



Leren dragen wat blijft

Een verslag van de workshop
De Veerkrachtgroep van Femke
Keldermans en Corine van der
Veer.

Door Linda de Groot

Femke Keldermans en Corine van der Veer openden hun workshop over De Veerkrachtgroep zoals ze de groepsbijeenkomsten ook beginnen: met een ervaringsgerichte oefening. In een korte landen-in-het-hier-en-nu-oefening werden we uitgenodigd om op te merken wat er innerlijk speelt, zonder dat te hoeven veranderen. Zo halverwege het congres bleek dit een aangename oefening. De Veerkrachtgroep is een gestructureerde, gesloten groep (vijftien sessies) bedoeld voor mensen met forse en/of persisterende problematiek met diverse achtergrond. Het centrale doel van de groep is dat deelnemers hun psychologische flexibiliteit vergroten. Van deelnemers wordt voldoende reflectief vermogen en motivatie om te oefenen gevraagd.

De inzet van de groep is expliciet niet curatief: de groep geeft 'geen genezing als belofte, maar leren dragen wat blijft'. Elke sessie kent een vaste opbouw met: 1) psycho-educatie; 2) concrete oefeningen voor in de groep en voor thuis; 3) ruimte voor onderlinge uitwisseling over de thema's en de oefeningen. De groep draait dus niet alleen om het aanleren van vaardigheden, maar ook om het vinden van steun, herkenning en verbondenheid door stil te staan bij existentiële thema's zoals ziekte, verlies, vergankelijkheid en de vraag hoe je het leven draagt.

Methodisch is de groep geworteld in drie stromingen: Acceptance and Commitment Therapy, Compassion Focused Therapy en Mindfulness.

Focus verschuiven

De workshopgevers benadrukken dat deze groep van deelnemers een 'shift' in visie vraagt: de focus verschuift van symptoomreductie naar het ontwikkelen van een andere relatie met de mentale pijn. Onderliggend hieraan is het idee: Lijden = Verzet x Pijn. Door het verzet op te geven, komt er ruimte voor psychologische flexibiliteit.

Binnen de groep wordt gewerkt aan verschillende vaardigheden om deze flexibiliteit te vergroten, zoals cognitieve defusie (gedachten leren zien als mentale gebeurtenissen in plaats van waarheden), hier-en-nu bewustzijn, waardenverheldering en toegewijd handelen, vergroten van compassie voor zichzelf en de ander. Metaforen spelen hierin een belangrijke rol. Zo wordt de innerlijke criticus geïntroduceerd als een passagier in de bus, die probeert de route te bepalen. Deelnemers leren deze stem te herkennen en zich er anders toe te verhouden: niet door de criticus uit de bus te zetten, maar door de criticus een plek achter in de bus te geven en zelf koers te blijven houden.

Van groepstherapeuten vraagt het geven van deze groep het vermogen om aanwezig te blijven bij het lijden, zonder het op te lossen of terug te trekken. Door te vertragen, te verdragen en richting te helpen geven, ontstaat er ruimte voor betekenisvol werk op de grens van wat behandelbaar is en acceptatie van lijden.

Ik zie dit aanbod als een waardevolle aanvulling op het bestaande veranderingsgerichte aanbod. Door hoop niet te koppelen aan de verwachting dat klachten afnemen, maar aan het (her)vinden van veerkracht om met klachten om te gaan, kunnen we mensen die zich soms hopeloos verloren voelen toch een betekenisvol perspectief bieden. ■

Refereren aan:

.....
Groot, L. de (2026). Leren dragen wat blijft. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, (21)2, p. 73-74.
.....