

Marvelous and great

Groepsschematherapie volgens Farrel en Show: een impressie.

Joan Farrel en Ida Shaw zijn bezig om samen met Arnoud Arntz, professor in Maastricht, Nederland te veroveren met de hoogste effectiviteitscijfers ooit behaald in de psychotherapie. En laat dat nu een groepstherapie zijn.

Dr. Joan Farrell is Amerikaanse en op dit moment directeur van het Schema Therapy Institute Midwest in Indianapolis. Ze geeft trainingen en supervisie over de hele wereld. Voorheen was ze professor in de klinische psychotherapie aan de Psychiatry Indiana University School of Medicine in Indianapolis.

Ida Shaw is Canadese en leidt samen met Joan Farrell het eerder genoemde instituut en geeft net als Joan trainingen en supervisies. Meestal met haar samen.

Beide dames zijn divers opgeleid. Bio-energetica, Gestalt-therapie, cognitieve gedragstherapie, ontwikkelingspsychologie en nog een aantal stromingen vormden de zoektocht van Farrell en Shaw, of Joan en Ida, om te komen tot een effectieve behandeling van een moeilijke groep patiënten, namelijk die met een ernstige borderline persoonlijkheidsstoornis. Toen een leerling van Farrell in 2003 een workshop bij Jeffrey Young volgde, leek het voor de lady's in elkaar te passen. Wat zij deden leek sterk op het modiwerk van Young. Vanaf die tijd zijn ze het Group Schema

Therapy gaan noemen. In 2009 publiceerden ze het effect van hun RCT. 94% van de deelnemers hadden geen diagnose meer na behandeling, tegen 8% in de controlegroep. In de controlegroep werd er niet gewerkt met de groep. Door Farrell en Shaw werd er alleen maar gewerkt in de groep. Zij hadden geen drop-outs. In de controlegroep viel een kwart uit.

Joan en Ida zijn een koppel en een match, ook in hun persoonlijk leven. Joan heeft een nare moeder gehad en Ida was als oudste in een groot gezin altijd al aan het zorgen. Via de verpleegkunde kwam ze in de psychotherapie terecht. Ze hebben twee hondjes die ze hun baby's noemen. Ze lusten kroketten. Dit soort dingen weten al vele Nederlanders. En niet alleen Nederlanders; de multi-site trial draait momenteel in veertien instituten, ook in Duitsland, Amerika, Schotland en Australië. Maar daar hebben ze natuurlijk geen kroketten.

Het volgen van een workshop van Joan Farrell en Ida Shaw zorgt voor een energieboost en zin om met een groep borderlinepatiënten te gaan werken. Let wel; in een groepstherapie. Daar waar je eerder werd ontmoedigd om deze patiënten met ernstige hechtingsproblemen en *acting out* in een groep bij elkaar te zetten, wil je na de les

niets anders meer doen. Hoe geweldig was het om de dames een hele week te hebben voor het team en ze van dichtbij te mogen meemaken. Voor deze impressie put ik dan ook uit eigen ervaring.

Het hele model van Farrell and Shaw is gebouwd om drie doelen te bereiken met de borderlinepatiënt. Ten eerste gaat het om stressreductie. ‘Oh, je bent gespannen? Laten we samen teruggaan naar de *safety bubble*.’ Het tweede doel is om de crisis voor te zijn. ‘Wat staat er in je modemanagementplan? Wat is je *need*? Geweldig dat je het jezelf waard vindt om op je plan te kijken. Je hebt niet geautomutileerd!’ Het derde doel van de therapie is om gezondere schema’s te gebruiken. ‘Oh, nee, ik ga je heus niet verlaten. Ik zal er altijd voor je zijn. Altijd. *You are worth it. Let’s do a group hug.*’ De *empowerment* die uitgaat van deze dames maakt dat je op dag twee al met je hele team aan de *pinky hold* gaat. De verbondenheid kan niet groter worden!

Maar waarom dit nu allemaal in een groep? In 2012 is het boek *Group Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. A step-by-step treatment manual with patient workbook* uitgekomen. Natuurlijk vertellen ze wel waarom hun model zo werkzaam is in de groep tijdens de cursus. Maar de sheets, overviews, A4’tjes en kopietjes zijn aan het einde van de week niet meer uit elkaar te halen. Het boek belooft een goed overzicht.

Farrell en Shaw laten in het boek weten dat ze goed snappen wat groepspsychotherapie is. Ze hebben ervaren dat de groep een toe-

voeging biedt en zelfs een katalysator is om de schematherapie zijn werk te kunnen laten doen. Ze noemen de groepsingrediënten als gelijkwaardige support, erkenning, validatie en het aangaan van contact met groepsleden. Ze beschrijven de groep als een ‘natuurlijk laboratorium’ waar patiënten met onveilige hechting en schema’s kunnen veranderen door *limited reparation* door de therapeuten en door de groep als familieleden. Er wordt nauwelijks individueel gewerkt in de groep. Het is voortdurend werken aan verbondenheid en veiligheid. In elke hoedanigheid. Dit betekent dat er geen conflicten mogen ontstaan in de groep, dat er een actieve therapeut is en dat er zowel taak- als procesgericht gewerkt wordt. De groep moet te allen tijde helend werken; de patiënt moet verbondenheid en *belonging* voelen.

Na het beschrijven van het conceptuele model van de Group Schema Therapy wordt er een heel hoofdstuk gewijd aan de therapeutische factoren van groepstherapie. Ze laten zien dat de helende factoren van de groep beschreven door Yalom en Lezcz (2005) overeenkomen met concepten uit de groepsschematherapie, welke ook weer een link hebben met het klachtenpatroon van de borderlinepatiënt. Door voortdurend te koersen naar veiligheid en verbondenheid, naast de therapeutische technieken, zien Farrell en Shaw vooral het *vicarious learning* als groot effect van werken in een groep.

De rol van de groepstherapeuten is hiervoor al in grote lijnen beschreven. Je moet weet

hebben van met name de experiëntiële technieken van de schematherapie en weten hoe je crisisplannen (*mode management plans*) moet maken. Farrell en Shaw noemen tevens dat je een jongleur moet zijn; alles in de gaten houden en alles in de lucht houden: de schematherapiedoelen, het proces, de inhoud, de modi, de fases van de groep, de behoeftes en de crises. En daarbij ben je als therapeut rolmodel voor de Gezonde Volwassene. Wat een fijn mantra dat ze je meegeven: ‘*go in with a goal and change your plans*’. Want naast al deze ballen in de lucht hebben de dames ook gezorgd voor een *toolkit* voor de therapeut. Een tas met spullen om de groep mee in te gaan; lapjes stof, touw (concrete verbondenheid), kralen, stressballen, ballonnen voor het blijde kind, ballonnen voor het boze kind, vrolijke muziek om op te dansen. Nota bene ook voor de therapeut. Meedoen is in Amerika heel gewoon.

De hoop dat het boek een mooi overzicht zou geven was ijdel. Om het positief te benaderen; zo frivol de workshop gaat, zo frivol is het boek. Als je de dames niet kent dan is het moeilijk om de ballen, ach bomen, door het bos te zien. De inhoudsopgave geeft een goede structuur, maar de hoofdstukken lopen inhoudelijk wel door elkaar. *Statements over limited reparenting* vind je her en der. Uitleg over wat een *safety bubble* is wordt pas gegeven nadat het woord als een paar keer gebruikt is. Aanspreekvormen veranderen van ‘you’ naar ‘therapist’ en soms weer dat fijne ‘we’. Stap voor stap is het niet en het werkboek

voor patiënten kan ik er niet uit destilleren. Maar mocht u één van de vele gelukkigen zijn die de boost vanuit de workshop hebben mogen ervaren dan is het boek aan te raden als een heerlijke herbeleving. Zeker voor de mensen die én schematherapeut zijn én groepstherapeut. De eerste zal door de boost veel effectiever de methode van schematherapie kunnen inzetten. De tweede zal smullen van het herleven van oude tijden, maar dan in een nieuwe jas. Want zo steunend en structurerend heb ik de groepstherapie nog niet opgediend gezien.

Anne-Marie Claassen

Farrell, J.M., & Shaw, I.A. (2012)
*Group Schema Therapy for Borderline
Personality Disorder. A step-by-step
treatment manual with patient workbook.*
West Sussex: Wiley-Blackwell.