

HET STUDENTENHANDBOEK

In dit studentenhandboek maken we inzichtelijk wat er naast het volgen van de weekenden van je verwacht wordt tijdens de opleiding.

INHOUD

1. GROTE LIJNEN VAN DE ZELFSTUDIE
2. PERSOONLIJK DAGBOEK
3. PERSOONLIJK LOGBOEK
4. RICHTLIJNEN VERSLAGEN
 - a) Tussentijds
 - b) Eindverslag
 - c) Supervisie verslag
 - d) Leertherapieverslag
 - e) Thersis
5. POP
6. AANDACHTSPUNTEN VOOR JE SESSIE

1. GROTE LIJNEN VAN DE ZELFSTUDIE

Naast de contacturen in de weekenden, 150 per studie jaar, is een groot deel van de opleiding zelfstudie. De zelfstudie is gericht op het stimuleren, verdiepen en ondersteunen van je professionele leerproces en persoonlijke ontwikkeling. We hebben de zelfstudie zo vormgegeven dat er veel ruimte is voor je persoonlijke leerstijl én dat de docenten je ontwikkeling kunnen volgen en je voortgang kunnen monitoren, zodat indien nodig extra opdrachten geven.

De zelfstudie bestaat uit verschillende delen:

- a. Contactueel:
 - i. In het eerste en tweede jaar betreft dit **therapie en intervisie**.
 - ii. Over de therapie schrijf je in de dagboek en over de intervisie in je logboek.
 - iii. In het derde en vierde jaar betreft dit **leertherapie en supervisie**.
 - iv. Over zowel de leertherapie en de supervisie schrijf je een verslag.
 - v. Aan het eind van elk jaar is een **voortgangsgesprek** met een docent
 - vi. Tijdens de studie volg je minimaal een maal de **pulsatie training**.

- b. Zelfstandig:
 - i. Gedurende de vier jaar vragen we je thuis **oefeningen** te doen, **verwerkopdrachten** te maken. Aan het eind van ieder weekend krijg je deze oefeningen en opdrachten mee.
 - ii. Gedurende de 4 jaar lees je elk jaar **vier boeken** en een boek naar keuze. Daarnaast delen we elk jaar een aantal **biodynamische artikelen** uit.
 - iii. We vragen je per jaar **twee tussentijdse verslagen een eindverslag** te schrijven. In het vierde jaar schrijf je aan het eind van je opleiding een **thesis**.
 - iv. Tijdens je studie hou je een **POP** bij, een persoonlijk ontwikkelplan

2. PERSOONLIJK DAGBOEK

We vragen je een dagboek bij te houden en een moment te vinden om elke dag ruimte te maken voor je eigen innerlijke proces. Het hoeft niet lang te zijn, zo'n 10 - 15 minuten. Waar het om gaat is dat er een continuïteit en gewoonte ontstaat om elke dag een pauze te nemen van het dagelijkse.

Het dagboek is zeer persoonlijk, vanuit de opleiding respecteren we je privacy en zullen nooit je dagboek inkijken. Het schrijven van een dagboek dient verschillende doelen.

- Een belangrijk onderdeel van de opleiding tot therapeut is het inzicht verwerven in jezelf, je eigen helende proces en in de loop van tijd de diepere processen te kunnen herkennen.
- Elk weekend wordt veel aanraakt; het schrijven wordt deel van het gewaarworden, bewustwordings en verwerkingsproces.

- Ervaringen en inzichten vanuit de individuele therapie kunnen hun plek vinden in je dagboek.

3. LOGBOEK

We vragen je een logboek bij te houden.

Het doel van het logboek is om je leerproces te verdiepen en inzicht te krijgen over het verloop van je persoonlijke proces. Dit logboek kan je op een voor jou passende manier vormgeven. We raden je aan het met regelmaat bij te houden.

We vragen je tussentijdse verslagen en een eindverslag te schrijven. Aan het eind van het eerste jaar schrijf je een eindverslag en vindt er een gesprek met een van de opleiders plaats.

In het logboek bundel je alles wat je schijft en het materiaal dat je verzamelt betreffende je professionele leerproces. Hierin komt alles samen. Je kan er je eigen creativiteit in kwijt, de beelden, tekeningen, gedichten die je maakt of veel zeggen, de artikelen die je inspireren.

INHOUD logboek

1. verslag van weekenden
2. verslag van intervisie
3. verwerkings opdrachten
4. korte tussentijdse verslagen.
5. eindverslag 1ste jaar
6. bijhouden uren (leer-)therapie en supervisie en met wie.

1. Weekend

Praktisch

- Verslag maken naar aanleiding van je ervaringen in het weekend. Verwerk hierin de persoonlijke ontwikkeling die je hebt doorgemaakt.
- Uitwerken van je aantekeningen.
Eventuele verwerkingsopdrachten hiervoor gebruiken.
- Leg je logboek liefs digitaal aan.

2. Intervisie

Doel

- Verwerken van de theorie, uitwisselen over wat gelezen is.
- Oefenen geven en ontvangen van de massages van het weekend.
- Oefeningen verdiepen en ervaringen uitwisselen en koppelen aan theorie.
- Dit n.a.v. intervisie vragen en opdrachten.

Praktisch

- Tussen elke opleidingsweekend kom je een dagdeel samen.
- Je spreek steeds af bij een ander van het groepje. De verschillende taken worden gerouleerd; gastheer/gastvrouw, voorzitter en verslaglegger. De inhoud vindt zijn

vorm naar aanleiding van intervisie opdrachten die je in het voorgaande weekend opgekregen hebt.

- Iedereen maakt ook afzonderlijk een kort verslag over eigen ervaringen en andere aanvullingen.
- Verplichte aanwezigheid.

3. Verwerkingsopdrachten

Doel

- Continuïteit en verdieping in je leerproces door onder andere het lezen van artikelen en literatuur.
- Integreren, herkennen en onderzoeken van thema's van de weekenden in het dagelijks leven.
- Gedurende een periode je aandacht richten op bepaalde oefeningen/thema's.

Praktisch

- Vind je manier om dagelijks bezig te zijn met je lichaam en bewustwording. Door middel van schrijven, oefeningen etc.
- We zullen aan het eind van het weekend verwerkingsopdrachten geven. Natuurlijk mag je daarin ook eigen oefeningen, boeken ter inspiratie opnemen.

4. Kort tussentijds verslag.

- Voor de evaluatie dagen stuur je een kort verslag van één A4tje naar de mentor. In dit verslag beschrijf je in grote lijnen hoe de thema's je van de vorige weekenden geraakt hebben, wat het ingang heeft gebracht en je inzichten hierover.

5. Verslag eerste jaar en voortgangsgesprek.

- De bedoeling van het verslag is het verdiepen van je ontwikkelingsproces. Het is een oefening in het afstand nemen, reflecteren en verwoorden van je ervaringen en je begrip van de Biodynamische psychologie. De omvang van je verslag kan variëren van 4 tot 20 pagina's.
- Naar aanleiding van dit verslag vindt er een voortgangsgesprek plaats.
- Je schrijft een kort verslagje van het gesprek.

6. Bijhouden van je (leer-)therapie uren.

Naast het NIB vragen ook de beroepsvereniging SBLP en de EABP therapie uren aan hun leden. Het is handig om dit nu al bij te houden. Dit kan je doen door elke jaar een ondertekend uren overzicht te vragen aan je therapeut.

4. RICHTLIJNEN VERSLAGEN

4.a. RICHTLIJNEN TUSSENTIJDVERSLAGEN

LOGBOEK

In je logboek verzamel je je aantekeningen, je verwerkopdrachten, intervisie opdrachten en verslag van intervisie.

TUSSENTIJDVERSLAG

In elk leerjaar schrijf je twee tussentijdse verslagen.

Het tussentijds verslag bestaat in principe uit twee delen. Meestal zullen we je een aantal vragen toesturen die je in het verslag beantwoordt. In grote lijnen bestaat het verslag twee delen:

1. Persoonlijk proces
Je beschrijft in grote lijnen hoe de thema's van de weekenden je persoonlijk geraakt hebben. Wat heeft het weekend aan het licht gebracht of in gang gezet. Wat ben je gaan voelen, waar ben je je bewust van geworden.
2. Professioneel proces
Je beschrijft aan het hand van vragen je kennis en inzicht over de behandelde theorie en je beschrijft toepassingen hiervan. De vragen krijg je schriftelijk, ongeveer een maand voor de evaluatie dag.

Inleveren

- Vermeld rechtsboven je naam, je groep en jaar en verslag 1 of 2
- De lengte van elk tussenlijdsverslag is één A4tjes.
- Je levert het digitaal aan, één week voor de evaluatie dag.
- Je krijgt een korte schriftelijke feedback op je verslag.

Competenties:

De verslagen werken cummulatief naar de volgende competenties:

Algemeen

- Sociaal en communicaties; verwoorden, vaktaal leren hanteren.
- Zelfsturend.

Specifiek lichaams gericht

- Procesgericht; zicht op therapeutische proces, en vaardigheid om deze te begeleiden.
- Lichaambewust, kan lichaamservaringen opmerken en relateren aan therapeutische processen.

Specifiek Biodynamische competenties

- Biodynamische theorie; de student heeft een doorleefde en 'embodied' kennis van de basisprincipes en de daar uitvoortvloeiende werkwijzen. De student heeft gevoel voor de eenvoud én de complexiteit van de persoon.

- De student toont begrip van de methodes en heeft de creativiteit, vrijheid en afstemming om deze adequaat toe te passen.

4.b. RICHTLIJNEN EINDVERSLAG

DOEL van het verslag

- Het inzichtelijk maken en verdiepen van je ontwikkeling op professioneel en persoonlijk vlak.
- Het zichtbaar maken van je doorleefde en toegeëigende begrip van de biodynamische theorie door het theoretische kader te verbinden met je ervaringen en je inzichten.
- Je verder bekwamen in het afstand kunnen nemen, reflecteren en verwoorden van dynamische therapeutische processen.

Aandachtspunten verslag

- De nadruk ligt op je ervaringen en ontwikkelingen als (beginnend) therapeut.
- Beschrijf persoonlijke leerproces in je ontwikkeling als therapeut. Beschrijf je leermomenten en je verworven inzichten.
- In dit verslag probeer je de grote lijnen van afgelopen jaar naar voren te laten komen. Je hebt al veel geschreven: je logboek met je ervaringen tijdens de weekenden, de tussentijdse verslagen, leertherapie en supervisie verslag. In dit verslag gaat het om de gehele jaar. Natuurlijk mag je aspecten uit de vorige verslagen erin verweven.

Inleveren

- Vermeld rechtsboven je naam, je groep en jaar, welk verslag het is
- Het verslag is tussen de 4 en 10 A4tje
- Je levert het in via de mail van het NIB
- Datum van inleveren is minimal 1 week voor de afspraak voor het voortgangsgesprek.

4.c. RICHTLIJNEN SUPERVISIEVERSLAG

Logboek

- In het logboek maak je een aparte sectie supervisie. Hierin schrijf je over je oefencliënten en over je supervisie.
- Beschrijf hierin je ervaringen en wat je gedaan hebt en de reacties die voor Na elke sessie beschrijf je je ervaringen.
- In supervisie ben je ook bezig met praktische en ethische kanten van je praktijkvoering

Tijdens de supervisiebijeenkomsten:

- Breng je je oefencliënten in, je vragen, je inzichten en verwarringen
- Samen reflecteren op de sessies en wat er met jou als therapeut is gebeurd.

Aandachtspunten verslag:

- Algemeen proces van persoonlijke ontwikkeling.
- Algemeen proces van de therapeut.
- Verbinding met biodynamische psychologie en theorie.
- Verslag van 3 cliënten minimaal 4 sessies of 2 cliënten minimaal 6 sessies (diagnose, intentie sessie, verloop van proces, eigen functioneren).
- Verslag supervisiebijeenkomsten (eigen leerpunten en eigen proces gedurende het praktijkjaar).

Inleveren

- Vermeld rechtsboven je naam, je groep en jaar, welk verslag het is.
- Het verslag is tussen de 3 en 5 A4tje.
- Je levert het in bij je supervisor, de andere supervisanten.
- Datum van inleveren komt in samenspraak tot stand.
- Richtlijn; het verslag wordt de een na laatste bijeenkomst wordt verslag ingeleverd en de laatste bijeenkomst besproken.
- Het verslag wordt in de supervisiegroep besproken.
- De supervisor parafeert een formulier, waarin aangegeven wordt hoeveel uur er supervisie is gegeven.

4.d. RICHTLIJNEN LEERTHERAPIEVERSLAG

Logboek

In het logboek maak je een aparte sectie leertherapie.

Hierin schrijf je over je leertherapie ervaringen, je persoonlijke proces, je therapeutische relatie, de interventies.

Reflecteer op:

- Wat gebeurt er in de interactie tussen jou en de therapeut
- Hoe verloopt de cyclus in de sessie – is het thema helder, hoe voltrekt zich het proces, hoe reguleer je, wat onderzoek je, hoe rond je af?
- Welke interventies vielen je op en wat was het effect daarvan?
- Verwoord wat je eventueel verwondert, verwacht, waar je nieuwsgierig naar bent, wat je wilt vragen.

Tijdens de leertherapie:

- In samenspraak met de therapeut kijk je op een geschikt moment terug op de sessie, wat is er gebeurd, waarover heb je vragen.
- Halverwege vindt een evaluatiemoment plaats, om te kijken of je op het goede spoor zit. Daarover wordt ook de opleiding op de hoogte gebracht door je mentor.
- Als je al therapie hebt bij deze therapeut bespreek dan het 'contract'. Dat contract is voor de leertherapie sessies namelijk anders. Je werkt nu ook op 'meta-nivo' samen, en je spreekt een cyclus af, die na 7x eindigt.

Aandachtspunten verslag:

Beschrijf je persoonlijke leerproces, je leermomenten en de verworven inzichten die relevant zijn voor het *functioneren als biodynamisch therapeut*.

Het gaat hier niet om een verslag van alle sessies, maar om een weergave van wat echt belangrijk was in jouw ogen. Wees dus helder en bondig.

Inleveren

- Vermeld rechtsboven je naam, je groep en jaar, en 'leertherapieverslag'.
- De lengte van het verslag ligt tussen de 2 en 3 A4tjes.
- Je levert het in bij je leertherapeut en bij het NIB.
- Datum van inleveren komt in samenspraak tot stand.
- Richtlijn: het verslag wordt voor de laatste bijeenkomst besproken.
- Het leertherapieverslag evalueer je met de leertherapeut(e).
- De leertherapeut parafeert een formulier, waarin aangegeven wordt dat de student de leertherapie naar voldoening heeft voltooid.

Competenties

- Vermogen om het therapeutische proces aan te gaan.
- Vermogen om op eigen proces te reflecteren.
- Vermogen het eigen proces te duiden in biodynamische termen.
- Vaardigheid in het formuleren en stellen van vragen.
- Zelfkennis; zicht op (on)verteerde emoties, op draagkracht en grenzen, op groeipunten.
- Inzicht in eigenheid, in eigen manier van helen.

Eindkwalificaties na de leertherapie

- De student kan de cliëntpositie invoelen.
- De student kan de eigen ervaring met betrekking tot het therapeutische proces bespreken met een ervaren therapeut.
- De student kan vragen formuleren en stellen.
- De student heeft inzicht in verschillende keuzes en motivaties achter een bepaalde keuze. De student kan keuzes maken. De student weet welke en waarom juist deze.
- De student kan verbanden zien tussen hulpvraag, interventies en verandering.
- De student leert ervaringsgewijs iets over diagnostiek.
- De student heeft meer zicht op keuzes van interventies en hun effect
- De student leert door eigen ervaring over de invloed van de therapeutische relatie in het therapeutische proces.

5. PERSOONLIJK ONTWIKKEL PLAN – POP

Inleiding

Het Persoonlijk Ontwikkeling Plan is een hulpmiddel om je als student zelf te ondersteunen in de ontwikkeling als zelfstandig werkend therapeut.

Hierbij kijkt je wat je op dit moment kan en waar je kracht ligt. Met behulp van de POP maak je een inventarisatie van je leerpunten en doelen. Vervolgens kijk je samen met de mentor op welke wijze je dit kan leren of uitvoeren. Dit kan door middel van extra literatuur, of schrijven of extra begeleiding zijn. Hierover maak je afspraken die kunnen worden vastgelegd in het Persoonlijk Ontwikkel Plan.

Focus van de POP

Met de POP neem je jezelf onder de loep op hoe jouw ontwikkeling tot biodynamisch therapeut verloopt. Je krijgt zicht op het proces en zodat je er bewust op sturen kan en actie ondernemen kan. Je ontwikkeling is verweven met wat de opleiding per jaar aan biedt. Het is een wisselwerking en samenwerking tussen jou en het NIB. Je kan er ook voor jezelf mee aan de slag. Wees creatief met het vinden van je ontwikkelvraag!

Doelen van de POP

1. Ondersteunen van professionele ontwikkeling door zicht te hebben op ontwikkelen van competenties.
2. Ondersteuning in het op doen van praktijkervaring en het opbouwen van een eigen praktijk.

De onderdelen van de POP die worden uitgewerkt zijn:

- Wat is je situatie nu?
- Wat kun je nu?
- Wat zijn je leerpunten/ doelen?
- Wat is daar voor nodig?
- Verzamelen
- Plan
- Evaluatie

Aan de slag met de POP

- De POP is onderdeel van je Logboek en geef je vorm in de onderstaande schema.
- Eens per jaar bespreek je dit met je mentor. Om vast te stellen of het beoogde effect wordt bereikt en of er zaken zijn die het plan beïnvloeden.

Enkele evaluerende vragen die je kunt stellen zijn:

- Zijn de geplande acties uitgevoerd?
- Hebben de acties het gewenste resultaat gehad?
- Zo niet, is dan te achterhalen wat hiervan de oorzaak is en hoe het anders/beter kan?
- Dient het plan te worden aangepast naar aanleiding van nieuwe inzichten en/of werkwijzen?
- Hoe wordt het plan verder uitgevoerd?

MIJN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

1. Wat is je situatie nu?				
1			Ja/nee	
2				

2. Wat kun je nu?				
1				
2				

3. Wat zijn mijn leerdoelen?				
1			Ja/nee	
2				

4. Wat is daar voor nodig?				
1			Ja/nee	
2				

5. verzamelen				
1			Ja/nee	
2				

6. plan				
1			Ja/nee	
2				

7. evaluatie				
1			Ja/nee	
2				

MIJN PROFESSIONELE PRAKTIJK

IK ALS THERAPEUT

1. Wat is je praktijksituatie nu?				
1				
2				

2. Wat kun je nu? Waar ik goed in ben;				
1				
2				

3. Wat zijn mijn leerdoelen?				
1				
2				

4. Wat is daar voor nodig?				
1				
2				

5. verzamelen leerpunten				
1				
2				

6. plan				
1				
2				

7. evaluatie				
1				
2				

6. AANDACHTSPUNTEN VOOR DE SESSIE MET JE OEFENCLIËNT

Of je nu net begint of al een poos bezig bent als therapeut, een therapeutische sessie is in een intensieve, intieme en hopelijk leerzame ontmoeting voor zowel de cliënt als voor de therapeut. Als therapeut ben je actief betrokken in deze ontmoeting: je maakt contact, je raakt aan, jij wordt geraakt, je krijg nonverbale informatie, je diagnostiseert, je neemt een reeks van beslissingen.

Reflecteren op wat er gebeurd staat centraal in het ontwikkelproces. Wat doe ik nu eigenlijk? Hoe raak ik aan, wat zie ik gebeuren? Hoe kom ik tot een bepaalde conclusie, met welke intentie gebruik ik een massage, wat zijn mijn werkdoelen? Hoe raakt het contact mij?

Het uiteindelijke doel van reflectie en supervisie is voor de biodynamisch therapeut haar werk zo doorleefd en vruchtbaar mogelijk toe te passen. Een belangrijk hulpmiddel is het maken van een verslag. Het stimuleert je om woorden voor je ervaringen te zoeken, om terug te kunnen lezen en te onderscheiden wat er gebeurd is, en al terugkijkend, schrijvend en teruglezend, je ervaring te verdiepen en te verbreden. We hebben een flink aantal aandachtspunten/vragen opgeschreven, als steun voor je werk. Gebruik die als steun bij het evalueren.

AANDACHTSPUNTEN:

1. DIAGNOSE

- Hoe kwam de cliënt bij je binnen?
- Wat vertelde hij verbaal over zichzelf?
- Wat hoorde je tussen de regels door, onder het verhaal?
- Wat vertelde de cliënt met zijn lichaam?
- Wat weet je van de cliënt nog uit de vorige massages op het
 - a. Energetische vlak
 - b. Emotionele/psychologische vlak
 - c. Fysieke vlak

2. LICHAAMSLEZEN

- Energie: Waar zit veel/weinig energie. Waar wordt het onderbroken/stroomt het?
- Adem: Is de adem, oppervlakkig/diep? Waar wordt geademd; borst, buik, midden?
- In- of uitadempatroon: heeft de cliënt de neiging om meer in te ademen (borstkas vaak 'opgeblazen en bijna geen uitademing), of om meer uit te ademen (het lijkt erop alsof er bijna geen adem in de borstkas komt)?
- Spieren: Hoe voelen ze aan, hypertoon/hypotoon/goede tonus? Wat voor associaties heb je bij hoe de spieren aanvoelen.
- Bindweefsel. Als je het bindweefsel ziet als een orgaan voor het geven van steun en bescherming, hoe voelt het dan: meer gepantserd of heel open? Is er veel druk, is er gestagneerde energetische vloeistof, of voelt het heel droog aan?

- Huid; Zijn er verschillen in de huid waar te nemen.? Meer rood, wit, grote poriën, doorschijnend of gepantserd?
- Gezichtsuitdrukking: Gefronst, open, verdrietig, zorgelijk?
- Is er onderscheid tussen links-rechts, boven-onder, voor-achterkant van het lichaam?
- Stand van het hoofd: meer naar voren, achter of opzij?
- Wervelkolom; neiging tot lordose of scoliose?
- Wat vertelde de cliënt over de effecten van de vorige sessie, zowel lichamelijk als emotioneel?
- Samenvattend: wat is je indruk van de cliënt en onder welk type zou je haar plaatsen.

3. INTENTIE

- Met welke intentie ben je gaan werken? Ontladen, opladen, bronnen aanboren, tot expressie brengen, verbaliseren, bewustzijn krijgen, ordenen, stimuleren, mobiliseren, provoceren. Wat is daar bij deze cliënt in het lichaam voor nodig: afvoeren, ontspannen, vitaliseren, meer openen, afsluiten, ruimte maken e.d.?
- Is je intentie tijdens de sessie of de massage veranderd? Zo ja, gebeurde dit bewust of onbewust? Ga na door welk gevoel, observatie, inzicht, deze verandering plaatsvond.
- Welke methode(n) heb je gebruikt in relatie met je intentie?

4. DE SESSIE

Bij lichaamswerk/adem/oefening/sculpten

- Wat was de reactie van de client daarop?
- Hoe was de verbondenheid met het lichaam?
- Heb je de EVMC herkent, kwam er lading die zijn weg heeft gevonden. Heb je met de client hierop kunnen reflecteren?
- Wat waren de openende, verzachtende, grondende, transformerende momenten?

Bij het masseren

- Hoe was de peristaltiek van de cliënt bij aanvang?
- Hoe ontwikkelde de peristaltiek zich tijdens de massage en bij het naliggen?
- Bij welke plekken en op welke laag kreeg je geluid, en wat voor soort geluid. Waar niet?
- Wat vertelde de peristaltiek jou over de cliënt?
- Waren er vegetatieve reacties? Bijv. kippenvel, rood worden, warm worden, stromend gevoel, rillen?
- Waren de emotionele reacties: welbehagen, plezier, opwindning, verdriet, onrust, frustratie/irritatie?
- Hoe voelde de cliënt zich na de massage? Wat was haar feedback?

5. EIGEN FUNCTIONEREN

- Hoe lang duurde de sessie, en hoe kijk je daar tegenaan?
- Hoe voelde je je voor de sessie, en hoe erna? (fysiek/emotioneel)
- Een goede methode is om je ogen dicht te doen om de sessie na te gaan:

- Waar ben je tevreden over en waarom?
- Waar ben je ontevreden over en waarom?
- Waar heb je nog vragen over?
- Waar wil je nog aan werken voor jezelf?
- Hoe reageer je op de feedback? Wat vind je makkelijk en wat moeilijk om te horen? (voel je je gauw aangevallen, trots, bekritiseerd, gevlaid, enz.)
- Hoe zou je je relatie met je cliënt omschrijven (van jou uit naar de cliënt en andersom).

6. EVALUATIE

- Probeer voor jezelf een lijn te zien in al je verslagen.
- Haal er voor jezelf de leerpunten uit. Probeer conclusies te trekken over:
 1. Wat je goed afdaat, en wat minder.
 2. Bepaalde onderwerpen die je nog eens besproken wilt hebben, of massages die je nog eens wilt zien.