

De groep als katalysator

Door **Ingrid Krijnen**, psychotherapeut en behandelcoördinator MBT-deeltijd bij de Spaarnepoort in Hoofddorp, een locatie van GGZ inGeest. Zij is supervisor van de NVGP en sinds juni 2014 voorzitter van deze vereniging.

Op het laatste congres van de NVGP in Driebergen hield Arnout Arntz, zelf van oorsprong in het geheel niet thuis in groepsbehandelingen, een lezing waar iedere rechtgeaarde groeps liefhebber zich langdurig vrolijk en zelfverzekerd van ging voelen. Arntz doet als hoogleraar in Maastricht en inmiddels ook in Amsterdam al jaren onderzoek naar de effectiviteit van Schematherapie. Uit zijn voordracht kwam het onmiskenbaar naar voren: SFT gegeven in groepsverband blijkt het herstel van mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis aanzienlijk te verbeteren. Het toevoegen van groeps sessies aan de over het algemeen al succesvol gebleken individuele SFT-behandeling bij mensen die lijden aan een BPS zorgt er niet alleen voor dat hun symptomen aanmerkelijk meer afnemen; daarnaast geven deze patiënten aan zich veel gelukkiger te voelen dan de mensen die alleen de individuele sessies hadden gevolgd.

Voor het verkrijgen van dergelijke positieve resultaten, zo benadrukte Arntz, moeten de therapeuten wel goed weten wat ze doen. Alleen door de dynamiek van deze groepen op een specifieke wijze te hanteren, met veel nadruk op veiligheid en

grenzen en een heldere onderlinge taakverdeling krijgt deze behandeling dit bemoedigende effect. Terwijl de ene therapeut zich voornamelijk met de protagonist bezighoudt, dat wil zeggen het groeps lid dat op dat moment centraal staat, let de andere therapeut vooral op de groep. Deze tweede therapeut betreft iedereen bij de interacties en legt telkens grote nadruk op de gemeenschappelijkheid van de groepsleden. Ook zorgt hij of zij ervoor dat de aandacht niet te lang bij de protagonist blijft hangen en reguleert de tweede therapeut het spanningsniveau van de groep. Deze vorm van groepstherapie ontleenden Arntz en zijn medeonderzoekers vooral aan de werkwijze van de Amerikaanse Farell en Shaw, twee uitermate ervaren groepstherapeuten, die SFT al sinds jaar en dag met veel succes en zichtbaar plezier in groepsverband geven aan mensen met ernstige persoonlijkheidsproblemen. Ruim twee jaar geleden vertelde Sigmund Karterud, een bekende Noorse groepstherapeut die de laatste jaren vooral onderzoek doet naar de effectiviteit van MBT in groepsverband, eenzelfde soort verhaal in zijn workshop op het internationale congres voor persoonlijkheidsstoornissen in Amsterdam. Ook hij gaf aan dat deze

behandelingen vooral effectief zijn wanneer beide therapeuten de structuur van de groepsessies goed bewaken en de groepsleden bij toerbeurt centraal laten staan. De ene therapeut besteedt vooral aandacht aan de inbreng van een van de groepsleden en de co-therapeut betreft de andere groepsleden actief bij het mentaliseren over de problemen van hun groepsgenoot en legt regelmatig verbanden met hun eigen ervaringen. En ook Karterud gaf aan dat het van belang is het angstniveau zo te reguleren dat het mentaliseren met enige regelmaat in de groep plaats kan vinden en de groepsleden niet gezamenlijk doorschieten in ofwel de cognitief rigide en emotioneel heftige ‘equivalente modus’ ofwel juist in de emotioneel lauwe ‘alsofmodus’ belanden.

Wat zo mooi is aan deze internationaal erkende onderzoeken van zowel Arntz als Karterud is dat beiden de waarde van groepstherapie bij een bekende *evidence based* behandelmethode, in hun geval SFT en MBT, onderzocht hebben en dat blijkt dat de groep alleen dan als katalysator van die behandelmethode fungeert als de therapeuten goed in staat zijn gebruik te maken van bekende werkzame factoren uit de groepspsychotherapie, zoals cohesie, herkenning, voldoende emotionele ervaringen en confrontatie door lotgenoten. Daarbij moet veel nadruk liggen op veiligheid en het reguleren van het stressniveau om de onderlinge interacties therapeutisch te laten zijn en niet juist destructief te laten worden.

Werkgroep aan de slag

De resultaten van deze onderzoeken zijn voor veel groepstherapeuten een enorme opsteker, niet in de laatste plaats omdat veel leden van onze vereniging in de afgelopen jaren vanaf de zijlijn regelmatig moedeloos hebben moeten toekijken hoe in de ggz de een na de andere specifieke behandelmethode, zoals SFT, MBT, DGT, CGT en ook IPT, toenemend in groepsverband werd aangeboden, zonder dat de therapeuten gehinderd werden door enige kennis van groepsprocessen. Bedroevend vaak lag bij het opzetten van zulke groepen de nadruk op het opleiden van de therapeuten in de gebruikte therapie methode en werd, ingegeven door de bezuinigingsdrift en het gebrek aan voorstellingsvermogen van menig manager, voor het slagen van deze behandeling voor patiënten met vaak ernstige problematiek dikwijls zelfs de meest fundamentele kennis over groepsdynamica overbodig geacht.

De komende jaren zal ongetwijfeld een van de belangrijkste uitdagingen voor de NVGP zijn om met ons opleidingsaanbod meer aan te sluiten bij de naar het zich laat aanzien onstuitbare landelijke tendens in de ggz om specifieke therapie methoden wijdverbreid groepsgewijs toe te passen. Binnen de vereniging wordt steeds duidelijker de noodzaak gevoeld om in onze cursussen meer nadruk te gaan leggen op hoe therapeuten hun kennis van die specifieke therapiesoort kunnen integreren met kennis over groepstherapeutische processen. De verwachting is dat zij zich dan beter uitge-

rust zullen voelen om deze groepsbehandelingen vorm te geven en dat de kwaliteit van hun therapieën zal vergroten. Tegelijkertijd zal het in deze richting aanpassen van onze opleiding er ook toe bijdragen dat de aantrekkelijkheid van onze cursussen toeneemt en dat zal dan weer, ondersteund door onderzoeken als van Arntz en Karterud, zorgen voor een hoogst noodzakelijke herwaardering van groepstherapie. Daarbij lijkt het essentieel dat ook de supervisors van onze vereniging een (nog) duidelijker idee ontwikkelen over hoe zij supervisanten die dergelijke groepen doen kunnen begeleiden bij het optimaal hanteren van de groepsdynamiek, zodat de gebruikte methode in een veilige en therapeutische omgeving tot zijn recht kan komen.

In september vorig jaar heeft het bestuur van de NVGP, in nauwe samenwerking met de Opleidingscommissie, dan ook een werkgroep bestaande uit een drietal ervaren cursusgevers de opdracht gegeven om een voorstel te schrijven over hoe de opzet en inhoud van de Specialistische Cursussen aangepast kan worden. Daarnaast is de werkgroep gevraagd voorwaarden te ontwerpen voor Modulaire Cursussen waarbinnen een van de specifieke behandelmethoden centraal staat, zodat in de toekomst de belangrijkste *evidence based* therapiemethoden door erkende cursusgevers kunnen worden aangeboden. En dit alles natuurlijk in de verwachting dat wanneer opleidingen een helder en eenduidig groepstherapeutisch kader geboden wordt waarbinnen zij hun methodische kennis en technieken kunnen

integreren, zij een betere basis zullen hebben om de groep werkelijk een katalysator te laten zijn.