

**In deze rubriek wil de redactie collegae aan het woord laten die aan de hand van een format hun groep beschrijven. Als tweede in de serie stellen Els Dekker en André Havas hun groep voor. Wilt u ook uw groep beschrijven en anderen laten delen in de doelgroep waarmee u werkt of uw specifieke werkwijze kenbaar maken, neem dan contact op met de redactie ([nvvp.7@planet.nl](mailto:nvvp.7@planet.nl)) om het format aan te vragen.**

## De valkuilengroep

Els Dekker ([www.eldek.nl](http://www.eldek.nl)) is arts en psychotherapeut en heeft een eigen praktijk in

Amsterdam voor psychotherapie en consultatie.

André Havas ([www.havasterapie.nl](http://www.havasterapie.nl)) is arts en psychotherapeut en heeft in Amsterdam een

eigen praktijk voor psychotherapie en coaching.

Het idee om de schematherapiegroep te organiseren voor studenten ontstond tijdens een samenwerkingsverband met de studentenpsychologen van de UVA. Zij waren enthousiast over deze opzet en hebben studenten verwezen. De groep vindt plaats binnen een vrijgevestigde psychotherapiepraktijk. Wij hebben deze schematherapiegroep eerder opgezet in RIAGG-context en met succes en plezier vele malen gedaan. De gemiddelde leeftijd was indertijd 30-40 jaar. Er zijn zeker meer groepen in Nederland gebaseerd op de schemagerichte benadering van Jeffrey Young. Deze groep noemen we de Valkuilengroep.

De groep is in deze opzet bedoeld voor intelligente jongvolwassenen, die structu-

rele en hardnekkige problemen ervaren in hun emotionele en relationele functioneren. Redelijke ik-sterkte, inzicht, motivatie en nieuwsgierigheid naar eigen functioneren zijn noodzakelijk.

Het hoofddoel van de groep is: meer inzicht krijgen in de eigen problematiek, dit vervolgens kunnen vertalen in termen van disfunctionele schema's en begrijpen hoe deze schema's in de eigen psychologische levensgeschiedenis kunnen zijn ontstaan. De schemabenedering blijkt een methode die groepsleden uitnodigt om met zorg en compassie te kijken naar eigen lastige, disfunctionele patronen. Een volgende stap is om andere keuzes te kunnen maken vanuit opgedane inzichten met behulp van in de groep geleerde handvatten (o.a. cognitieve therapie en voorbeelden van andere deelnemers). Een bijkomend therapeutisch doel is ook het ervaren van onderlinge steun, herkenning en begrip. Zo ontstaat een veilige groepssfeer, waarbinnen groepsleden gezamenlijke de stap nemen om te durven veranderen. Deze ingrediënten leiden uiteindelijk tot een anders en beter hanteren van diep ingesleten disfunctionele gedragsdenk- en gevoelspatronen.

Wat werkwijze en referentiekader betreft is de groep semigestructureerd, waarbij enerzijds het boek *Reinventing Your Life* van Jeffrey Young (1994) de leidraad vormt en anderzijds de psychodramawerkwijze à la Maud Clijsen (1998). Veel aandacht wordt besteed aan cognitieve therapie. Reden hiervoor is dat deze doelgroep op cognitief niveau veel talenten en ijver heeft om de eigen problematiek te doorgronden en in kaders te plaatsen. De groep op zich en het oefenen in psychodrama bieden gelegenheid om ook experiëntieel en sociaal aan verandering te werken.

De belangrijkste taak van de groep is om elkaar een veilig platform te bieden om naar zichzelf te kijken, maar ook om elkaar te helpen met het ontwikkelen van nieuwe, meer adequate denk- en gedragpatronen; samen zoeken naar – en oefenen met – nieuwe schemata. Het jezelf blootgeven in een dergelijke groep kan soms al een baanbrekend effect hebben.

De rekvisieten bestaan uit het boek van Young, een grote tafel met stoelen, pen en papier, maar ook een ruimte voor het psychodrama en een flap-over.

De evaluatie vindt tussentijds en aan het einde schriftelijk en mondeling plaats. Dit geeft gelegenheid tot bijstellen van thema's en werkwijze.

De opbouw is simpel. De eerste helft van de sessies (met samen eten drie uur) besteden we aan uitwisselen, het huiswerk

en theorie bespreken en in de tweede helft wordt praktisch geoefend. In het begin werken we gestructureerder en vaker in kleine subgroepjes, later meer in de groep en minder gestructureerd. Er worden 'lectorettes' gegeven over bepaalde thema's en het boek wordt collectief systematisch doorgewerkt, waarbij de inhoud per hoofdstuk wordt voorbereid door diegenen die zich in dat deel het meest herkennen. Maar er is ook sprake van gewone onderlinge uitwisseling, het beoordelen en aanvullen van elkaars ABC's (cognitieve schema's) en onderlinge steun. Het psychodrama verloopt volgens een vaste procedure waarbij steeds in rondes een thema centraal staat: verduidelijking van gevoelens en gedachten, *sharing*, aanreiken van suggesties, samen uitproberen van alternatief gedrag. Gedurende het beloop van de groep verschuiven de thema's van meer perifeer (conflict op werk) naar centraal (conflict met moeder, of iets dat tussen groepsleden speelt).

De groepsdynamiek kan enigszins bijgestuurd worden door de semigestructureerde aard van de groepstherapie. Er is een min of meer vaste structuur, waarbij een ieder uit de groep ongeveer evenveel aan bod komt en waarbij ook de rollen en taken van de anderen duidelijk zijn gedefinieerd. Dit biedt enerzijds houvast (lees veiligheid) en aan de andere kant een basis om druk op de veranderketel te zetten ten aanzien van de door de leden zelf geformuleerde doelen. Desondanks zijn de bekende fases in de groepsdynamiek meer of minder duidelijk

te onderscheiden: bijvoorbeeld een ongebruikelijk heftige reactie van één groepslid op het achteruitgaan van een andere deelnemer hebben we beiden als crisis horend bij het naderende einde van de groep opgevat en als zodanig benoemd.

### ***Reflectie***

- Deze vorm van werken is in de eerste plaats een groepstherapie. Er zijn componenten van training (ABC maken) en individuele therapie in een groep (psychodrama) aanwezig.
- Een hoofddoel is juist het bewerken van diepere processen (schemata), wat met name door de psychodrama wordt bereikt, maar ook door voortdurende feedback van de andere groepsgenoten en twee therapeuten. Er zijn tegelijkertijd ook vele, meer bescheiden subdoelen, zoals het krijgen van inzichten in eigen handicaps en deze vervolgens in proportie kunnen plaatsen.
- Meerwaarde van de groep: mensen leren enorm veel van elkaar, ze zien dat zij niet de enigen zijn die met bepaalde issues en schaamte worstelen, ze leren van de dapperheid van andere groepsleden om te durven veranderen of het achterste van de tong te laten zien. Het geeft zelfvertrouwen om andere groepsleden te kunnen adviseren en steunen.
- Het is soms lastig wanneer groeiprocessen niet in hetzelfde tempo verlopen. Dit kan leiden tot een gevoel van falen bij de tragere groeiers. Ook is het soms lastig als het met één deelnemer op individueel niveau echt slecht gaat (bijvoor-

beeld een toename van depressie). Door de structuur en het groepsgebeuren is daar soms onvoldoende aandacht voor. Een optie is dan om er één of meer individuele sessie tussendoor te doen.

- Een nieuwe experimentele stap is dat we gedurende deze groep gezamenlijk hebben gegeten halverwege de sessie. Per toerbeurt nemen groepsleden een al bereide maaltijd mee. Hoewel het eten een tijdrovende bezigheid is biedt deze eetpauze gelegenheid aan groepsleden en therapeuten om even in een ‘gewone’ sociale situatie te verkeren. Groepsleden kunnen even op adem komen en het geeft de therapeuten een inkijkje in min of meer normaal functioneren van de cliënten. Dit biedt een verfrissende geruststellende aanvulling op het gecompliceerde beeld wat we als therapeut over groepsleden opbouwen. Ook de valkuilen missen rond het eten hun uitwerking niet: ‘Heb ik wel genoeg?’, moeilijk complimenten aannemen als het lekker is, toch een ingewikkeld toetje produceren tegen de afspraak in, altijd als eerste de handen uit de mouwen steken bij tafeldekken, et cetera. Wij zijn er nog niet over uit of de genoemde voordelen opwegen tegen de nadelen.
- Effectmeting vond plaats met een aantal schriftelijke vragen en bespreking in de groep op de laatste bijeenkomst. Deze feedback is (tot nu toe) goed voor het ego van de therapeuten, maar ook nuttig voor het bijstellen van de procedure bij volgende groepen en het maken van de afweging individuele of groepsbehande-

ling. Behalve de YSQ –L2 aan het begin hebben we geen vragenlijsten gebruikt.

- Vermeldenswaard is ten slotte dat de groep (alle deelnemers) zonder de therapeuten verder zijn gegaan met elkaar in reguliere bijeenkomsten. Deze hebben weliswaar een andere structuur (vooral intervisie), maar hiermee loopt het positieve effect van de groep nog langer door.
- Het is een hartstikke leuke manier van werken, maar soms is het lastig om de verschillende aspecten van deze werkwijze, door de uiteraard beperkte tijd, goed tot hun recht te laten komen.

## Literatuur

Clijsen, M. (1998) Gestructureerde psychodynamische groepstherapie. In: T.C.J. Berk et al (red.) *Handboek Groepspsychotherapie*. C7. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Young, J.E. & J.S. Klosko (1994) *Reinventing your live*. New York: Pinguin Group.