

Kim, een jonge vrouw uit Heerlen, nam deel aan de psychotherapiegroep. Ze kijkt er met grote tevredenheid op terug: "Het was in feite een spiegel die ons steeds weer opnieuw werd voorgehouden; hoe reageer ik, wat doet mijn reactie met andere mensen en wat doet deze reactie vervolgens weer met mij?" De groepstherapie heeft haar veel gebracht en ze hoopt dan ook dat ze andere cliënten kan motiveren om ook aan groepstherapie deel te nemen.

#### Vooroordelen

Ze was al enige tijd in individuele behandeling bij de afdeling Volwassenenzorg toen haar behandelaar haar vroeg om deel te nemen aan de psychotherapiegroep: "Net als waarschijnlijk heel veel cliënten had ik mijn bedenkingen over therapie in groepsvorm. Ik dacht letterlijk: 'ik ben toch niet zó gek dat ik in een groep moet gaan praten met anderen'. Ik had er een vreemd beeld bij en voelde, zeker in het begin, weerstand. Ik wilde me helemaal niet 'blootgeven' aan anderen, die zouden mij toch niet begrijpen. Achteraf gezien, durf ik ook wel te stellen dat ik bang was. Bang voor het onbekende én schaamte om gevoelige thema's met 'vreemden' te bespreken. Ik had me vooraf al een hele voorstelling gemaakt van de andere cliënten in de groep, allerlei vooroordelen op basis van mijn eigen verwachtingen en ik had dan ook al bij voorbaat besloten om daar zeker niet het achterste van mijn tong te gaan laten zien."

#### Ijsbreker

Gelukkig bleken haar vooroordelen geenszins op de waarheid te berusten. Daarbij wil Kim vooral de twee behandelaren die de groep begeleidden



**Ik heb altijd  
gedacht dat ik  
de enige was  
die zich  
ongelukkig  
voelde en dat  
ik anders was.**

samen met  
**lionarons**  
geestelijke gezondheidszorg



alle credits geven. “Het werd vanaf het begin goed begeleid, eigenlijk was het ijs al gelijk gebroken. Iedere sessie begon met een zogenaamde ‘ijsbreker’, een soort spel waarbij we op een interactieve manier iets over elkaar te weten kwamen en waar anderen dan weer op konden reageren. Met de grootste zorg creëerden de behandelaren randvoorwaarden voor een ‘veilige’ omgeving, waardoor iedereen zich veilig voelde om een persoonlijke situatie bespreekbaar te maken. Het doel was vooral; erachter komen waarom sommige situaties gevoelig liggen en waarom daar een bepaalde (zelf)beleving bij hoort. Maar vooral ook hoe de groepsleden deze situatie beleefden. Dit gebeurde allemaal onder begeleiding en met de tools die in de therapiegroep werden aangereikt”.

### Eye-opener

Wekelijks kwam de groep in vaste samenstelling bij elkaar. De groep bestaat uit gemiddeld acht cliënten en wordt begeleid door twee behandelaren. In deze vorm van therapie spelen naast de individuele cliënt en de therapeuten ook de andere deelnemers een heel belangrijke rol. Elke cliënt heeft zijn of haar eigen persoonlijke doel, dat vooraf samen met de therapeut(en) wordt bepaald aan de hand van je persoonlijke situatie en hetgeen je hebt meegemaakt of zelf hebt ontwikkeld. Aan dit doel wordt in de groep gewerkt en de groep helpt hierbij actief mee. Het uiteindelijke doel is verbetering van het welbevinden en functioneren van de deelnemers. “Dat we zo intensief bij elkaar kwamen en met elkaar werkten aan onze doelen heeft me enorm gesterkt. Ik had geen idee dat ik niet de enige was die met vergelijkbare klachten als de mijne kampte. Voordat ik aan de groep deelnam, dacht ik vaak dat ik de enige was die zich zo ongelukkig voelde. In het dagelijks leven zijn mensen vaak niet geneigd te vertellen hoe ze zich écht voelen; uit schaamte of onzekerheid of uit angst om niet begrepen te worden. In de groep kon ik vrijuit praten en herkende ik veel van mezelf in de andere deelnemers. Ookal waren onze levens in sommige gevallen heel verschillend, de problemen waar we last van hadden, kwamen verbazingwekkend vaak met elkaar overeen. Dat was een enorme eye-opener voor mij”.



## **Interactie**

In de psychotherapiegroep gaat het met name om 'actie en reactie'. Waarom worden we soms boos, angstig, gespannen, nerveus, verdrietig of jaloeers? En welke reacties wekken deze, soms heftige, gevoelens bij anderen op? "Ik heb geleerd dat mijn gevoelens, die vaak gebaseerd zijn op verwachtingen of aannames, soms heftige tegenreacties opwekken bij bijvoorbeeld mensen die dichtbij staan. Dit resulteert erin dat deze soms het tegengestelde effect hebben van wat ik zou willen bereiken. Dit heb ik kunnen oefenen in de groep, waarbij ik alle emoties, zoals ik deze ervaar, heb kunnen uiten zonder dat dit 'raar' was. Vervolgens kreeg ik actief feedback van mijn groepsgenoten."

## **Thuis uitproberen**

Bij de groepstherapie horen ook wekelijkse opdrachten om thuis te oefenen. Deze zijn voor iedereen anders en persoonlijk afgestemd. "We werden uitgedaagd om thuis te gaan uitproberen wat we in de groep leerden. We moesten oefenen met het veranderen van gedrag om te ervaren hoe dat voor onszelf, maar natuurlijk ook voor onze omgeving zou voelen. Ik ben bijvoorbeeld zelf erg (misschien wel overdreven) gestructureerd en netjes. Ik heb veel behoefte aan controle en kan er erg onrustig van worden als dingen niet gaan zoals ik deze van tevoren bedacht heb óf die mijn planning in de weg staan. Zeker als daarbij ook nog andere mensen betrokken zijn in mijn huishouden en planning, waardoor ik er dus nog minder invloed op heb dat dingen gaan zoals ik wil. Zo heb ik een keer thuis moeten oefenen met het klaarzetten van koffiekopjes. Ik wil altijd alles tot in de puntjes voorbereid hebben voor de dag erna, zodat ik niks kan vergeten. Hierbij zette ik onder andere iedere dag alvast keurig netjes de koffiekopjes, met lepeltje klaar. Een hele (ogenschijnlijk simpele) uitdaging dus om dat niet meer te doen."

## **Discrepantie**

Net als bij zichzelf ervoer Kim dat uiterlijk gedrag niks zegt over hoe iemand zich van binnen voelt. "Mensen hebben doorgaans een heel ander beeld van mij. Ik kom blijkbaar altijd over als een jonge, zelfverzekerde en rustige vrouw die alles onder controle heeft. Terwijl ik met momenten 'stijf' sta van de stress, spanningen, onzekerheid of nervositeit. Ik kwam er in de groep achter dat er een enorme discrepantie is tussen mijn zelfbeeld en het beeld dat anderen van mij hebben. In de groep betrapte ik me daar iedere keer weer op. Aan de buitenkant leek het of de andere deelnemers rustig, vriendelijk en zelfverzekerd waren. Tot ze begonnen te vertellen over hoe ze zich van binnen voelden."

## Terugvalpreventie

Kim is inmiddels uitbehandeld en het gaat goed met haar. “Natuurlijk wil dat niet zeggen dat al mijn problemen en klachten verdwenen zijn. In de groep leer je jezelf; en het ‘waarom’ beter begrijpen. Je leert om te gaan met je emoties, ze te begrijpen, maar vooral ook ze te



accepteren. Dit maakt dat je leert ze op een andere manier over te brengen op anderen. Dit gaat stapje voor stapje en mét vallen en opstaan. Ik heb voldoende tools gekregen om zelf verder te kunnen. Ik heb geleerd dat ik mag voelen wat ik voel en minder zelfkritiek daarover hoeft te hebben.” Kim heeft aan het einde van haar therapie een terugvalpreventieplan gemaakt. Ze (her)kent de signalen als het mis dreigt te gaan. Haar partner, familie en een paar nauwe vriendinnen beschouwt ze daarbij als haar vangnet. “Ik dacht altijd dat andere mensen vele ergere dingen hebben meegemaakt en dat ik me niet mocht aanstellen, maar ieder mens heeft zijn eigen pijn. Ik weet nu waardoor ik uit balans raak en wat ik dan kan doen om het weer te herstellen. Mijn omgeving kent de signalen ook en helpt me dan om er weer uit te komen. Ik heb inmiddels geleerd dat ik altijd een bepaalde kwetsbaarheid zal blijven behouden, maar mijn terugvalpreventieplan en mijn omgeving helpen me om niet meer zo erg uit de bocht te vliegen. Mijn emotionele uitbarstingen zijn veel minder geworden en ook ben ik niet meer zo achterdochtig.”

## Veel geleerd

Kim is nooit met tegenzin naar de groep gegaan, ook al werden er soms moeilijke en confronterende dingen aan de kaak gesteld..” Lachend vult ze aan: “Met sommige dingen





stoei ik nog wel. Mijn controlebehoefte is er nog steeds. Mijn huishouden moet tip top zijn, spontaan iets afspreken is lastig als ik me heb voorgenomen om te poetsen. Toch blijf ik proberen om er anders mee om te gaan. De ene keer gaat dat beter dan de andere. Ik mag fouten maken, het hoeft niet perfect te gaan. Dat is een proces van life-long-learning. Ik probeer het mezelf niet meer zo kwalijk te nemen en mijn dag te laten beïnvloeden. Gelukkig heb ik mijn omgeving nu wel durven vertellen waarom het zo lastig voor me is om soms af te spreken. Dat het afhankelijk is van hoe ik me voel die dag. Soms proberen ze me uit te dagen om toch iets spontaans te doen, soms ook kies ik voor mezelf en ga niet mee, omdat ik weet dat ik me daar dan rustiger bij voel. En dan is het ook goed.”

### **Comfortzone**

De vele inzichten, het erkennen van haar gevoelens, de saamhorigheid in de groep en de veilige omgeving om te oefenen met nieuw gedrag; Kim zou iedereen wel willen aanraden om aan groepstherapie deel te nemen. “Juist van de interactie met anderen leer je heel veel. Soms had iemand het ‘zwaar’, een slechte dag en deed een deelnemer minder actief mee. Dan werd diegene door de groep uitgedaagd om wél te reageren of wél iets te vertellen. Het was een soort van wolf-pack. Door uit je comfortzone te komen, leer je hoe het anders kan.” Kim gunt andere cliënten dat ze net zoveel uit de groepstherapie kunnen halen als zijzelf: “Ik heb leren uitspreken waarom ik reageer zoals ik reageer, ik ben minder bang geworden om gekwetst te worden, ik ben minder veeleisend geworden naar mezelf en naar mijn omgeving. Hoewel ik echt nog wel eens terugval in oud gedrag, zie ik dat nu als leermoment om het de volgende keer anders te doen. Ik ben milder geworden naar mezelf en mag fouten maken.”

## Stap 1

Kim kan groepstherapie dan ook aan iedereen aanbevelen. Haar belangrijkste boodschap is dan ook: “Begin bij stap 1: erken je eigen ‘probleem’ én vraag om hulp. In therapie moet je hard werken en kritisch durven kijken naar jezelf. Het feit dat je dat durft en je wilt werken aan verbetering voor jezelf vergt moed en daar mag je trots op zijn. Als je daartoe bereid bent is de zwaarste deur al geopend.” Volgens Kim is de groep een weerspiegeling van de samenleving. De deelnemers waren verschillend qua problematiek, beroep, leeftijd en opleiding. “Ik beschrijf het wel eens als een vergadering, maar dan een vergadering waar je alles mag zeggen én voelen. Ik voelde me er heel serieus genomen.”

## Werkwijze groepspsychotherapie

De inzichtgevende groepspsychotherapie kent geen vooraf vastgestelde agenda met thema's die aan bod komen. Uitzondering hierop vormen de eerste bijeenkomst die in het teken staat van kennismaking, en de tweede bijeenkomst die in het teken staat van het ouderlijk huis. Elk groepslid werkt aan zijn/haar eigen thema. De taak van de groep is om in het hier en nu te delen wat er speelt, waardoor een proces op gang komt. Er wordt van de groepsleden dan ook een actieve houding verwacht waarin zaken gedeeld worden, maar er onderling ook actief gereageerd, bevraagd en soms ook geconfronteerd wordt.

**Om de privacy van onze cliënte te waarborgen hebben wij in samenspraak met haar gekozen voor een fictieve naam.**

Fotografie: modellen huisstijl Lionarons GGZ

