



v a k m a n s c h a p

Competenties en opleidingen in counselling

Hoe word ik een goede counsellor?

Hoe ziet een goede opleiding voor counsellors eruit? Om die vraag te beantwoorden is eerst nodig te bepalen over welke kennis en vaardigheden counsellors dienen te beschikken. Op basis van wetenschappelijke ontwikkelingen schetsen we hiervan de contouren en zetten uiteen wat dit voor het opleiden van counsellors betekent.

.....
Ron van Deth

Niet de methoden en technieken, maar de gemeenschappelijke factoren

Bij counselling gaat het om het begeleiden van mensen met lichte psychische problematiek. Psychotherapeuten begeleiden mensen met zwaardere psychische problemen. Hoewel het domein van beide disciplines dus kwantitatief verschilt, zijn beide disciplines geënt op

modellen, die vooral in de wereld van de psychotherapie zijn ontwikkeld. Het zou natuurlijk mooi zijn wanneer counsellors hun aanpak op 'het beste model' konden baseren. Maar zo gemakkelijk ligt dat niet. Ondanks een jarenlange scholenstrijd, lijkt inmiddels wel duidelijk dat de verschillende gangbare therapeutische modellen (bijvoorbeeld psychodynamische of gedragstherapeutische) allemaal even effectief zijn. De effectiviteit wordt klaarblijkelijk door heel andere factoren bepaald dan door de specifiek toegepaste therapeutische benadering. Al zeker een halve eeuw is bekend dat sommige therapeu-

ten succesvol zijn met iedere therapeutische benadering, terwijl anderen nauwelijks resultaten boeken ongeacht de technieken die ze toepassen. Dit zou liggen aan datgene wat alle therapieën gemeenschappelijk hebben: de gemeenschappelijke factoren. Dit zijn variabelen die bijdragen aan verandering, maar niet specifiek zijn voor een bepaalde therapeutische benadering. De laatste twee decennia heeft wetenschappelijk effectonderzoek hierover veel helder aan het licht gebracht. In de literatuur worden de volgende essentiële therapiefactoren onderscheiden:

a. De cliënt en zijn directe omgeving

De cliënt - en niet het model of zelfs de therapeut - is de belangrijkste factor bij verandering. Essentieel zijn de kenmerken of eigenschappen van de cliënt (zoals motivatie voor verandering, doorzettingsvermogen, optimisme) en diens omgeving (zoals steun, betrokkenheid van de omgeving, stressvolle gebeurtenissen). Deze cliëntfactoren bepalen voor naar schatting 40% de effectiviteit van de begeleiding.

b. De relatie

De therapeutische relatie bepaalt naar schatting voor 30% de effectiviteit van de begeleiding. Een optimale relatie is een goede voorspeller van een succesvol verloop en leidt op zichzelf tot verandering. Belangrijk is dat vooral de cliënt de relatie als positief ervaart en zich als actieve deelnemer betrokken voelt bij het proces.

c. Placebo, hoop en verwachtingsfactoren

Behalve van de begeleider moet ook van het gekozen model of techniek een positieve, hoopvolle verwachting op verandering uitgaan. Deze placebo, hoop en verwachtingsfactoren zouden voor 15% de effectiviteit van de therapie bepalen.

d. Methode of techniek

De gekozen methoden of technieken (zoals hypnose, cognitieve herstructurering of de wonderdraag) verklaren maar 15% van de werkzaamheid van de psychotherapie. Hoogstens 15% van de werkzaamheid van psychotherapie is dus toe te schrijven aan de zo vaak bejubelde methode of techniek.

Met name de oplossingsgerichte benadering realiseert zich de betekenis van deze op zichzelf onthutsende uitkomsten, maar zeker ook counsellors kunnen er hun voordeel mee doen. Allereerst omdat ze op deze manier de basis van hun begeleiding wetenschappelijk kunnen onderbouwen. Met de gemeenschappelijke factoren als uitgangspunt, zou 'evidence-based counselling' daadwerkelijk gestalte kunnen krijgen. Counsellors kunnen zo zelfs terrein winnen op psychotherapeuten, van wie velen nog volop in een scholenstrijd zijn gewikkeld. De gemeenschappelijke factoren zijn immers ook voor counsellors waarschijnlijk het beste wat zij te bieden hebben. Veruit de grootste effectiviteit valt te bereiken

door expliciet en systematisch gebruik te maken van de cliënt, diens mogelijkheden, de werkrelatie en de hoop, placebo- en verwachtingsfactoren. Het optimaal benutten van deze gemeenschappelijke factoren behoort dus centraal te staan in het competentieprofiel van counsellors.

Wat betekent dat concreet?

Allereerst laten effectieve counsellors niet hun eigen model bepalen wat nodig is voor verandering bij de cliënt. In plaats daarvan nemen ze het perspectief van de cliënt tot uitgangspunt. Zoals uit het therapieonderzoek blijkt is de cliënt immers de belangrijkste katalysator in het veranderingsproces. Daarom moeten counsellors veel investeren om te achterhalen hoe de cliënt zijn functioneren ziet, welke verklaring hij hanteert, wat voor ondersteuning hij verwacht, welke veranderingstheorie hij hanteert, wat hij wil bereiken met het begeleidingstraject, welk type werkrelatie met de counsellor hij verwacht, welke eigenschappen en waarden hij belangrijk vindt bij de counsellor. In het verlengde daarvan focussen effectieve counsellors zich op het mobiliseren van de sterke kanten van de cliënt. Ze leggen zich toe op het herkennen en benoemen van de kracht en hulpbronnen van de cliënt. Dat is immers de beste garantie voor verandering.

Basisvoorwaarden voor effectiviteit

Voor het verkennen van het perspectief en de mogelijkheden van de cliënt zijn de Rogeriaanse psychotherapeutische basisvoorwaarden zoals een warme, ondersteunende, respectvolle, niet-veroordelende attitude onmisbaar. Effectieve counsellors behoren meesters te zijn in het vormen van een constructieve samenwerkingsrelatie, het actief kunnen luisteren en zich inleven in die ander. Dat vergroot de kans dat de gezichtspunten en ervaringen van de cliënt boven hun eigen theoretische modellen ('theories of change') worden geplaatst. Zelfinzicht bij de counsellor is hierbij essentieel. Ten gunste van een optimale afstemming op de cliënt dienen counsellors goed te weten waar hun barrières, blokkades, valkuilen, maar evenzeer waar hun kwaliteiten liggen.

Ook wat betreft de specifieke werkwijze zijn effectieve counsellors heel flexibel en kunnen ze hun aanpak afstemmen op wat de cliënt verwacht en nodig heeft. Vanuit het besef dat er vele wegen zijn die tot de gewenste doelen leiden, - er zijn immers weinig verschillen in effectiviteit tussen de therapeutische benaderingen - beschikken counsellors over een breed repertoire van methoden en technieken. Daarmee kunnen ze recht doen aan de wijze waarop de cliënt tegen zijn veranderingsproces aankijkt en de hulpbronnen waarover deze beschikt. Tijdens een ontwikkeltraject en zelfs op verschillende momenten binnen één gesprek kunnen effectieve counsellors andere benaderingen hanteren, afhankelijk wat zich aan mogelijkheden en stagnaties bij

de cliënt voordoen. Belangrijke voorwaarde hierbij is dat counsellors niet 'zo maar wat doen', maar steeds samen met de cliënt weloverwogen een adequate aanpak kiezen waarin niet alleen de cliënt, maar ook zichzelf groot vertrouwen hebben. Zo nodig gaan zij daarover in onderhandeling met de cliënt en komen ze in het uiterste geval tot de slotsom dat zij deze counsellingsrelatie beter kunnen beëindigen.

Effectieve counsellors zullen gedurende het hele traject nauwlettend in de gaten houden of ze de gemeenschappelijke factoren nog wel optimaal benutten. Dat vraagt een groot vermogen tot reflectie op hun eigen begeleidingscompetenties. Heel belangrijk daarvoor is, dat ze de opvattingen van de cliënt over het begeleidingstraject het zwaarst laten wegen en voortdurend nauwkeurig evalueren. Dat begint al bij het eerste gesprek, waarin de counsellor aan het einde expliciet en liefst systematisch met de cliënt nagaat of het wel 'klikt'. Dat 'klikken' verwijst vooral naar de mate waarin counsellor en cliënt zich bij elkaar op hun gemak voelen. Counsellors blijven ook later in het traject uiterst alert op hun relatie met de cliënt en de voortgang van het veranderingsproces: is de samenwerkingsrelatie nog steeds wel optimaal, past de gekozen werkwijze wel goed bij counsellor en cliënt, worden de sterke kanten van de cliënt wel voldoende benut en komt het bereiken van de doelstellingen van de cliënt wel dichterbij?

Effectieve counsellors opleiden

Het voorgaande heeft consequenties voor het opleiden van counsellors. Ik schets hier een paar hoofdlijnen. Allereerst kiest een opleiding voor een pragmatische invalshoek: dat wat volgens wetenschappelijk onderzoek het beste werkt. Het valt moeilijk te ontkennen, dat het daarbij gaat om het optimaal en doelbewust aanwenden van de gemeenschappelijke factoren. Studenten leren primair vanuit een juiste basishouding hoe ze een samenwerkingsrelatie met de cliënt kunnen opbouwen, hoe ze zicht krijgen op de doelen, verwachtingen, wensen en behoeften van de cliënt, hoe ze hoop wekken, hoe ze de actieve betrokkenheid van de cliënt en de geloofwaardigheid van hun begeleiding bevorderen, hoe ze aansluiten bij de veranderingsfase waarin de cliënt zich bevindt en hoe ze zo goed mogelijk gebruik kunnen maken van diens hulpbronnen. Zelfinzicht, interactieve kennis en vaardigheden dienen uitvoerig aan bod te komen. Behalve theoretische kennis hierover is het van groot belang dat studenten een en ander ervaren in trainingen, maar zeker ook in gerichte oefensituaties buiten de trainingen. Daarbij staat de basishouding van studenten en de wijze waarop ze de gemeenschappelijke factoren in de praktijk gestalte geven centraal. Reflectie op dit proces - liefst op basis van intervisie en supervisie - dient in de loop van de opleiding bij studenten een tweede natuur te worden. Ze weten dan dat deze reflectie noodzakelijk zal blijven - ook na hun studie - voor een optimale beroepsuitoefening.



Eclectische benadering

In het verlengde hiervan moeten opleidingen zich niet beperken tot één therapeutische benadering met bijbehorende methoden en technieken. Ten eerste draagt zo'n model maar weinig bij aan de effectiviteit van de counsellor. Ten tweede zou werken vanuit één benadering de belangrijke optimale afstemming op de cliënt ernstig kunnen beperken. Dan dreigt immers het veelvoorkomende gevaar dat de cliënt zich moet aanpassen aan de counsellor, met alle risico's van verminderde effectiviteit van dien. Een opleidingsinstituut heeft in plaats daarvan het eclecticisme tot uitgangspunt: studenten maken kennis met uiteenlopende modellen en technieken en maken daaruit beredeneerde keuzes. Steeds gaan studenten na wat van de modellen en technieken goed bij hun persoon en mensbeeld past en hoe ze die bij hun counselling kunnen inzetten. In de loop van hun studie ontwikkelen ze dan een gevarieerde set van benaderingen en interventies, die bij hun persoonlijke kwaliteiten past, waar ze enthousiast over zijn en die naar hun inschatting ook voor cliënten heel overtuigend (en daarmee werkzaam) kunnen zijn. Empirische onderbouwing van een bepaalde benadering is bij dit keuzeprocess veel minder belangrijk dan dat studenten inhoudelijk overtuigd raken van wat ze doen en er een gevoel van meesterschap mee verwerven.

Drs. R. van Deth is psycholoog en stafmedewerker van het Europees Instituut voor Educatie in Coaching en Counseling in Driebergen. Hij schreef tal van artikelen en boeken op het gebied van counselling, psychologie en psychiatrie.



Dat betekent allerm minst dat in een goede opleiding tot counsellor de methoden en technieken volstrekt onbelangrijk zijn. Hoe paradoxaal het ook moge klinken: Juist ook met het oog op de werking van de gemeenschappelijke factoren, zijn ze wel degelijk van belang. Werken volgens een bepaald stramien kan zeker beginnende counsellors een belangrijk houvast geven, zodat ze met meer overtuiging hun cliënten tegemoet kunnen treden. De cliëntgerichte benadering van Rogers is als basis bij uitstek geschikt. Deze benadering beschouwt de cliënt immers als de expert en richt zich primair op het creëren van een optimale relatie met het doel de potentieel aanwezige self-empowerment van cliënten alle ruimte te geven. Rogers' essentiële therapeutische basisvaardigheden (actief luisteren, respecteren van de cliënt, en het inleven in diens perspectief) behoren - als het goed is - tot de bagage van iedere counsellor. Maar daar dient het niet bij te blijven. Zodra studenten deze benadering voldoende beheersen, gaan ze daar de in hun ogen waardevolle (bijvoorbeeld meer structurerende en confronterende) methoden en technieken uit andere benaderingen aan toevoegen. Opleidingen dienen ook om deze reden studenten volop de gelegenheid te bieden zich - zowel theoretisch als praktisch - te oriënteren op uiteenlopende benaderingen.

Professionele veranderingskundigen

Een goede opleiding voor counsellors dient zich dus primair te richten op het beheersen van de gemeenschappelijke factoren en een ruim aanbod van methoden en technieken. Op basis daarvan kunnen studenten tot een eigen integrale visie en werkwijze komen, die hen maken tot professionele veranderingskundigen. Maar voor een adequate beroepuitoefening is meer nodig, al voert het te ver om hierop uitgebreid in te gaan. Ik beperk me tot een paar essentiële elementen. Zo is bekendheid gewenst met verschillende probleemgebieden, waarmee een counsellor te maken kan krijgen. Kennis van uiteenlopende psychische problematiek (van psychosen tot stress) is voor een counsellor onontbeerlijk. Dat is niet alleen van belang met het oog op een juiste begeleiding, maar vooral ook met het oog op de herkenning in de aanvangsfase van het begeleidingstraject. Counsellors kunnen dan beter bepalen of zij bepaalde problematiek zelf kunnen behandelen dan wel dat verwijzing aange-

wezen is. Dat kan voorkomen dat een counsellor een beroepsfout maakt door ten onrechte zware psychiatrische problematiek te gaan behandelen. En uiteraard dienen goede counsellors te beschikken over kennis van beroepsethiek om integer en ethisch verantwoord hun vak te kunnen uitoefenen.

Tot slot

Er zijn nogal competenties vereist voor een effectieve counsellor. Het ontwikkelen ervan vraagt tijd en inspanning en is mijns inziens niet te leren in een cursus van een paar maanden. Daar kun je hoogstens wat trucjes (=technieken) leren. Een effectieve counsellor zul je er niet door worden. Daarvoor is veel meer nodig, zoals hopelijk uit deze bijdrage is gebleken.

Bronnen en literatuur

- Cauffman, L. (2010). *Simpel: Oplossingsgerichte positieve psychologie in actie*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
- De Groot, F. de (2001). Mogelijkheden van niet-specifieke factoren voor opleiding, werkorganisatie en praktijk van psychosociale zorg. *Directieve Therapie*, 21, 384-297.
- Hubble, M.A., Duncan, B.L. en Miller, S.D. (Eds.) (1999). *The heart and soul of change: What works in therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sprenkle, D.H. en Blow A.J. (2006). Gemeenschappelijke factoren en onze heilige modellen. *Gezins therapie Wereldwijd*, 17, 221-252 (vertaling van Common factors and our sacred models (2004) *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 113-129).
- Trijsburg, R.W. (2002). *Interventies en interacties in de psychotherapie*. Amsterdam: Vossiuspers UvA.
- Vandereycken, W. en Deth, R. van (2009). *Psychotherapie: van theorie tot praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Vries, S. de (2007). *Wat werkt? De kern en de kracht van het maatschappelijk werk*. Amsterdam: SWP.