

20

de psychiater  
december 2019

tekst: Bibejan Lansink,  
wetenschapsjournalist  
beeld: Jeroen van Kooten

## portret

Chris de Bruijn volgde zijn opleiding tot psychiater bij GGZ Dimence en GGZ Centraal. Sinds mei 2018 werkt hij bij BuurtzorgT in Amersfoort. Daar ontstond vijf jaar geleden een van de eerste zelfsturende teams in buurtgerichte specialistische ggz (SGGZ).



*'Door je menselijke kant te tonen, kom je als psychiater minder bedreigend over.'*

Hoe behoudt u het werkplezier in deze tijden van werk- en regeldruk? Welke initiatieven neemt u daartoe en waar bent u in uw werk het meest trots op? Dit is het laatste portret in de serie portretten van enthousiaste psychiater uit alle hoeken van het werkveld.

21

de psychiater  
december 2019

## Met de fiets op huisbezoek

Na zijn opleiding zocht Chris de Bruijn een werkplek waar ruimte was voor de belangrijkste waarden in zijn werk: innovatie en avontuur. Die vond hij bij BuurtzorgT. ‘Sinds ik niet meer vanachter een bureau werk, ben ik de psychiatrie anders gaan zien.’

Als psychiater bij BuurtzorgT team Amersfoort, legt Chris de Bruijn dagelijks tientallen kilometers af per fiets. Dat bevalt hem uitstekend. ‘Tussen twee bezoeken door stop ik vaak in het park, laptop en een broodje erbij. Soms vergezeld van een collega.’ Die treft hij ook aan in hun als woonkamer ingericht kantoor in een bedrijfsverzamel pand. Cliënten en behandelaars kunnen hem rechtstreeks bereiken. Omdat hij zelf in Amersfoort woont, komt hij zijn cliënten regelmatig tegen: in de supermarkt, of op een festival. Dat werk en privé elkaar dan even ‘raken’, deert hem niet. ‘Ik ben bewust open over mezelf. Door je menselijke kant te tonen, kom je als psychiater minder bedreigend over.’

### Vrijheid

Die persoonlijke aanpak, veel in je eentje moeten handelen, en de vrijheid je werk zelf in te richten, zullen niet iedere vakgenoot liggen, maar spreken De Bruijn aan. ‘Ik houd van nieuwe dingen ontwikkelen. In de reguliere ggz hoor je vaak: ‘Nee, kan niet’. Dat je het gevoel hebt geen inspraak te hebben, is volgens mij hét recept om overbelast te raken. Dat wilde ik koste wat kost voorkomen.’ Bij BuurtzorgT mag de Bruijn zich ‘met alles bemoeien’. Van het opzetten van een VERS-trainingsgroep (vaardigheidstraining emotieregulatie stoornis) tot het invoeren van een nieuw elektronisch voorschrijfsysteem. Soms wil ik te veel, of te snel. Dat is een leerproces. Maar het is wel mijn leerproces. Dat ik

het vertrouwen krijg dat ik als professional het goede doe, werkt ontzettend motiverend.’

### Completer beeld

BuurtzorgT werkt zonder contracten met zorgverzekeraars en moet het doen met een vergoeding van driekwart van een DBC. Dat is echter genoeg voor de kleine teams met hun lage overheadkosten. Het scheelt bovendien fors veel administratieve druk, waardoor De Bruijn meer tijd heeft voor zijn cliënten. Zoals voor de jonge vrouw met onbegrepen lichamelijke klachten, waar het team zich aanvankelijk geen raad mee wist. ‘Ik ben net zo vaak bij haar thuis geweest tot ik de juiste “gebruiksaanwijzing” had gevonden. Zonder teruggefloten te worden door een manager die zegt dat de DBC te groot wordt.’ Dankzij die huisbezoeken krijgt De Bruijn een completer beeld van zijn cliënten. Hij is de psychiatrie er anders door gaan zien. ‘Op de polikliniek komen mensen in mijn domein. Dan laten ze niet altijd het achterste van hun tong zien. In hun eigen omgeving zijn ze meer ontspannen. Laatst zag ik bij iemand een verzameling miniatuur-Harley Davidsons staan. Dat is dan een mooi aanknopingspunt voor mij: ‘Hoe kunnen we ervoor zorgen dat je die hobby weer oppakt?’

### Running Therapie

Enthousiast is hij ook over de resultaten van de groep die op zijn initiatief met *Running Therapie* is begonnen, deels

onder zijn begeleiding. Neem de jongen met ernstige ADHD, die aanvankelijk niet zonder zijn vriendin door de drukke stad naar de training durfde te komen. ‘Nu komt hij alleen op de fiets. En loopt hij mij eruit. Het lukt hem ook beter zijn gedachten te formuleren als hij fysiek bezig is.’ De Bruijn, die zelf fanatiek hardloopt en aan boulderen – klimmen zonder touw – doet, herkent dat. ‘Intensief bewegen helpt mij om te ontspannen. Het brengt mij op nieuwe ideeën of een oplossing voor een kwestie die ik voorheen niet zag.’ ←

### Yucel-methode

‘Omdat we geen afspraken hoeven te maken met verzekeraars, beoordelen we de effectiviteit van de behandelingen en de patiënttevredenheid op een andere manier. Iedereen bij BuurtzorgT wordt getraind in de Yucel-methode. Daarmee bouwt de cliënt met gekleurde blokken een visuele weergave van zijn situatie op. Wie of wat zijn steunpilaren? Wat is juist belastend? Het maakt het praten over moeilijke onderwerpen makkelijker. Een foto van de eindopstelling, met etiketten met kernwoorden, gaat in het dossier. In Nijmegen wordt op dit moment onderzoek gedaan naar de meetbaarheid van de methode over een langere termijn. Wij hebben er hoge verwachtingen van.’  
*Meer informatie: [www.yucelmethode.nl](http://www.yucelmethode.nl)*