

Ervaringen met de Postgraduate Opleiding tot PraktijkSportpsycholoog (POPS)

Interview met Joost Pluijms, SPORTPSYCHOLOOG VSPN®

Joost Pluijms is zelfstandig praktijksportpsycholoog en helpt sporters, teams en coaches en andere begeleiders van sporters om vaardigheden te leren waardoor ze beter presteren onder alle omstandigheden. Hij verzorgt trainingen, lezingen en individuele coaching. Sinds januari 2018 is hij in deeltijd verbonden aan het eerste elftal en beloften elftal van NAC Breda. Toen Joost startte met de Opleiding tot PraktijkSportpsycholoog was hij al gepromoveerd op het kijk- en bewegingsgedrag van topzeilers en werkte hij in aanloop naar de Olympische Spelen van Londen en Rio de Janeiro als veldwetenschapper voor de Nederlandse zeil- en surfploeg. Na het afronden van de Opleiding tot PraktijkSportpsycholoog ontving Joost accreditatie SPORTPSYCHOLOOG VSPN®. In dit interview deelt hij zijn ervaringen over de opleiding en geeft hij toekomstige deelnemers enkele tips.



Waarom heb je gekozen voor de opleiding PraktijkSportpsycholoog aan de VU?

“Ik heb gekozen voor dit beroep omdat ik enthousiast word als ik sporters, coaches en teams in de praktijk kan helpen. Zelfs als ik maar een kleine bijdrage kan leveren aan hun ontwikkeling motiveert me dat. Daar ben je als praktijksportpsycholoog continu mee bezig. In topsport, maar eigenlijk op elk niveau, spelen mentale processen van sporters een belangrijke rol bij prestaties, daar zie je in de media de laatste jaren meer en meer artikelen over verschijnen. Die toenemende aandacht voor sportpsychologie merk je ook rondom de Olympische Spelen en belangrijke kampioenschappen: sporters zien mentale begeleiding steeds vaker als iets wat erbij hoort, net als het werk wat een fysiotherapeut of een diëtist doet. Heel normaal eigenlijk. Een goede ontwikkeling voor sportpsychologen in Nederland. Een belangrijke reden om voor deze opleiding te kiezen is dat ik me op deze manier als zelfstandige ondernemer kan onderscheiden van andere sportpsychologen: de registratie bij de VSPN kun je echt zien als kwaliteitskeurmerk.”

Wat zijn de belangrijkste dingen die je hebt geleerd in de opleiding PraktijkSportpsycholoog?

“Toen ik met de opleiding begon had ik vooral ervaring als wetenschapper in de praktijk. Met de opleiding wilde ik vooral mijn gespreks- en interviewtechnieken en het gericht inzetten van psychodiagnostiek verder ontwikkelen, zodat ik de hulpvraag goed zou leren herkennen van de mensen die ik begeleid. Het opstellen van een behandelplan en het hele proces van reflectie over wat je zelf ervaart gedurende de opleiding vond ik zeer waardevol. Ook op het terrein van psychologie heb ik veel geleerd als bewegingswetenschapper. De wetenschappelijke basis van waaruit je werkt als sportpsycholoog onderscheidt je van andere mentale coaches. Daarnaast heb ik genoten van de supervisie en de gesprekken met geaccrediteerde sportpsychologen tijdens de opleiding. Die gesprekken laten je echt nadenken over je visie op sportpsychologie, waarin je je wilt ontwikkelen en waar je jezelf over een aantal jaar ziet. Niet altijd makkelijk, wel heel belangrijk. Je moet dit vak niet willen uitoefenen als je zelf in de spotlights wilt staan, een bescheiden rol past ons beter. Ik zie een sportpsycholoog niet zo zeer als een probleemoplosser, maar veel meer als iemand die faciliteert, flexibel en zelfbewust is. Het allerbelangrijkste wat ik heb geleerd is om op mijzelf te vertrouwen als instrument. ”

Zou je de opleiding aan andere sportpsychologen aanbevelen? Waarom?

“Ja, het is een opleiding die mij heeft verrijkt en bovendien de enige waarmee je de praktijk accreditatie kunt krijgen tot SPORTPSYCHOLOOG VSPN®. Dit biedt verschillende voordelen voor jou als sportpsycholoog en voor je cliënten. Zo handel je naar de gedragscode van de VSPN, en hebben cliënten de mogelijkheid om bij de VSPN een klacht in te dienen wanneer zij hier niet tevreden over zijn. Met het succesvol voltooien van de opleiding heb je bovendien aantoonbaar voldoende ervaring opgedaan in de praktijk om een bepaalde kwaliteitsstandaard te kunnen garanderen. Een ander voordeel is dat steeds meer zorgverzekeraars mentale begeleiding bij het sporten vergoeden, mits zij zijn geaccrediteerd door de VSPN en geregistreerd zijn bij de SCAS. Topsportorganisaties raad ik dan ook altijd aan om met geregistreerde sportpsychologen te werken.”

Heb je tips voor toekomstige deelnemers die aan de opleiding mee willen doen?

“Het is best een pittige opleiding, je doet het er niet zomaar even bij. Zorg dus dat je er voldoende tijd voor vrij maakt. Haasten heeft geen zin. Zeker in het tweede jaar, waar je werkt met casussen en op zoek gaat naar sporters. Houd er ook rekening mee dat de studiebelasting niet elke week even hoog is: gemiddeld klopt de 20 uur per week wel, maar het kan de ene periode een stuk drukker zijn dan de andere. Veel mensen doen de opleiding meteen na hun master. Ik heb zelf ervaren dat het volgen van de opleiding ook heel waardevol kan zijn als je al een poosje hebt gewerkt, juist omdat je de opgedane kennis dan nog beter toe kunt passen op de ervaringen die je meeneemt uit de praktijk. Een andere tip die ik kan geven is: denk goed na over wat je echt belangrijk vindt in je loopbaan. Waar zie je jezelf in de toekomst? Hoe wil jij herinnerd worden als sportpsycholoog? En welke rol speelt deze opleiding daarbij?”

Mocht je benieuwd zijn naar het werk van Joost Pluijms, eerdere ervaringen van sporters, teams of coaches met hem, of zelf op zoek zijn naar een geregistreerde SPORTPSYCHOLOOG VSPN®, kijk dan ook zeker even op zijn website, Twitter of LinkedIn:

pluijms.com

twitter.com/DrJoostPluijms

linkedin.com/in/joostpluijms