



Bent u een *evidence-based* groepstherapeut?

Over huidige en toekomstige ontwikkelingen in het groepstherapieveld.

Het is niet makkelijk een antwoord te vinden op die vraag en op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen, weet Marjolein Koementas-de Vos, lid van de NVGP-commissie Wetenschap en Praktijk. Zij wijst ons op een website en een tijdschrift en vraagt de leden hun ervaringen te delen.

Door **Marjolein Koementas-de Vos**

Stel, u krijgt de vraag: 'Bent u een evidence-based groepstherapeut?' Hoe zou u deze vraag beantwoorden? Zou u dit ouderwets uit het hoofd doen, of houdt u wijselijk uw mond vanwege uw beroepsgeheim, of pakt u automatisch het dichtstbijzijnde digitale apparaat erbij, uiteraard verbonden met het internet, om dit eens goed uit te zoeken? In het laatste geval bent u waarschijnlijk in staat om flegmatisch uw vraag in te typen in ChatGPT (of Copilot, de Microsoft-concurrent) of vraagt u Siri of Google of zij vinden dat u een evidence-based groepstherapeut bent. De antwoorden zullen u verrassen. Indien u dit nog niet heeft gedaan, hoop ik vooral dat u dit nog gaat doen, bij voorkeur bij verschillende AI-tools, en dan graag met extra vragen zoals 'Waar kan ik evidence-based draaiboeken voor groepstherapie bij [uw doelgroep] vinden?', 'Geef mij een protocol over groepstherapie bij...', of 'Waar vind ik de meest recente evidence-based informatie over groepstherapie bij de meest voorkomende psychische stoornissen?'. De antwoorden lopen uiteen en het blijkt zelfs uit te maken in welke taal u uw vraag stelt. Bent u in staat om snel een overzicht te krijgen van

al deze informatiebronnen? Het is best een werk, en dan bent u ook nog eens in het bijzonder geïnteresseerd in groepstherapie en waarschijnlijk opgeleid tot groepstherapeut! Laat staan hoe dit is voor een beleidsmaker, of een therapeut/opleiding die voor het eerst start met een groep.

Graag wil ik u meenemen in een aantal ontwikkelingen die u hierbij kunnen ondersteunen: evidence-based groepsbehandelingen als oplossing voor de zorgbarrières in de ggz, een informatieve website over evidence-based groepstherapie en een *special issue* van het tijdschrift *Group Dynamics* over deze website.

Triple E-behandeling

In 2023 schreef ik in het tijdschrift *Groepen* over mijn aanwezigheid bij de tweedaagse workshop over Evidence-Based Group Therapy in Jena, Duitsland (Koementas-de Vos, 2023). Daar kwamen internationale onderzoekers bijeen om de resultaten van hun meta-analyses over de effectiviteit van groepstherapie bij de meest voorkomende stoornissen te presenteren. De conclusie was dat groepstherapie vergelijkbare effecten als individuele therapie laat zien en een mogelijkheid kan zijn om de toegankelijkheid tot de ggz te verbeteren vanwege onder andere efficiëntie. Het wordt ook wel omschreven als een Triple E-behandeling: het is effectiever dan wachtlijsten, laat effecten zien equivalent zijn met die van individuele therapie en het kan efficiënter zijn, omdat je meer patiënten met minder therapeuten kunt behandelen (Rosendahl et al., 2021). Daarbij biedt groepstherapie de mogelijkheid om stigmatisering en individualisering te verminderen door unieke therapeutische factoren, zoals universaliteit

(je bent niet de enige) en cohesie (je verbonden voelen met anderen) (Whittingham et al., 2023).

Er is echter een marketingprobleem: groepstherapie wordt vaak nog beschouwd als een tweede keuze, niet alleen door patiënten, maar ook door therapeuten en beleidsmakers (Koementas-de Vos, 2023). Toch blijkt uit de praktijk dat wanneer patiënten eenmaal deelnemen aan groepstherapie of deze hebben afgerond, hun reacties doorgaans positief zijn, zoals blijkt uit de praktijkvoorbeelden in het boek *Samen beter door groepstherapie* (Leferink op Reinink & Klein, 2024).

Om misverstanden te voorkomen: groepstherapie wordt niet gezien als de oplossing voor alle problemen in de ggz, maar kan wel een van de middelen zijn om de zorg toegankelijker te maken bij een toenemende vraag naar ggz. Groepsbehandelingen of een mix van individuele en groepsbehandelingen (zoals bij persoonlijkheidsstoornissen, zie Arntz et al, 2023) kunnen de druk op de zorg verminderen, zonder dat dit ten koste gaat van de kwaliteit, en meer intensieve individuele zorg kan naar doelgroepen gaan die dat nodig hebben (Koementas-de Vos en Daemen, 2024).

Evidencebasedgrouptherapy.org

De workshop in Jena was een onderdeel van een groter project, voortkomend uit een samenwerking tussen de American Psychological Association's (APA's) Society of Group Psychology and Group Psychotherapy, de American Group Psychotherapy Association (AGPA) en het Duitse ministerie van Gezondheid. Het doel was om een betrouwbare bron voor onderwijs, praktijk en onderzoek over

groepstherapie te ontwikkelen (Burlingame, 2024). Dit heeft geleid tot de lancering van de Evidence-Based Group Therapy Website (evidencebasedgrouptherapy.org) in oktober 2023. De website biedt een overzicht van de wetenschappelijke evidentie van groepstherapie met beschikbare bronnen.

In een special issue van Group Dynamics wordt de EBGT-website beschreven

Inmiddels is de eerste fase afgerond, waarbij groepsbehandelingen voor de meest voorkomende psychische stoornissen onder het tabblad 'Treatment' worden omschreven, met referenties naar wetenschappelijke studies en beschikbare draaiboeken. Omdat therapeutische relaties als belangrijke voorspellers worden gezien voor behandeluitkomsten, ook in groepstherapie, zal in de tweede fase van het project onder het tabblad 'Therapeutic relationships as EBT (evidence-based treatment)' een overzicht van wetenschappelijke evidentie worden geboden, in het bijzonder over de therapeutische alliantie en cohesie. In de derde fase van het project wordt een overzicht geboden van routine outcome monitoring onder het tabblad 'Alternatives to RCT' in groepstherapie.'

Speciale uitgave *Group Dynamics*

Een recentere ontwikkeling is dat er in september 2024 een special issue van het tijdschrift *Group Dynamics* is uitgebracht, waarin de lancering van de EBGT-website wordt beschreven. In een inleidend hoofdstuk door

Burlingame (2024) wordt de achtergrond van het project toegelicht en vervolgens worden in zeven aparte artikelen overzichten gegeven van evidence-based groepstherapie bij zeven doelgroepen. Deze doelgroepen zijn stemmingsstoornissen (depressie en bipolaire stoornissen), angstgerelateerde stoornissen (angststoornissen, obsessief-compulsieve stoornissen en posttraumatische stressstoornis), eetstoornissen, ernstige chronische stoornissen (schizofrenie en borderline persoonlijkheidsstoornis), verslavingsstoornissen, chronische pijn en jeugd gedragsstoornissen. Het tijdschrift is ook in deze volgorde opgebouwd en ieder artikel beschrijft de historie van groepstherapie voor de betreffende doelgroep, de aanbevelingen van groepstherapie in beschikbare klinische richtlijnen, de evidentie op basis van de wetenschappelijke literatuur, omschrijvingen van evidence-based groepsbehandelingen en veelbelovende groepsbehandelingen met verwijzingen naar draaiboeken, illustratieve voorbeelden van groepsbehandelingen, aandacht voor toegankelijkheid en gelijkheid in de ggz, en aanbevelingen voor de toekomst. Een voorbeeld is het artikel van Clayton en Burlingame (2024) waarin onder andere de evidentie van groepsbehandeling voor depressieve stemmingsstoornissen wordt omschreven. In dit artikel wordt kort stilgestaan bij de definitie van depressie, alsook de theorie en evidentie voor (groeps)behandeling van depressie. Vervolgens worden de aanbevelingen van de American Psychiatric Association (APA) uit 2010 en de National Institute for Health and Care Excellence (NICE) uit 2022 omschreven – die sterk uiteenlopen en vooral gericht lijken op farmacologische behandelingen. Daarna worden

vijf evidence-based groepstherapievormen beschreven, gebaseerd op de meta-analyse van Janis en collega's (2021): gedragsactivatie, cognitieve gedragstherapie, cognitieve therapie, interpersoonlijke psychotherapie en mindfulness-based cognitieve therapie. Voor cognitieve gedragstherapie wordt de meeste evidentie gevonden, met de kanttekening dat deze vorm van therapie ook het meest onderzocht is bij depressie. Bij iedere therapievorm wordt de rationale beschreven en of er draaiboeken beschikbaar zijn. Ook is er een vignet, met illustraties van de psycho-educatie, over een eerste behandelingssessie van cognitieve gedragstherapie in een groep. Tot slot komen veelbelovende behandelmethoden aan bod, namelijk meta-cognitieve therapie en dialectische gedragstherapie, evenals kritische noten en aanbevelingen voor toekomstig onderzoek. Als je vervolgens als lezer praktisch materiaal wilt opzoeken, dan kan je deze op de EBG-website vinden, onder de tab 'Treatments by diagnosis' en dan 'Depression'. Daar wordt een korte omschrijving van de werkwijze van de werkgroep weergegeven, de referentie naar de meta-analyse van Janis en collega's, en er staan links in naar de vijf eerder genoemde evidence-based groepstherapievormen en veelbelovende therapievormen met beschrijvingen, referenties en beschikbare draaiboeken. Tot slot zijn er twee artikelen waarin bekende auteurs in het groepstherapieveld reflecteren op de zeven artikelen. Als eerste benadrukt Marmarosh (2024) het belang van de evidentie van groepstherapie en prijst ze het werk van de auteurs in het tijdschrift. Daarnaast betreurt ze de tweederangspositie die groepstherapie heeft in de praktijk, onderwijs en onderzoek ten opzichte van individu-

ele therapie. Zo beschrijft ze in een schrijnend voorbeeld dat ze was gevraagd om een hoofdstuk voor groepstherapie bij stemmings- en angststoornissen te schrijven, maar kwam haar hoofdstuk onder het kopje 'special population and topics' terecht in plaats van onder psychologische behandelingen. Ze moedigt daarnaast onderzoek naar andere vormen dan CBGT (cognitieve gedragstherapie in de groep) aan, omdat de focus op CGT dominant is, net zoals bij individuele therapie.

In een afrondend artikel kijkt Leszcz (2024) naar de toekomst: welke spelers in het veld zijn van belang om groepstherapie een betere positie te geven, en wie heeft deze informatie nodig zodat groepstherapie daadwerkelijk een Triple E-behandeling kan zijn om zo de toegankelijkheid tot zorg te verbeteren? Hij benoemt hierbij negen spelers: 1) Patiënten (die angst of schaamte voor groepstherapie kunnen ervaren); 2) Therapeuten die schromen om groepstherapie te geven (bijv. door angst of te weinig training); 3) Opleidingen die groepsbehandelingen geven en het risico lopen op negatieve ervaringen bij een gebrek aan kennis; 4) Beleidsmakers die groepstherapie kunnen promoten; 5) Bronnen of referenties die mogelijk (onbedoeld) bijdragen aan de stigmatisering van groepstherapie; 6) Richtlijnontwikkelaars die nu nog onvoldoende op de hoogte zijn van de wetenschappelijke evidentie; 7) Docenten en supervisors die meer aandacht kunnen besteden aan groeps therapie; 8) Ontwikkelaars van draaiboeken die niet alleen focussen op individuele therapie; en 9) Groepstherapeuten die al actief zijn en op de hoogte moeten blijven, hun vaardigheden moeten blijven ontwikkelen, en de boodschap over de evidentie kunnen blijven uitdragen. U behoort waarschijnlijk bij de laatste categorie.

Kritische reflectie

Voor mij was het een plezier om dit allemaal te kunnen lezen, omdat ik zelf de ontwikkeling van redelijk dichtbij heb mogen aanschouwen en ook betrokken ben bij verdere ontwikkelingen rondom groepstherapie in Nederland, zoals het webinar over implementatie van groepsbehandeling, gegeven op 7 maart 2025 (NVGP, 2025). Voor u kan het interessant zijn om te lezen wat de achtergrond is van de ontwikkeling van de website, de theorie en geschiedenis van groepstherapie bij verschillende doelgroepen, en te weten dat klinische richtlijnen behoorlijk achterlopen op de evidentie: kijk dus verder dan de richtlijnen lang zijn. Wel wil ik in deze paragraaf enkele kritische noten plaatsen bij de huidige staat van de evidentie over groepstherapie en het beschikbare materiaal.

Het is mooi dat er op de EBGT-website verschillende draaiboeken beschikbaar zijn, maar wees u bewust dat deze veelal gebaseerd zijn op individuele protocollen, wat betekent dat specifieke groepstherapeutische kennis slechts in beperkte mate is opgenomen. Zorg er dus voor dat u voldoende kennis en ervaring opdoet in het doen van groepen, door bijvoorbeeld literatuur te raadplegen over het organiseren van groepsbehandelingen, zoals de praktijkrichtlijnen van de NVGP (Koks & Steures, 2019), volg daarnaast scholing en supervisie, en zorg voor voldoende reflectiemomenten door bijvoorbeeld deel te nemen aan intervisiegroepen.

Daarnaast is het interessant dat de informatie over de evidentie van groepstherapie op de EBGT-website en in het special issue overeenkomt met de NVP-factsheet 'Groeps-

psychotherapie bij Volwassenen' (2021), ontwikkeld in Nederland, wat aangeeft dat we goed up-to-date zijn. Maar deze informatie laat ook zien dat meer onderzoek nodig is, aangezien de focus vooral ligt op cognitieve gedragstherapie. Meer onderzoek is gewenst naar andere theoretische oriëntaties in groepsvorm.

Verder is mooi dat deze uitgave een overzicht biedt van de wetenschappelijke evidentie en bronnen, maar wat opviel is dat er nog vooral is gekeken naar stoornissen gebaseerd op DSM-5-classificaties en klinische uitkomsten. In Nederland kijken we verder en over specifieke stoornissen heen, denk aan transdiagnostische factoren (Heycop ten Ham et al., 2014) of herstel (AKWA, 2024). Zo blijkt het Unified Treatment Protocol in groepsvorm, gericht op onderliggende transdiagnostische factoren, even effectief als diagnose-specifieke CGT-groepstherapie (Reinholt et al., 2022), maar dit wordt niet omschreven in het special issue of op de EBGT-website. Het zou verder waardevol zijn om naast het Unified Treatment Protocol ook psychodynamische groepen te vermelden, inclusief de (minder beschikbare) evidentie en materiaal, zodat groepstherapie in de breedste zin op de website wordt vertegenwoordigd en mogelijk ook meer onderzoek kan worden bevorderd.

Daarnaast oogt de website niet zo modern en intuïtief als de meeste websites in het huidige tijdperk. Ook is de kans groot dat de beschikbare informatie de komende jaren verouderd raakt, en dan is de vraag wie deze website up-to-date houdt, net zoals richtlijnen van de APA die al flink verouderd zijn (bijvoorbeeld die van stemmingsstoornissen komen uit 2010!) en eens in de een of twee decennia worden vernieuwd. Ik zou daarom willen

pleiten voor een AI-functie, zoals Evidence Hunt (MedNet, 2024), om actuele evidentie voor groepstherapie beschikbaar te laten blijven, met daarbij draaiboeken en andere nuttige tools voor al die negen partijen die de informatie zo nodig hebben. Deskundige groepstherapieonderzoekers zouden betrokken moeten zijn bij een dergelijke AI-tool om te kunnen toetsen of de informatie betrouwbaar is en blijft.

Ondanks deze kritische noten denk ik dat het heel mooi is dat er een special issue is gekomen over de evidentie van groepstherapie. We kunnen dit vooral zien als een stap in het beschikbaar stellen van informatie over groepstherapie en het vergroten van het belang van groepstherapie in de ggz.

Toekomstige ontwikkelingen

In 2021 werd groepspsychologie en groepspsychotherapie als specialisatie erkend door de American Psychiatric Association (APA) en in 2025 zal besloten worden of dit specialisme erkend zal blijven (Burlingame et al., 2024). Deze erkenning is van belang omdat het de professionaliteit en wetenschappelijke basis van groepstherapie versterkt, wat kan leiden tot meer erkenning van de effectiviteit en extra middelen voor onderzoek en opleiding. Onderdeel van het voortzetten van de erkenning door de APA was het vaststellen van eisen voor dit specialisme en het beschikbaar stellen van bronnen, zoals de EBGT-website. Er is dus hoop dat het gaat lukken. Een andere ontwikkeling is dat het EBGT-project zich zal richten op de twee andere 'tabs': therapeutische relaties en routine outcome monitoring, waarbij zowel wetenschappelijke evidentie als praktische informatie voor de uitvoering beschikbaar

zal worden gesteld. Dit omvat bijvoorbeeld meetinstrumenten om de therapeutische relaties in groepstherapie in kaart te brengen, en mogelijk ook hulpmiddelen om behandelingen tijdig bij te sturen wanneer stagnatie of negatieve effecten in de groepsbehandeling optreden.

We zijn volop in ontwikkeling en houden de evidentie scherp in het vizier

In Nederland zijn we ook volop in ontwikkeling. Zo is de NVGP in het najaar van 2024 gestart met een landelijke campagne om de evidentie van groepstherapie meer op de kaart te zetten, onder andere door het aanschrijven van ggz-bestuurders en opleiders met het boek *Samen beter door groepstherapie* en het recent gepubliceerde artikel over groepstherapie als een van de oplossingen voor de wachtlijstproblematiek (Koementas-de Vos & Daemen, 2024). Maar ook in 2025 staan we niet stil. Wanneer u dit artikel leest, hebben Marc Daemen, voorzitter van de NVGP, en ik verschillende workshops verzorgd over hoe groepstherapie meer in de praktijk te brengen. Daarnaast hebben we op 7 maart 2025 een webinar over dit onderwerp gegeven in samenwerking met Menzis, en samen met Psyflix een videoreeks opgenomen over de evidentie van groepstherapie met Gary Burlingame en Bernhard Strauss. Deze videoreeks is bedoeld voor onderwijsdoeleinden, wetenschappelijk onderzoek, en hopelijk voor het ondersteunen van uw dagelijkse praktijk door middel van diverse video-instructies om u te helpen om uw

groepstherapie nog effectiever te maken. Terugkomend op de inleiding: net als AI zijn we volop in ontwikkeling en houden we de evidentie scherp in het vizier. Graag houd ik

u hiervan op de hoogte en nodig ik u uit om de leden van de commissie Wetenschap en Praktijk – onder wie ikzelf – op de hoogte te houden van uw ervaringen en inzichten. ■

Dr. Marjolein Koementas-de Vos is klinisch psycholoog, psychotherapeut, specialistische groepstherapeut en onderzoeker bij GGZ-Noord-Holland-Noord. Ze werkt als plaatsvervangend hoofdopleider GZ bij RINO Amsterdam. E-mail: m.koementas@ggz-nhn.nl.

Refereren aan:

.....
Koementas-de Vos, M. (2025). Bent u een evidence-based groepstherapeut? Over huidige en toekomstige ontwikkelingen in het groepstherapieveld. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 20(2), p. 15-22.

Literatuur

.....
American Psychiatric Association (2010). *Practice guideline for the treatment of patients with Major Depressive Disorder*. https://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/mdd.pdf

AKWA (2024). *Zorgstandaard Herstelondersteuning*. Geraadpleegd op 12-3-2025 via <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/herstelondersteuning/patientenperspectief/wensen-en-ervaringen-van-patienten>

Arntz, A., Mensink, K., Cox, W.R., Verhoef, R.E.J., Emmerik, A.A.P. van, Rameckers, S.A., Badenbach, T. & Grasman, R.P.P.P. (2023). Dropout from psychological treatment for borderline personality disorder: a multilevel survival meta-analysis. *Psychological medicine*, 53(3), p. 668-686.

Burlingame, G.M., Strauss, B.M. & Clayton, D. (2024). The complexity of becoming an evidence-based group clinician: Introducing an evidence-based group treatment website. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 28(3), p. 121-131.

Clayton, D.A. & Burlingame, G.M. (2024). Evidence-based group therapy for mood disorders: Treatment for depression and bipolar disorders. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 28(3), p. 132-147.

Heycop ten Ham, B., Hulsbergen, M. & Bohlmeijer, E. (2014). *Transdiagnostische factoren: Theorie & Praktijk*. Amsterdam: Boom Psychologie.

Janis, R.A., Burlingame, G.M., Svien, H., Jensen, J. & Lundgreen, R. (2021). Group therapy for mood disorders: A meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 31(3), p. 342-358.

Koementas-de Vos, M. [2023]. Groepstherapie verdient betere marketing. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 18(4), p. 43-49.

Koementas-de Vos, M. & Daemen, M. [2024]. Groepstherapie in de ggz: een van de beoogde oplossingen voor wachtlijstproblematiek, maar hoe? *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(4), p. 49-63

Koks, R. & Steures, P. (red.) [2019]. *Praktijrichtlijnen voor Groepsbehandelingen in de (Geestelijke) Gezondheidszorg*. Utrecht: NVGP. Vrij te raadplegen op: www.groepspsychotherapie.nl

Leferink op Reinink, M & Klein, M. (red.) [2024]. *Samen beter door groepspsychotherapie. Ervaringen van cliënten*. Sint-Niklaas/'s-Hertogenbosch: Gompel&Svacina.

Leszcz, M. [2024]. The evidence-based group therapy website: A commentary on opportunities, challenges, and next steps. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 28(3), p. 254-265.

Marmarosh, C. L. [2024]. This is not just a commentary on evidence-based group therapy research: It is important to the future of psychotherapy practice. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 28(3), p. 241-253.

MedNet (maart 2024). *Medisch bewijs sneller vinden met EvidenceHunt*. Geraadpleegd op 12-3-2025 via <https://www.mednet.nl/nieuws/medisch-bewijs-sneller-vinden-met-evidencehunt/>

National Institute for Health and Care Excellence. [2022]. *Depression in adults: Treatment and management*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

NVGP (03-02-2025). Gratis webinar over implementatie van groepsbehandeling. Geraadpleegd op 12-3-2025 via <https://www.groepspsychotherapie.nl/nieuws/gratis-webinar-over-implementatie-van-groepsbehandeling-6AA6.html>

Reinholt, N., Hvenegaard, M., Christensen, A.B., Eskildsen, A., Hjorthøj, C., Poulsen, S., Arendt, M.B., Rosenberg, N.K., Gryesten, J.R., Aharoni, R.N., Alrø, A.J., Christensen, C.W. & Arnfred, S.M. [2022]. Transdiagnostic versus diagnosis-specific group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders and depression: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 91(1), p. 36-49.

Rosendahl, J., Alldredge, C.T., Burlingame, G.M. & Strauss, B. [2021]. Recent developments in group psychotherapy research. *American Journal of Psychotherapy*, 74(2), p. 52-59.

Whittingham, M., Marmarosh, C.L., Mallow, P. & Scherer, M. [2023]. Mental health care equity and access: A group therapy solution. *The American Psychologist*, 78(2), p. 119-133.

.....