

Oplossingsgerichte groepstherapie

Met SGLVG cliënten

Aanleiding:

- Beleefde **positieve resultaten** bij een groep van 6 SGLVG mannen (door deelnemers én personeel)
- Beleefde **negatieve sfeer** op een groep SGLVG dames, ruzies, agressie, huilbuien en negativiteit ... (Veel succes! ;-))

De 'groep'

6 SGLVG 'verblijf' dames, 24-uurs zorg

Leeftijden **22**, 26, 30, 33, 34 en **41 jaar**

IQ \approx 60 tot 75

Diagnoses

voornamelijk **persoonlijheids** (borderline)
en **autistische** stoornissen

Voormeting(en):

12 en 26 juni 2007:

Sfeer:

2x schaalvraag (subjectief)

2x GKS-II bewerkt tot GroepsKlimaat Schaal

Persoonlijk functioneren en coping:

2x PUL (Positieve Uitkomsten Lijst)

1x NPV (Nederlandse PersoonlijkheidsVragenlijst)

1x UCL (Utrechtse Coping Lijst)

Functioneren beoordeeld door personeel:

1x SGZ (Storend Gedragschaal voor Zwakzinnigen)

1x TVZ (Temperament Vragenlijst voor Zwakzinnigen)

Groepstherapie:

Oplossingsgericht!

De cliënten zijn alles bepalend, de therapeut is nieuwsgierig volgend...

(flexibel, creatief, biedt een veilige basis)

In eerste instantie afspraak voor 5 sessies
van 2x 1 uur (met pauze van half uur tussendoor)...

Begonnen met **doelformulering**:

‘Hoe willen jullie na de therapie met elkaar omgaan?
Wat doen jullie dan? Wat willen jullie daarom leren?’

Doelen van de dames:

Wat willen we wél:

veilig voelen
afpraak = afspraak
elkaar in je waarde laten
elkaar accepteren
respecteren van de ander
'nee' durven zeggen
opkomen voor jezelf
rekening houden met elkaar
de ander met rust laten

Wat willen we niet:

niet met elkaar bemoeien
geen overlast van elkaar

Grenzen > accepteren, respecteren, leren
aangeven, voor jezelf opkomen, 'nee' zeggen

Doelen van de dames:

Wat willen we wél:

je mening mogen geven
naar elkaar luisteren
elkaar uit laten praten
belangstelling voor elkaar

Wat willen we niet:

niet elkaar afbekken
niet roddelen
niet klagen over anderen
geen vervelende kritiek

Communiceren > praten met anderen,
luisteren, goed maken, eerlijk zijn...

Doelen van de dames:

Wat willen we wél:

eerlijk zijn
zeggen hoe jij je voelt
gevoelens uiten
geduld hebben

Wat willen we niet:

niet schelden

Gevoelens / emoties > welke heb je
en hoe kun je deze uiten?

(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Doelen van de dames:

Wat willen we wél:

- omgaan met misverstanden
- omgaan met frustraties
- omgaan met teleurstellingen
- omgaan met kritiek
- positief conflicten oplossen

Wat willen we niet:

- geen ruzies

Conflicten oplossen > omgaan met
en voorkomen van ruzies

(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Doelen van de dames:

Wat willen we wél:

gezelligheid
elkaar steunen in GTST
meer leuke dingen samen
tijd van personeel voor groep

Wat willen we niet:

geen (sub) groepjes in groep

Groepsactiviteiten > wat vinden we
allemaal leuk? Plannen én doen!

(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

1^{ste} therapie sessie:

Uitleg over **grenzen** (cirkels):

bedenken wat voor jou belangrijk is...
(tekenen / schrijven in een cirkel)

bedenken van een **grenswoord**
oefenen grenswoorden met afstanden
(op elkaar toelopen)

2^{de} therapie sessie:

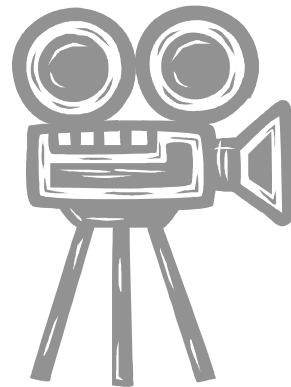
De dames willen graag verder oefenen met de **grenswoorden**.

Grenzen aangeven blijkt moeilijk!

(Compliment dat ze zijn gaan oefenen!)

De dames bedenken zelf dat ze willen oefenen met het 'hardop zeggen' van de grenswoorden met een balspel...

2^{de} therapie sessie:



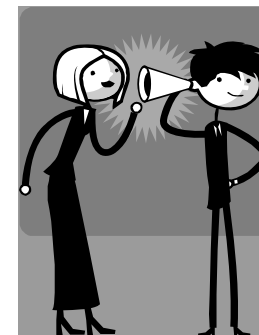
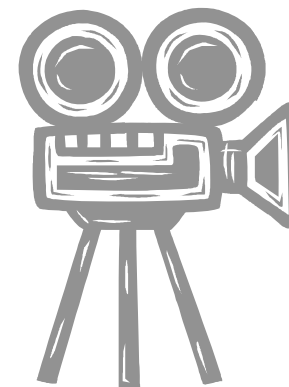
(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

2^{de} therapie sessie:

Hierna verder met het door de dames gekozen onderwerp '**communicatie**', waarbij ze vooral leren luisteren belangrijk vinden...

Eén van de dames bedenkt zelf een **luisteroefening**... >

Als laatste oefening deze keer een '**stratenquête**' waarbij ieder 1 vraag stelt aan alle anderen...



3^{de} therapie sessie:

Wat gaat beter?

... eh ... huilen!

Er worden **angsten**
naar elkaar
uitgesproken,
geweldig knap!



> afspraken nodig!

3^{de} therapieessie:

Afspraken GROEP X:

- Bordje met 'niet storen' op de deur betekent: **NIET STOREN!!!**
(*Dus ook niet kloppen of vragen!*)
- **Grenswoord = STOPPEN !!!** (*en met rust laten!*)
- **Privé = privé !**
Dus níet naar vragen
Níet zomaar vertellen, zeker niet op de groep
- We vragen elkaar géén geld, rookwaar, eten, kleding
- Er wordt **NIET geruild!**

(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

3^{de} therapie sessie:

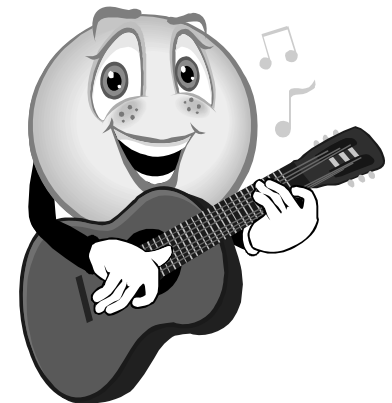
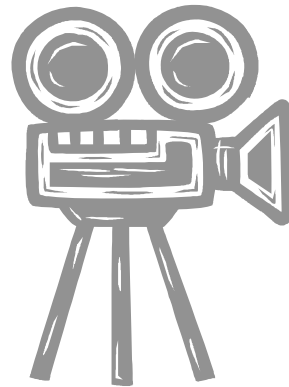
Hierna de overstap naar **emoties**,
welke zijn er? (flap-over)
waar voel jij ze? (intekenen in een 'pop')

Als **huiswerk** een **stoplicht** mee,
daarin zullen de dames proberen oplopende
spanning aan te geven... én muziek zoeken!

Afsluitend **ontspanningsoefeningen:**

- ademhaling
- actief aanspannen / ontspannen

4^{de} therapie sessie: 'emoties' uiten in muziek



(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

5^{de} therapie sessie:

Terugkomend op **emoties**:

stoplicht, oplopende spanning, wat voel je en waar?
stoplicht, wat kun je doen om te ontspannen?
wat helpt?!

Omgaan met 'moeilijke situaties' / **assertief** reageren:

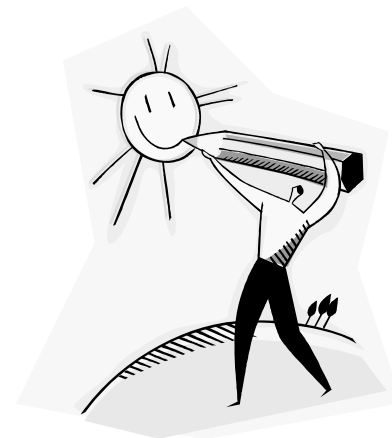
wie heeft een voorbeeld?
wat deed je? **rollenspel!**
wat wil je doen / bereiken?
hebben de anderen ideeën / advies? (voordoen)

Afsluitend willen de dames graag weer **muziek!**

6^{de} therapie sessie:

Wat gaat beter? Wat helpt?

Teken wat jou helpt op een A3!



Groepsactiviteiten:

Wat lukt al? Wanneer gaat het goed?

Voorbeeld disco, maar escaleert...

sessie stopgezet!

(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Brief tussendoor:

Beste Axxx, Axx, Hxxx, Jxxx, Mxxx, Yxxx,

Ik vind het héél knap hoe ieder van jullie zijn best heeft gedaan om goed mee te doen aan de groepstherapie! Sommige dingen zijn nog heel moeilijk. Sommige dingen hebben jullie ook heel goed geoefend en gaan beter op de groep. Ik wil de volgende keer graag de therapie op een leuke manier met jullie afsluiten. Wel gaan we daarna nog 'nameten' door wat vragenlijsten opnieuw in te vullen.

Om de volgende keer de therapie goed te laten gaan, wil ik graag weten wát jullie beter vinden gaan op de groep en wat jíj geleerd hebt en leuk vond in de groepstherapie. (Ik weet al wat jullie moeilijk vonden). Ook wil ik graag dat je over alle andere groepsleden (ook degenen die níet met de therapie mee deden) iets positiefs, aardigs, leuks schrijft. Willen jullie daarom allemaal bijgaande vragen invullen en aan mij terugsturen? (Je mag de ingevulde vragen aan personeel geven, dan kunnen die het opsturen.)

7^{de} therapie sessie:

Fijn dat iedereen er is!!!

GEWELDIG hoe jullie je inzetten!

Kijkoefening 'trein'...

Wat zie je? Wat hoor je? Schrijf dit op!

Verschil tussen **interpreteren** en **observeren**...

Teruggekomen op vorige sessie,
incident én goede bedoelingen, **complimenten!**

Wat gaat beter? Schaalvraag!

Hoe is het gelukt op dit cijfer te komen?!

(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya



Afsluiting therapie:

De dames wilden graag én krijgen een **certificaat**

Verder willen ze als **gezamenlijke activiteit** en afsluiting graag eten bij de MacDonaldis...

... ze willen daarbij graag een **nieuwe bewoonster meenemen** en een goede start geven in de groep,



‘want hoe moet zij er anders bij gaan horen?!’

Nameting(en):

25 september en 24 oktober 2007:

Sfeer:

2x schaalvraag (subjectief)

1x GKS-II bewerkt tot GroepsKlimaat Schaal

Persoonlijk functioneren en coping:

1x PUL (Positieve Uitkomsten Lijst)

1x NPV (Nederlandse PersoonlijkheidsVragenlijst)

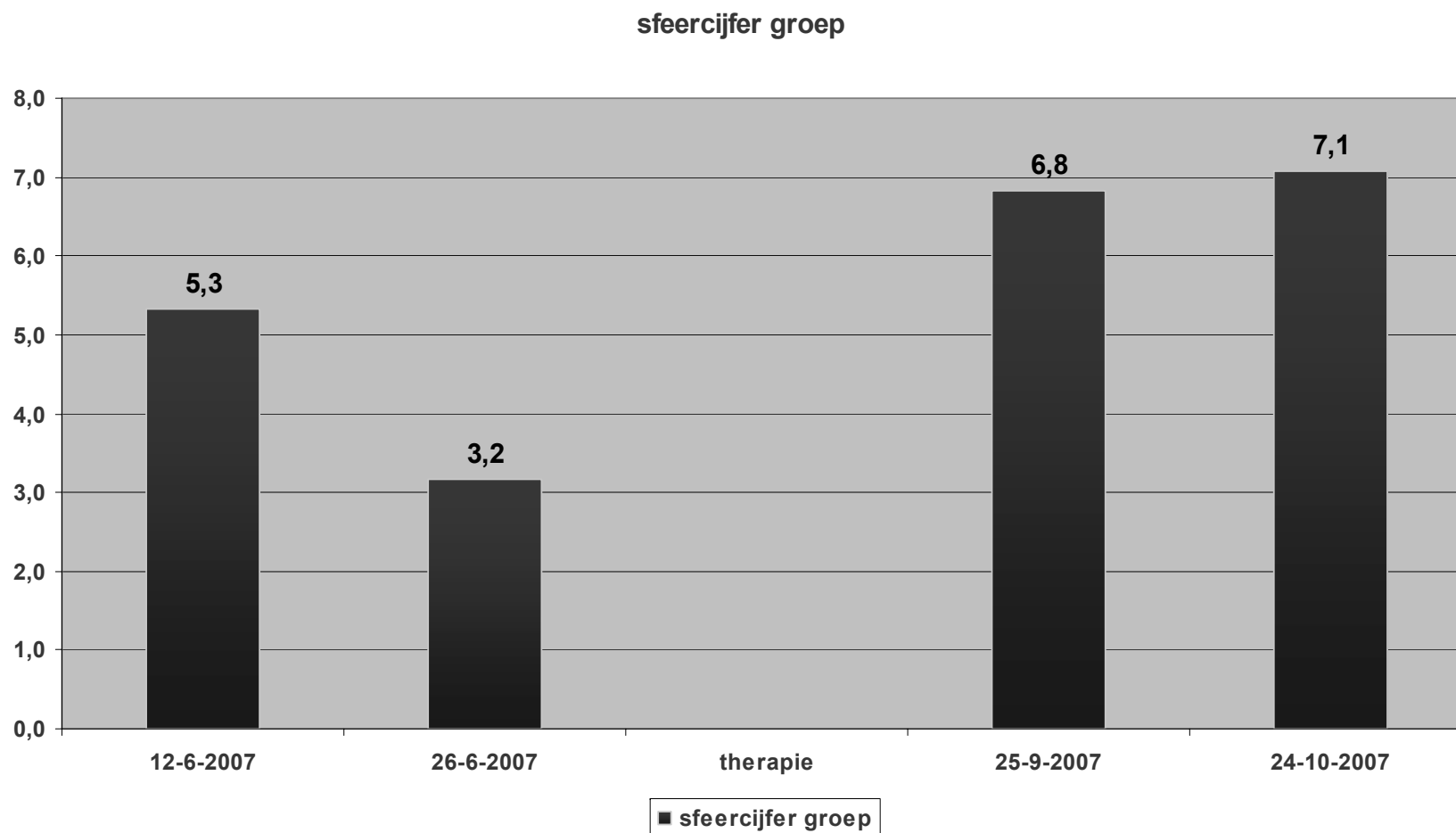
1x UCL (Utrechtse Coping Lijst)

Functioneren beoordeeld door personeel:

1x SGZ (Storend Gedragschaal voor Zwakzinnigen)

1x TVZ (Temperament Vragenlijst voor Zwakzinnigen)

Resultaten schaalvraag: bereik 'sfeer' 0 - 10

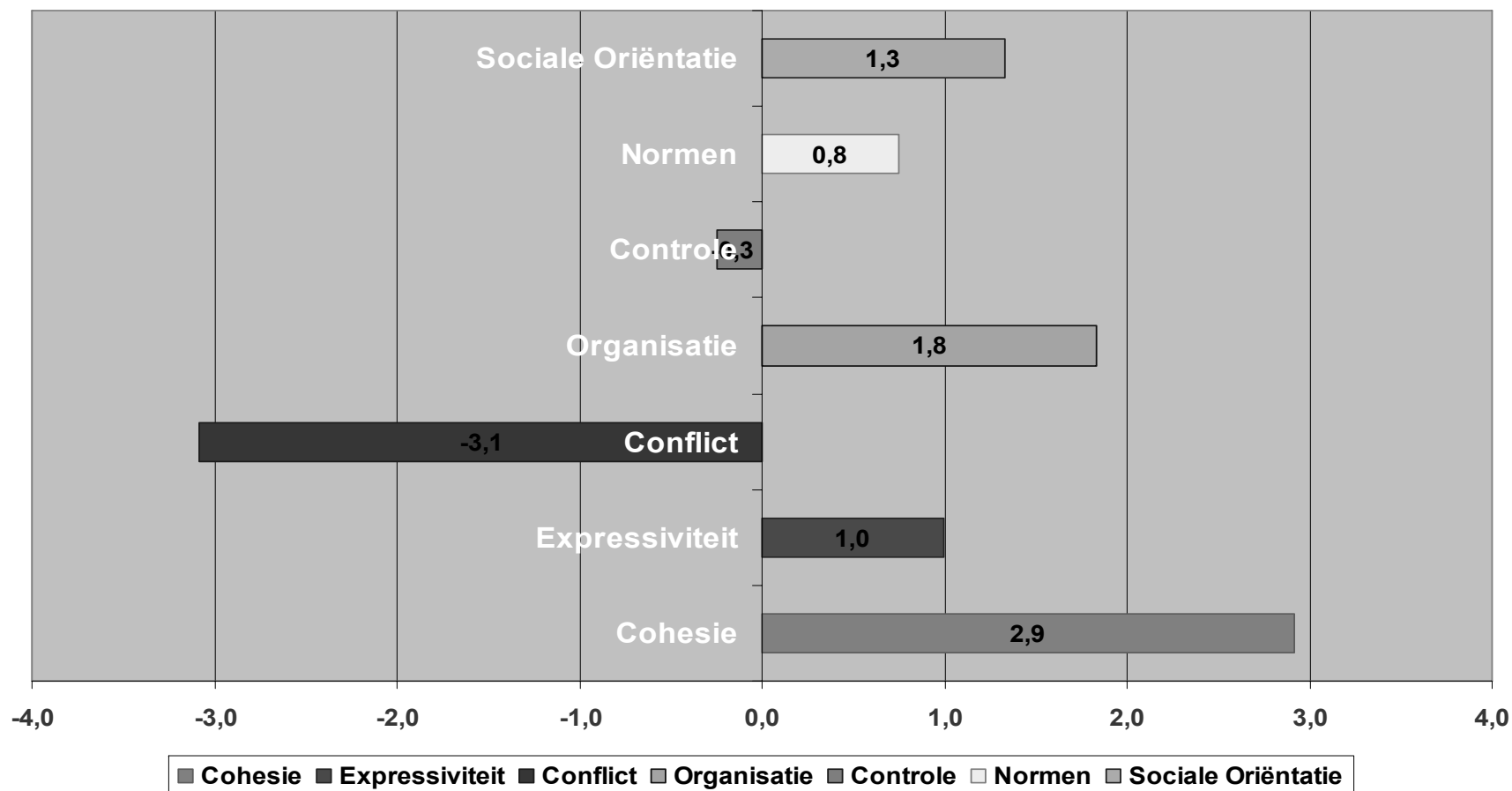


(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Resultaten GKS :

bereik per schaal 0 - 11

Verandering groepsklimaat door therapie

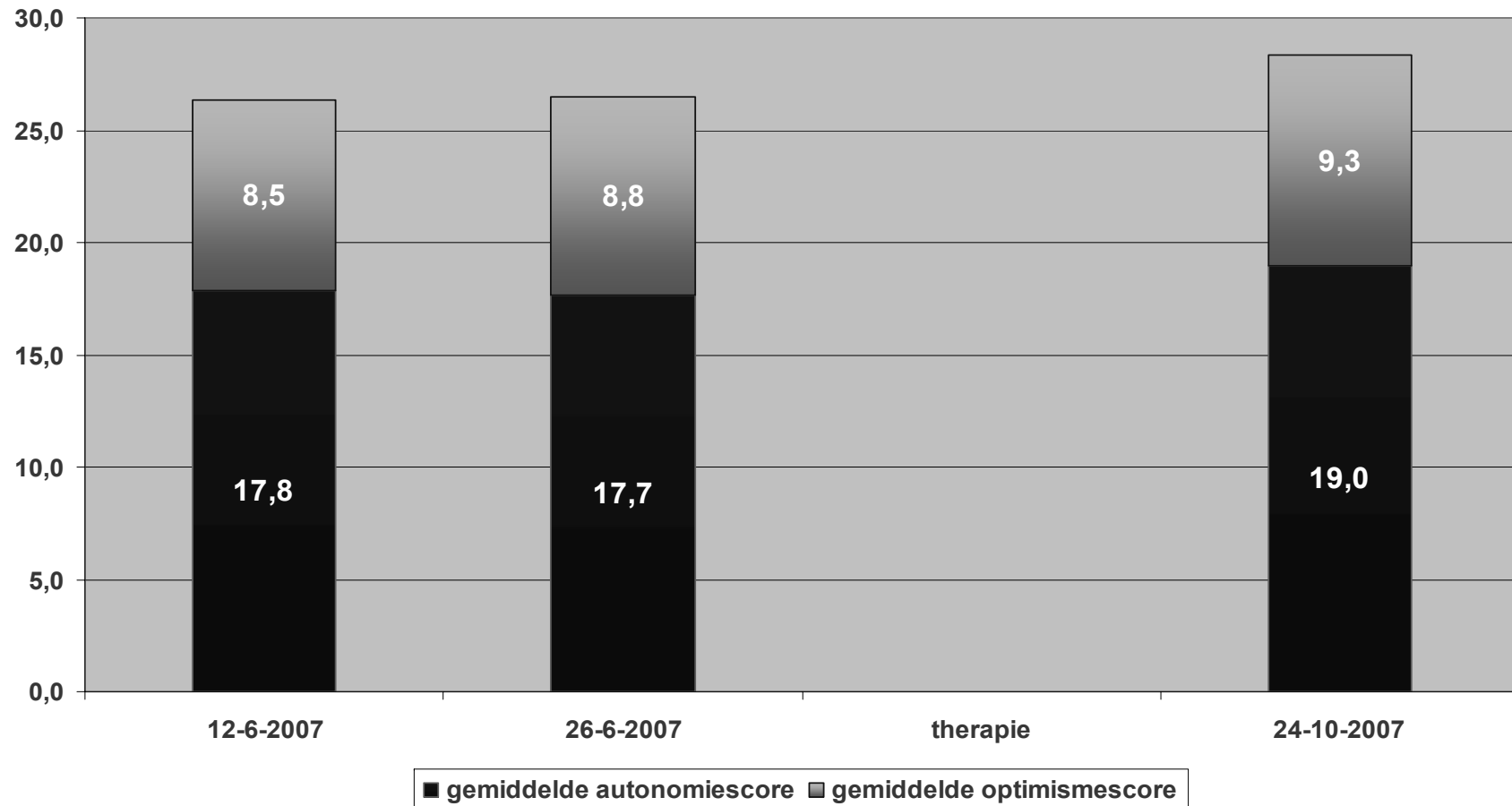


(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Resultaten PUL:

bereik 'autonomie' 7 – 28 / 'optimisme' 3 - 12

Positieve Uitkomsten Lijst

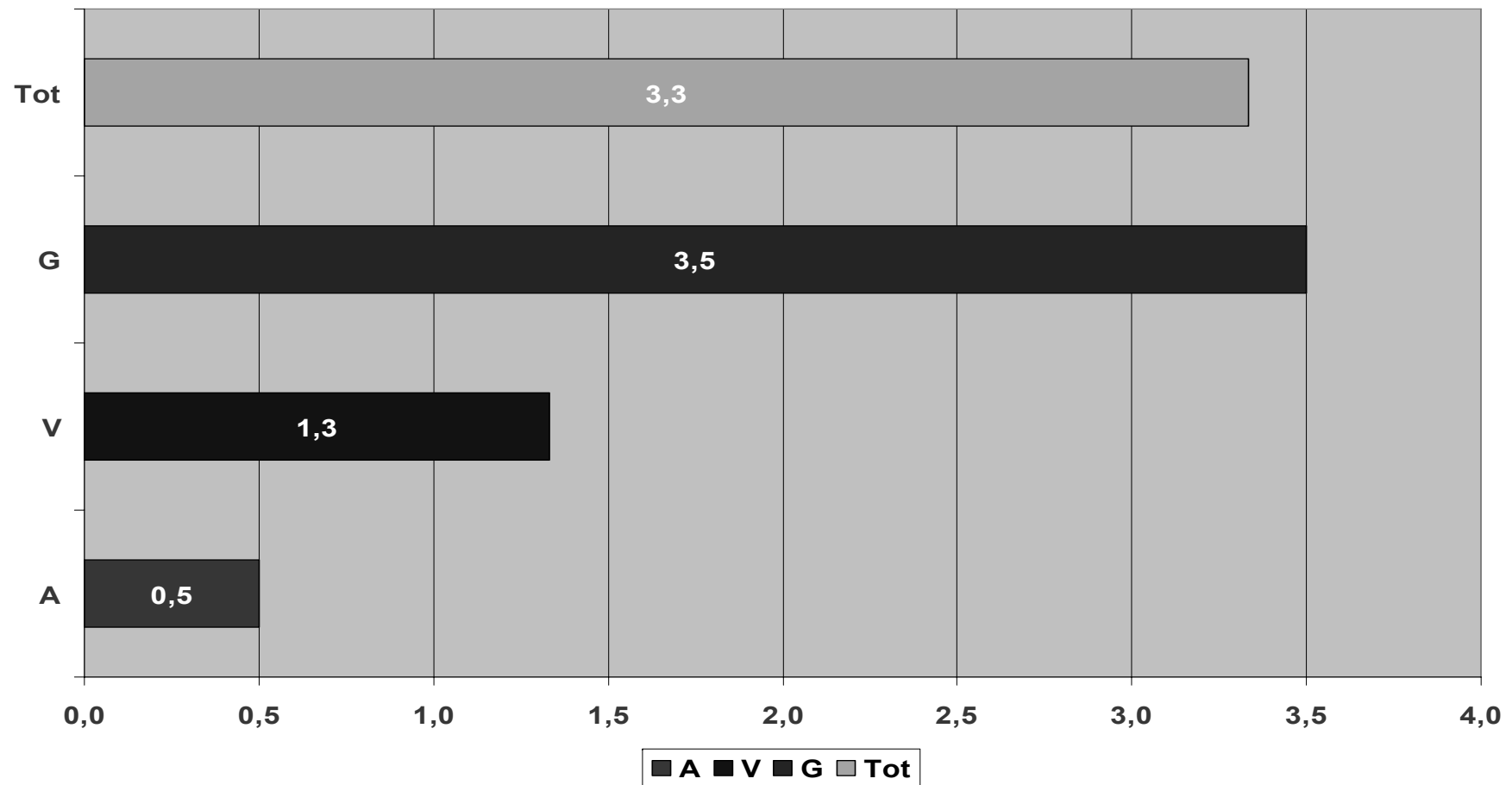


(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Resultaten SGZ:

'Agressief' 3 – 7 / 'Verbaal' 3 – 7 / 'Gemengd' 3 – 9

verbetering in gedrag door therapie volgens personeel



(c) Judith Westra,
psychologenpraktijk Chaya

Resultaten persoonlijk functioneren: NPV, UCL en TVZ

NPV (stanines 1 – 9):

géén significante veranderingen door therapie;

tendens: minder gespannen (in), betere sociale contacten (si), minder wantrouwen (ve), minder egoïsme (ze), minder passiviteit (do), positiever zelfbeeld (zw)

UCL (obv ruwe scores, meetbaar):

significant vaker actief reageren én vaker gebruik van geruststellende cognities na therapie;

tendens tot zoeken van meer ontspanning, sociale steun en vaker uiting te geven aan emoties; minder vermijdende en passieve manieren van reageren.

TVZ (decielen 1 – 10):

significant makkelijker temperament na de therapie! (ruim 5 s.d.) meer toenaderingsgedrag, makkelijker afleidbaar, meer doorzettingsvermogen, een betere stemming en beter aanpassingsvermogen volgens personeel, waardoor ook minder intensief (3 s.d.)

Doel bereikt?!

De resultaten laten **positieve effecten** van **oplossingsgerichte groepstherapie** zien:

- * sfeer, cohesie, sociale oriëntatie en gevoelens van autonomie nemen toe
- * conflicten en storend gedrag nemen af

Doel bereikt?!

De dames vroegen tijdens de nameting:

“Wil je weten **wat wij vinden van de sfeer,
of wat het personeel vindt?”**

Hoewel personeel minder storend gedrag scoort op de SGZ en de dames als minder intensief en makkelijker te begeleiden (TVZ) ziet, geven zij als beleving, dat de therapie niet het gewenste effect had...

De dames ‘klitten’, bemoeien zich met elkaar!
Personeel (b)lijkt ‘andere doelen’ te hebben...



**De therapie was bedoeld voor de dames,
hun mening lijkt mij dan ook doorslaggevend!**