



# Groepsdynamica per mail

Een beschouwing van de groepsdynamica in de mailgroep van deelnemers aan het AGPA-congres in New York tijdens de uitbraak van de coronapandemie.

Door **Rob Koks**

**W***at vooraf ging* Als afsluiting van mijn skivakantie in Noord-Italië verbleef ik op 16 februari één dag in Venetië. Het was daar carnaval. Vlak daarna brak de corona-epidemie in dat deel van Italië uit. Op 2 maart was de deadline van de veertiendaagse incubatietijd verstreken: ik had geen klachten, gelukkig. Ik kon naar New York voor het AGPA-congres van 5-7 maart. Maar wat gingen de Verenigde Staten doen? Tot dan toe was er alleen een inreisverbod voor mensen uit China en Iran, niet voor Europa, en er was slechts één besmette persoon in Manhattan. Enkele leden van onze Nederlandse delegatie wilden geen risico nemen en zagen af van deelname aan het congres. De rest durfde het wel aan. Op 4 maart vertrokken Charles Huffstadt, Anne-Marie Claassen en ik naar New York. Niels Tinga, Silvia Pol en Pepijn Steures waren er al, of volgden een dag later. Bij de overigens strenge douanecontrole werd er niet gevraagd naar je reisgedrag in Europa. Over onze onvergetelijke ervaringen op het congres kunt u in het volgende nummer van dit tijdschrift lezen. Op het congres zelf had ik de indruk dat, net als bij de douane, de dreigende corona-epidemie nauwelijks leefde. Er was een beginnend besef van de dreiging van het virus: er werd afgeraden handen te schudden, wel kon een boks of elleboog worden gegeven, maar men was er ook niet heel serieus over. In het restaurant zaten we gewoon nog naast andere deelnemers en er vond ook een dansfeest plaats.

### *Na het congres*

Twee dagen na het einde van het congres besloot president Trump eenzijdig tot een inreisverbod vanuit Europa. Kort daarop werd de mailgroep van het AGPA-congres (Connect 2020 ten behoeve van de bijna 1100 deelnemers) bedolven onder een lawine van berichten van ongeruste deelnemers, die melding maakten van griepachtige symptomen en soms ook van na een test vastgestelde feitelijke besmettingen. Dit leidde tot een kettingreactie van ongerustheid. Ik voelde me de eerste dagen ook niet zo goed. Maar de derde dag knapte ik op na een fietstocht. Mijn conclusie over mijn symptomen was: uitputting door fors slaapttekort, een lange vliegreis met blootstelling aan de airco waar ik niet goed tegen kan en een jetlag. Ik werd langzamerhand horendol van de stroom aan mailberichten in de mailgroep. Na een dag van toenemende online geuite ongerustheid mengden de nieuwe voorzitter van de AGPA, Molyn Leszcz, en zijn rechterhand, Marsha Block, zich in de discussie. Leszcz sprak zijn begrip uit voor de ongerustheid, en leefde actief mee met de mensen die zich ziek voelden. Daarnaast lichtte hij het beleid en de afwegingen van de leiding toe, en informeerde de deelnemers over de drie gemelde feitelijke besmettingen. Block gaf informatie over de onderdelen waarbij besmette deelnemers aanwezig waren geweest, zodat je zelf kon bekijken of je met een besmette persoon in contact was geweest. Vervolgens spraken zij persoonlijk hun medeleven uit met de besmette collega's. Hun aantal was twee dagen later toegenomen tot zestien (1,5%)! Er volgden veel berichten van meelevens met de slachtoffers, maar ook af en toe felle

kritiek op de leiding. Leszcz reageerde daar een dag later begripvol op, bedankte de deelnemers voor hun openheid, en lichtte nogmaals op rustige wijze het beleid toe. Hij meldde dat hij zelf geen klachten had, maar dat hij, om te kans op verspreiding te verminderen (de curve te helpen afvlakken), veertien dagen in zelfquarantaine ging. Online zou hij wel contact onderhouden. Hij voegde een link toe van een zeer recent en handzaam overzichtsartikel uit *The Lancet* over de psychologische effecten van een quarantaine.

Hierop werd het online rustiger: leden spraken hun waardering uit voor de AGPA-leiding, volgden het voorbeeld van een veertiendaagse zelfquarantaine, en er ontstonden initiatieven en een uitwisseling van mogelijkheden om patiënten(-groepen) online te behandelen. Zes dagen na de eerste melding van drie positief geteste deelnemers aan het congres was het aantal besmettingen verder opgelopen naar 22 (2%).

In een uitvoerige update vanuit de leiding benadrukte Leszcz nogmaals het belang van *social distancing* en *self-isolation*, maar ook van (online) sociale verbondenheid. Hij nodigde de leden uit om hen via de mail te blijven informeren over hun gezondheid en welzijn. Verder gaf hij links naar enkele krantenberichten over de besmettingen bij het congres, een artikel mede van zijn hand over de in China opgedane ervaringen met de vermindering van stress onder zorgprofessionals tijdens de SARS-epidemie. Hij zegde toe dat binnen enkele dagen trainingen voor de leden beschikbaar zouden komen, onder andere in het geven van online groepstherapie.

In de groepsmail nam de rust hierna verder

toe. Naast doorgaande meldingen van besmettingen kwamen ook de eerste voorzichtige meldingen binnen van een duidelijke vermindering van symptomen bij deelnemers die positief getest waren.

## *Ik ben onder de indruk van dit voorbeeld van online crisismanagement en nazorg*

Bovendien ontstond er in de mailgroep geleidelijk een gedachtewisseling over wat we van deze crisis konden leren. Vijf dagen na de laatste update was het aantal positief geteste personen verdubbeld naar 44 (4%).

### *Twee weken na het congres*

Ik ben onder de indruk van dit voorbeeld van online crisismanagement en nazorg door de AGPA-leiding: *containment*, niet alleen van de fysieke kant (het helpen voorkomen van verdere verspreiding van het virus), maar ook van de emotionele chaos en escalatie van angst die dreigde te ontstaan. Een voorbeeld van hoe je via de digitale weg cohesie kan bevorderen, iedereen erbij kan houden, ieders emotionele reacties (zorgen, angst maar ook kritiek) kan valideren, een constructieve groepsnorm kan bevorderen via *modeling* en een transparante houding, en je kunt beperken tot feitelijke informatie. Onder druk van de snelle en onvoorspelbare ontwikkelingen zoals bij de huidige coronapandemie kan de leiding van een organisatie nog weleens een flinke hoeveelheid strakke ge- en verboden formuleren. Veel regels, geboden en

verboden, hebben de functie om weerstand en kritiek tegen de gaan. Immers: we zijn geneigd te denken dat in tijden van chaos en gevaar alle neuzen dezelfde kant op moeten staan. De AGPA-leiding gaf duidelijkheid over haar lijn en haar afwegingen, gaf ruimte aan kritiek op haar besluiten, en kon blijven vertrouwen op de verbindende kracht van het spontane (grote) groepsproces. Als groepstherapeuten hebben we (soms af-)geleerd, dat weerstand en kritiek in bepaalde fasen van ontwikkeling van een groep nuttig en noodzakelijk zijn om de groep tot een hoger, autonoom niveau van functioneren te brengen. De AGPA-leiding *practised what they preach*: ze maakten onder hoge druk waar wat in de handboeken ook geschreven staat over crises die een zich ontwikkelende groep doormaakt. Het door Leszcz gelinkte artikel uit 2008 vond ik informatief. Het beschrijft wat men geleerd heeft van de SARS-uitbraak in 2003 om bij een eventuele influenzapandemie de ervaren stress te verminderen en de veerkracht (*resilience*) te vergroten bij zorgprofessionals. Er is evidentie dat, naast het organiseren van trainingen en counseling, het vooral van belang is dat de cultuur in de organisatie er een is van veerkracht: met onder andere aandacht voor gedecentraliseerde besluitvorming, flexibele roosterplanning, investeren in doorlopende scholing, en autonomie op afdelingsniveau. Het blijkt dat in een dergelijke cultuur de sterfte onder patiënten en de burn-out onder stafleden lager is. Mijn indruk is dat de leiding van de AGPA deze lessen goed heeft begrepen. Ten slotte: de veelheid aan meelevende reacties van de deelnemers op elkaar doen ons Nederlanders wat 'typisch Amerikaans' (in onze Hollandse ogen licht theatraal) aan,

maar de AGPA heeft zich deze dagen wel een hechte *supportive community* getoond, met een zeer effectief leiderschap.

Met dank aan Laura van Groenendael en Silvia Pol.

*Rob Koks is psychotherapeut, specialistisch groepspsychotherapeut NVGP en supervisor. Hij werkt als opleider in eigen praktijk te Delft.*

### *Literatuur*

.....

Brooks, S. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395: p. 912-20.

Maunder, R.G., Leszcz M., Savage, D. & Adam, M. (2008). Applying the Lessons of SARS to Pandemic Influenza. *Canadian Journal of Public Health*, 66(6), p. 486-488.

.....