

# Zie ik je straks op Facebook?

Verslag van de workshop van Gerian Dijkhuizen en Marc Willemsen op het NVGP-congres.

De workshop ‘Zie ik je straks op Facebook?’, op inspirerende wijze gegeven door Gerian Dijkhuizen en Marc Willemsen, bleek een goede keuze uit het aanbod van zes workshops dat volgde op een eveneens inspirerende lezing van Antje Krüger. Het leidende thema van genoemde workshop concentreerde zich op de mogelijke invloed van sociaal mediagebruik van adolescenten op groepstherapie en de manier waarop de groepstherapeut hiermee om kan gaan.

Werkzaam als groepstherapeut binnen een kliniek voor klinische psychotherapie, word ik regelmatig geconfronteerd met het gegeven dat er tussen cliënten meer buiten de therapieblokken gebeurt, dan daarbinnen. Veel speelt zich af in de wandelingen, aan de eettafel, of 's avonds in de woonkamer. De laatste jaren is daar een virtuele wereld aan toegevoegd, volgens Delfos het ‘vierde milieu’.

Na een verrassende opening, waarin we alle aanwezige laptops, smartphones, iPads en overige tablets áán moesten zetten in plaats van uit en als opdracht meekregen alle binnenkomende berichten / telefoontjes zéker te beantwoorden, werd op inspirerende wijze een boeiend overzicht gegeven van een mix aan relevante cijfers en de

relatie tussen het gebruik van sociale media en de therapiedoelen. Zo zou 99% van de adolescenten actief zijn op internet, van wie de helft onrustig wordt als ze niet kunnen internetten. Door deze groep worden slaapproblemen gerapporteerd en tweederde van de adolescenten heeft altijd zijn mobieltje aan (bron: CBS). We kunnen dus concluderen, dat het gebruik van sociale media een dagelijkse behoefte is geworden.

Vervolgens stonden de workshopgevers stil bij de geheimhoudingsplicht die veelal binnen de therapiedoelen gehanteerd wordt, namelijk dat er buiten de groep géén contact over de therapie mag plaatshebben. Dat lijkt nu door het veelvuldig gebruik van de sociale media volledig achterhaald te zijn. Door het gebruik van dit medium wordt een makkelijke omgeving geboden om voortdurend in contact te zijn met de ander(en). Dat dit gebeurt, en véél meer dan we denken, daar waren we het allemaal wel over eens. Online communicatie is een gegeven en daar zullen we rekening mee moeten gaan houden. Beide workshopgevers benadrukten vooral mogelijkheden als schaamteverhullend bezig zijn met zelfpresentatie / zelfonthulling. Ook de risico's, zoals 1) ontremmen op Facebook, met als gevolg te veel informatie-uitwisseling, of te veel beelden van jezelf delen via instagram,

een online programma waarmee je foto's kunt delen, 2) cyberpesten, of 3) realtime contact (chatten), dat kan leiden tot compulsief internetgebruik. In dit kader kan dat, volgens de workshopgevers, leiden tot psychosomatische en psychische klachten. De vraag werd opgeworpen wie kwetsbare groepsleden tegen bijvoorbeeld te veel zelfonthulling kan beschermen. En wanneer drierde van de groep door wil praten op Facebook over de therapie en een kwart wil dit niet... wat doe je dan? Hoe veilig is de groep nog, als groepsleden elkaar buiten de groep via de sociale media willen treffen? Dit kan zichtbare / onzichtbare uitsluiting genereren binnen de therapie. Hoe ziet vervolgens de verantwoordelijkheid eruit voor de groepstherapeut en de groepsleden in het hanteren van de sociale media? Welke regels moeten er opgesteld worden? Wat is de meerwaarde van de online communicatie en waar liggen de valkuilen? Over één ding waren we het allemaal eens: de groep moet een veilige plek blijven! Maar niet alleen de groep, ook het therapeutisch milieu moet *holding* kunnen bieden.

Na dit wat meer theoretische gedeelte, waarin er op een plezierige manier interactief gewerkt werd en de workshopgevers elkaar op een makkelijke en snel op elkaar aansluitende manier afwisselden, werden we in groepen verdeeld, met voor elke groep een opdracht die vanuit de praktijk geformuleerd was. Het betrof een casus binnen onze groep die betrekking had op twee groepsleden die op Facebook met elkaar hadden gesproken over een derde groepslid, die dit te weten kwam en zich

hierdoor hevig gekrenkt voelde. Zij bracht dit als probleem in. De vraag luidde welke interventies de groepstherapeut naar de verschillende groepsleden en naar de groep als geheel kon ontwikkelen. Hierover ontstonden levendige discussies in de zaal.

Tot slot werden nog enkele bruikbare suggesties gegeven ten aanzien van het openen van een chatsite voor de groep alleen en / of voor de groep en de therapeut. Er kan ook gebruik worden gemaakt van de site, om te oefenen met zelfonthullingen / zelfrepresentatie. Het belang om online informatie terug te brengen in de groep werd benadrukt in het kader van veiligheidsvergroting, met daarbij de afspraken die gemaakt kunnen worden om elkaar te stimuleren, te beschermen, af te remmen, of bijvoorbeeld te leren om moeilijke informatie stap voor stap te delen.

Dat sociale media een belangrijk gegeven zijn in de therapiewereld en hier niet meer uit weg te denken zijn, werd door alle aanwezigen volmondig beaamd. De workshopgevers hebben ons enthousiast gemaakt om creatief naar allerlei therapeutische mogelijkheden te zoeken en zodoende 'het turen door het digitale raam' (Erik van der Elst in *Systeemtherapie*, jaargang 20, nr. 4) als een positieve toevoeging te zien, omdat er zich een nieuwe wereld van communicatie kan openen.

**Nelleke Holster**

Klinisch psycholoog / programmamanager  
bij De Wieke, centrum voor klinische  
psychotherapie van Mediant in Enschede