



Research Groepstherapie

Door **Willem de Haas** (haaswillem@gmail.com), vrijgevestigd psychotherapeut, trainer/adviseur in eigen bureau de Haas Groepsdynamica en voorzitter van de wetenschapscommissie van de NVGP.

In 2014 is de wetenschapscommissie gestart met het opzetten van een permanent en systematisch overzicht van onderzoek-publicaties over groepstherapie en over teamwork. Sinds 2015 heet dit project 'Research Groepstherapie' en heeft het een eigen plek op het openbare gedeelte van de NVGP-website. Op deze manier kan iedereen van binnen en buiten de NVGP van deze wetenschappelijke kennis gebruikmaken. Naast informatie over de werkzaamheid van groepstherapie verzamelen we ook onderzoeken over processen in teams en de effectiviteit van teamsamenwerking.

Inmiddels hebben we in totaal 24 bruikbare publicaties gevonden. Een bescheiden begin, maar genoeg om er in dit tijdschrift een indruk van te geven. In dit eerste verslag wordt uit de doeken gedaan wat het project beoogt, hoe het werkt en welke eerste (voorlopige) conclusies zijn te trekken wat betreft onderzoek naar groepstherapie.

De doelen van het project

Hoofddoel van het project is om meer openbaarheid te geven aan de wetenschappelijke basis van groepstherapie. Dat is in deze tijd

een grote noodzaak. Groepstherapie dreigt weg te kwijnen binnen de ggz. Het is bovendien goed voor de moraal van de NVGP en de *evidence* kan ook handige informatie zijn in overlegsituaties met management waar geld en erkenning alleen gegeven worden aan bewezen psychotherapiemethodes. Om wat dit betreft een overtuigend verhaal te hebben, gaat het project selectief te werk. Alleen 'harde' onderzoeken komen in aanmerking, bij voorkeur Randomized Controlled Trials (RCT)* en hoogwaardige reviews.

Naast dit hoofddoel zijn er nog andere zaken die we beogen. We verzamelen niet alleen titels van belangrijke wetenschappelijke publicaties, maar voegen daar een samenvatting bij die op de website wordt gepubliceerd. In de samenvatting wordt uitgelegd wat het onderzoek inhoudt, maar ook waarom het voor de groepstherapie of de NVGP interessant is en wie er wat aan zouden kunnen hebben. Denk bijvoorbeeld aan de cursusgever die in zijn specialistische cursus literatuur nodig heeft over de *evidence-based* groepsbehandeling van de doelgroep waar de cursus zich op richt. Of aan de klinisch psycholoog of psychiater

die wil weten of de doelgroep van de afdeling ook groepstherapeutisch kan worden behandeld. Of aan de beleidsmaker die wil weten welke vormen van groepstherapie echt werken. Wanneer we hierin succesvol zijn, kunnen we van betekenis worden voor de makers van de multidisciplinaire richtlijnen. En *last but not least* zijn we blij als dit project helpt om het wetenschappelijke aspect van (groeps)psychotherapie dichterbij te brengen, levend te maken voor de groepstherapeut in de praktijk, al is het maar om scherp te blijven over wat je doet, of om gestimuleerd te worden om zelf onderzoek te gaan doen.

Hoe het systeem werkt: de blauwe button



Misschien heeft u de button Research Groepstherapie rechts onderin de homepage van de NVGP-website al eens uitgeprobeerd. Die button geeft namelijk toegang tot onze verzameling titels en samenvattingen. Elke samenvatting wordt voorzien van commentaar van de verslaggever en onderaan wordt in een bolletjestabel aangegeven hoe nuttig het artikel zou kunnen zijn voor bijvoorbeeld de klinisch psycholoog- of psychiater in opleiding, voor de praktiserende groepstherapeut, of voor de ggz-richtlijnen. De titels en samenvattingen staan inhoudelijk en chronologisch geordend en bieden zo een totaaloverzicht.

Wanneer u op de button klikt, verschijnt een keuzemenu van drie links.

- Onder de eerste link staan samenvattingen van publicaties over evidence-based vormen van groepstherapie bij een specifieke (DSM) stoornis.

gen van publicaties over evidence-based vormen van groepstherapie bij een specifieke (DSM) stoornis.

- Onder de tweede link vindt u samenvattingen over de werkzame aspecten *binnen* groepstherapie, dus *waardoor* een groepstherapie werkzaam is.
- De derde link bevat een overzicht van onderzoek naar processen en de effectiviteit van teamsamenwerking.

Resultaten tot nu toe over de werkzaamheid van groepstherapie (eerste link, 10 publicaties)

Het de bedoeling om alle soorten groepstherapie in onze zoektocht mee te nemen, zodat er een representatief beeld ontstaat van de werkzaamheid. Daarbij streven we meer naar kwaliteit dan naar kwantiteit en volledigheid. Van de belangrijkste groepstherapievormen voor de NVGP – i.c. interpersoonlijke groepstherapie en psychodynamische groepstherapie – zullen we alle onderzoeken weergeven en van de rest een selectie. Hierbij zitten veel CGT-groepstherapie-onderzoeken.

We staan nog aan het begin van onze zoektocht, maar met de tien publicaties die we hebben verzameld doemt wel een ‘landschap’ op waarover we iets kunnen zeggen.

Enkele conclusies:

1. Groepstherapie werkt.

Het is al langer bekend dat groepstherapie werkzaam is, en dat wordt door actuele reviews bevestigd. De belangrijkste is die van Burlingame (Burlingame et al., 2013), die

een grote hoeveelheid publicaties aanhaalt en tegelijkertijd probeert de hedendaagse mêlee aan groepstherapieën te ordenen.

2. *De grondvormen groepstherapie zoals psychodynamische groepstherapie en Interpersoonlijke groepstherapie werken ook.*

Het tijdschrift *Group Analysis* staat niet bekend om veel harde research, maar heeft de noodzaak daaraan kennelijk wel gevoeld. Dat leverde in 2011 een belangrijke review op over de werkzaamheid van psychodynamische- en aanverwante vormen van groepstherapie (Blackmore et al., 2011). Ook hier werd gevonden dat groepstherapie effectief is voor uiteenlopende problemen, ongeacht de methode: er werd geen verschil gevonden tussen de verschillende varianten van de psychodynamische groepstherapie.

Een belangrijke publicatie over interpersoonlijke groepstherapie betreft een onderzoek naar de vergelijking tussen 8 sessies interpersoonlijke groepstherapie en 8 sessies protocollaire CGT-groepstherapie voor mensen met sociale angst (Bjornsson, 2011). Beide vormen van groepstherapie blijken effectief, en onderling niet significant in werkzaamheid te verschillen.

3. *Sommige onderzoekspublicaties zijn voor de NVGP extra interessant.*

Dat zijn twee soorten onderzoek. Bij de eerste soort gaat het om RCT's waarin wordt bekeken of van een therapiemethode de groepsvariant net zo goed werkt als de oorspronkelijke individuele vorm.

In ons overzicht hebben we daar enkele mooie voorbeelden van. De belangrijkste is wel het onderzoek van Farrell (Farrell et al., 2009) met als interessant en belangrijk resultaat dat de groepsvariant van hun schematherapie nog veel beter werkt dan de individuele vorm. Zo'n uitkomst zien we als groepstherapeuten natuurlijk graag. Soortgelijke onderzoeken laten ook zien dat IPT-behandeling voor depressie (Mulcahy, 2010) in een groepstherapievorm net zo goed werkt als in de individuele variant en dat dialectische gedragstherapie bij de behandeling van borderline (Gutteling, 2012) in een groep net zo effectief is als individueel. De tweede soort onderzoek die voor de NVGP interessant is betreft het vergelijken van groepstherapie met een andere therapie als behandeling van dezelfde stoornis. In ons overzicht tot nu toe springt wat dit betreft het onderzoek van Bjornsson – dat we hierboven al noemden – er uit (Bjornsson, 2011). In dit onderzoek worden kortdurende cognitieve groepstherapie en kortdurende interpersoonlijke groepstherapie volgens Yalom met elkaar vergeleken bij de behandeling van sociale angst. De groepstherapievormen blijken beide even effectief. Je kunt dus bij sociale angst interpersoonlijke groepstherapie toepassen, en die conclusie is waardevol voor de NVGP.

4. *Hoe specialistischer en concreter de groepstherapie en de doelgroep, des te duidelijker is het resultaat te meten.*

Hoe gedetailleerder een groepstherapie

qua methode en doelgroep wordt beschreven, des te makkelijker is de specifieke werkzaamheid van die therapie te meten. Logisch eigenlijk. Maar de praktijk van de groepstherapie blijft soms achter. De hierboven genoemde review over de effectiviteit van psychodynamische groepstherapie laat zien dat de patiënten van de verschillende soorten psychodynamische groepstherapie profiteren, maar of dat met de gehanteerde psychodynamische methode te maken heeft, valt niet te zeggen omdat die methode te vaag of heel verschillend is omschreven. De auteurs adviseren om naast een eenduidige beschrijving van de methode de patiëntendoelgroep duidelijk te markeren.

We hebben onderzoeken gevonden waarbij dat beter is gelukt. Bij Farrell (Farrell et al., 2009) gaat het om een typische door de auteurs ontwikkelde schemagroepstherapie met borderlinepatiënten als doelgroep, en bij Mulcahy (Mulcahy, 2010) gaat het om IPT-groepstherapie voor vrouwen met een postnatale depressie.

5. *Er bestaat niet zoveel serieus onderzoek naar de werkzaamheid van groepstherapie.* We zitten nog in het begin van onze zoektocht, en krijgen de indruk dat er niet zo heel veel serieus wetenschappelijk onderzoek naar groepstherapie bestaat. En al helemaal niet naar de oorspronkelijke vormen van groepstherapie. Serieuze research zoals RCT's naar psychodynamische- of interpersoonlijke groepstherapie lijken – zoals we tot nu toe zien – op één

hand te tellen. Dat maakt onze zoektaak lichter, maar is natuurlijk zorgelijk.

Uit een andere bron – contact met twee hoogleraren sociale psychologie – blijkt dat er aan de Nederlandse universiteiten geen onderzoek naar groepstherapie of relevante groepsdynamische onderwerpen meer plaatsvindt (behalve het onderzoek van Arntz naar schemagroepstherapie). Buiten de universiteiten, met name binnen de ggz, vindt incidenteel onderzoek naar groepstherapie plaats. Het gaat om enkele psychiaters en klinisch psychologen en om enkele klinisch psychologen in opleiding die voor hun verplichte onderzoek een groepstherapeutisch onderwerp hebben gekozen.

Resultaten tot nu toe over hoe groepstherapie werkt (tweede link, 9 publicaties)

Hier gaat het om research over factoren binnen groepstherapie die samenhangen met de werkzaamheid. Hier is het aanbod aan serieus kwantitatief onderzoek schaars, en wat we verzameld hebben is minder 'sterk' dan de onderzoeken over de werkzaamheid van groepstherapie. Enkele voorlopige conclusies uit wat we hebben gevonden:

1. *Twee therapeuten is beter dan een.*

Er zijn aanwijzingen dat een therapiegroep gelijk of groter dan negen deelnemers met twee therapeuten succesvoller is dan die met één therapeut. Deelnemers voelen zich in zo'n groep veiliger en vermijden minder (Kivilghan et al., 2012).

2. *De alliantie tussen de leden onderling en de alliantie met de therapeut zijn twee verschillende zaken.*

De hechtingsrelaties tussen de groepsleden onderling (cohesie) en de hechting aan de therapeut ontwikkelen zich naast elkaar en niet in elkaars verlengde. Groepscohesie staat volgens deze onderzoekers dus los van de binding van de groepsleden aan de therapeut. Verticale cohesie staat los van groepscohesie. Dit roept verdere vragen op die niet in het artikel worden beantwoord (Bakali et al., 2009).

Resultaten tot nu toe over Teamwork (derde link, 5 publicaties)

Er is veel onderzoek gepubliceerd over de werking van teams. Wij selecteren uit die grote bulk alleen die publicaties die interessant zijn voor de NVGP, en dan met name wanneer het onderzoek gaat over processen in teams en hoe die de effectiviteit van de samenwerking beïnvloeden. Enkele opvallende bevindingen daaruit:

1. *Cohesie helpt als de taak concreet is en wordt gedragen door de deelnemers.*

In een overzichtsartikel over cohesie in *Small Group Research* (Drescher et al., 2012) worden drie klassieke publicaties opnieuw afgedrukt, aangevuld met een recent onderzoek. De onderzoeksvraag is of cohesie de prestatie in teams en groepen bevordert, of dat dit verband er niet is.

Wat in deze artikelen sterk naar voren komt is dat cohesie een instrumentele basis heeft. Mensen sluiten zich aaneen

om gezamenlijk iets binnen te halen of te bereiken, een doel, een belang, iets dat nut heeft. En bij die taakgerichte groepsvorming ontstaat cohesie. Een heldere taakorganisatie gaat dus aan cohesieontwikkeling vooraf. Cohesie bevordert dus de performance, maar alleen als de taak duidelijk is en gedragen wordt door de deelnemers.

2. *Conflictculturen in teams.*

We vonden een gedegen en relevant sociaalpsychologisch onderzoek over conflicten in teams. Er is een driedeling te onderscheiden in de manier waarop conflicten in de samenwerking worden opgelost, ‘vermijdend’, ‘autoritair’ en ‘samenwerkend’, en het is de attitude van de baas die bepalend is welke conflictanpak in het team domineert (Gelfand et al., 2012).

3. *Onderzoek over groepsdynamica gaat alleen over teams.*

In de twee belangrijkste internationale groepsdynamictijdschriften gaat het onderzoek over bijvoorbeeld cohesie, normen, leiderschap enzovoort bijna altijd over teams en zelden over deze fenomenen in persoonsgerichte groepen zoals therapiegroepen. In *Groupdynamics Theory, Research and Practice* kom je nog weleens een onderzoek over groepsdynamiek in therapiegroepen tegen, maar het belangrijkste onderzoekstijdschrift *Small Group Research* doet zijn naam geen eer aan, want alle onderzoeken gaan over teams.

Dat is verbazend, omdat in de beginperiode

van de groepsdynamica (Whitman, 1963; Bennis, 1963) het heel gebruikelijk was groepsprocessen in therapie- en encountergroepen te onderzoeken, vaak in samenhang met psychodynamische concepten.

We weten niet hoe deze scheiding is ontstaan, maar wel dat ze te betreuren is. Groepstherapie is bij uitstek een proeftuin voor intensieve interactie- en groepsprocessen, en de wetenschap van de groepsdynamica laat bij het ‘vergeten’ van de groepstherapie een belangrijk onderzoeksterrein liggen.

Hoe verder

Wij hopen dat dit schrijven de lezer prikkelt om dit deel van de website te bezoeken. De samenvattingen geven nog meer informatie en er is meer te zien dan hier is aangehaald. We zijn overigens benieuwd naar commentaar en aanvullende ideeën over het project, dus reacties zijn welkom op het bovengenoemde mailadres.

Onze zoektocht naar waardevolle publicaties gaat door. Het is een pittige klus die langzamer gaat dan we weleens wensen, maar we beginnen het te leren en zijn nog steeds enthousiast over de mogelijkheden. Naast onze hoofdtaak hopen we op termijn bijvoorbeeld meer overzicht te krijgen van waar onderzoekers nationaal en internationaal actief zijn binnen het domein van de groepstherapie. Voor de eerdergenoemde klinisch psychologen i.o. die onderzoek doen naar groepstherapie gaan we een netwerk maken, zodat ze elkaar kunnen consulteren.

Meedoen in de commissie of de netwerkkring?

De wetenschapscommissie kan altijd versterking gebruiken. Het werk houdt in dat je actief bepaalde bronnen (een tijdschrift, een zoekopdracht, een netwerk, enz.) gebruikt om hoogwaardige artikelen op te sporen en daar een samenvatting van te maken.

Stel dat u niet aan de commissie zelf mee wilt of kunt doen, dan biedt de netwerkkring nog een mogelijkheid. De wetenschapscommissie onderhoudt een netwerk aan geïnteresseerden, die kunnen worden geconsulteerd dan wel gevraagd voor het verrichten van een omschreven klus.

Met dank aan Anne-Marie Claassen en Monique Leferink op Reinink voor hun tekstuele adviezen.

* Een Randomized Controlled Trial is een onderzoeksopzet waarbij de onderzochte groepstherapiemethode vergeleken wordt met een controlemethode, vaak een wachtlijstgroep, of ‘de gebruikelijke behandeling’ of individuele behandeling. Het gerandomiseerde aspect wil zeggen dat de aangemelde cliënten at random naar de ene of de andere methode worden verwezen. De RCT-methode is in gezondheidszorgonderzoek de standaard naast het Dubbel Blind- onderzoek.

Literatuur

Van de meeste artikelen is een samenvatting op de website te vinden.

- Bakali, J.V., Baldwin, S.A. & Lorentzen, S. (2009). Modeling group process constructs at three stages in group psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 19(3), 332-343.
- Burlingame, G.M., Strauss, B. & Joyce, A.S. (2013). Change mechanisms and effectiveness of small group treatments. In *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy behavior change*. Sixth Ed. Edited by Michael Lambert.
- Bennis W.G. (1963). Patterns and Vicissitudes in T-Group Development. In *T-Group Theory and Laboratory Method*. New York: John Wiley and Sons.
- Blackmore, C., Tantam, D., Parry, G. & Chambers, E. (2011). Report on a systematic review of the efficacy and clinical effectiveness of group analysis and analytical/dynamic group psychotherapy. *Group Analysis*, 45(1), 46-69.
- Bjornsson, A.S., Bidwell, L.C., Brosse, A.L., Carey, G., Hauser, M., Mackiewicz Seghete, K.L. & Craighead, W.E. (2011). Cognitive behavioral group therapy versus group psychotherapy for social anxiety disorder among college students: a randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 28(11), 1034-1042.
- Drescher, S. et al. (2012). Group Cohesion, Then and Now. *Small Group Research*, 43(6) 655-661.
- Farrell J. M. et al. (2009). A schema-focused approach to group psycho-therapy for out-patients with borderline personality disorder: A randomized controlled trial, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 317-328.
- Gelfand, M.J., Leslie, L.M., Keller, K. & de Dreu, C. (2012). Conflict cultures in organizations: How leaders shape conflict cultures and their organizational-level consequences. *Journal of Applied Psychology*, 97(6), 1131-1147.
- Gutteling, B.M., Montagne, B., Nijs, M. & Bosch, L.M.C. van den (2012). Dialectical behavior therapy: is outpatient group psychotherapy an effective alternative to individual psychotherapy? Preliminary conclusions. *Comprehensive Psychiatry*, 53(8), 1161-1168.
- Kivilghan, D.M., London, K., Miles, J.R. (2012). Are two heads better than one? The relationship between number of group leaders and group members, and group climate and group member benefit from therapy. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 16, 1-13.
- Mulcahy, R., Reay, R.E., Wilkinson, R.B. & Owen, C. (2010). A randomised controlled trial for the effectiveness of group interpersonal psychotherapy for postnatal depression. *Archives of Women's Mental Health*, 13(2), 125-139.
- Whitman, R. (1963). Psychodynamic principles underlying T-Group development. In L.P. Bradford, J.R. Gibb & K. Benne (Eds.), *T-group Theory and Laboratory Method*. New York: John Wiley and Son, 310-355.