

Werken met groepen

Altijd weer iets anders en wat maakt een groep tot een groep

Joke Chrispijn

Het werken in en met groepen is steeds een uitdaging, boeiend en stimulerend voor alle partijen. Het is een krachtenspel van altijd weer iets anders, een bron van inspiratie.

Wat kan een groep betekenen voor de deelnemers en hoe is dit vanuit een theoretisch perspectief te verklaren?

Soorten groepen

Groepen ontstaan of worden georganiseerd vanuit een organisatie, op het gebied van de (geestelijke) gezondheidszorg of vanuit een belangengroepering, bijvoorbeeld een buurthuis of politieke partij of belangenvereniging. Er bestaan veel verschillende soorten groepen. In ons leven hebben we er van jong tot oud dagelijks mee te maken. Mensen zijn nu eenmaal kudde-dieren en participeren actief of passief in het leven in een ontelbaar aantal groepen. Denk aan de babygroep op de crèche of aan de bejaardengym, allerlei cursusgroepen, themagroepen, behandelgroepen, zelfhulpgroepen, actiegroepen, groep-

sreizen of -excursies, sekse-specifieke groepen en therapiegroepen. In televisieprogramma's zoals Big Brother en Robinson eiland worden elementen vanuit de groepsdynamica gebruikt als amusement.

In een groep gaat het om 'iets' wat mensen samenbrengt, meestal op een vooraf afgesproken tijd en plaats en met een bepaald doel of bedoeling. Dat 'iets', de interactie en communicatie, maakt een groep tot een groep, meer dan een verzameling mensen. Er ontstaan nieuwe en eigen kenmerken die samen een nieuw geheel vormen. De groep streeft een gemeenschappelijk doel na en er zullen gedeelde gedragsregels ontstaan; van individu wordt men groepslid.

Taak- en procesgericht

Bij taakgerichte groepen richten de groepsactiviteiten zich voornamelijk op het volbrengen van een taak (Remmerswaal, 1992). Een taak wordt gezien als een helder doel wat bereikt kan worden door op methodische wijze het cognitief functioneren van de deelnemers aan te spreken. Er is helderheid en duidelijkheid wat betreft ieders positie. Dit in tegenstelling tot procesgerichte groepen, die zich meer richten op de sociaal-emotionele aspecten, zoals in psychotherapiegroepen. In dit soort groepen is de aandacht gericht op de wederkerigheid tussen de leden van de groep tijdens de groepstherapie sessies en de processen die ontstaan.

Naast taak- en procesgerichte groepen wordt er ook een inde-

ling gehanteerd van primaire- en secundaire groepen. Iedereen behoort tot een primaire groep, namelijk het gezin van herkomst of de klasse waartoe men gerekend wordt. Instituties en organisaties zijn secundaire groepen en zijn vertegenwoordigers van de maatschappij. Men kan kiezen om hieraan deel te nemen.

Groepsvorming

Groepsvorming is een geleidelijk proces dat zich continu afspeelt. Wanneer er stabiele relaties ontstaan is er sprake van een bestaande groep.

De volgende factoren dragen bij aan groepsvorming:

1. Het hebben van een gemeenschappelijk doel, bijvoorbeeld het volbrengen van een taak of het zoeken van aangename verpozing.
2. De interpersoonlijke aantrekkelijkheid. Vooral bij spontaan ontstane (actie)groepen is dit een belangrijk gegeven. Wanneer mensen binnen een groep elkaar of elkaars ideeën aantrekkelijk vinden, zullen ze met een grotere frequentie elkaar opzoeken, meer in elkaars nabijheid willen zijn. Er is sprake van gelijkgezindheid.
3. De aantrekkelijkheid van de groepsactiviteit. Groepsactiviteiten zijn de aanleiding tot het vormen van een groep.
4. Het prestige van de groep. Bepaalde (maatschappelijke) activiteiten dwingen respect af of geven aanzien.

ER IS EEN BETERE GELEGENHEID TOT DEELNAME ALS DE GROEP 5 TOT 8 LEDEN GROOT IS

Voordelen en nadelen

Ik ben van mening dat het werken met groepen meer voordelen dan nadelen heeft, maar de nadelen zijn zeker niet uit te wissen. Het kan bijvoorbeeld moeilijk zijn om iedereen op dezelfde tijd en plaats te krijgen en ook nog met dezelfde intentie. De maat van de groep, het aantal leden of deelnemers kan als een nadeel uitpakken. Bij een congres of cursus is een minimaal aantal deelnemers nodig om uit de kosten te komen en voor een behandelgroep is, naast de samenstelling en continuïteit, het juiste aantal (rond de 8) gewenst om een optimaal therapeutisch effect te bereiken. Bij groepen van opgenomen klinische patiënten is een betere gelegenheid tot deelname gemeten als de groep 5 tot 8 leden groot was. Bij 9 leden werd een opmerkelijke afname van interactie geconstateerd (Yalom, 1978).

Sommige mensen hebben een angst voor of weerszin tegen groepen. Dit kan gebaseerd zijn op een bepaalde ervaring, maar vaak berusten deze gevoelens op een vooroordeel.

Wat zijn voordelen van het werken met groepen? De deelnemers zullen, nadat ze een periode de kat uit de boom hebben

gekeken, herkenning vinden bij elkaar en erkenning wanneer het om bepaalde problemen gaat. Groepsleden kunnen elkaar steunen. In een groep is er de mogelijkheid om verschillende kanten van jezelf te laten zien, ermee te experimenteren, er nieuwe ideeën op te doen, men kan er iets leren. Een groep kan prikkelen of activeren, het probleemoplossend vermogen wordt aangesproken (Van Riet, 1990). Naast steun kunnen de groepsleden feedback krijgen. Soms heeft de groep een functie van het doorbreken van een isolement, het geeft een vast referentiepunt in de week. De groep kan ook een plek zijn om plezier en pret te maken. De solidariteit en de gelijkwaardigheid kunnen een nieuwe ervaring voor mensen zijn. Je hoort er bij: 'Wij zijn van de gymnastiekgroep op woensdagmiddag.'

We spreken van een groep wanneer er interactie is, een gezamenlijk doel, normen, rollen en een netwerk van interpersoonlijke attracties. In de groepsdynamica worden interpersoonlijke attracties gedefinieerd als hoe gevoelens van sympathie en antipathie in groepen tot stand komen (Remmerswaal, 1995).

Fasen in het groepsproces

Globaal is te zeggen dat elke groep een aantal fasen doormaakt zoals een begin-, midden- en eindfase. Hierin is weinig verschil te zien tussen een cursusgroep, een behandelgroep of een incidentele groep. De gevoelens en persoonlijke ervaringen van de deelnemers volgen over het algemeen dezelfde fasen. Elke fase wordt gekenmerkt door bepaald gedrag van de leden onderling. In de beginfase hebben de groepsleden bepaalde verwachtingen, vaag of uitgesproken. Bij de middenfase zijn de leden kritisch en vragen ze zich af: 'Hoor ik hier bij? Wil ik me verbinden aan deze groep of activiteit?' Wanneer een positief antwoord volgt, zal het groepslid instemmend verdergaan. Dan begint de eindfase. Bij een negatief antwoord zijn er twee mogelijkheden: het groepslid stapt op of test uit of de eigen ideeën kloppen of kloppend gemaakt kunnen worden.

Remmerswaal (1995) beschrijft zes fasen:

1. de voorfase;
2. de oriëntatiefase;
3. de machtsfase;
4. de affectiefase;
5. de fase van de autonome groep;
6. de afsluitingsfase.

Voorfase

In de voorfase wordt de groep ontworpen, de eerste ideeën of lijnen worden op papier gezet. De groep is voor haar aanstaande leden onzichtbaar. Het voorwerk bestaat uit het programmeren, het formuleren van doelen, het ontwerpen van werkvormen en methodieken en het organiseren van allerlei zakelijke feiten zoals de financiën en locatie en tijd. Het praktische deel bestaat uit het werven en selecteren van deelnemers passend bij het ontworpen plan.

Oriëntatiefase

Met de oriëntatiefase is de groep feitelijk gestart en wordt de eigen taakstructuur ontwikkeld. In deze fase komen vragen en onzekerheden rond de eigen positie in de groep naar voren. 'Hoor ik hier wel bij?', 'Zit ik op de juiste plaats?', 'Onder welke condities wordt er hier gewerkt?'. Deze fase loopt ten einde wanneer er een klimaat van vertrouwen en acceptatie is ontstaan.

Machtsfase

In de derde fase, de machtsfase, stellen de groepsleden kritische vragen ten aanzien van het leiderschap en de onderlinge relaties en omgangsvormen. Dit is belangrijk om greep te krijgen op wat er gebeurt in de groep. De (bege)leider of therapeut wordt 'aan-gevallen'. Er zijn bijvoorbeeld vragen over de organisatie.

Affectiefase

Met de affectiefase zijn de onderlinge verhoudingen geregeld. De afstand en nabijheid krijgen een vorm en na deze fase voelen de groepsleden zich vertrouwd met elkaar. De cohesie en intimiteit staan centraal. In deze fase is er eveneens ruimte om jaloezie en vijandigheid te laten zien. Groepsleden worden persoonlijker, reageren op elkaar in plaats van na elkaar.

Fase van de autonome groep

In de vijfde fase wordt gesproken van de autonome groep. Er is vertrouwdheid en er ontstaat ruimte om persoonlijke ervaringen in te brengen. Er is een directe en persoonlijke communicatie; er is een open groepsklimaat. De groep is zelfstandig geworden.

Afsluitingsfase

De afsluitingsfase begint daar waar de groep aan haar eind komt. Het geplande aantal bijeenkomsten zit erop. In open groepen wordt meestal in overleg met de betrokken partijen bepaald wanneer de laatste – individuele – bijeenkomst zal plaatsvinden. In meer therapeutische groepen komen in deze fase regelmatig de beginklachten terug, waardoor de groepsleden denken: 'ik ben nog niet klaar om te stoppen'.

Bij taakgerichte groepen spreekt men meestal over afsluiting, terwijl bij groepen met een meer sociaal-emotioneel aspect van afscheid wordt gesproken. In beide gevallen geldt dat er tijd voor genomen dient te worden. Het is van belang om een passend ritueel te kiezen dat aansluit bij de geschiedenis van de groep. Deze fase is eveneens de fase waarin op alle gebieden geëvalueerd wordt. Zijn de doelen voor de individuele leden behaald, voor de groep als geheel en voor de (bege)leiding? Zijn er andere en nieuwe doelen bij gekomen?

Duidelijk zal zijn dat lang niet alle groepen deze fasen bereiken of doormaken. Fasen kunnen door elkaar lopen of zich in een andere volgorde aandienen.

Psychosociale ontwikkeling en groepsprocessen

Ontwikkelingsfasen in groepen zijn ook bestudeerd vanuit een sociale verandering. Wat maken groepsleden door? Een voor-

beeld is het driefasemodel van Lewin (Remmerswaal, 1995). Hij spreekt van 'unfreezing, moving, freezing' (ontdooien, bewegen, bevriezen). Het gaat om het loslaten of ontdooien van het huidige niveau van functioneren, veelal de reden waarom men ging deelnemen aan deze groep. De beweging is het werken naar een nieuw niveau van functioneren; de deelnemer heeft iets geleerd en kan het toepassen. Ten slotte is er het consolideren van het nieuwe evenwicht, het bevriezen, het vastleggen en het toepassen van de nieuwe vaardigheden of gedrag.

VERSCHILLENDE SOORTEN GROEPEN MAKEN DEZELFDE FASEN DOOR

Volgens Bion (1961) en Berk (1986) vertoont de ontwikkeling van een groep overeenkomsten met de psychosociale ontwikkeling van het individu. Dit is de psychoanalytisch georiënteerde opvatting. In de beginfase van een groep, voordat de groep tot doelgericht werken is gekomen, domineren de zogenaamde basisassumpties (basic assumptions). Bion kent vier basisassumpties, die in het beginstadium van een groep elkaar opvolgen of gedeeltelijk naast elkaar voorkomen.

1. *Afhankelijkheid* (dependency).
De groepsleden zijn gericht op de leider; hij is almachtig en weet alles. Wanneer hij niet voldoet aan deze verwachtingen wordt er gezocht naar een ander steunpunt.
- 1a. *Tegenafhankelijkheid* (counter dependency).
Dit komt voort uit de gefrustreerde afhankelijkheidsverwachting en uit zich in agressies, zoals rebellie, opstandigheid en soms destructieve neigingen. De leider wordt sterk aangevallen.
2. *Strijd* (fight) ontstaat nu tussen alle groepsleden en nog steeds tegen de groepsleider.
In deze fase hebben groepsleden weinig motivatie om situaties te bekijken, zich aan te passen of te leren.
3. *Vlucht* (flight).
De groepsleden proberen te vluchten voor de gestelde taak. Men kan fysiek de groep verlaten, maar ook psychisch door de situatie te ontkennen of door over te stappen op een ander thema. Soms gaan groepsleden 'procederen' door eindeloos over procedures en regels te praten, zodat er geen tijd meer is voor het eigenlijke onderwerp of de eigenlijke taak.
4. *Paarvorming* (pairing) als oplossing voor het groepsprobleem. Sommige paren worden naar voren geschoven. Alle hoop wordt dan gevestigd op één paar of op enkele paren. In de groep heerst de overtuiging dat hierdoor het voortbestaan van de groep is gewaarborgd. Wanneer het tegendeel blijkt, wordt het paar of de subgroep verzuist.

De fenomenen van dit verklaringsmodel zijn in de praktijk vrij makkelijk te herkennen. Vaak brengt strijd vitaliteit in de

groep, wat leidt tot sterkere emotionele betrokkenheid. Het stimuleert de creativiteit. Afhankelijkheid laat zien dat de groep niet voldoende competent is en behoefte heeft aan andere hulpbronnen. De positieve kant van afhankelijkheid is dat het bijdraagt tot structurering via procedures. Vlucht voert de groep weg van een te moeilijke situatie en kan een bijdrage leveren op cognitief niveau, terwijl paarvorming de basis is voor solidariteit. Bion's idee is onder andere dat het functioneren in een groep wordt beheerst door het zoeken naar bescherming tegen bepaalde basisangsten. Bion komt daardoor tot drie basisovertuigingsgroepen, te weten: de 'afhankelijke groep', de 'vecht en vluchtgroep' en de 'pairings-groep', elk gekarakteriseerd door een eigen emotionele sfeer.

In de groep

Naast de verschillende fasen die je in een groepsproces kunt onderscheiden, meten en vergelijken groepsleden zich met elkaar. De volgende fenomenen kunnen zich voordoen.

De ervaring en de gedachte ergens bij te horen, vergroten het gevoel van eigenwaarde en zetten aan tot leren. In therapiegroepen bevordert het de genezing.

Door de groep kan een positieve (en negatieve) pressie worden uitgeoefend. Van de leden wordt een bepaald gedrag verwacht. Bijvoorbeeld een groepslid leert zich 'socialer' op te stellen. In een groep kan ieder voor zichzelf een kop koffie inschenken, maar je kunt het ook voor elkaar doen en het is extra attent om te weten hoe de anderen hun koffie drinken. Een individueel groepslid kan onder druk van de groep worden aangezet tot het schoppen van rottigheid of als 'buitenstaander' worden gezien wanneer men zijn eigen waarden vasthoudt.

Normen en regels helpen bij het verminderen van onzekerheden en dragen bij tot de handhaving van de groep. Wanneer de eenheid in de groep groeit en de individuele verschillen erkend worden, neemt de groepscohesie toe. Verschillen worden kleiner, men voelt zich minder snel aangevallen of geconfronteerd. Wordt er een zondebok aangewezen, dan kan dat een doorgeschoten fenomeen zijn van uitsluiten, of het kan een poging zijn om waarden en normen beheersbaar te houden.

Competitie bemoeilijkt het groepsfunctioneren, hoewel soms individuele leden een betere prestatie leveren wanneer ze kunnen rivaliseren. Groepsleden zullen vaak proberen iets voor zichzelf uit de groep te halen en dat geeft een spanningsveld. Ga je voor de groep, dat wil zeggen dat je je coöperatief opstelt, of ga je voor een eigen belang of behoefte. Het mooist is om voor beide te gaan.

Deze laatste fenomenen van meten, vergelijken met anderen en de werking van onbewuste motieven spelen zich af op metaniveau en uiten zich via non-verbale interacties. In dit artikel ga ik niet in op deze zo boeiende kant van het werken met groepen.

Epiloog

In het werken met groepen gaat het enerzijds volgens bepaalde patronen en anderzijds is het steeds weer anders. Het groeps-

proces blijft altijd een verrassing, boeiend en stimulerend. Gelijkwaardigheid en respect zijn voor mij de belangrijkste ingrediënten om een fijne groep te hebben. Proberen als begeleider of therapeut niet te actief te zijn, de groep het 'werk' laten doen, vertrouwen op eigen inzicht en stijl. Het zoeken naar de verschillen en overeenkomsten. Dat is voor mij een ware uitdaging.

Samenvatting

In dit artikel zijn verschillende soorten groepen beschreven. Voor- en nadelen van het werken in een groep zijn er voor zowel de deelnemers als voor de begeleiders/therapeuten. Het groepsproces verloopt volgens bepaalde fasen welke niet altijd in dezelfde volgorde zullen voorkomen.

Summary

This article describes different types of group processes. It explores the advantages and disadvantages of group formation for both participants and counsellor/therapists. Each group proces consists of various stages which do not necessarily occur in the same sequence.

Key words

Groups , group processes


Auteur

Mevrouw drs. Joke Chrispijn is orthopedagoog, GZ Psycholoog-psychotherapeut. Ze werkt als sturend behandelaar bij het zorgprogramma persoonlijkheidsstoornissen

Correspondentie

Meregaard onderdeel van de Symfora-groep

P/a Boomgaardweg 12

1326 AD Almere 

Literatuur

- Berk, T. (1986). Groepstherapie, theorie en techniek. Houten/Zaventem: Bohn Stafleu Van Loghum (div. herdrukken)
- Remmerswaal, J. (1995). Handboek Groepsdynamica, Een nieuwe inleiding op theorie en praktijk. Baarn: Nelissen B.V. (5e druk 2001)
- Remmerswaal, J. (1992). Begeleiden van groepen, groepsdynamica in praktijk. Houten/Zaventem: Bohn Stafleu Van Loghum
- Riet, v. N. (1990). Groepswerk in het maatschappelijk werk. Assen: Dekker & van de Vegt. (8e druk 2001)
- Yalom, I.D. (1978). Groepspsychotherapie in theorie en praktijk. Deventer: Van Loghum Slaterus. (div. herdrukken)