

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## Reflecties

---

### De rol van vrienden in systeemtherapie

---

Selma Kloeg

---

*‘Sociale steun is meer dan alleen de aanwezigheid van anderen. Het belangrijkste aspect is wederkerigheid: werkelijk gehoord en gezien worden door de mensen om ons heen, het gevoel hebben dat wij in andermans geest en hart bestaan.’ (Van der Kolk, 2016, p. 116)*

Gezinnen en partnerrelaties hebben in ons vakgebied een centrale rol. Een factor die in de literatuur en vaak ook in de praktijk onderbelicht wordt, is die van de vriendschappelijke relaties. Als systeemtherapeut heb ik ervaren hoeveel kracht vriendschap kan geven aan de mensen met wie ik werk. Ook in mijn eigen leven heb ik de kracht van vriendschap mogen ervaren. Toch is het niet vanzelfsprekend dit onderdeel van ons leven mee te nemen in therapie, niet voor de cliënt en niet voor de therapeut. Met deze reflectie wil ik mijn overpeinzingen delen die gaan over de rol van vriendschappen in systeemtherapie. Is het niet juist op de momenten dat we het moeilijk hebben dat we onze vrienden zo hard nodig hebben? Hoe zou vriendschap een toevoeging kunnen zijn aan een therapeutisch systemisch proces? En op welke wijze kunnen vrienden in systeemtherapie betrokken worden? Allereerst sta ik stil bij het begrip vriendschap, de betekenis van vriendschap binnen de veranderende maatschappelijke context en de kracht van vriendschap door de jaren heen. Vervolgens beschrijf ik de meerwaarde van het betrekken van vriendschappen binnen de systeemtherapie en mogelijke systeemtherapeutische interventies gericht op het betrekken van vrienden bij een therapeutisch proces.

#### *Kracht van vriendschap*

Vriendschap is een relatie tussen twee of meer personen. Hojjat en Moyer omschrijven in *The psychology of friendship* (2017) vijf voorwaarden voor

---

*De rol van vrienden in systeemtherapie*

vriendschap: de relatie is vrijwillig, affectief, wederzijds, gelijkwaardig en gestoeld op persoonlijke kwaliteiten. Een vriendschap is dynamisch en ontwikkelt zich in de tijd. Vele menselijke relaties kunnen als vriendschap gekenmerkt worden. Vriendschap is uniek doordat een opzichzelfstaande relatie tussen twee personen zich ontwikkelt onder eigen voorwaarden. Deze voorwaarden maken een vriendschappelijke relatie anders dan bijvoorbeeld de relatie met familieleden of collega's waarin de band gevormd wordt op grond van bloedbanden, economische banden of taakgerichte samenwerking.

De betekenis van en mogelijkheden voor het ontstaan van vriendschappen veranderen binnen de context van maatschappelijke ontwikkelingen. Traditionele instellingen die vroeger voor sociale inbedding zorgden, zoals kerk en buurt, zijn minder vanzelfsprekend en invloedrijk geworden. Bronnen van sociale steun worden door deze ontwikkeling bij andere relaties gezocht en gevonden. Daarnaast kenmerkt de veranderende samenleving zich door een grotere geografische mobiliteit en een toename aan digitale middelen, waardoor het minder noodzakelijk is dat sociale contacten in de directe leefomgeving tot stand komen of worden onderhouden. Vriendschappen vullen de leemtes die ontstaan zijn door het verdwijnen van andere traditionelere maatschappelijke verbanden (Stevens & Van Tilburg, 2012).

Wat brengt een vriendschap ons? Een vriendschap biedt plezier, affectie, emotionele steun en draagt bij aan persoonlijke groei en reflectie. Ze biedt ruimte te leren over onszelf en over anderen, wat bijdraagt aan ons zelfbesef en wereldbeeld. Het werkelijk gehoord en gezien worden door de ander en het gevoel hebben dat wij in andermans geest en hart bestaan (Van der Kolk, 2016, p. 116) is in mijn ogen waar vriendschap voor staat en wat kan helpen tot verdere ontwikkeling te komen bij thema's die het leven tijdelijk bemoeilijken.

Vriendschappen kunnen als een rode draad meelopen door het leven en hebben in iedere levensfase hun eigen kleur. In de vroege ontwikkeling van nul tot en met twaalf jaar vormt vriendschap met leeftijdsgenoten een oefening voor interactie en communicatie met anderen. Bij adolescenten helpen vriendschappen los te komen van het gezin van herkomst en een bredere visie te ontwikkelen (Feldman, 2005). Ook stellen vriendschappen mensen in staat vaardigheden te oefenen waarmee ze hechte relaties met anderen aan kunnen gaan. In overgangssituaties in gezinnen en families kunnen vriendschappen extra betekenis hebben, juist doordat ze tijdens deze overgangen stabiel door kunnen lopen. Daarnaast kunnen vriendschappen belangrijke hechtingsrelaties zijn, die gemis van andere

*Selma Kloeg*

hechtingsrelaties deels kunnen corrigeren of compenseren (Govaerts, 2007). Vrienden kunnen bijvoorbeeld in situaties waarin het gezin van herkomst geen basis van affectie en hechtingsmogelijkheden kan bieden, alsnog ruimte geven om ervaringen op te doen met betekenisvolle banden. In de volwassenheid bieden vrienden een extra milieu naast een partnerrelatie, ouderschapsrelatie en werkrelaties. De verbondenheid met een vriend is anders dan met een ouder of een partner, waardoor ruimte ontstaat voor andere denkwijzen. En bij ouderen zijn vrienden misschien nog getuige geweest van het verleden, of bieden nieuwe vriendschappen juist nieuwe verbindingen in tijden van loslaten en verlies.

Een gesprek tussen cliënt Sabine, haar man en mij als therapeut. Sabine is 41 jaar en moeder van twee kinderen in de basisschoolleeftijd. Sabine vertelt me over haar familiegeschiedenis en over de last die ze hiervan draagt. Zowel Sabine als haar partner heeft minimaal contact met de eigen familie. We kijken samen met haar partner naar het genogram. De eenzaamheid die ze gevoeld heeft als kind, komt ook nu naar voren. Toch zit er een vrouw voor me die van die eenzaamheid niet haar levensverhaal heeft gemaakt. Ik vraag haar hoe dat haar is gelukt. Sabine en haar partner vertellen me over de vrienden die ze om zich heen hebben, vrienden die in het hier-en-nu naast hen staan. Sommige van hun vrienden hebben kinderen, sommigen hebben ook een hond om samen mee te wandelen. Voor Sabine en haar partner helpt het te zien dat bijvoorbeeld ook hun vrienden zoekende zijn in de opvoeding van de kinderen; er is herkenning. Het meenemen van de vrienden in het genogram brengt een rijker, breder verhaal van hoop en contact.

#### *Vriendschappen betrekken in systeemtherapie*

In de systeemtherapie gaan we ervan uit dat de sociale en relationele context een belangrijke rol speelt bij onze problemen en oplossingen. Daarom worden belangrijke naasten betrokken bij de therapie en hoort er ook aandacht te zijn voor vrienden. Er kan met een individu, een stel, een gezin of een andere samenstelling in de therapiekamer onderzocht worden of vrienden in beeld zijn en wat de normen en waarden zijn wat betreft vriendschap. Vriendschappen kunnen op of naast het genogram gevisualiseerd worden of meegenomen worden in een tijdslijn. Het op speelse of visuele wijze de buitenwereld in de kamer brengen kan ook met poppetjes en tekeningen (Reijmers, 2014).

---

*De rol van vrienden in systeemtherapie*

Het betrekken van vrienden in therapie is geen vanzelfsprekendheid. De basis tussen therapeut en cliënt moet veilig genoeg zijn. De therapeut moet in dialoog met de cliënt afwegen welke vrienden uitgenodigd kunnen worden en waarom juist deze vrienden. Er dient oog te zijn voor de mogelijkheden die hiermee ontstaan en tegelijk ook voor de risico's die een uitnodiging met zich mee kan brengen. Het is zinvol dat de therapeut met de cliënt bespreekt wat het uitnodigen van vrienden in therapie met hen doet en wat de aarzelingen zijn die de cliënt misschien voelt. Het is belangrijk te beseffen dat het samen spreken mensen in een kwetsbare positie kan plaatsen. Het transparant maken van de afwegingen bij de keuze van een setting, schept een veilig kader voor het verdere therapeutisch proces (Van Daele, 2014). Vertrekkend vanuit bovenstaande, wil ik een aantal mogelijkheden meegeven uit het brede scala aan interventies uit de narratieve systeemtherapie die ruimte bieden om vrienden te betrekken in de therapie.

*Verhalend*

De therapeut die werkt vanuit de narratieve benadering zal met de cliënt op zoek gaan naar verhalen over wie je bent, maar ook over wie je zou willen zijn en wie je bent in de ogen van de ander (Reijmers, 2014). Dit kan door jezelf te zien vanuit het perspectief van een van je vrienden en je voor te stellen deze persoon naast je te hebben in de therapiekamer. De therapeut kan de cliënt vragen de praatstoel te verlaten en een rol van een of meer belangrijke derden te spelen (Van Beek & Baert, 2005), of een vriend denkbeeldig op een lege stoel een plaats in de kamer te geven en zo te betrekken bij het gesprek (Kempler, 1981). Hierdoor ontstaat ruimte te spreken met een imaginaire vriend of bijvoorbeeld met vrienden die overleden zijn.

Sanne en Peter spreken met mij over hun zelfbeeld en hun beeld van hun relatie. Vooral Sanne ervaart moeite woorden te geven aan wat ze voelt. Door haar te bevragen help ik haar zoeken naar woorden, waarop ze steeds antwoordt: 'Ik weet het niet.' Na een korte stilte, waarin ik bij mezelf te rade ga hoe deze impasse te doorbreken, realiseer ik me dat Sanne twee goede vriendinnen heeft van wie ze veel steun ervaart. Ik vraag Sanne zich voor te stellen dat een van deze vriendinnen, Esmee, bij ons aan tafel zit en ik schuif een lege stoel bij. 'Wat zou Esmee ons vertellen als ik haar vraag om jou te beschrijven?' vraag ik

Selma Kloeg

Sanne. Even kijkt Sanne stil naar de lege stoel, dan zegt ze: 'Esmee zou zeggen dat ik zorgzaam ben en ook grappig. Vooral als we een wijntje op hebben.' Bij zowel Sanne als Peter hoor ik gegrinnik.

### Brieven

Bij het schrijven van een brief aan een vriend als onderdeel van het therapeutisch proces, komt een deel van de eerdergenoemde voorwaarden van vriendschap (Hojjat & Moyer, 2017) goed tot zijn recht. Brieven kunnen vele vormen aannemen, zo ook brieven aan betrokkenen die zich om de cliënt bekommeren. Dit type brief beschrijft manieren waarop de cliënt met moeilijkheden is omgegaan en hoe hij of zij deze heeft overwonnen. De brief vormt een uitnodiging aan een ander, zoals een vriend, om de cliënt in de rijke verhaallijnen van zijn of haar identiteit te zien en te erkennen (Hillewaere & Van Hennik, 2008). Een brief aan iemand schrijven draagt bij aan het proces van hoop en geloof in de relatie met de ander en het leren omgaan met schaamtegevoel. Door de vrijwilligheid en gelijkwaardigheid van de vriendschappelijke relatie nemen zowel schrijver als ontvanger naar verwachting een onafhankelijker perspectief in. Ook biedt het kans om de persoonlijke kwaliteiten die mensen in een vriendschap aan elkaar verbinden, inzichtelijk te maken en in te zetten, evenals nog niet eerder gesignaleerde hulpbronnen. Een brief biedt ruimte om de kracht van de geschreven tekst door te laten dringen en te reageren op de inhoud. Het is een veilige manier van kwetsbaarheden bespreekbaar maken met behulp van iemand die een vrijwillige en gelijkwaardige relatie met de cliënt heeft. Het ontstaan van een briefwisseling na de geschreven brief is een cadeau, maar geen voorwaarde voor een therapeutisch proces.

### Vriend als getuige

Geïnspireerd op onder andere de *reflecting teams* van Tom Andersen (1987), ontwikkelde Michael White *outsider witness retellings* (1999). White betreft getuigen bij een gesprek dat hij met cliënten voert. Dit publiek kan uit diverse relevante personen bestaan, onder wie vrienden. Net als bij het schrijven van een brief aan een vriend, komt bij het betrekken van een vriendschappelijk contact bij deze gesprekken (*retellings*) ook de vrijwilligheid en gelijkwaardigheid van een vriendschap als voordeel naar

---

*De rol van vrienden in systeemtherapie*

voren doordat de relatie niet noodzakelijk of vanzelfsprekend is. Een vriend kan in dit proces de situatie vanuit een ander perspectief bekijken met daarin meegenomen zijn eigen achtergrond en ontwikkelingsproces. Na het onderling gesprek van het getuigenteam over expressie, indruk, resonantie en transport (waar brengt deze ervaring ons getuigen naartoe in de reflecties over jouw of jullie bestaan), worden dezelfde vragen gesteld aan de verteller(s). Zodoende wordt gereflecteerd op de reflecties van de getuigen (Hillewaere & Van Hennik, 2008; Habekotté & Reijmers, 2014). Het onderscheid tussen de briefwisseling en deze outsider witness retellings zit in het tempo- en verwerkingsverschil tussen beide en in het verschil tussen op afstand met elkaar communiceren versus in dezelfde ruimte met elkaar spreken.

*Dieren als vriend*

Een andere relatie waar in de psychotherapie en systeemtherapie voorzichtig aan meer aandacht voor ontstaat, is die met dieren. Dieren hebben de afgelopen eeuw steeds meer de rol van gezelschapsdier gekregen en een dier kan een grote waarde hebben voor de verschillende gezinsleden. Een dier kan als een onvoorwaardelijke steun en verbinder, als voorbeeld en graadmeter fungeren, en kan ook helpen spanningen te kanaliseren. Een hond of ander dier kan als therapeut of getuige op een stoel gezet worden, zoals Andolfi een kind als co-therapeut inzet, waarbij hij met het kind spreekt over de dynamiek van het gezin en samen met het kind aan de gezinsleden vragen stelt over pijnlijke thema's (Andolfi, 2010). Een dier krijgt dan in de therapie een stem in het gezin, bij het stel of het individu. Zo kunnen ze tot bredere inzichten komen vanuit een andere, nieuwe zienswijze, bijvoorbeeld door de gezinsleden door de ogen van de hond te laten kijken en hen op die manier te bevragen. Het nieuwe perspectief dat dit oplevert, is in overeenstemming met het *appropriately unusual* van Andersen (1995), waarbij de therapeut op zoek gaat naar ongebruikelijke wegen met als voorwaarde dat ze voldoende aansluiten bij de cliënten, waardoor ze op een andere manier naar de situatie kunnen kijken zonder het contact met de therapeut te verliezen.

Tijdens het organiseren van een activiteit voor vrienden en jongeren die zijn opgenomen in een instelling, komt Sam, een van de jongeren, naar me toe. Sam heeft een turbulente tijd van harddruggebruik achter zich gelaten en heeft door zijn gedrag in die periode veel con-

Selma Kloeg

tacten verloren. Het doet hem verdriet dat anderen een vriend kunnen uitnodigen voor de activiteit, maar hij niet. Ik zie het aan zijn gezicht. Ik vraag hem hoe hij het heeft kunnen volhouden, wie heeft hem gesteund? Sam vertelt dat er iemand is geweest die nooit boos op hem is geweest. Dat maakt me nieuwsgierig, 'Wie dan?' 'Spike, mijn Duitse herder,' antwoordt hij. Uiteindelijk besluit Sam in overleg met zijn medebewoners dat Spike ook welkom is bij de activiteit.

Tot slot

In deze reflectie stond ik stil bij de meerwaarde van het openstaan voor betekenissen en waarde van vriendschappen in systeemtherapie. Ik zie grote en kleine mogelijkheden voor het betrekken van vrienden binnen een systeemtherapeutisch kader, mits we samen met de cliënt(en) stilstaan bij een veilige basis en setting. Belangrijk blijft dat de therapeut met het individu, het stel, het gezin of een andere samenstelling afstemt over de mogelijkheden, wensen en aarzelingen. Ik pleit er niet voor vrienden als vanzelfsprekend uit te nodigen bij therapie. Wel pleit ik ervoor met de cliënt gezamenlijk de mogelijkheid te overwegen wanneer het helpend en verrijkend zou kunnen zijn vrienden te betrekken, bijvoorbeeld middels een genogram, brief of in een therapiesessie.

**Selma Kloeg** is werkzaam als pedagoog en systeemtherapeut bij Gidiz in 's-Hertogenbosch. E-mail: skloeg@gidiz.nl.

### Literatuur

- Andersen, T. (1987). The reflecting team – Dialogue and meta-dialogue in clinical work. *Family Process*, 26, 415-428.
- Andersen, T. (1995). Reflecting processes; acts of informing and forming – You can borrow my eyes, but you must not take them away from me! In S. Friedman (Ed.), *The reflecting team in action – Collaborative practice in family therapy* (pp. 11-37). New York: The Guilford Press.
- Andolfi, M. (2010). *Het kind in gezinstherapie – De ideeën van Maurizio Andolfi*. Amsterdam: Hogrefe.
- Feldman, R.S. (2005). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Govaerts, J.M. (2007). *Hechtingsproblemen in gezinnen – Integratie van de hechtings-theorie in het systeemtheoretisch model*. Leuven: LannooCampus.
- Habekotté, F., & Reijmers, E. (2014). Narratief perspectief. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 309-323). Utrecht: De Tijdstroom.
- Hillewaere, B., & Hennik, R. van (2008). *Leven*



---

*De rol van vrienden in systeemtherapie*

- en werk van Michael White. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 26(2), 129-161.
- Hojjat, M., & Moyer, A. (Eds.). (2017). *The psychology of friendship*. Oxford: Oxford University Press.
- Kempler, W. (1981). *Experiential psychotherapy with families*. New York: Brunner/Mazel.
- Kolk, B. van der (2016). *Traumasporen – Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- Reijmers, E. (2014). Individuele systemische therapie. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 595-604). Utrecht: De Tijdstroom.
- Stevens, N.L., & Tilburg, T.G. van (2012). Vriendschap wordt belangrijker *Gerōn*, Tijdschrift over ouder worden en de maatschappij, 12(3), 4-7.
- Van Beek, P., & Baert, D. (2005). Dramatechnieken als taaluitbreiding. In E. Reijmers, L. Cottyn, & M. Faes (red.), *Spelen met werkelijkheden – Over systeemtheoretische psychotherapie met kinderen en jongeren* (pp. 62-78). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Van Daele, M. (2014). Settingwisseling. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 605-613). Utrecht: De Tijdstroom.
- White, M. (1999). Reflecting-team work as definitional ceremony revisited. *Gecko – A Journal of Deconstruction and Narrative Ideas in Therapeutic Practice*, (2), 55-82.