariëlle, je hebt meer dan 20 jaar ervaring met intervisie. Hoe was jouw eerste kennismaking?

"Tijdens mijn studie aan de Universiteit voor Humanistiek maakte ik kennis met de kracht van intervisie.

We bespraken actuele situaties over het begeleiden van mensen met levensvragen. De structuur van de intervisiemethode zorgde ervoor dat iedereen actief deelnam en dat de aandacht van het gesprek bij de vraag van de casusinbrenger bleef. Ik leerde veel van de praktijksituaties die anderen inbrachten.

Als 'gewone' deelnemer heb je meer afstand tot de ingebrachte situatie waardoor je sneller verbanden ziet dan als casusbrenger. Ik vond het heel leerzaam en prettig om zo in alle rust de diepte in te gaan: Het was intensief en toch kreeg ik er energie van."

Hoe is jouw omgang met intervisie veranderd?

"Door de stapsgewijze opbouw van gestructureerde intervisiegesprekken weten de deelnemers waar ze aan toe zijn. De structuur zorgt juist voor vrijheid en ruimte voor een respectvolle dialoog. Ik gebruik de onderliggende principes altijd omdat ik het belangrijk vind om met elkaar op een open, respectvolle manier te spreken over dat wat wezenlijk is. Gaandeweg leerde ik dat zo'n dialoog ook lossier kan, zoals met de praatsteen-methode. Toch had ik die strakke opstart nodig om de kracht te leren van goed luisteren en goede vragen stellen.

Manon vertelde al over onze online samenwerking.

Het online begeleiden van intervisiebijeenkomsten leerde ik de afgelopen jaren via het internationale Genuine Contact programma. Het voordeel van online is dat de reistijd vervalt en je gaat evengoed met elkaar de diepte in. Wat je als deelnemer online leert, kun je ook bij een fysieke bijeenkomst toepassen."

Hoe vullen yoga en intervisie elkaar aan?

"Bij yoga pel je laag voor laag conditioneringen af om inzicht te krijgen in diepere lagen in jezelf. Dat geeft ook

meer openheid en bewustzijn in het contact met andere mensen. Die ontwikkeling ervaar je door intervisie ook. Ik combineer in de bijscholing yoga en meditatie met intervisiemethoden. Deelnemers ervaren dan zelf hoe waardevol de combinatie is."

Wat is de kracht van intervisie voor yogadocenten?

"Zoals Manon al aangaf werkt een yogadocent vaak alleen. Het draagt bij aan je kwaliteit als docent wanneer je regelmatig met vakgenoten ervaringen bespreekt. Zeker met een goede intervisievorm die de eigen wijsheid van alle deelnemers aanspreekt en diepgang in de casusbespreking brengt.

De kracht van intervisie is dat deelnemers elk vanuit hun eigen perspectief de ander een spiegel voorhouden. Deelnemers vullen geen antwoorden voor een ander in. Daar zorgt de structuur voor. De casusinbrenger weegt zelf af of een vraag of tip van iemand anders je verder helpt. Je blijft dus je eigen raadgever"

'Blijven ontwikkelen door spiegelen met je collega's'

Lisanne Minnaard en Henriëtte van de Wetering volgden de bijscholing. Lisanne, wat is voor jou het belang van intervisie?

"Tijdens de 500-uurs opleiding van Samsara gebeurt de intervisie eigenlijk 'als vanzelf' tijdens de lesdagen en in het contact met je klasgenoten. Maar als je eenmaal een diploma hebt en yogadocent wordt, sta je er vaak alleen voor. Door middel van intervisie kan een yogadocent zich blijven ontwikkelen, door zich te spiegelen aan collega's. Daarnaast heeft de intervisie op persoonlijk niveau een 'therapeutische' werking door het pure contact, het vertrouwen en de openheid die ontstaan tijdens de gesprekken."

Als je terugkijkt op jouw reden om deze bijscholing te volgen, wat heeft deze bijscholing jou opgeleverd?

"Tijdens de bijscholing en ook daarna heb ik mogen ervaren dat ik mijn steentje kan bijdragen aan de groep. Daarnaast herken ik toch veel in de casussen die voorbij komen. Ook in de rol van deelnemer leer je dus heel veel en krijg je nieuwe inzichten. De technieken die we geleerd hebben in de bijscholing, gebruik ik ook in het dagelijks leven, in de communicatie met anderen. Ik doe meer mijn

best om écht te luisteren, open vragen te stellen en te vertrouwen op ieders eigen-wijsheid. Ik hoef mijn oplossingen niet aan anderen op te dringen, ze mogen hun eigen oplossing ontdekken en ik weet nu hoe ik daar in kan ondersteunen, zonder al te veel te willen sturen."

Henriëtte vult aan: 'Mijn motivatie om deel te nemen aan de intervisie bijscholing was voornamelijk omdat ik mijn opleidingen allemaal in het buitenland gevolgd heb en het fijn vind om met Nederlandse collega's in contact te komen. Dat is gelukt.

Ik heb inmiddels ook zeer nuttige tips gekregen van de mededeelnemers in de groep: bijvoorbeeld dat de verzoorgingstehuizen subsidie krijgen voor groepslessen van een af andere bewegingsvorm hetgeen handig is om te weten bij de onderhandeling om wel of niet als vrijwilliger yogales voor ouderen te geven."

Zijn er concrete acties of stappen die jullie naar aanleiding van deze bijscholing hebben genomen of aan het nemen zijn?

Henriëtte: "Inmiddels zijn wij met de deelnemers van de bijscholing zelfstandig een intervisie groep gestart en we komen maandelijks 'online' bij elkaar. We hebben een 'life bijeenkomst' gepland om elkaar ook in het echt te ontmoeten en nader te leren kennen. Ik kijk hier erg naar uit. We zijn een fijne groep die elkaar heel goed aanvult en elkaar 'echt' de ruimte geeft om te delen wat we kwijt willen."

Heb je tips of adviezen voor collega-yogadocenten ten aanzien van intervisie?

Lisanne: "Het kan een uitdaging zijn om de bijeenkomsten in te plannen. Soms lijkt het onmogelijk. Maar het is belangrijk genoeg om tijd voor vrij te maken. Mijn tip is dus: gewoon gaan doen en ervaren!"

Henriëtte: "Ik kan collega yogadocenten zeker aanraden om deel te nemen aan een intervisie groep.' Samen creëren we een veilige omgeving waarin ik de obstakels die ik bij het yোগalesgeven tegenkom kan voorleggen aan de anderen. De aangereikte methodes en technieken uit de bijscholing werken prima. Tot nu toe heb ik daar zeer goede adviezen gekregen."

Meer informatie over de Samsara Bijscholing Intervisie op www.samsara.nl/intervisie

Start: 21 januari 2023