



Nieuwsbrief Praktijk Zij aan Zij: zomer 2020

In deze nieuwsbrief:

- [Werken tijdens de corona maatregelen](#)
 - [Nieuwe locatie Zutphen](#)
 - [Perfectionisme trainingen Apeldoorn](#)
 - [Nieuwe behandelmethode dyslexie: Asgaard Saga](#)
 - [Kwaliteit in de praktijk](#)
-

Werken tijdens de corona maatregelen

We horen er de laatste tijd ontzettend veel over. Op facebook, LinkedIn, op het nieuws.. Het coronavirus maakt veel aanpassingen in het dagelijks leven noodzakelijk. Ook bij de praktijk werken we sinds maart zoveel mogelijk vanuit huis.

Dit vraagt van onze collega's, maar ook van onze cliënten veel flexibiliteit: gesprekken via beeldbellen en zelfs beeldende of psychomotorische therapie kan zodoende doorgang vinden.

Daar komt veel bij kijken. Naast het technische (ICT) stukje merken we ook dat er nadelen, maar zeker ook voordelen zijn. Het kan soms erg spannend zijn om (een eerste keer) te videobellen. We hebben echter ontzettend veel

bewondering voor de manier waarop veel kinderen en ouders dit tóch aangaan.

Wij hebben inmiddels ook al vele digitale toeristische routes bij onze cliënten thuis af mogen leggen. Soms worden we op de proef gesteld als het aankomt op reisziekte verschijnselen door de vaardigheden van de camerabediening en raken we zelf ook wel eens afgeleid door allerlei voorbij lopende (en vliegende) huisdieren die we via het scherm spotten. Maar we merken ook dat het, ondanks dat er een scherm tussen zit, wel enorm verbindt. Want hoe vaak kregen we voorheen de slaapkamers, knuffels, huisdieren, 'thuispakken' en andere niet voor de hand liggende dingen te zien?

Voorlopig zullen we niet 100% terug kunnen gaan naar een werkwijze die we gewend zijn van vóór deze periode. Inmiddels zijn we wel bezig met het creëren van mogelijkheden voor de contacten die zeer hoge prioriteit hebben, echter blijven we de gesprekken en therapie sessie daarnaast zoveel mogelijk via beeldbellen vormgeven. We hebben daarvoor de medewerking en flexibiliteit van kinderen en hun ouders nodig en zijn blij te merken dat hier zo goed op wordt gereageerd. Dank daarvoor!



Ook thuis ervaren we zelf de nodige.. afleidingen

Nieuwe locatie Zutphen



U heeft het wellicht al op social media zien langskomen: vanaf 1 mei kunnen kinderen, jongen en hun ouders voor behandeling en onderzoek terecht op de nieuwe locatie in Zutphen.

Op deze locatie kunt u terecht bij de bekende gezichten van de praktijk uit locatie Apeldoorn. Een echt openingsfeestje zal nog plaatsvinden (houd Facebook en LinkedIn in de gaten!).

Op onze [site](#) vindt u meer informatie en contactgegevens.

Graag tot snel!

Perfectionisme trainingen Apeldoorn

Bijna iedereen is wel eens gespannen voor schoolwerk, nieuwe situaties of toetsen. Perfectionisme en een prestatiedrang zorgen vaak voor mooie resultaten. Voor sommige jongeren is het echter niet meer goed mogelijk om te ontspannen doordat ze zichzelf te veel druk opleggen.

Als gevolg van te veel perfectionisme of een angst om te falen, kunnen klachten ontstaan zoals somber worden, piekeren of het moeilijk stoppen met voorbereiden van schoolwerk. Op de lange termijn kan faalangst en perfectionisme leiden tot forse somberheidsklachten, onderpresteren, ernstigere angstklachten en een negatief zelfbeeld.

Orthopedagoog-Generalist en collega **Nanouk**

van Tol ontwikkelt speciaal voor deze jongeren behandelmodules gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapy).



Zij vertelt wat meer over deze modules, haar ervaringen en het proces:

Ongeveer een jaar geleden werd een 17-jarige meisje aangemeld. Ze moest examen doen, maar had haar hele leven al last van overmatig perfectionisme. Nu, rond haar examens, kreeg ze er zo veel last van dat het haar leven en dat van haar ouders sterk beïnvloedde. Samen met dit meisje werd behandeling op basis van ACT gestart waarbij aan de hand van verschillende oefeningen gewerkt is aan het vergroten van haar psychologische flexibiliteit, zodat ze beter om kan gaan met de kracht van haar gedachten. Naast de sessies met het meisje vonden een aantal oudergesprekken plaats.

Na een paar maanden kon afgesloten worden en gaf ze aan *"Door de behandeling leerde ik mezelf beter kennen. Ik zag in dat niet alles haalbaar is of lukt en juist het buiten mijn comfortzone gaan heeft me erg geholpen"*. Een half jaar na afronden van de behandeling blijkt dat ze nog steeds sterk gedreven is om haar werk goed te doen, maar dit geaccepteerd heeft als positieve eigenschap van zichzelf. Ze weet op welke manier ze dit kan beteugelen en ze ervaart geen klachten meer. Ook haar moeder ziet de vooruitgang: *"Onze dochter kan stukken beter met haar perfectionisme omgaan. Ze heeft geleerd de lat lager te leggen of doelen bij te stellen"*

Dit meisje deed bij mij als behandelaar de effectiviteit van elementen van deze therapievorm bij jongeren met perfectionisme opnieuw zien. De combinatie van opdrachten die anders zijn dan anders en die je echt aan het werk zetten en na laten denken, zorgen voor een toegenomen inzicht in jezelf en blijvende verandering in hoe omgegaan kan worden met de moeilijkheden die je ervaart in het leven.

Ik begon te denken: ***kan dit ook breder toegepast worden?*** Het leek me zo mooi als jongeren konden merken dat ze niet alléén zijn in de gedachten die ze hebben. Hoe mooi zou het zijn als we meer jongeren met elkaar in verbinding konden brengen en van elkaar konden laten leren. Na het inlezen over groepsmodules gebaseerd op deze behandelmethodiek en de werkzaamheid daarvan, ben ik begonnen met het schrijven van twee groepsmodules (momenteel in ontwikkeling).

De eerste module: **Ik ben goed (genoeg)** is bedoeld voor jongeren zoals het hierboven beschreven meisje; jongens en meiden die problemen ontwikkeld hebben als gevolg van te fors perfectionisme. De module zal

onder andere gaan bestaan uit groepssessies en gesprekken met ouders.

Daarnaast leek het me nog mooier als we met deze behandelmethodiek preventief kunnen gaan werken aan het leren omgaan met prestatiedruk. Hiervoor heb ik een aanvullende module geschreven, welke bedoeld is voor de inzet op basisscholen en de onderbouw van de middelbare school. Aan de hand van speelse oefeningen leren de leerlingen zo om te gaan met spanningen die ze kunnen ervaren voor bijvoorbeeld CITO-toetsen. De school krijgt het aanbod om deze training aan de leerlingen te combineren met een ouderavond en een scholing voor de leerkrachten; om zo ook het systemische aspect terug te laten komen. Deze training zal worden aangeboden aan alle basisscholen en middelbare scholen in de gemeente Apeldoorn.

Het ontwikkelen van groepsmodules is ontzettend leerzaam en leuk; de werkzame elementen uit de individuele behandelingen combineren met de impact van een groep en de meest recente wetenschappelijke inzichten. Ik kijk er ontzettend naar uit om beide groepsmodules ook echt te gaan uitvoeren en om samen met de jongeren aan de slag te gaan!

Nieuwe behandelmethodie dyslexie: Asgaard Saga

We gaan in onze dyslexie behandeltrajecten met een nieuwe behandelmethodie werken: Asgaard Saga.

Deze behandelmethodie is ontwikkeld door Berkel-B en in samenwerking met prof. dr. Harold Bekkering. De behandelprincipes in het programma zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en jarenlange praktijkervaring. In het programma gaat het kind spelenderwijs op avontuur en doet oefeningen in de vorm van mini-games op gebied van fonologie, lezen en spelling. Deze thuisoefeningen zijn ter aanvulling op de wekelijkse dyslexiebehandelingen op de praktijk.

We hebben er zin in en zijn benieuwd naar de eerste ervaringen van onze cliënten! Voor een eerste indruk, kijk op de site van [Asgaard Saga](#).



In de game kiest het kind een eigen avatar waarmee het avontuur begint. Dorpsbewoners die hulp nodig hebben geven bijvoorbeeld verzamelopdrachten voor materiaal dat nodig is om iets te bouwen.

Kwaliteit in de praktijk

kwa·li·teit (de; v; meervoud: kwaliteiten)

- 1 mate waarin iets goed is; gesteldheid, hoedanigheid, aard: *de kwaliteit van deze stof*
- 2 functie: *in zijn kwaliteit van burgemeester*
- 3 goede hoedanigheid: *iem. met kwaliteiten bekwaamheid; kwaliteitsartikelen*

Als praktijk zijn we bij enorm veel beroepsverenigingen aangesloten om onze kwaliteit van zorg te waarborgen. Zo zijn onze collega's geregistreerd én aangesloten bij de NVO, NIP, het SKJ, SRVB, RBCZ, NVRG, BIG-register en zijn we als praktijk gecertificeerd door het kwaliteitskeurmerk van het KIWA, ISO9001 norm en het NKD.

Voor ons is kwaliteit echter niet alleen een naam van een register. Het is veel meer dan dat. Hiermee zorgen we ervoor dat we zichtbaar zijn en er duidelijk is wat de basis is van waaruit we werken. Binnen de praktijk werken we vanuit verschillende disciplines samen en daarom vindt geregeld multidisciplinair overleg (MDO) plaats tussen psychologen, orthopedagogen, vak- en tekentherapeuten en systeemtherapeuten. We zoeken procesmatig naar wat werkt en geloven de kracht van ieder individu. Elk puzzelstukje telt: elk leven een beetje beter en fijner maken door betekenis geven is onze missie.

Kijk [hier](#) voor meer informatie over de verschillende kwaliteitsregisters en keurmerken.

Heeft u vragen of opmerkingen? Wilt u informeren naar de mogelijkheden of aanmelden?

Schroom niet om contact met ons op te nemen:

Regio Midden- en Oost-Gelderland (Velp, Zevenaar, Doetinchem):

contact@zijaanzij.info of 026 - 3792376.

Regio Noord-Gelderland (Apeldoorn, Zutphen):

contact-ngld@zijaanzij.info of 055 - 7857247.



Website

Facebook

LinkedIn

Email

Copyright © 2020 Praktijk Zij aan Zij, All rights reserved.

Wilt u deze mails niet meer ontvangen?
U kunt zich hier [uitschrijven](#).

