

Groepstherapeutische factoren: geen 11 maar 4?

Groepspsychotherapie is een aantoonbaar krachtig therapeutisch middel om patiënten met een reeks van (psychische) klachten te behandelen (Burlingame, MacKenzie & Strauss, 2004). Helaas is nog onbekend en weinig begrepen welke mechanismen precies verantwoordelijk zijn voor het effect van groepstherapie.

Decennia lang wordt groepspsychotherapie toegepast vanuit het geruststellende idee dat elf heilzame apart te onderscheiden therapeutische factoren de groepstherapie effectief maken (Yalom & Leszcz, 2005). Die aanname is gebaseerd op Yaloms publicaties over zijn elf door onderzoek ondersteunde factoren (installatie van hoop, universaliteit, leren van informatie, altruïsme, corrigerende ervaringen van de primaire steungroep, ontwikkeling van sociale vaardigheden, leren via imitatie, inter-persoonlijk leren, cohesie, catharsis en existentieel leren).

Tal van onderzoekers hebben tot vandaag de dag gedebatteerd over en onderzocht hoe empirisch hard die in de praktijk zo handzame factoren zijn. De meest recente publicatie is die van Joyce, MacNair-Semands, Tasca en Ogronczuk (2011) waaruit ik een en ander samenvat.

Zij toetsten een eigen vragenlijst voor groepstherapeutische factoren op een groep van 435 patiënten in 52 verschillende soorten groepstherapie in acht verschillende settings in de VS en Canada. Na veel en zeer grondige statistische analyses kwamen zij uit op een viertal factoren:

1. *Installering van hoop*: een positieve relationele factor. De groepsleden worden aangemoedigd door medegroepsleden die vergelijkbare problemen hebben. Ze komen tot probleemoplossing door samenwerking met en steun van de overige groepsleden. Deze factor is van belang in het begin van de groep en een goede voorspeller van profijt hebben van de groep.
2. *Veilige emotionele expressie*: eveneens een positieve relationele factor. Zich engageren met betekenisvolle zelfonthulling leidt er toe dat andere groepsleden therapeutische bijdragen leveren waardoor de groepscohesie toeneemt. Deze factor representeert ook de positieve werkrelatie in de groep. Het gebeurt bijvoorbeeld vaak dat een belangrijk deel van therapeutisch werk door een groepslid wordt geïnitieerd door zijn expressie van problematische gevoelens in de groep.
3. *Bewustwording van en inzicht in de relationele impact*: de groepsleden weerspiegelen met ‘feedbacklussen’ wat een groepslid met zijn interpersoonlijke gedrag oproept.
4. *Sociaal leren*: het verbinden van het leren in de microkosmos van de groep met de interpersoonlijke relaties buiten de groep. Groepsleden profiteren van inzichten die ze in het groepsproces opdoen, rapporteren de winst van hun interpersoonlijke inzicht in de werkelijke wereld buiten de groep en deze feedbacklus kan weer verder werk faciliteren bij het individuele groepslid, de andere groepsleden en de groep als geheel.

Joyce e.a. (2011) publiceren in hun appendix de uit de statistische analyses resulterende vragenlijst van negentien items (TFI-19) waarmee de meest kernachtige en valide factoren binnen groepstherapie te meten zijn.

Voor de praktijk blijven naar mijn smaak de elf factoren van Yalom als praktische rode lijnen bruikbaar. Op een abstracter niveau past onderzoek met de TFI-19, die door zijn korte versie en gerichte scoop goed bruikbaar is voor onderzoek in de klinische setting.

Hoewel de TFI-19 niet gevalideerd en toegelaten is voor de Nederlandse markt geef ik als impressie hieronder voor geïnteresseerden een voorlopige, vrije vertaling weer. De items doen wel vermoeden dat de vier factoren nog niet alles te pakken hebben van wat een groep tot een effectieve groep maakt.

Hans Snijders

Klinisch psycholoog en (groeps)psychotherapeut in PsyQ, afdeling persoonlijkheidsproblematiek te Den Haag
(h.snijders@psyq.nl).

The Therapeutic Factors Inventory-Short Form

© Joyce, MacNair-Semands, Tasca en Ogrodniczuk (2011)

Geef in de volgende uitspaken een waardering volgens uw ervaring in uw groep door omcirkeling van het corresponderende nummer.

1 = sterk mee oneens tot 7 sterk me eens

- | | |
|--|---------------|
| 1. Omdat ik veel gemeenschappelijk heb met andere groepsleden begin ik te denken dat ik ook iets gemeenschappelijks zal hebben met mensen buiten de groep. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Sinds ik meedoe met de groep lijkt alles meer hoopvol. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Ik heb het gevoel bij de groep te horen. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Ik merk dat ik verrassend vaak aan mijn familie denk in de groep. | 1 2 3 4 5 6 7 |

5. Ik mag boos zijn in de groep. 1 2 3 4 5 6 7
6. Ik heb in de groep echt gezien wat voor een sociale impact mijn familie heeft op mijn leven. 1 2 3 4 5 6 7
7. Mijn groep is als het ware een klein deel van de wereld waarin ik leef: ik zie dezelfde patronen, en ze doorwerken in de groep helpt mij om er aan te werken in mijn leven hierbuiten. 1 2 3 4 5 6 7
8. De groep helpt mij om mijn toekomst positiever 1 2 3 4 5 6 7
9. Het raakt mij om te zien dat mensen in de groep om elkaar geven. 1 2 3 4 5 6 7
10. Soms leer ik in de groep door te kijken, om later te imiteren wat er gebeurde. 1 2 3 4 5 6 7
11. In de groep zijn de groepsleden meer gelijk dan verschillend. 1 2 3 4 5 6 7
12. Het is verrassend, maar ondanks de nodige steun van de groep, heb ik ook geleerd om meer op mezelf te vertrouwen. 1 2 3 4 5 6 7
13. De groep geeft mij hoop voor de toekomst. 1 2 3 4 5 6 7
14. Ook al hebben we verschillen, onze groep voelt veilig voor mij. 1 2 3 4 5 6 7
15. Door de eerlijke feedback van groepsleden en therapeuten heb ik veel geleerd over hoe ik overkom op ander mensen. 1 2 3 4 5 6 7
16. Deze groep sterkt mij om een verandering in mijn leven toe te passen. 1 2 3 4 5 6 7
17. Ik ga mijn gevoelens in de groep ventileren. 1 2 3 4 5 6 7

18. De groep heeft mij laten inzien hoe belangrijk
andere mensen in mijn leven zijn. 1 2 3 4 5 6 7
19. Ik kan me helemaal laten gaan in de groep. 1 2 3 4 5 6 7

Scoringsleutel: de gemiddelde score per factor

- Installeren van hoop: 2, 8, 3, 16
- Veilige emotionele expressie: 3, 5, 9, 11, 14, 17, 19
- Inzicht krijgen: 4, 6, 12, 15, 18
- Sociaal leren: 1, 7, 10

Literatuur

Burlingame, G.M., MacKenzie, K.R. & Strauss, B. (2004). Small Group treatment: evidence for effectiveness and mechanisms of change. In M. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (5th ed., pp. 647-696). New York: Wiley.

Joyce, A.S., MacNair-Semands, R., Tasca, G.A. & Ogrodniczuk, J.S. (2011). Factor Structure and Validity of the Therapeutic Factors Inventory-Short Form. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 15, 201-219

Yalom, I.D. & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed). New York: Basic Books.