



Kijk op de praktijk een tweeluik

Marilene de Zeeuw

is klinisch psycholoog en supervisor Vereniging Cognitieve Gedragstherapie. Zij is werkzaam bij Rijnstate Ziekenhuis Arnhem. Daarnaast is zij hoofddocent bij Klinisch psycholoog K&J opleiding Rino Groep en IMH Nederland - onderdeel van Cayo.

Ha Paulien,

De groep houdt me de laatste tijd bezig. Het lijkt me de oervorm van alle mogelijkheden tot hulpverlening aan ouders met jonge kinderen. Op allerlei manieren voel ik dat het klopt. Tegelijkertijd vergroot een goede groep evolutionair de overlevingskansen van jonge primaten enorm. Als een ouder goed is ingebed in zijn of haar netwerk, heeft dat talloze voordelen voor het kind. Daar staat tegenover dat een zwakke groep of een verstoord netwerk juist veel stress en onzekerheid kan opleveren voor zowel ouder als kind. Daardoor ontbreekt er een vangnet voor steun, veiligheid of zorg. Het is dan ook belangrijk dat we onze groepen sterk en ondersteunend houden.

Toch voel ik me onzeker over mijn eigen rol in het werken met groepen. En ik schat in dat het merendeel van de hulpverleners, geconfronteerd met een groepje mensen in een ruimte, hetzelfde ervaart. Dat zijn onoverzichtelijk veel interacties tegelijkertijd. Gevolg is gevoelens van controleverlies en dat zorgt ervoor dat we sneller kiezen voor de individuele begeleiding van personen. Als cognitief gedragstherapeut werk ik met groepen, maar vaak in een meer gestructureerde, 'klassikale' setting: wat

uitleg, een kleine oefening, huiswerk maken en daarna weer naar huis. Dat is toch heel anders dan de dynamische manier van leren die ouders en jonge kinderen van ons vragen: leren in het moment met de ingrediënten die er zijn, zoals baby's en peuters dat doen. Jij hebt een groepsprogramma voor moeders en kind uitgewerkt. Ik heb zin om ook met een ouder-kind-groep te starten. Kan je iets vertellen over jouw groepsprogramma en uitgangspunten?

Ha Marilene,

Inderdaad heb ik een programma voor een moeder-babygroep ontwikkeld. Doel is niet alleen het bevorderen van de verbinding tussen moeder en kind, maar ook het op gang brengen van bewustwording. Daarbij is er nadrukkelijk oog voor erkenning voor deze zo belangrijke fase in het leven en het bevorderen van zelfvertrouwen. Het opbouwen van een ondersteunend netwerk vormt voor dit alles het fundament. Daarbij ben ik uitgegaan van een theorie over hoe vrouwen leren. Allereerst *kijken*

'Wat mij vooral mooi lijkt, is dat de groep het werk doet'

vrouwen/moeders vooral: hoe gaat een andere moeder met haar baby om, hoe lost een andere moeder problemen op. Daarna gaat het kijken over in het uitwisselen van ervaringen.

Aanvankelijk luistert men om vervolgens de eigen ervaringen onder woorden te brengen. Pas daarna zullen moeders gaan abstraheren en theorieën in de opvoeding tot zich nemen of deze misschien zelf ontwikkelen. Mijn groepsprogramma volgt deze lijn zowel in theorie als in oefeningen. Centraal staat het kijken, delen, vertellen om vervolgens te praten over opvoeding en ouderschap. Wat alle deelnemende moeders, zes tot acht per keer, interessant vinden is de baby. De moeders zitten in een kring op een kussen met hun baby voor zich op het kleed.

Voor mij zijn zowel de opbouw als de concrete doelstellingen helpend geweest bij het leiden van de groep. Natuurlijk waren er wel situaties waarin één van de moeders veel aandacht vroeg. Het accent lag echter niet op praten, maar op kijken. De verstilling die daardoor ont-

Er bestaat geen vast stramien voor het verlenen van hulp aan jonge kinderen en hun ouders. Het is telkens weer een combinatie van kennis en ervaring. Veelal onbewust speelt ook de eigen kindertijd van hulpverleners een rol. In een tweeluik reflecteren Marilene de Zeeuw en Paulien Kuipers op een mix van aspecten die aan bod kunnen komen.



Paulien Kuipers

is GZ-psycholoog K&J psycholoog en supervisor/ opleider, is oprichter en voormalig directeur van stichting kinderleven. Van haar hand is het boek 'Eerste hulp bij hechting'.

staat – waardoor ook de baby's nauwelijks huilen – maakt dat alle moeders geboeid raken door de kijkoefeningen en ook geïnteresseerd worden in de andere deelnemers. Terwijl de bijeenkomsten steeds een andere inhoud hadden, bleef de structuur, die uitgeschreven stond op de flap-over, elke bijeenkomst gelijk. Als leider van de groep heb ik altijd erg mijn best gedaan om alle vrouwen te accepteren, zeg maar in mijn hart te sluiten. Ik geloof in het feit dat als je iedere deelnemer accepteert, dit doorwerkt in de interactie van de groepsleden met elkaar.

Zelf vind ik het nog steeds moeilijk als ik merk dat een baby onvoldoende gezien wordt. Ik span me dan extra in om de moeder te helpen haar baby te begrijpen. Mijn vraag aan jou is: wat trekt jou persoonlijk aan in het werken met een groep? Los van alle voordelen voor de groepsleden?

Ha Paulien,

Wat lui misschien, maar wat mij vooral mooi lijkt, is dat de groep het werk doet. Dat ouders elkaar gaan helpen en dat daarmee mijn actieve rol wellicht wat minder nodig is. Of, mogelijk het plezier dat een groep me altijd geeft: de gezell

igheid, de saamhorigheid, het ondergaan in het wij... Ach, misschien moet ik wel terugdenken aan samen zingen in de kerk, de harmonie, de eenheid, het verbonden zijn in samen hetzelfde nastreven en min of meer hetzelfde ervaren. Vroeger, als jongste van een groot gezin, lag ik altijd te luisteren naar de geluiden van beneden uit de woonkamer, waar mijn broers, zussen en ouders koffiedronken, praatten of nog een spelletje deden. Dat verlangen is nooit meer helemaal over gegaan: op je eigen manier deel uitmaken van de gezinsgroep. Wellicht dat ik zo ook een beetje meelift met de ouders in de groep: onderdeel zijn van, en leiding geven aan een veilige familiegroep.

Ha Marilene,

Herkenbaar hoor. Aan die saamhorigheid heb ik me ook gewarmd. Ik heb gemerkt dat ouders juist die saamhorigheid hoog waarderen en daarvan genieten. De ondersteuning die de groep kan bieden, samen met de verhalen van andere deelnemers die zo herkenbaar zijn, helpen tegen het isolement dat moeders

soms na de geboorte van hun kind ervaren. Dat meeliften van jou brengt ook gelijkwaardigheid met zich mee: allemaal moeders onder elkaar, zowel de groepsleden als jezelf. Dat is een meerwaarde boven individuele therapie met ouders, waarbij dat veel minder geldt.

Het was fijn om met vrouwen onder elkaar te zijn. Vrouwen zitten na de geboorte in een totaal andere positie dan hun partners. De gevoelens die ze daarover kunnen delen, maakt hen sterker en geeft hen kracht. In de groep bleken woorden van groot belang te zijn. Wat zeg je over je baby? En waar richt je met je woorden de aandacht op? Na een groepsessie ben ik vaak opgeladen, maar ook moe want je bent wel steeds alert. De moeders helpen wel. Zo geven ze aan mijn woorden soms een mooie vertaalslag naar hun eigen situatie. Daarmee zetten ze andere moeders op een nieuw spoor. Grappig dat ik vaak merk dat het over taal gaat, hoe je iets zegt, met welke woorden je ouder en kind helpt te verbinden. Ouders vinden die woorden als het goed gaat ook snel voor elkaar! ●

'Het accent in de groep lag niet op praten, maar op kijken'