



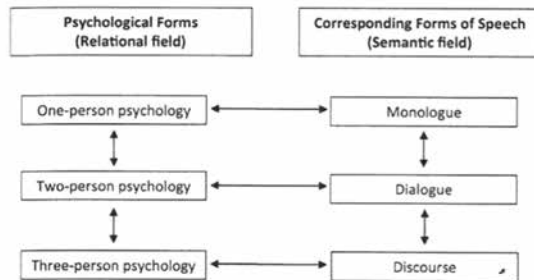
Groepspsychotherapie anno 2020

Een verslag van de uitstekend georganiseerde tweede Lemion Summerschool die plaatsvond op 7 juli 2020 bij Inn Style te Maarssen, maar ook online te volgen was.

Door **Arnout ter Haar**

De tweede Lemion Summerschool, geheel gewijd aan groepspsychotherapie, vond plaats in de luwte die ontstaan was tussen het versoepelen van de Covid-19-maatregelen en de heropleving van het virus later deze zomer. Te Maarssen kon zo een beperkt aantal deelnemers op locatie aanwezig zijn, terwijl overige deelnemers vanuit huis konden inloggen op het programma, en zich daarbij ook per onderdeel konden inschrijven. Een deel van de sprekers was live aanwezig, een ander deel presenteerde vanuit de eigen werkkamer thuis of elders. Een geslaagd concept wat mij betreft. In de zaal waar de presentaties gehouden werden was rekening gehouden met voldoende afstand tussen de toehoorders, door tafels te plaatsen waar steeds één persoon aan kon zitten en één persoon net naast de tafel kon plaatsnemen. Ook in de pauzes was er ruimte genoeg om afstand te houden, en de gezonde lunch werd geserveerd in papieren zakken die voor iedereen klaar stonden, zodat buffetrijen vermeden werden. Het is een formule die we waarschijnlijk de komende tijd vaker zullen gaan zien; met name de optie om per lezing in te kunnen schrijven (en te betalen) zal velen aangesproken hebben. Het gebeurt mij in ieder geval zelden dat ik alle onderwerpen op een studiedag even interessant vind, en bovendien zijn er soms praktische hindernissen waardoor je bijvoorbeeld wel het ochtendprogramma zou kunnen bijwonen maar niet het middagdeel.

Groepen de ruggengraat van de GGZ!!



4.1 Forms of speech in the group and corresponding psychologies

(Schlapobersky, 2016)

Dagvoorzitter **Piet Verhagen** opende met veel enthousiasme deze studiedag, en benadrukte dat groepen de ruggengraat van de ggz vormen. Zo kent de ggz een veelheid aan behandelgroepen, wordt er in teams gewerkt en is de ggz-organisatie als geheel natuurlijk ook een groep. Op deze dag stond onderzoek centraal, maar wel in relatie tot de klinische praktijk. Er was onder meer aandacht voor de praktijkrichtlijnen in intermezzo's, voor onderzoek naar groepsdynamica en angst, en voor *deliberate practice*, het bewust en doelbewust oefenen van vaardigheden gericht op het ontwikkelen van expertise op hoog niveau.

De eerste spreker, **Anton Hafkenscheid**, verbonden aan het Sinaï Centrum te Amersfoort, sprak ons toe vanuit zijn werkkamer thuis over interpersoonlijke groepstherapie: procesmatig werken, resultaatgericht evalueren. Bij het Sinaï bestond een traditie van langdurende, doorlopende groepstherapieën voor tweede-generatie-oorlogsslachtoffers,

waarbij de groep feitelijk als een vervangend, veilig thuis ging functioneren. Met de komst van een nieuwe directie in een tijd dat behandelingen snel en efficiënt moesten zijn, werd een nieuwe vorm gezocht die recht deed aan de diagnose en complexiteit van deze specifieke problematiek (tweede-generatieproblematiek is persoonlijkheidsproblematiek) en met een duidelijke visie op deze problematiek. Het werd een groepsbehandeling met de duur van een jaar, waarbij ook psycho-educatie werd gegeven over hechting en emotieregulatie, en er procesgericht geëvalueerd zou worden. Wat betreft de visie op de problematiek staan een gebrekkig doorlopen separatie-individuele fase, problemen in de emotionele expressie, wantrouwen als kernschema, en een sociaal en maatschappelijk isolement centraal. Vaak is er sprake van overmatige identificatie met de trauma's en het leed van de ouders, of juist een volledige distantie van de problemen van de ouders. Resultaatgericht evalueren bestaat uit onderdelen die

de patiënten betreffen (zoals het behalen van de behandeldoelen, en het in kaart brengen van een interpersoonlijk profiel gebaseerd op de Roos van Leary), en onderdelen die de therapeuten betreffen, zoals het monitoren van tegenoverdracht en het groepsklimaat. Het monitoren van de tegenoverdracht is een krachtig middel om jezelf

*Zelfsturende teams
hebben juist sturende
leidinggevers nodig,
hoe paradoxaal
dit ook klinkt*

als therapeut te verbeteren. De Impact Message Inventory-Circumplex van Kiesler kan daarbij behulpzaam zijn, met vragen als: *deze persoon geeft me het gevoel dat...; als ik bij deze persoon ben, geeft hij of zij mij het gevoel dat ik ... moet doen*. Vaak blijkt er veel overeenstemming te zijn in de tegenoverdracht die door de therapeut en zijn co-therapeut ervaren wordt, het is een betrouwbare en replicerbare maat gebleken. Bij het monitoren van het groepsklimaat wordt in de verslaglegging vaak wel aandacht besteed aan wie wat zei tegen wie, maar wordt vergeten te kijken naar de sfeer en het groepsklimaat in de gehele groep gedurende de sessie. Hafkenscheid liet aan de hand van twee casussen zien hoe die evaluatie er concreet uit kan zien. Hij benadrukte dat het systematisch evalueren veel van de therapeuten vraagt, ook om de patiënten te motiveren de vragenlijsten in te vullen, maar dat het veel op kan leveren.

Jacoba Oedzes, organisatiepsycholoog en als onderzoeker verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, sprak over hiërarchie in teams en organisaties, en constateerde een tendens naar plattere organisatiestructuren in het bedrijfsleven en de ggz, met steeds meer zelfsturende teams die krachtgericht werken en waarbij sprake is van dienend leiderschap. Hiërarchie heeft vaak een negatieve connotatie, teamleden ervaren hun taken als opgelegd en ervaren weinig inspraak of gelijkwaardigheid. Maar in teams zonder formele leider ontstaat na enige tijd wel vaak informeel leiderschap op grond van dominantie, waarbij de andere teamleden geneigd zijn toch te volgen. Bovendien is in een team zonder formele leider vaak onduidelijk wie welke taak heeft uit te voeren. Oedzes noemde een aantal voorbeelden: een kippenboer heeft meer baat bij een duidelijke pikorde in de kippenren, dat leidt over het geheel genomen tot een hogere eierproductie. Bij de bergsport blijkt dat hiërarchisch aangestuurde teams sneller de top bereiken dan zelfsturende teams, al is de prijs die daarvoor betaald wordt dat er gaandeweg wel meer uitval van teamleden kan optreden. En bij basketbal is een sterke hiërarchie in het team goed voor de prestaties, maar in een honkbalteam juist weer niet. Het belang van de taak en het doel spelen hierbij dus een rol. Efficiëntie vaart wel bij hiërarchie, maar hiërarchie is weer niet bevorderlijk voor de creativiteit in een team. Kortom, hiërarchie kan heel erg geschikt zijn binnen de context van een bepaalde taak of doel. En zelfsturende teams hebben juist sturende leidinggevers nodig, hoe paradoxaal dit ook klinkt. Het creëren van zelfsturende teams in het kader van bezuinigingen is een slecht idee; als

teams opeens taken toebedeeld krijgen die voorheen door een wegbezuinigde manager of een wegbezuinigd secretariaat uitgevoerd werden zonder tijd en ruimte voor zelfreflectie binnen het team, zullen taken en doelen zelden gerealiseerd worden.

Na de lunchpauze – die ik samen met een collega benutte om te zwemmen in het heerlijke water van de Maarsseveense Plassen – was het woord aan **Sandra Schruijer** (Universiteit Utrecht, Universiteit van Tilburg), de vaste columnist van dit tijdschrift. Een bewerking van haar lezing is elders in dit tijdschrift te vinden.

Bram van der Boom sprak ons – hoe kan het ook anders als fervent pleitbezorger en cursusgever van online groepstherapie – vanaf zijn vakantieadres vanachter zijn laptop toe. Omdat er nog geen of weinig onderzoeksdata bekend zijn over deze manier van werken, doet hij zelf onderzoek (een *randomized control trial* op vier plaatsen in Nederland) dat hij met een dissertatie hoopt af te sluiten. Hij is bewust van het feit dat bij veel collegae weerstand bestaat tegen online behandelen: men ziet er de noodzaak niet van in, en men betwijfelt zelfs of het eigenlijk wel mogelijk is. Zelf biedt hij al langer dan voor de uitbraak van Covi-19 een *blended* vorm aan: zestien wekelijkse online sessies, gecombineerd met twee dagen waarin vier sessies met fysieke aanwezigheid in de groep plaatsvinden. Sinds de coronacrisis is er noodgedwongen een explosieve vermeerdering van het online behandelaanbod ontstaan. Het idee om online te behandelen komt uit de medische wereld; met name in dunbevolkte en afgelegen gebieden waar slechts beperkt medische voorzieningen

aanwezig zijn, bleek het online contact houden en het monitoren van medische gegevens goed te werken. Groepstherapie online vraagt om een aantal extra regels en voorzieningen, en ook een andere opstelling van de therapeuten. Vanzelfsprekend is voor alle deelnemers en voor de therapeuten een internetverbinding nodig, een computer met camera, een headset, een omgeving waar je gedurende de gehele groepsessie niet gestoord wordt, een rustige achtergrond zodat andere groepsleden niet afgeleid worden, en ondersteuning van een goed programma dat AGV-proof is. Met groepsleden moet afgesproken worden dat ze tijdens de sessie achter hun computer niet gestoord worden door binnenkomende e-mail, berichten of audiogesprekken. Omdat cohesie zoals we weten een belangrijke voorspeller is van de gewenste uitkomst van groepstherapie, is het van belang rekening te houden met het feit dat cohesie in een onlinegroep doorgaans langzamer op gang komt dan in een groep die fysiek in dezelfde ruimte bijeenkomt. Omdat de therapeut alleen het gezicht en een deel van het bovenlichaam van de groepsleden kan zien, zal hij soms expliciet moeten vragen naar de lichaamshouding als daar aanleiding toe bestaat. Ook zou aan een groepslid die zich wat onveilig of onwennig voelt in deze virtuele bijeenkomst, gevraagd kunnen worden waar hij of zij zou willen zitten als deze groep in een kring zat, naast wie of tegenover wie bijvoorbeeld. En verder zal de therapeut vaker moeten expliciteren wat hij beoogt, door iemand rechtstreeks aan te spreken, diens naam te noemen en te zeggen dat hij hem nu specifiek aankijkt, iets wat op het beeldscherm voor niemand zichtbaar is.

Miriam Saschowa, klinisch psycholoog, werkzaam bij het NPI, sprak over de affectiefobietherapie in de groep. Haar presentatie was niet zozeer op eigen onderzoek gestoeld, maar kwam wel voort uit haar jarenlange ervaring met het doen van AFT in de groep. U kunt een bewerking van haar presentatie elders in dit tijdschrift vinden.

Ten slotte sprak **Laura Kunst**, werkzaam bij Mentaal Beter Breda en verbonden aan de Universiteit van Tilburg, over het onderzoek naar het verschil tussen groepsgewijze autonomieversterkende therapie versus groepsgewijze cognitieve gedragstherapie bij angststoornissen. In de multidisciplinaire richtlijnen angststoornissen staat de CGT als dé behandelmethode genoemd, maar de effectiviteit van deze methode bedraagt slechts vijftig procent. Kunst zette een RCT

De drie intermezzo's vond ik een goede vondst

op waarbij een groepsgewijze CGT vergeleken werd met een groepsgewijze autonomieversterkende therapie, bestaande uit vijftien wekelijkse sessies van twee uur. Doel van deze therapievorm is de autonomie in verbondenheid te vergroten, vanuit de gedachte dat dit de angst zal verminderen. Acht ggz-instellingen verspreid over Nederland doen mee aan dit onderzoek. Gekeken werd naar verschillen tussen beide groepen op angstklachten, op overige klachten (SCL-90), op fobische vermijding, op het doen van *self-exposure*-oefeningen, op zelfwaardering en zelfbewustzijn. Er bleek geen verschil in effectiviteit ten aanzien van de angstklach-

ten, en er waren evenmin significante verschillen aan te wijzen in bredere effecten of effecten op de langere termijn. In de CGT-groep werd wel meer tijd besteed aan het huiswerk, in de autonomie versterkende groep werd een grotere band met de groep ervaren, evenals meer persoonsgerichtheid in de behandeling.

De intermezzo's over de praktijkrichtlijnen werden verzorgd door **Willem de Haas** en **Rob Koks**. Aangezien in dit tijdschrift recent al veel over de praktijkrichtlijnen gepubliceerd is, laat ik bespreking hier achterwege.

De afwisseling van fysiek aanwezige sprekers met degenen die vanuit een andere locatie via beeldbellen hun presentatie gaven, vond ik zelf aangenaam, een blended vorm die maakte dat mijn focus en aandacht voor de presentaties goed vol te houden was. De onderwerpen waren gevarieerd, en de presentaties waren goed en levendig. Niet alle geboden informatie was geheel nieuw voor mij, maar zaken nog eens helder op een rij gepresenteerd krijgen is altijd welkom. Een geslaagde studiedag, in een prettige omgeving, en vanwege het beperkte aantal deelnemers op locatie een ideale manier om in de pauzes gemakkelijk veel collegae te kunnen spreken. Ook de drie intermezzo's vond ik een goede vondst: even de aandacht op een ander onderwerp, maar vanwege de duur wat lichter voor het brein dat toch een hele dag gefocust moet blijven op een veelheid aan informatie. In 2022 een derde editie van deze Summerschool?

*De lezingen (modules) zijn tegen betaling on-
demand te bekijken via www.lemion.nl/groepen.*