



# Oefenen met *siding*

Bewaak de grenzen! Hoe creëer je een veilige en therapeutisch werkzame groep? Een verslag van de workshop van Ingrid Krijnen en Niels Tinga.

Door Leo Zoutewelle

'Ho, wacht, als je zo nadrukkelijk zou zuchten terwijl ik dit verhaal vertel, zou ik me denk ik erg onzeker gaan voelen en bang zijn dat mijn verhaal erg saai is en misschien wel niet de moeite waard is. Misschien was dit niet je bedoeling, maar ik ben wel erg benieuwd waar dit dan mee te maken heeft'.

Feitelijk is dit een heel praktisch en handzame weergave van de workshop door Niels Tinga, psychiater en specialistisch groeps-therapeut, en Ingrid Krijnen, psychotherapeut bij GGZ inGeest.

De naam van degene op wie zo wordt gereageerd in de groep wordt nadrukkelijk niet genoemd. De agressie wordt daarmee naar de therapeut gehaald, die aanvankelijk niet het voorwerp van de agressie was. Deze blijft nieuwsgierig informeren naar de beweegredenen, geeft zo een duidelijke grens aan, bevordert de groepscohesie en zorgt voor veiligheid. En in deze holding-context wordt ook nog eens gekeken of een dergelijk inadequaat patroon een achtergrond heeft die de moeite waard is om bewust van te worden, te onderzoeken en zo mogelijk aan te passen.

We hebben het hier over de groepstherapeutische techniek uit de MBT: *siding*. Een heldere uitleg hierover is al eens eerder gegeven (NVGP-congres 2022). In het licht van

ons congresstema zeker de moeite waard, erg praktisch en vrijwel in elke groep te gebruiken.

Cohesie, die onder meer door siding wordt bewaakt en bevordert, wordt als dé werkzame therapeutische factor gezien. Het neerzetten en vasthouden van de structuur, het bevorderen van de interactie en het bevorderen van een veilig en therapeutisch klimaat vormen daarin de elementen.

### **Speeddaten**

We worden gevraagd in tweetallen onze eigen normen ten aanzien van grenzen in de groep te bespreken in een speeddate-achtige setting: heel kort, zo mogelijk met een onbekende, en tegelijk even vanuit je leerge-

## *De persoonlijke ontboezeming is tevens mijn kleine kritiekpunt*

schiedenis uit te leggen waarom dit je norm is geworden en hoe je dit aan je lijf voelt. De workshopleiders geven zelf het voorbeeld door een persoonlijke ontboezeming. Dat is tevens, naast mijn complimenten voor de handzame en praktische handvatten die de workshop kenmerkt, mijn kleine kritiekpunt. Ik merk dat het op andere congressen ook gewoner gaat worden om vanuit de eigen biografie de persoonlijke ingewikkelde elementen publiekelijk te bespreken. Ik twijfel nog of dit nu wel of niet grenzen verlegt. Maar dat terzijde.

Een belangrijk concept, onderliggend aan de siding-techniek, is het epistemisch wantrou-

wen. Dit concept uit de MBT beschrijft een fundamenteel probleem met het aannemen van informatie van anderen. Ik citeer letterlijk (want heel begrijpelijk omschreven) de workshopleiders: 'Dit wantrouwen ontstaat vaak niet zomaar; het is geworteld in trauma of onbetrouwbare ervaringen uit het verleden. Wanneer de mensen die je moesten beschermen onvoorspelbaar waren, leer je dat sociale informatie onveilig is. In de groep kan je dat terugzien door een rigide weigering van nieuwe kennis, wat zich uit als terugtrekken maar ook sabotage, cynisme of zelfs openlijke vijandigheid. En dit kan uiteindelijk ook leiden tot machteloosheid bij andere leden in de groep of zondebokvorming. Het is belangrijk om te begrijpen dat dit gedrag een functie heeft als een bescherming tegen een nieuwe teleurstelling of verraad. De 'luiken' zitten simpelweg dicht uit zelfbehoud. En dat is waar siding essentieel wordt. Als er iemand wordt aangevallen proberen we degene die aangevallen wordt te beschermen, maar ook degene die aanvalt te begrijpen. Door het onderliggende wantrouwen te valideren en te begrijpen waarom het er is, verlagen we de spanning. Pas als iemand zich echt begrepen voelt in zijn onveiligheid, kunnen die geblokkeerde leerkanalen weer langzaam open gaan staan.'

### **Lessen om mee te nemen**

In de oefening van een groepsetting wordt een aantal deelnemers de kans geboden om met siding te oefenen. Dat doen we nadat we een mooi voorbeeld hebben gezien in een educatieve filmopname over siding op Psyflix. Er blijken toch weer heel wat bekwame groepstherapeuten in de zaal te

zitten, en de workshopleiders begeleiden het spel met een prettige vorm van nabijheid. We krijgen nog wat lessen om mee naar huis te nemen:

- reageren op met name non-verbale signalen die grensoverschrijdend zijn naar aanleiding van de eigen lichaamssignalen (waarom voel ik dit?);

- niet de inbrenger bij de naam noemen bij de interventie;
- benieuwd zijn naar de motivatie van het grensoverschrijdende gedrag;
- met de hand (niet de belerende vinger!) stoppen van het gedrag.

We verlaten de workshop dan toch weer wat cohesiever dan toen we erin kwamen. ■

*Refereren aan:*

.....  
Zoutewelle, L. (2026). Oefenen met *siding*. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, (21)2, p. 77-79.  
.....