

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 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).

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Herverbinden als deel van het herstel

Een kortdurende multikoppelgroep binnen een dagtherapeutische setting in een algemeen ziekenhuis

Cathy Van Gorp

Samenvatting

In deze bijdrage beschrijf ik de motivatie, visie en concrete interventies van een drie sessies durende multikoppelgroep. In deze kortdurende multikoppelgroep bouw ik aan de hand van enkele externaliserende en verbindende opdrachten een veilig kader voor de partners om opnieuw te komen tot verbinding voorbij de last van de psychische kwetsbaarheid. De dynamiek tussen de koppels zorgt voor erkenning van een gemeenschappelijke last, zowel voor de patiënt herstellend van angst-, stemmings- of middelengebonden problematiek, als voor zijn of haar partner. Verder creëren we hoop via het bewust worden van vastgelopen communicatiepatronen en pijnlijke interactiecirkels.

Psychisch onderuitgaan heeft invloed op belangrijke relaties. Ze komen onder druk te staan. Relaties onder druk hebben weer invloed op het psychisch welzijn. De partner rechtstreeks betrekken bij de behandeling versterkt het herstelproces van de patiënt en de relationele verbinding (Lemmens et al., 2007).

Van eind 2010 tot oktober 2022 werkte ik als coördinator en groeps-therapeut op De Bres, een van de vijf afdelingen van de dienst psychiatrie in AZ Groeninge, Kortrijk. Patiënten kunnen zich ofwel na residentiële opname, ofwel rechtstreeks aanmelden voor een kort en intensief groeps-therapeutisch traject van twaalf weken. Er wordt eerder veranderingsgericht en vraaggestuurd dan problematiekgeoriënteerd gewerkt. Men biedt een divers gamma verbale en ervaringsgerichte groepstherapieën aan. De belangrijkste problematieken die op De Bres worden behandeld zijn angst- en stemmingsproblemen en alcoholproblematiek. Zowel de

intake als de driewekelijkse evaluaties kunnen een individueel gesprek, een koppelgesprek of een gezinsgesprek zijn. Voor individuele, gezins- of koppeltherapie wordt extern doorverwezen. Vanaf de eerste evaluatie wordt bekeken of de familiegroep een toevoeging kan zijn voor het hersteltraject van de patiënt. De familiegroep is ofwel een koppelgroep, ofwel een gezinsgroep. Zowel de koppel- als de gezinsgroep bestaat uit drie sessies van ongeveer drie uur, telkens op vrijdagmorgen drie weken na elkaar. De koppelgroep bestaat uit drie tot vier koppels, waarvan telkens één partner een dagtherapeutisch traject op De Bres volgt. De gezinsgroep bestaat uit twee tot vier gezinnen, waarvan één gezinslid een dagtherapeutisch traject volgt. In dit artikel belicht ik het aanbod voor koppels dat ik gedurende de afgelopen zeven jaar heb uitgebouwd.

Eerste sessie: een veilig werkklimaat scheppen, beginnend externaliseren, zicht krijgen op struikelblokken en stapstenen

Hellemans en collega's (2011) toonden in hun onderzoek de meervoudige effecten aan van multifamiliegroepen bij de behandeling van depressieve patiënten: 'Our results indicate that the presence of the other group members provides a cohesive and supporting atmosphere where patients and partners can come to new insights relating to their illness, relational aspects and themselves' (p. 7). In meerdere hulpverleningscontexten beperkt het betrekken van de partner zich tot het opname- of anamnestic gesprek. Nochtans is met de partner samen werken aan emotieregulatie een toevoeging aan de behandeling en een katalysator voor het therapeutische proces (Hoste, 2021). Naast het uitnodigen van naasten voor de intake en evaluatiegesprekken, startte ik met een kortdurende koppelgroep. Ik krijg vaak de feedback van koppels, zelfs van diegenen van wie de partner met weerstand in het proces stapte, dat drie sessies echt heel kort is. Voor sommige koppels is de groep een opstap naar verdere relatietherapie.

Bij aanvang van de eerste sessie schets ik de geschiedenis van de groep en mijn motivatie: 'Als je samen in een bootje zit en het water eromheen wordt woelig, dan heeft dat effect op het hele bootje en zijn koers.' Ik vind het ook belangrijk mezelf kort voor te stellen in al mijn rollen: die van therapeut, coördinator, partner, moeder, dochter en zus. We zijn allemaal in relatie en met anderen verbonden. Ik benoem hoe onze relaties ons zijn mede bepalen, omdat we als soort erg afhankelijk zijn van de ander. Een mensenbaby doet er zowat een jaar over, daar waar een babygiraf al na een half uur zelfstandig rechtstaat. Waar een giraf het voor zijn overleven nodig heeft om snel op eigen benen te kunnen staan, heeft een mensenbaby het nodig om nabijheid en afstemming te ervaren met zijn zorgfiguur.

Ik kies er expliciet voor om zonder tafels te werken. Ik positioneer de stoelen in de ruimte per twee naast elkaar. Hoe koppels hierop reageren, ofwel verbaal ('Ah, we moeten dicht bij elkaar gaan zitten'), ofwel non-verbaal (verschuiven van stoelen meer of minder dicht of gericht naar elkaar), is zinvolle informatie voor mij om mee te nemen in het therapeutische proces. Daarnaast geeft de open ruimte meer zicht op hoe de lichamen zich gedragen naar elkaar en in de groep. Non-verbale communicatie zegt vaak meer dan verbale. Er is letterlijk meer ruimte om ook lijfelijk naar elkaar toe of van elkaar weg te bewegen, alsook om fysiek troost te bieden aan elkaar, en die al dan niet onhandig te ontvangen of te negeren. Uiteraard is het ook voor sommige partners een extra uitdaging om nog net iets zichtbaarder daar te zitten. Het ontbreken van een tafel om op te steunen maakt dat men voor steun op zichzelf of op elkaar is aangewezen.

Veilig werkklimaat De eerste sessie heeft als doel elkaar te leren kennen, een veilig werkklimaat te creëren, inzicht te krijgen in de vastgelopen patronen bij de koppels en hoop te genereren. Vanuit een dialogische visie komen noch de problemen, noch de oplossing op de voorgrond te staan, maar onderzoeken we waar iedereen naartoe wenst te bewegen (Rober, 2017). Nadat ik mezelf heb voorgesteld, zet ik de patiënt aan het werk en vraag eerst diens partner en daarna zichzelf voor te stellen. Ze doen dit aan de hand van drie woorden die zij bij hun partner vinden passen. Aan de partner vraag ik hoe dit binnenkomt, en ook of hij of zij nog iets kan toevoegen aan de drie woorden die de patiënt aan zichzelf gaf. Waarvoor moet ik sowieso bij jouw vrouw of man zijn? Waarin is hij of zij bijzonder? Zelfs de meest vastgelopen koppels kunnen alsnog iets van onder het stof tevoorschijn halen. Het brengt ook iedereen op een gelijke manier op de voorgrond. De reeds opgebouwde band tussen de patiënten kan immers de onveiligheid bij de partners vergroten. Door hun het comfort te geven om nog even achteruit te leunen en ook vanuit verbinding van start te gaan, komt er een sfeer van openheid en gewoonte op gang.

Externaliserende oefening Door de jaren heen verzamelde ik een arsenaal aan reclamebeelden uit tijdschriften en eigen fotomateriaal. Ik laat iedereen voor zichzelf een beeld kiezen dat het beste past bij hoe ze er vandaag bij zitten. Voor de perfectionistische denkers onder hen is het vaak lastig om niet te verdwalen in de veelheid aan beelden. Sommigen zoeken steun bij hun partner, anderen kunnen het niet laten de ander een beeld te suggereren. Belangrijk is het proces te laten gebeuren en als therapeut hier en daar zichtbaar te maken wat er gebeurt zonder te oordelen. Directief zijn op het proces is nog belangrijker zodra je meer dan

één persoon in de kamer hebt (Van Gorp, 2017). Vergeet niet hen erop te wijzen dat het belangrijk is om zelf een beeld te kiezen vanuit hun eigen gevoel. Er is geen juist of fout. Denken vertraagt het proces naar de eigen binnenkant en heeft vaak meer te maken met denken over wat de ander ervan gaat denken.

Wanneer alle deelnemers het beeld hebben gekozen dat representatief is voor hun huidige gevoel, vraag ik hun een tweede foto uit te zoeken die hun gewenste toekomst representeert. Verrassend is dat dit meestal vlotter gaat bij iedereen. Ik vraag hun het eerste beeld voor zichzelf op de grond te leggen. Dichtbij betekent zoals het nu is. Daarna leggen ze het beeld van hun gewenste toekomst op de gevoelde afstand. Ligt die toekomst binnen handbereik of is het een ver, onbereikbaar aanvoelend verlangen? Af en toe zie ik van de partner wat vragende blikken naar de patiënt. De patiënt is deze meer ervaringsgerichte vraagstelling al gewoon en vindt het meestal fijn de partner aan den lijve te laten voelen wat dit soort vragen kunnen teweegbrengen. In de bespreking proberen we verder ervaringsgericht te werken en het beeld te beschrijven vanuit iets of iemand op de foto of alsof je zelf de fotograaf zou zijn geweest. We zoeken samen als groep naar mogelijke blokkades, maar ook naar stapstenen die tussen nu en de gewenste toekomst zouden kunnen liggen. Beelden van partners worden soms gedurende de bespreking door henzelf, door mij of door de groep aan elkaar gelinkt en verschoven. Soms is het toekomstbeeld van de ene partner een stapsteen naar het beeld van de andere.

'Ik ben echt ontroerd', geeft een mevrouw aan. 'Ik had nooit gedacht dat jij een foto van een gezin zou kiezen. Ik heb zo vaak het gevoel dat jij andere prioriteiten hebt dan ik. Maar nu kies je het beeld waar ik voor mezelf over twijfelde.' 'Ik vind dit enorm spannend', vertelt een andere deelnemer bij zijn foto van twee parachutisten die een duospiong wagen en zich nog boven het wolkendek bevinden. 'Ik voel me wel min of meer veilig hier nu zo, maar ik weet totaal niet wat me daar achter die wolken te wachten staat. Ik heb ook het gevoel dat ik totaal op jou moet vertrouwen nu en dat vind ik echt niet leuk.'

Weerstand Weerstand bij de partners om deel te nemen kan verschillende betekenissen hebben. Er is de angst om als probleem gezien te worden: 'Ik kom gewoon mee voor mijn vrouw.' Er is ook de aarzeling voor verandering of voor wat spreken teweeg kan brengen (Rober, 2017). Volgens Steens (1987) zijn loyaliteiten dwingender dan betrachte veranderingen. Spreken over emoties en andere binnenkanten is voor veel Vlamingen vreemd. Voor sommigen lijkt spreken verraad aan de ingedammede en vaak gehoorde uitspraak 'dat je de vuile was niet mag buiten hangen'.

De groep zorgt voor een ondersteunende en normaliserende context. Echt mee betrokken worden in het therapeutische proces mag dan aanvankelijk wat onwennig voelen, geen enkele partner blijft in de weerstand. Daarbij is het belangrijk te verbreden en de betekenisvolle anderen niet uit het oog te verliezen (Steens, 1987). Verbredende vragen (bijvoorbeeld over hoe het voor de kinderen is dat mama nog zo vaak moet slapen) kunnen helpend zijn voor de partner om zich in zijn last gehoord te voelen. Alleen als je de weerstand kunt laten bestaan, kun je er betekenis en beweging in brengen. 'De therapeutische context kan alleen fungeren als een veilige basis van gehechtheid van het koppel, als veiligheid creëren voorafgaat aan exploratie van het pijnlijke en bedreigende' (Hoste, 2021, p. 12). Zo sprak mijn collega me de dag na de eerste sessie aan naar aanleiding van een gesprek dat een mannelijke patiënt met haar had gehad. Hij was helemaal niet tevreden over de koppelgroep. Hij en zijn vrouw hadden zich alleen maar geërgerd, zei hij. De andere koppels hadden naar hun gevoel veel te veel ruimte gekregen. Zijn vrouw had diezelfde avond alleen maar gehuild. De dag erna sprak ik zelf de man aan en excuseerde ik me voor het gevoel dat ze beiden aan de sessie hadden overgehouden. Ik gaf hem mee dat ik extra aandacht zou besteden aan de gelijke verdeling van spreektijd. Ik zei hem ook dat ik het extra jammer vond, wetende dat hij zich al zo vaak in zijn leven gekwetst had gevoeld door niet te krijgen waar hij recht op had.

De last van het psychisch onderuitgaan van de ene partner op de gezinsleden en het partnerleven is op zich al een verbindende factor binnen de groep koppels. Soms maken andere partners of koppels het onzegbare zegbaar. 'Weet je hoe vaak ik vragende blikken krijg als ik alleen naar een feestje ga omdat jij je rust nodig hebt', beargumenteert een mevrouw. Ze kijkt haar man, die van een depressie herstelt, ietwat streng aan. 'Mensen vragen dan of ik het nog wel red met jou. Sommigen zijn gewoon ronduit grof. En weet je, soms weet ik het ook niet meer. Ik vraag me ook soms af waarom ik dit allemaal gewoon maar pik.' Haar toon is stellig nu. 'Ik begrijp heel goed wat je vertelt', antwoordt een andere partner in de groep. 'Dat is waarom ik weinig of niks vertel over wat er in de buitenwereld wordt gezegd. Ik doe dat om jou te beschermen', zegt de man terwijl hij zijn vrouw aankijkt, 'en misschien ook wel mezelf.'

Verbindende interventies Metaforen kunnen betekenissen belichten in processen waar de koppels doorheen gaan. Een depressie kan tussen de partners in komen te zitten. Daarnaast versterkt een depressie soms ook een reeds eerder moeilijk lopende verbinding. In de volksmond wordt naar een depressie wel eens verwezen als 'in de put zitten'. Ik gebruik dit beeld om zowel de pijn als het verlangen van koppels met

een partner die psychisch onderuitging te verbeelden en te verbreden. Het beeld biedt de mogelijkheid om de last en het gemis deels te externaliseren, waardoor het minder tussen de partners in zit als onuitsprekbare last, die bij sommige koppels of partners als schuldbeladen ervaren wordt. Ik verwoord het als volgt: 'Terwijl jij [ik kijk naar de patiënt] in de put zit, zit jij [ik kijk naar de partner] boven aan de rand van de put eveneens alleen en machteloos toe te kijken. Misschien probeerde je als partner een ladder, een touw of andere hulpmiddelen naar beneden te gooien om het daar draaglijk te maken en eruit of vooruit te geraken. Soms wordt niets van dit alles opgemerkt. En jij daar beneden voelt al die hulpmiddelen misschien wel als zeer drukkend, terwijl ze zo op je rug donderen. Het enige wat je ziet, is de donkerte en wat je voelt, is de zwaarte. In veel gevallen hoor je zelfs je partners stem niet. Daarboven is zo ver weg. Als partner zijn er ook momenten waarop je niet anders kunt dan je plek aan de rand van de put even verlaten, omdat andere zaken je aandacht vragen, omdat je moe bent en triestig en je het even niet meer kunt aanzien. Het wordt makkelijker om te pauzeren daar aan de rand zodra je elkaar van op een afstand weer kunt voelen. Als je daar beneden weer de minimale kracht vindt en je niet meer door je eigen binnenkant opgezogen voelt, kun je ook weer de ander aankijken. Zien dat je elkaar weer ziet, maakt het verdere herstelproces draaglijker.' Deze metafoor brengt veel koppels herkenning en erkenning. Daarnaast vormen de koppels voor elkaar gedurende elke sessie een lerende omgeving. Hilliger (2013, p. 58) verwijst naar McFarlane die de ervaring had 'dat gezinnen die disfunctionele patronen in andere gezinnen hebben waargenomen dit op zichzelf toepassen zonder dat dit expliciet hoeft gemaakt te worden'.

Een andere verbindende interventie is het laten vertellen van het ontmoetingsverhaal van de koppels. Zo komt weer iets van speelsheid terug. Ik breng dit niet standaard in, maar hang het op aan een moment waarop er door een bepaald koppel of een partner aan gerefereerd wordt. Dit zorgt voor een spontaner verloop van het proces. Een groepsproces bevat naar mijn ervaring altijd een belangrijk thema per sessie, uitgedrukt door een duidelijk werkkader of een oefening. Informatie of educatie geven is hierbij geen doel op zich, maar een middel tot herstel van verbinding, zowel met de eigen beleavingswereld als met elkaar. Als groeps-therapeut vind ik het belangrijk om een goede leidraad te hebben zonder daar stug aan vast te houden. Het is essentieel om de dynamiek gaande te houden aan de hand van circulaire vragen tussen de partners of de koppels onderling. Ook het bevragen van wat je als therapeut non-verbaal ziet gebeuren bij de deelnemers versterkt het proces. Hierin is het inzetten van je eigen innerlijke dialoog een belangrijk instrument.

Huiswerkopdrachten Na de eerste sessie geef ik de koppels twee huiswerkopdrachten mee: een samenwerkingsopdracht voor hen beiden en de Toegankelijkheid, Ontvankelijkheid, Betrokkenheidsvragenlijst van Sue Johnson (2009) om individueel in te vullen. Onder aan de vragenlijst staat de link naar het korte YouTube-fragment *Love Sense* met Sue Johnson en Ed Tronick (2016). Ik vraag hun dit fragment samen te bekijken. De samenwerkingsopdracht is geïnspireerd op het artikel van Kristel Kuppens (2017). Ik vraag hun in de volgende week een half uur tijd te maken voor elkaar. Ze worden verwacht samen een verhaal te schrijven waarin vijf dieren door drie landschappen moeten gaan om thuis te geraken: de olifant, de krokodil, de slang, de arend en de leeuw trotseren een bergketen met hoge toppen en diepe dalen, een kolkende rivier en een kannibalendorp. Ik onthoud me van verdere sturing. Vragen als: 'Moeten ze dit samen doen?' of: 'Moeten ze er allemaal levend geraken?' of de opmerking: 'Ah, maar een kannibalendorp, da's makkelijk, die eten geen dieren, toch?' laat ik aan mij voorbijgaan door de opdracht nogmaals te herhalen: 'Jullie schrijven het verhaal op en brengen het volgende keer mee.'

Tweede sessie: patronen zichtbaar maken en kwetsbaarheid uitdagen in functie van een vernieuwde emotionele verbondenheid

'Weten jullie eigenlijk wel wat jullie teweegbrengen?' betoogt een man in de tweede sessie. 'Plots wil ze over alles praten dat in jullie sessies naar de oppervlakte is gekomen. Ik begrijp dat al dat praten misschien nodig is voor haar behandeling. Maar als ik thuiskom van mijn werkdag en nog een aantal huishoudelijke taken op mij moet nemen waar zij door het herstel van haar depressie geen energie voor heeft, heb ik niet altijd de energie om nog eens zo'n zware lading mee te moeten dragen.' Mevrouw schudt haar hoofd. Ik probeer haar non-verbaal aan te geven dat het oké is. 'Ja, da's echt niet makkelijk, zo aan de zijlijn staan', springt een andere man bij, 'ik wil gerust geloven dat dat allemaal nodig is, al dat praten, maar ik heb daar niet altijd een boodschap aan. Ik heb ook echt het gevoel dat ik een andere vrouw heb gekregen. Ze gedraagt zich anders, vraagt ook andere dingen van mij.' De derde man in de groep knikt. De vrouwen hebben een ietwat grijnzende blik. Ik beantwoord hun blikken met een glimlach. 'Jullie hadden ons weleens mogen waarschuwen bij aanvang', grapt de eerste man en glimlacht zacht richting zijn vrouw. Zij wrijft over zijn been en beantwoordt zijn glimlach begripvol. Humor is een verbindend element dat lucht geeft. Als therapeut probeer ik hier vanaf het begin zelf ruimte voor te scheppen, zonder de grens van de professionaliteit te verliezen. Door goed afgestemd te blijven op wat er

leeft en een beladen moment niet uit de weg te gaan, creëer je een veilig kader waarin last er mag zijn en samen gedragen kan worden. Door zowel verbaal als non-verbaal veilige verbindingen tussen de koppels aan te scherpen, is het verbazend hoe vaak lang ondergesneeuwde last toch op een luchtige manier aan de orde gesteld kan worden.

Bij de tweede sessie wordt eerst bevraagd hoe het was om de huiswerkopdrachten te volbrengen. Ik sta stil bij de beleving van de koppels. Hoe was het om tijd te maken? Kon je je nieuwsgierigheid bedwingen naar de antwoorden van de ander op de vragenlijst? Werd er samen naar het filmpje gekeken? Was het schrijven van het verhaal leuk of een helse opdracht? Het bespreken van hoe het verhaal tot stand is gekomen, behelst een groot deel van de besprekingstijd. Ik bevraag ook of ze de hierin zichtbare patronen, interacties en posities in hun bredere partner- of gezinsleven herkennen. 'Wij vonden het super leuk. We hebben enorm gelachen. En dat was wel even geleden', vertelt een koppel. 'Ik vond het aanvankelijk maar niks. Ik heb niet echt zo'n grote fantasie. Ik had er ook echt geen zin in', repliceert een andere man. 'Ja, al een geluk dat ik nog wat gepusht heb', gaat de vrouw verder. 'Er zou anders weer totaal niks gebeurd zijn.' Als therapeut is het essentieel gedurende de bespreking van de huiswerkopdrachten met twee oren te luisteren: inhoudelijk en op betrekkningsniveau. Door de feedback van de groepsleden in te zetten, krijgen de koppels de ruimte om het voorheen niet altijd zegbare, maar des te meer voelbare, naar de oppervlakte te brengen. Kunnen nadenken over eigen emoties en het perspectief van de ander zien, bevordert het mentaliserend vermogen van het koppel. Depressie verhuult vaak niet onderkende boosheid. Terugtrekgedrag als overlevingsstrategie kan een weerspiegeling zijn van onderliggende pijn. Het verlangen en de angst voor verbondenheid komen vaak samen in kwaadheid of een verongelijkt gevoel, dat enkel zichtbaar is als overlevingsstrategie (Scheinkman & Dekoven Fishbane, 2004). In een depressie wordt de smeltkroes van emoties aan de binnenkant nog minder makkelijk zichtbaar. Patiënten beschrijven het weleens als een waas of een niet meer kunnen voelen vanwege het overspoeld zijn. Circulaire vragen bevorderen de verbinding, de hechting en het mentaliserend vermogen van het gezin en het koppel (Hillewaere, 2008).

Bespreking van het huiswerk binnen de groep Ik vraag na het bespreken van de hierin oplichtende patronen om het door hen geschreven verhaal voor te lezen. De andere koppels wordt gevraagd om woorden of thema's te noteren die hen raken, die hen opvallen, die er voor hen uitspringen. Deze feedback wordt in de bespreking gebruikt om het koppel een verrijkt verhaal over zichzelf terug te geven. Als therapeut luister

ik extra met een oor voor de uitzondering. Er zijn soms bijzondere ingrediënten die ik nog nooit eerder hoorde. Deze geef ik terug aan de koppels met de vraag wat er de betekenis van is. Het maken, alsook het voorlezen van de verhalen, brengt vaak de ondergesneeuwde speelsheid van koppels naar boven (Perel, 2006). Ondanks de depressieve, angstige last, die in deze fase van herstel nog niet volledig naar de achtergrond is verdwenen, brengt deze specifieke verbindende opdracht iets terug van de dynamiek van de beginnende relatie of van de relatie voordat de psychische ballast naar boven kwam. Koppels herleven. De koppels zijn voor elkaar als het ware *outsider witnesses* (White, 2009). Ook Hilliger (2013) zag in haar meergezinsbehandeling dat feedback vanuit de gezinnen onderling beter verdragen werd dan wanneer die van de therapeut kwam. Zulke feedback geeft hun kracht, vertrouwen en zet hen in beweging. '[...] de therapeut [...] fungeert [...] als een katalysator om reacties en interactie tussen de gezinsleden en de gezinnen mogelijk te maken die anders niet zouden plaatsvinden' (p. 59). In mijn koppelgroep is dit niet anders. De groep is als een *reflecting team* dat bovendien de metacommunicatieve vaardigheden terug aanwakkert (Lemmens et al., 2007). Bij patiënten met een depressie zijn deze vaardigheden vaak ondergesneeuwd geraakt.

Mevrouw leest hun samen geschreven verhaal voor, terwijl meneer vol overgave stukjes uitbeeldt van hun zeer geanimeerde verhaal. Na afloop van de vertelling applaudiseren de andere koppels spontaan. 'Het raakt me hoe jullie het pijnlijke van jullie vastzitten als koppel zo'n creatieve draai hebben kunnen geven', benoemt een van de andere mannen. 'Is dat toeval? Of herken jij jezelf in de olifant die tegelijkertijd door zijn werklust zichzelf vastzet maar zich dan ook weer inzet ten dienste van de groep door zijn last van zich af te schudden?' De vrouw uit het koppel die het verhaal schreef, glimlacht: 'Weet je dat we daar helemaal niet bij hebben nagedacht. Maar nu je 't zegt, het raakt me wel, dat je mij in de olifant herkent.' 'Klopt', gaat haar man verder, 'het was gewoon zo leuk om te doen. Het was lang geleden dat we zo ongedwongen echt samen tijd hebben doorgebracht. En je hebt gelijk: ik heb een schat van een vrouw die vaak niet ziet hoe ze zichzelf vastzet in haar inzet voor anderen.'

Communicatiestijl en de kwetsbaarheidscirkel Na het bespreken van de thema's uit de verhalen ga ik verder in op het blootleggen van de communicatiestijl en de vastgelopen patronen. Dit kan aan de hand van de vragenlijst die de koppels invulden, van wat er ervaren werd bij het kijken naar *Love Sense* of van de hierna beschreven reflectieoefening. Ik vraag de partners kort het volgende te noteren: 'Ga even terug naar een

moment waarop je je niet gehoord voelde door je partner. Beschrijf dit moment in enkele zinnen, zodat je het moment weer goed voor ogen hebt zoals jij het beleefd hebt. Schrijf hierbij het gevoel of de emotie op die dit bij je opriep of nog steeds oproept. Ga dan nog wat dieper aan je binnenkant graven en noteer wat je, nu je erop terugkijkt, mogelijk nodig had van je partner. Kan je deze behoefte ook heel concreet maken in een vraag aan je partner? Samengevat komt de aanpak van verbindende communicatie (Rosenberg, 2011) neer op het volgende: (1) beschrijf het moment van niet gehoord zijn, (2) benoem de emotie, (3) benoem de behoefte, en (4) formuleer een concreet verzoek. Ik doorspek de bespreking van deze oefening met wat educatie over de *window of tolerance* (Siegel, 1999). Ik benoem hoe je elkaar als partner zowel nodig hebt als kunt verliezen tijdens een moment van ontregeling. Je niet gehoord voelen en geen responsiviteit ervaren beschouw ik als de trigger of de bedreiging. Ik laat hen nadenken over hoe zo'n moment boven hun eigen verdraagbare bovengrens eruitziet. Ik bevraag hen hoe ze zelf van donkerrood terug naar oranje of groen geraken, en of ze in het groen een manier hebben van weer met elkaar in verbinding komen. We denken samen na over hun eigen gangbare overlevingsstrategie. Ben je vooral een vluchter of een vechter? Of bevries je soms? Lukt het je dan om jezelf weer te kalmeren en daarna weer contact te maken met elkaar?

'Wacht even', zucht mevrouw op het moment dat een ander koppel vertelt over hoe het bekijken van het filmpje van Johnson en Tronick (2016) is binnengekomen. 'Da's helemaal zoals mijn moeder deed. Als ik of mijn zus met welke emotie dan ook thuiskwam, of we nu huilden van verdriet of gewoon effe gefrustreerd waren of super enthousiast: mama ging stevast de keuken in en negeerde ons straal. Verdomme, da's wat ik voel als jij je zin weer eens aan 't doen bent!' Ze spreekt dit uit naar haar man, maar draait zich in haar stoel ondertussen in een bolletje en trekt haar benen hoog op. Haar ademhaling wordt oppervlakkiger. 't Is oké', moedig ik haar aan om erbij te blijven. 'Misschien moet je er gewoon woorden aan geven, schat', zegt haar man en hij schuift zijn stoel wat dichterbij. Mevrouw begint zachtjes te huilen, haar ademhaling nog steeds erg hortend en stotend. Haar man kijkt me vragend aan. Ik knik en glimlach zachtjes. Hij legt zijn hand voorzichtig op haar schouders. Verder in het gesprek kan de man zien dat hij hier inderdaad op andere momenten geen oog of oor voor had, dat hij nooit eerder duidelijk door had dat zij in die momenten iets nodig had. Hij heeft als kind van jongs af aan zijn eigen plan leren trekken en zag dat altijd als een kracht. Het vluchteffect van dit altijd bezig zijn was hem nooit eerder zo duidelijk. En zij had nooit leren voelen, of althans nooit leren voelen dat voelen veilig was, noch leren vragen wat ze nodig had.

Ik geef koppels na de tweede sessie een schema mee van de kwetsbaarheidscirkel (Scheinkman & Dekoven Fishbane, 2004) en de window of tolerance (Siegel, 1999), alsook een korte beschrijving van de vier stappen van verbindende communicatie (Rosenberg, 2011). Ik adviseer hen bij momenten van ontregeling bij zichzelf of van gevoel van verlies aan verbinding met de ander deze achtergrondinformatie te gebruiken om het gesprek hierover anders te laten verlopen dan voorheen. De bespreking van de oefening en de reflecties bij het filmpje (Johnson & Tronick, 2016) sterken hen in het vertrouwen dat elkaar verliezen geen ramp is. Het gaat vooral over het attent blijven, om nadien weer opnieuw verbinding te maken.

Derde sessie: herverbinden vanuit kwetsuren uit het verleden naar mogelijkheden in de toekomst

Bij aanvang van de derde sessie vraag ik hun wat er nog nagezinderd heeft van de vorige sessie en of en hoe er nog verder thuis over gesproken werd. Afhankelijk van de noden die ik hoor, ga ik eerst kort daarop in, voordat ik start met mijn laatste herverbindende opdracht. Ik geef elke partner een 'Liefde is ...'-prent en laat hen ieder voor zich reflecteren over het beeld dat ze als kind meekregen van hun ouders over wat een relatie kan zijn, wat er verwacht wordt van een partner, welke waarden hun ouders toonden in hun relatie (Van den Eerenbeemt, 2004). Ook vraag ik hun kort te noteren welke lusten en lasten ze uit voorgaande relaties mee hebben genomen in hun rugzak. Partners wisselen als koppel hun schrijfsels uit en krijgen kort de ruimte om woorden te geven aan de zaken die hen verrassen of opvallen. Ik maak hen erop attent dat diezelfde rugzak niet enkel een gewicht kan zijn dat hen bezwaart, maar ook op hun buik kan komen te hangen, waardoor hij mogelijk verbinding in hun huidige relatie in de weg staat. Ook deze metafoor is helpend in het externaliseren van moeilijk uit te spreken last of schuldgevoel.

Daarna krijgen ze een nieuwe samenwerkingsopdracht. Deze luidt: 'Maak samen een levenslijn op een groot wit blad. Begin bij het moment dat jullie elkaar leerden kennen en jullie levens bij elkaar kwamen. Voor elk kind vóór of tijdens deze relatie voorzie je een extra lijn. Noteer drie momenten op jullie tijdslijn die fijn, tof, leuk, top, ... waren. Het mag van een variabele intensiteit zijn. Noteer drie momenten op jullie tijdslijn die vervelend, triest, spijtig, erg, ... waren. Ook hier is een variatie van minder tot meer lastig mogelijk. Welke zes momenten jullie kiezen, bepalen jullie samen. Het hoeven geen momenten te zijn die jullie expliciet samen als koppel beleefd hebben. Het is belangrijk dat jullie het eens zijn over het feit dat je dit moment op jullie levenslijn plaatst.'

Zodra de koppels dit deel van de opdracht hebben volbracht, worden ze uitgenodigd om samen bij elk van de zes momenten twee vragen te beantwoorden: (1) Wat voegde dit moment toe voor ons als koppel? Wat was de meerwaarde? en (2) Hoe was jij er op dit moment voor mij? De eerste vraag beantwoorden ze samen. De tweede vraag beantwoordt elke partner afzonderlijk en spreekt het antwoord uit naar de ander. Als therapeut vlinder ik tussen de koppels door en luister met oren en hart, en geef terug wat mijn innerlijke dialoog aan hun proces of vastgelopen patroon kan toevoegen. Ervaringen krijgen op deze manier woorden en nog belangrijker, worden in een context geplaatst. Daarnaast daagt de tweede vraag de partners uit om hun verbinding of het verlies aan verbinding te expliciteren. Mijn inspiratiebronnen hiervoor situeren zich binnen het contextuele, dialogische, narratieve en hechtingsdenken. 'Het samen reflecteren en in dialoog gaan over de eigen familiegeschiedenis draagt bij tot een beter begrip, niet enkel van zichzelf maar ook van de anderen, en kan erg bevorderend zijn voor de hechtingsprocessen binnen het gezin' (Hillewaere & Le Fevere de Ten Hove, 2006, p. 72). In de groep wordt afhankelijk van de tijd ofwel de gehele levenslijn chronologisch moment per moment doorgelopen, ofwel wordt er enkel nog ingezoomd op de voor de koppels verrassende momenten uit deze opdracht.

Het valt op hoe vaak de koppels tijdens deze opdracht zaken verwoorden die ze nog nooit eerder woorden gaven ten opzichte van elkaar. Zowel het uitspreken van het gemis als het benoemen van gepast geven en ontvangen, versterkt en herstelt het vertrouwen. Koppels die in het benoemen, ook met hulp van de therapeut, opnieuw vastlopen en tot conflict komen, geraken vaak nog verder verwijderd van elkaar. Deze manier van spreken verhult weinig van de barsten in vertrouwen en verbinding.

Zo gebeurt het dat sommige koppels deelnemen aan de koppelgroep vanuit de reeds expliciet uitgesproken twijfel of verder gaan met de relatie nog een haalbare optie is. De spiegel die de diverse oefeningen hun voorhouden, maar nog vaker hoe ze zichzelf of hun vergane verlangens gereflecteerd zien in de andere koppels, deed sommige koppels tijdens het groepsproces beslissen een punt te zetten achter de relatie. Andere koppels geraken gemotiveerd om na de koppelgroep nog verder in relatietherapie te gaan. Ik verwijs hen dan door naar welopgeleide relatietherapeuten in hun eigen buurt. Voor sommige koppels is de koppelgroep de kers op de taart van een moeilijk maar geslaagd herstelproces.

Ik heb de gewoonte om de laatste sessie af te ronden met een lied. Soms geef ik elk koppel een andere liedjestekst mee met een korte bood-

schap over wat ik hun toewens in hun verder proces van herstel van hun verbinding. Ik laat graag het laatste woord aan de ervaring. Ik laat alle koppels samen een lied horen dat ik tijdens de laatste pauze kies op basis van wat ik aanvoelde als de kern van hun engagement naar elkaar.

Liedteksten

‘Weet je nog dat jij me zei dat jij d’r altijd bent wanneer ik ergens val. Nu lig ik zelf op de grond en ben ik diegene zonder licht in een donker dal’ (Stortelder & Rikkerink, 2019).

‘Je zegt: zie je dan niet hoe anderen omgaan met verdriet? Maar ik ben die andere mensen niet. Ik ben tot niks meer in staat. Te triestig, te kwaad.

Maar ik wil echt wel dat je weet: ik rij voor jou naar de maan en parkeer me daar fout tot je mij weer ziet staan, tot je weer van me houdt’ (Bart Peeters, 2017).

‘M’n lief, ga nu toch ni weg. We zen over ons toern. D’r moet eirst gerust. M’n lief, zelfs ons bedde is moe. Ons kussen versleten. We gingen van zuid naar oost en west, en van noord weer naar zuid. We komen altijd op ’t zelfste punt uit’ (Het Zesde Metaal, 2014).

Conclusie

Relaties onder druk hebben een invloed op ons psychisch welzijn. Psychisch onderuitgaan zet je belangrijke relaties onder druk. Koppels zitten altijd in een circulair proces. Partners beïnvloeden elkaar wederzijds en voortdurend. Het doet er dus niet toe of de psychische last bij een van hen er al was voor de relatie onder druk kwam te staan of vice versa. Het letterlijk betrekken van de partner bij de behandeling van een depressie, angst- of middelengebonden stoornis heeft een katalyserend effect voor het herstelproces van de patiënt. Hierbij is het belangrijk om de context niet enkel te zien als informatiebrenger, maar als volwaardige partner in het behandelproces (Hellemans et al., 2011; Lemmens et al., 2007). Kortduurende koppelgroepen kunnen hierin bijzonder effectief zijn. Een koppelgroep biedt vele mogelijkheden en uitdagingen om therapeutisch een verschil te maken.

Gedurende drie opeenvolgende weken zet ik in drie sessies van gemiddeld drie uur vanuit een weloverwogen opbouw van concrete interventies in op een verbetering van de communicatiepatronen. Ik tracht de koppels ook bewuster te maken van hun emotieregulatie. De koppels

vormen onderling gaandeweg een veilige context voor elkaar, waarin ze kunnen herverbinden met hun partner doorheen de psychische (be)last(ing).

Belangrijk om hierbij te vermelden als mogelijke beperking van dit format, is dat ik het toegepast heb bij koppels waarvan de behandeling van de patiënt reeds in een ambulante setting kan plaatsvinden. Tijdens het dieptepunt van een depressie, zeker ook wanneer de suïcidaliteitsdreiging nog te hoog is, lijkt me een aangepaste versie van dit intensieve en kortdurende aanbod meer aangewezen. Mogelijk zijn tijdens de meer acute fase educatieve groepsmomenten voor de familie nodig, alsook het eventueel meer spreiden van de sessies. Een sessie van drie uur lijkt me voor patiënten in een acute fase te belastend. Het vermijden van een teleurstelling is in deze fase van de behandeling nodig voor zowel patiënt als partner.

Sporadisch komen sommige koppels uit de multikoppelgroep voor verdere ambulante koppeltherapie in mijn privépraktijk. Deze ervaring leert me dat de multikoppelgroep een sterke basis vormt voor een verder groeiproces als koppel voorbij de psychische last. Vaak wordt er in latere gesprekken door de koppels nog verwezen naar bepaalde momenten en inhouden uit de koppelgroep.

Koppels waarbij al bij aanvang van de dagtherapie duidelijk is dat er een reeds lang aanwezige onderliggende complexiteit speelt, worden niet geïncludeerd. Dit vanwege de beperkte tijd van zowel de multikoppelgroep zelf als de totale dagbehandeling van slechts twaalf weken. Koppels die bijvoorbeeld reeds langere tijd extern bij een relatietherapeut in behandeling zijn, worden niet voor de koppelgroep uitgenodigd. Soms worden bepaalde verknoopte patronen pas duidelijk in de groepssessies zelf. De aandacht dreigt dan te veel naar dit ene koppel te verschuiven. Als groepstherapeut is het essentieel oog te hebben voor de aan de gang blijvende dynamiek in de groep en de onderlinge effecten van de koppels op elkaar. Als groeps- en koppeltherapeut blijf je directief op het proces en geef je ook aan deze situaties op een open, respectvolle en verbindende wijze woorden, en wel in de vorm van zowel circulaire vragen als zorgzame begrenzingsen.

Cathy Van Gorp is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Tot oktober 2022 was ze werkzaam als coördinator en groepstherapeut van De Bres, psychiatrisch dagziekenhuis van AZ Groeninge te Kortrijk. Sinds oktober 2022 werkt ze als traumatherapeut bij Solentra en verder in haar eigen praktijk.
E-mail: cathyvangorp@telenet.be.

Literatuur

- Eerenbeemt, E.M. van den (2004). *De liefdesladder – Over familie en nieuwe liefdes*. Uitgeverij Archipel.
- Hellemans, S., De Mol, J., Buysse, A., Eisler, I., Demyttenaere, K., & Lemmens, G. (2011). Therapeutic processes in multifamily-group for major depression – Results of an interpretative phenomenological study. *Journal of Affective Disorders*, 134 (1-3), 226-234.
- Het Zesde Metaal. (2014). *Nie voer kinders* [Album]. Unday Records.
- Hillewaere, B. (2008). Verbinden om goed te kunnen loslaten. *Systeemtherapie*, 20(4), 216-238.
- Hillewaere, B., & Fevere de Ten Hove, M. le (2006). Narratieve en oplossingsgerichte toepassingen bij genogrammen – Samen hoopvolle perspectieven creëren. *Systeemtherapie*, 18(2), 69-87.
- Hilliger, E. (2013). Meergezinsbehandeling voor veteranengezinnen. *Systeemtherapie*, 25(2), 57-71.
- Hoste, M. (2021). Misschien heb ik je nodig. *Systeemtherapie*, 33(4), 287-302.
- Johnson, S. (2009). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Kosmos Uitgevers.
- Johnson, S., & Tronick, E. (2016, February 4). *Love Sense – From infant to adult* [Video file]. www.youtube.com/watch?v=OyCHT9AbD_Y
- Kuppens, K. (2017). De olifant die iedereen dragen kan en de leeuw die iedereen veilig brult – Van arme probleemverzadigde verhalen naar rijke en verbindende verhalen. *Systeemtherapie*, 29(1), 39-47.
- Lemmens, G., Eisler, I., Migerode, L., Heirman, M., & Demyttenaere, K. (2007). Family discussion group therapy for major depression – A brief systemic multifamily group intervention for hospitalized patients and their family members. *Journal of Family Therapy*, 29, 49-68.
- Peeters, B. (2017). *Brood voor morgenvroeg* [Album]. Simpletone.
- Perel, E. (2006). *Erotische intelligentie*. A.W. Bruna Uitgevers.
- Rober, P. (2017). *Samen in gezinstherapie*. Pelckmans Pro.
- Rosenberg, M.B. (2011). *Geweldloze communicatie*. Lemniscaat.
- Scheinkman, M., & Dekoven Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle – Working with impasses in couples therapy. *Family Process*, 43(3), 279-299.
- Siegel, D.J. (1999). *The developing mind*. Guilford.
- Steens, R. (1987). Weerstandige stellingen. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 5(4), 240-251.
- Stortelder, S., & Rikkerink, F. (2019). *Gedeeld door ons* [Album]. Music on Vinyl.
- Van Gorp, C. (2017). Leren overleven in intense dialoog – Dubbelinterview met May Michielsen en Jan Lens. *Systeemtherapie*, 29(3), 191-196.
- White, M. (2009). *Narratieve therapie in de praktijk – Verhalen die werken*. Hogrefe Uitgevers.