

# Dreigende ondergang van de langerdurende groepspsychotherapie?

Tom Berk, groepspsychotherapeut

In Nederland is psychotherapie een schaars artikel geworden onder de druk van allerlei verantwoorde zorgpakketten – of hoe dat ook mag heten. Deze ontwikkeling doet het ergste vrezen voor de psychotherapie én voor de groepspsychotherapie. Een consumptiemaatschappij waarin economische principes en experimenteel *empirical supported treatment* over de effecten van psychotherapie bedrogen zijn, maakt veel waardevolle zaken onzichtbaar. Een inzet in mineur dus.

Maar de groepspsychotherapie?

Toen het Instituut voor Medische Psychotherapie (IMP) in Amsterdam failliet ging omstreeks 1983 – ten gevolge van een verandering in de wijze van financiering van psychotherapieën – liepen daar een honderdtal psychotherapiegroepen en een stuk of dertig gedragstherapiegroepen, goed voor zo'n 800 patiënten. Het ging daarbij over *main line* langerdurende psychotherapiegroepen: psychodynamische psychotherapiegroepen waaraan patiënten gemiddeld zo'n jaar of twee deelnamen. Ik gebruik verder de term 'lange groepstherapie' voor die groepen.

De RIAGG Amsterdam Centrum – nu Mentrum geheten – nam in dat jaar een vijftigtal psychotherapiegroepen en een stuk of vijftien gedragstherapiegroepen van het IMP over. In 2005 liep er bij Mentrum nog

slechts een handjevol psychotherapiegroepen en een gering aantal cognitieve- en gedragstherapiegroepen. Verdwenen als sneeuw voor de zon.

Deze ontwikkeling is niet alleen karakteristiek voor wat er in Amsterdam gebeurde, maar geeft een beeld van wat zich in de loop van de laatste twee decennia afspeelt in het veld van de ambulante geestelijke gezondheidszorg. De conclusie ligt voor de hand. Je kunt dan stellen dat het eind van de lange groepspsychotherapie een feit geworden is in de Nederlandse zorginstellingen. Triest, ook omdat groepspsychotherapie een oude, degelijke, efficiënte en effectieve psychotherapeutische methode is.

Een klein lichtpuntje is dat er nog wat lange groepspsychotherapieën in het particuliere circuit lopen. Maar ze zijn moeilijk te organiseren en het vereist een goed lopende praktijk om dat voor elkaar te krijgen.

Betekent dit nu het eind van de lange groepspsychotherapie? Ik ben ervan overtuigd dat dit niet het geval is en noem enkele argumenten om die mening te staven.

In de VS functioneert de *American group Psychotherapy Association* (AGPA) bijzonder goed en op de jaarlijkse congressen zijn er minstens een stuk of duizend enthousiaste groepspsychotherapeuten aanwezig.

De Engelse *Group Analytic Society* – eigenlijk dien je Europese te zeggen want meer dan de helft van de leden komt van het Europese vasteland – functioneert goed, heeft op allerlei plaatsen in Europa opleidingsinstituten en organiseert jaarlijks stimulerende kleine en grotere workshops en congressen in allerlei steden.<sup>1</sup> Het volume lange therapiegroepen die deze collega's doen is niet groot maar je hoeft als groepspsychotherapeut natuurlijk maar één of twee therapiegroepen te doen om plezier te houden in dat stuk van de psychotherapie. Op de site [www.group-psychotherapy.com](http://www.group-psychotherapy.com) tel ik in 2006 ongeveer veertig congressen en workshops waarvan een groot gedeelte gaat over onderwerpen uit de oude vertrouwde *main line* psychodynamische psychotherapie. Ten overvloede: dit gaat over groepstherapieën waarin psychodynamiek, groepsdynamiek en interpersoonlijke relaties een grote rol spelen. Als je in Nederland het gevoel krijgt dat de oude vertrouwde groepspsychotherapie niet meer bestaat, hoef je maar naar een paar van deze evenementen toe te gaan om te ontdekken dat groepspsychotherapie geen illusie is maar een realiteit. Hans Sniijders deed daar onlangs verslag van in dit tijdschrift.

Doen al die groepstherapeuten nu lange groepspsychotherapieën? Nee dat doen ze niet. Wat doen ze dan? Veel korte groepspsychotherapieën. Hoe kun je dan zeggen dat de lange groepspsychotherapie voort bestaat?

Lange en korte groepstherapie worden vaak tegenover elkaar gesteld alsof het over geheel verschillende vormen van groepspsychotherapie gaat. Dat is niet het geval.

De duur van een therapie beïnvloedt het karakter ervan diepgaand, dat is evident. Dat neemt niet weg dat er belangrijke overeenkomsten zijn tussen korte en lange groepspsychotherapieën. Die zijn zo uitgesproken dat je kunt zeggen dat de lange groepstherapie blijft voortbestaan, zij het in een iets andere vorm. Ik noem enkele overeenkomsten.

1. Zowel in korte als in lange groepspsychotherapieën zitten groepstherapeuten tegenwoordig niet meer empathisch luisterend achterover. Ze zijn actiever en laten, voor zover dat voor therapeuten productief is, meer van zichzelf zien. Ze realiseren zich beter dan vroeger dat iedere psychotherapie zowel steunende als ontdekkende componenten heeft.
2. In de korte groepspsychotherapie werken groepstherapeuten met lichtelijk homogene groepen waarin een bepaald thema aan de orde gesteld wordt of waarin de therapie zich concentreert op het focus dat met de groepsleden afgesproken is. Daardoor wordt het spanningsveld tussen de structuur die een groepstherapeut aanbrengt (verder: de structuur) duidelijk zichtbaar. Dit spanningsveld is echter geen nieuw fenomeen: het komt ook voor in lange psychotherapiegroepen. In lang groepstherapieën is de valkuil een *laissez faire* attitude, in korte groepstherapieën is de valkuil veel structuur aanbrengen.
3. Groepstherapeuten weten sinds lang dat het nodig is dat een therapiegroep om therapeutisch effect te kunnen hebben als een *interactief dynamisch systeem* dient te functioneren, als een systeem met een

<sup>1</sup> Meer informatie over de Group Analytic Society op [www.groupanalyticsociety.co.uk/main.htm](http://www.groupanalyticsociety.co.uk/main.htm). Zie ook: Berk (2004) De groepsanalyse. Handboek Groepspsychotherapie (B5, p.1-40)

zekere autonomie (Beck en Lewis, 2000). Ze weten ook dat zo'n interactief dynamisch systeem alleen kan ontstaan als er een groep tot stand komt waarin de groepsleden het gevoel hebben er bij te horen – het bekende wij-gevoel – en waarin een levendige interactie tussen de groepsleden plaats vindt. De eerste taak van een groepstherapeut in korte en in lange groepstherapieën is dan ook ervoor te zorgen dat zo'n interactief dynamisch systeem ontstaat.

4. Groepstherapeuten weten dat hun attitude daar grote invloed op heeft. Een groepstherapeut maakt in beide soorten groepstherapie – lang en kort – zijn groepsleden, al voor hun groepstherapie begint, duidelijk wat ze in hun therapiegroep kunnen verwachten en wat niet, spreekt af waar ze aan gaan werken en vormt een persoonlijke relatie met hen. De componenten dus van een goede werkrelatie (Safran en Muran, 1998). Hij maakt zijn toekomstige groepsleden duidelijk dat hij goed kan luisteren, empathisch is en realiteitszin heeft.
5. In beide soorten groepstherapieën weten groepstherapeuten dat een interactief dynamisch systeem ruimte nodig heeft om zich te ontwikkelen. Als de therapeut te veel structureert – ingrijpt, regelt, beslissingen neemt et cetera – lukt dat niet. Yalom zegt dat een therapeut alleen af en toe met de oliekan naar beneden moet om de motor te smeren. 'Een groepstherapeut geeft geen individuele interpretaties' en 'als de therapeut voor de groep zorgt, zorgen de groepsleden voor elkaar', zegt Foulkes. 'Een groepsthera-

peut voelt zich vrij te doen wat nodig is om de groepsleden te helpen zich écht te uiten', zeggen Whitaker en Lieberman. 'Een groepstherapeut is een *verlicht manager*,' zegt Foulkes. Soms grijpt hij in, soms stelt hij grenzen en, zowaar, ook vestigt hij nu en dan de aandacht van groepsleden op het thema/focus waar ze aan werken. Hij stimuleert interacties in de therapiegroep, maar: *easy does it*. Onderzoek laat zien dat groepsleden veel hebben aan feedback over hun gedrag (dat is: over hun attitudes, gevoelens, overtuigingen, over wat ze in de groep vertellen en over de manier waarop ze dat doen). Groepstherapeuten vermijden in de regel allerlei dingen vast te stellen; hun houding is Socratisch of zoals Gabriël Marcel stelt *onderzoekend*.

6. Sinds Kurt Lewin weten we dat in groepen groepsdynamiek voorkomt: hij noemde ongeveer alles wat zich in groepen afspeelt groepsdynamiek. Groepsdynamiek is een breed en therapeutisch neutraal begrip. Groepsdynamiek kan therapeutische processen storen maar ook bevorderen en dient met zorg in goede banen geleid te worden. Helen Durkin, in de jaren vijftig een bekende groepstherapeute in de VS, hield eens een enquête onder groepstherapeuten. Het bleek dat ze veel aandacht besteedden aan groepsdynamiek, maar niet de illusie hadden dat groepsdynamiek op zichzelf therapeutisch werkte. Ze bleken in de praktijk altijd te werken met het één of andere therapeutische systeem. Er is weinig reden aan te nemen dat dit tegenwoordig anders is.

7. Veel korte groepspsychotherapieën zijn psychodynamische therapieën met een gemengd steunend-openlegend karakter (zie Berk, 2003). *Steunend* omdat de werkelijke relatie met de therapeut een rol speelt, omdat de therapeut betrekkelijk actief is, zich relatief transparant opstelt en gebruik maakt van *common sense*. *Openlegend* omdat groepsleden, met hulp van de therapeut en de groep, dingen over zichzelf ontdekken waarvan ze zich niet van bewust waren, ontdekken hoe ze in interpersoonlijke relaties functioneren, welke overtuigingen en scripts hun gedrag reguleren, hoe ze omgaan met gevoelens en emoties en nieuwe corrigerende ervaringen opdoen. Dat is niet veel anders dan in lange groepstherapieën. Psychodynamisch houdt ook in dat de levensgeschiedenis van groepsleden van belang is. Wel eens een groepstherapeut ontmoet die dat niet vond? Of een groepslid die niet over zijn leven vertelde?

Genoeg belangrijke overeenkomsten dus tussen lang en kort, al hebben ze ieder hun eigen karakter.

Ik denk dat Yalom gelijk heeft als hij groepspsychotherapie een weerbarstig onkruid noemt. Ondanks de schaarste en de hindernissen – die ontmoedigend zijn – kom je overal groepspsychotherapeuten tegen die van hun vak houden en het levend houden. Ze vormen een speciale groep waarin het goed toeven is.

## Literatuur

- Beck, A. P. en Lewis, C. M. (2000) *The process of Group Psychotherapy, systems for analyzing change*. Washington: American Psychological Association.
- Berk, T. (2003) *Handboek Korte dynamische groepstherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Safran, J. D., Muran, J. C. (1998) *The therapeutic alliance in brief psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.