

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) 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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

De Praktijk

Communicatietraining voor paren

De ontwikkeling van een systeemtherapeutisch groepsaanbod binnen de ggz

Aristides Tamboer & Anneke Zaaijer-Zandstra

In 2007 zetten wij vanuit het negende specialistische zorgprogramma Relatie & Psyche bij de ggz instelling PsyQ in Den Haag de eerste groep op voor partners in een duurzame relatie, de zogeheten ‘communicatietraining’. Er volgden nog vele groepen, totdat in de zomer van 2020 de afdeling, inmiddels Systeemtherapie & Consultatie, werd opgeheven als gevolg van ingrijpende veranderingen bij de instelling. Dit artikel is een terugblik op twaalf jaar ontwikkeling van dit systeemaanbod.

In eerste instantie was de training bedoeld als opstap naar relatietherapie (pre-therapie). Vervolgens groeide ze uit tot een opzichzelfstaand groepsaanbod voor paren die vastlopen in het dagelijks samenzijn, ofwel paren die uit verbinding zijn. De insteek is om partnerrelatieproblemen te bewerken via een gestructureerd groepsaanbod waarbij we tevens oog hebben voor de psychische klachten die van invloed zijn op de partnerrelatie en vice versa. Het doel van de training is het reduceren van interpersoonlijke stress en het versterken van verbinding tussen partners.

De thema's die wij hanteren zijn afgeleid van de GARF-schalen (Global Assessment of Relational Functioning Scale (Yingling et al., 2013), een scoringslijst die gaat over de kwaliteit van de relatie. Binnen deze scoringslijst wordt de relatie op drie dimensies bekeken, namelijk op interactie, organisatie en emotionele saamhorigheid. In sessie 1 tot en met 4 richten we ons op de interactie. De laatste twee dimensies krijgen aandacht in sessie 5 en 6.

De instroom van deelnemers geschiedt op indicatie van collega's bij de diverse specialistische afdelingen binnen de ggz-instelling. Collega's verwijzen wanneer ze de indruk hebben dat de aanmeldklachten door relationele spanningen in stand worden gehouden, verergeren of soms zelfs

worden veroorzaakt. Binnen de training is ruimte voor vier tot zes stellen. Voorafgaand aan de training spreken we de stellen voor een kennismaking. De training bestaat uit zes sessies die elk anderhalf uur duren. Voorafgaand aan elke sessie krijgen de deelnemers huiswerk met oefeningen en literatuur. Graag willen wij u in dit artikel meenemen in de sessies om onze ervaringen te delen.

Sessie 1: actief luisteren

Afwachtende gezichten zitten twee aan twee in een stereotiepe ggz-groepsruimte: in de hoek een flip-over, een whiteboard aan de muur. De verschillen tussen partners vallen direct op wanneer een van de partners rechtop in een actieve houding zit, met alle paperassen op schoot, terwijl de andere onderuitgezakt op de stoel naar buiten staart.

Hoewel wij dit groepsaanbod een training noemen, zitten wij zelden aan tafels. We willen de deelnemers in een actieve houding krijgen. Het gaat hier immers om contact maken! We zitten daarom het liefst in een ruime kring. Alle stellen zitten naast elkaar op de stoelen die wij zorgvuldig per twee in een kring hebben opgesteld.

'Welkom bij de leukste groep uit ons aanbod, want naar deze kom je nooit alleen!' Het startsein is gegeven. We vermelden de nodige huisregels over tijden, opdrachten, privacy en wat te doen bij oplopende spanning. Daarnaast vertellen wij de groep dat ieder zelf mag bepalen hoeveel hij of zij over de relatie of zichzelf deelt.

Wij vragen vervolgens aan de paren om elkaar voor te stellen en iets te vertellen over hun partner. Wij als therapeuten nemen hierin het voortouw en stellen elkaar aan de groep voor. Stellen introduceren elkaar zeer gevarieerd. Soms wordt de ander de hemel in geprezen, soms is het een wat saaie opsomming van feitjes, en soms is de partner genooddaakt te vragen wat de ander nu eigenlijk precies doet in diens dagelijkse werkzaamheden ...

Na de kennismaking en bespreking van de huisregels vervolgen we met een vaste 'ijsbreker'. De deelnemers mogen ons als therapeuten advies geven nadat wij ons laten gaan in een heftig rollenspel. We demonstreren stemverheffingen, openlijke verwijten, kleineren elkaar en negeren de ander door nonchalant op de telefoon te turen. We eindigen door gaans door stampvoetend de ruimte uit te lopen waarbij we de kans om eens flink met de deur te slaan niet voorbij laten gaan. Alle deelnemers lijken wel iets van zichzelf te herkennen in ons gechargeerde schouw-

spel. We krijgen enthousiaste tips en adviezen die wij gretig samenvatten en op het bord schrijven. Zo maken wij samen met onze deelnemers hun voorwaarden voor een goed gesprek. Het is mooi om te zien dat stellen ook bereid zijn hierna hun eigen frustraties te delen. Waar in een groep soms al schaamte heerst om jezelf bloot te geven, geef je hier niet alleen jezelf bloot, maar ook je partner. Uit alle groepen horen wij terug dat het voor deelnemers prettig is om van andere stellen te horen dat het bij hen ook niet altijd makkelijk loopt.

Aan het eind van de sessie besteden we aandacht aan het leren luisteren. Wij maken hierbij gebruik van 'ABA-gesprekken' (Lange, 2000, pp. 234-236). We ervaren dit als de meest waardevolle oefening sinds de ontwikkeling van het programma bij de communicatietraining. ABA staat voor: gesprekspartner A brengt de boodschap, gesprekspartner B luistert, vat samen en vraagt eventueel om verduidelijking, en A reageert vervolgens met of hij of zij zich begrepen voelt. Ons groepsprogramma is meermaals veranderd, vaak na feedback van de deelnemers, maar de ABA-gesprekken blijven een vaste interventie. Mensen menen goed te kunnen luisteren, maar wie al langere tijd in strijd leeft met zijn of haar partner is eerder geneigd zich te wapenen dan nieuwsgierig te zijn. Wanneer wij uitleg geven over het ABA-gesprek wordt hier vaak enigszins neerbuigend op gereageerd. De meeste partners vinden van zichzelf dat ze goed kunnen luisteren.

Sessie 2: veiligheid

In sessie 2 gaan we oefenen met het actief luisteren. Iedereen komt aan de beurt. Dit is het moment waarop veel deelnemers ontdekken dat echt luisteren helemaal niet zo makkelijk is, zeker niet wanneer je relatie in de overlevingsstand heeft gestaan. Veel partners luisteren niet direct, maar schieten in een reparatiereflex. Er wordt niet samengevat, maar er ontvouwt zich direct een oplossing voor wat partner A vertelt. De therapeut vraagt vervolgens aan partner A: 'En ... voel je je begrepen?'

Een andere veelvoorkomende moeilijkheid is dat het de luisterende partner niet lukt om samen te vatten. Die hoort dan tussen de regels door opmerkingen die als verwijten worden geïnterpreteerd. We zien de luisteraar een verdedigingsmuur opbouwen die de bereikbaarheid verstoort.

Verder zien wij ook dat het voor de luisteraar vaak nog niet eenvoudig is een goede samenvatting te maken omdat de boodschap veel te lang is. Als voorbeeld: wanneer partner B aan de beurt is om het verhaal samen te

vatten, valt er een ongemakkelijke stilte. 'Wat gebeurt er?' vraagt de therapeut. Waarop de deelnemer antwoordt: 'Ik loop vast, ik kan het niet samenvatten.'

Dit soort ervaringen zijn confronterend en tegelijk ook leerzaam voor alle deelnemers. Luisteren is niet iets wat je even doet, maar een inspanning.

In deze sessie besteden wij vervolgens aandacht aan de veiligheid in de relatie. Alle deelnemers ervaren zo nu en dan oplopende spanning in de dialoog. We leren hun dat het zinloos is met die opgelopen spanning het gesprek voort te zetten. We leggen uit hoe het afleidt van de daadwerkelijke behoeften en dat elkaar beschadigen met woorden, gebaren of zelfs fysiek een veelvoorkomend resultaat is. In deze sessie besteden wij expliciet aandacht aan de zogenoemde time-out (Van Lawick, 2014). 'We moeten dus gewoon eerder het gesprek stoppen', reageert een van de deelnemers. 'Ja, met de belofte dat het contact herstelt', is onze reactie. In de overwegingen benadrukken wij dat het stoppen van een ruzie alleen veilig kan met die belofte. We gebruiken de sessie om deze wisselwerking aandacht te geven. Deelnemers delen vervolgens hun ervaringen met hoe zij het in dergelijke situaties moeilijk vinden om het gesprek los te laten. Wij als therapeuten moedigen deelnemers openlijk aan om mee te denken met praktische oplossingen. Het mooie van deze fase van de training is dat iedereen wat meer vertrouwd met elkaar wordt. Ze zijn oprecht benieuwd naar elkaars ervaringen en willen elkaar helpen. Wanneer deze fase is bereikt, voelt het voor ons als therapeuten dat we een stapje naar achteren kunnen doen. We worden wat minder docent en wat meer procesbegeleider.

Sessie 3: van verwijt naar verzoek

We starten vanaf deze sessie elke keer met aandacht voor de time-out. Welk stel had dit nodig? Ging het goed, of kon er iets beter?

We staan stil bij het fenomeen dat achter elk verwijt een verzoek schuilgaat en hoe verlangens zich weer onderscheiden van verzoeken (Vansteenwegen, 2005). We willen de partners leren niet louter hun ongenoegens te ventileren, maar hun partner te vragen wat zij daadwerkelijk nodig hebben. Een simpel voorbeeld is dat een partner vraagt: 'Waarom ruim jij nooit het vaatdoekje op?' Het onderliggende verzoek luidt immers: 'Wil jij er volgende keer aan denken om het vaatdoekje na gebruik op te ruimen?'

Sessie 4: omgaan met langer bestaande conflicten en triggers

In deze bijeenkomst leggen wij ons toe op het onderhandelen. Langer bestaande ergernissen worden besproken via de ABA-methode, maar we voegen daar een BAB-gesprek aan toe. Dit betekent dat spreek- en luisterrollen worden omgedraaid en er over hetzelfde thema wordt doorgesproken. Oftewel partner B geeft zijn of haar gedachten over wat partner A zojuist vertelde en partner A vat dit vervolgens samen. Dit wordt een aanhoudende wisselwerking waarin beide partners elkaar beter gaan begrijpen en meer diepgang krijgen in hun gesprek, met het doel een weg te vinden in de acceptatie van hun verschillen.

We nemen de deelnemers mee in een gesprek over 'triggers'. We leggen hun uit dat iedereen weleens reageert op een manier die niet passend lijkt bij de situatie. De lading is heftiger. We brengen de triggers in verband met situaties waarin zij een time-out nodig hadden. Daarnaast nodigen wij de stellen uit om thuis samen op zoek te gaan naar de oorsprong van deze triggers.

Sessie 5: hoe is onze relatie georganiseerd

In deze sessie is er aandacht voor de organisatie van de relatie. De rollen en soms de taak- en tijdverdeling komen aan bod: Wie zorgt er meer voor de kinderen? Wie zorgt er voor leuke activiteiten? Wie zorgt er voor de financiën? Hierna onderzoeken ze of zij hier ook tevreden mee zijn, of dat ze het graag anders zouden willen zien. Als huiswerk krijgen de stellen de opdracht om middels een taartdiagram een overzicht te maken van hoe zij de verdeling tussen gezamenlijke, individuele en gezinstijd het liefst willen zien.

Door te spreken over rollen, taak- en tijdverdeling komt er vaak pas voor het eerst aandacht voor de psychische klachten van een of beide partners. Wij proberen de diagnoses bewust te vermijden en de focus te leggen bij de samenwerking. Wij willen voorkomen dat de partners in een dynamiek van 'gezond' en 'ziek' belanden of blijven steken. De psychische ziekte wordt in deze fase neergezet als een 'derde in de relatie', waardoor het voor de stellen makkelijker wordt om te kunnen spreken over wat dit voor hen betekent. Hierin kan er bijvoorbeeld aandacht zijn voor de partner van iemand met adhd die voortdurend in angst leeft dat zijn of haar partner vergeet de kinderen van school te halen. Maar ook de partner met adhd kan vertellen hoe het voor hem of haar is dat hij of zij

Aristides Tamboer & Anneke Zaaijer-Zandstra

zich voortdurend voelt falen in de rol van ouder, of over het wantrouwen dat gevoeld wordt doordat de partner allerlei taken uit handen neemt. Er ontstaat hierdoor meer wederzijds begrip. Ook vanuit andere deelnemers is er dan steun en aanmoediging. Het is mooi om van de transitie van afwijzing naar erkenning getuige te zijn.

Sessie 6: hechting en duivelse dialogen

De laatste sessie besteden we aan ‘hechting en duivelse dialogen’ (Johnson, 2013). We geven kort uitleg over de hechtingstheorie en besteden expliciet aandacht aan de verschillende dynamieken waar partners in kunnen verzanden op basis van de primaire reacties vechten en vluchten. Die dynamieken resulteren in de combinaties die Sue Johnson (2013, p. 75) ‘zoek de boef’, ‘protestpolka’ en ‘verstijf en vlucht’ heeft genoemd. We illustreren dit met videofragmenten uit series en documentaires zodat de begrippen wat meer gaan leven. We geven ook aan dat ze, als hen dit aanspreekt, de eft-training ‘Houd me vast’ kunnen volgen.

Wanneer het gaat over het emotionele klimaat van de relatie en de behoefte aan nabijheid, erkenning en expliciete aandacht, zijn er altijd stellen die opmerken dat zij dit al lange tijd missen. De uitleg hierover geeft niet alleen inzicht, maar ook vaak een taal om de tot dan toe (on)bewuste verlangens bespreekbaar te maken. In de nabeschouwing van dit thema laten mensen zien hoe ze worstelen met de misverstanden die er leefden rondom de wederzijdse behoeften in de relatie die nooit eerder op deze wijze benoemd zijn.

Aan het einde van de training hopen wij dat oude patronen, zoals het invullen voor elkaar, ingeruild zijn voor gezonde nieuwsgierigheid. Deze terugkoppeling krijgen wij gelukkig ook van vrijwel alle koppels. We zien dat door de versteviging van de onderlinge relatie de invloed van de psychische klachten op het dagelijks functioneren binnen de partnerrelatie minder wordt.

Het draaiboek voor therapeuten en het werkboek voor deelnemers kan via a.tamboer@youz.nl worden aangevraagd.

Communicatietraining voor paren

Aristides Tamboer is maatschappelijk werker en systeemtherapeut, werkzaam als systeemtherapeut bij Youz Den Haag. E-mailadres: a.tamboer@youz.nl.

Anneke Zaaier-Zandstra is gz-psycholoog en systeemtherapeut, werkzaam als systeemtherapeut bij PsyQ Leiden. E-mailadres: a.zaaier@psyq.nl.

Beiden waren eerder werkzaam bij PsyQ Systeemtherapie & Consultatie Haaglanden.

Literatuur

Johnson, S. (2013). Zeven transformerende gesprekken. In *Houd me vast*. Kosmos.

Lange, A. (2000). *Gedragsverandering in gezinnen* (7de editie). Wolters-Noordhoff.

Lawick, J. van (2014). Geweld. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek systeemtherapie* (2de editie, pp.

659-671). De Tijdstroom.

Vansteenwegen, A. (2005). *Helpen bij partnerrelatieproblemen – Het praktijkboek*. Bohn Stafleu van Loghum.

Yingling, L.C., Miller, W.E., McDonald, A.L., & Galewaler, S.T. (2013). *GARF assessment sourcebook*. Taylor & Francis.