

# Een, twee, drie: tot drie tellen

Katelijne Robbertz, klinisch psycholoog/(groeps-)psychotherapeut, is werkzaam als coördinator psychologen en coördinator dagbehandeling, afdeling psychiatrie UMCN St. Radboud te Nijmegen.

Drie is te veel, zegt men wanneer bijvoorbeeld een (echt-)paar een alleenstaande vriend(in) op sleeptouw neemt. Deze wordt ervaren als een derde wiel aan de wagen. Maar hoe zit dat met de cotherapeutenrelatie?

Meestal wordt een groep gedaan door twee groepstherapeuten. De voordelen zijn bekend: de groep krijgt twee karakters als voorbeeld. Er is voor elk groepslid meer kans op een match, de groepsleden zien hoe de therapeuten samenwerken of eventueel problemen oplossen, er is meer veiligheid en de continuïteit kan makkelijker gewaarborgd worden (als de een ziek of op reis is, is altijd de ander er nog). En de cotherapeuten kunnen aan een taken- en rollenverdeling doen. Zo kan de een zich op de individuele patiënt richten terwijl de ander de groepsprocessen in de gaten houdt. Of als de ene uitblinkt in het geven van confrontaties, kan de ander meer rust en steun in de groep brengen. Twee groepstherapeuten kunnen als een vader en moeder (ook als het geslacht gelijk is) een gezinsvervangende corrigerende ervaring bieden. Twee therapeuten kunnen veel goeds brengen, meer dan één therapeut kan.

Eén is maar alleen. Bij tegenoverdracht is er dan geen overleg na de groep, om je hart

te luchten of feedback te krijgen om van te leren en scherp te blijven. Bij afwezigheid is er de druk dat de hele groep uitvalt. Een grote verantwoordelijkheid. En twee weten meer dan een. Echter, in deze zakelijke DBC-tijden heeft niet elke groep de luxe meer (want zo wordt het dan gezien) van twee therapeuten, laat staan van meer, zoals drie.

Drie therapeuten in een groep, dat maakte ik mee bij mijn start in een bestaande groep die al langer gedaan werd door twee cotherapeuten. Naast een bestaand therapeutenkoppel als derde in een groep stappen was voor mij een intense ervaring. Ik stapte in maart deze groep in om twee maanden mee te draaien en ingewerkt te worden, voor de oude groepspsychotherapeute zich zou terugtrekken in mei. (Dan zou ze nog twee maanden als vraagbaak aanwezig zijn voor ze met pensioen zou gaan in juni.) Ze werkte al tien jaar op deze psychiatrische dagbehandeling van een academisch ziekenhuis in samenwerking met een verpleegkundige/groepstherapeute, met wie ze sinds twee jaar ook deze groep als cotherapeute deed. Deze groepstherapeute werkte daar achttien jaar. Ze hadden heel wat met elkaar mee gemaakt. Twee jaar geleden was

er een reorganisatie geweest op deze dagbehandeling, van een meer psychodynamische stijl naar CGT, van een diversiteit aan diagnoses naar een aanbod dat met name gericht was op depressies. Ze waren op elkaar ingespeeld, ze kenden elkaar door en door, waardeerden elkaar en respecteerden elkaar. De psychotherapeute was met al haar ervaringsjaren zeer kundig en de ook ervaren groepstherapeute was praktisch en regelde de zaken goed. Hun taakverdeling was duidelijk: de groepstherapeute werkte voorwaarde scheppend, ze zorgde dat de agenda up to date was, opende en sloot de groep, hield de beurten bij en maakte notities. De therapeute kwam eigenlijk pas echt in actie als een patiënt(e) een opmerking maakte die vroeg om een psychologische interventie. Vaak werkte zij die dan uit op een flip-over, waarna de groepstherapeute weer het woord nam. De psychotherapeute, bijna 65, rustig en een moederfiguur; de groepstherapeute, 46 maar nog jeugdig en vaak levendig en enthousiast.

Het idee was dat wij gedrieën de groep zouden doen om mij in te werken. De eerste keren keek ik vooral toe, al zorgde ik er wel voor dat ik elke sessie tenminste een keer wat zei. Dat heb ik nog van mijn eigen NVGP-opleider Cor de Haan geleerd: 'Zorg dat de groepsleden je niet als een potentijker ervaren die ze niet kunnen plaatsen. Dat kan enge fantasie oproepen. Als ze jouw stem maar even horen, ben je meer een gewoon mens.' Maar toen ik na een paar toekijksessies toch meer wilde gaan zeggen, ervoer ik het als een bijeenkomst met te veel therapeutenwoorden.

Drie therapeuten: de oude die ik nog steeds goede inhoudelijke dingen hoorde zeggen, de nieuwe die zich al wilde laten horen en de groepstherapeute die haar eigen inbreng en taken had. Het lukte mij niet goed elke keer slechts een aanvullende rol aan te nemen. Bovendien kreeg ik bij het nabespreken van een sessie waarin ik wat stiller was geweest wel eens van hen de vraag of ik de rode draad wel opgepakt had. En zo kwam het dat ik wisselde van te veel zwijgen en het oude koppel laten, naar bijna soms het gevoel dat ik tijd moest bevechten om in een spaarzame stilte toch iets te zeggen. Dat de groepsleden dit gebeuren wel doorhadden, bleek ook toen een vertrekkende patiënte aan een ieder een kaartje ter afscheid gaf, en aan mij de tekst dat het haar niet makkelijk leek in te voegen in deze groep en een zo gewaardeerde therapeute te moeten gaan vervangen.

Dat drie te veel is, werd in mijn beleving bevestigd toen in deze periode de psychotherapeute een sessie afwezig was en een andere keer de groepstherapeute: die beide keren waren we met twee therapeuten en liep de samenwerking, de verdeling beter. Wat is het toch met drie dat er een onbalans ontstaat? Zijn er mooie voorbeelden uit de geschiedenis van de groepspsychotherapie waar de aanwezigheid van drie therapeuten een meerwaarde had? Ik zou het graag weten.

Dat drie te veel was, zag ik ook bevestigd toen eind mei met een mooi afscheid de oude psychotherapeute uit de groep ging. Hiermee werd het einde ingeluid van ons

‘drievrouwschap’. In juni waren er weer twee therapeuten op de groep en de cotherapie ging beter. Twee gaat beter dan drie is mijn ervaring. Is er dan meer rust, een betere balans, meer duidelijkheid?

Niet dat we in de cotherapie met z’n tweeën voortaan samen automatisch goed tot tien konden tellen. Misschien was het beter gegaan als ik was ingewerkt door slechts een van de twee therapeuten. Of misschien

was het beter geweest zonder al in de groep te zitten me op de achtergrond in te werken en dan later meteen maar in het diepe te springen. Anderzijds kon ik nu van beide therapeuten hun aanpak zien en ook hun samenwerking. Hoe je iemand inwerkt is misschien een onderwerp apart. Want een ingewerkt groepstherapeut (ook al heb je al jaren ervaring) ben je niet zo een, twee, drie.