

Met een psychologisch inlooppreekuur zorgt Melissa van Buuren voor iets nieuws in Hilversum. Zonder afspraak kan iemand met zijn of haar probleem bij haar terecht, om vervolgens te kijken wat de juiste aanpak is. „Tot nu toe is er altijd iemand langsgekomen, het is goed om te merken dat er inderdaad behoefte aan is.”

Gedreven

Even inlopen bij de psycholoog



Stijn Keuris
redactie@gooineemlander.nl

Hilversum * In een mooi pand aan de Hilversumse Emmastraat zit de praktijk van Melissa van Buuren. En dat is moeilijk te missen, aan de buitenkant hangt een grote foto, met daarop de aankondiging dat mensen iedere eerste donderdag van de maand welkom zijn voor een inlooppreekuur. Een bekende manier van zorgverlening bij huisartsen, maar Van Buuren is psycholoog. En op geestelijke gezondheidszorg rust toch vaak een taboe, iemand loopt er niet graag mee te koop.

Van Buuren rondde eerst een hbo-opleiding verpleegkunde af, met eigenlijk het idee om door te groeien naar de universitaire studie geneeskunde. Het werd psychologie, waarna ze eerst in een andere praktijk ging werken. „Ik had toen al wel ergens het idee om voor mezelf te beginnen”, zegt . „Ik werd gevraagd om fulltime te gaan werken en omdat ik een klein zootje had, voelde ik daar weinig voor. Ik wilde hem ook zien op-

groeien, ik had niet voor niets voor kinderen gekozen. Parttime werken was daar niet echt meer een optie, dus toen ben ik daar gestopt en heb ik de stap genomen om voor mezelf te beginnen.”

Ze startte een praktijk in Barneveld, in de buurt van haar woonplaats Harskamp. Toen een goede vriend van haar in Hilversum zijn bedrijf startte aan de Emmastraat en er ruimte over was, vroeg ze of zij haar tweede locatie daar kon beginnen. En dat bleek een goede keuze te zijn, de praktijk groeide sneller dan in Barneveld.

Kerkgemeenschap

Dat het zo aansloeg komt volgens Van Buuren niet alleen omdat Hilversum meer inwoners heeft dan Barneveld. „Daar worden veel problemen binnen de kerkgemeen-

schap opgelost. Ook zie je verschillende problemen waar mensen mee rondlopen. In Barneveld heb ik meer met depressieve cliënten te maken, terwijl in Hilversum meer mensen met een burn-out naar me toe komen.”

„Ook werken er meer vrouwen in de Randstad, in Barneveld zijn het vooral de mannen, die ook nog eens andere functies hebben. Het is vooral agrarisch, terwijl ik hier meer mensen uit het zakenleven zie, met de daarbij horende druk. Het valt me ook op dat mensen in Hilversum makkelijker over problemen praten, er net wat actiever mee aan de slag gaan en wat gemotiveerder zijn. Ze praten ook makkelijker met hun omgeving over wat ze doormaken.”

Dat het werk op de twee locaties zo verschillend is maakt het alleen maar interessanter voor de psychologe. „Het zorgt voor afwisseling. Sowieso is elke sessie die je hebt al anders, maar door de verschillende achtergronden wordt dat alleen maar versterkt. Elk mens uit zich anders en heeft een ander verhaal.”

Verkoudheidje

Ondanks dat mensen in Hilversum met minder moeite over hun problemen praten, kan de drempel nog steeds hoog zijn. Met een verkoudheidje naar de dokter gaan is makkelijker dan een afspraak maken met een psycholoog. Je komt in een traject, je kunt minder snel de vinger op de zere plek leggen en de omgeving vindt er misschien ook nog wat van. Juist daarom startte Van Buuren met het inlooppreekuur. 's Ochtends, 's middags en 's avonds is ze twee uur beschikbaar en iedereen kan zonder afspraak binnenlopen. In tien minuten wordt de problematiek globaal besproken, waar mogelijk wordt er direct advies gegeven en eventueel een vervolgspraak gemaakt. „Maar ik zit die tien minuten echt niet met een klok precies bij te houden. De wachtlijsten staan niet tot in de gang, dus ik besteed er wat meer aandacht aan. Het gaat om kennismaken, is een psycholoog wel wat voor je en ben je hier met je problemen op het goede adres? Ik vertel wat over mezelf en de bezoeker ook. Het is belangrijk om te weten wie je voor je hebt en als het

Als mensen al overwerkt zijn wordt het link

tussen elkaar niet goed werkt moet je dat ook durven toegeven. Je moet je veilig voelen om wat te vertellen en zo ook iets opbouwen.”

„Tijdens het inlooppreekuur ga ik niet diep op de klachten in, ik wil vooral horen wat er speelt. Dan leg ik uit wat we gaan doen als mensen er verder mee aan de gang willen en als dat zo is plannen we een intakegesprek. Dat duurt een uur, waarna we in een volgend gesprek de doelen vaststellen. Vervolgens gaan we er echt mee aan de slag en dat kan op verschillende manieren. De eerste keer dat ik dit deed was ik wel een beetje zenuwachtig, maar gelukkig heb ik nog niet meegemaakt dat niemand aanbelde. Voor mij is het ook spannend. Er staat iemand voor de deur, waar ik niets van weet en natuurlijk weet ik ook niet wat het probleem is. Het is goed om te merken dat er inderdaad behoefte aan is.”

Obstakel

Van Buuren wil blijven groeien en heeft de laatste jaren verschillende vakgerelateerde opleidingen gevolgd. Binnen haar praktijk probeert ze een toegankelijke sfeer creëren. „Daarom heb ik ook mijn foto buiten de deur hangen en op mijn site staan. Ik hoor weleens dat men het lastig vindt om niet te weten bij wie ze terecht komen, dat obstakel haal ik al een beetje weg. Ik krijg er ook positieve reacties op. Er zijn vast mensen die na een bezoek aan mijn site zijn afgehaakt, maar die zie ik natuurlijk niet.”

„Ik ben bewust bezig met hoe ik naar buiten treed. Ik wil een moderne, maar huiselijke praktijk en op termijn overweeg ik er nog ergens een te openen. Maar de lijntjes met de cliënten moeten kort blijven. In de aandacht die ik voor iedereen heb wil ik klein blijven en niet zoals bij de grotere



Melissa van Buuren: „Elk mens uit zich anders en heeft een ander verhaal.”

instellingen van mensen nummers maken. Ik zeg altijd tegen mijn cliënten dat als er echt wat is, ze contact met me moeten opnemen. Buiten werktijden geef ik niet direct antwoord, maar zodra het kan wel. Ik wil ook buiten de afspraken op de praktijk weten wat er speelt. De wachttijd is bij mij ook kort, meestal kan iedereen na één week terecht. Ik vind dat erg

belangrijk. Mensen lopen vaak al lang rond met psychische klachten en als ze dan eindelijk op het punt zijn gekomen dat ze hulp vragen, moet dat ook snel gebeuren. Ik zie soms wel eens mailtjes die 's nachts zijn binnengekomen, dat betekent dat de afzender niet kon slapen en heeft besloten dat het nu toch echt tijd was om aan de bel te trekken. Dan wil je niet nog twee maanden

wachten, je moet het ijzer smeden als het heet is.” Hoe interessant elk gesprek ook mag zijn, ook een psycholoog heeft zijn of haar voorkeuren. Van Buuren is erg geïnteresseerd in trauma's en werkt onder meer met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). In dit systeem gaat de cliënt terug naar het moment waarop een traumatische

gebeurtenis plaatsvond. „Met een lichtbalkje gaat een balletje heel snel heen en weer en dat moet je met je ogen volgen”, legt ze uit. „Dan zet je het stil en praat je over je trauma. Het klinkt voor jou misschien vaag, maar het is een hele effectieve therapie. Wat er gebeurt is dat je de beelden van het trauma niet vergeet, maar dat de

FOTO STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

lading ervan afneemt. Je kunt mensen er echt mee helpen, trauma's kunnen een enorme invloed op het dagelijks leven hebben. Mensen durven soms niet meer naar buiten of vermijden allerlei situaties. Ik vind het als behandelbaar ook fascinerend, door de verhalen en de enorme impact.” „Het komt niet vaak voor dat iemand zich aanmeldt met iets wat

Het is belangrijk om te weten wie je voor je hebt

te zwaar voor mij is. De meeste mensen die ik zie kunnen goed over hun problemen praten en hoeven niet per direct aan de medicatie, die een psycholoog niet mag uitschrijven. Wanneer blijkt dat er andere vorm van hulp of intensievere hulp nodig is, dan verwijs ik iemand door naar de generalistische GGZ. Ook vind ik nooit een probleem te licht voor therapie. Het gaat er niet om wat ik of de buurvrouw ervan vindt, maar hoe zwaar het voor jou voelt. Dat moet je altijd serieus nemen.”

Signalen

Met een kind en twee praktijken heeft Van Buuren het flink druk. En prestatiedruk ziet ze als trend voor de groei naar de vraag om psychische hulp. „Ik denk inderdaad dat de maatschappij steeds meer van mensen vraagt. Iedereen moet presteren en de verwachtingen groeien. Kinderen moeten ook al op hele jonge leeftijd aan van alles voldoen, terwijl de ouders dat weer op hun werk moeten. De druk wordt steeds groter en als mensen al overwerkt zijn wordt het link.”

„Ik vind het een verkeerde tendens. Als je kijkt naar landen waar lang niet zo'n sterke prestatiecultuur is, zie je dat er ook minder psychische klachten zijn. Je kunt het alleen moeilijk veranderen, het is aan iedereen zelf om op het juiste moment op de rem te trappen. Of ik dat zelf wel eens moet doen? Ja, maar ik denk van mezelf ook wel dat ik dat goed kan. Maar je moet er wel alert op zijn en niet in dezelfde val lopen. Ik hoor van cliënten natuurlijk veel verhalen, waardoor ik de signalen misschien eerder kan herkennen. En vanuit mijn expertise kan ik mezelf ook wel op weg helpen. Maar als de dag ooit komt dat ik ook hulp nodig heb zal ik het zeker niet nalaten om naar een collega te gaan.”

Gedreven