

Groepen draaien versus groepsdynamisch werken

Door **Katelijne Robbertz**, docent psychodynamica op het RCSW (regionaal centrum sociale wetenschappen) te Nijmegen.

‘Ik hoef toch niet die hele NVGP-opleidingsroute te volgen om groepen te kunnen draaien?!’ Deze opmerking hoor ik steeds vaker tijdens de lessen groepsdynamica die ik geef op de gz-opleiding. De psychologen die gezondheidszorgpsycholoog willen worden, krijgen onderwijs over het doen van groepen in hun curriculum, terwijl ze steeds minder vaak op hun werkplek een groep kunnen geven. Degenen die dat wel doen, vertellen vaak dat de collega met wie ze de groep doen (ook) geen officiële groepspsychotherapeut is. Als ze al een groep kunnen geven, is het een gestructureerde groep waarbij het meer lijkt op het geven van een training, met een te volgen protocol. Voor hen is het helemaal niet helder wat de meerwaarde is van het zijn van groepspsychotherapeut: weer een lange opleiding volgen die geld en tijd kost, terwijl je toch ook zonder een groep kunt leiden? Een blik op mijn eigen werkplek geeft hetzelfde beeld. Ja, groepen worden er gelukkig nog gegeven, van allerlei aard. Een vlotte telling en ik kom toch op zo’n tien naast elkaar lopende groepen. Er zijn op onze afdeling psycho-educatiegroepen, PE’s genoemd, en wel op het gebied van autisme en voor ADHD. Ook is er een groep

die de ‘structuurgroep’ wordt genoemd, om patiënten weer in het dagelijkse ritme te krijgen en te houden, vaak na een behandeling hier en wachtend op een vervolg elders. Voorts zijn er non-verbale groepen zoals beeldende therapie en psychomotorische therapie, en is er een mindfulnessgroep. Zelf ben ik betrokken bij drie groepen; de andere groepen (maar ook degene die ik nu als groepspsychotherapeut geef) werden eerder – en nog steeds – door collega’s gegeven die geen groepspsychotherapeut zijn. En dat ook niet als een gemis ervaren, zo lijkt het. Ik krijg hierbij de indruk dat niet alleen opleidingen maar ook – of misschien wel juist – meer ervaren collega’s het nut of de meerwaarde niet zien van een gerichte groepspsychotherapieopleiding.

Recent ben ik mee gaan draaien met een al lopende ACT-groep (*acceptance and committed therapy*) met een collega (geen groepstherapeut). Samen volgden we de intern gegeven ACT-cursus en hij draaide de eerste reeks van twaalf sessies met een andere collega die ook deze cursus deed (ook geen groepstherapeut), om de tweede modulereeks met mij te geven. Een ervaren collega om de ACT-groep mee te doen dus. Tot mijn verbazing zag ik hem echter al

doende over allerlei groepsdynamische aandachtspunten heen stappen.

Een vignette: voorafgaand aan de vijfde sessie, meldt mijn collega dat een van de groepsleden, Piet, hem een mail heeft gestuurd om te zeggen dat hij met de groep wil stoppen. Hij zal vandaag nog wel komen, maar alleen om kort afscheid van de andere groepsleden te nemen. Bij aanvang van de groep start Piet – terwijl hij blijft staan – al met zijn uitleg nog voor iedereen goed en wel zit. Mijn co-therapeut zegt niets. Ik vraag Piet even te wachten tot eenieder zit en hij de aandacht kan krijgen. Piet gaat hierop toch zitten, maar houdt zijn jas aan. Hij zegt dat hij al besloten heeft niet meer te komen. Ik wil de groep vragen wat ze hiervan vinden, maar mijn collega is al aan Piet aan het vragen of hij toch echt niet verder op onderzoek wil. Ik zie de overige groepsleden van houding veranderen. Ze zaten eerst voorover gericht en gaan nu terug naar hun stoelleuning. Pas als ik ze om een reactie vraag, komen ze met hun mening. Ze zeggen geschrokken te zijn en zijn keus niet te hebben zien aankomen. Ze zeggen graag te willen dat hij blijft. Piet lijkt overrompeld en zegt dat hij misschien wel deze sessie toch kan blijven en dan thuis weer verder kan nadenken of hij nog wel echt wil stoppen. Hij is gaan twijfelen nu de anderen hem teruggeven wat ze tot nu toe al van hem zagen en hoe dat leek te helpen. Piet doet zijn jas uit.

Mijn collega wil nu doorgaan met de geplande PowerPointpresentatie, maar ik wil hier met de groep verder stilstaan bij dit the-

ma: herkennen ze de twijfel wel op hun plek te zijn in de deze therapiegroep? Ervaren zij ook angst dat het niet genoeg opschiet? Met enige schroom vertellen de andere groepsleden – in verschillende mate – dit te herkennen. Ze zijn opgelucht dit van elkaar te horen en nu te hebben kunnen delen. ‘Goh, ik dacht dat ik de enige was’, zegt Annelies. Ze vertellen nu ook meer wat in hun overweging bijdroeg aan het besluit steeds wel naar elke nieuwe sessie te komen. Ze reageren op elkaar bij elk nieuw genoemd argument met óf herkenning óf een nieuw inzicht: ‘Zo had ik dat nog niet gezien en wat jij inbrengt is ook waar.’ Men spreekt zo met elkaar af te blijven komen. Ze zijn blij dat ernaar is gevaagd en Piet is blij dit van de anderen gehoord te hebben. Ook vraag ik hen expliciet naar hun mening over de therapeuten, met in mijn achterhoofd een mogelijke autoriteitsfase. Ze blijken gehoopt te hebben dat het sneller zou gaan en dat wij meer zouden vertellen, maar ze zien dat ze ook veel van elkaar kunnen leren.

De keer erop is Piet weer aanwezig en zegt hij besloten te hebben te blijven.

De samenwerking met mijn collega verliep verder prima. Hij is een ervaren therapeut in de mindfulness- en ACT-groepen. Daar heb ik inhoudelijk veel van hem geleerd. In een nagesprek heb ik met hem aangekaart dat hij – mijns inziens – een nog betere groepstherapeut zou kunnen zijn als hij de groepsdynamica erbij zou betrekken. Hij zei ooit wel groepen te hebben gedraaid met een ervaren groepstherapeut, maar dat dit jaren geleden was. Ook had hij aanvankelijk

de ACT-groep gezien als een meer trainingsgerichte groep, waar men individueel in de groep kon werken. Nu hij mijn nadruk op het groepsproces had gezien, vond hij het een mooie aanvulling op wat hij in de eerste module had gedaan.

Juist deze aspecten, zoals een individueel thema verbreden tot een groepsthema, het protocol laten schieten omdat er iets anders gaande is wat voorrang behoeft, ruimte scheppen voor een mogelijk conflict tussen een groepslid en de rest van de groep, of een groepslid en de therapeuten, of een conflict tussen de hele groep en de therapeuten, het uitbouwen van de groepscohesie, het delen van ervaringen en herkenning laten uitspreken, de groepsleden onderling zelf met argumenten laten komen waarom de groep wel waarde heeft, geven een groep verdieping, trekken de stagnatie vlot en voorkomen drop-outs en ontevredenheid. Hierna kan de draad van het protocol weer opgepakt worden. Kennis van de groepsdynamica is noodzakelijk om te voorkomen dat slechts individuele therapie in de groep plaatsvindt. Op grond van mijn eigen ervaringen als groepstherapeut weet ik inmiddels dat groepsleden vaak veel meer van elkaar aannemen dan van de therapeuten.

Ik poog dan ook bij de gz-opleiding diegenen die wel werken met groepen en een opgeleide groepstherapeut naast zich hebben, hun ervaringen te laten delen met de andere opleidingen – naast mijn eigen vurige beooging voor gerichte kennis van groepsdynamica (en dus ook de NVGP-route). In de hoop dat deze mede-opleidingen net zo

enthousiast of op zijn minst nieuwsgierig worden. En in de hoop dat hun patiënten in een groep meer krijgen voor hetzelfde geld in dezelfde tijd, en dat de NVGP deze GZ-psychologen straks als lid mag begroeten.