

Sandra Erckens 12,5 jaar in dienst

Ze wordt door haar collega's gezien als dé ACT-expert van het team Noord- en Midden-Limburg. Een aantal jaar geleden volgde ze een opleiding in Acceptance en Commitment Therapy (ACT) en sindsdien past Sandra dit gedachtegoed niet alleen toe in haar behandelgesprekken, maar ook in haar eigen leven. Onlangs was ze 12,5 jaar in dienst. Mooie aanleiding om met haar terug te blikken op de ontwikkeling die zij zelf én de organisatie de afgelopen jaren heeft doorgemaakt.

Sandra Erckens startte haar werkzame leven als algemeen maatschappelijk werkster bij een grote welzijnsorganisatie in het zuiden van onze provincie. Vanwege het werk van haar man verhuisde ze acht jaar later naar Noord-Limburg. En dus ging ze op zoek naar een werkplek dicht bij huis. Ze solliciteerde bij het team Volwassenenzorg dat net in Reuver was opgestart. "Ik



samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

kwam dus terecht in een jong team, dat zich net aan het vormen was. Van begin af aan heb ik het team als een heel betrokken en veilig team ervaren. We zijn er voor elkaar als er wat is en zijn als hulpverleners allemaal gelijkwaardig aan elkaar. Of we nu zijn opgeleid als psychiater, psycholoog of - zoals ik - als maatschappelijk werker, allemaal dragen we ons steentje bij aan het herstel van onze cliënten.”

Al gauw had Sandra zich in het GGZ-werkveld ingewerkt. “Ik kwam natuurlijk uit een hele andere wereld. Bij de welzijnsorganisatie hield ik me vooral bezig met het begeleidingsaanbod van het algemeen maatschappelijk werk, zoals het bieden van psychosociale hulpverlening en het geven van trainingen (waaronder de Goldsteintraining) en preventieprojecten voor kinderen (Marietje Kesselsproject). Daarnaast bood ik incidenteel ook concrete en materiële hulpverlening, bijvoorbeeld bij het invullen van papieren en formulieren of ondersteuning bij praktische zaken. Dankzij de coaching van het team en een cursus psychopathologie heb ik me de GGZ echter snel eigen kunnen maken.”

Van de afgelopen 12,5 jaar was Sandra grotendeels werkzaam bij het team Volwassenenzorg Noord- en Midden-Limburg. “We begonnen in onze locaties in Reuver en Venlo, maar na een tijdje kwamen daar ook vestigingen in Maasbracht en Venray bij. Nadat we stopten met de locatie in Venlo, ben ik echter altijd in Reuver werkzaam geweest. Sommige van de medewerkers van het begin, werken nog steeds bij ons. Dat heeft er zeker aan bij gedragen dat we zo’n hecht team zijn.”

Na enige tijd kwam ACT op Sandra’s pad: “Ik volgde de opleiding notabene met één van mijn oud-collega’s uit het welzijnswerk en de eerste groepscursus voor onze cliënten gaf

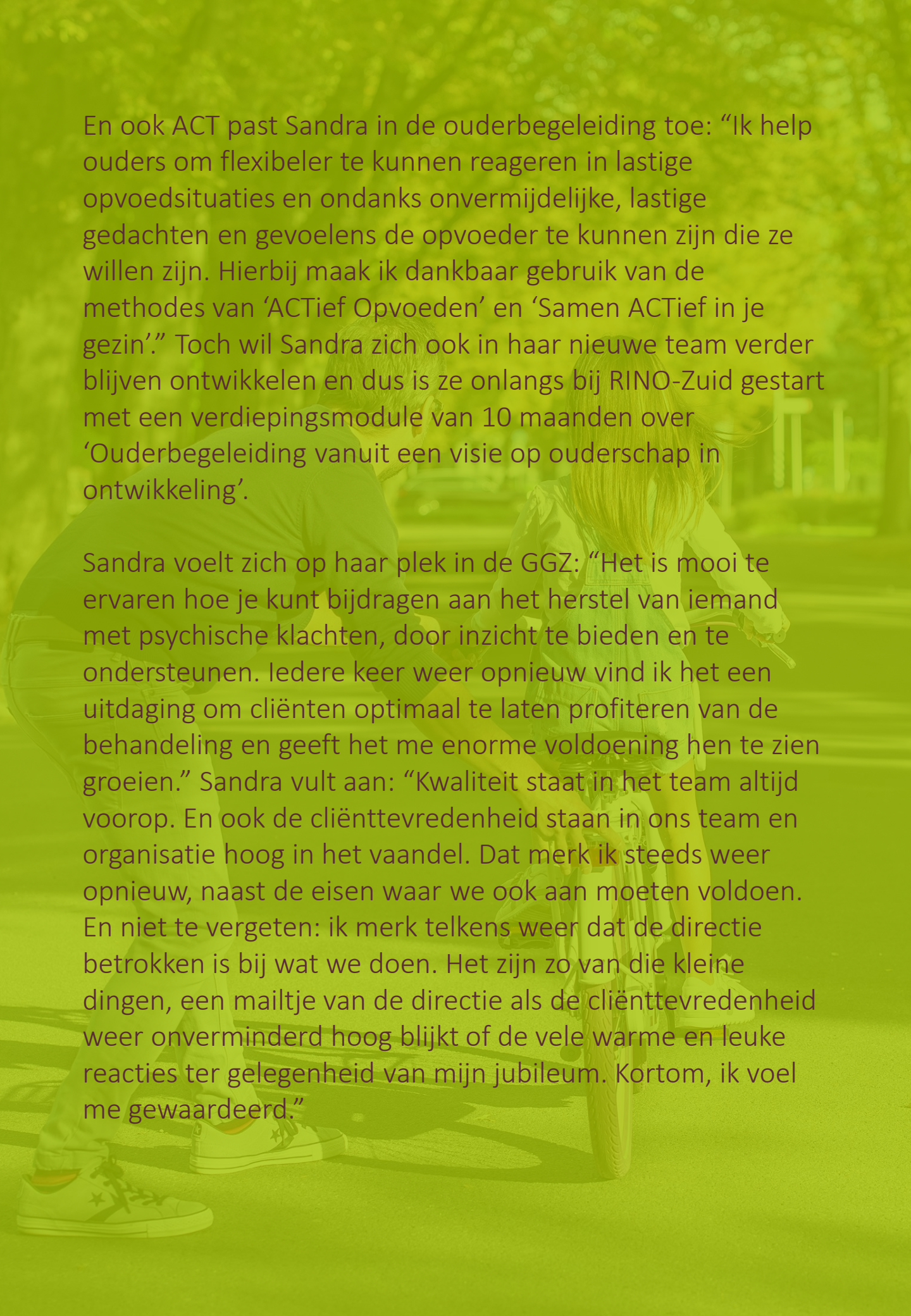
ik ook samen met haar.” Inmiddels biedt Sandra ACT al heel wat jaren in groepsvorm en individueel aan. ACT behoort tot de zogenaamde ‘derde generatie’ gedragstherapie, waarbij Acceptatie en Toegewijd Handelen centraal staan. Sandra illustreert dat met een voorbeeld: “De traditionele gedragstherapie is natuurlijk Cognitieve Gedrags Therapie (CGT). Een bewezen effectieve behandelmethodede die veelvuldig wordt toegepast bij de behandeling van b.v. depressieve of angstklachten. Toch heeft iedereen natuurlijk van die hardnekkige, negatieve gedachtes, die zich niet laten ombuigen naar een positieve gedachte en die niet uitgedaagd kunnen worden door ze aan de realiteit te toetsen.” Sandra legt uit: “Stel iemand is bang om naar de stad te gaan, omdat degene bang is dat er onderweg een ongeluk zou kunnen gebeuren. In de CGT wordt een dergelijke gedachte ‘uitgedaagd’; hoe groot is de kans dat er onderweg een ongeluk gebeurt? En inderdaad, de kans is klein, maar iemand die écht angstig is, zal denken: ‘de kans is misschien 1%, maar wat als ik net tot die 1% behoort?’ En dus komt diegene niet in beweging, blijft liever thuis. ACT zegt dan: Okee, er is een kans van 1% en daar ben je heel bang voor, maar wat vind jij belangrijk in je leven? Dat breng je met de cliënt gedetailleerd in kaart. Misschien houdt diegene wel erg van muziek, maar gaat de stad niet in omdat er misschien iets zou kunnen gebeuren. Als therapeut help je de cliënt zijn angst te accepteren en vraag je de bereidheid om die angst ‘mee te nemen’ naar de stad om daar bijvoorbeeld te genieten van een concert.” ACT is transdiagnostisch, de focus ligt niet op het verhelpen van psychische stoornissen, maar op het leven van een zinvol en voluit geleefd leven. “En het mooie is, dat de psychische klachten gaandeweg uitdoven als iemand zich weer gaat

richten op wat er voor hem of haar echt toe doet”, aldus Sandra.

Al gauw werd ACT Sandra’s stokpaardje. “Als er bijvoorbeeld cliënten zijn waarvan we in de cliëntbespreking merken dat CGT niet aanslaat of waarbij we dat al vooraf inschatten, zie je letterlijk alle hoofden van mijn collega’s mijn kant op draaien. Zo van, kun jij hier iets mee?”, lacht Sandra. Ook van ACT is inmiddels de behandel-effectiviteit ruimschoots aangetoond. ACT helpt cliënten om op een flexibele manier om te gaan met de problemen die ze tegenkomen terwijl ze tegelijkertijd investeren in de dingen die echt belangrijk voor hen zijn.

Na verloop van tijd ging Sandra zich ook steeds meer verdiepen in ACT voor jongeren. “De affiniteit met jongeren had ik al ervaren toen ik nog in het welzijnswerk werkte. Ik zocht uit hoe ik ACT kon vertalen naar deze doelgroep en introduceerde de methode binnen onze afdeling Kind en Jeugd. En ook daar wist ik collega’s én cliënten te inspireren.” Het is dan ook niet geheel toevallig dat Sandra onlangs overstapte naar het team Kind en Jeugd in Noord- en Midden-Limburg. “Het voelt in feite als een soort logische stap en ik was ook wel weer eens toe aan een nieuwe uitdaging.”

Sandra houdt zich binnen haar nieuwe team niet alleen bezig met ACT en jongeren. Naast ACT is ouderbegeleiding nu haar belangrijkste taak. “Ik neem daarbij de ervaring van Volwassenenzorg mee, omdat ik daar al die jaren ook heb gewerkt met volwassen cliënten die met hun psychische klachten natuurlijk ook gewoon ouder van kinderen waren.”

A man and a young girl are riding a bicycle together outdoors. The man is in the driver's seat, wearing a dark jacket and glasses, looking towards the girl. The girl is sitting in front of him, wearing a light-colored jacket and shorts, holding the handlebars. They are on a paved path with trees and a fence in the background. The entire image has a green tint.

En ook ACT past Sandra in de ouderbegeleiding toe: “Ik help ouders om flexibeler te kunnen reageren in lastige opvoedsituaties en ondanks onvermijdelijke, lastige gedachten en gevoelens de opvoeder te kunnen zijn die ze willen zijn. Hierbij maak ik dankbaar gebruik van de methodes van ‘ACTief Opvoeden’ en ‘Samen ACTief in je gezin’.” Toch wil Sandra zich ook in haar nieuwe team verder blijven ontwikkelen en dus is ze onlangs bij RINO-Zuid gestart met een verdiepingsmodule van 10 maanden over ‘Ouderbegeleiding vanuit een visie op ouderschap in ontwikkeling’.

Sandra voelt zich op haar plek in de GGZ: “Het is mooi te ervaren hoe je kunt bijdragen aan het herstel van iemand met psychische klachten, door inzicht te bieden en te ondersteunen. Iedere keer weer opnieuw vind ik het een uitdaging om cliënten optimaal te laten profiteren van de behandeling en geeft het me enorme voldoening hen te zien groeien.” Sandra vult aan: “Kwaliteit staat in het team altijd voorop. En ook de cliënttevredenheid staan in ons team en organisatie hoog in het vaandel. Dat merk ik steeds weer opnieuw, naast de eisen waar we ook aan moeten voldoen. En niet te vergeten: ik merk telkens weer dat de directie betrokken is bij wat we doen. Het zijn zo van die kleine dingen, een mailtje van de directie als de cliënttevredenheid weer onverminderd hoog blijkt of de vele warme en leuke reacties ter gelegenheid van mijn jubileum. Kortom, ik voel me gewaardeerd.”