

INTERVISIE – de uitgangspunten

Definitie

Intervisie

= op een systematische en doelgerichte manier uitwisselen en analyseren van werkervaringen.

= de vraag achter de vraag ontdekken, ervaringen uitwisselen, oefenen van vaardigheden.

Doel

- *Reflectie*: persoon leert reflecteren op eigen gedrag, persoon vergroot inzicht in eigen gedrag en effect daarvan in verschillende situaties, persoon vergroot inzicht in gedrag van anderen
- *Vaardigheden ontwikkelen*: persoon ontwikkelt vaardigheden die nodig zijn om situaties uit het werk beter op te pakken
- *Anderen ondersteunen*: persoon kan eigen verhaal kwijt en leert een luisterend oor te zijn voor anderen
- *Vinden van oplossingen en richtingen*: persoon heeft mogelijkheid om oplossingen en richtingen te vinden voor vraagstukken uit de dagelijkse praktijk

Structuur

Voor intervisie bestaan verschillende methodieken. In al die methodieken zit een basis structuur, die bestaat uit:

- formuleren van het probleem of vraagstuk;
- oriënteren op- en analyseren van het probleem;
- eventueel formuleren van mogelijke oplossingen of adviezen.

Basisregels intervisie

1. Wat besproken wordt, blijft binnen de groep
2. Iedereen is bereid om kritisch te kijken naar eigen gedrag in werksituaties
3. Iedereen is benieuwd naar ervaringen en oplossingen van anderen
4. Er wordt ondersteuning geboden, geen oordelen
5. Er is aandacht voor wat goed gaat
6. Iedereen heeft recht op spreektijd (is geen plicht)
7. Je kiest zelf wat wel en niet ter sprake komt
8. Respect voor elkaar

Basisgespreksregels

- *Actief luisteren naar de inhoud*, samenvatten wat de ander zegt en laten merken dat je aandachtig luistert
- *Actief luisteren naar emoties*, proberen te begrijpen wat de ander je echt vertelt. Inleven in het verhaal van de casusinbrenger. Geef feedback (wat zie je/ hoor je, wat doet het met jou, met welk effect)
- *Doorvragen*, open vragen stellen en niet altijd genoeg nemen met een eerste antwoord op je vraag
- *Stiltes respecteren* en meer mee doen (wanneer je wacht als iemand een stilte laat vallen, zul je merken dat hij vaak zelf het woord weer neemt en verder tot de kern komt van wat hij eigenlijk wil vertellen)
- Elkaar *non-verbaal waarnemen*
- Vragen om verduidelijking, niet interpreteren wat de ander zegt
- *Vanuit Ik-vorm* spreken

LUISTEROEFENING - Intervisie (variatie incidentenmethode)

(ca. 30 minuten)

1. Maak groepjes van circa zes personen: 5 deelnemers en 1 procesbegeleider.
2. Verzoek 1 vrijwilliger een werkgerelateerde case/vraag in te brengen. Hij/zij is de 'verteller'. De overige deelnemers zijn 'luisteraars'.
3. Geef de luisteraars enkele post-its en een pen.
4. Begeleid het proces als volgt:

Tijdsduur	Verteller	Luisteraars
3 min.	1. Presenteert case/vraag 	Luisteren en registreren welke gevoelens/gedachten het verhaal bij hen oproept
5 min.	Beantwoordt vragen 	2. Stellen informatieve vragen
5 min.	Luistert naar de reacties en registreert welke daarvan het meeste aanspreken of losmaken. (Neemt post-its in ontvangst) 	3. Geven korte reactie in de vorm van een symbool, metafoor, beeld, dat het vraagstuk in de kern typeert. Zeggen kort iets over hun indruk tijdens het luisteren (op post-it).
2 min.	4. Geeft aan wat hij tijdens het luisteren bij zichzelf registreerde en waarnaar hij benieuwd is 	Luisteren en bedenken wat zij als coach of goede vriendin tegen de verteller zouden zeggen
10 min.	Beantwoordt en geeft reacties: - welke nieuwe gezichtspunten? - waarop doorgaan? 	5. Gaan door op wat de verteller wenst. Stellen verdiepende vragen, luisteren, spiegelen, vatten samen.
4 min.	Luistert 	6. Rondje tips
1 min.	7. Verteller sluit af met verkregen inzichten. 	Luisteren