

Sociale vaardigheden trainen

‘Ik zit maar te wachten, wanneer begint die leukste tijd van je leven nou?’

Ineke Bostelaar (e.c.bostelaar@uva.nl) is gz-psycholoog en werkt als studentenpsycholoog.

Sophie Tjebbes (s.tjebbes@uva.nl) is cognitief gedragstherapeut i.o. en werkt als studentenpsycholoog.

De training Sociale Vaardigheden is door het Bureau Studentenpsychologen ontwikkeld voor studenten met een sociaal negatief zelfbeeld. Klachten waarmee ze zich aanmelden zijn onder andere verlegenheid, subassertiviteit en sociale angst. De groep omvat twaalf studenten van de UvA en verschillende Hogescholen in Amsterdam. De verhouding jongens/meisjes is in tegenstelling tot in veel andere groepen ongeveer gelijk. De leeftijd is rond de 20 jaar.

Niels is een 20-jarige tweedejaars UvA-student, wonend in een studentenflat in Diemen, waar hij de gemeenschappelijke keuken mijdt als daar anderen zijn. Hij warmt zijn maaltijden op in een magnetron op zijn kamer. Hij heeft nog geen sociaal leven in Amsterdam, zit meestal alleen thuis, doet veel computerspellen en vindt zichzelf saai. Hij zegt: ‘Ze hebben altijd gezegd dat de studententijd de leukste tijd van je leven is, ik zit maar te wachten, maar wanneer begint die nou.’ Als hij naar college gaat maakt hij geen praatjes met andere studenten, hij blijft in de pauze in de

collegezaal zitten. Hij durft geen vragen te stellen in de werkgroep en slaapt de avond voor een presentatie niet.

Emma is 21-jarige, derdejaars Ergotherapie HvA-studente en heeft haar stage moeten beëindigen. Ze nam geen initiatief, durfde geen hulp te vragen en had geen eigen inbreng. Was ook erg onzeker als ze beoordeeld werd en ging huilen bij het krijgen van negatieve feedback. Ze vond het lastig om met collega’s in de koffiepauze of met patiënten een praatje te maken. Ook op school in de projectgroep vindt ze het moeilijk om zich te laten horen en een eigen mening te geven. Ze heeft het gevoel dat wat zij zegt niets toevoegt. Emma kan slecht voor zichzelf opkomen en krijgt klusjes in de schoenen geschoven.

Regelmatig zijn er ook studenten met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) die deze training volgen. Bij BSP geven we ook een aparte ASS-groep sociaal zelfvertrouwen, waarbij het ‘erbij horen en op je gemak voelen’ het belangrijkste werkzame aspect

is. De sfeer in deze groep is voor hen van heel groot belang. De sessies van deze groep duren 1,5 uur en vinden een keer per twee weken plaats, de hoeveelheid is afhankelijk van de behoefte. Deze groep wordt in dit artikel verder niet besproken.

Doel

Het hoofddoel van de groep is het vergroten van het zelfvertrouwen in sociale situaties en het verminderen van sociale angst. Het is geen therapiegroep, maar een doelgerichte training waarin ook individueel per persoon gewerkt wordt aan verschillende persoonlijke angstthema's. Het doel is individuele vooruitgang binnen deze groep en ook in andere sociale omgevingen. Een belangrijk neveneffect is een beter, realistischer zelfbeeld, minder stress bij de studie, minder presentatieangst en het opdoen van soms blijvende sociale contacten.

Werkwijze

De groep wordt gegeven vanuit de oplossingsgerichte methode en cognitieve gedragstherapie. Gewerkt wordt met gedachtenschema's, gedragsexperimenten, exposure, rollenspellen, groepsgesprekken en taakconcentratieoefeningen (Walen et al., 1992; IJzermans & DiMattia, 1993; Korrelboom & Ten Broeke, 2004; Voncken & Bogels, 2011; Mulkens & Bogels, 2011; De Neef, 2012).

Een van de werkende elementen in deze training is dat deelnemers met elkaar

kunnen oefenen, een-op-een, in kleine groepjes en plenair. Er is daarnaast contact met een van de groepsleden buiten de training, dit heeft als doel dat de student ook in het dagelijks leven met sociale situaties bezig blijft.

De groep wordt gegeven door twee begeleiders, van wie in ieder geval één studentepsycholoog is, de ander is altijd iemand uit de studentendienstverlening en wisselt elke training. Voor de training worden met de co-trainer duidelijke afspraken gemaakt over de oplossingsgerichte houding die verwacht wordt van beide trainers. De training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2,5 uur met een verplichte theepauze waarvoor iedere deelnemer een keer koekjes meeneemt. Doel van deze pauze is, naast ontspannen, dat ze oefenen met een gesprekje voeren in een ongestructureerde situatie.

In de eerste theepauzes valt op dat Emma lang treuzelt bij het koffieapparaat en dat ze, als ze zich eenmaal bij de groep voegt, duidelijk ongemakkelijk is. Ze kijkt naar beneden en frunnikt aan haar koffiekopje.

De eerste en de laatste bijeenkomst wijken qua structuur af van de andere bijeenkomsten. In de eerste bijeenkomst worden uiteraard duidelijke werkafspraken gemaakt, bijvoorbeeld over geheimhouding en het mogen experimenteren in een positieve sfeer. Er wordt op een laagdrempelige manier kennisgemaakt, in diverse een-op-eengesprekjes waarbij gebruik wordt gemaakt van een zelfgemaakt visitekaartje. Er worden individuele hoofddoelen voor de

training gesteld en duo's gemaakt die tussen de bijeenkomsten contact hebben over de weekdoelen.

Op het visitekaartje van Niels stond zijn naam, eerstejaars Sociale geografie en als onderwerp waar hij graag over wilde praten: gamen.

De structuur van de bijeenkomsten van sessie twee tot en met negen is dezelfde:

- Rondje goed nieuws
- Oplossingsgericht weekdoelen bespreken
- Psycho-educatie, uitleg en oefenen met CGT zoals gedachtenschema's, gedragsexperimenten en taakconcentratieoefening
- Ongestructureerde 'verplichte' theepauze
- Oefenen met sociale vaardigheden
- Doelen stellen voor de komende week

Emma had deze week geen goed nieuws omdat het een gewone week was. Maar de groep vraagt door en vindt een aantal dingen die goed gingen, die Emma eigenlijk als vanzelfsprekend beschouwt. De groep laat haar zien dat ook deze dingen, die zij normaal vindt, positief zijn. Dus niet alleen de nadruk leggen op dat ene dingetje dat ze fout doet, maar ook op al die dingen die 'gewoon' goed gaan.

De laatste bijeenkomst worden de studenten uitgedaagd iets te doen waarbij ze net over hun eigen angstgrens gaan en zelf de angst verminderen met behulp van de in de training geleerde technieken.

Voorbeelden van een oefening kunnen zijn:

het Wilhelmus zingen op tafel, een presentatie geven over zichzelf of een muziekinstrument bespelen.

Sociale vaardigheden die in de training aan bod kunnen komen, afhankelijk van de behoeften van de deelnemers, zijn:

- Praatje maken met een andere student
- Non-verbaal gedrag (observatie van elkaar in gesprekken)
- Luisteren (met observator)
- Assertiviteit: nee zeggen; vragen wat je nodig hebt; zeggen dat je ergens last van hebt (rollenspel)
- Complimenten geven aan elkaar en aan zichzelf; goede eigenschappen
- Negatieve feedback geven en ontvangen
- Groepsgesprek met voor iedereen individuele doelen; bijvoorbeeld over de tussenevaluatie, pesten of de gezinsachtergrond
- Mening geven in de groep; discussie voeren
- Presentaties geven
- Karikatuur van zichzelf tekenen en presenteren, zoals je binnenkwam in de groep; daarnaast een realistischer beeld van jezelf zoals je de groep wil verlaten

Niels tekende de karikatuur van zichzelf als een heel klein mannetje in de hoek van een groot vel, met gedachtenwolkjes eromheen als 'Ik stel niets voor', 'Ik ben saai, oninteressant' en 'Niemand zit op mij te wachten'. Hij noemde zichzelf 'Nietige Niels'. Als beeld dat hij graag van zichzelf wilde hebben tekende hij een grotere Niels in het midden van het veld, met als gedachten: 'Ik mag er ook zijn' en 'Ik ben goed genoeg'.

Groepsdynamiek

Verskillende vormen van interactie vinden plaats: interactieve uitleg van theorie, individuele oefeningen, groepsoefeningen in twee groepen of kleinere groepjes, plenaire discussies, rechtstreekse onderlinge interactie, om de beurt aan bod en observerend. Er wordt gestimuleerd om elkaar en de trainers aan te spreken in de groep, maar dit gebeurt weinig, we zien vooral aangepast, braaf gedrag in de groep.

Reflectie

Het groepsproces en de veiligheid in de groep is een belangrijk middel voor het bereiken van de doelen. Herkenning bij anderen in de groep zorgt voor minder angst en voor groepscohesie. De groepscohesie bevorderen heeft meerdere doelen: veilig voelen waardoor de deelnemers meer durven te experimenteren, en positieve ervaringen met een groep waardoor ze ook buiten de groep meer zelfvertrouwen en meer sociale contacten krijgen. Voor veiligheid in de groep wordt gezorgd door in de eerste sessie duidelijke werk-, omgangs- en geheimhoudingsafspraken te maken. Er wordt ook gestimuleerd dat mensen een oefening of opdracht mogen weigeren als dit over hun grens gaat op dat moment, dit is direct een sociale vaardigheid: nee durven zeggen. Ideeën en opmerkingen worden altijd serieus genomen en iedereen wordt uiteraard met respect behandeld. Initiatief nemen en eigen inbreng worden gestimuleerd om daardoor zoveel mogelijk

te profiteren van de groep. Zo wordt op verschillende momenten in de training ingebracht dat deelnemers bijvoorbeeld een presentatie of een CGT-schema voor het bord mogen oefenen, een rollenspel over assertiviteit van een moeilijke situatie mogen doen of iets anders waar ze behoefte aan hebben.

Effect

Als voor- en nameting wordt sinds kort de SIG (Arrindell et al., 1984) gebruikt, hiermee wordt bekeken of de studenten minder en minder vaak sociale angst ervaren. Bij de groepen die we bekeken hebben, is dit het geval.

Daarnaast worden elke week de weekdoelen geëvalueerd. Er is halverwege een schriftelijke tussenevaluatie, dit is een voorbereiding voor het groeps gesprek hierover. De student zelf beoordeelt zijn individuele vooruitgang, het nut van de groep tot zover en wensen ten aanzien van het vervolg van de training. Naar aanleiding hiervan worden thema's en werkwijzen voor de rest van de training bijgesteld. Zo worden de studenten medeverantwoordelijk gemaakt voor het bereiken van de doelen. De studenten scoren tevens in procenten de mate waarin de doelen al bereikt zijn. Ook aan het eind van de training vindt er, naast de SIG, een schriftelijke en mondelinge evaluatie plaats.

De helft van de deelnemers heeft voldoende baat bij deze training zonder andere therapie. Deze training kan ook in combinatie

met of na een individuele therapie gegeven worden. In deze groep wordt geoefend met de problemen waar het in de therapie over gaat. Voor een aantal studenten zijn de positieve ervaringen in deze groep een motivatie om daarna in therapie te gaan. Voor anderen is onze presentatieangstgroep een goede volgende stap. De studenten met ASS die deze training volgen profiteren vaak het meest van het oefenen van vaardigheden en soms van de CGT-gedachtenschema's.

Niels heeft al tijdens de groep meegedaan met gemeenschappelijke sociale activiteiten, zoals spelletjesavonden, en heeft ervaren dat hij leuk genoeg is. Aan het eind van de training heeft hij initiatief genomen en de groep uitgenodigd om in de gemeenschappelijke keuken te eten.

Het lukt Emma niet meer te huilen bij beoordelingen. Door de taakconcentratie-oefening heeft zij geleerd de aandacht van zichzelf af te halen en zich te richten op de taak. Met CGT-schema's heeft zij geleerd constructiever te denken en zich daarnaar te gedragen. Verder blijft ze bescheiden, maar aan het eind van de groep heeft zij wel meer inbreng. Bij de stage durft ze aan de begeleiding aandacht te vragen voor haar individuele leerdoelen.

Ervaringen van de trainers

Deze groep is erg leuk om te geven, je ziet mensen zichtbaar makkelijker en losser worden in de sociale omgang. De valkuil

dat deelnemers in de groep steeds meer durven omdat de groep veilig is, maar in andere sociale omgevingen dit niet durven, wordt ondervangen door de weekdoelen voor in de eigen sociale omgeving. De lezer kan misschien de indruk krijgen dat er erg veel in de groep aangeboden wordt. Dit blijkt echter een goed werkende factor te zijn. De onderliggende overeenkomende problematiek wordt iedere bijeenkomst aangepakt door het positief evalueren van goed nieuws en met de weekdoelen en de CGT-schema's. Na de pauze worden er bewust veel verschillende onderwerpen aangeboden waardoor voor alle deelnemers het thema waarmee zij de meeste moeite hebben aan bod komt.

Een belangrijke bijdrage aan deze groep is de positieve, constructieve houding van de trainer. De deelnemers willen luchtiger en makkelijker over dingen kunnen denken en als trainer ben je hierin een rolmodel.

Literatuur

Arrindell, W.A., Groot, P.M. & Walburg, J.A. (1984). *SIG: de schaal voor interpersoonlijk gedrag*. Amsterdam: Harcourt.

Korrelboom, K. & Broeke, E. ten (2004). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Bussum: Coutinho.

Mulkens, S. & Bögels, S.M. (2011). Protocollaire behandeling van patiënten met een sociale angststoornis. In G.P.J. Keijsers, A. van Minnen, & C.A.L. Hoogduin (red). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1*, pp. 145-180. Amsterdam: Boom.

Neef, M. de (2012). *Negatief zelfbeeld*. Amsterdam: Boom.

Voncken, M.J. & Bögels, S.M. (2011). Cognitieve therapie bij sociale angststoornis. In S.M. Bögels & P. van Oppen (red). *Cognitieve therapie: theorie en praktijk*, pp. 197-230. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

IJzermans, T. & DiMattia, D. (1993). *Productief denken. Handleiding voor trainers*. Amsterdam: Boom.

Walen, S.R., DiGiuseppe, R. & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to Rational-Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.