

Op woensdag 16 maart 2016 ontmoette ik psychologe Ineke Van Lint in haar zelfstandige praktijk in Gent. Ineke Van Lint schreef ondertussen al tien boeken over onderwerpen zoals opvoeding, van jezelf houden en de zin van je leven. Haar informatie putte ze uit haar eigen ervaringen, haar eigen praktijk en de vele workshops die ze vroeger zelf volgde. Haar leven is gevarieerd. Naast het volledig zelf ontwikkelen van haar boeken, onderhoudt ze haar eigen website 'www.enthousiasme.info' en organiseert ze regelmatig zelf workshops in binnen- en buitenland.

Ineke studeerde in 1980 af aan de Rijksuniversiteit in Gent. Ze volgde de richting klinische psychologie. Hoewel ze bij haar studiekeuze niet helemaal overtuigd en gemotiveerd was, is ze dat nu wel. Dat gebeurde wanneer ze haar eigen 'touch' gaf aan haar beroep. Ze ging zelf op zoek naar de zin van haar leven. Ze ontdekte doorheen haar ervaringen dat ze met haar sleuteltalenten als psychologe kon werken. Je zou haar kunnen omschrijven als een autodidact. Ze begon haar loopbaan met een interim in een instituut voor spastische kinderen. Vervolgens werkte ze anderhalf jaar in een PMS-centrum. Het toeval bracht haar ook in Afrika waar ze 5 jaar woonde. Eens ze terug in België was volgde ze verschillende bijscholingen/opleidingen. Deze kennis past ze toe in haar workshops en in haar job. Uiteindelijk vestigde ze zich als zelfstandige psychologe waar ze met veel enthousiasme en een concrete oplossingsgerichte aanpak mensen begeleidt om de diamant te worden die ze zijn. 'Dat zijn ze soms vergeten', zegt ze.

Tijdens een klassieke week, wanneer ze in België is, geeft ze twee sessies in de voormiddag en twee of drie sessies in de namiddag. Tussen elke sessie houdt ze een kwartier pauze. Zo gaan er per week gemiddeld 10 tot 15 sessies door. Na(ast) de sessies werkt ze aan haar website, maakt ze publiciteit en voorbereidingen voor haar workshops en beantwoordt ze mails. De workshops gaan door tijdens het weekend.

"De taak van een psycholoog is verheldering, perspectief brengen in de cliënt zijn gedachten en gevoelens. Daarnaast bied ik hen via concrete richtlijnen handvatten aan. Het huiswerk en de Bachbloesems zijn hulpmiddelen waarmee de cliënt zelf aan de slag kan en zelf verantwoordelijkheid opneemt. Hierdoor staat de cliënt bewuster in zijn proces en kan men terug met zijn eigen kracht in contact komen."

Dit vele werk doet ze met hart en ziel. Wanneer ze merkt dat ze niet meer enthousiast is of uitgeput is, neemt ze de verantwoordelijkheid op om eventueel een sessie te verleggen. Ze wil honderd percent investeren in alles. Daarvoor is zelf goed in balans zijn van cruciaal belang. Ze doseert het aantal sessies en zorgt voor variatie in haar weekverloop.

Wat is het positieve en het negatieve aan het beroep als psychologe? De medaille heeft twee zijden. Je komt steeds in contact met problemen maar net

daar kan ze het verschil maken en verandering teweeg brengen. Dat is het mooie aan het beroep.

“Enkel sessies geven zou te belastend zijn aangezien je steeds met problemen in contact komt. Mentaal en emotioneel kan dit lastig zijn maar het is tegelijk heel boeiend. Elke nieuwe persoon die je ontmoet, komt met een eigen, unieke achtergrond. De korte oplossingsgerichte therapie is gefocust op het positieve en op concrete oplossingen. Dat maakt het ook iets lichter.

Mijn doel is om de mensen terug op het spoor van hun leven te zetten. Ze niet (blijvend) afhankelijk maken van mij als psychologe. Bij de korte oplossingsgerichte therapie kijk je naar: waar staat de mens nu in zijn leven en vooral waar wil hij naartoe. Het verleden wordt er niet noodzakelijk bij betrokken. Centraal staat de vraag: hoe ziet mijn leven eruit als mijn probleem opgelost is? De oplossing ligt in de toekomst. Dit concrete beeld wordt op een schaal van 0 tot 10 geplaatst.”

Via deze schaal bevraagt Ineke wat er wel goed gaat. Zo gaat ze op zoek naar de innerlijke hulpbronnen van de persoon. Vervolgens vraagt ze naar het ideaalbeeld en plaatst ze dit ook op dezelfde schaal. Met haar inzichten en de eigen inbreng van de cliënten gaan ze aan het werk. Bij de volgende sessie wordt er opnieuw nagegaan waar de persoon zich bevindt op de schaal. Dankzij de innerlijke kracht die werd opgewekt, kan er snel een zichtbare verbetering optreden. Via de schaal wordt er met de cliënt geëvalueerd of de gewenste einddoelstellingen zijn bereikt. Het gebeurt soms dat mensen nog eens terug komen, ter evaluatie of voor feedback.

Tijdens haar sessies gebruikt ze ook Bachbloesems. Bachbloesems zijn plantenextracten die een directe inwerking hebben op onze emoties. Ze bevatten geen fysische bestanddelen en werken dus energetisch. Dit heeft een snel en heel direct effect. De Bachbloesems bevorderen de korte oplossingsgerichte therapie. De keuze voor bepaalde Bachbloesem(s) (maximum 7) wordt steeds samen met de persoon besproken. Bij elke Bachbloesem hoort ook een afbeelding. De cliënt kan dan intuïtief kiezen.

Ze komt regelmatig in contact met de volgende problematieken: een gebrek aan zelfvertrouwen, zich ongelukkig voelen gekoppeld aan relaties of werksituaties en problemen bij de opvoeding en het opgroeien van kinderen.

Opvoeding, relaties, en het vinden van de zin van je leven zijn de thema's die haar het nauwst aan het hart liggen. Het geeft haar een fantastisch gevoel om hierin mensen te kunnen begeleiden en het effect ervan te zien.

Zelf is ze niet zo'n liefhebber van het uitvoeren van diagnostiek. Vandaar engageert ze zich niet in diagnostiek en het uitschrijven van verslagen en attesten.

Ze werkt zowel met kinderen en adolescenten als met volwassenen. Het valt haar op dat mensen (zeker volwassenen) nog steeds heel lang wachten om een psycholoog te contacteren. De verhouding kinderen en adolescenten versus volwassenen is vrij gelijk verdeeld. De aanpak is ook grotendeels hetzelfde. Bij adolescenten stelt ze specifiek de vraag of ze weten wat ze willen aanvangen met hun leven. Ze plaatst hen in het centrum van hun eigen leven. "Zij zijn het middelpunt van hun leven en dan koppel ik dit aan hun toekomst, hun levensdoel. De aanpak is steeds aangepast aan de persoon en het is belangrijk dat de persoon bewust zelf in zijn proces zit. De intuïtieve aanpak bij de Bachbloesems helpt op die manier dat de cliënt zelf in zijn proces zit en mee beslist welke bloesems hij wil nemen, namelijk welke positieve verandering hij wil bewerkstelligen in zijn leven met ondersteuning van de Bachbloesems."

Inlevingsvermogen, geduld, mensgerichtheid en geloof in de kracht van mens zijn de kerncompetenties van een psycholoog. Empathisch zijn en de dingen aanvoelen, is essentieel. Vanuit haar persoonlijke ervaring (zelf is ze ook 'high sensitive') vindt ze hooggevoeligheid een groot voordeel. Ze voelt heel snel aan wat de kern van het probleem is. Goed kunnen luisteren gaat gepaard met geduld hebben. De uitdaging is om een juiste hoeveelheid geduld hebben. Op die manier dat je tegelijk tot de kern komt en op een passende manier richting geeft. Daarnaast is het zo belangrijk om als psycholoog te geloven in je cliënt. Elke persoon heeft aanwezige hulpbronnen en zijn eigen kracht.

Als psychologe komt ze zelden nog in contact met collega's uit het werkveld. Ze zoekt alles op vanuit haar eigen interesses en vragen. Aan toekomstige psychologen is haar advies om eerst ervaring op te doen in verschillende organisaties. Je hebt heel veel mogelijkheden. Na het opdoen van ervaring kan je eventueel als zelfstandige psycholoog beginnen. Ten opzichte van de cliënt geeft ze de tip aan toekomstige psychologen om te geloven in de mens en zijn eigen kracht. Verantwoordelijkheid geven aan je cliënt. Ze voegt er aan toe dat het een zwaar beroep is. Het is belangrijk dat je dit beseft. Ze raadt aan om voldoende variatie en ontspanning te voorzien in je persoonlijke leven als psycholoog. Goed voor jezelf zorgen, in de eerste plaats, is absoluut noodzakelijk, zodat je er als psycholoog ook ten volle kan staan.

*Interview afgenomen door Lien Heymans.*

