

Losmaken om verder te kunnen

‘Volgens mijn moeder ben ik haar enige bestaansrecht’

Merijn van Heumen (m.vanheumen@uva.nl) is gz-psycholoog en werkt als studentepsycholoog.

De losmakingsgroep is in 1995 ontstaan uit een samenwerking tussen het Bureau Studentepsychologen (BSP) van de Universiteit van Amsterdam en de polikliniek psychiatrie van het toenmalige Psychiatrisch Ziekenhuis Amsterdam. Deze samenwerking tussen wat nu PuntP heet (onderdeel van ggz Arkin) en het BSP duurt nog steeds voort. Gezien de toestroom van 18 tot 25-jarigen op de polikliniek en het kortdurende behandelaanbod bij het BSP werd in het najaar van 1995 besloten een groep op te richten. Deze kortdurende steunende groepstherapie, onder leiding van een ervaren psychotherapeut en een arts-assistent psychiatrie verbonden aan het BSP, was bedoeld voor de groep waarvoor kortdurende behandeling te beperkt leek en een verwijzing naar de psychiatrie (tweede lijn) liever werd vermeden (Ter Haar, 1998). In de loop der jaren is de naam van de groep veranderd in ‘de autonomie- en losmakingsgroep’, die nu bekend staat als ‘de losmakingsgroep’.

De groep duurt anderhalf uur en vindt wekelijks plaats in een groepsruimte bij het service- en informatiecentrum van de UVA, waar het BSP is gevestigd. De groepsleden

zijn studenten van de UvA of HvA, veelal in de leeftijd tussen 18 en 27 jaar, en bestaat uit maximaal acht leden. Bij voorkeur wordt de groep gegeven door een vrouwelijke en een mannelijke therapeut. Op dit moment wordt de groep geleid door een vrouwelijke psychotherapeute van PuntP en een mannelijke gz-psycholoog van het BSP.

Gedoe thuis

In tegenstelling tot de groepen ‘studiestress’ en ‘presentatieangst’ uit het aanbod van het BSP, kunnen studenten zich voor deze groep niet rechtstreeks opgeven. Zij kunnen zich bij het BSP aanmelden, waarna zij een oriënterend gesprek krijgen met een van de studentepsychologen. Over het algemeen is na dat gesprek wel duidelijk of er een indicatie bestaat voor de losmakingsgroep. Studenten die uiteindelijk deelnemen aan de losmakingsgroep, melden zich in eerste instantie aan met onder andere somberheidsklachten, angsten of psychosomatische klachten die hun studieresultaten in negatieve zin beïnvloeden. Uit het oriënterend gesprek en eventuele vervolgesprekken wordt vaak duidelijk

dat er in het ouderlijk huis allerlei ‘gedoe’ speelt zoals een slepende (v)echtscheiding, (psychiatrische) ziekte bij één van de ouders, dood van een gezinslid, langdurende conflicten of andere zaken die een sterk emotioneel beroep op de student doen. Het losmakingsproces van het ouderlijk huis kan hierdoor bemoeilijkt worden. Bij aanmelding is dit niet altijd duidelijk voor de student zelf. En daar ligt ook de taak van de studentepsycholoog: dit meer helder krijgen en met de student bespreken. De ervaring leert dat de meeste studenten in eerste instantie wat terughoudend zijn wanneer het om een groepsaanbod gaat. Soms is er tijd nodig om het voorstel nog even te laten bezinken en vinden er daarom nog enkele individuele overbruggings- of vervolgesprekken plaats. Ook het feit dat studenten hun eigen risico moeten betalen aangezien de groep onder de vlag van PuntP opereert, kan een obstakel zijn om deel te nemen. Veel studenten zitten krap bij kas en hebben zelfs hun eigen risico verhoogd omdat ze vaak wel in een fysiek goede staat verkeren. Maar over het algemeen levert dit niet veel problemen op. Doel van de losmakingsgroep is dat de studenten geleidelijk aan emotioneel meer los komen van allerlei aspecten van het ouderlijk huis en meer toekomen aan het vormgeven aan hun eigen leven. Veel voorkomende opmerkingen bij de start van de groep zijn bijvoorbeeld: ‘Ik voel me verantwoordelijk voor het geluk van anderen’; ‘Ik voel mij schuldig als ik voor mijzelf kies in plaats van aandacht te geven aan mijn (psychiatrisch) zieke vader’; ‘Mijn

ouders zullen het zonder mij niet redden’; ‘Volgens mijn moeder ben ik haar enige bestaansrecht’; ‘Ik voel me gevangen in de vechtscheiding tussen mijn ouders’.

Door het bespreken van verschillende onderwerpen en thema’s kunnen zij in vrijheid beslissen welke goede aspecten van thuis zij meenemen, en welke voor hen slechte of ziekmakende aspecten ze achterlaten.

Minder protocollair

Bij de start van de groep in 1995 werd een draaiboek geconstrueerd waarbij vooral werd gekeken naar bruikbare ingrediënten die aan zouden sluiten bij de ontwikkelingstaken van de leeftijdsgroep. Daarbij werd niet specifiek uitgegaan van één theoretische invalshoek en werd ook geleend van andere draaiboeken en modellen. Waar de groep begon als een meer semigestructureerde/ protocollaire groep is deze, eigenlijk tegen de trend van de laatste jaren in, minder protocollair geworden. Een aantal thema’s ligt wel min of meer vast, zoals de relatie met het ouderlijk huis vroeger en nu, sociale contacten, intieme relaties en studie- of werkproblemen. Deze verandering komt mogelijk ook doordat de groep meer open en doorlopend is geworden. Studenten kunnen op verschillende momenten in- en weer uitstromen. Hierdoor is iedere deelnemer op een ander punt in zijn of haar proces. Nieuwe deelnemers horen van studenten die al langer in de groep zitten hoe zij met bepaalde thema’s en onderwerpen zijn omgegaan. Dit biedt

hoop en vertrouwen. In de groep wordt ook aandacht besteed aan lopende zaken, en is er ruimte om andere thema's te bespreken die voor de studenten van belang zijn in deze levensfase.

Er is vooraf geen maximum gesteld aan hoe lang een student mag deelnemen aan de groep. Het is vooral de student zelf die dit bepaalt, altijd in overleg met de therapeuten. Het kan voorkomen dat een student wil stoppen, maar de therapeuten van mening zijn dat hij of zij nog veel van de groep kan profiteren. Dit zal dan ook met de student worden besproken in de groep. Uiteindelijk ligt de beslissing bij de student zelf om wel of niet door te gaan. Wanneer iemand stopt wordt gevraagd nog een drietal sessies bij te wonen om op een goede manier afscheid te kunnen nemen. Over het algemeen nemen studenten een half jaar tot langer dan een jaar deel aan de groep.

De taak van de groep is om eigen ervaringen en verhalen in te brengen, te luisteren naar anderen, daarop te reageren en vragen te stellen.

Tijdens de groep wordt gebruikgemaakt van stoelen die in een kring staan.

Gezinskaart

Op enig moment in zijn of haar startproces legt elke deelnemer een gezinskaart (gezinssociogram) neer op de grond met behulp van kartonnen rondjes (vrouwelijke gezinsleden) en vierkantjes (mannelijke gezinsleden) die verschillen in grootte en kleur. Zij leggen een kaart neer van hoe het

gezin er in het verleden uit zag, hoe het er in het heden uitziet en hoe ze het graag zouden zien in de nabije toekomst. Hier wordt uitvoerig op ingegaan. Door de grootte, kleur en gekozen afstand tussen de verschillende gezinsleden in de gezinskaart wordt snel een hoop duidelijk en wordt direct zichtbaar hoe elke student zijn of haar gezin van herkomst beleeft en welke positie zij innemen. Een zeer strenge, autoritaire vader die alles in huis bepaalt en waar de student een slechte band mee heeft, zal over het algemeen in de gezinskaart eerder worden beleefd als een groot zwart vierkant op afstand van de eigen positie, dan gemiddeld groot, geel van kleur en nabij in positie. Het leggen van deze kaarten is een belangrijk onderdeel dat vaker terugkomt. Alle deelnemers leggen op verschillende momenten in hun proces een gezinskaart neer.

Kansen

Elke deelnemer formuleert bij zijn of haar start aan de groep een aantal individuele doelen waar ze aan willen werken. Om de drie maanden worden de doelen geëvalueerd en eventueel bijgesteld en geherformuleerd.

Bij het begin van elke bijeenkomst zijn de studenten vrij om zelf een onderwerp, thema of verhaal in te brengen waar ze het over willen hebben. Van daaruit vindt er een groepsgesprek plaats. In eerste instantie wordt aangemoedigd dat vooral de groepsleden op elkaar reageren. De therapeuten zullen hierbij in de gaten houden dat

iedere deelnemer de kans krijgt zich te laten horen. Zij kunnen hiertoe zelf initiatief nemen of worden anders uitgenodigd dit te doen. De therapeuten zijn vooral steunend in hun interventies (maar ook directief en soms confronterend) en geven eigen visies, advies en suggesties op het besprokene. Waar mogelijk wordt de student geholpen samenhangen of parallellen in te zien.

Omdat er sprake is van een open groep, kost het de groep even tijd een nieuwe balans te vinden wanneer een nieuwe deelnemer instroomt. Aan de andere kant biedt het ook weer kansen. Studenten kunnen zich bijvoorbeeld een nieuwe rol aanmeten en daar mee experimenteren. Een goed verloopend proces van een deelnemer kenmerkt zich voornamelijk door een verschuiving van ingebrachte thema's of problemen over ouders of gezinsleden naar meer individuele problemen. Dit vertaalt zich ook weer in de gezins sociogrammen, waar de kaart van de student zelf verschuift van heel dicht bij een gezinslid (of gezinsleden), of zelfs overlappend, naar een vrije positie op gepaste afstand. Hiermee wordt het proces van de 'losmaking' vaak het duidelijkst.

Lieke is een 24-jarige studente Media en cultuur die bij aanmelding aangeeft niet goed voor zichzelf te kunnen opkomen, snel toegeeft en over grenzen laat gaan uit angst dat er een conflict zal ontstaan. Zij kan zich op momenten somber voelen en gedachtes hebben als 'ik ben niet waardevol genoeg' en 'niemand ziet mij'. Lieke heeft een broertje van 21 jaar met gedragsproblemen

en haar ouders zijn gescheiden toen zij 4 jaar oud was. Zij is bij moeder blijven wonen. Haar vader is van buitenlandse herkomst en is gediagnosticeerd met schizofrenie, paranoïde type. Zij heeft nooit een psychose van hem meegemaakt en bezocht hem als kind in een kliniek. Sinds tien jaar heeft vader geen psychoses meer, maar is hij wel meer afgevlakt. Zij gaat regelmatig bij hem op bezoek en kan zich schuldig voelen als ze niet gaat. Haar broertje heeft geen contact met hem, wat ze haar broertje ook kwalijk neemt. Vader belt Lieke elke dag. Ze hebben dan een kort, oppervlakkig gesprek. Lieke voelt zich verantwoordelijk voor vader en zou meer afstand van hem willen kunnen nemen zonder zich schuldig te voelen.

In de groep bespreekt zij hoe ze meer grenzen naar vader is gaan stellen. Dit heeft zij met vader besproken in het bijzijn van zijn behandelaar. Langzaam maar zeker begint Lieke, door haar ervaringen in de groep te bespreken, te ervaren en meer bewust te worden dat het verdriet om vader eigenlijk verdriet is om zichzelf. Rouwen om het gemis van een 'normale' vader. In de gezinskaart komt naar voren hoe Lieke meer ruimte voor zichzelf heeft kunnen creëren ten aanzien van vader. Het lukt haar steeds meer voor zichzelf te kiezen en minder verplichting te voelen naar vader. Ze is zich meer trots op hem gaan voelen als dochter, dan dat ze hem zielig vindt. Lieke begint haar vader steeds meer als vader te beleven. Ook heeft ze hem durven vragen of hij stemmen hoort. Iets wat ze voorheen nooit heeft gedurfd. Zij hebben

daar toen een diepgaand gesprek over gehad. Voor Lieke was dit een emotioneel moment en een belangrijke stap in het meer loskomen en minder verantwoordelijkheid voelen. Hierdoor lukt het Lieke nu wel met haar scriptie aan de gang te gaan, waar daar eerder de ruimte niet voor was. Momenteel neemt Lieke nog deel aan de losmakingsgroep.

Reflectie

De losmakingsgroep is een groeps(psycho) therapie, waarbij iedere deelnemer individuele doelen heeft. Het werken aan deze doelen en verandering vindt voornamelijk plaats met en door de groep. Onderlinge beïnvloeding (feedback van groepsgenoten) en sociale vergelijking ('ik ben niet de enige') zijn volgens Hoijtink (2001) sleutelbegrippen en unieke krachten in een therapiegroep. Dit is ook meteen de meerwaarde van het werken met een groep studenten in deze lastige levensfase. De verhalen van anderen en feedback op hun eigen ingebrachte verhaal of probleem inspireert om te reflecteren, ermee aan de slag te gaan en een stap richting eigen doel(en) te zetten. Het is om die reden ook een heel leuke en effectieve manier van werken.

Het effect van de groepstherapie laat zich, zoals eerder beschreven, vooral zien in de verschuiving van de eigen positie binnen het gezins sociogram. Ook in de verschuiving van ingebrachte onderwerpen van gezinsgerelateerd naar meer persoonlijk, zoals het vorm gaan geven aan het eigen

leven, wordt het effect van deze behandeling zichtbaar.

Het afgelopen jaar heeft er een wissel plaatsgevonden bij de therapeuten omdat één van hen met pensioen is gegaan. Hierbij is ook een aantal studenten gestopt. Dit heeft gedurende een korte periode geleid tot onderbezetting van de groep. Door de groep echter opnieuw en herhaaldelijk onder de aandacht te brengen bij mijn collega's die studenten indiceren en verwijzen, was de groep snel weer op volle sterkte.

Op dit moment wordt ook nagedacht of de losmakingsgroep meer bekendheid gegeven moet worden en op welke manier, omdat de groep onbekend is bij studenten die zich aanmelden bij het BSP en omdat de groep – immers officieel een groep van PuntP – niet in het groepenaanbod van het BSP wordt genoemd.

Literatuur

Haar, A. ter. (1998). Kortdurende groepspsychotherapie bij adolescenten. *Groepspsychotherapie*, 32 (3), p. 193-198.

Hoijtink, T.A.E. (2001). *De kracht van groepen. Normen en rollen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.