

De groep als therapeutisch instrument

Willem de Haas beschrijft in dit artikel het dubbele referentiekader waarmee elke groepstherapeut werkt: het groepsdynamische referentiekader in combinatie met een therapeutische kader. Vervolgens legt hij onder meer aan de hand van voorbeelden en vignetten uit welke groepsprocessen belangrijk zijn voor de groepspsychotherapeut en hoe deze gebruikt kunnen worden¹.

Door Willem de Haas

Misschien realiseert niet iedere groepspsychotherapeut zich dat, maar groepspsychotherapie werkt altijd met twee theoretische referentiekaders (de Haas, 2020). Ten eerste een voor de doelgroep passend gekozen therapeutisch referentiekader of therapeutische methode, zoals bijvoorbeeld Schematherapie (ST), Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT), Cognitieve GedragsTherapie (CGT), Affect-Fobie Therapie (AFT) of het Psychodynamische kader (PD). Allemaal gerespecteerde en gevalideerde methodes uit de individuele psychotherapie die ook worden toegepast binnen groepspsychotherapie. Ze bieden belangrijke theoretische concepten over pathologie en genezing van de individuele cliënt, inclusief belangrijke *change agents*, maar onvoldoende kennis over de toepassing ervan in groepspsychotherapie. De groep is in dat geval het vehikel voor de therapeutische methode. De Haas (2020) spreekt van *de groep als therapeutisch instrument*; een groep gebruiken als therapeutisch instrument vraagt een specifieke deskundigheid. Zo komen we terecht bij het tweede referentiekader, namelijk het referentiekader van het groepsinstrument. Dit is het universele onderdeel van elke groepspsychotherapie en heeft een eigen theoretische basis, namelijk

de theorie van de kleine groep, kortweg de groepsdynamica genoemd. Met het begrip groepsdynamica wordt bedoeld: alle relevante wetenschappelijke kennis die bestaat over de kleine groep, zoals afkomstig uit de groepsdynamica, de sociale psychologie, systeemtheorie en de sociologie. Het groepsdynamische referentiekader omvat een uitgebreide en geïntegreerde theorie over de kleine groep, met een uitgebreid arsenaal aan technieken om het groepsinstrument mee te sturen. Het moge duidelijk zijn dat elke groepspsychotherapeut niet alleen verstand moet hebben van de therapeutische methode maar ook van het groepsinstrument waarmee hij of zij werkt. Twee referentiekaders lijkt misschien vreemd, maar bij de individuele psychotherapie is dat niet anders. In de individuele therapie wordt de therapeutische methode toegepast met wat bekend staat als 'de therapeutische relatie', de werkalliantie tussen cliënt en therapeut, ook een therapeutisch instrument met een eigen referentiekader (Hafkenscheid, 2015). Ook hier moet de relatie passend worden gehanteerd om de therapeutische methode goed te laten werken.

Een competente groepspsychotherapeut is dus een expert op het gebied van groepen, en een expert in de gekozen methode, en kan die twee op een vruchtbare wijze combineren en integreren.

Het belang van groepsprocessen

Als het om groepen gaat, springen groepsprocessen er als wezenlijk kenmerk uit. In groepen ontstaan ze altijd, ze gedragen zich roepspsychotherapeut nu wil of niet, hij of zij zal er rekening mee moeten houden. Daarom

is het voor de hand liggend om die groepsprocessen bewust te gebruiken voor het sturen en optimaliseren van het groepsinstrument.

Ik definieer groepsprocessen als volgt: groepsprocessen ontstaan in elke (psychotherapie-)groep als gevolg van de motieven (individuele dynamiek) die de deelnemers met zich meebrengen. Alle groepsleden hebben hun wensen, gedachten, angsten, emoties en verwachtingen. Motieven die, als ze eenmaal samenkomen in de groep, op elkaar reageren en zorgen voor een eigen krachtenspel dat vorm krijgt in typische groepsdynamische structuren.

De positieve kracht van groepsprocessen is goed te begrijpen vanuit hun evolutionaire oorsprong

Het was Kurt Lewin (1951), de pionier van dit wetenschapsgebied, die voor dit krachtenspel de term groepsdynamiek² introduceerde. Hij bedoelde daarmee het spel tussen positieve en negatieve krachten in een groep (Dion, 2000). In elke groep ontwikkelt dit groepsdynamische krachtenspel zich tot verschillende groepsdynamische structuren. Deze structuren ontstaan wetmatig in elke groep die zich vormt; dus ook in elke psychotherapiegroep. Ze hebben in eerste instantie een positieve werking waarvan elke groepspsychotherapeut kan profiteren. Hiernaast volgt een overzicht van die groepsdynamische structuren.

Groepsdynamische structuren

Taak en proces

De fundamentele dualiteit van elke psychotherapiegroep

Interactie- en relatiepatronen

Interactie tussen de groepsleden leidt tot bepaalde relatiepatronen

Groepscohesie

Het gehechtheidsnetwerk van een groep en de positieve beleving daarvan door de deelnemers

Ontwikkelingsfasen

Ontwikkelingsverloop van de groep

Groepsnormen

Het ontstaan van groepsnormen en een groepscultuur

Rollen

Het zichtbaar worden van groepsrollen bij de verschillende groepsleden

Beëindigingsprocessen

Het proces van afscheid en onthechting van de deelnemers

Schema 1: Groepsdynamische structuren (de Haas, 2020).

De positieve kracht van groepsprocessen is goed te begrijpen vanuit hun evolutionaire oorsprong. Van nature zijn wij groepsdieren. In de prehistorie hebben de mensen van toen, de jager-verzamelaars, kleine groepen gevormd en leren gebruiken om te overleven (Boinsky & Garber, 2006). In dat licht zijn groepsprocesstructuren als cohesie, interactie, normen en rollen goed te begrijpen als structuren met overlevingswaarde. In de loop der tijd heeft evolutie onze soort door mutatie en selectie uitgerust met een natuurlijke vaardigheid om groepen te vormen en daarbinnen samen te werken dankzij ons vermogen tot interpersoonlijke communicatie en contact (Goudsblom, 2000; Boyd & Silk, 1997; Harari, 2022). Groepsprocessen zijn dus in beginsel functionele sociaal-emotionele processen, die altijd ontstaan als een

groep zich vormt. Als groepspsychotherapeut kun je die positieve kracht voelen wanneer een nieuwe groep zich vormt en zelfstandig op zoek gaat naar veiligheid en aanvaarding, maar ook naar spelregels en normen en naar een rol-taakverdeling. Maar Lewin noemde ook de andere kant, de negatieve kracht van groepsdynamiek. Groepsdynamiek kan onder omstandigheden negatief uitpakken, negatief in de betekenis van onveilig en destructief voor de deelnemers of niet-productief, destructief voor de therapeutische taak. Negatieve groepsprocessen ontstaan als gevoelens van angst, spanning en onveiligheid de boventoon voeren. Soms zijn het de deelnemers zelf die vanuit hun persoonlijkheid of hun pathologie extra angst meebrengen. In een psychotherapiegroep met onzekere en angstige borderline-

cliënten ontstaat gemakkelijker negatieve groepsdynamiek dan in een psychotherapie-groep van gezondere deelnemers. Groepsdynamische processen en -structuren zijn immers de resultante van de individuele dynamieken die de deelnemers meebrengen. In een groep cumuleert die negatieve dynamiek gemakkelijk tot weerbarstige groepsdynamische vermijdingsstructuren. In zo'n kwetsbare borderline-groep zien we geremde interactie, wantrouwen in plaats van cohesie en inperkende normen. Gebrekkig groepsleiderschap kan ook negatieve groepsdynamiek versterken. Denk aan een groepspsychotherapeut die zo weinig aanwezig is dat de informele leiders in de groep de baas gaan spelen, en dat zijn niet altijd de beste leiders. Goed groepsleiderschap en een heldere taakorganisatie van de psychotherapiegroep zijn de beste oplossingen om negatieve groepsdynamiek te 'counteren'. Ik kom daar verder in dit artikel op terug.

Het is dus van belang dat elke groepspsychotherapeut bekend is met deze groepsdynamische krachten, zodat hij negatieve groepsprocessen kan beheersen door ze om te buigen of te stoppen, en vooral dat hij positieve groepsprocessen kan gebruiken.

Profiteren van het groepsdynamische referentiekader in de praktijk

In het algemeen zijn spontane groepsprocessen voor elke groepspsychotherapie nuttig omdat de groepspsychotherapeut ze kan gebruiken. Bijvoorbeeld als aangrijpingspunt om de groep te vormen en te sturen, denk aan een goed lopende Interpersoonlijke-psychotherapiegroep die op de eerste zitting na de zomervakantie-onderbreking weer heel

blij is elkaar te zien, waarbij de groepspsychotherapeut deze natuurlijke aanvaarding en cohesie benoemt en beloont, waarna de groep hard aan het werk gaat.

Voor de aparte groepsdynamische processen en structuren, zoals weergegeven in schema 1, gelden aparte wetmatigheden waarvan de groepspsychotherapeut kan profiteren. Hieronder volgt van elke groepsdynamische structuur uitleg hoe een groepspsychotherapeut die kan benutten, telkens geïllustreerd met een voorbeeld.

De dichotomie groepstaak en groepsproces

In het begin van dit artikel werd vastgesteld dat er in elke groep groepsprocessen spelen. Of het nu gaat om een zorgteam, een buurtclub, een toneelvereniging of een psychotherapiegroep, er zijn altijd groepsprocessen. Maar de proceskant is slechts de helft van het verhaal. Een groep heeft ook altijd een taak. De taak is in wezen het belangrijkste onderdeel. Het is de reden dat een groep bestaat (Nijstad, 2009). Een groep wordt altijd gecreëerd om een afgesproken doel te bereiken waaruit de groepstaak voortkomt. 'Taak en proces' is een typisch voorbeeld van een dichotomie, een dualiteit. Taak en proces zijn verschillend, maar bestaan altijd naast elkaar in elke groep. Het is erg handig om ze te kunnen onderscheiden als we het gedrag binnen een groep willen begrijpen.

We ontdekken de taak door te kijken naar *wat* groepsleden doen, en we kunnen het proces detecteren als we kijken naar *hoe* (de manier waarop) de groepsleden het doen. Het onderscheid wordt nog inzichtelijker als we begrijpen dat beide uit een verschillende bron voortkomen. De taak ontstaat uit wat is afgesproken over doel en taak van de groep, dus uit de organisatie. Het proces heeft een

Onderscheid groepstaak en groepsproces

Taak

Ontstaat uit de organisatie
Feitelijk
Bedacht
Logisch
Zakelijk/doelgericht
Maakbaar

Proces

Ontstaat uit de mensen
Gevoelens
Spontaan
Persoonlijk
Relationeel
Niet maakbaar

Schema 2: Onderscheid groepstaak en groepsproces (de Haas, 2020).

heel andere bron, namelijk de mensen zelf: de personen met hun karakters, gevoelens en onderlinge verhoudingen. De taak is afgesproken, dus min of meer voorspelbaar, het proces is spontaan en onvoorspelbaar. Al in de beginperiode van de groepsdynamica werd dit onderscheid ontdekt en onderzocht (Bales, 1950). Sindsdien is de dualiteit tussen taak en proces een vast gegeven geworden bij het observeren van de interacties en dynamiek in een groep (de Haas, 2020). In schema 2 wordt het onderscheid tussen taak en proces samengevat.

Het onderscheid tussen taak en proces is ook heel helpend bij het organiseren van een psychotherapiegroep.

Al eerder in dit artikel onderstreepte ik het belang van een duidelijke taakorganisatie. De taak van een groep, daar draait het om, die vertegenwoordigt het zakelijke en doelgerichte aspect van de groep, de reden waarom de groep bestaat. Hoe duidelijker en concreter we dat aspect vormgeven, hoe effectiever de psychotherapiegroep functioneert. Hierbij gaat het om twee aspecten. Allereerst is het belangrijk dat de taakorganisatie zo goed mogelijk is afgestemd op de doelgroep. Een groepspsychotherapie voor

kwetsbare patiënten met complex trauma heeft een goed gestructureerde taakorganisatie nodig met extra veiligheidsafspraken, terwijl een psychodynamische groepspsychotherapie voor patiënten met persoonlijkheidsproblematiek juist gebaat is bij een taakorganisatie met veel open interactie, zodat therapeutische feedback en inzicht maximaal mogelijk worden.

Het tweede aspect waarmee we een psychotherapiegroep efficiënter en doelmatiger kunnen maken, is het zo concreet mogelijk maken van de taakorganisatie zelf (de Haas, 2020; zie schema 3). In *Groepsbehandeling en teambegeleiding in de zorg* wordt dat als volgt uitgelegd (de Haas, 2020):

‘Dat doen we door stapsgewijs een logisch en ‘smart’ geheel te bouwen. In schema 3 tonen we het stappenplan voor het maken van een concrete en effectieve taakorganisatie van een psychotherapiegroep. Vertrekpunt is altijd de gekozen doelgroep van patiënten met een overeenkomstige hulpvraag. Als het is gelukt de doelgroep concreet te omschrijven dan ligt de volgende stap, het formuleren van een of meer groepsdoelen, logisch in het verlengde. Stel dat u een psychotherapiegroep organiseert voor de behandeling van patiënten die gebukt gaan onder een

persisterende sombere stemming (de doelgroep) dan is het logisch dat afname van depressieve klachten en beter met depressieve episodes kunnen omgaan passende doelen zijn. Elke patiënt formuleert vervolgens binnen dit overkoepelende groepsdoel passende individuele doelen. De stap daarna, het kiezen van een passende methode en werkwijze, volgt uit de expertise van de betreffende groepspsychotherapeut. Om bij het voorbeeld te blijven zou onze groepspsychotherapeut en depressie-expert bijvoorbeeld kunnen kiezen voor de IPT-groepspsychotherapie, een werkzame methode voor de behandeling van een depressieve stoornis (DSM-5) met een concreet beschreven werkwijze (Snippe, 2009).

‘In de volgende organisatiestap wordt gevraagd te omschrijven wat de cliënten zelf moeten doen in de groepspsychotherapie, hun taken, zoals problemen inbrengen, op elkaar reageren, oefeningen of huiswerk doen of een specifieke taak die bij die methode hoort. Bij een IPT-groepspsychotherapie wordt bijvoorbeeld verwacht dat de groepsleden uit een viertal focussen³ er één kiezen die het beste bij hen past. Een belangrijke stap die daarop volgt, is de pre-

cieze vormgeving van de werkwijze. Hier bepaalt de groepspsychotherapeut vanuit zijn expertise hoeveel bijeenkomsten nodig zijn, hoe lang een bijeenkomst duurt, en in welke opstelling de groep bijeenkomt (aan tafel, in een open kring, in een PMT-zaal bijvoorbeeld). Om bij ons voorbeeld te blij-

Een concrete taakorganisatie is niet alleen van belang bij de opzet, maar ook bij de start van de groep

ven: de IPT-groepspsychotherapie is opgezet als een korte-termijnbehandeling met een gesloten groep, bestaande uit acht deelnemers. De groepspsychotherapie kent zestien bijeenkomsten van 90 minuten. Als setting is gekozen voor een open gesprekskring. En bij elke taakorganisatie hoort ook dat wordt beschreven hoe de resultaten worden geëvalueerd of gemeten. Bij ons voorbeeld blijvend zou onder meer een depressie-meetinstrument op zijn plaats zijn.

Taakorganisatie in concrete opeenvolgende stappen	
Stap	Taakorganisatie-onderdeel
1	Doelgroep met overeenkomstige hulpvraag
2	Groepsdoel en individuele doelen
3	Methode en werkwijze
4	Taak van de groepsleden
5	Vormgeving
6	Evaluatie
7	Naam

Schema 3: Taakorganisatie in stappen (de Haas, 2020).

'De laatste organisatiestap is zeker niet onbelangrijk, namelijk een passende naam voor de psychotherapiegroep. Een opvallende en aansluitende naam bevordert de herkenning van de psychotherapiegroep voor alle partijen. Het versterkt de doelgerichtheid voor de groepspsychotherapeut en de patiënt, en zorgt voor de nodige PR bij verwijzers. Onze IPT-groepspsychotherapeut zou bijvoorbeeld deze naam kunnen gebruiken: 'Groepspsychotherapie voor minder depressie en meer vitaliteit'. Als de concretisering van de taakorganisatie slaagt, dan zorgt dat voor een krachtige basis van het groepsinstrument.'

Zo'n concrete taakorganisatie is niet alleen van belang bij de opzet van een nieuwe psychotherapiegroep, maar ook bij het vitale tweede moment van de organisatie, namelijk de start van de groep. Elke groepspsychotherapeut doet er goed aan bij de start van zijn of haar psychotherapiegroep met een korte, bevlogen samenvatting – ik spreek van een *pitch* – nog eens over te brengen voor wie de groep is bedoeld, wat de doelen zijn, welke methode wordt gebruikt en wat er van elke deelnemer wordt verwacht. De groepspsychotherapeut legt daarmee op een concrete manier deze taakorganisatie nog eens hoopgevend en motiverend uit en geeft de groep een vliegende start. Hieronder een voorbeeld van zo'n pitch (de Haas, 2020; de Haas & van Hest, 2019).

Pitch protocollaire schematherapie groep voor cluster-c persoonlijkheidsproblematiek

'Dank voor jullie persoonlijke introductie. Mooi om jullie allemaal even te horen. Voor dat we van start gaan zal ik jullie kort zo

helder mogelijk nog een keer uitleggen wat de bedoeling van deze groepspsychotherapie is, welke methode we gebruiken en wat er daarbij van jullie wordt verwacht.

Jullie doen allemaal aan deze groepspsychotherapie mee omdat je met jezelf in de knoop bent geraakt, bijvoorbeeld omdat je heel negatief over jezelf denkt, of omdat je bang bent om je eigen gevoelens of behoeftes te uiten, of omdat je steeds maar in conflict raakt met de mensen om je heen. Vaak herhalen zich patronen waar je ongelukkig mee bent en omdat dat zo moeilijk is te veranderen, is dat heel naar en kun je daar somber van worden. *(de doelgroep omarmen)*

Wat ik van harte hoop, is dat het jullie aan het eind van de groepspsychotherapie is gelukt om je patronen zo te veranderen dat je meer jezelf kunt zijn, meer om jezelf kunt geven en betere relaties hebt met de mensen om je heen. *(wezenlijke doel van de psychotherapiegroep)*

Om die doelen te realiseren komen we wekelijks twee uur bijeen op de maandagochtend. De groepspsychotherapie is gespreid over twintig bijeenkomsten. De methode waarmee we hier werken noemen we de schematherapiemethode, een bewezen therapeutische methode voor deze klachten. Deze methode is heel helpend om die patronen waar jullie last van hebben te begrijpen en uiteindelijk ook te veranderen. In het voortraject hebben jullie uitleg gehad over belangrijke begrippen waarmee we werken, zoals schema's en modi. In het uitgereikte therapieboek kunnen jullie lezen hoe de methode in detail werkt. *(therapeutische methode en werkwijze)*

Bij deze groepspsychotherapie hebben wij jullie actieve inzet nodig. Alle twintig bijeenkomsten hebben een onderwerp. In de uitge-

reikte folder hebben jullie de onderwerpen zien staan. Voorafgaand aan elke bijeenkomst vragen we jullie uit het therapieboek bepaalde onderwerpen te lezen en bepaalde filmpjes te bekijken, waar we tijdens de bijeenkomst op terugkomen. Vervolgens doen we diverse oefeningen, en na een korte pauze ronden we de bijeenkomst af met discussie, het uitwisselen van ervaringen en het geven van adviezen en tips aan elkaar. Zoals jullie zullen begrijpen is het de bedoeling om over jezelf te vertellen, maar ook om te luisteren en te reageren op de inbreng van de anderen; in groepspsychotherapie is het leren van elkaar extra belangrijk. *(de taak)* Zo'n groep gaat niet zonder een aantal spelregels. Die spelregels zijn in de eerste plaats bedoeld om het hier veilig en vertrouwd te maken zodat jullie actief gaan deelnemen. Een belangrijke spelregel is vertrouwelijkheid. We spreken met elkaar af dat we buiten de groep nooit over de andere deelnemers spreken. Een andere belangrijke spelregel is de aanwezigheid. Omdat we elkaar nodig hebben voor de groepspsychotherapie spreken we met elkaar af er telkens te zijn. Tot slot is er nog de spelregel 'de groep als werkplaats'. Hierbij spreken we met elkaar af dat we elkaar in de groep ontmoeten en niet daarbuiten. En mocht er iets zijn waar je ontevreden of ongelukkig over voelt, dan is het de bedoeling dat hier te bespreken.

(de groepsregels)

Kunnen jullie daarachter staan, kunnen we dit met elkaar afspreken? *(het contract)*'

Interactie

Zodra een groep bijeenkomt ontstaat er interactie (Leary, 1957). Dat gebeurt gewoon, niet alleen vanwege de functionele samenwerking, maar ook vanwege de behoefte van

de deelnemers: men wil elkaar leren kennen. Daar kan elke groepspsychotherapeut gebruik van maken. Groepspsychotherapie werkt anders dan individuele psychotherapie. In de groepspsychotherapeutische werkwijze leren groepsleden vooral in de interactie met elkaar (Yalom & Leszcz, 2020). Denk aan de helpende steun van de herkenning van elkaars angstklachten, of aan leerzame feedback over het gedrag van een groepslid in een bepaalde gemoedstoestand of modus, of aan de spontane interactieve associaties die zo vruchtbaar voor het therapeutische leerproces in de groep kunnen zijn.

De groepspsychotherapeut kan de beginnende interactie op een natuurlijke manier bevorderen. Cliënten brengen vaak angstige verwachtingen mee die in het begin van een groep de interactie kunnen remmen. Naast de uitleg over de noodzaak van interactie in een psychotherapiegroep kan de groepspsychotherapeut de interactie heel direct bevorderen met gesprekstechnieken als verbinden en verbreden. En tot slot helpt het als de groepspsychotherapeut het goede voorbeeld geeft door zelf transparant te zijn en gemakkelijk contact te leggen.

Een psychotherapiegroep die heeft geleerd om vrij te interacteren zal gemakkelijker productief zijn dan die waarin dat niet het geval is. Maar niet overal is evenveel interactie nodig. Het verschilt per psychotherapiegroep hoeveel interactie in het algemeen gepast is. In een Vers-training (emotieregulatie-groepspsychotherapie voor cliënten met borderline-problematiek) is bescheiden interactie passend omdat deze cliënten bij te veel of te intensieve interactie gemakkelijk met elkaar kunnen vervloeien. Daartegenover is bij een AFT-groepspsychotherapie voor mensen met neurotische geremdheid

juist veel interactie passend om de noodzakelijke ruimte voor de ervaring en expressie mogelijk te maken. Het is goed dat de groepspsychotherapeut daar vooraf bij de taakorganisatie alvast rekening mee houdt, en dat hij tijdens de groepspsychotherapie de interactie passend kan doseren.

Leren van elkaar

In een CGT-psychotherapiegroep is de inbreng van elke cliënt van een G-schema naar aanleiding van een ervaring in de eigen thuissituatie een belangrijke taak. Iedere deelnemer maakt thuis een eigen G-schema en brengt dat in bij de eerste ronde van de groepspsychotherapie. Iedereen vertelt kort waar het G-schema deze keer over gaat, en hoe hij of zij de situatie heeft ervaren, en wat hij/zij heeft gedaan. Er is kort ruimte voor reacties van de andere groepsleden. Meer interactie is de bedoeling in de fase daarna, waarin om de beurt twee deelnemers uitgebreid hun G-schema bespreken en analyseren. Andere groepsleden worden daarbij uitgenodigd hardop mee te denken, bijvoorbeeld bij het formuleren van alternatieve helpende gedachten, en elkaar te steunen en te stimuleren nieuw gedrag uit te proberen.

Groepscohesie

Onder groepscohesie verstaan we het gehechtheids-netwerk tussen de groepsleden, en de positieve beleving daarvan bij de groepsleden (Bollen & Hoyle, 1990; Rom & Mikulincer, 2003). Voor een psychotherapiegroep heeft groepscohesie een dubbele functie; het is een voorwaarde voor het goed functioneren van de groep én het is een therapeutische factor van zichzelf. Cohesie is een wezenlijke voorwaarde voor

het functioneren van elke groep (Thye e.a., 2014; Rom & Mikulincer, 2003). Het is een universeel gegeven dat mensen pas goed met elkaar kunnen samenwerken nadat er voldoende vertrouwen en onderlinge aanvaarding in de relatie is ontstaan. Dit geldt voor partners, dokter en patiënt, leraar en leerling en dus ook voor cliënten van een psychotherapiegroep. In de individuele psychotherapie heeft de vertrouwensrelatie tussen therapeut en cliënt die voorwaardelijke functie gekregen (Hafkenscheid, 2015). Groepscohesie heeft een daarmee vergelijkbare functie in groepen (Yalom & Leszcz, 2020). De hechting van de groepscohesie zorgt voor het noodzakelijke vertrouwen, waardoor groepsleden het aandurven zich te laten zien, hun wensen naar voren te brengen, initiatief te nemen en hun nek uit te steken. Kortom, ze durven met elkaar samen te werken.

Het ontstaansmoment van cohesie

Bij een doorlopende CGT-themagroep voor vrouwen met seksueel-geweldervaringen treden tegelijkertijd twee nieuwe deelnemers toe. In de eerste zitting negeert de groep de nieuwkomers grotendeels, maar in de tweede zitting vragen ze beide deelnemers vriendelijk naar hun motieven om mee te doen. Nieuwkomer Joy toont snel openheid over haar leven en wordt daardoor positief beloond en opgenomen. Maar nieuwkomer Brenda is meer gesloten en geeft aan eerst de kat uit de boom te willen kijken. In de derde en vierde zitting laten de groepsleden haar met rust, maar in de vijfde zitting nodigen ze haar opnieuw uit te vertellen hoe zij de groep ervaart. Ze leggen haar uit dat het in de groep niet gaat om verregaande openheid over de nare ervaringen,

maar vooral om eerlijk te zijn tegenover elkaar in het hier en nu. Brenda vertelt vervolgens hoe spannend zij deelname aan de groep vindt en dat zij groepen altijd zo eng vindt. Deze openheid wordt verwelkomd en beloond en er ontstaat een gevoel van opluchting in de hele groep. Iedereen heeft het gevoel dat na Joy ook Brenda er nu bij hoort.

Groepspsychotherapeuten vergeten soms hoe spannend psychotherapiegroepen zijn, en dat cohesie allesbehalve vanzelfsprekend is

De voorwaardelijke functie van cohesie is extra belangrijk voor groepspsychotherapie. De taak van een psychotherapiegroep, waarin deelnemers per definitie kwetsbare persoonlijke zaken delen, vraagt om een hoge mate van cohesieve veiligheid en acceptatie. Hoewel voor de hand liggend, vergeten groepspsychotherapeuten in de routine soms hoe spannend psychotherapiegroepen zijn, en dat cohesie allesbehalve vanzelfsprekend is. Daarom is het zo belangrijk om de voorwaarden voor het ontstaan van cohesie optimaal te maken. Die omstandigheden kan de groepspsychotherapeut voor een belangrijk deel zelf scheppen. Als de psychotherapiegroep goed georganiseerd en geleid wordt, met een concrete en passende taakorganisatie, een juiste selectie en samenstelling, voldoende nabijheid (voldoende bijeenkomsten met niet te veel ertussen), dan ontstaat groepscohesie min of meer vanzelf. Ervaren groepspsychothera-

peuten weten dit, en zullen toch telkens weer verrast zijn als ze het meemaken. Op een gegeven moment voel je als groepspsychotherapeut dat de veilige plek ontstaat en zie je hoe groepsleden zich kwetsbaar opstellen, hun angst en afweer wat durven loslaten, meer uitdaging en confrontatie tolereren, spontaan contact maken, en eerlijk reageren op elkaar. Naast een goede organisatie van deze contextuele taakaspecten kan de groepspsychotherapeut het groei-proces van de cohesie bevorderen met zijn op aanvaarding en inclusie gerichte houding, en door de groepsleden het belang van cohesie uit te leggen.

Groepscohesie is ook een therapeutische factor. Van oudsher is er in het domein van de groepspsychotherapie veel aandacht voor het belang van cohesie voor therapeutische uitkomsten. In een meta-analyse laten Burlingame en collega's (2018) een betrouwbare matige correlatie zien tussen cohesie en therapieresultaat in alle soorten groepspsychotherapie. Deze onderzoekers keken ook naar het effect van expliciete aandacht voor groepscohesie. Ze ontdekten dat in psychotherapiegroepen waar de therapeut expliciet interactie en cohesie bevorderde, de relatie tussen cohesie en uitkomst significant sterker was dan in de groepen zonder die specifieke aandacht (Burlingame & Strauss, 2021). Dat maakt groepscohesie een therapeutische factor op zich, iets dat al eerder werd genoemd door groepspsychotherapie-auteurs als Yalom en Leszcz (Leszcz & Malat, 2015; Yalom & Leszcz, 2020). Ze beschrijven hoe groepscohesie van therapeutische waarde is, vooral voor leden met een laag zelfbeeld. Hun overtuiging om niet-geaccepteerd te worden is zo sterk dat ze niet kunnen geloven dat ze geaccepteerd

worden. Het ervaren van onmiskenbare acceptatie is voor zo'n cliënt een moment van 'gezonde verwarring'. Yalom en Leszcz (2020) spreken van een correctionele emotionele ervaring, duidelijke helpende nieuwe informatie die kan bijdragen aan therapeutische groei.

Cohesie als therapeutische factor

In een van de bijeenkomsten van een Interpersoonlijke-psychotherapiegroep voor persoonlijkheidsproblematiek haalde Alicia boos uit naar Karel: 'Ik ben je zat Karel, met je zogenaamde grappen, die geen grappen zijn omdat er altijd kritiek in zit, zoals je tegen Marjorie zei 'in deze jurk zie je eruit alsof je zwanger bent Marjorie'. Dat is helemaal niet grappig, het is agressief! Wees dus eerlijk en zeg je dingen open en direct als je iemand of iets niet leuk vindt.'

De hele groep was verrast. Alicia was de meest vriendelijke persoon van de groep, niemand dacht er ooit aan dat zij boos kon worden. En natuurlijk was ook Alicia zelf verrast, zelfs geschokt. Ze zat in haar stoel, gebogen en met haar handen voor haar gezicht. Alicia: 'Het spijt me Karel van wat ik zei, ik moet gek zijn geworden... ik schaam me zo... het spijt me mensen. Dit is niet wie ik ben, het zal niet meer gebeuren.'

Groepspsychotherapeut: 'Ik zie hoe geschrokken je bent Alicia over je spontane reactie op Karel, maar laten we eens kijken hoe de anderen het ervaren?'

Jasper: 'Het is oké Alicia, ik vind dat je je kracht laat zien, en dat voelt goed, iedereen heeft boze gevoelens, dat is normaal, het maakt je completer.'

Charlene: 'Ik ben het helemaal eens met wat je tegen Karel zei, ik denk dat het sterk was en

helemaal niet slecht, je bent zo'n lief persoon Alicia, maar misschien wel te lief, dit maakt je menselijker.'

Groepspsychotherapeut: 'Hoe is dat voor jou om te horen?'

Alicia: 'Het is... het is zo verwarrend, ik denk dat ik een agressief monster ben, maar ik hoor Charlene en Jasper zeggen dat het oké was, het maakt me zo in de war, maar misschien is er ook een opluchting, een opluchting dat ik voor mezelf mag opkomen. (huilt).'

Karel: 'Verontschuldig je niet naar mij Alicia, ik ben degene die zich moet verontschuldigen, want ik denk dat je gelijk had met je eerlijke reactie. Misschien vreemd voor jou, en zelfs vreemd voor mezelf, maar je reactie was oké voor mij, zelfs goed. Het voelde als een limiet, en veilige grenzen is wat ik mijn hele leven heb gemist.' Alicia: 'Dank je wel Karel, ik voel me verward en opgelucht.'

Groepsontwikkeling

Groepen zijn natuurlijke systemen, die zich altijd ontwikkelen (Durkin, 1981). Iedereen die een groep van enige duur meemaakt kent dat. Omgangsvormen en relaties staan nooit stil maar veranderen. Groepsleden die we eerst aardig vonden worden minder interessant. Onderwerpen die in het begin belangrijk zijn, raken op de achtergrond en worden vervangen door nieuwe thema's. Tegelijkertijd ervaren we in zo'n groep ook het tegenovergestelde, namelijk dat er in de loop der tijd gewoontes en structuren ontstaan. Waar we mee te maken hebben is de ontwikkeling van de groep, of kortgezegd de groepsontwikkeling.

Traditioneel is er in de groepsdynamica veel onderzoek gedaan naar groepsontwikkeling. Auteurs zochten naar een herkenbaar wetmatig verloop van die groepsontwikkeling en

Fase 1	Crisis 1	Fase 2	Crisis 2	Fase 3	Crisis 3	Fase 4
Parallel- fase	Authoriteits- crisis	Opnemings- fase	Intimiteits- crisis	Wederkerigheids- fase	Scheidings- crisis	Beëindigings- fase

Schema 4: Groepsontwikkeling volgens Levine (1979) (de Haas, 2020).

daaruit ontstonden diverse fasetheorieën. Voor een uitgebreider overzicht daarvan verwijst ik naar Hoofdstuk 8 'Groepsontwikkeling' in *Groepsbehandeling en teambegeleiding in de zorg* (de Haas, 2020).

In de groepspsychotherapie is een veel gebruikt model dat van Levine (1979). Zijn model kent vier ontwikkelingsfasen, onderbroken door drie ontregelende ontwikkelingscrises. In schema 4 staat een overzicht van Levine's ontwikkelingsmodel.

In hoofdstuk drie van het *Leerboek Groepspsychotherapie* beschrijf ik Levine's model als volgt:

'Levine ziet veel overeenkomsten met de individuele menselijke ontwikkeling. In het begin is een groep nog ongedifferentieerd en fluïde, waarna vervolgens meer identiteit en structuur ontstaan. En net als bij de individuele mens ontwikkelen groepen zich stapsgewijs in stadia of fasen. Levine spreekt van de parallelfase, de opnemingsfase, de wederkerigheidsfase en de beëindigingsfase. Deze namen duiden op het onderscheid in intensiteit en richting van de interacties tussen alle deelnemers in de groep. In de parallelfase is er vooral sprake van contact tussen elk groepslid apart en de groepspsychotherapeut, die nog een centrale positie inneemt. De opnemingsfase wordt gekenmerkt door meer contact en nabijheid tussen de groeps-

leden onderling, maar dan in subgroepen. In de wederkerigheidsfase is er contact en nabijheid tussen alle groepsleden en heeft de groepspsychotherapeut een meer perifere positie gekregen. De eindfase is de fase waarin de contacten weer losser worden en afscheid van elkaar wordt genomen. 'Niet alleen de interactie tussen de groepsleden verandert tijdens de groepsontwikkeling van karakter, dat geldt ook voor de groepsdynamische fenomenen die hierboven werden beschreven. Het begin van een groep wordt gekenmerkt door voorzichtige verkenning van elkaar en deze toenadering zorgt ervoor dat de deelnemers zich aan elkaar en aan de groep gaan hechten waardoor geleidelijk een relationeel cohesief netwerk ontstaat. Is de interactie in het begin nog geremd en voorzichtig, later ontstaat er meer open en vrije interactie. Hetzelfde geldt voor normen en rollen. In het begin zijn die nog niet zo duidelijk zichtbaar, maar gaandeweg kristalliseren normen en rollen zich uit tot herkenbare structuren van de groep. 'Levine beschrijft ook drie cyclische ontwikkelingscrises, gekoppeld aan drie wezenlijke menselijke thema's: autoriteit, intimiteit en separatie. Deze onderwerpen komen in elke psychotherapiegroep regelmatig aan de orde en verdiepen zich gedurende de tijd. In een nieuwe groep faciliteren deze crises de overgang van de ene naar de andere fase. Aan

het eind van de parallelfase ontstaat er in de groep de behoefte zich autonoom te gedragen ten opzichte van de autoriteit, wat leidt tot de autoriteitscrisis en de overgang naar de opnemingsfase. Aan het eind van die fase staat het thema nabijheid centraal, wat leidt tot de intimiteitscrisis. Die faciliteert de overgang naar de wederkerigheidsfase. Als de groep zich bewust wordt van de afronding van de groepspsychotherapie ontstaat de scheidingscrisis, die de overgang vergemakkelijkt naar de eindfase.'

*Net als ons individuele leven
vertoont een groep
een ontwikkelingsboog
met een eindfase*

Net als de andere groepsdynamische fenomenen verloopt groepsontwikkeling onder gunstige omstandigheden vanzelf. Toch kan een groepspsychotherapeut die ontwikkeling wel meehelpen, en dan vooral aan het begin en aan het eind van een groep. In een beginnende groep overheerst nog veel onzekerheid en onduidelijkheid bij de groepsleden, het helpt als de groepspsychotherapeut beseft dat dit niet met de individuele psychopathologie te maken heeft maar een typisch collectief ontwikkelingsverschijnsel van de groep is. Door in die beginfase meer structuur en duidelijkheid te bieden zal de groepspsychotherapeut de ontwikkeling faciliteren. En dat is belangrijk, want natuurlijk leren de groepsleden van de ontwikkeling zelf, maar het meest productief is een psychotherapiegroep na die beginfase, als er

voldoende cohesie, duidelijkheid en veiligheid zijn ontstaan voor het dieper gaande individuele en relationele therapeutische werk.

Net als ons individuele leven vertoont een groep een ontwikkelingsboog met een eindfase. Die eindfase is bij een psychotherapiegroep belangrijk vanwege belangrijke therapeutische leermogelijkheden. In het *Leerboek Groepspsychotherapie* wordt dat als volgt beschreven:

'Beëindiging van de taak en van de relaties komen onvermijdelijk een keer aan de orde. In een gesloten groep (een groep met een vaste samenstelling en vaststaand aantal zittingen) is dat collectief aan de orde, in een open groep stopt elk groepslid individueel. In beide gevallen wordt de groep geconfronteerd met beëindigingsprocessen. Beëindiging is de laatste fase van de groepsontwikkeling waarin een omgekeerd proces plaatsvindt van dat aan het begin. Het gaat natuurlijk om het evalueren van de doelen, en wat is bereikt, maar als we kijken naar de processen gaat het vooral om thema's als loslaten, onthechten, begrenzen, en goed afscheid kunnen nemen. Net als de beginfase met de fenomenen hechting en cohesie, brengt deze eindfase ook veel therapeutische mogelijkheden mee. Afscheid maakt groepsleden ervan bewust in hoeverre ze zich hebben gehecht, dat de psychotherapiegroep, net als het leven zelf geen perfecte resultaten laat zien, en dat allerlei gevoelens als verdriet, angst en boosheid erbij horen, maar hanteerbaar kunnen zijn (Daemen & van Paassen, 2019).'

Groepsnormen

Groepsontwikkeling laat niet alleen beweging en verandering zien, maar ook structurering en voorspelbaarheid. Alle groepsdy-

namische structuren worden herkenbaarder en voorspelbaarder als een groep langer bestaat. De interactie verloopt duidelijker in patronen, de groepscohesie wordt sterker (of blijft steken, dat kan natuurlijk ook), en twee groepsdynamische verschijnselen springen extra in het oog, de zogeheten structuuronderwerpen: groepsnormen, en groepsrollen.

Groepsnormen zijn structuren op groepsniveau. Het zijn de gemeenschappelijke opvattingen over wat voor alle deelnemers passend is en wat niet (Festinger, 1950). Normen gaan niet alleen over wat gepast gedrag is, maar ook over de visie op de werkelijkheid, over welke meningen en gevoelens gepast zijn. Groepsleden gebruiken daarbij elkaar en de groep als toetssteen. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me soms heel boos op mijn vriendin, terwijl ik heel veel om haar geef. Is dat nou gek of hebben jullie dat ook weleens?' Elke groep ontwikkelt zo'n groepsstandaard. Ook weer een erfenis van de evolutie die ervoor heeft gezorgd dat groepen altijd, dankzij informele afspraken, efficiency en functionaliteit ondersteunen. In een psychotherapiegroep bevorderen normen de uitvoering van de groepstaak. Ze helpen bij het interpreteren van de realiteit en zijn belangrijk voor het in stand houden van de groep. Denk aan een psychotherapiegroep waarin twee mensen herhaaldelijk te laat komen. Dat is al snel heel storend voor de therapeutische taak van de groep. Dan is het handig indien 'op tijd komen' niet alleen een regel is van de groepspsychotherapeut, maar ook een norm is geworden van de groep zelf. Het zal in dat geval niet lang duren voordat de laatkomers door de rest van de groep worden aangesproken en meestal past men zich onder die sociale druk wel aan.

Een storende norm in beweging brengen

In een ACT-psychotherapiegroep voor mensen met onverklaarde lichamelijke klachten zeggen deelnemers vaak af. De redenen variëren: de een is verkouden, de ander moet werken of er is een belangrijke familiebijeenkomst. Groepspsychotherapeut Mark maakt zich zorgen omdat er al vijf keer achter elkaar geen volledige groep is geweest. Hij neemt zich voor om deze schadelijke ontwikkeling in de volgende zitting te bespreken en te beïnvloeden.

Ook voor deze zitting hebben zich weer twee mensen afgemeld. Nadat de groep is gestart, neemt Mark het over. 'Samuel, ik moet je onderbreken omdat ik met jullie allemaal iets wil bespreken.' Iedereen kijkt Mark verwachtingsvol aan. 'Het is al eerder besproken, maar mensen zeggen elke keer af en we zijn nu al vijf weken achter elkaar niet meer met een volledige groep.' Mark kijkt om zich heen en laat vragende stilte vallen.

'Ja', zegt Rose beschaamd, 'ik was er vorige week ook niet, maar het viel me wel eerder op dat iedereen wel eens afwezig is geweest. Behalve jij natuurlijk, Mark.'

Kyle gaat verder, kijkt naar Mark en vraagt: 'Vraag je ons waarom dit gebeurt, Mark?' Mark: 'Ja, ik wil dit graag met jullie uitzoeken en veranderen, want dit ondermijnt jullie therapie ernstig. Weet iemand van jullie wat het probleem zou kunnen zijn?'

Rose zegt: 'Het is heel moeilijk voor mij met mijn werk. Ik moet soms overwerken en kan geen nee zeggen.'

Joan reageert scherp: 'Dat vind ik onzin, Rose. Ik vertel mijn werk gewoon dat ik een verplichting heb. Het is niet makkelijk, zelfs niet voor mij, maar je kunt het doen als je het echt wilt.'

Elke groepspsychotherapeut is blij als er *therapeutische* normen ontstaan, die specifiek de methode en taak van een psychotherapiegroep ondersteunen. Welke normen precies nodig zijn, hangt af van de specifieke taak en methode van die psychotherapiegroep, maar er zijn enkele therapeutische normen die essentieel zijn voor elke psychotherapiegroep. In elke psychotherapiegroep wordt van de deelnemers verwacht dat ze problemen, angsten en zorgen presenteren en bespreken, voldoende op elkaar reageren en reflecteren op het leerproces van elke deelnemer, en oog hebben voor ieder individu in de groep (Postmes & Jetten, 2006). Daarom legt elke groepspsychotherapeut zo duidelijk mogelijk uit wat er van elk groepslid als taak wordt verwacht, in de pitch bij de start, of wanneer een nieuwe deelnemer toetreedt. En hopelijk worden die taakverwachtingen de groepsnorm. Maar zoals we weten, is dat niet vanzelfsprekend. Elke groepspsychotherapeut heeft weleens te maken met een groep waarin de leden weinig bijdragen of waarin mensen nauwelijks op elkaar reageren. En die weerstand is begrijpelijk. Psychotherapiegroepen zijn een wereld van verschil als het gaat om persoonlijke openheid. In een individuele therapie is het al een hele prestatie om je 'hart en ziel' bloot te leggen, maar je openstellen en je kwetsbaar opstellen in het gezelschap van zeven of meer mensen die je soms niet eens zo goed kent, is buitengewoon. In therapie, en dus ook in groepspsychotherapie, is dit echter absoluut noodzakelijk. Het openlijk delen van je problemen, angsten en zorgen is een onmisbare taak. En dat is niet alleen ongebruikelijk, maar ook heel spannend. Als kind waren we gewend om ons kwetsbaar op te stellen, maar als

volwassenen hebben we dit afgeleerd. Onder invloed van opvoeding en sociale conventies raken we eraan gewend om ons sociaal en gepast te gedragen. Dit is logisch, want het tonen van kwetsbaarheid, problemen of onvermogen levert soms negatieve resultaten op. Om die redenen worden psychotherapiegroepen in eerste instantie meestal als heel spannend en onveilig tegemoet getreden.

Maar de ervaring leert ons dat het kan. We kennen genoeg veilige en productieve psychotherapiegroepen waar deze buitengewone 'kwetsbaarheidsnormen' bestaan. Deze therapeutische normen slagen alleen als er voldoende samenhang is, vergezeld van vertrouwen en veiligheid, een duidelijke en overtuigende uitleg bij het organiseren en opstarten van de groep, en met een beetje geluk ook bij de samenstelling. Dan kan er een groep ontstaan waarin het delen van persoonlijke gedachten en gevoelens de therapeutische norm is geworden.

Een groep met therapeutische normen

In een MBT-groepspsychotherapie ontstaat een zinvol gesprek over de gevoelens en gedachten van Cindy. Cindy: 'Ik vind het heel moeilijk om te toe te geven, maar ik voel soms jaloezie naar andere mensen, zelfs hier. Ik vind dat een heel slecht gevoel.'

Jonas: 'Op wie ben je hier jaloez, Cindy?'

Cindy: 'Nou sorry, ik schaam me kapot, maar ik ben wel eens jaloez op jou Mandy, omdat jij zo'n leuke relatie hebt, en mij dat niet lukt.'
'Nou, zo gek is dat toch niet Cindy', zegt Jonas. 'Iedereen is toch weleens jaloez, en iedereen wil toch wel een leuke relatie hebben?'

Mandy: 'Ik vind het niet erg hoor Cindy, dat je een beetje jaloez op mij bent, ik snap het wel,

en ik zou jou ook zo'n fijne relatie gunnen.'
Cindy: 'Jeetje, dus jullie vinden het niet gek of gemeen dat ik zulk soort gevoelens heb?'
Rose: 'Nee joh, lijkt me wel gezond, want dat zijn toch normale behoeftes, een relatie hebben, en het is toch sneu als dat niet lukt?'

Rollen ontstaan uit 'dubbele dynamiek': de groep en een groepslid vinden elkaar in een aansluitende gedragsbehoefte

Rollen

Net als groepsnormen ontstaan er ook altijd groepsrollen (Forsyth, 2017). Normen voorspellen het collectieve gedrag, het gedrag waar iedereen zich aan dient te houden. Rollen voorspellen interessant genoeg juist het individuele gedrag. Een rol is een samenhangend geheel van functionele en persoonlijke gedragingen waaraan een individuele deelnemer te herkennen is omdat het gedrag door hem of haar telkens wordt herhaald. Rollen ontstaan uit 'dubbele dynamiek' (de Haas, 2020): de groep en een groepslid vinden elkaar in een aansluitende gedragsbehoefte. De groep heeft bepaald (rol)gedrag nodig en dat wordt ingevuld door een of meer groepsleden die dat gedrag in huis hebben en zich daarmee nuttig kunnen maken. Denk aan een groep waarin behoefte bestaat aan structuur, omdat de gesprekken soms chaotisch verlopen. Dan is het fijn wanneer niet alleen de groepspsychotherapeut ordening aanbrengt, maar er ook een groepslid is dat geregeld helder de boel op een rijtje kan zetten.

Voor de groepstaak is rolgedrag belangrijk in verband met roldifferentiatie (Brusa e.a., 1994). In een psychotherapiegroep is het functioneel als er groepsleden zijn die een steunende rol hebben. Het is ook waardevol als er groepsleden zijn die goed kunnen confronteren of analyseren. Vaak horen die kwaliteiten bij de personen die daarvan een herkenbare rol in de groep maken. Rolgedrag is ook belangrijk vanwege de aandacht voor het individu. Omdat groepspsychotherapie, net als elke psychotherapie, als doel heeft individuen te helpen beter te functioneren, moet iedere groepspsychotherapeut binnen het collectieve van de groep specifiek aandacht hebben voor de individuele ontwikkeling. Dankzij hun individuele oorsprong helpen rollen om die individuele focus scherp te houden. Omdat rolgedrag zo samenhangt met de persoonlijkheid, is het dankbaar materiaal om in de psychotherapiegroep te analyseren en zo het inzicht bij de patiënt in de eigen gedragspatronen te vergroten. Daarom leent groepspsychotherapie zich goed voor de behandeling van een persoonlijkheidsstoornis. In de multidisciplinaire richtlijnen wordt groepspsychotherapie aangewezen als voorkeursbehandeling van persoonlijkheidsstoornissen (Trimbos-instituut, 2008). Negatief rolgedrag zien we ook regelmatig in een psychotherapiegroep. Denk aan de rol van een invloedrijke informele taakleider, die heel andere dingen voorstelt dan de groepspsychotherapeut wil, bijvoorbeeld om niet over gevoelens te praten, of denk aan de rol van zondebok bij het groepslid die de agressie krijgt te verduren die eigenlijk voor de groepspsychotherapeut is bestemd. Vaak speelt ook dan dubbele dynamiek. De groepspsychotherapeut moet niet alleen het

individuele rolgedrag bespreekbaar maken, maar ook het vaak minder zichtbare aandeel waarmee de groep het gefixeerde rolgedrag ondersteunt.

Rolgedrag als aangrijpingspunt

Rollen maken een groep levendig. We zien de mensen, de karakters, en op de 'bühne' van de groep kan tussen die karakters soms een heel theater ontstaan.

Twee referentiekaders vruchtbaar combineren en integreren is een van de belangrijkste leiderschapstaken van de groepspsychotherapeut

In een van mijn Interpersoonlijke-psychotherapiegroepen voor persoonlijkheidsstoornissen zat een man van middelbare leeftijd, François. Bij zijn entree kwam hij op iedereen meteen sympathiek over. Al snel kreeg hij een duidelijke rol in de groep, misschien het best aangeduid met 'de charmeur'. Hij gedroeg zich heel innemend, zeker tegenover de vrouwen in de groep. Hij hield de deur voor hen open en was voor iedereen altijd belangstellend. Omdat François zo vriendelijk en behagend was, groeide de sympathie voor hem en werd zijn rol steeds sterker. Hij ging de groep domineren en ging veel ruimte innemen door zijn belangstellende vragen en de reacties daarop. In de groep zat ook een tegenpool van François. Durk, een stugge garagehouder, begon zich in toenemende mate aan François

te ergeren. Een confrontatie kon op den duur niet uitblijven. Het was Durk die François op een zeker moment flink confronteerde met zijn gemaniëerde showgedrag. Dat hing hem mijlenver de keel uit. François was compleet van zijn stuk, niet gewend aan tegenspel in deze groep. Nadat hij de confrontatie had verwerkt, kon hij met behulp van de groep en mij zijn gedrag beter onder ogen zien. Hij bleef innemend, maar kon ook de somberheid die daaronder zat weggestopt tonen en bespreken. Zijn overdreven rolgedrag nam in de loop der tijd af, omdat dat als verhulling niet meer nodig was.

Leiding geven aan een psychotherapiegroep
Een groepspsychotherapeut is ook altijd een groepsleider. Elke groepspsychotherapeut heeft de competentie van goed groepsleiderschap nodig om de groep te organiseren, te leiden en te sturen, op momenten dat de groepsdynamiek meewerkt, en juist ook op momenten dat de groepsprocessen de taak tegenwerken. Leiderschap betekent invloed krijgen en gebruiken om de psychotherapiegroep in de juiste (taak)richting te sturen. De groepspsychotherapeut dankt zijn invloed aan zijn professionele expertise, zijn deskundigheid op het gebied van de therapeutische methode in combinatie met zijn deskundigheid op het gebied van groepen. En bij dat laatste aspect hoort ook zijn deskundigheid in het hanteren van interacties en groepsprocessen. Als hij deze expertise goed gebruikt zullen de groepsleden hem vertrouwen en met hem samenwerken. Twee referentiekaders vruchtbaar combineren en integreren is een van de belangrijkste leiderschapstaken van elke groepspsychotherapeut. Aalders en Krijnen (2019) maken duidelijk dat er aanwijzingen zijn dat goede

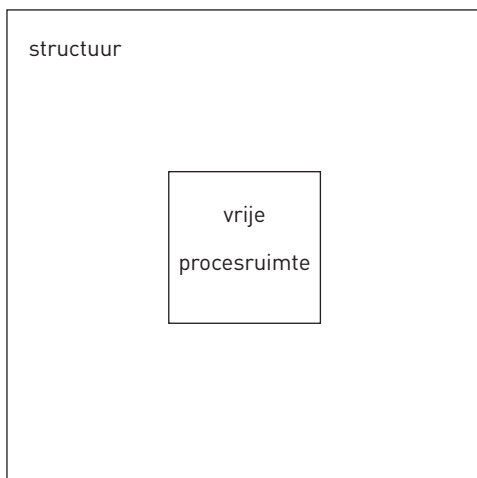
hantering van de groepsdynamiek de resultaten van een groepspsychotherapie bevorderen, maar dat nog meer onderzoek en praktijkervaring gewenst zijn hoe dat het beste in detail kan worden uitgevoerd. Hieronder mijn eigen ideeën daarover (zie ook de Haas, 2020).

Elke groepspsychotherapeut moet voldoende ruimte houden voor die spontane groepsdynamiek, al is dat soms maar beperkt. Zonder ruimte voor groepsdynamiek kan groepspsychotherapie echter nooit. Groepsleden willen nou eenmaal contact maken, interacteren en elkaar aanvoelen als ze in een groep bij elkaar zijn gezet. En, zoals hierboven uitgelegd, kan die groepsdynamiek vaak heel functioneel worden ingezet. Dat begint al bij de organisatie van een psychotherapiegroep. Het helpt om vooraf bij de opzet al rekening te houden met de hoeveelheid groepsdynamiek, de hoeveelheid spontane interactie die passend is bij de doelgroep, het therapeutische doel en de werkwijze. Elke groepspsy-

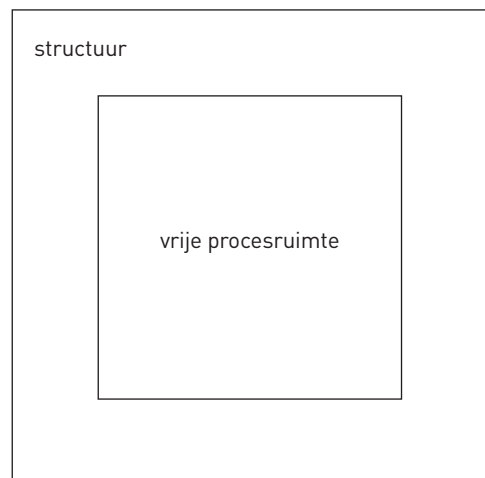
chotherapie kent een optimale verhouding tussen die twee. Sommige doelgroepen zijn niet gebaat bij al te veel dynamiek, en sommige therapeutische methodes zijn uit zichzelf al heel protocollair en gestructureerd. Een CGT-groepspsychotherapie voor patiënten met agorafobie heeft een andere intensiteit aan dynamiek en interactie nodig dan een MBT-psychotherapiegroep voor patiënten met een persoonlijkheidsstoornis.

In figuur 1 ziet u twee soorten groepspsychotherapie gesymboliseerd. Deze figuur wordt ook wel het 'zwembad' genoemd (de Haas, 2020), als metafoor voor de verhouding tussen de mate van taakstructuur (de stevige badrand) en de mate van vrij proces (het vrije zwemwater). De linker figuur geeft een vorm van groepspsychotherapie weer met in het algemeen veel taakstructuur en weinig vrije procesruimte. Bij de rechterfiguur is dat tegenovergesteld: een vorm van groepspsychotherapie met een bescheiden taakstructuur en veel vrije procesruimte. Hierbij kunt

A: groep met veel taakstructuur



B: groep met weinig taakstructuur



Figuur 1: Psychotherapiegroepen met een verschillende balans (de Haas, 2020).

u bijvoorbeeld denken aan psychodynamische groepspsychotherapie waarbij de methode veel ruimte aanbiedt voor groepsprocessen, vrije interactie en individuele psychodynamische processen. Een groepspsychotherapie die past bij de linker figuur is bijvoorbeeld een groepspsychotherapie voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid, waarin de methode meer structuur bezit en de vrije procesruimte begrensd is vanwege de kwetsbare ik-structuur van de groepsleden.

Overigens kan die combinatie van taakstructuur en open procesruimte voor eenzelfde vorm van groepspsychotherapie verschillend georganiseerd worden. Van bijvoorbeeld de schema-groepspsychotherapie zijn deze varianten bekend:

- sterk geprotocolleerde schema-groepspsychotherapie;
- minder geprotocolleerde schema-groepspsychotherapie met veel procesruimte tussen de oefeningen;
- schema-groepspsychotherapie in twee delen: eerst een protocollair deel, gevolgd door een open groepspsychotherapeutisch deel;
- twee sessies schema-groepspsychotherapie per week, de eerste protocollair, de tweede als een open groeps gesprek.

Ook tijdens de groepsbijeenkomsten is de juiste balans tussen taakstructuur en ruimte voor spontane interactionele processen een belangrijk aandachtspunt voor de groepspsychotherapeut. Dan moet hij vaak per moment en op maat beslissen of de taakstructuur voorop moet staan of dat hij juist kiest voor ruimte voor het spontane proces. De Haas (2020) spreekt van het doseren van

de groepsdynamiek. Soms moet de groepspsychotherapeut tijdens een bijeenkomst actief 'ruimte geven en uitnodigen' als de dynamiek onvoldoende is, en soms juist 'structureren of remmen', als de interactie juist overmatig is. Groepspsychotherapie vraagt (meer nog dan individuele psychotherapie) geregeld snelle keuzes op momenten dat er iets spontaans in de dynamiek gebeurt. Ook daarbij zijn natuurlijk de doelgroep, het therapeutische doel, methode en de werkwijze altijd maatgevend.

Tot slot

Zowel groepspsychotherapie als individuele psychotherapie werken dankzij de combinatie van een therapeutisch referentiekader met een instrumenteel referentiekader. Bij de individuele psychotherapie is dat de therapeutische relatie, bij groepspsychotherapie gaat het om de groep als therapeutisch instrument. Een goede hantering van dat instrument heeft zowel in de individuele als de groepssetting een positief effect op de therapie-uitkomst. Wat betreft de therapeutische relatie is er tegenwoordig weinig twijfel over het belang daarvan en het belang van scholing daarin. Voor de groepspsychotherapie mag dat bewustzijn nog groeien. De bedoeling van dit artikel is om duidelijk te maken dat de competentie om de groep als therapeutisch instrument professioneel te hanteren, veel kan opleveren. Het bijbehorende groepsdynamische referentiekader levert een schat aan nuttige kennis en vaardigheden waarvan elke groepspsychotherapeut en zijn cliënten kunnen profiteren. Bijvoorbeeld op momenten dat de groepsdynamiek complex en negatief uitpakt, maar ook om de groepsdynamiek te gebruiken om

de groepspsychotherapie nog vruchtbaarder te laten werken voor alle cliënten. Daarom is scholing in het groepsinstrument en het

daarbij behorende groepsdynamische referentiekader een verstandige investering voor elke groepspsychotherapeut.

- ¹ Deze tekst is gebaseerd op drie publicaties: Haas, W. de (2020). *Groepsbehandeling en teambegeleiding in de zorg*. Amsterdam: Boom. Koks, R. & Steures, P. (Ed.) (2019). *Praktijkrichtlijnen groepsbehandeling voor de (geestelijke) gezondheidszorg*. Nederlandse Vereniging voor Groepsdynamica en Groepspsychotherapie. Haas, W. de (2022). Groepsprocessen. In: P. Verhagen & A. ter Haar (Ed.), *Leerboek Groepspsychotherapie*. Amsterdam: Boom.
- ² De begrippen groepsdynamiek, groepsproces en groepsdynamisch proces hebben allen dezelfde betekenis.
- ³ Vier focussen: rouw, interpersoonlijk conflict, interpersoonlijke rolverandering, interpersoonlijke sensitiviteit.

Willem de Haas (info@dehaasgroepsdynamica.nl) is klinisch psycholoog, groepstherapeut, supervisor en opleider groepstherapie en heeft een eigen praktijk (dehaasgroepsdynamica.nl) voor supervisie, opleiding, teamcoaching en leertherapie.

Refereren aan:

.....

Haas, W. de (2024). De groep als therapeutisch instrument. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(4), p. 11-31.

Literatuur

.....

Aalders, H. & Krijnen, I. (2019). Het combineren van groepsdynamiek en specifieke psychotherapeutische behandelmethoden. In: R. Koks & P. Steures (eds.), *Praktijkrichtlijnen groepsbehandeling voor de (geestelijke) gezondheidszorg* (p. 120-131). Nederlandse Vereniging voor Groepsdynamica en Groepspsychotherapie.

Bales, R.F. (1950). A set of categories for the analysis of small group interaction. *American Sociological Review*, 15(2), p. 257-263.

Boinsky, S. & Garber, P.A. (2006). On the move: how and why animals travel in groups. In: H. Hohmann, (Ed.). *Feeding ecology in apes and other primates*. Cambridge University Press.

Bollen, K.A. & Hoyle, R. (1990). Perceived cohesion: a conceptual and empirical examination. *Social Forces*, 96, p. 479-504.

Boyd R. & Silk, J. (1997). *How humans evolved*. NY, NY: Norton.

Brusa, J.A., Stone, M.H., Beck, A.P., Dugo, J.M. & Peters, L.N. (1994). A sociometric test to identify emergent leader and member roles: phase 1. *American Journal of Group Psychotherapy*, 44(1), p. 249-262.

Burlingame, G., McClendon, D. & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), p. 384-398.

Burlingame & Strauss (2021). Efficacy of small group treatments: Foundation for evidence-based practice. In: M. Barkham, W. Lutz & L.G. Castonguay (eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (p. 583-624). Wiley.

- Daemen, M. & Van Paassen, F. (2019). Beëindiging en afscheid bij groepsbehandeling. In: R. Koks & P. Steures (eds.), *Praktijkrichtlijnen groepsbehandeling voor de (geestelijke) gezondheidszorg* (p. 85-95). Nederlandse Vereniging voor Groepsdynamica en Groepspsychotherapie.
- Dion, K.L. (2000). Group cohesion: From 'field of forces' to multidimensional construct. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 4(1), p. 1-26.
- DSM-V (2014/2020). *American Psychiatric Association*. Amsterdam: Boom.
- Durkin, J. (1981). *Living groups*. Levittown, PA: Brunner/Mazel.
- Festinger, L. (1950). *Social pressures in informal groups*. Stanford University Press.
- Forsyth, D.R. (2017). *Group dynamics (7th Ed)*. Cengage.
- Goudsblom, J. (2000). Overleving en overlevingseenheden in de mensengeschiedenis. *Groepspsychotherapie*, 3, p. 110-124.
- Haas, W. de (2020). *Groepsbehandeling en teambegeleiding in de zorg*. Amsterdam: Boom.
- Haas, W. de & Hest, K. van (2019). De organisatie van een succesvolle behandelgroep. In: R. Koks & P. Steures (Eds.) *Praktijkrichtlijnen groepsbehandeling voor de (geestelijke) gezondheidszorg* (p. 30-38). Nederlandse Vereniging voor Groepsdynamica en Groepspsychotherapie.
- Hafkenscheid, A. (2014). *De therapeutische relatie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Harari, Y.N. (2022). *Sapiens. Een kleine geschiedenis van de mensheid*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Koks, R. & Steures, P. (Eds.) (2019). *Praktijkrichtlijnen groepsbehandeling voor de (geestelijke) gezondheidszorg*. Nederlandse Vereniging voor Groepsdynamica en Groepspsychotherapie.
- Thye, S.R., Vincent, A., Lawler, E.J. & Yoon, J. (2014). *Relational cohesion, social commitments, and person-to-group-ties: twenty-five years of a theoretical research program*. Esmerald group.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis*. Ronald Press Company.
- Leszcz, M. & Malat, J. (2015). The interpersonal model of group psychotherapy. In: J.L. Kleinberg (ed.), *The Wiley-Blackwell handbook of group psychotherapy* (p. 33-36). Wiley.
- Levine, B. (1982). *Groepspsychotherapie. Praktijk en ontwikkeling*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Lewin, K. (1951/1997). *Field theory in social science*. APA.
- Nijstad, B.A. (2009). *Group Performance*. Psychology Press.
- Postmes, T. & Jetten, J. (2006). *Individuality and the Group*. Sage.
- Rom, E. & Mikulincer M. (2003). Attachment theory and group processes: The association between attachment style and group related representations, goals memories and functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), p. 1220-1235.
- Snippe, D. (2009). *IPT in een ambulante groep*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Trimbos Instituut (2008). *Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen. Richtlijn voor de diagnostiek en behandeling van volwassen patiënten met een persoonlijkheidsstoornis*.
- Verhagen, P. & Haar, A. ter (red.) (2022). *Leerboek Groepspsychotherapie*. Amsterdam: Boom/de Tijdstroom.
- Yalom, I.D. & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. NY, NY: Basic Books.
-