

‘Voor mij is het gewoon psychotherapie, hoor’

In dit artikel bespreekt Marc Daemen zijn ervaringen als opleider met online groepsleertherapie. De kans is volgens hem groot dat deze vorm van groepsleertherapie een vaste plek zal krijgen in het opleidingsaanbod.

Door **Marc Daemen**

‘Ik weet niet of het gepast is in deze context, maar ik zou het ook over de problemen met mijn vader willen hebben in deze groep.’ Het blijft even stil. Zo’n moment is een gouden kans om als leider de gewenste groeps cultuur neer te zetten. ‘Waarom zou dit ongepast zijn, Petra? Het is de bedoeling dat je in deze groep open kunt zijn over alles wat je bezighoudt, dus ook over de problemen met jouw vader.’ Erika steekt haar hand op en zegt: ‘Hier ook genoeg vader-issues, hoor. Ik doe mee.’ Er gaan nog enkele handen de lucht in. Om het ijzer te smeden wanneer het heet is, knoop ik er een verbindende interventie aan vast: ‘Zoals je ziet, Petra, heb je een aantal medestanders die ook over persoonlijke zaken zouden willen praten. Gaat gebeuren, dus.’

Die opgestoken handen zie ik op mijn computerscherm verschijnen. Het is een koude winteravond in januari en we zitten allemaal thuis achter onze laptop voor een eerste sessie online groepsleertherapie: ieder in de eigen veilige bubbel en toch wonderlijk met elkaar verbonden via het internet.

In deze bijdrage deel ik mijn ervaringen als opleider met online groepsleertherapie. Hoe bij mij in de zomer van 2020 het eerste idee ontkiemde, welke voorbereidingen erbij kwamen kijken, hoe de sessies tot nu toe

zijn verlopen. Waar mogelijk leg ik verbanden met wetenschappelijke literatuur over online groepstherapie en over diverse vormen van opleiden in groepsverband. Mijn verwachting is dat online groepsleertherapie een vaste plek zal krijgen in ons opleidingsaanbod als een van de vele innovaties die de coronapandemie heeft opgeleverd.

Het momentum van corona

Voor de coronapandemie werd al wel geëxperimenteerd met online groepstherapie, maar afgelopen voorjaar zijn groepstherapeuten massaal overgestapt naar de digitale wereld. Elders heb ik uitgebreid beschreven hoe dit bij GGZ Westelijk Noord-Brabant (GGZ WNB) in zijn werk is gegaan (Daemen, 2020a). Kort samengevat: van de ene dag op de andere ging tijdens de eerste lockdown de ambulante ggz op slot en werden fysieke groepsbijeenkomsten opgeschort. Als groepstherapeut wilde ik zo snel mogelijk de draad met mijn therapiegroep weer oppakken. Zoom lag in die dagen onder vuur vanwege privacy- en beveiligingskwesaties, en werd binnen GGZ WNB verboden. Vertrouwen komt te voet en gaat te paard, nietwaar? Noodgedwongen gingen we op zoek naar een andere tool voor groepsbeeldbellen. Uiteindelijk vonden we die bij de Nederlandse eHealth-aanbieder Therapieland. Die bleek in staat om hun bestaande functionaliteit voor individueel beeldbellen op korte termijn uit te breiden naar meerdere deelnemers, met inachtneming van de hoogste beveiligingsstandaarden (KNMG, 2020). Onder het motto *never waste a good crisis* zijn we het afgelopen jaar samen met hen opgetrokken om de mogelijkheden van eHealth meer te benutten, ook

voor wanneer de pandemie straks ver achter ons zal liggen.

Terug naar het voorjaar. Met de hulp van Therapieland slaagden we erin om onze behandelgroepen in de lucht te houden. Mijn eerste ervaringen met online groepstherapie waren positief. Weliswaar moesten regelmatig technische obstakels worden overwonnen en bleven sommige cliënten herhalen dat het 'niet helemaal hetzelfde' was, maar het therapeutisch proces ging wel gewoon door.

In die dagen kon je bijna elke avond een webinar over online therapie volgen en al doende leerden we bij. Een veel bekeken webinar over online groepstherapie door de internationale autoriteit Haim Weinberg kwam precies op tijd. Binnen mijn netwerk van groepstherapeuten werden talloze tips gedeeld, en de NVGP plaatste ervaringen van collega's op de website.

Enkele maanden later mochten fysieke groepsbijeenkomsten weer plaatsvinden in grote, goed verluchte ruimtes met 1,5 meter afstand tussen de deelnemers. Toen mijn therapiegroep aan de beurt was, merkte ik dat ik liever online was doorgestaan: deels omdat ik dit experiment zo boeiend vond, deels uit angst om alsnog Covid-19 op te lopen. Vanwege mijn chronische kwetsbaarheid voor CARA-klachten had ik al die tijd volledig thuisgewerkt en daar wilde ik liefst mee doorgaan tot er een vaccin zou zijn. Na veel wikken en wegen besloot ik als 55-pluser uit voorzorg mijn ambulante psychotherapiegroep tijdelijk over te dragen aan een collega – achteraf een verstandige beslissing aangezien er zich in het najaar een tweede golf aandeede.

Toch knaagde het ook aan me; voor het eerst in ruim dertig jaar verrichtte ik geen

groepstherapie meer. Het was duidelijk dat de meeste collega's en cliënten de voorkeur gaven aan fysieke groepsbijeenkomsten, met name omdat ze de digitale variant hadden ervaren als een gedwongen keuze, aan hen opgedrongen door de pandemie. Maar hoe zou het zijn als je deelnemers rekruteerde die weloverwogen, vanaf het begin kozen voor online groepstherapie? Zo rijpte in de zomer van 2020 bij mij de gedachte om een online leertherapiegroep op te richten. Maar laten we eerst stilstaan bij de vraag waar die leertherapie ook alweer voor is bedoeld. En waarom zou je dat in vredesnaam in groepsverband willen doen?

Waarom leertherapie in een groep?

Onder leertherapie wordt verstaan: 'Het ondergaan van een psychotherapie in het kader van de opleiding, met als doel bij de opleiding de ontwikkeling en het inzicht in het eigen functioneren als psychotherapeut te bevorderen' (NVP, 2020).

Wie werkzaam is op het gebied van de psychotherapie zet zichzelf in als instrument in de behandelrelatie. Leertherapie is

Leertherapie kun je ook opvatten als een preventieve maatregel

bedoeld om jezelf beter te leren kennen in jouw professionele rol. Wat heeft ertoe geleid dat jij voor dit vak hebt gekozen? Wat zijn jouw interpersoonlijke valkuilen en conflictgebieden? Kan je die verbinden met

jouw eigen voorgeschiedenis en wat leer je hieruit voor jouw functioneren als therapeut? Meer concreet kan je jezelf vragen stellen als: wat is voor mij op dit moment belangrijk in het leven? Hoe ga ik om met de stress en psychische belasting inherent aan ons vak? Hoe verhoud ik me tot mijn collega's en tot de organisatie waarbinnen ik werkzaam ben? In die zin kun je leertherapie ook opvatten als een preventieve maatregel: jouw eigen mentale gezondheid versterken zodat je beter in staat bent anderen te helpen.

Hoewel leertherapie een verbetering van het professioneel functioneren beoogt en vaak een verplicht onderdeel uitmaakt van een opleidingstraject, is het ook gewoon psychotherapie. Leertherapeuten staan model voor hoe men in een psychotherapie te werk gaat. Er is dus sprake van een dubbele leerervaring: je observeert hoe een senior collega het aanpakt én je ervaart hoe het is om je in de cliëntpositie, aan de andere zijde van de behandelrelatie te bevinden.

Het is bekend dat er binnen de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT) al jaren een discussie wordt gevoerd om leertherapie als verplicht onderdeel uit de opleiding tot cognitief gedragstherapeut te schrappen, met als belangrijkste argument dat de effecten ervan niet wetenschappelijk zouden zijn bewezen (van Reijen, 2010). Dat kan best zo zijn – hoewel men zich kan afvragen of de evidentie voor supervisie of cursorisch onderwijs zoveel robuuster is – maar het blijft een ervaringsgegeven dat veel psychotherapeuten leertherapie als een essentieel onderdeel van hun vorming beschouwen. In een recente opiniepeiling van RINO Zuid vond

0 procent van de 170 respondenten dat leertherapie moet worden behouden als verplicht onderdeel van de opleiding tot psychotherapeut (RINO Zuid, 2021).

Was zo'n bevoogdende ingreep van de hoofdopleiders echt nodig?

Tijdens een leertherapie word je doorgaans geacht niet alleen professionele maar ook persoonlijke knelpunten in te brengen. Als je het proces aangaat, maak je een behoorlijke kans om er niet alleen als hulpverlener maar ook als mens beter uit te komen; meer in balans met jezelf en met je omgeving. Tel uit je winst.

Het voordeel van leertherapie in groepsverband is bovendien dat je ervaringen met andere hulpverleners kan delen en van elkaar kunt leren. In een groep kun je experimenteren met diverse rollen; de ene keer ben je therapeut voor een ander, dan weer ontvang je steun en hulp voor jezelf. In een zogenoemde gemengde groep, met hulpverleners en 'gewone' cliënten, kan een interessant gesprek ontstaan over beide rollen. En misschien kom je wel tot de vaststelling dat de professionals op bepaalde gebieden neurotischer in elkaar zitten dan de leken in de groep.

Dat was althans de ontnuchterende en tezelfdertijd verrijkende ervaring die ikzelf eind jaren '80 als psychotherapeut in opleiding opdeed in zo'n gemengde leertherapiegroep. Ik begrijp nog steeds niet waarom de hoofdopleiders twee jaar geleden een oekaze hebben uitgevaardigd

dat dit soort groepen niet meer zijn toegestaan als leertherapie in de opleidingen tot psychotherapeut en klinisch psycholoog. Ze onthouden hiermee hun pupillen een unieke ervaring, in een tijd waarin steeds meer belang wordt gehecht aan de inbreng van ervaringsdeskundigen en hulpverleners met een eigen psychische kwetsbaarheid – ook wel 'professionals met een plus' genoemd (Weerman, 2016). Was zo'n bevoogdende ingreep echt nodig? Of zouden we er onderhand op mogen vertrouwen dat mondige (leer)cliënten hierin zelf een keuze kunnen maken?

Een andere misvatting die onder sommige collega's en zelfs hoofdopleiders heerst, is dat men in een groeps(leer)therapie niet aan persoonlijke doelen zou kunnen werken. Zo merkte onlangs een hoofdopleider tijdens een opleidingscommissie bij de RINO Groep op dat 'een deel van de leertherapie weliswaar in groepsverband mag plaatsvinden, maar dat het *toch ook de bedoeling is dat er een individueel proces wordt doorlopen*' (onze cursivering). Alsof de deelnemers in een groepstherapie enkel gemeenschappelijke doelstellingen zouden kunnen hebben. Het tegendeel is natuurlijk waar: in een groepstherapie werk je met de hulp van de groep aan jouw *individuele* leerdoelen – dáárvor ben jij in therapie en niet voor de doelen van de groepsgenoot op de stoel naast je.

Gelukkig is er de afgelopen decennia toenemende evidentie dat groepstherapie bij een groot aantal psychiatrische stoornissen net zo effectief is als individuele psychotherapie (Burlingame & Jensen, 2017). Waarom zou groepsleertherapie dan niet hetzelfde kunnen bewerkstelligen als individuele leertherapie? Sterker nog: de hierboven

opgesomde voordelen van leertherapie in groepsverband zijn ontleend aan wetenschappelijk onderzoek naar de werkzame factoren van groepstherapie. Yalom en Leszcz (2020) noemen onder andere: opluchting door het contact met lotgenoten ('ik ben niet de enige'); je door hen geaccepteerd voelen; een corrigerende emotionele ervaring van je vroegere gezinssituatie; leren van je groepsgenoten door feedback, en door nabootsing ('zo kan het ook'). Daaraan zou ik nog willen toevoegen dat opleidingen in een groep een zeer belangrijke competentie verwerven: samenwerken.

Bij elkaar in de keuken kijken is dé trend van de toekomst

Al jaren pleit ik als P-opleider voor meer supervisie in groepsverband (Daemen & van Reijen, 2016) en organiseer ik bij GGZ WNB de praktijkbegeleiding groepsgewijs per opleidingsvariant (GZ, PT en KP). Bij elkaar in de keuken kijken is dé trend van de toekomst, zoals bijvoorbeeld blijkt uit de recent in het Landelijke Kwaliteitsstatuut GGZ opgenomen verplichting om als regiebehandelaar deel uit te maken van een 'interprofessioneel lerend netwerk' (Zorginstituut Nederland, 2020).

Ten slotte is er de realiteit dat elke toekomstige collega vroeg of laat voor een groep zal komen te staan: als behandelaar, als teamleider, als docent, etc. Je bent dan in het voordeel wanneer je ooit zelf als deelnemer een keer werd ondergedompeld in de dynamiek van een groep en hierover hebt kunnen reflecteren. Dit is de reden

waarom tijdens de NVGP-opleiding tot specialistisch groepstherapeut minstens de helft van de vijftig verplichte sessies leertherapie in groepsverband moet plaatsvinden.

Kortom: genoeg argumenten om het leertherapie avontuur in een groep aan te gaan. Maar hoe zou dat er dan online kunnen uitzien?

Online groepsleertherapie: hoe?

Twee overzichten van de schaarse wetenschappelijke onderzoeksliteratuur (Gentry e.a., 2019; Banbury e.a., 2018) stemden me alvast hoopvol:

- online groepstherapie is uitvoerbaar (*feasible*);
- wordt door deelnemers hoog gewaardeerd (*satisfaction*);
- en lijkt even effectief als gewone groepstherapie (*outcome*).

Ik stelde me echter de vraag in hoeverre bij een nieuw op te starten groep, in de virtuele groepsruimte dezelfde groepsdynamische processen op gang zouden komen als tijdens fysieke groepsbijeenkomsten. Neem bijvoorbeeld het ontstaan van groepscohesie, het wij-gevoel in de groep, dat zo belangrijk is om de andere curatieve factoren op gang te brengen (Leszcz, 2018). De groepsleden met wie ik in april overschakelde naar online sessies, kenden elkaar al en we konden verder bouwen op een reeds gevestigde groepscultuur. Zou ik erin slagen om met een groep nieuwe deelnemers online een gelijkaardige samenhang te bewerkstelligen? Wanneer ik een volwaardige groepsleertherapie-ervaring wou aanbieden, moest dit wel de ambitie zijn. Van mijn eigen eerste online groepservaring

kon ik me herinneren dat een gevoel van verbondenheid met een aantal wildvreemden verbazend snel tot stand kan komen. Tijdens het NVGP-congres van 2017 nam ik deel aan een workshop door psychiater en collega-groepstherapeut Bram van der Boom over online groepstherapie. Samen met NVGP-leertherapeut Pepijn Steures had hij voor het eerst in Nederland en Vlaanderen een gesloten *blended* leertherapiegroep opgezet: 18 online psychodynamische sessies aangevuld met enkele dagdelen fysieke bijeenkomsten met experiëntiële werkvormen (van der Boom, 2017). Verspreid over het congresgebouw, ieder achter een laptop, maakten we kennis met hun online werkwijze. Deze bleek niet zo gek veel te verschillen van wat je als groepstherapeut bij elke nieuwe groep zou doen: enige uitleg hoe het werkt, wat er van de deelnemers wordt verwacht, een kennismakingsronde en vervolgens de standaard openingsvraag: 'wie zou er iets willen inbrengen?' Na afloop van de workshop was 'onze groep' in mijn hoofd een feit. De rest van het congres wisselden we als deelgenoten van deze unieke ervaring blikken van verstandhouding met elkaar uit en tijdens de borrel werd ons groepsgevoel alleen maar bevestigd. Toen ik afgelopen zomer nadacht over hoe ik het zou aanpakken, besloot ik te kiezen voor een doorlopende, open leertherapiegroep met uitsluitend online bijeenkomsten. Mijn inspiratiebron was Haim Weinberg. In het eerder genoemde webinar had hij verteld over een *experiential group* met Chinese collega's die hij al jaren volledig via beeldbellen begeleidde. Uit zijn boek *Theory and practice of online therapy* (Haimberg & Rolnick, 2020) haalde ik enkele waardevolle tips om de optimale condities voor een

virtuele groep te creëren. Ik vul ze hieronder aan met mijn eigen bevindingen.

Tip 1: zorg voor een helder kader

Bij het opzetten van om het even welke therapiegroep dient men zich vooraf te bezinnen over de hulpvraag van de cliënten, het beoogde behandeldoel en de meest geschikte methode om daar samen te geraken (de Haas & van Hest, 2019). Voor online groepstherapie is dat niet anders, met als extra complicerende factor dat men als organisator van de groep (in de Engeltalige literatuur spreekt men over *administrator*) een stuk minder controle heeft over de setting.

Bij fysieke bijeenkomsten worden de groepsleden door de groepstherapeut ontvangen in zijn vertrouwde werkomgeving: een gespreksruimte met stoelen in een kring. In mijn groep bij GGZ WNB had ik bijvoorbeeld een vaste plek en zag ik de groepsdynamiek zich om mij heen ontvouwen. Wie kwam er naast me zitten? Of ging

Iemand uitte spontaan de wens dat ik als therapeut steeds in het midden van het scherm zou verschijnen

juist tegenover mij zitten? Kozen de groepsleden na verloop van tijd ook vaste plaatsen? En wat gebeurde er wanneer een nieuw groepslid die orde verstoortte? Enzovoort. Online heeft niemand een vaste plek: op het computerscherm zijn een tiental kleine rechthoekjes te zien, willekeurig boven en naast elkaar. 'Actually, we don't even have the

same order on all the screens, as each computer is generating a different group composition' (Weinberg & Rolnick, 2020). Een van de deelnemers aan de online leertherapiegroep vond dit zo vervelend dat ze spontaan de wens uitte dat ik als therapeut steeds in het midden van het scherm zou verschijnen, met alle groepsleden om mij heen.

Bij een gewone groepsbijeenkomst gaat de deur dicht en ontstaat daarmee fysiek een beschutte omgeving. Online is het in stand houden van veilige groeps grenzen – meer nog dan in een gewone groepstherapie – een gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle deelnemers. Omdat we niet in eenzelfde fysieke ruimte bij elkaar zijn, moeten we er op kunnen vertrouwen dat ieder zijn bijdrage levert aan een veilige virtuele omgeving. In mijn werkafspraken voor de leertherapiegroep heb ik dit als volgt verwoord: 'Bijdragen aan een veilige online groepsbijeenkomst houdt onder andere in dat je:

- gebruikmaakt van de beeldbelapplicatie van Therapieland, een Nederlandse eHealth-aanbieder die voldoet aan de hoogste beveiligingsstandaarden (AVG, NEN 7510, ISO 27001) en de technische richtlijnen hiervoor opvolgt;
- zorgt voor een ruimte waar je tijdens de sessies alleen bent en ongestoord aan het gesprek kan deelnemen;
- jouw computer (of ander apparaat) waarmee je deelneemt aan de sessies voorziet van deugdelijke beveiligingssoftware en van de nodige updates;
- geen video- of geluidsopnamen van de sessies maakt;
- zoveel mogelijk de andere NVGP-tips voor online groepstherapie opvolgt.'

Deze praktische tips (Van Scheppingen, 2020) zijn terug te vinden op de NVGP-web-

site (www.groepspsychotherapie.nl). Ze behandelen enkele technische randvoorwaarden, bijvoorbeeld: verbinding maken via een vaste LAN-kabel in plaats van middels de doorgaans minder stabiele draadloze WIFI en gebruikmaken van een koptelefoon om storende echo's te vermijden. De tips gaan ook over zelfzorg: na afloop van de sessie even stoom afblazen en niet meteen tot de orde van de dag overgaan.

Daarnaast dien je met de groep af te spreken hoe je omgaat met situaties waarbij het contact even wordt verbroken of als het iemand niet lukt om in te bellen. Bij problemen met het geluid kan de chatfunctie tijdelijk soelaas bieden. Wanneer jouw online tool privé chatten toelaat (dus tussen twee groepsleden onderling, zonder dat de rest van de groep dit merkt), dan maak je daar heldere afspraken over. In lijn met de regel dat een-op-eencontacten buiten de groep worden ontraden, is het logisch om ook tijdens een sessie niet met elkaar te smoezen.

Als theoretisch referentiekader hanteer ik het interpersoonlijk-psychodynamische model van Yalom en Leszcz (2020). Daarin staat vrijuit spreken en elkaar respectvol feedback geven voorop. Elk onderwerp kan koren op de molen van de therapie zijn: herinneringen, dromen of fantasieën; situaties uit het actuele leven; de interacties binnen de groep en ieders gedachten of gevoelens hierover. Als therapeut maak ik onder andere gebruik van hier-en-nu-activering en procesverheldering.

Tip 2: wees betrokken, alert en transparant

Omdat we elkaar enkel op een computerscherm zien, kan online therapie een gevoel van afstand met zich meebrengen. Een

aantal gebruikelijke kanalen voor non-verbale communicatie is immers niet beschikbaar en dat is voor iedereen wennen.

Als therapeut zal je daarom meer gefocust en iets actiever moeten zijn; aandachtig kijken naar wat wél zichtbaar is, namelijk de gelaatsuitdrukking van de deelnemers, en reageren op wat je meent op te merken.

Beeldbellen heeft me meer van mijn verschillende gelaatsuitdrukkingen bewustgemaakt

Bijvoorbeeld: 'Zie ik je nu fronsen, Dagmar?' Of nog beter, hiervan een groepsgerichte interventie maken: 'Zagen jullie ook die frons op Dagmars gelaat?' In feite gaat dit online makkelijker omdat al die gezichten als het ware onder een vergrootglas liggen. En nog een voordeel is: je krijgt als therapeut iedere deelnemer even goed in beeld, terwijl het me in een gewone groep wel eens is overkomen dat ik het non-verbale gedrag van een groepslid dat naast me zat, compleet had gemist.

In het model van Yalom en Leszcz is functionele zelfonthulling door de therapeut een krachtig middel om te peilen naar de gevoelens van de deelnemers in de groep. Ook Weinberg vindt dat je als therapeut meer van jezelf moet onthullen 'to overcome the media barrier' (Weinberg & Rolnick, 2020). Tijdens de intakegesprekken heb ik er bijvoorbeeld geen geheim van gemaakt dat mijn gezondheid een van de motieven was om een online leertherapiegroep te starten. En toen een van de deelnemers me vorige week vroeg waarom ik de groep eigenlijk

alleen deed, heb ik daar ook in alle eerlijkheid op geantwoord (namelijk dat ik nieuwe professionele uitdagingen doorgaans liefst eerst in mijn eentje aanga).

Beeldbellen heeft me meer van mijn verschillende gelaatsuitdrukkingen bewustgemaakt omdat ik tijdens de sessies ook mezelf constant in beeld zie. Van deze spiegeling maak ik nu regelmatig gebruik om met de groep te delen wat er in me omgaat. Bijvoorbeeld: 'Jullie zagen me net misschien bedenkelijk kijken. Ik realiseerde me namelijk dat jullie goedbedoelde opmerkingen Karen op dit moment in deze groep juist isoleren als het enige slachtoffer van pestgedrag. Kunnen we het thema daarom iets verbreden en de vraag van Resy weer oppakken: wie is er vroeger nog meer in een situatie terechtgekomen waarin je je machteloos voelde tegenover een groep?' Weinberg beschrijft heel mooi hoe de geïnteresseerde, expressieve ogen van de therapeut de deelnemers houvast kunnen bieden: '*Another way of holding the group is through the leader's gaze. Just like the mother's mirroring, looking at the infant with glittering eyes, making him or her feel accepted, worthy, and even admired, the group therapist looks at every group member, sustaining his/her gaze, encouraging the member to speak out or making them feel appreciated for what they said*' (Weinberg & Rolnick, 2020).

Verder zal ik online wat vaker mijn woorden onderstrepen met handgebaren, om meer levendigheid in de interactie te brengen.

Tip 3: kies een betrouwbare tool voor beeldbellen

Als organisator van een online groep moet je de groepsleden naast een helder inhoudelijk

therapeutisch kader ook de nodige technische ondersteuning en veiligheids garanties kunnen bieden. Om die reden heb ik ervoor gekozen mijn leertherapiegroep onder te brengen bij de GGZ WNB Academie, zodat ik kan terugvallen op de ICT-infrastructuur van een grote organisatie en op onze samenwerkingsovereenkomst met Therapieland. Al het dataverkeer voor beeldbellen verloopt bijvoorbeeld via een aparte, exclusief voor GGZ WNB ingehuurde server die extra stabiliteit en veiligheid garandeert.

Dat het dan nog kan misgaan, illustreren de allereerste minuten van de leertherapiegroep. Donderdagavond acht uur. Ik klik op 'Ga naar gesprek' en kom in de inmiddels zeer vertrouwde virtuele gespreksomgeving van Therapieland terecht. Zeven paar ogen kijken me verwachtingsvol aan. 'Goedenavond iedereen, welkom in onze online leertherapiegroep.' Daarmee spreek ik meteen een verwachting van mezelf uit: dat het niet *mijn* groep blijft – zoals de afgelopen maanden in de voorbereidingsfase naar dit moment – maar *onze* groep wordt, een gezamenlijke onderneming. Van zes deelnemers krijg ik een reactie. De zevende blijft me wat glazig aanstaren. 'Karen, kan je me horen?' Geen reactie; niet dus. 'Ik denk dat Karen nog iets aan de geluidsinstellingen moeten wijzigen en ik zie dat we nog één deelnemer missen.' Die komt op dat moment binnenzeilen, maar enkel zichtbaar als een icoontje met haar voorletters: LS. 'Lotte, ook welkom in onze groep. We kunnen jou echter nog niet zien. Kan jij ons zien en horen?'

'Ja ik zie jullie wel en kan je goed verstaan. Er lijkt iets mis te gaan met mijn camera want ik zie mezelf ook niet.'

'Op het icoontje met jouw voorletters is bij

mij te zien dat jouw camera is uitgeschakeld. Kan je daar iets aan doen?'

'Ja, dat probeer ik al de hele tijd. Ik snap er niks van. Tijdens de intakegesprekken verliep het vlekkeloos op deze computer en nu laat ie me in de steek.'

'Doe maar rustig, er is nog iemand met technische problemen, we wachten wel even tot je het hebt kunnen oplossen.' Dit is een typisch begin van een online groepstherapie sessie, zeker bij een startende groep. Er is altijd wel een technisch mankement dat verhindert dat je meteen kan beginnen. Zelf rustig blijven en de ander coachen om het probleem op te lossen is het enige wat je als therapeut kan doen. Een mooie illustratie van hoe je de setting – in tegenstelling tot bij gewone groepstherapie – niet volledig zelf onder controle hebt. Iedere deelnemer moet ervoor zorgen zijn zaakjes technisch op orde te hebben. Zo niet, dan ontbreekt er een schakel in de groep. Na een minuutje of twee heeft Karen haar geluid op orde. Ze uit haar teleurstelling: 'Speciaal voor deze groep heb ik me een fancy headset aangeschaft en nu blijkt die het niet te doen. Ik doe het nu maar zonder vandaag.'

'Prima, Karen, blij dat we je erbij hebben, met of zonder fancy headset.'

Lotte is minder fortuinlijk. Na diverse pogingen met opnieuw inloggen blijft haar probleem bestaan: we kunnen elkaar wel horen, maar niet zien. 'Lotte, ik stel voor dat we toch maar beginnen. Kijk maar of je het beeld tegen volgende week kan fixen. Indien nodig kan je mij in de loop van de week mailen voor een afspraak om samen nog een keer te testen. Of beter nog: ik geef je het nummer van de Therapieland-helppdesk. Die zijn morgen tijdens kantoortijden bereik-

baar en kunnen jou vast verder helpen. Vanavond blijf jij dan voor een stukje onze 'mystery guest' – wel hoorbaar, maar niet zichtbaar.' Lotte put zich uit in excuses waaruit ik opmaak dat ze hier erg mee zit. 'Zou jij dan misschien de spits willen afbijten en jezelf aan ons voorstellen? Zo kan je toch alvast een stukje van de sluier oplichten.' Lotte neemt de geboden mogelijkheid dankbaar aan en we zijn vertrokken voor het klassieke voorstellingsrondje bij het begin van een nieuwe groep.

Later in de sessie kwam Lotte plots alsnog in beeld en ontlokte hiermee spontaan applaus en vreugdekreten van de andere deelnemers. De verloren dochter was terecht, het beeld van de groep compleet. Men realiseerde zich luidop hoezeer het niet kunnen zien van Lotte voor de hele groep een gemis was geweest, en niet alleen een ongemak voor haar. Vanaf dat moment dacht ik: het zit wel goed met deze groep.

Tip 4: gebruik je groepsdynamische skills

Online groepstherapie is ook gewoon groepstherapie. Je komt als groepstherapeut een heel eind door te doen wat je altijd doet. Bijvoorbeeld: in een beginnende groep de cohesie bevorderen door overeenkomsten tussen de deelnemers te benadrukken. Bij het introductierondje laat Margreet ons weten onzeker te zijn in groepen en dat als werkpunt te willen inbrengen. Ik vraag haar hoe het dan vandaag voor haar is om in een nieuwe groep te starten. Wanneer zij antwoordt dat ze het erg spannend vindt, verbreed ik dit naar de anderen: 'Wie vindt het nog meer spannend om vandaag te starten?' Uiteraard is dat bij meer deelnemers het geval en levert dit haar veel herkenning op.

Of nog een gebruikelijke interventie: het stimuleren van gewenste groepsnormen. In het voorstellingsrondje geef ik bewust geen beurten. Hooguit vraag ik: 'Wie volgt?' Het kan maar beter vanaf de aanvang duidelijk zijn dat spontane interactie onze werkwijze wordt en ik daarin geen centrale, dirigerende rol wens te vervullen. De gebruikelijke thema's passeren de revue: huidige werkomgeving, gezinssituatie, waarom men voor groepsleertherapie kiest. En dan vraagt

Hoe zal het straks zijn, wanneer zij alleen in haar kamertje met een zwart scherm achterblijft?

Petra of ze het in deze groep ook over de problemen met haar vader mag hebben (zie inleiding). Wanneer zij het risico neemt om als eerste een persoonlijker thema aan te kaarten, bekrachtig ik dat meteen als gewenst gedrag. En als ze vervolgens, bijna verontschuldigend zegt: 'Voor mij is het gewoon psychotherapie, hoor', kan ik een brede glimlach niet onderdrukken. Het heeft effect: ook Lotte deelt iets over het eenzame overlijden van een familielid, alleen in een ziekenhuis, door Covid-19, en Daria vertelt vorig jaar te zijn vastgelopen in haar opleiding.

Tegen het einde stel ik voor het met elkaar te hebben over de online setting: 'Hoe voelt het nu aan voor jullie, in deze virtuele omgeving?' Enkele deelnemers zeggen toch meer afstand te ervaren door het computerscherm dat tussen ons in staat. Anderen stellen dat het hen ontzettend is meegeval-

len: er werd al veel met elkaar gedeeld en onderlinge interactie bleek goed mogelijk te zijn. Iemand vraagt zich af hoe het straks zal zijn, wanneer de sessie wordt beëindigd en zij alleen in haar kamertje met een zwart computerscherm zal achterblijven.

Mijn uitzonderingspositie wordt even aangestipt: 'Een groep met allemaal vrouwen en één mannelijke therapeut viel ook best mee.' Ik aanvaard lachend het dubieuze compliment en besluit: 'Dit was een goede eerste sessie. Tot volgende week.'

Na afloop ben ik ook écht tevreden: de kop is eraf, we zijn vertrokken voor een mooi avontuur.

Tip 5: een goede voorbereiding is het halve werk

Het kan niet genoeg worden gezegd: een therapiegroep ontstaat ruim voor de eerste sessie heeft plaatsgevonden. Allereerst natuurlijk in het hoofd van de therapeut die een plan bedenkt, maar ook in dat van de deelnemers die van tevoren allerlei verwachtingen koesteren.

Mijn eerste stap was de goedkeuring verkrijgen van de opleidingscommissie van de NVGP voor een volledig digitale groepsleertherapie. Het blended experiment van Pepijn Steures en Bram van der Boom was destijds als een pilot gepresenteerd en had bij mijn weten geen verdere navolging gekend. Vanwege corona had de opleidingscommissie in april gecommuniceerd dat cursussen, supervisie en leertherapie volledig online mochten worden aangeboden 'zolang de richtlijnen van de overheid stellen dat face-to-facecontact beperkt moet worden' (NVGP, Nieuwsbrief d.d. 9-4-20). Maar ik wilde meer: ook na de coronapandemie

doorgaan met online opleidingsactiviteiten. Wat mij betreft is online groepsleertherapie er daar slechts één van. 'De toekomst van de NVGP is digitaal', heb ik recent verkondigd (Daemen, 2021) – maar dat is een verhaal voor een andere keer.

In augustus 2020 legde ik mijn voorstel om een doorlopende, volledig online leertherapiegroep op te starten voor aan de opleidingscommissie van de NVGP. Een van mijn argumenten was dat veel opleidingen wel een groepsleertherapie zouden willen volgen, maar op praktische bezwaren zoals locatie, tijdstip en reistijd stuiten. In sommige regio's zijn er zelfs geen leertherapiegroepen te vinden. En van mijn kant zou ik zonder geografische beperkingen kandidaten kunnen rekruteren, met meer kans op voldoende deelnemers.

Binnen twee weken kreeg ik groen licht van de NVGP en kon ik met de werving beginnen (Daemen, 2020b). Een gefaalde eerdere poging om in de regio Westelijk Noord-Brabant een leertherapiegroep van de grond te krijgen indachtig, besloot ik het deze keer groots aan te pakken: hoofdopleiders, opleidingsinstellingen, beroepsverenigingen, opleidingscommissies, collega's groeps-therapeuten, collega's P-opleiders, voormalige cursisten – iedereen moest en zou het weten. Bij deze verontschuldig ik me bij wie afgelopen najaar twee of drie keer na elkaar mijn folder heeft ontvangen. Toen een opleiding me duidelijk maakte dat haar generatie geen mails meer leest, heb ik me zelfs voor het eerst in mijn leven op LinkedIn begeven!

De promotiecampagne wierp vruchten af: begin november hadden zich voldoende belangstellenden gemeld om met de intakeprocedure te starten. Deze bestond

uit twee individuele videogesprekken: een eerste, geheel vrijblijvend gesprek om de wederzijdse verwachtingen af te toetsen en elkaar een beetje te leren kennen. Indien we na dit gesprek allebei het gevoel hadden dat groepsleertherapie passend was, mailde ik de kandidaat een vragenlijst. Aan de hand hiervan verkenden we in een tweede videogesprek diens kernthema's en persoonlijke leerpunten. Tevens stonden we uitgebreid stil bij de werkafspraken van de groep. Wanneer we hierna definitief besloten met elkaar in zee te gaan, werd een leertherapiecontract opgesteld en werden concrete afspraken gemaakt over de eerste sessie. Deze vond plaats op 7 januari 2021. De groep bestaat uit acht vrouwelijke deelnemers. Voor zes van hen is deze groepsleertherapie een verplicht onderdeel van een opleidingstraject. Er hadden zich aanvankelijk ook twee mannen aangemeld, maar zij trokken zich om praktische redenen terug.

Werk online groepsleertherapie?

Mijn voornemen om over de online leertherapiegroep te publiceren heb ik na een maand in de groep ter sprake gebracht. We hebben gepraat over hoe dit voor hen zou zijn en wat dit zou kunnen betekenen voor onze samenwerking. Men had geen bezwaar, mits niemand herkenbaar zouden worden weergegeven in mijn verhaal. Als vanzelf ontspoon zich een gesprek over onze eerste vier bijeenkomsten. Men was verbaasd over de diepgang die we op zo'n korte termijn met elkaar hadden weten te bereiken. Er werd veel gelijkwaardigheid ervaren. Men voelde minder druk dan onder collega's op het werk. Daar had men vaak

het gevoel omwille van je functie 'iets slim te moeten zeggen' en hier kon men meer 'op persoonlijke titel' iets inbrengen. Tezelfdertijd werd er niet alleen maar lief en voorzichtig met elkaar omgegaan, maar konden er ook al meer confronterende opmerkingen worden gemaakt en werd er soms stevig doorgevraagd.

Als voordelen van online groepstherapie werden genoemd:

- een veiliger gevoel omdat je thuis bent, in je eigen vertrouwde omgeving;
- je voelt je *minder blootgesteld* aan de blik van anderen omdat je slechts gedeeltelijk in beeld komt, en voor een aantal deelnemers blijkt dat prettiger te zijn;
- paradoxaal genoeg leidt dit er voor sommigen toe dat ze zich juist *makkelijker durven blootgeven* dan ze normaal in een groep zouden doen;
- omdat je iedereen steeds samen in beeld ziet, ontstaat er sneller een groepsgevoel;
- praktische voordelen: geen reistijd, makkelijker te combineren met een druk professioneel en privéleven, en 's avonds laat niet meer onderweg hoeven te zijn.

Als nadelen werden ervaren:

- voor en na een sessie niet nog even onderling kunnen napraten;
- het soms abrupte einde en dan meteen het 'zwarte gat';
- lastiger aan te voelen wanneer je kan reageren; hierdoor soms door elkaar praten en moeten vragen om iets te herhalen;
- geen kring en hierdoor geen vaste plekken in de groep.

Uiteraard was men benieuwd naar mijn eerste indrukken als groepsleider. Ik heb gezegd dat ik het een leuke, betrokken groep vond en opgetogen was over hoe snel

ik het initiatief aan hen had kunnen overlaten. Dat heeft me oprecht verbaasd, omdat sommige collega's menen dat de groepscohesie online minder vlot tot stand zou komen (ter Haar, 2020).

*Mogelijk zitten we nog in
onze wittebroodsweken,
maar tot nu toe
ben ik erg tevreden*

Mogelijk zitten we nog in onze wittebroodsweken, maar tot nu toe ben ik erg tevreden, en zelfs trots op deze groep. Men is betrokken, iedereen heeft inmiddels iets persoonlijk ingebracht, en de groepsleden zijn hard aan het werk met elkaar.

De behandelde thema's liggen in lijn met wat in een leertherapie kan worden verwacht (van Reijen, 2010): autonomie versus afhankelijkheid als lerende professional; zelfzorg en eigen mentale veerkracht; grenzen bewaken en kunnen omgaan met de stress van het vak; ingewikkelde relaties en situaties leren hanteren.

Daarbij verschuift het gesprek vaak op natuurlijke wijze van situaties op het werk of in het huidige privéleven (nu en daar) via ieders voorgeschiedenis (daar en toen) naar de actuele ervaringen in de groep (hier en nu).

Conclusie

Voor een definitief oordeel is het nog te vroeg, maar mijn indruk tot op heden is dat online groepsleertherapie prima kan werken, mits aan een aantal randvoorwaar-

den is voldaan. Hiertoe reken ik een goede voorbereiding, een helder therapeutisch kader en betrouwbare technische voorzieningen.

Mijn inschatting is dat online groepsleertherapie zal blijven bestaan in ons opleidingsaanbod, ook na de coronapandemie. Voor doorgaans drukbezette jonge professionals en voor wie in een minder verstedelijkt gebied woont, biedt het thuis kunnen volgen van leertherapie een uitkomst. Mochten er in de toekomst onverhoopt nog pandemieën volgen, dan is het een veilige manier om aan de opleidingsvereisten te blijven voldoen. En bovenal: wie zelf aan den lijve heeft ondervonden dat online therapie werkt, zal als behandelaar meer openstaan voor innovatie door eHealth – een wens van cliënten, beleidsmakers en financiers waar we in de toekomstige ggz maar beter rekening mee kunnen houden (Zorgverzekeraars Nederland, 2020).

Als leertherapeut dien je je techniek en houding iets aan te passen, maar ook weer niet zoveel. Zeker in de beginfase ben je iets meer regisseur van de groep dan je als groepstherapeut lief is. De kunst is om je interventies zo te brengen dat ze de spontane interacties zo min mogelijk verstoren en om het initiatief telkens weer bij de groep neer te leggen.

Of zoals Weinberg concludeert: 'Group therapy online might not be the same as when it's done face to face – but it's not that different' (Weinberg & Rolnick, 2020).

Dit artikel is eerder verschenen in de rubriek Forum van het julinumnummer van het Tijdschrift voor Psychotherapie – de redactie was zo vriendelijk toestemming te geven voor overname.

Marc Daemen, klinisch psycholoog, werkt als groepstherapeut en P-opleider bij GGZ Westelijk Noord-Brabant, en als coördinerend docent groepsdynamica bij de RINO Groep. Hij is sinds juni 2021 bestuursvoorzitter van de NVGP. E-mail: m.daemen@ggzwnb.nl.

Literatuur

Banbury, A., Nancarrow, S., Dart, J., Gray, L. & Parkinson, L. (2018). Telehealth interventions delivering home-based support group videoconferencing: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(2), p. 1-17.

Boom, B. van der (2017). *E-groepspsychotherapie (EGP): alleen en toch samen in de groep*. Workshop NVGP congres, Driebergen.

Burlingame, G.M. & Jensen, J.L. (2017). Small group process and outcome research highlights: A 25-year perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), p. 194-218.

Daemen, M.H.L. & Reijen, J. van (2016). Supervisie en groepspsychotherapie. In R. Beunderman, S. Colijn, L. Geertjens & F. van der Maas (red.), *Theorie en praktijk van supervisie in de ggz*. Utrecht: de Tijdstroom.

Daemen, M.H.L. (2020a). De groep in tijden van corona. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 15(4), p. 9-23.

Daemen, M.H.L. (2020b). *Online leertherapie in een groep*. GGZ WNB Academie, Halsteren.
Via: <https://www.ggzwnb.nl/werken-en-leren-opleidingen.html>.

Daemen, M.H.L. (2021). *Praktijkbegeleiding in een online groep: de kracht van de groep in barre coronatijden*. Webinar tijdens de NVGP Opleidersdag *Kwalitatief online?* op 4-2-21.

Gentry, M.T., Lapid, M.I., Clark, M.M. & Rummans, T.A. (2019). Evidence for telehealth group-based treatment: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 25(6), p. 327-342.

Haas, W. de, & Hest, K. van (2019). De organisatie van een succesvolle behandelgroep. In R.W. Koks & P. Steures (ed.), *Praktijkrichtlijnen voor groepsbehandeling in de (geestelijke) gezondheidszorg*. Utrecht, NVGP. www.groepspsychotherapie.nl.

KNMG (2020). *Beeldbellen tijdens de coronacrisis*. Nieuwsbericht d.d. 31-3-20. Via: <https://www.knmg.nl/actualiteit-opinie/nieuws/nieuwsbericht-corona/beeldbellen-tijdens-de-coronacrisis.htm>.

Leszcz, M. (2018). The evidence-based group psychotherapist. *Psychoanalytic Inquiry*, 38(4), p. 285-298.

NVGP (2020). Tijdelijke wijzigingen opleidingsreglement. *Nieuwsbrief NVGP* d.d. 9-4-20.
Via: <https://www.groepspsychotherapie.nl/uncategorised/tijdelijke-wijzigingen-opleidingsreglement-2.html>.

NVP (2020). *Wat is leertherapie?* Geraadpleegd op 21-8-20 via: <https://www.psychotherapie.nl/registers/register-leertherapeuten-psychotherapie>.

Reijen, J. van (2010). Leertherapie: zinloos, zinvol of noodzakelijk? *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 5(2), p. 7-19.

RINO Zuid (2021). *Moet verplichte leertherapie worden afgeschaft?* Geraadpleegd op 14-2-21
via <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6764808631922765824/>.

Scheppingen, D. van (2020). *Tips voor online groepstherapie cliënten.* Geraadpleegd op 28-4-20
via <https://www.groepspsychotherapie.nl>.

Weerman, A. (2016). *Ervaringsdeskundige zorg- en dienstverleners. Stigma, verslaving & existentiële transformatie.* Delft: Eburon.

Weinberg, H. & Rolnick, A. (Eds.) (2020). *Theory and practice of online therapy.* New York / London: Routledge.

Yalom I.D. & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy.* New York: Basic Books.

Zorginstituut Nederland (2020). *Landelijk Kwaliteitsstatuut GGZ.* Geraadpleegd op 15-12-20
via: <https://www.zorginzicht.nl/kwaliteitsinstrumenten/ggz-landelijk-kwaliteitsstatuut>.

Zorgverzekeraars Nederland (2020). *De ggz in 2025. Vergezicht op de geestelijke gezondheidszorg.*
Amsterdam: De Argumentenfabriek.

.....