

# ‘Zoveel extra winst was ondenkbaar!’

Debbie kijkt terug op haar behandeling in een psychodynamische psychotherapiegroep voor jongvolwassenen.

Door Maie el Boushy

Zeven maanden na het beëindigen van haar behandeling in mijn psychodynamische jongvolwassenen psychotherapiegroep, heb ik een afspraak met Debbie. We zullen samen terugkijken op haar behandeling. Het gebeurt niet vaak in ons vak dat we patiënten nog eens terug kunnen zien zonder dat er sprake is van terugval of een heraanmelding. Ik ben benieuwd te horen hoe het haar vergaat en hoe ze terugkijkt op haar behandeling in de groep. Als ze binnenkomt, zie ik een energieke en stralende jonge vrouw die zelfverzekerd overkomt. Ik neem haar mee naar mijn kamer en leg nogmaals uit wat het doel van dit interview is, en bedank haar voor haar medewerking. Als eerste vraag ik haar wat er aan haar start in de groep allemaal voorafgegaan is.

Debbie vertelt dat ze heel erg depressief is geweest, en ook angstig was. ‘Ik was bang in publieke situaties, in het openbaar vervoer, op het station, op straat. Ik had altijd het gevoel dat iedereen naar me keek en een naar oordeel over me had. Ik dacht ook erg negatief over mezelf: ik ben geen leuk persoon, ik ben lelijk. Alle manieren om jezelf negatief te beoordelen deed ik. Op verwijzing van mijn huisarts kwam ik eerst bij een vrijgevestigd psycholoog terecht. Ik heb daar ruim driekwart jaar gesprekken gehad, een soort standaardbehandeling met een dagboek bijhouden en zo. Ik weet niet of deze

behandeling een naam had, waarschijnlijk was het een soort van cognitieve gedragstherapie.

‘Na een klein jaar zonder succes vermoedde de psycholoog dat ik een persoonlijkheidsstoornis had. Toen ben ik naar De Viersprong verwezen, maar daar behandelen ze alleen maar de borderline persoonlijkheidsstoornis, en toen ben ik bij het NPI beland.’

#### *En wat werd er op het NPI na de intake geconcludeerd?*

‘Dat ik een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis heb en ook nog wat kenmerken van de borderline persoonlijkheidsstoornis, bijvoorbeeld mezelf pijn doen. Ik kreeg een keuze voorgelegd, individuele psychotherapie of groepstherapie. Men dacht dat ik waarschijnlijk het meeste van groepstherapie zou kunnen profiteren. Ik ben daar in meegegaan omdat ik dat het allerengste vond. Ik zag er als een berg tegenop. In groepen was ik altijd al bang dat men meteen een oordeel over mij zou hebben, dus als ik dan in een therapiegroep moest, leek mij dat helemaal doodeng.

‘De verwachting was dat ik een poosje moest wachten, maar dat bleek reuze mee te vallen. Ik werd snel uitgenodigd voor een kennismaking met jou. Je gaf uitleg over hoe het zou werken en benadrukte dat er commitment van groepsleden gevraagd wordt. Ik moest me voor twee jaar vastleggen. De groepsregels werden uitgelegd, met name de regels over vertrouwelijkheid en over de contacten buiten de groep zijn me bijgebleven.

‘De eerste bijeenkomst was heel eng. Ik was erg gespannen. Ik heb na de korte introductie over mezelf verder niets meer gezegd, ik heb vooral de kat uit de boom gekeken. Ik

voelde wel een soort openheid in de groep, men deelde zonder oordeel van goed of fout. Dat heb ik meteen al ervaren, maar toch heb ik een halfjaar niets gezegd of alleen desgevraagd antwoord gegeven. Uit mezelf durfde ik pas na zes maanden te reageren.’

### *‘Je ziet dat anderen vergelijkbare problemen hebben en je merkt dat je niet zo raar bent als je denkt’*

#### *Hoe ontwikkelde jouw proces zich verder?*

‘In de groep bleef ik stil, maar buiten de groep werd ik opener bij familie en zei ik vaker wat ik dacht. In de groep ging er opeens wel een knop om: ik wilde aan deze groep iets hebben, ik wilde niet geremd worden door mezelf. Ik was boos op mezelf dat ik een halfjaar verspild had. Achteraf weet ik dat dit niet zo is, omdat ik er wel mee bezig was. Toen ben ik meer gaan delen, kleine dingen vertellen over mezelf, niet erg uitgebreid maar groepsleden bleven me bevragen en aan mij trekken. Steeds stapjes vooruit doen en er vrede mee hebben dat ik problemen had en dat de anderen in de groep mij daarmee zouden kunnen helpen. Sowieso zijn de voorbeelden van groeps-oudsten helpend geweest. Deze mensen zijn ook gekomen van waar ik was met mijn problemen, maar die zijn nu oké. Je ziet anderen veranderen en je ziet ook dat anderen vergelijkbare problemen hebben en je merkt dat je niet zo raar bent als je denkt. Ook dat

mensen niet je bullshit aannemen, maar je een spiegel voorhouden met wat je doet, heeft mij erg geholpen.'

***Wat vond je ervan dat je geen contacten buiten de groep mocht hebben?***

'Daar heb ik geen problemen mee gehad. Ik ben één keer iemand tegengekomen op een feest. Ik heb gedag gezegd en verder niets. Ik had ook geen verlangen om vriendschappelijk met groepsleden om te gaan.'

***Wat heb je wel lastig gevonden in de groep, en kan je iets vertellen over de duur van je behandeling en het afscheid?***

Debbie denkt even na voordat ze verder gaat. 'De eerste keer dat ik vertelde dat ik me pijn had gedaan en over mijn littekens vertelde, was erg moeilijk. Daar schaamde ik me erg voor, net als de eerste keer dat ik mijn trui uitdeed om de littekens te laten zien. Eigenlijk was de eerste keer over mezelf durven spreken überhaupt moeilijk.

'De twee jaar waar ik me aan gecommitteerd had, waren eigenlijk niet lang genoeg. Het einde overviel me. Ik was niet klaar om de groep te verlaten omdat die me enorm hielp. Ik had een raar concept van de tijd. Het was snel en langzaam tegelijk. Ik had ook niet goed door dat het einde naderde, ondanks het feit dat jij en de andere therapeut het regelmatig ter sprake brachten. Ik schoof het terzijde. Ik was bang om de groep te verlaten. Jullie vonden dat ik zichtbaar de mogelijkheden van de groep benutte en er verder mee kwam, en toen heb ik uitstel gekregen en een paar maanden extra deelgenomen om mij bewust voor te bereiden op het einde. Ik had zo meer de rust om te denken dat het einde zou komen en dat het goed was.

'In die laatste fase ben ik bewuster gaan genieten van de groep. Ik heb anderen zien groeien en heb de resterende tijd zelf kunnen benutten om na te denken over de afscheidscadeautjes, iets waar ik een jaar van tevoren al zenuwachtig van werd. Maar ik had er wel meer vrede mee en het voelde goed. Ook het in- en uitstromen van andere groepsleden was behulpzaam in het leren loslaten, en heeft me geholpen om beter met afscheid om te gaan. Voor mijn eigen afscheid had ik gelukspoppetjes gekocht met persoonlijke kaarten om iedereen een boodschap mee te geven. Het laatste deel van de sessie wordt in deze groep dan aan je afscheid besteed. Iedereen las voor wat ik geschreven had en reageerde erop met hoe ze mij beleefd hadden en wat ze me toewensten voor mijn toekomst. Ik had niet zo goed door dat ze me echt waardeerden. Ze waren ook trots op mijn groei en dat was heel belangrijk voor me.'

***En was je dat zelf ook?***

'Ja, enorm! Ik had het niet voor mogelijk gehouden, de stappen die ik gemaakt heb. In een T-shirt rondlopen zonder angst voor wat men wel niet van mijn littekens zou vinden. Ik kon in de spiegel kijken zonder te denken: wat een vreselijk, walgelijk mens staat daar! Dat ik nu kan denken: ik ben oké. Ik kan naar een club gaan zonder dat ik me bekeken voel. Ik kan mijn gevoelens uiten tegen mensen en ik ervaar meer vrijheid om te zijn wie ik ben. Nu, zeven maanden na het afscheid in de groep, gaat het nog steeds heel goed. Ik heb nog meer groei doorgemaakt. Het gevoel dat ik er niet toe doe, is steeds minder geworden. Ik kan mezelf toespreken dat ik wél van belang ben voor anderen. Ik heb gewoon gezwommen in bikini in de

vakantie. Ik ben naar de Gay Pride geweest en ben helemaal los gegaan zonder hulp van drugs of alcohol. Ik was helemaal mezelf en voelde me vrij.'

***Dat klinkt wel heel anders dan toen je binnenkwam! Had je dit verwacht?***

'Nee, het was totaal anders. Ik had dit niet zien aankomen. Ik had wel gehoopt minder depressief te zijn en geen suïcidale gedachten meer te hebben na de behandeling, maar zoveel extra winst was ondenkbaar! Ik ben heel veel verder gekomen, en vind het fijn nu te kunnen laten weten aan anderen wat groepstherapie voor mij gedaan heeft.'

***Maie el Boushy is klinisch psycholoog en (groeps)psychotherapeut, P-opleider van Arkin, en opleider NVGP.***