



Siden bij grensoverschrijdend gedrag in de groep

Een verslag van de workshop van Ingrid Krijnen en Niels Tinga, beiden MTB-groepstherapeut. In de rollenspellen konden de deelnemers zich met de techniek van siden vertrouwd maken.

Door Silvia Pol
en Derk-Jan Drost

Binnen de Mentalization Based Therapy (MBT) is 'siding' een veelgebruikte techniek bij grensoverschrijdend gedrag. Als groepstherapeut moet je soms razendsnel beslissen wat te doen met kwetsende of vileine opmerkingen die over en weer worden gemaakt tussen groepsleden. Ook een diepe zucht of rollende ogen brengen veel teweeg als iemand zich in een kwetsbare positie bevindt. Wanneer dit niet tijdig geadresseerd wordt, kan er al snel een destructieve interactie op gang komen in de groep.

In deze interactieve workshop, aangeboden door MTB-groepstherapeuten Ingrid Krijnen en Niels Tinga, vond een kennismaking plaats met deze techniek, die goed werkt om subtiele, bijvoorbeeld non-verbale vormen van agressie tussen groepsleden te hanteren. De techniek van siding zoals geformuleerd door Bateman en Fonagy (2006) helpt in dit soort situaties om tijdig in te grijpen; de interactie wordt door de therapeut overgenomen en het mentaliseren wordt hersteld. De techniek is niet alleen bruikbaar bij openlijk agressieve interacties, maar juist ook bij passief-agressieve interacties, bijvoorbeeld het plaatsen van een sarcastische opmerking richting een medegroepslid. Dit soort interacties kunnen zich voordoen in iedere vorm van groepstherapie, waardoor deze techniek van waarde is voor alle groepstherapeuten, ook als zij niet met MBT werken.

Op het AGPA-congres in maart 2022 spraken men van micro-agressie als het gaat om kleine, maar agressief geladen uitwisselingen in een groep die het werken aan cohesie en inclusie belemmeren. De leden van therapiegroepen kennen veelal complexe problematiek, waardoor de angst makkelijk hoog oploopt als deze uitwisselingen niet worden geadresseerd. Fonagy and Bateman bespreken verschillende versies van siding, en de versie die in deze workshop werd besproken en geoefend noemt men een synthese daarvan. Bij een forse grensoverschrijding in de groep is het vaak wel duidelijk hoe je als groepstherapeut kunt ingrijpen door de interactie stil te zetten en bij het gedrag stil te staan wat zich zojuist heeft voorgedaan. Bij subtielere vormen van grensoverschrijding wordt het complexer. Het is zaak om in deze gevallen eerder te reageren en niet de kans te laten bestaan dat het moment voorbij gaat zonder dat erbij is stilgestaan. Als je twijfelt, sta dan stil bij wat je voelt in je eigen lichaam. Voel je spanning, een knoop in je maag of iets vergelijkbaars? Je bent niet de enige die dit zo voelt.

Tinga noemde in de workshop een voorbeeld: *'Hé Mark, als ik bij je in de groep zou zitten en ik zag je met je ogen rollen, dan zou ik me wel onzeker gaan voelen en dan zou ik denken: "Mijn inbreng is niet zo welkom." Zo zou het tenminste op mij overkomen. Misschien bedoel je het niet zo, maar je deed het vast niet voor niets. Ik ben wel nieuwsgierig waar het vandaan komt?'*

De techniek bestaat uit vier stappen:

1. Stop de groepsinteractie
2. Geef door middel van een ik-boodschap weer wat het gedrag van de antagonist

voor effect op je zou hebben

3. Toon direct nieuwsgierigheid naar de antagonist en vraag daarbij door
4. Valideer de antagonist in wat er onder de actie lag en wanneer de antagonist zich alsnog kwetsbaar opstelt.

Bij het doorlopen van deze stappen ontstaat er weer ruimte voor het interpersoonlijk mentaliseren en reflecteren. Er kan worden stilgestaan bij hoe de interactie is ervaren tussen de antagonist en het 'slachtoffer'.

Valkuilen

Let op, er bestaat een aantal valkuilen bij deze techniek. De therapeut kan bijvoorbeeld secundair reageren. Daarbij is de vuistregel: liever een keer teveel dan een keer te weinig interveniëren. Wanneer je er een keer naast zit en het bleek bij nader inzien geen grensoverschrijding te zijn, dan is dat niet erg en dan erken je dat eenvoudigweg: 'Ik zat ernaast'.

De therapeut kan overnormerend of te kritisch worden. Eigen tegenoverdracht kan maken dat de therapeut te streng en daarmee 'straffend' reageert op de antagonist. De therapeut kan bij stap 2 de naam noemen van het groepslid dat wordt aangevallen. Dat is uitdrukkelijk niet de bedoeling, omdat je daarmee dit groepslid in een kwetsbare positie brengt. Het gaat er juist om dat de interactie wordt besproken zonder dat de aangevallene daarin een verantwoordelijkheid krijgt toebedeeld.

Een laatste valkuil is een *good cop/bad cop*-verdeling tussen de twee therapeuten. Het is niet de bedoeling dat beiden een groepslid gaan steunen. Wanneer de therapeut een siding uitvoert, dan let de co-therapeut op wat er gebeurt in de groep.

De doelen van de siding-techniek zijn:

1. Destructieve processen stoppen
2. Cultuur en normen van de groep neerzetten
3. Spanning verlagen
4. Effectief interpersoonlijk mentaliseren stimuleren: niet alleen bij de antagonist en het 'slachtoffer', maar bij de hele groep.

Rollenspel

Na deze uitleg van de theorie werd aan zoveel mogelijk deelnemers in twee rollenspellen de kans geboden om hiermee vertrouwd te raken. De observatoren kregen de opdracht mee om op het volgende te letten: is de therapeut er op tijd bij? Lukt het de therapeut om de vier stappen te volgen? Wat is het effect van het gebruik van deze techniek?

Daarbij viel op dat de techniek vrijwel direct kon worden ingezet. In het eerste rollenspel startte een groepslid haar verhaal en haalde een ander groepslid zijn telefoon tevoorschijn om een bericht te beantwoorden. De therapeut kon meteen aan het werk. In het tweede rollenspel had een groepslid geen zin om bij het mooie weer in de groep aanwezig te zijn, waar een ander groepslid afkeurend op reageerde. Ook hier was het de eerste reactie in de groep waar de techniek op kon worden geoefend.

Het effect van de interventie in het eerste rollenspel was meteen terug te zien bij de antagonist. Doordat er niet op een directe begrenzing werd ingestoken maar uitleg werd gegeven over wat het mogelijke effect was van het gedrag (pakken van de telefoon), liep de spanning niet te hoog op. Daarnaast werd de spanning van het 'slacht-

offer' ondervangen, die niet zelf hoefde te begrenzen. De spanning die wel voelbaar was, werd vervolgens opgevangen door de ruimte te nemen om het gedrag van de antagonist te onderzoeken. Door de uitleg van de antagonist kreeg de groep meer begrip voor het gedrag en ontstond er een soepele overgang terug naar het verhaal van het 'slachtoffer'.

Micro-agressie herkennen

De siding techniek biedt goede handvatten voor het stopzetten van grensoverschrijdend gedrag en het bespreekbaar maken van wat er in de uitwisseling tussen groepsleden gaande is. Het biedt een opening om te bespreken hoe de interactie verloopt en wat er op emotioneel gebied plaatsvindt, het helpt om aandacht te besteden aan de onderliggende laag in de interactie. Als het gaat om het voorkomen van destructieve processen en negatieve effecten van groepsbehandeling, mag een bespreking en instructie van deze techniek volgens ons niet ontbreken. Bij de AGPA is er veel aandacht voor het onderwerp diversiteit en inclusie. Alle bezoekers dienen voorafgaand aan het congres een toets te maken om micro-agressie te herkennen op het gebied van ras, religie, sekse en gender. In Nederland begint langzamerhand ook meer sensitiviteit te ontstaan voor deze thema's. Dat is heel belangrijk om onze groepen en onze maatschappij veiliger en inclusiever te maken. Elke groepstherapeut dient de techniek van sliding in het eigen interventierepertoire op te nemen. Met de heldere uitleg en de vier stappen die Krijnen en Tinga ons hebben meegegeven, moet dit ons zeker lukken.

Literatuur

.....
Bateman, A.W. & Fonagy, P. (2006). *Mentaliseren bij de borderline persoonlijkheidsstoornis, een praktische gids voor hulpverleners in de GGZ*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
.....