

Onmisbaarheid van sociotherapeuten in deeltijdbehandeling

Patrick van Pinxteren en Lies Grotenhuis

Cliënten ontmoeten de sociotherapeuten meerdere malen verspreid over de dag, op zowel formele als informele momenten. Sociotherapeutische interventies zijn erop gericht de cliënt en de cliëntengroep te ondersteunen in het verbreden van mogelijkheden om te kunnen omgaan met alledaagse situaties. Om deze interventies te illustreren volgen we een cliënt gedurende een dag in haar contact met de sociotherapie.

Anita neemt de beurt bij de dagopening. Duidelijk is dat zij gespannen is. Het weekend is helemaal niet goed gegaan, vertelt ze. 'Ik heb weer ruzie gehad met mijn vriend. Juist als ik er niet lekker bij zit begrijpt hij me niet. Hij neemt dan meer afstand terwijl ik juist een arm om me heen wil hebben. Als ik daar wat van zeg, dan zegt hij dat hij het ook niet meer weet en twijfelt over de relatie.'

De sociotherapie werkt aan het scheppen van een overzichtelijk, voorspelbaar en veilig klimaat om cliënte het vertrouwen te geven dat zij haar verhaal mag vertellen en aandacht mag besteden aan bijbehorende emoties. Een rustige, nuchtere en transparante houding is daarbij van belang. Cliënte wordt ondersteund in het verdragen van emoties en wordt begrenzing geboden wanneer het uitleven van emoties dreigt. Zo kan tijdig worden ingegrepen wanneer emoties te hoog oplopen. Cliënten worden

gevalideerd door duidelijk te maken dat emoties erbij horen en doorgaans begrijpelijk zijn in hun context. De groep kan daarbij helpen en de cliënt kan vragen hoe de situatie door anderen ervaren wordt. Daarnaast kan ook de sociotherapeut bevestigen dat het gaat om een lastige of ingewikkelde situatie.

In de dagopening wordt de dag gepland binnen de bestaande structuur van het programma. In dit onderdeel kunnen cliënten bij uitstek leren dat onderwerpen uitstel verdragen en dat emoties ook op een later moment aandacht kunnen krijgen. In het gewone leven, bijvoorbeeld in de thuissituatie of op het werk, is ook niet altijd iemand direct beschikbaar om bij aan te kloppen. Details worden in de dagopening beperkt uitgevraagd mede in verband met de beschikbare tijd in deze groepsbijeenkomst. Regelmatig is begrenzing nodig wanneer meer tijd dreigt te worden genomen dan mogelijk is.

Anita is die ochtend betrokken bij een conflict rondom corvee. Met de spanning die zij al had begint zij aan haar taak. Zij heeft er niet aan gedacht om anderen om hulp te vragen en snauwt groepsgenoten af. 'Ga eens uit de weg, ik moet het ook altijd alleen doen' zijn dingen die groepsgenoten naar hun hoofd geslingerd krijgen. Een groepsgenoot pikt dit niet en spreekt haar op dit gedrag aan.

Het is goed dat een medecliënt hier begrenzing biedt en daarmee adequaat assertief gedrag laat zien. Als begrenzing niet vanuit medecliënten komt dan kan het nodig zijn dat een sociotherapeut dat doet. De sociotherapeut valideert de cliënt door te benoemen dat ze gespannen is, maar confronteert haar ook met haar houding en aandeel in de conflictsituatie en helpt haar deze op te lossen.

Bij de vaardigheidstraining, die deze keer over intermenselijke vaardigheden uit de dialectische gedragstherapie gaat, brengt Anita de situatie in. Hiervoor gebruikt zij een huiswerkblad. Groepsgenoten erkennen haar moeite, maar confronteren haar ook. Een groepsgenoot zegt 'Ik kan me ook voorstellen dat je vriend niet weet hoe hij op jou kan reageren als jij zo kortaf doet.' Het lukt Anita steeds beter om met afstand naar de situatie te kijken. 'Ik weet ook wel dat ik me in dat soort situaties afsluit. Ik vind het zo moeilijk om hulp te vragen.'

Cliënte wordt uitgenodigd met enige afstand te kijken naar het eigen gedrag. Er wordt een verband gelegd met het conflict

thuis dat om nader onderzoek vraagt. Zijn er overeenkomsten te ontdekken in beide situaties en zijn deze duidelijk voor cliënte? Naast het bevestigen van emoties, het benoemen van gedrag en het verbanden leggen met andere situaties, is het belangrijk om cliënte vaardigheden aan te reiken. Dat kan door uit te leggen wat gedragsalternatieven zijn en deze zonnodig te oefenen via rollenspel.

Bij sociodrama oefent cliënte met assertief gedrag, het uitspreken wat ze graag wil van de ander. Bij het achteraf reflecteren krijgt cliënte feedback en complimenten van groepsgenoten. Anita zegt: 'Ik denk wel dat het me lukt om te zeggen in die situaties dat hij me maar een beetje met rust moet laten. Ik weet niet of het me lukt om dan om hulp te vragen. Ik voel me dan zo opgelaten.'

Als sociotherapeut is het belangrijk om cliënte uit te nodigen en haar te stimuleren om verschillende gedragingen uit te proberen in een rollenspel. Hiervoor is het helpend andere cliënten te laten voordoen hoe zij een dergelijke situatie zouden aanpakken. Het is belangrijk om cliënt en groepsgenoten oordeelvrij naar de verschillende mogelijkheden te laten kijken zodat cliënte de vrijheid heeft om uit verschillende vaardigheden of stijlen te kiezen. Door zelf gedrag in rollenspel uit te proberen kan cliënte ervaren welke aanpak het beste bij haar past.

Tijdens de dagsluiting vraag de sociotherapeut aan Anita: 'Wat ga je nu vanavond

doen?’ Anita zegt: ‘Ik ga in ieder geval mijn excuses maken dat ik zo kortaf was. Ik ga ook bespreken dat hij me in dat soort situaties maar beter even met rust kan laten. Het liefst zou ik dan willen vragen of hij een arm om me heen slaat. Ik weet niet of ik dat durf.’

De volgende morgen in de dagopening vraagt de sociotherapeut hoe het is gegaan. Anita zegt: ‘Het heeft geholpen dat ik mijn excuses heb gemaakt. Mijn vriend maakte ook zijn excuses voor zijn aandeel. Ik heb wel aangegeven dat hij me dan maar even met rust moet laten. Het is me nog niet gelukt om hulp te vragen. Wellicht komt dit nog.’

Door na te vragen hoe het thuis is gegaan, wordt betrokkenheid getoond maar wordt tevens de norm neergezet dat nieuw gedrag buiten de therapie geoefend dient te worden om het eigen te kunnen maken. Wanneer cliënte aan de slag is gegaan met datgene wat besproken of geoefend is, kan het gaan om een leerervaring die op steun en complimenten van groepsleden kan rekenen. Wanneer cliënte er niet mee aan het werk is gegaan, kan onderzocht worden wat haar heeft weerhouden.

Bovenstaande ontwikkeling kan op één dag plaatsvinden maar zich ook uitstrekken over langere tijd. Het gaat steeds om het vergroten van het probleemoplossend vermogen van de cliënt zodat beter kan worden omgegaan met de moeilijkheden die de cliënt in het alledaagse leven ontmoet. Sociotherapeuten kunnen cliënten hierin goed bijstaan doordat zij hen het

meest meemaken in de alledaagse omgang op de afdeling en zij het meest gewone contact hebben met de cliënt. Zij staan zoveel mogelijk naast de cliënt maar bieden ook begrenzing waar nodig. Dat betekent dat zowel betrokkenheid als veilige afstand wordt geboden. De sociotherapie is voortdurend op de afdeling aanwezig en aanspreekbaar indien nodig. Cliënten weten dat ze op iemand kunnen terugvallen. De sociotherapie is ook de discipline die expliciet gericht is op het begeleiden van het groepsproces. Door te stimuleren dat groepsgenoten elkaar bevragen, erkenning geven en herkenning uitspreken wordt gewerkt aan een constructief klimaat waarin voldoende veiligheid en uitdaging bestaat om te kunnen leren van elkaar. Door op tijd te begrenzen, te confronteren en feedback te geven worden niet-wenselijke groepsfenomenen zoveel mogelijk bijgestuurd. Tenslotte heeft de sociotherapie een belangrijke verbindende functie voor het team door te zorgen voor informatieoverdracht rondom de actualiteit en rondom momenten buiten de therapieessies.

Wanneer bijvoorbeeld een cliënt binnen therapieessies een andere rol inneemt dan tijdens informele momenten, is de sociotherapeut de eerste die dat zal signaleren, en hij draagt deze informatie dan ook over naar het team.

In deze bijdrage hebben we willen laten zien op welke manier vanuit de sociotherapie in de alledaagse omgang met de cliënt wordt gewerkt aan het vergroten van keuze-

mogelijkheden voor het doen en laten van de cliënt. De sociotherapie is in belangrijke mate verantwoordelijk voor het klimaat in de behandeling. Wanneer goed gepraat, hard gewerkt en veel gelachen kan worden is de kans groot dat er ook veel geleerd kan

worden. De sociotherapie neemt binnen Scelta een belangrijke plaats in en kan worden gezien als het cement dat het bouwwerk van de behandeling stevigheid geeft en bijeenhoudt. Zonder sociotherapie mist de behandeling samenhang en kracht.