

WAT HOUDT DE STUDIE TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE PRECIES IN?

Henk Verhoeven

Docent Toegepaste Psychologie Fontys.

Een TP-er werkt met mensen; dus met vraagstukken en problemen die altijd met menselijk gedrag te maken hebben. Dit betekent echter niet dat je altijd *face-to-face* met anderen bezig bent. Veel van je werk doe je “achter de schermen”. Dan ga je aan de gang met het ontwikkelen van een voorlichtingscampagne, het schrijven van een onderzoeksrapport of het samenstellen van een testbatterij. Wil je Toegepaste Psychologie gaan studeren dan is het nodig dat je stevig theoretisch en analytisch onderlegd bent. Je moet wetenschappelijke artikelen en boeken kunnen lezen en die snappen – je moet het dus leuk vinden je daarin te verdiepen - en de inzichten daaruit vertalen naar toepassingen om praktische problemen op te lossen. In tegenstelling tot een universitaire psycholoog is het niet je taak wetenschappelijk onderzoek te doen en wetenschappelijke artikelen te publiceren, maar jij bent wel degene die de bevindingen daaruit in de praktijk gaat toepassen. De TP-er vervult dus altijd een brugfunctie tussen theorie en praktijk. Idealiter heb je een warm hart – dat wil zeggen dat je betrokken bent bij mensen, hen graag wilt helpen – maar vooral ook heb je een helder en koel hoofd: je moet cijfers en statistieken kunnen analyseren (wiskunde is daarom een verplichte toelatingseis), theorie lezen, snappen en vertalen en je bent iemand die eerst nadenkt en analyseert en dan pas doet. Studenten met alleen maar een praktische instelling of juist studenten met alleen maar een theoretische belangstelling redden het niet op onze opleiding; alleen de mensen met een goede balans hierin blijken succesvol en hebben het bij uitstek naar hun zin op de opleiding. Verder is het belangrijk dat je goed kunt samenwerken. Veel projecten tijdens je studie doe je in groepen; dan moet je goed kunnen plannen, deadlines halen, je teamgenoten kunnen motiveren en aansturen maar hen ook kritisch durven aanspreken wanneer hun bijdrage niet aan de hoge kwaliteitseisen voldoet. TP is geen studie voor mensen die met een zesje tevreden zijn. In het samenwerken leer je ook omgaan met mensen die je misschien zelf niet als vrienden zou uitkiezen.

Wat ga je allemaal concreet doen wanneer je bij Fontys Toegepaste Psychologie komt studeren? In elk van de vier periodes waarin het jaar is opgedeeld volgt je conceptuele, vaardigheids- en integrale vakken. In de conceptuele vakken volg je hoorcolleges over theorieën en modellen in de psychologie. Ook neem je deel aan werkcolleges. Je verwerft de noodzakelijke achtergrondinformatie die je nodig hebt maar ook dingen die niet altijd meteen toepasbaar zijn maar waar je als psycholoog wel van op de hoogte moet zijn. In de vaardigheidsvakken oefen je met verschillende vaardigheden; dit kunnen gesprekstechnieken zijn, vaardigheden als trainer maar ook hoe je literatuur opzoekt of hoe je met een bepaald computerprogramma werkt. Tijdens de integrale opdrachten werk je aan projecten zoals je die in de praktijk ook kunt tegenkomen. Je moet zelf de vertaalslag leren maken van een (soms nog vage) vraag naar een concreet plan van aanpak, dat gebaseerd is op wetenschappelijke inzichten uit de psychologie. Hier bereid je je direct voor op wat je na je studie gaat doen.

De studie Toegepaste Psychologie op Fontys is opgebouwd rondom een aantal competenties, namelijk:

- Onderzoeken
- Assessen

- Coachen
- Trainen
- Voorlichten
- Adviseren

Alle vakken die je volgt, hebben op de één of andere manier met deze competenties te maken, en alle werk dat je als psycholoog straks in de praktijk gaat doen, is onder te verdelen in één of meerdere van deze competenties. In je opleiding word je getraind in al deze competenties. Wanneer je dus TP gaat studeren om alleen in *face-to-face* situaties mensen te helpen (wat onder de competentie *Coachen* valt) komt je bedrogen uit: je zult namelijk ook veel tijd investeren in de andere competenties. Wat houden die competenties precies in? Ik zal ze hieronder één voor één kort toelichten.

ONDERZOEKEN

De lijst competenties die hierboven genoemd is, kun je opdelen in onderzoekende en interveniërende competenties. Onderzoeken en Assessen horen bij het eerste type. Onderzoeken doe je wanneer je met een probleem van een groep, organisatie of een deel van onze maatschappij (bijvoorbeeld een wijk, een bedrijf of een doelgroep zoals scholieren) geconfronteerd wordt en je (nog) niet weet hoe het probleem precies in elkaar steekt. Denk daarbij aan een bedrijf met een hoog ziekteverzuim. De directie wil weten hoe dat precies komt. Of een gemeente vraagt je hoe het komt dat er zoveel geweldsincidenten plaatsvinden in het uitgaansgebied. Een school kampt met veel drop-outs of een huisartsenpraktijk met patiënten die de voorgeschreven medicijnen niet innemen. In al deze gevallen is het topje van de ijsberg zichtbaar, maar is onbekend wat er allemaal onder de waterspiegel plaatsvindt, wat de oorzaken zijn en hoe het probleem precies in elkaar steekt. Het wordt jouw vak dit te verhelderen. Je leert vragenlijsten en enquêtes ontwikkelen en afnemen, oefent hoe je mensen interviewt, bekwaamt je in het toepassen van allerlei observatiemethodes en bovendien weet je uit de wetenschappelijke literatuur wat mogelijke oorzaken van ziekteverzuim, geweldsincidenten, drop-outs of gezondheidsgedrag zijn en je kijkt welke van deze algemene factoren specifiek van belang zijn bij jouw opdrachtgever. Om een goed onderzoeker te zijn moet je ook bekend zijn met statistiek, wetenschapstheorie en computerprogramma's om allerlei verbanden te berekenen. Tot slot moet je een goed onderzoeksrapport kunnen schrijven en je opdrachtgevers overtuigen van het nut en de effectiviteit van de oplossingen die jij voorstelt (dat zijn dan vaak interventies die bij de volgende competenties zijn ondergebracht zoals coachingstrajecten, trainingen of voorlichtingscampagnes).

ASSESEN

De tweede onderzoekscompetentie naast Onderzoeken is Assessen. Dit is het toepassen van psychologische testen (Intelligentietesten, persoonlijkheidsvragenlijsten), interviewtechnieken en observatiemethoden om vast te stellen hoe de persoonlijkheid van een individuele cliënt en zijn probleem of vraagstelling precies in elkaar steekt. Dit doe je dus vooral bij problemen van individuele aard: dus niet waarom is het ziekteverzuim in deze organisatie zo hoog, maar waarom is Jan zo vaak ziek. Niet waarom de uitval op een middelbare school zo hoog is, maar waarom Marietje problemen heeft met haar studie en wat eventueel een opleiding is die beter bij haar past. Assessen doe je om

beter zicht op de persoon en het probleem van de cliënt te krijgen, zodat je daarna gerichter coaching, training of advies in kunt zetten om die cliënt te helpen. Daarnaast wordt assessen ook ingezet in bijvoorbeeld personeelsselectie. Als een bedrijf een nieuwe manager nodig heeft, kun jij als TP-er onderzoeken wat precies de kenmerken zijn van een goede manager, stel jij een assessmentprogramma samen om dat te meten (bestaande uit interviewprotocollen, psychologische testen en bijvoorbeeld rollenspellen of andere observatietechnieken), neem je dit programma bij een aantal kandidaten af en adviseer jij het bedrijf wie ze het best kunnen aannemen.

COACHEN

Coachen is het individueel begeleiden van mensen met vragen of problemen. Dit is het werk dat veel mensen voor ogen hebben wanneer ze aan een psycholoog denken. Nu klopt het dat dit waarschijnlijk ook een deel van je taak wordt, maar duidelijk mag inmiddels zijn dat dit zeker niet het enige is wat je doet en dat je als toegepast psycholoog ook vaak met hele andere dingen bezig bent. Coachen komt in veel situaties voor. Op scholen coach je bijvoorbeeld leerlingen met faalangst of die gepest worden, maar misschien ook een docent die moeite heeft met orde houden in de klas. In het bedrijfsleven coach je een medewerker om beter om te kunnen gaan met de werkdruk of een manager om meer motiverend te leren leidinggeven. Coachen is meer dan zomaar een gesprekje voeren. Vaak is er een uitgebreid assessmenttraject aan vooraf gegaan, en de wetenschap heeft allerlei zeer specifieke aanpakken ontwikkeld waarmee je bepaalde mensen met specifieke problemen kunt helpen. Die leer je in de opleiding kennen en toepassen. Je beheerst je technieken, maar daarnaast vraagt coachen ook een sterke persoonlijke betrokkenheid en is het belangrijk dat je ook jezelf goed kent. Coach en gecoachte reageren op elkaar en als je je eigen problemen in je leven niet goed opgelost hebt, kan dat invloed hebben op de manier waarop je anderen helpt of waarom dat soms niet lukt. In je studie TP zal dus ook tijd ingeruimd worden voor reflectie en het versterken van je zelfkennis. Dit betekent dat je stevig in je schoenen moet staan en soms best eens een emotionele tik zult moeten incasseren. Als je dat niet kunt of durft, is TP mogelijk niet de ideale studie voor jou.

Ook kies je beter niet voor een studie toegepaste psychologie wanneer je hoopt dat dit je zal helpen jouw persoonlijke problemen op te lossen. Wanneer je twijfelt of je beter zelf een psycholoog kunt raadplegen of dat een studie psychologie je gaat helpen, is de ervaring vrijwel altijd dat de eerste optie de beste is. Uiteraard leer je dingen over jezelf, uiteraard kun je inzichten die je leert ook op jezelf toepassen; maar in de opleiding is geen ruimte om gestructureerd en onder begeleiding van een deskundige aan je persoonlijke problemen te werken. Wel kan het zijn dat je in het verleden succesvol persoonlijke problemen hebt overwonnen en dat dit een roeping wakker gemaakt heeft om lotgenoten bij te staan. Dit kan een prima motivatie zijn en jou tot een goede hulpverlener maken. Realiseer je echter wel dat je in de studie ook met zeer veel andere onderwerpen bezig bent die niets met jouw speciale aandachtsgebied te maken hebt, en die je je ook succesvol eigen zult moeten maken.

TRAINEN

Trainen is een soort coachen, maar dan met een hele groep. De trainingen die je als TP-er verzorgt hebben vaak te maken met communicatieve, sociale en mentale vaardigheden. Je traint een groep

leerlingen met faalangst om hun stressreacties beter onder controle te houden. Je oefent managers van een bedrijf in een andere stijl van leidinggeven of dementerende bejaarden hoe ze de achteruitgang van hun geheugen kunnen remmen. Als TP-er moet je het dus leuk vinden om met een groep aan de gang te gaan. Je bent geen muurbloempje. Presenteren en uitleggen zit in je bloed, je voelt de dynamiek van een groep goed aan en maakt daar vaardig gebruik van. Met humor en openheid weet je het ijs te breken en je kunt de sfeer in een groep gericht sturen. Onzekere mensen geef je zelfvertrouwen en je bent niet bang voor een confrontatie met cursisten die emotioneel reageren of weerstand tonen. Trainen is meer dan doceren. Daar breng je vakkennis over. Als trainer zorg je dat mensen als persoon veranderen en dingen gaan doen die ze daarvoor niet konden of durfden. Ook trainingen kun je in een veelheid van settingen geven: op scholen, in bedrijven, ziekenhuizen, GGZ-instellingen of in vrijwilligersverenigingen of maatschappelijke organisaties. Als TP-er kun je zowel een nieuwe training ontwikkelen (op basis van onderzoek en wat bekend is uit de wetenschap) als dat je bestaande trainingen kunt uitvoeren.

VOORLICHTEN

Voorlichten is het overdragen van kennis om daarmee gedrag en attitudes te veranderen. Soms doe je dat in bijeenkomsten met (grote) groepen mensen, soms ook is het contact volledig anoniem. Denk bij het eerste aan een groep van honderd studenten die jij voorlicht over studievoordigheden. Bij een training over dit onderwerp zou je de deelnemers concreet laten oefenen, maar dat is met zo'n grote groep niet mogelijk. Het contact is anoniem wanneer jij bijvoorbeeld door de overheid gevraagd wordt een campagne te organiseren over veilig rijden, gezond leven of verstandig omgaan met vuurwerk. Dan maak je – samen met specialisten op dat gebied – TV spotjes, krantenadvertenties of berichten voor sociale media over het betreffende onderwerp. Wanneer je creatief, visueel en taalkundig bent ingesteld is dat een voordeel; maar belangrijk is dat je niet alleen een campagne ontwikkelt waar jij warm voor loopt maar vooral dat je doelgroep erdoor aangesproken wordt. Jouw expertise als TP-er is dat je uit de wetenschappelijke literatuur weet voor welke argumenten en vormen specifieke doelgroepen gevoelig zijn en voor welke niet. Jij kunt een voorlichtingscampagne zo ontwikkelen dat het effect ervan maximaal is. De concrete vormgeving regel je dan vaak met grafisch vormgevers of audiovisueel specialisten. Het is natuurlijk een pre als je hun werk ook interessant vindt. Dan ontstaat de mooiste samenwerking.

ADVISEREN

Adviseren betekent dat je mensen die beslissingen nemen (de directeur van een bedrijf, jouw opdrachtgever bij een school, de ouders van een kind dat je gaat begeleiden) weet te overtuigen van jouw aanpak. In welke volgorde en welke vorm je de competenties onderzoeken, assen, coachen, trainen en voorlichten gaat inzetten is een manier van adviseren. Als je een directie vertelt hoe ze hun beleid het best kunnen aanpassen om bepaalde doelen te bereiken, ben je aan het adviseren. Je zet je theoretische en praktische kennis van de psychologie in om te zorgen dat de juiste beleidsbeslissingen genomen worden. Dit kan alleen als je over vakkennis en overtuigingskracht beschikt. Daarnaast moet je politiek gevoel hebben en het strategische spel kunnen meespelen: niet altijd worden de beste adviezen overgenomen, soms moet je ze ook goed weten te verkopen. Een goede TP-er heeft hier echter geen moeite mee, omdat die over voldoende overtuigingskracht, politiek gevoel, durf en ondernemerschap beschikt om dingen gedaan te krijgen.

TOT SLOT

Toegepaste Psychologie is een mateloos boeiend vak waarin je veel van jezelf kwijt kunt. Je werkt met mensen in situaties die er echt toe doen. Je werk is betekenisvol, maar soms ook zwaar en je draagt een stevige verantwoordelijkheid. Daarom dat je goed voorbereid de praktijk in moet gaan. Fontys TP helpt je hierbij. Wij gaan er voor en als jij er ook voor gaat, gaan we samen een paar hele mooie jaren tegemoet.