



VERONIQUE HUIJBREGTS

Coping of traumaverwerking?

Transculturele groepstherapie voor

Groepstherapie voor vluchtelingen en migranten werkt. Ook trauma-behandeling is mogelijk in een groep. En therapietrouw bij deze groep – en overigens ook bij andere groepen – kun je bevorderen door beter aan te sluiten bij de behoeften van de ‘hulpvragers’. Deze antwoorden kregen deelnemers aan het door Cogis georganiseerde symposium *Transculturele groepstherapie* op 30 maart in Utrecht. Toch bleven er nog veel vragen onbeantwoord.

In de barokke Driehoek-kapel keken engeltjes neer op de bezoekers aan het symposium en riep een tekst aan de muur op om ‘God in zyne heilige plaetse’ te aanbidden, terwijl dagvoorzitter David Engelhard de twee vraagstellingen van het symposium memoreerde. Is het mogelijk trauma’s te behandelen in groepstherapie? En aan wie ligt het als de cliënt afhaakt, aan de patiënt of aan de behandelaar?



vluchtelingen

Leemte

Psychiater Hans Rohlof van Centrum '45/De Vonk liet veel onderzoeksliteratuur de revue passeren om een bevestigend antwoord op de eerste vraag te geven. Hij bracht nog eens onder de aandacht dat asielzoekers en vluchtelingen veel meer psychische klachten hebben dan 'gewone Nederlanders' en belichtte de werkzame factoren van groepstherapie. Uit zijn literatuuroverzicht bleek dat groepstherapie met vluchtelingen nog nauwelijks is beschreven. Rohlof gaf een aanzet tot het opvullen van die leemte met het boek *Groepstherapie met vluchtelingen*. Dit boek, dat hij samen met Ton Haans schreef, presenteerde hij op het symposium. Samenvattend noemde hij als de werkzame factoren bij groepstherapie met vluchtelingen de onderlinge steun, het respect en de identificatie van de groepsleden met elkaar, en het gebruik van psycho-educatie en groepsoefeningen. Belemmerende factoren signaleerde hij ook, namelijk paranoia, de angst voor roddel en de vrees voor stigmatisering. Des te belangrijker is het de groepsregels over vertrouwen en geheimhouding meermaals duidelijk uit te leggen. Voor het aanpakken van de bij vluchtelingen

veel voorkomende somatisering kunnen ontspanningsoefeningen erg zinvol zijn. Doen!, zo zou je zijn conclusie over groepstherapie voor deze groep kunnen samenvatten.

Ook de volgende inleider, psycholoog Murat Çan, hield hiervoor een warm pleidooi. 'Deze vorm van therapie moet volwassen worden,' betoogde hij. Verwarrend was alleen dat hij zijn inzichten toelichtte aan de hand van een preventie-groep, namelijk de cursus *Lichte dagen, donkere dagen* voor mensen met depressieve klachten. Ook de andere groepen die Çan behandelde – voornamelijk met Turkse en Marokkaanse vrouwen als doelgroep – waren preventief van opzet. Met de Turkse uitdrukking 'Een zoete tong haalt de slang uit zijn hol' illustreerde hij het belang van praten en je uiten. In een groep kan die zoete tong zijn werk doen, mits de groepsleden voldoende vertrouwen in elkaar hebben, en dat is, zo zei ook Çan, nog wel eens een struikelblok.

Boterhammen

'Jonge vluchtelingen komen vaak met een lege maag naar de therapie', vertelde hierna psycholoog Marola Sproet, onderzoekster bij Pharos.

Samen met Centrum '45 onderzocht zij waarom jonge vluchtelingen met psychosociale problemen vaak verstek laten gaan in groepstherapie. De verschillende perspectieven en ideeën van de jongeren zelf en de therapeuten waren daar debet aan, zo bleek. 'Jongeren zien hun problemen als relationeel en als gevolg van hun huidige situatie, therapeuten als individueel en bepaald door het verleden. Jongeren hebben behoefte aan afleiding en vrienden, therapeuten willen hun trauma's behandelen, jongeren willen spelvormen, therapeuten willen werken aan verdriet en rouw.' Geen wonder dus dat die jongeren het vaak voor gezien houden.

Met deze gegevens in de hand ontwikkelden Sproet en anderen een groepstherapie, die zij uitprobeerden bij de ggz-instellingen Andante in België en bij Emergis en de Herlaarhof in Nederland. De therapietrouw steeg naar 85%, de jongeren gingen op alle fronten behalve hun copingrepertoire significant beter functioneren. En de deelnemers en de therapeuten waren tevreden over de behandeling. De deelnemers voelden zich na afloop minder eenzaam, hadden geleerd problemen te delen en vrienden te maken, vertelden ze de onderzoekers. 'Het is

een effectieve, haalbare en eenvoudig toepasbare methodiek', besloot Sproet. Die is nu beschreven in een boek en een werkboek getiteld *Care, cure en boterhammen*. Martin Hoekstra, die jarenlang bij GGZ Nederland de ggz aan asielzoekers in zijn pakket had, nam op het symposium symbolisch het eerste exemplaar in ontvangst.

'Ik voel me weer een kind dat alles nog moet leren', aldus een van de langdurig in Nederland verblijvende vluchtelingen (LIN), die bij Centrum '45/De Vonk behandeling krijgen voor hun psychische klachten. De 'LIN'-vluchtelingen kunnen hier terecht voor een op hen toegesneden vorm van psychotherapie, met meerdere onderdelen in groepsverband. Zij hebben problematiek op elk levensterrein, aldus psychotherapeut Ivo van der Velden in de laatste inleiding van de ochtend. Door hun veelvuldige traumatisering zijn ze hun basiszekerheden kwijt. Herstel daarvan is een voorwaarde om weer tot hechting te komen en weer echt in deze wereld te (kunnen) leven. Van der Velden legde uit wat groepstherapie daaraan kan bijdragen. 'Groepstherapie kan mensen helpen weer tot positieve hechting te komen.' Te ervaren dat ze niet de enige zijn met nare ervaringen en problemen is voor alle groepsleden van groot belang, maar ze hebben evenzeer behoefte aan erkenning van het unieke van hun ervaringen.

Exposure, ja of nee

In de eerste middagdiscussie kruisten de psychiaters Hans Rohlof en Boris Drozdek de de-

gens over de behandelingen die zij in respectievelijk De Vonk en de Brabantse ggz-instelling Reinier van Arkel aanbieden aan getraumatiseerde vluchtelingen met en zonder status. Drozdek beet het spits af en somde met verve de kenmerken op van 'zijn' aanpak: werken in de eigen taal van de vluchteling (en dus met tolken), aandacht besteden aan de existentiële onzekerheid van de groepsleden (dus aan de statusproblematiek), levensverhalen in kaart brengen, *exposure* van traumatische ervaringen, met rituelen afscheid nemen van het verleden, aandacht voor identiteit en thema's van heden en toekomst. Een sterk gestructureerde aanpak kenmerkt de groepen. 'Dat sluit aan bij de behoefte aan controle van de groepsdeelnemers', aldus Drozdek.

Drozdeks aanpak contrasteert aanzienlijk met die van De Vonk, waar in de heterogeen samengestelde groepen Nederlands de voertaal is en de deelnemers zelf bepalen waarover ze het willen hebben. 'Praten over trauma's is niet taboe', aldus Rohlof, 'maar we merken wel dat de spanning toeneemt als mensen daarover vertellen. Mensen lopen zelfs weg. Wij denken dat het voor deze groep mensen in deze fase een te zwaar onderwerp is. Ze kunnen het er

Praten over trauma is niet taboe, maar de spanning neemt toe als mensen daarover vertellen

wel in symbolische termen over hebben, en bijvoorbeeld praten over hun isolement en gebrek aan vertrouwen. Echte traumabehandeling gebeurt individueel.' Medewerker Erik Romme

van Centrum '45 voegde hieraan toe dat veel groepsdeelnemers nog in de asielprocedure zitten. 'Hun onzekere situatie komt vaak aan de orde. Tegen de therapeuten zeggen ze: jullie hebben gemakkelijk praten! Jullie zitten niet in onze situatie.'

Op de vraag of hij dit herkende antwoordde Drozdek: 'Ik denk dat wij misschien meer respect hebben voor hun fragiliteit en existentiële onzekerheid, door meer structuur aan te bieden. Maar wij zijn ook duidelijk in wat we van hen verwachten.'

Rohlof: 'Is een dwingende structuur altijd veilig?' En hoe dwingend is die structuur eigenlijk, wil iemand anders weten. Drozdek: 'Wij brengen de thema's in.' Ook de *exposure* is strak gestructureerd, vertelt hij. Successievelijk vertelt ieder groepslid een traumatische gebeurtenis uit zijn leven. De anderen luisteren. Alles wordt opgenomen en de persoon die aan het woord was krijgt de band mee om deze thuis af te luisteren, zo vaak hij wil. Drozdek: 'Ik zeg altijd: als het gaat vervelen, dan is het genoeg!'

Waarom dit in een groep gebeurt? Drozdek: 'De deelnemers komen veelal uit een wij-cultuur. Je hebt mensen om je heen nodig. Ik kies daarom als het even kan voor een groep. De mensen kunnen zo ook corrigerende, positieve ervaringen opdoen, als tegenwicht tegen de traumatische dingen die anderen hen hebben aangedaan.'

Rohlof: 'Waarom zien wij bij De Vonk dan dat mensen afhaken als anderen over trauma-

tische ervaringen in hun land van herkomst vertellen?’ Drozdek: ‘Wij vertellen open: dit is het programma, kies je ervoor of niet?’ Rohlof: ‘Ik weet dat het niet altijd goed is om over de details van traumatische ervaringen te praten.’ Drozdek: ‘Getraumatiseerde mensen hebben als het ware geen huid. Wij geven die beschermende huid door structuur en duidelijkheid te bieden. Ik vraag me ook wel eens af of we deze mensen soms niet als te fragiel beschouwen. Hoe zou jij je als cliënt voelen als je therapeut niet actief vraagt naar wat je allemaal hebt meegemaakt...?’

Omdat noch de aanpak van De Vonk noch die van Drozdek met onderzoeksgegevens onderbouwd kon worden, concludeerde Rohlof: ‘We werken allebei een beetje in de mist. Bij De Vonk kiezen we voor coping, bij Reinier van Arkel voor traumaverwerking. In Nederland gaan we ervan uit dat je daaraan werkt door te praten. Maar hoe cultureel bepaald is die opvatting?’ Een evaluatie naar de effecten van beide benaderingen zou prima zijn, besluit hij.

Arena of comfort

De workshop over POST (Pro-actief omgaan met een Stapeling van Taken bij trauma) die ik na de theepauze bezocht ging ten onder aan een overdaad aan informatie over de aanpak die tot de ontwikkeling van deze module heeft geleid. Het POST-project is een samenwerking tussen MOA (Medische Opvang Asielzoekers), COA (Centrale Opvang Asielzoekers) en een ggz-instelling, en is bedoeld om mensen in asielzoekerscentra te leren het hoofd te (blijven) bieden aan de opeenstapeling van trau-

matische ervaringen in hun leven. Hiervoor is na analyse en onderzoek een ‘geprotocolleerde interventie’ ontwikkeld. De asielzoekers actief steun aanbieden en een zogenaamde ‘arena of comfort’ (een plaats waar ze zich prettig voelen) geven, hun problemen erkennen en met psycho-educatie toelichten, tips meegeven om problemen na elkaar aan te pakken en valkuiten benoemen, kenmerken deze op de toekomst gerichte module in groepsverband. Deze geprotocolleerde interventie is positief geëvalueerd, de deelnemers zijn en blijven redelijk tevreden en vertonen een afname van vermijdend gedrag en van herbelevingen, ook al zakken die laatste effecten na enkele maanden weer weg. Consolidatie is dus een aandachtspunt.

De presentatie van onderzoekster Wilmar Knigge nam het hele uur in beslag. Door de veelheid aan rijtjes en doelen die ze met powerpoint op het scherm toverde, werd de concrete aanpak pas aan het einde van haar inleiding wat duidelijker. Erg jammer voor een bijdrage die misschien een goede stap is in de richting van effectieve (groeps)interventies. Ik blijf het overigens wrang vinden dat asielzoekers van wie de leefsituatie en behandeling ernstig tekortschieten, met zulke interventies (moeten) worden bewerkt om ‘het’ vol te houden. Dat aspect bleef in deze workshop buiten beeld.

Nabeschouwer en psychotherapeut in de VUT Ton Haans vroeg wél onverbloemd aandacht voor de ‘godgeklaagde manier waarop we nu in Nederland met vluchtelingen en asielzoekers omgaan’. ‘Hulpverleningsinstellingen zouden hun stem hiertegen moeten verheffen’, vond hij. Zijn oproep vond weinig weerklank,

zo aan het einde van de dag. Haans haalde er onze voorouders – de mensapen – bij om duidelijk te maken waarom groepstherapie voor mensen, als sociale wezens, altijd een eerste keus moet zijn (ook al omdat het goedkoper is). Eerste keus is het nu echter nog lang niet altijd, concludeerde hij. Hij zag overigens weinig in het diep ingaan op trauma’s in groepsverband. ‘Het gaat om plezier, om goede ervaringen zetten tegenover de negatieve ervaringen in het verleden’. Haans merkte verder op dat onduidelijk is gebleven hoe je in een groep kunt omgaan met culturele en etnische conflicten. Hij relativeerde sterk de noodzaak van een specifieke interculturele aanpak voor vluchtelingen en migranten: ‘Interculturaliteit is niet specifiek voor allochtonen. Mensen zijn mensen. De groepsbehandeling van allochtonen en vluchtelingen is niet wezenlijk anders dan van welke andere groep ook’, besloot hij. Waarmee hij in één stevige zaagbeweging de poten onder de stoel van de transculturele groepstherapie wegzaagde of elke vorm van groepstherapie tot transcultureel bombardeerde. Jammer daarom dat deze aan het slot van de bijeenkomst geponeerde privé-stelling door niemand meer betwist kon worden.

VERONIQUE HUIJBREGTS is freelance journalist.