

Congres NVGP 22 maart 2024

EMOTIES IN DE GROEP



Workshopronde 1 - 11.30 tot 12.45 uur

Ronde 1 - Nr. 1 - Angst: impotent of competent?

De groep kan bij de therapeut sterke gevoelens van angst oproepen. De therapeut die deze gevoelens niet kan verdragen raakt uitgeschakeld. De therapeut die met zijn gevoelens kan omgaan kan ze benutten om het proces te bevorderen.

Gevoelens van onzekerheid en angst zijn intrinsiek verbonden met het geven van psychotherapie. Immers, het is onzeker hoe het psychotherapieproces zich zal ontwikkelen en wat de patiënten over zichzelf en de ander zullen ontdekken. Ook als therapeut weet je vooraf niet wat je zal gaan ervaren, voelen en over jezelf aan de oppervlakte zal brengen. Naast nieuwsgierigheid bestaat de angst voor het onbekende. De angsten van een therapeut kunnen in een groep sterker zijn dan in een individueel contact, omdat de groepstherapeut zich door meer mensen bekeken en beoordeeld kan voelen. Het is belangrijk je als therapeut bewust te zijn van angstgevoelens en de afweer ervan, omdat angst naast andere gevoelens, zoals schaamte en schuld, een effectieve behandeling in de weg kan staan.

Door Frans van Paassen

Ronde 1 - Nr. 2 - Spijt in groepstherapie

Spijt is een gevoel dat weinig aandacht heeft gekregen in de (groeps)psychotherapie en in de literatuur. Dit in tegenstelling tot gerelateerde gevoelens zoals berouw en schuld. Akhtar (2009) vat spijt samen als een berouwvol gevoel dat wordt ervaren als gevolg van de realisatie dat iemands actie uit het verleden of passiviteit schade heeft toegebracht aan het zelf. Vaak herkent men spijt aan het gevoel wat gepaard gaat met de bewustwording dat men een fout heeft gemaakt die leidt tot pijnlijke of negatieve gevolgen die niet makkelijk ongedaan gemaakt kunnen worden.

In deze workshop zal worden ingegaan op spijt en meer specifiek als emotie binnen groepspsychotherapie. Aan de hand van casuïstiek en videomateriaal zal stilgestaan worden bij hoe spijt een rol kan spelen bij zowel de groepstherapeut als bij patiënten in de groep. Tevens zal worden getoond en geoefend hoe binnen groepstherapie spijt kan worden bewerkt.

Door Salvatore Vitale

Ronde 1 - Nr. 3 - Schaamte in psychotherapie: belemmering of verdieping?

DEZE WORKSHOP IS VOL

Schaamte kan het behandelingsproces als bron van weerstand lam leggen, maar juist verdiepen als ze onderkend en doorgewerkt wordt. Dit vraagt om een specifieke luisterhouding van de therapeut en kennis van het geweten als bewaker van het zelfbeeld.

Breuken in de therapeutische relatie worden nogal eens veroorzaakt doordat de therapeut uitingen van schaamte door de patiënt over het hoofd ziet. In therapie zijn is voor de meesten al

schaamtevol, laat staan dat je schaamtevolle gedachten of geheimen deelt. Immers, als je hardop zegt wat tot dan toe ongezegd was, maak je dit ook concreet en meer waar voor jezelf. We weten uit de literatuur dat sterke schaamte op allerlei manieren wordt afgeweerd, bijvoorbeeld door zichzelf terug te trekken of door de ander (i.c. de therapeut) aan te vallen als degene die beschaamt. Niet zelden worden therapieën afgebroken omdat de therapeut geen aandacht aan de zelfbewuste emoties van de patiënt schenkt en de patiënt zich niet gezien en opnieuw getraumatiseerd voelt.

Door Frans Schalkwijk

Ronde 1 - Nr. 4 - Het psychomotorisch woede wrok wraak protocol

Maak kennis met het psychomotorisch woede wrok wraak protocol. 'Had ik maar.....'

Laat het lijf doen wat het had willen doen zodat het verder kan!

Woede, wrok, wraak (www) gedachten hebben wij allemaal in meer of mindere maten. Vaak blijft het bij een gedachte, af en toe nemen wij ook wraak. Dit kan onschuldig zijn. Soms is de wraak gedachte zo groot en overweldigend dat wij onze eigen gedachten afwijzen.

Uit onderzoek is gebleken dat niet uitgevoerde www gedachten kunnen leiden tot ruminatie, frustratie, woede uitbarstingen en agressie. Juist door ze ruimte en richting te geven binnen een veilige en gecontroleerde setting nemen de geblokkeerde gevoelens af én ontstaat er weer ruimte voor verwerking, rouw en acceptatie.

Het PMT WWWp is een vervolg/aanvulling op het WWWp van Herman Veerbeek (2014).

Door Bart van Arensbergen en Kim Haverkate

Ronde 1 - Nr 5 - 'niet denken, maar doen!' van schaamte naar plezier en van geremd naar vrij

Veel mensen met een persoonlijkheidsstoornis voelen zich geremd, vermijden spannende situaties of proberen het leven en onverwachte situaties erg te controleren. Dan is het heel verrassend om in spel met een sportieve uitdaging en onder tijdsdruk iets te moeten uitbeelden, het haalt mensen uit hun controlerende gedachten en gevoelens en dwingt hen tot snelle actie. Door dit te ervaren is het gemakkelijker om nieuwe stappen in het echte leven te maken.

In deze workshop staat het improviseren centraal. We gaan spelen met basistechnieken van theatersport. In deze workshop staat het improviseren centraal. We beginnen met het spelen van enkele basistechnieken van theatersport. Zoals het spelen met statussen; te ervaren hoe het is om in spel elkaar af te wijzen; te blokkeren of juist positieve reacties te ontvangen; je nek uitsteken en gezien worden. Met vertrouwen initiatieven nemen in plaats van angstig de wereld tegemoet treden. Plezier krijgen in het spel, in het doen en in jezelf presenteren. De grap inzien van afgaan of blunderen en erop vertrouwen dat de ander je gaat helpen. Dus ook plezier ervaren in samenwerken.

Verder gaan we korte scènes spelen in tweetallen om de technieken meer eigen te maken, zoals de theatersportgame 'de emotionele achtbaan', en om te ervaren hoe fijn het is samen te werken.

Tot slot gaan we een korte theatersportwedstrijd doen waarin we op een hoog tempo, niet denkend, maar doend en spelende reageren op uitdagingen en daar vooral plezier aan beleven.

Door Gerdi Tuender

Ronde 1 - Nr. 6 - Schuld, weerzin en walging

Dramatherapie bij dagbehandeling van zedendaders.

Delictanalyse en terugvalpreventie zijn de belangrijkste ingrediënten van deze behandelvorm. Cognitieve gedragstherapie is een belangrijke poot hierbij. Het bekende G-schema is hierin leidend. Een andere poot is de zogenaamde actualiserende delictpreventie, afgekort ADP. Hierin hanteren we drama-achtige werkvormen. Het doel hiervan is om de belevingskant van het delict in de behandelruimte te krijgen. Dit wordt als bijzonder confronterend ervaren. Het gaat om de lustbeleving. Middels gestructureerde oefeningen werken we daarnaar toe. Het emotionele verkennen legitimeert de verdiepende exploratie. In de workshop gaan we een paar oefeningen doen.

Door Dick Grob en Henriëtte Horlings

Ronde 1 - Nr. 7 - Samenspelen!

Een workshop over het belang van spel, experimenteren en blijdschap in groepstherapie.

Wie denkt aan therapie, denkt misschien niet direct aan spelen. Therapie wordt weloverwogen en methodisch ingezet, terwijl spelen zich richt op het moment zelf en het ervaren van o.a. blijdschap en plezier. Doel van het spelen is het spelen zelf. In deze ervaringsgerichte workshop nodigen we jullie uit om samen te spelen, en te ontdekken hoe blijdschap, spel en therapie met elkaar te verenigen zijn. Benaderd vanuit Psychomotore- en Beeldende therapie.

Door Annemieke Bakker en Marthe Marsman

Ronde 1 - Nr. 8 - 'Lekker spontaan' werken met blijdschap in fases

De workshopgevers nemen je mee in het werken met de basisbehoefte spontaniteit en spel in groepsschematherapie door de verschillende fases. Welke belemmeringen in het werken met spontaniteit en spel kom jij tegen in interactie met je cliënt? Hoe pas je spontaniteit toe in de verschillende fases in de groep?

In deze workshop is er een korte theoretische inleiding rondom spontaniteit en spel en blijdschap. Vervolgens werken we experiëntieel rondom dit thema. Wat kom je bij jezelf tegen, waar voel je weerstand? Ook zullen we oefenen met hoe je in de verschillende fases van de groep bepaalde focus kunt aanbrengen in het werken met spontaniteit en spel. Waar leg je de focus in de beginfase, middenfase en eindfase?

Door Daniëlle Harts en Rosi Reubaet

Workshopronde 2 – 13.45 tot 15.00 uur

N.B. Deze ronde loopt parallel aan het live groepsgesprek met groepstherapeuten door Bruno Hillewaere in de plenaire zaal. U kiest in deze tweede workshopronde óf voor deelname aan een workshop óf voor het bijwonen van het live groepsgesprek.

Ronde 2 - Nr. 1 – Plenair live therapeuteninterview

Systeemtherapie en groepstherapie zijn van oorsprong nauw met elkaar verbonden. Reden waarom er lange tijd één vereniging was. We kunnen nog steeds veel van elkaar leren en daarom hebben we Bruno Hillewaere gevraagd om een live groeps gesprek te houden met zes groepstherapeuten. Hierin zal hij, zoals het wel meer gebruikelijk is bij gezinstherapie, starten met belangrijke waarden en krachten die we als groepstherapeut hebben mee gekregen vanuit ons gezin van oorsprong en ons inspireren of beïnvloeden in ons werk. Om vervolgens samen met de inbrengers stil te staan hoe het onze relaties nu vormt en op zoek te gaan waar we ook wat te leren hebben en wat onze uitdagingen zijn in het werken met cliënten, die ook allemaal hun gezin van oorsprong en hun eigen relaties mee inbrengen in de groep.

Door Bruno Hillewaere

Ronde 2 - Nr. 2 - De vlam in de pan; destructieve processen in large groups

In deze workshop staan we stil bij de dynamiek in large groups. Waarin verschilt deze dynamiek van de dynamiek in therapiegroepen? Hoe kunnen we de in deze tijd veel voorkomende woede, polarisatie en regressie in de maatschappij verklaren?

De workshop bestaat uit een theoretisch gedeelte en actieve participatie. We bespreken onder meer centrale gedachten over destructieve processen in- en tussen large groups aan de hand van het werk van onder meer Morris Nitsun, Earl Hopper en Carla Penna.

Tenslotte staan we stil bij de vraag of- en wat wij, met onze kennis van de groepsdynamica, kunnen bijdragen aan het creëren van meer onderlinge verbondenheid in large groups.

Door Monique Leferink op Reinink en Pierre Sebregts (NVGP-sector Maatschappij als Groep)

Ronde 2 - Nr. 3 - Het verdriet dat je vaak niet ziet

We nemen we in deze workshop de emotie verdriet onder de loep vanuit het CFT perspectief. We gaan samen, vanuit de directe ervaring, onderzoeken hoe het compassievolle zelf het verdrietige zelf kan helpen en ondersteunen.

In deze workshop krijg je een korte introductie op de integratieve behandelmethodede Compassion Focused Therapie, afgekort als CFT. Deze methode werd vanaf de jaren '80 door professor Paul Gilbert ontwikkeld, en is gericht op het cultiveren van compassie als hulpmiddel, om je te ondersteunen op de moeilijke momenten in het leven.

In CFT ligt de focus op het veranderen van onze relaties met onze mentale ervaringen, terwijl we tegelijkertijd werken aan het ontwikkelen van meer behulpzame manieren om onze aandacht en ons denken te richten.

Naast een korte inleiding in de theorie van CFT, gaan we (met behulp van specifieke oefeningen die we in CFT gebruiken) samen actief aan het werk in deze workshop.

De focus zal daarbij vooral liggen op de 3 emotieregulatie systemen, en hoe deze onze emoties beïnvloeden en sturen.

Door Nancy Meesters

Ronde 2 - Nr. 4 - RAGE (RAZERNIJ)

Razernij is een evolutionaire erfenis in dienst van overleving. Directe ontlading kan zeer beschadigend zijn. Kan razernij (groeps)psychotherapeutisch gebruikt worden voor herstel van de zelfsturing, en hoe?

Razernij is een aangeboren response op levens- of integriteitsbedreigende stimuli. Als emotioneel affect filtert razernij zintuigelijke informatie waarbij directe motorische ontlading levens-

bedreigend kan zijn voor zowel Ander als Zelf. In de workshop wordt razernij onderzocht vanuit aangeboren informatieverwerkingssystemen (Panksepp), voorspellingsfouten (cfm. parataxische distorsie (Sullivan) en manieren om hier psychotherapeutisch mee te (kunnen) werken.

Door Walther van Lieshout

Ronde 2 - Nr. 5 - Durven voelen wat je beweegt DEZE WORKSHOP IS VOL

Gevoelens durven toelaten, en leren verwoorden is essentieel voor elke groepstherapie. In deze workshop geven we tips hoe de groepstherapeut en de groep dat samen kunnen faciliteren. Er zijn twee onderwerpen die eerst worden toegelicht en vervolgens worden ervaren in een oefening.

A. We staan stil bij het lichaam als bron van emoties. Korte presentatie over menselijke basisbehoeftes en de rol van het lichaam daarbij, gevolgd door een oefening.

B. Uitleg over het enorme belang en de techniek van het spiegelen van emoties, gevolgd door een tooltraining van die vaardigheid.

Door Willem de Haas en Miriam Saschowa