

Verdieping

Verslagen van drie workshops
tijdens het NVGP-congres
'Vertel mij, verTAAL mij'.

Door **Leo Zoutewelle**
en **Linda de Groot**

In de workshop **Spirit in Nederland** werden we bij aanvang begroet met een handdruk door **Bart van den Brink**, psychiater bij GGZ Centraal, hetgeen later ook de gewoonte bleek bij de groep die hij bij ons introduceerde. Na wat toelichtende noties van Piet Verhagen, legde Van den Brink ons uit hoe de getoonde groep werkt in de acute psychiatrie. We krijgen het protocol uitgedeeld, en ik citeer: 'SPIRIT betreft een spirituele groepstherapie voor intensieve behandeltrajecten in de ggz, gebaseerd op principes van cognitieve gedragstherapie (CGT). De interventie bevat elementen die betrekking hebben op zingeving/spiritualiteit/religie (ZSR) in brede zin en is hiermee geschikt voor alle personen die er belang bij hebben om ZSR in de behandeling te integreren'. Het idee is om vooral zingeving te bespreken bij mensen die in acute opnames of een acute deeltijd verblijven.

Er wordt in de workshop ter plekke een groep gemaakt en Van den Brink doet de aftrap met de vraag hoe de psychische gezondheid afgelopen week met zingeving samenhangt, of wellicht niet. Al snel ontstaat er een sfeer van openheid waarin mensen desgevraagd delen wat momenteel hun zingevingsthema's zijn. Het gaat dan direct over bijvoorbeeld verlies, pensionering, de angst

om het wereldgebeuren. Er wordt aan de hand van het protocol 'Spirit' gekozen welk thema vandaag aan de orde gesteld wordt. Vervolgens leest men er wat over in het stuk en worden woorden gekozen die op dat moment het meeste aanspreken. Het is weer opvallend hoe snel er een verdiepingsslag gemaakt wordt, uiteraard in deze oefengroep, maar zeker ook in de praktijk, zo krijgen we te horen. Met zijn allen vinden we het, zeker als het zo wordt getoond, vanzelfsprekend dat er over dit thema wordt gesproken in de context van de 'acuterie'. Zeker in de acute psychiatrie staan zingevingsvragen aan de voordeur. Grote twijfels over het voortzetten van het bestaan bijvoorbeeld, maar ook het verlangen om in deze thema's niet alleen te zijn, spelen hier wellicht een rol in. Er wordt door de groepstherapeuten mooi gelaveerd tussen enerzijds de wens tot verdieping en de mogelijkheden daartoe, en anderzijds het besef dat dit een snel veranderende en kortdurende groep is. Dus wordt er ook gestuurd op het behapbaar houden van de thema's, wordt onderliggende, bliksemsnel ontstane groepsdynamiek waargenomen maar slechts lichtjes beroerd, en heeft men na afloop het idee wel gezien te zijn en zinvol bezig te zijn geweest. Ik zeg: mooi stukje werk! En zeker waard om breder geïmplementeerd te worden. (LZ)

.....

Okke Wisse, geestelijk verzorger in een tbs-kliniek, dompelde ons in de workshop **Filosofie, zingeving en psychotherapie** onder in een stroom van taal, waarbij het soms letterlijk hard werken was in deze werkwinkel, en waarbij we soms weldadig werden meegevoerd door de woordenstroom. De workshop

lijkt vooral als doel te hebben zorgvuldig te reflecteren op wat we precies aan het doen zijn in psychotherapie. Durven we met lef, samen met onze patiënt bekende concepten als het Zelf, Zijn, Niet-Zijn en 'niet samenvallen met het Zelf' eens door elkaar te schudden en eens ondersteboven te bekijken?

Als u zich al afvroeg waarom u ongelukkig bent, dan is het antwoord helder na het volgen van deze workshop: het is omdat we niet samenvallen met wie we zijn. Daarom lopen we rond met vragen als: wie ben ik, wie was ik en wie wil ik zijn? Het is lastig te verdragen dat we nooit helemaal samenvallen met onszelf, en we zoeken derhalve therapie daarvoor. Onze zelfbedachte en ook collectieve oplossingen daarvoor leveren klachten op die we vervolgens gaan behandelen. Er is helemaal geen standvastig zelf, want het zelf is altijd een proces van wording. In relatie en verbinding is alles – en zijn ook wijzelf – nooit geheel kenbaar, maar stromend en vloeibaar.

Psychologen willen graag dat mensen met klachten oplossingen vinden voor hun mens-zijn. En zich dan weer voelen alsof ze achter het stuur van het bestaan richting kunnen geven. Je ervaart dan meer het gevoel dat je wél samenvalt met jezelf. Dat is, moet gezegd, een troostend idee. Maar, als nu net gezegd wordt dat mens-zijn betekent dat je niet samenvalt met jezelf, dan is therapie dus een poging om juist minder mens te zijn of te worden. Dat roept de vraag op of we nog wel kunnen omgaan met wat zich niet laat sturen of beïnvloeden.

We krijgen in de workshop de suggestie dat we vooral de hulpvraag 'ik weet niet wie ik ben' moeten erkennen, en dat therapie er dan op gericht moet zijn om juist 'ja' te leren zeggen tegen dit voorbeeld van mens-zijn.

Wellicht is er dan, bij nader inzien, minder mis met de patiënt dan men zelf denkt. De les is om het mens-zijn op je te nemen, te verdragen, samen met anderen. Er wordt gesuggereerd dat wellicht alle psychische klachten verbonden zijn met genoemd existentieel probleem.

Heb het lef om je patiënt te bezielen met iets anders dan ze gewend waren

Wat geldt verder voor alles dat is? Het antwoord is even simpel als complex: alles verschilt! Groen, zo zagen we bij voorbeeld, heeft rood nodig om groen te zijn. Zijn, om het direct maar te abstraheren, kan niet zonder Niet-Zijn. Daarbij hebben wij, alleen al vanuit overlevings-standpunt, de ander van meet af aan nodig om te overleven. Dat leidt er ook toe dat we voortdurend bezig zijn met de verwachtingen van die ander. Of, zoals Lacan betoogt, kennen we ons alleen vanuit het verlangen van die ander (als ik het goed heb begrepen!). Grote veranderingen in het verwachtingspatroon van die ander kan tot grote verwarring leiden. Vanuit het werken in de tbs-kliniek kan er op die manier wel inzicht worden verkregen in wat maakt dat mensen tot groteske daden in staat zijn geraakt. We kunnen ons aanpassen aan verwaarlozende verwachtingen van belangrijke anderen. Daarentegen kunnen we wellicht ook weer gaan voldoen aan warmere verwachtingen van nieuwe anderen. De, vaak onbewuste, verlangens en verwachtingen van die ander en onze neiging om ons daar aan te passen, impliceren veel verander-

mogelijkheden, die blij kunnen verrassen maar net zo goed dus vrees kunnen aanjagen. Waartoe zijn wij zelf wellicht in staat bij sterk veranderende omstandigheden? Ook een heel actueel thema, misschien? Hoe dan ook, groen bestaat met behulp van of dankzij rood. Het is dan niet zo heel moeilijk meer om de kwaliteit van de behandelrelatie als een uitermate belangrijke en wellicht invloedrijke therapiefactor te beschouwen. Een hoopvolle aanname. Heb het lef om je patiënt te bezielen met iets anders dan ze gewend waren. Groepstherapie, bij uitstek, is daarvoor een belangrijk instrument. Het onbeheersbare van het elkaar bezielen, wordt mede door de aanwezigheid van meer anderen dan nóg meer in de behandeling gehaald.

Deze werkwinkel vroeg iets van ons, maar, zoals dat wel vaker gaat bij het filosoferen, het opende ook hoopvolle, vakinhoudelijke vergezichten, en was uiteindelijk een warm pleidooi voor de kwaliteit van de behandelrelatie. Iets waar we ons dagelijks sterk voor maken. (LZ)

.....

In de workshop **Een sterk verhaal** namen **Silvia Pol** en **Gerben Westerhof** ons mee in hun verhalende interventie, die is bedacht op basis van ervaringen in de klinische praktijk. De ontwikkelaars merkten op hoe krachtig het is dat iemands blik op zichzelf veranderd is na een intensieve behandeling en vroegen zich af: kunnen we dat concreet maken en vasthouden? Vanuit een samenwerking van Scelta-GGNet, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek, StoryLab, expertisecentrum voor geestelijke gezondheid en verhalen van de Universiteit Twente en de LevensStudio, biografische werkplaats, werd

een praktische interventie ontworpen, gebouwd op wetenschappelijke evidentie. De workshop vond plaats in de grote zaal. Met ongeveer vijftig deelnemers was de workshop drukbezocht. De stoelen stonden opgesteld in twee cirkels: een binnen- en een buitenkring. Beide kringen deden actief mee met de workshop, die begon in het hier-en-nu met een mindfulness-oefening.

De interventie

‘Een sterk verhaal’ is ontwikkeld voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen. Identiteit of identiteitsontwikkeling wordt vanuit het Alternative Model for Personality Disorders gezien als een van de kernbegrippen van persoonlijkheidsproblematiek (American Psychiatric Association, 2013). In de workshop wordt een systematische review van Lind en collega’s (2020) aangehaald van de levensverhalen van mensen met persoonlijkheidsstoornissen. Daaruit kwam onder andere naar voren dat goed-functionerende mensen over het algemeen een hoge verbondenheid hebben ervaren, een hoge mate van autonomie hebben en dat het levensverhaal rijk is aan positieve ervaringen. Dit deed de vraag rijzen: kan iemands levensverhaal veranderen na het volgen van een intensieve behandeling? Uit het onderzoek van Pol, Schug, Chakhssi en Westerhof (2023) kwamen aanwijzingen naar voren dat dit wel degelijk het geval is. Deelnemers schrijven bij de start van de behandeling hun levensverhaal en bij het einde van de behandeling doen ze dit opnieuw. Hieruit bleek dat zij aan het einde meer autonomie (*agency*) en een hogere mate van verbondenheid (*communion*) in de kwaliteit van relaties ervoeren. Het schrijven van een levensverhaal werd

door de mensen echter vaak als ingewikkeld ervaren. Om het ontwikkelen van een narratieve identiteit expliciet te stimuleren en te ondersteunen is deze interventie ontwikkeld, die twaalf bijeenkomsten voor een groep van acht tot tien deelnemers omvat. Sessies bestaan uit een plenair gedeelte en individuele schrijfp opdrachten. Met behulp van een werkboek schrijven de deelnemers stapsgewijs hun levensverhaal. Door huiswerkopdrachten schrijven ze tussen de sessies door verder aan hun verhaal. Aan het eind van de twaalf weken krijgen alle deelnemers een gedrukt persoonlijk levensboek.

Drieluik

De opbouw is een drieluik: verleden; kantel/keerpunt; heden en toekomst. Bij de start wordt aandacht gegeven aan cohesiebevordering. Deelnemers maken kennis met elkaar door iets te vertellen over hun eigen voornaam. Dit passen we direct toe in deze workshop: wat kun je vertellen over je naam? Wie heeft deze aan je gegeven? In de antwoorden leren we andere deelnemers van deze workshop binnen korte tijd kennen. Het drieluik van de interventie is ook direct te herkennen: ‘Ik heet Silvia en ik werd vroeger ook wel pestend Silbilkikkerdril genoemd (verleden). Op een gegeven moment overtuigde ik mijn oudere zus om mij niet meer zo te noemen, een overwinning (kantel/keerpunt)! Recent is mijn achternaam naar mij vernoemd. Ze heeft zelfs dezelfde initialen. Hiermee sta ik, met het doorgeven van mijn naam, in de verticale lijn van de generaties en dat is voor mij van grote betekenis (heden en toekomst).’ Deze ogenschijnlijk eenvoudige interventie werkte inderdaad cohesiebevorderend in de workshop doordat er persoon-

lijke verhalen werden gedeeld, soms met zichtbare emoties. In de pauze hoorde ik dat deelnemers er nog bij elkaar op terugkwamen: 'Wat je daar vertelde was indrukwekkend.'

De verhalen van anderen roepen ook eigen herinneringen en gerelateerde gevoelens op bij mezelf

In de interventie plaatsen de deelnemers hun levensloop op een tijdlijn met positieve en negatieve gebeurtenissen. Hiermee worden zij ondersteund in het herkennen van waardevolle momenten en bij het integreren daarvan in hun levensverhaal. Soms maken zij gebruik van fotoalbums of doen ze navraag bij bekenden.

Vervolgens richt de interventie zich op luik 2, het keer/kantelpunt. Dit is een moment in het leven waarop iemand op een andere manier is gaan denken of doen, een moment waarop iemand regie nam over zijn of haar eigen herstel. Hier schrijven ze over in de ik-vorm. Deelnemers delen dit met elkaar in de groep en geven elkaar in één woord terug waarin ze de persoonlijke kracht van de ander hoorden.

In de volgende stap gaan deelnemers aan de slag met luik 1 (het verleden). Ze worden uitgenodigd om zo breed mogelijk hun levensverhaal op te schrijven, waarin positieve en waardevolle momenten ook een plek krijgen. Dit luik schrijven de deelnemers in de hij/zij-vorm ('Ahmed zag...', 'Peter hoorde...'). Hierna wordt hen gevraagd om een positief

en negatief moment uit het verhaal te kiezen en voor te lezen in de groep.

Dit laatste passen we toe in de workshop, waarbij de opdracht is: 'Luisteren naar de ander, is ook luisteren naar jezelf. Luister oordeelloos en vang het beeld in één of twee woorden.' We krijgen kaartjes uitgedeeld om ons woord op te schrijven. Een aantal deelnemers vertelt verhalen, van een plasongeluk op de basisschool tot het maken van de winnende goal. Naast dat deze verhalen van anderen gevoelens oproepen over hun verhaal, roepen ze ook eigen herinneringen en gerelateerde gevoelens op bij mezelf. De inbrengers krijgen alle geassocieerde woorden mee, zowel uitgesproken in de groep als tastbaar op een kaartje.

Luik 3 richt zich op heden en toekomst. Deelnemers schrijven dit gedeelte in de ik-vorm ('Ik ga...', 'ik besluit...'). De vraag is hier wat hun kantelpunt hen vertelt over de persoon die ze nu zijn en hoe ze verder willen in de toekomst. De volgende stap is om aan drie belangrijke anderen een bijdrage te vragen. Deze belangrijke anderen ontvangen een papier met hulpvragen die gaan over wat de deelnemer voor hen betekent. Ten slotte schrijven de deelnemers een brief aan hun jongere zelf en hierbij zoeken ze een passende foto uit. In de groep wordt de brief aan hun jongere zelf voorgelezen door een groepsgeenoot, zodat er ruimte ontstaat om werkelijk te luisteren. Het verhaal eindigt met het schrijven van een nawoord.

Gedurende de sessies kunnen deelnemers hun bijdragen in een digitale format plaatsen. Dit maakt het mogelijk om het levensverhaal af te drukken in boekvorm. In de laatste groepssessie krijgen zij hun boeken uitgedeeld en gaan ze in gesprek over met wie ze dit boek willen delen en hoe ze er

gebruik van kunnen maken op lastige momenten in de toekomst. 'Het heeft woorden gekregen, het is gedeeld.'

Nadat we als groep zijn begonnen in het hier-en-nu en tijd hebben doorgebracht in een herinnering in toen-en-daar, maken we nog een korte stop in de toekomst: Pol en Westerhof laten weten dat in juni 2025 bij uitgeverij Boom een zelfhulpboek aan de hand van deze interventie uitkomt. Ook verschijnt er een handleiding voor begeleiders.

Inspirerend

Het was een informatieve workshop waarin de deelnemers zelf ook, in korte tijd, de

kracht konden ervaren van werken met het narratief. Het is inspirerend hoe de workshopgevers iets ogenschijnlijk individueels (een eigen beschrijving van het leven) krachtiger maken in een gestructureerde groepsinterventie. Door de levensverhalen uit de delen in boekvorm krijgen de deelnemers de mogelijkheid om dat wat zij over zichzelf geleerd hebben in therapie, werkelijk vast te houden. Met deze interventie in mijn achterhoofd ga ik opnieuw kijken naar het groepsaanbod binnen mijn eigen behandelplek. Juist in de uitstroombfase van behandelingen hebben we behoefte aan passend groepsaanbod en ik denk dat 'Een sterk verhaal' dan precies biedt wat er nodig is. (LdG) ■

Leo Zoutewelle is klinisch psycholoog-psychotherapeut. Hij werkt bij *Familysupporters en Psychiatrie N3*, heeft een eigen praktijk en is redacteur van *Groepen*.

Linda de Groot is klinisch psycholoog-psychotherapeut bij *Altrecht GGZ* en redacteur van *Groepen*.

Refereren aan:

.....
Zoutewelle, L. & Groot, L. de. (2025). Verdieping. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 20(2), p. 47-52.

Literatuur

.....
American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

Lind, M., Adler, J.M. & Clark, L.A. (2020). Narrative identity and personality disorder: An empirical and conceptual review. *Current Psychiatry Reports*, (22)67.

Pol, S.M., Schug, F. Chakhssi, F. & Westerhof G.J. (2023). Life stories of patients with personality disorders before and after treatment: Change and stability in agency and communion. *Frontiers in Psychiatry*, 14.