

Verslagen studiedag NVGP

Op 5 november 2010 vond in De Reehorst te Ede de jaarlijkse studiedag van de NVGP plaats, die de titel *De ongekende kansen van de groepspsychotherapie* had meegekregen. Voor het plenaire ochtendprogramma stonden drie voordrachten op de rol. Claude Missiaen sprak over de zogenoemde *weeklong* groepspsychotherapie; zijn voordracht treft u elders in dit nummer aan.

Maria van Noort hield een voordracht over een interculturele groepspsychotherapie. In het *Tijdschrift voor Psychotherapie* werd onlangs een artikel van haar gepubliceerd over dit onderwerp.

De derde spreker van de ochtend, de Griekse neuroloog en groepspsychotherapeut Catherina Mela, zou een voordracht houden met de intrigerende titel *Brain plasticity and Group psychotherapy, a 12 years pilot study in short term and slow opening psychotherapeutic groups*. Helaas kon zij niet komen vanwege mogelijke terreurdreigingen.

's Middags werden zes workshops gehouden en een aantal reflectiegroepen. Van een viertal workshops volgt hieronder een verslag.

Workshop - 1

De jonge professional: gekoesterd of verwaarloosd?

Eerste indrukken zijn zo belangrijk in een groepsproces. Er hoeft nog niets gezegd te zijn, nog niets gedaan te worden en toch voel je de sfeer aan. Alleen al hoe een groepsleider erbij staat, hoe zijn uitstraling is, maakt de groep. Hoe Cor de Haan het precies deed weet ik niet. Het kan wel aan de afhankelijkheidsfase aan het begin van een groep hebben gelegen dat ik me zo welkom voelde, maar dat is niet de hele verklaring. Er kwam ook vakmanschap aan te pas. De Haans rustige aandacht, hoe hij

zijn mooie diepe stem gebruikte en de eenvoud waarmee hij de workshop introduceerde hielpen zeker mee. De Haan versterkte de sfeer van veiligheid en warmte in de groep nog door met ons een paar momenten te delen waarop hij zich als jonge collega, beginneling in een groepstherapie, kwetsbaar had gevoeld. Het zal niet toevallig zijn geweest dat die ervaringen te maken hadden met het verlies van een kind van een groepslid. In een moment van reflectie linkte De Haan de rol die je in je eigen gezin van herkomst hebt meegekregen aan het verloop van je carrière. De jongste die altijd de moeilijkste klusjes moest doen, kan als jonge professional ook de neiging hebben om die rol in zijn eerste

team op zich te nemen. De Haan betoonde zijn respect voor de jonge collega's in uitspraken als: 'Er is geen vak waarin je zoveel met jezelf bezig bent als dat van groepstherapeut. Wat neem je daarvan mee naar huis?'

De Haan verdeelde de groep in twee subgroepen: jongere jongeren, die hun opleiding als groepstherapeut nog niet hebben afgerond en oudere jongeren die al vele jaren werkervaring achter de rug hebben. Zij mochten de jonge collega's observeren. Het deed goed om te merken dat er nog zoveel jongeren zijn die zich het vak van groepstherapeut eigen willen maken. Als oudere jongere doorliep ik een scala van gevoelens ten opzichte van de leerlingen: vertederend over hun jeugdig elan; trots, dat wij, oudere jongeren, een mooi vak voor hen hebben meeontwikkeld; zorg of ze wel in een fijn team terecht zullen komen en jaloezie over hun jonge lijven en de kansen die zij krijgen in hun opleiding. 'Ze worden beter opgeleid dan ik', dacht ik zuur.

De jongeren herkenden in elkaar fenomenen als: je hoort als opleideling niet te piepen in je team, of zo dankbaar te zijn voor de geboden kans dat je een team op je knieën binnenkomt en niet kritisch durft te zijn. 'Ben ik groot of ben ik klein?' zo vatte een van de jongeren haar ervaring als vers teamlid samen. Maar vooral herkenden de jongeren ook de verbazing en de dankbaarheid dat ze door de oudere garde zo omarmd en positief gewaardeerd worden.

Het deed goed om eens dieper in te gaan op de groepsfenomenen die aan de basis staan

van de eerste ervaringen binnen een groep. Het thema van afscheid nemen in allerlei vormen en rituelen is binnen de theorie en de praktijk van de groepstherapie nu wel uitgekauwd. Doornroosje leert ons dat als het kindje binnenkomt er altijd wel een kwade fee is. Voor de ouders van het overleden kind uit Cors begintijd was die fee rampzalig. Voor Cor zelf was haar verschijning blijkbaar zo indrukwekkend dat hij deze herinnering deelde met pasgeboren groepstherapeuten. Maar in de theorie en de praktijk van de groepstherapie zie ik weinig terug over hoe je met goede en kwade feeën moet omgaan. Terwijl we ons toch allemaal afvragen hoe het verder ging met Sneeuwwitje nadat ze de eerste kus van haar prins had gekregen.

Frits van Hest

Workshop - 2

Groepstherapie en zelfrealisatie

Als jonge professional vraag ik mij steeds meer af wanneer ik nou toch eens eindelijk 'het hoogste niveau van psychologische ontwikkeling' heb bereikt. De woorden van Maarten van Rossum '*Wees wat je bent. Kopieer niet. Volg niemand*' in de studiedagbrochure intrigeerden mij dan ook. Onmiddellijk vroeg ik mij af: wat en wie ben ik eigenlijk? Wat is er van *mijzelf* tijdens het leven en in mijn werk, ben ik niet juist alleen maar aan het volgen en kopiëren? Niet één van deze vragen kon ik bij het lezen van de titel van de workshop naar

tevredenheid beantwoorden. Tijd om op onderzoek uit te gaan in de workshop. Enigszins onder de indruk van al die leermeesters en -meesteressen om me heen, liep ik de ruimte binnen waar de workshop plaatsvond. De gekozen muziek en de beelden die bij binnenkomst gelijk mijn blik trokken, zorgden voor een serene rust in de ruimte. Vanuit deze rust vertelde Maarten van Rossum over zijn praktijk met de toepasselijke naam Helder. Bij Helder ga je op zoek naar wie je nu werkelijk bent en leer je te leven vanuit je hart en vanuit je diepste zijn. Tijdens deze zoektocht naar zelfrealisatie wordt gebruikgemaakt van verschillende meditatieoefeningen. Meditatie maakt het mogelijk om de terugreis naar de innerlijke ruimte te realiseren. Het gaat vooral om het *doen*.

Aan de slag dus. Verschillende meditatieoefeningen passeerden de revue. De oefening die mij nog het meeste bij staat is de volgende. We werden verdeeld in tweetallen en moesten om beurt gedurende vijftien minuten de vraag 'Wie ben jij?' zo neutraal mogelijk stellen aan onze collega. En dat is niet zo gemakkelijk als het lijkt. Binnen vijf minuten waren al mijn standaardantwoorden (ik ben Klaartje, dochter van en zus van, ik ben psycholoog enzovoort) over wie ik was en wat ik deed wel zo'n beetje op. Mijn gesprekspartner gaf echter niet op en bleef de vraag herhalen. Dit zorgde bij mij voor lichte irritatie en weerstand, maar ik realiseerde me meteen dat deze onterecht was aangezien ik hem daarnet vijftien minuten hetzelfde had aangedaan. 'Wie ben jij?' Ik ben blijkbaar iemand die geen ant-

woord meer wil geven op deze vraag en die zich aan de vraag ergert maar die irritatie onterecht vind omdat ik die irritatie een ander ook heb aangedaan. Nadat ik deze weerstand weer had doorbroken, bleef het stil, wie ben ik eigenlijk? Ben ik die stilte? De uiteindelijke conclusie van de workshop maar waarschijnlijk voorlopige conclusie voor de toekomst van deze zoektocht naar zelfrealisatie is: ik ben op zoek en onderweg... maar heb nog geen idee waar naar toe.

Zo gemakkelijk is de zoektocht naar wie je nu werkelijk bent dus niet. Gelukkig was ik niet de enige die met de vraag had geworsteld. Iedereen in de workshop, ongeacht leeftijd en expertise, had (heeft?) dezelfde worsteling gehad.

Klaartje van Hest

GZ-psycholoog

klaartjevanhest@hotmail.com

Workshop - 3

De mannelijke en de vrouwelijke kracht van groepstherapie

Wat gebeurt er in een mannengroep en wat gebeurt er in een vrouwengroep als de setting verandert en beide groepen samengevoegd worden? Veel, kan ik uit eigen ervaring zeggen, heel erg veel.

In deze workshop van Joke Kroezen en Noud van Poppel werden bij aanvang de bokken van de geiten gescheiden. De opdracht was duidelijk: wees jezelf, breng

in wat je bezighoudt, alles wat besproken wordt blijft binnenskamers. Kortom, de grondregels van de ongestructureerde, inzichtgevende groepsdynamische therapiegroep. Ik zal de regel van vertrouwelijkheid in dit verslag uiteraard niet schenden, maar wil wel pogen te beschrijven welke fenomenen zich voordeden, waarbij ik mijn eigen beleving als (subjectieve) leidraad neem en reacties uit de groep zo algemeen mogelijk probeer te beschrijven.

De mannengroep vond plaats in zo'n typisch langwerpig en ongezellig congreszaaltje dat met een flexibele wand van een identieke ruimte gescheiden was. Ik was aangenaam verrast te ervaren hoe snel er een sfeer van verbondenheid en intimiteit ontstond, ondanks overte verschillen in beleving van de thema's die naar voren kwamen. Het ging al snel over vrouwen – naar ik later vernam ging het in de vrouwengroep ook vooral (?) over vrouwen – en over de mannelijke identiteit in relatie tot vrouwen. In onze beroepsgroep zijn de mannen sterk ondervertegenwoordigd, wat tot gevolg heeft dat veel mannen werkzaam zijn in een team met verder allemaal vrouwen. Is er dan nog wel ruimte voor een typisch mannelijke inbreng (direct, oplossingsgericht bijvoorbeeld)? Het dilemma van de metroseksuele man kwam in enige mate naar voren: we worden geacht inlevend, meevoelend en verzorgend te zijn, maar worden tegelijkertijd aangesproken op onze kracht en (al dan niet) gezonde agressie. Bespreek je onderwerpen makkelijker als er vrouwen bij zijn of juist niet?

En als vrouwen ervaringen uitwisselen over bijvoorbeeld zwanger zijn, moet je dan aandachtig luisteren en meeknikken of kan je je beter terugtrekken? Thema's waarover *Volkskrant*-columnist Wim de Jong wekelijks schrijft en onlangs een boek over publiceerde.

Ik realiseerde me hoe weinig het nu nog voorkomt dat ik in een geheel uit mannen bestaand gezelschap verkeer. In mijn werk bij GGZ-instellingen waren vrouwen in aantal steeds dominant aanwezig, ik beoefen geen teamsport meer waar je na afloop van de wedstrijd met de mannen onder elkaar blijft hangen en praten, en in mijn sociale leven als homoseksuele man spelen vrouwen – gelukkig! – een belangrijke rol. Het half uur in de mannengroep beviel mij dan ook uitstekend, en zeker vanwege de verschillen van beleving in deze mannengroep, had ik het gevoel dat we nog voor vele uren gespreksstof hadden en zaken met elkaar te onderzoeken en te delen hadden.

Na vijftientig minuten deelde groepspsychotherapeut Van Poppel mede dat de scheidingswand over vijf minuten weggehaald zou worden en we in één ruimte met de vrouwengroep terecht zouden komen. Het spanningsniveau in de groep nam voelbaar toe: wat zou er gebeuren en wat zou dat betekenen voor de gespreksonderwerpen waar we aan begonnen waren, maar nog lang niet klaar mee waren. Zelf bespeurde ik onmiddellijk weerstand tegen de aangekondigde interventie, maar ik was niet voorbereid op de heftigheid van mijn

weerstand toen de scheidingswand daadwerkelijk weggehaald was. Vanuit mijn positie, met mijn rug naar de scheidingswand, kwam ik opeens letterlijk met mijn rug naar de vrouwen te zitten. Bekijk het maar, dacht ik, ik laat me de intimiteit van deze mannenclub niet zo maar afpakken. Tot overmaat van ramp stonden de therapeuten op en wisselden van positie, zodat Kroezen in de mannengroep plaatsnam op de stoel van Van Poppel en vice versa. Deze interventie – door sommigen in de verwarring die ontstond niet eens opgemerkt – kreeg extra kracht door de op voorhand zorgvuldig uitgekozen plek van de therapeuten: zij zaten met hun stoel tegenover de scheidingswand, en moesten letterlijk door de twee groepen lopen naar hun nieuwe plek in het andere kamp. De stelligheid waarmee dit gebeurde maakte dat niet allen de intimiteit verdampte, maar met het vertrek van de mannelijke dan wel vrouwelijke therapeut ook de respectievelijk mannelijke en vrouwelijke identiteit in de groep de benen leek te nemen.

Verraad alom! Toen ik zag met welk gemak sommige groepsleden, mannen en vrouwen, op de open vraag van de therapeuten of je wellicht een andere plek in deze nieuwe groep zou willen innemen, van stoel ruilden, nam mijn verzet om in te voegen alleen maar toe. Hoewel ik me realiseerde dat mijn koppige botheid reacties op zou roepen, kon ik mij er niet toe bewegen om onmiddellijk en gedwee mijn stoel te verplaatsen en in de inmiddels ontstane nieuwe kring te plaatsen. Reacties kwamen er dan ook, in eerste instantie

vooral woede, geuit door een paar vrouwen. Goed om weer eens zelf te ervaren dat het aangaan van een conflict, het kunnen uiten van je gevoelens en vooral ook te voelen dat je emoties er mogen zijn, zo heilzaam werken, en plaats kunnen maken voor andere onderliggende gevoelens, en uiteindelijk zelfs de weg naar verbinding effenen. En, zoals een ieder die met groepen werkt natuurlijk zal weten, met degene waar je wat mee uitgevochten hebt, voel je ook vaak snel de sterkste verbondenheid. Ik moest denken aan de woorden waarmee Maria van Noort haar voordracht over interculturele groepen afgesloten had: overeenkomsten in de groep verbinden, maar het zijn de verschillen in de groep die groei mogelijk maken.

Steun kwam er ook van sommige vrouwen, die mijn reactie juist als krachtig ervoeren, terwijl ze zelf in de hen zo vertrouwde modus van je maar weer aanpassen en het ‘gezellig maken’ geschoten waren. Ook bij de mannen was sprake van verschillen in beleving: voor sommigen was mijn positie herkenbaar, voor anderen was de samenvoeging met de vrouwen juist plezierig, en stond men al klaar om een nieuw gespreksthema in te brengen, nieuwsgierig of de reeds besproken zaken in de gescheiden groepen op een zelfde wijze in de grote gemengde groep aan de orde zouden kunnen komen.

Het weghalen van de scheidingswand werd door de meesten als een krachtige, heftige en zeer ontregelende interventie ervaren. Interessant detail was dat er fantasieën leefden – door een paar vrouwen uitge-

sproken, maar mogelijk ook door sommige mannen gedacht – dat het idee van deze interventie wel van Van Poppel, de mannelijke groepspsychotherapeut, afkomstig moest zijn.

De plenaire sessie werd afgesloten met het verzoek in tweetallen ervaringen uit te wisselen, gevolgd door een terugkoppeling in de grote groep, nu met de beide groepspsychotherapeuten naast elkaar in hun positie als workshopgevers.

Op weg naar de foyer voor de theepauze dacht ik dat dit is wat een studiedag zo waardevol maakt: niet het passief luisteren, maar het onderdeel zijn van een proces, mogen ervaren wat het met je doet, daarover kunnen praten en reflecteren. Gelukkig was daar ruim de tijd voor, was de inzet van alle deelnemers groot, gedragen door de professionele rust en kracht van Kroezen en Van Poppel, die zelfs na de ontregeling steeds voor een veilige holding in de groep wisten zorg te dragen.

Arnout ter Haar

Workshop - 4

De groepstherapeut als spindoctor

Bij de start van de workshop staan alle stoelen aan de zijkant. Als groepstherapeuten maken we daar allemaal opmerkingen over. We zijn duidelijk ontregeld over het feit dat er geen tafels staan of een kring van stoelen. Workshopgever Marc Daemen, opleider en supervisor NVGP,

stelt snel gerust: hij is een soort quizmaster en het is een staande workshop. Aangezien de na-de-lunchdip dreigt, zijn we ambivalent. Enerzijds is er de neiging om neer te ploffen op een stoel, anderzijds de wens om actief aan de slag te gaan.

Daemen vertelt dat dit een tweede kans is voor hem om deze workshop te geven. Op het internationale congres in Rome mocht hij alleen een kleine presentatie houden. Deze heeft hij dan ook meegenomen en opgehangen.

We starten met een geleide kennismaking, een opwarmingsronde. Daarna is er een opwarmingsronde voor het spindoctorsdebat om vervolgens echt het verkooppraatje te leren omtrent groepstherapie. We zullen eindigen met een film die GGZ Westelijk Noord-Brabant heeft gemaakt om reclame te maken voor de groepstherapie.

In de kennismakingsronde moeten we op volgorde gaan staan van jaren ervaring met groepen. Van Daemen krijgt iedereen een onaffe stelling. Bijvoorbeeld ‘ik word blij als mijn team...’ of ‘als ik alles anders zou doen dan zou ik...’. Na deze korte kennismaking krijgt de groep een aantal stellingen. De pro’s moeten links in de ruimte gaan staan, de contra’s rechts. Vervolgens mag men om en om de argumenten laten horen. In de opwarmronde gaat het over andere over roken in kleine cafés, in de ronde over groepstherapie gaat het over de marktwerking in de GGZ en het stoppen met de langdurige psychodynamische psychotherapie. Het gaat er fanatiek aan toe en we zijn helemaal opgewarmd.

Na deze debatoefeningen krijgen we een

presentatie. Het is de presentatie die Daemen en collega's hebben gehouden voor hun Raad van Bestuur ter bevordering dan wel behoud van de groepspsychotherapie. Het was opgezet als een soort rollenspel: de collega's speelden de Raad van Bestuur en de leden van de Raad van Bestuur waren de zorgverzekeraars. Het motto in de presentatie was 'sterk in groepswerk'. De conclusie van het praatje was dat groepspsychotherapie effectief is, leuk voor de therapeuten om te doen, dat er meer patiënten tegelijk behandeld kunnen worden en dat de DBC-systematiek interessant is. Daemen vertelt dat met name dit laatste onderwerp de Raad van Bestuur deed opveren. Zo ook de leden van de workshop. Er wordt gediscussieerd of de Daemen-DBC-uitleg-methode wel klopt.

In de laatste minuten krijgen we de film te zien. We eindigen wel zittend in een groepskring en praten na over spindoctor zijn.

Wat blijft hangen van deze workshop was de vermoeide quizmaster; er hangen hem vele problemen boven het hoofd vanuit de failliete werkgever GGZ-Westelijk Noord-Brabant. Weer een reorganisatie, weer op de bres voor opleiding en groepstherapie. Ondanks de tweede kans was het een wat rommelige workshop waarin de kern naar mijn mening niet geraakt werd. Het lukte de workshopgever niet om boven het materiaal uit te stijgen en ons een reclameboodschap te leren die ook buiten GGZ-WNB te gebruiken valt. Maar het zij hem vergeven en ik wens hem veel kracht en sterkte bij zijn nieuwe strijd. Want als het kenniscentrum van GGZ-WNB al omvalt, wat moet

dat wel niet voor de (groeps)opleidingen bij andere GGZ-instellingen betekenen?

Het promopraatje zal binnenkort op de website van de NVGP te downloaden zijn.

Anne-Marie Claassen
