KORZYBSKI INSTITUUT VZW
ACADEMIEJAAR 2024 - 2025

SOLUTION FOCUSED GROEPSTHERAPIE

INTERVENTIE: VERSTERKEN VAN JE ZELFBEELD

ADELINE URBAIN

Eindwerk aangeboden ter afronding van het 4jarige postgraduaat tot Oplossingsgericht Cognitief systemisch psychotherapeut

Dankwoord

Na vier jaar ondergedompeld te zijn in het oplossingsgerichte gedachtegoed – dankzij het Korzybski Instituut en de inspirerende lesgevers – kan ik zeggen dat de impact ervan verder reikt dan enkel mijn werkcontext. Het leven kent golven, zowel professioneel als privé, en het is geruststellend wanneer je tijdens het zwemmen reddingsboeien, bootjes, zandstroken of gewoon sterke armspieren leert herkennen en benutten.

Wat begon met elke opleidingsdag de drie vragen van een tevreden leven te mogen beantwoorden, groeide uit tot een dagelijkse gewoonte. Niet alleen voor mezelf, maar ook naar mijn gezin en de mensen om mij heen.

Het is fijn om gaandeweg meer vertrouwen te hebben gekregen in mezelf als therapeut. Om te leren dat feedback geven zo krachtig en opbouwend kan aanvoelen, zoals we steeds hebben gedaan binnen onze opleiding, intervisies en supervisies. En om af en toe te durven achteruit leunen en te ontdekken wat het betekent wanneer ik zelf als 'expert' wil optreden voor mijn cliënten.

Dankjewel, Korzybski instituut en alle lesgevers,voor het delen van jullie kennis en ervaring. Voor het herkennen en ondersteunen van onze groeistappen als oplossingsgerichte psychotherapeuten. En voor vier fantastische jaren vol leerrijke inzichten en verrijking.

En uiteraard een liefdevolle dankjewel aan mijn man Sander en zoon Florian. Voor hun dagelijkse geduld, knuffels en liefde. Jullie maken elk traject mooier.

Inhoudstafel

1. Oplossingsgerichte groepstherapie.....3
a. Voordelen van groepstherapie..... 3
b. Aanmelding van deelnemers.....3
c. Een groep met verscheidene therapeutische relaties..... 5
d. De rol van de therapeut.....6
2. Groepstherapeutische interventies vanuit een oplossingsgericht kader..... 7
a. Psycho-educatie: zelfbeeld en zelfvertrouwen.....7
b. De drie vragen van een tevreden leven / mildheid.....8
c. Werken met de schaalvraag.....9
d. Visualiseren: succeservaringen.....10
e. Evaluatie van de voortgang..... 11
f. Krachtkaarten..... 12
3. Conclusie..... 14
4. Bibliografie..... 15
5. Bijlagen..... 16
a. Voorbeeld leidraad intakegesprek..... 16
b. Voorbeeld leidraad Evolutiegesprek.....20
c. PowerPoint psycho-educatie zelfbeeld.....22
d. Voorbeeld collage.....29

1. Oplossingsgerichte groepstherapie

a. Voordelen van groepstherapie

Werken met een groep heeft bepaalde voordelen ten opzichte van individuele psychotherapie. Hierbij som ik enkele voordelen van groepstherapie op. De combinatie van groepstherapie en individuele psychotherapie kan uiteraard ook een aanvulling zijn op het proces van de individu voor je.

Wanneer iemand deel is van een groep, kan deze groep uitgroeien tot een bron van ondersteuning en kracht. Feedback die verkregen wordt van andere groepsleden kan zorgen voor bewustwording van minder aangename gewoonten, kan helpen de visie op bepaalde zaken te verbreden en helpen een houding aan te nemen waarbij gedachten, gevoelens en gedrag worden bijgestuurd in de richting van de persoon zijn of haar waarden en doelen.

Elk groepslid deelt aan de groep mee tegen welke moeilijkheden hij of zij aanloopt. Je kan als groepslid verder bouwen op de steun en aanmoediging van anderen die gelijkaardige moeilijkheden ervaren of gehad hebben. Deze dynamiek binnen groepstherapie zorgt voor erkenning en herkenning bij de cliënten.

Spreken met anderen die reeds stappen hebben gezet, kan voorts helpen om de eigen wensen te visualiseren: Wat hoor en zie je bij de ander dat je graag ook in je leven wil ervaren? Hoe kan jij dit toepassen binnen jouw leven? Welke vaardigheden merk je op bij de ander, die jij ook bezit? Hoe kan je deze nog (meer) inzetten?

Anderzijds kan er bewustwording komen van de stappen die reeds werden gezet in de gewenste richting: Hoe voelde jij je een tijdje geleden? En nu? En welke uitdagingen heb je reeds doorstaan? Ook kan het de persoon bewust maken van wat hij niet meer wenst, wat een bron van informatie is naar wat hij juist wel wenst.

b. Aanmelding van deelnemers

Binnen een intakegesprek wordt eerst en vooral tijd en ruimte vrijgemaakt voor de eerste opbouw van de therapeutische alliantie.

Als therapeut start je vanuit een actief luisterende positie. De persoon krijgt ruimte om te praten over hoe hij of zij zichzelf ziet, over de moeilijkheden die worden ervaren en ook over wat er actueel wel fijn of goed verloopt. Een actief luisterende positie houdt in dat er vragen worden gesteld om samen een duidelijk beeld te scheppen van wat de persoon vertelt, om het als het ware zo visueel mogelijk te maken.

Ook geeft het de kans om af te stemmen of wat je hoort ook is wat de persoon bedoeld.Dit kan je doen met de volgende vraag: “Mag ik even samenvatten wat je zegt om zeker te zijn dat ik goed begrijp wat je nu bedoelt?”. Je creëert een yes-setting en behoudt een nieuwsgierige houding.

In bijlage a. vind je een leidraad van vragen voor een intake gesprek op oplossingsgerichte wijze te laten verlopen

De Brugse Flowchart
Wanneer je spreekt van ‘het inschatten van de hulpvraag’, denken we uiteraard aan de Brugse Flowchart die ons een indicatie kan geven van waar deze persoon staat binnen de therapeutische relatie (afb 1).

Tijdens een intakegesprek neem je de tijd om de persoon aan het woord te laten betreffende de moeilijkheden waar hij of zij tegenaan loopt. Wat is de reden dat hij of zij bij jou op intake komt? Deze informatie geeft een eerste inschatting of de huidige hulpvraag een probleem of beperking betreft. Als therapeut maak ik de inschatting of er een oplossing mogelijk is voor het probleem dat de persoon beschrijft. Zo ja, betreft het een probleem. Zo nee, betreft het een beperking. Het kan ook zijn dat sommige onderdelen, van de moeilijkheden waar de persoon tegenaan loopt, eerder een probleem zijn en andere eerder een beperking.

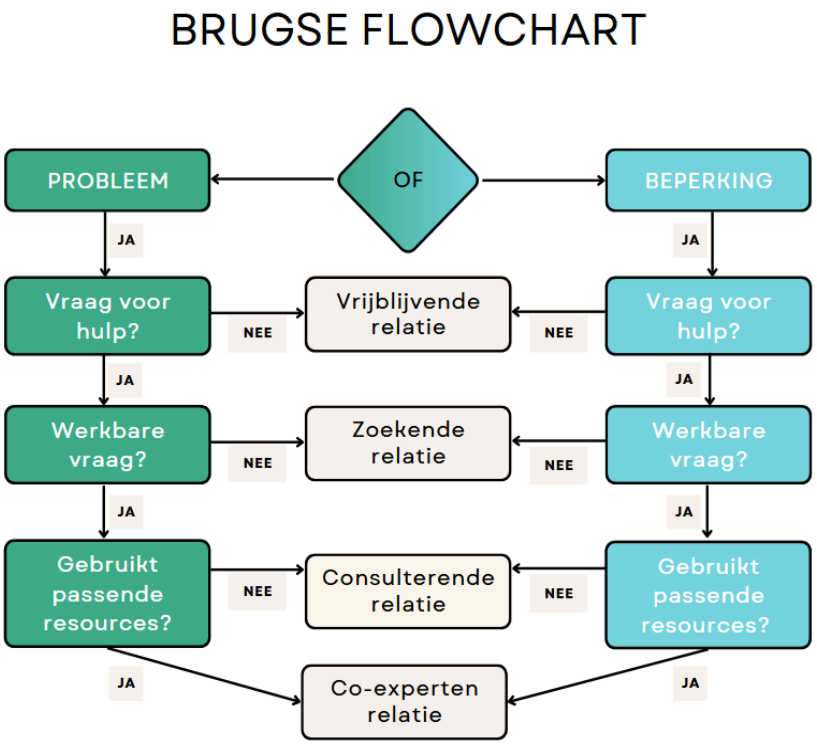
In tweede instantie schatten we in waar de persoon zich bevindt in de flowchart. Er worden vier relaties onderscheiden: de vrijblijvende, de zoekende, de consulterende en de expert relatie.

- Vrijblijvende relatie
    - Er is een moeilijkheid (probleem of beperking)
    - Er is geen hulpvraag
        - ➢ Bijvoorbeeld: De persoon heeft zelf geen probleem, iemand anders heeft een probleem met hen. Of een persoon die vertelt dat hij moet komen omdat zijn partner vindt dat hij te veel drinkt, maar hij vindt dit niet. Toch is hij gekomen.
    - We creëren een context waarin een hulpvraag mogelijk wordt en/of proberen zo weinig mogelijk weerstand uit te lokken.

- Zoekende relatie
    - Er is een moeilijkheid (probleem of beperking)
    - Er is een hulpvraag, maar deze is niet werkbaar
    - We creëren een context om de hulpvraag werkbaar te maken, met duidelijk werkbare (en haalbare) doelstellingen.

- Consulterende relatie
    - Er is een moeilijkheid (probleem of beperking)
    - Er is een werkbare hulpvraag: de persoon heeft duidelijk werkbare doelstellingen
    - We creëren een context waarbij de persoon uitgedaagd wordt om de reeds aanwezige resources op te sporen en uit te breiden op andere situaties.

- Experten relatie
    - Er is een moeilijkheid (probleem of beperking)
    - Er is een werkbare hulpvraag: de persoon heeft duidelijk werkbare doelstellingen
    - De persoon heeft zicht op zijn of haar resources
    - We creëren een context om de cliënt te helpen de resources in te zetten



Afbeelding 1: De Oplossingsgerichte flowchart, Cauffman (2003)

c. Een groep met verscheidene therapeutische relaties

Wanneer er gewerkt wordt met een open instroommodel — waarbij cliënten kunnen instromen op het moment dat zij daartoe bereid zijn en na overleg met de therapeut — ontstaat er een groep waarin deelnemers zich op uiteenlopende niveaus binnen het therapeutisch proces bevinden. Dit verschil vormt zowel een uitdaging als een krachtbron.

De aard van het therapeutisch kader bepaalt mede het minimale niveau van de therapeutische relatie. In groepsvormen waarbij deelnemers een eigen hulpvraag formuleren, bevindt men zich doorgaans minstens op het ‘zoekende’ niveau: er is sprake van een hulpvraag, ook al is deze nog niet volledig helder of werkbaar.

Wanneer de focus ligt op het werken met de groep als geheel, loont het om interventies te kiezen die aansluiting vinden bij deelnemers op zoekend niveau. Als therapeut is het hierbij essentieel om met elk groepslid voldoende te 'joinen' — aansluiting te vinden bij hun beleving en motivatie. Een voorbeeld hiervan is het gebruik van de schaalvraag, die ook op een ruimtelijke manier kan worden ingezet: groepsleden kiezen een plek in de ruimte die hun huidige positie op de schaal weerspiegelt. Ze beschrijven vervolgens hoe hun situatie eruit ziet wanneer zij de ‘10’ op de schaal bereiken — het moment waarop hun situatie volledig naar wens is. Deze werkwijze bevordert niet alleen zelfreflectie en stimuleert ook onderlinge erkenning en inspiratie binnen de groep.

Tegelijkertijd kan binnen het groepskader ruimte worden gecreëerd voor individuele interventies. Voor deelnemers op zoekend niveau kunnen verhelderende vragen bijdragen aan het concretiseren en werkbaarder maken van hun hulpvraag. Degenen die zich reeds op consulterend niveau bevinden, kunnen gestimuleerd worden om eigen hulpbronnen te herkennen, activeren en verder te ontwikkelen.

De groep zelf biedt bovendien een krachtige context voor wederzijdse ondersteuning. Groepsleden kunnen elkaar helpen om hun therapeutische betrokkenheid te behouden of te verdiepen, wat de effectiviteit van het therapeutisch proces als geheel ten goede komt.

d. De rol van de therapeut

Binnen het oplossingsgericht denken wordt uitgegaan van enkele eigenschappen die een goede therapeut kunnen omschrijven: een open en nieuwsgierige houding, mimicry, pacing, joining en sympathie. Binnen een groepstherapie dient hier op individueel als groepsniveau rekening mee worden gehouden.

Het afstemmen op de taal van de cliënt kan een krachtig middel zijn om de groepscohesie te versterken. Zoals kinder- en jeugdpsychiater Dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove benadrukt in de podcast *Het Korzybski Huis*, is het belangrijk om de taal van de cliënt te spreken. Door de taal van de cliënt te gebruiken, toon je respect en erkenning voor hun belevingswereld, wat de therapeutische relatie versterkt .

Als therapeut begeleid je de cliënt, net als in een dans, afgestemd op het ritme en de stappen van de cliënt. Het is niet aan de therapeut om de groep te ‘trekken’ tot de juiste oplossingen. Geef elk individu de kans zijn of haar uitzonderingen te leren kennen. Meer nog, door elk persoon te bevragen hoe hij of zij iets beleeft of heeft beleefd, kan je samen uitzonderingen gaan ontdekken.

Als therapeut kan je de cliënt mee zijn focus leren herleggen van de problemen naar de actuele werkelijkheid, de toekomst als het probleem is opgelost. Binnen een groep kan het verrijkend zijn om de andere persoon, van wie je weet dat hij of zij een soortgelijke situatie heeft meegemaakt, even aan het woord te laten. De groepsleden kunnen elkaar ondersteunen in het opmerken van optredende stabiliteit en/of verandering in de richting van het gewenste. Als therapeut kun je mee bevestigen, herhalen en uitbreiden zodat elk individu dit eigen kan maken.

Als therapeut werk je vanuit een open model. Je observeert breed hoe verschillende factoren de persoon beïnvloeden. Elk persoon gaat externe informatie op een unieke manier decoderen, gebaseerd op persoonlijke interpretaties en ervaringen. Als therapeut zit je in een not-knowing positie. Je werkt vanuit een open, nieuwsgierige houding. Je bent als therapeut niet de expert, je cliënten zijn de experten. Je toetst af wat je hoort en hoe jij dit interpreteert, alsook hoe andere groepsleden zaken horen en interpreteren. Zo kan je als therapeut meer aanleunen bij wat de persoon écht bedoelt en tegelijkertijd elk bewust te laten worden van zijn of haar eigen interpretatie van de wereld.

2. Groepstherapeutische interventies vanuit een oplossingsgericht kader

a. Psycho-educatie: zelfbeeld en zelfvertrouwen

Psycho-educatie? Met psycho-educatie geef je als therapeut informatie aan de personen over een bepaald onderwerp. Deze informatieve sessie geeft extra informatie aan de cliënt die hij of zij kan koppelen aan zijn eigen situatie.

Hoe introduceer je een psycho-educatieve sessie? Tijdens groepsgesprekken kan er bijvoorbeeld naar boven komen dat personen ervaren dat zij een laag zelfbeeld ervaren, zich niet graag zien, erg kritisch zijn over zichzelf of zo verder. Dit kan als therapeut een indicatie geven om met dit thema aan de slag te gaan.

Merk je dit op? Dan kan je mandaat vragen aan de groep om hier even bij stil te staan: “Ik merk op dat …”, “Is het oké indien ik hier samen met jullie even dieper op in ga?” of “Ik heb wat informatie waarvan ik denk dat dit wat duidelijkheid kan scheppen hieromtrent, zijn jullie akkoord dat ik hier wat extra informatie over deel?”.

Psycho-educatie kan gegeven worden op verschillende manieren: als onderdeel van een groepsgesprek, met gebruik van een document waarop je informatie hebt samengevat en de persoon eigen notities kan toevoegen zo nodig, met gebruik van een PowerPoint of misschien nog een andere methode. Ik heb gekozen om dit uit te werken met een PowerPoint, deze werd toegevoegd in bijlage c.

b. De drie vragen van een tevreden leven / mildheid

Luc Isebaert introduceerde de drie vragen van een tevreden leven waarbij de cliënt gevraagd wordt om volgende drie vragen te beantwoorden:

1) Wat heb ik vandaag gedaan waarover ik tevreden ben?
2) Wat heeft een ander voor mij gedaan waarover ik tevreden ben? En hoe heb ik gereageerd zodat die dit nogmaals doet?
3) En waarover ben ik nog tevreden?

Het introduceren van de drie vragen van een tevreden leven introduceert de gedachte dat de persoon effectief iets heeft gedaan waarover hij of zij tevreden mag zijn, wat een meerwaarde kan betekenen voor het opbouwen en onderhouden van een positiever zelfbeeld.

Anderzijds kan het introduceren van de tweede vraag de persoon erop wijzen dat er anderen zijn die iets gedaan hebben voor hem of haar. Er wordt gewezen op de aanwezigheid van het systeem, het tevreden zijn hierover én onze acties om een goed contact met ons systeem te onderhouden.

De laatste vraag opent de mogelijkheden naar allerlei andere mogelijkheden waarover de persoon tevreden kan zijn. Eventueel kan de laatste vraag meer aangepast worden naar het opbouwen van een positiever zelfbeeld, zoals: “Wat heb je vandaag gehoord, gezien, gevoeld, hoe klein ook, waarvan je denkt dat het nuttig kan zijn voor jouw zelfontplooiing?”

c. Werken met de schaalvraag

Het gebruikmaken van een schaalvraag helpt de persoon met het differentiëren van het innerlijke dialoog. Anders gezegd: we zien meer grijs of kleur in plaats van zwart-wit denken. Of om het met de woorden van Luc en Geert te omschrijven: tussen zwart en wit is er een regenboog aan kleuren. De getallen op de schaal hebben geen absolute betekenis, het zijn metaforen. Het belangrijkste aan het cijfer is de betekenis en invulling die de persoon er aan geeft.

Een interactieve manier om met de schaalvraag in groep te werken, is het benutten van de ruimte. Laat de groepsleden staan op een denkbeeldige - of tijdelijk aangeduide - plaats die de 0 van de schaal moet vertegenwoordigen. Hun zicht wordt gericht naar de andere kant van de beschikbare ruimte - zorg voor voldoende ruimte en bewegingsvrijheid - die staat voor de 10 op de schaal.

Volgende vraag kan je gebruiken om de 10 op de schaal verder uit te klaren:
“Indien je je voorstelt dat je nu op een schaal staat van 0 tot 10, waarbij 0 het meest kritische was dat je reeds bent geweest in je leven - of hoe beschrijven we de 0? - en 10 het meest zelfverzekerd. Hoe ziet die 10 er dan voor jullie uit?”
Doorvragen kunnen zijn: “Wat doe je dan anders?”, “Wat ervaar je dan?”, “Wie is er dan rond je?”, “Hoe ziet een dag er uit indien je op 10 staat?”, “Wat doe je dan?” en zo verder.

De groepsleden geven één voor één antwoorden. Het maakt niet uit in welke volgorde dit gebeurt. Laat elk willekeurig de 10 invullen. Als begeleidende psychotherapeut zorg je er wel voor dat personen die wat stiller zijn en zich meer op de achtergrond begeven, actief door je bevraagd worden zodat ook zij hun 10 mee visualiseren.

Je kan gebruik maken van een groot blad, post-its of andere hulpmiddelen om kernwoorden die bij de 10 horen duidelijk zichtbaar te stellen voor de groepsleden. Je visualiseert de gedachten door ze letterlijk op te schrijven.

Ga dan verder en vraag de groepsleden om zich in de ruimte te begeven naar het cijfer dat zij zich nu, op dit ogenblik, vandaag, geven op de schaal van 0 tot 10. “Op een schaal van 0 tot 10, als 0 het meest kritisch was dat je reeds hebt meegemaakt in je leven en 10 dat je je het meest zelfverzekerd voelde. Waar situeren jullie zich nu tussen 0 en 10?”

Laat de cliënt vervolgens stilstaan op X, de plek waar hij of zij zich nu bevindt op de schaal. Stel dan volgende vragen:

1. “Wat doe je op X anders dan op 0?”
   Deze vraag helpt om succeservaringen zichtbaar te maken – het is een vorm van visualisatie van reeds aanwezige krachten en vooruitgang. Dit werkt valoriserend en versterkt de erkenning van wat al goed loopt.
2. “Hoe doe je dat?”
   Door deze vraag te stellen, help je de cliënt om de eigen resources, vaardigheden en sterktes te herkennen en te benoemen. Zo wordt duidelijk dat zelfs op X, hoe klein het verschil ook lijkt, er al iets gebeurt dat werkt.

d. Visualiseren: succeservaringen

Een andere wijze om oplossingsgericht aan de slag te gaan, met positief effect op zelfbeeld en eigenwaarde, is de persoon richten naar succeservaringen die hij of zij reeds heeft meegemaakt. Dit helpt hen om positieve herinneringen op te roepen die vaak over het hoofd worden gezien in tijden van stress of onzekerheid. In groepstherapie kan dit versterkt worden door anderen aan te moedigen om hun ervaringen te delen, zodat er een gezamenlijke bron van positieve energie ontstaat.

Vraag aan de groep even na te denken over een situatie waarbij ze zich competent, krachtig of succesvol voelden. Laat hen hier even bij stilstaan. “Ik zou graag even willen stilstaan bij een moment waarop jullie een gevoel van trotsheid hebben ervaren." "Is het goed dat we hier even de tijd voor nemen?” “Denk even terug aan zo’n situatie waarbij je trots was op jezelf. Je kan indien je wil even je ogen sluiten en de situatie voor je ogen laten afspelen. Wens je je ogen niet te sluiten, richt je blik eventueel op een punt zodat je je kan concentreren op die situatie”.

Geef de groep even de tijd. Hierna kan je als therapeut bijvragen stellen. Je stelt vragen die de cliënt duidelijk in de actor positie houden in de situatie die ze hebben meegemaakt en gaat in op dat gevoel van succes, van competentie, zich krachtig voelen.

Geef elk groepslid de kans zijn of haar situatie toe te lichten aan de groep. Gebruik de andere groepsleden om de situatie duidelijker te maken: “Ik stel voor dat we elk bijvragen stellen totdat we het gevoel hebben dat we aanwezig waren op dat moment, is dat goed?”. De groep wordt zo mee betrokken in het verhaal van de ander.

Focus je ook op het goede gevoel dat er werd verkregen, op de succeservaring, het gevoel van competentie en kracht. Dit kan je onder andere ook verwezenlijken door te complimenteren én de groep in een soort yes-setting zetten om elkaar te complimenteren. Bijvoorbeeld: “Wauw, ik bewonder dat je dit toen zo hebt kunnen verwezenlijken. Vinden jullie dat ook niet?”, “Wat vinden jullie krachtig aan zijn of haar verhaal?”

Sta, nadat elk groepslid aan het woord is geweest, even stil bij de oefening vooraleer deze af te ronden. Het doel is om na te vragen welk gevoel ze kunnen borgen betreffende het zich herinneren van deze succeservaring. Ook gaan we met de groep na hoe ze in de toekomst een soortgelijk gevoel kunnen oproepen, hoe ze opnieuw een succeservaring kunnen ervaren.
Bijvoorbeeld: “Welk gevoel nemen jullie mee vanuit deze oefening?”, “Welke vaardigheden - die je in die situatie hebt ingezet - kan je in de toekomst verder inzetten?”, “Hoe ga je dit doen?”, “Wie kan je daarbij helpen?”, “Denk je aan een specifieke situatie in de nabije toekomst waarbij je dit kan inzetten?”

e. Evaluatie van de voortgang

Een individueel evolutiegesprek biedt ruimte om stil te staan bij de voortgang die iemand al heeft gemaakt en samen met de persoon te ontdekken hoe hij of zij dit zelf inschat. Dit gesprek richt zich niet op het analyseren van problemen, wel op het erkennen van successen en het versterken van hulpbronnen.

Wanneer de tijdsduur waarin iemand kan deelnemen aan de groepstherapie beperkt is – bijvoorbeeld door afspraken vanuit de organisatie – blijft het belangrijk dat de persoon zelf richting kan geven aan zijn of haar traject. Binnen deze grenzen krijgt de deelnemer alsnog de ruimte om te benoemen wat voor hem of haar waardevol is, en waar mogelijke extra betekenis of groei te vinden is.

Tijdens een evolutiegesprek nodig je je cliënt uit om te reflecteren. Een voorbeeld van een leidraad van een evolutiegesprek kan je vinden in bijlage b.

Door gebruik te maken van schaalvragen kan je cliënten helpen hun vooruitgang te visualiseren en concretiseren. Het evolutiegesprek biedt zo een krachtig middel om cliënten te ondersteunen bij het erkennen van hun eigen kracht en het bevorderen van duurzame verandering.

f. Krachtkaarten

Het opmaken en gebruiken van ‘Krachtkaarten’ kan een zeer dankbare kaartenset zijn die je bij groepstherapie kan inzetten. Iedere persoon heeft een eigen set gedragingen en sterktes, die net zo uniek zijn als een vingerafdruk. Het is echter niet altijd makkelijk om spontaan de woorden te vinden die beschrijven *wat je doet* dat werkt. Daarbij kunnen de krachtkaarten helpend zijn.

Voorbeelden van beschrijvingen op Krachtkaarten kunnen zijn:

- Ik zoek actief naar wat werkt voor mij
- Ik stel mijn grenzen
- Ik maak tijd voor wat er écht toe doet
- Ik maak plannen concreet en uitvoerbaar
- Ik sta open voor verschillende meningen

Deze oefenvorm is geïnspireerd op het kwaliteitenspel. Voor alle begrip en duiding: ik ben niet de bedenker van deze spelvorm, noch maak ik aanspraak op het idee. Het kwaliteitenspel is een waardevolle en veelgebruikte tool. (Gerrickens, 1997).

Gezien dit eindwerk kadert binnen een solution focused benadering kies ik er voor een alternatief toe te lichten die meer nadruk legt op wat iemand ‘doet’ in plaats van ‘is’. Door te werken met Krachtkaarten (die gedragingen benoemen in plaats van eigenschappen), leggen we de focus op het opmerken van gedrag dat de cliënt al doet, wat al in de richting is van wat hij of zij wenst.

Er bestaan verschillende spelvormen van het kwaliteitenspel. Ik baseer volgende oefening op spelvorm 6 hiervan, aangepast naar Krachtkaarten:

Elke deelnemer krijgt willekeurig 5 kaarten. In het midden ligt het pak met overige kaarten. Om de beurt trekt een deelnemer een 6de kaart. Dan evalueert hij of zij welke 5 kaarten hij of zij in handen wenst te houden. Deze 5 zijn dan de gedragingen of sterktes die het meest aansluiten bij hem of haar. De kaart die men minder bij zichzelf vindt passen, mag men in eerste instantie geven aan een groepslid. Daarbij wordt kort toegelicht waarom men deze kracht herkent in de ander. Lukt het niet goed om de kaart aan een groepslid te geven, dan mag ze aan de therapeut worden afgegeven.

Op het einde van het spel is het de bedoeling dat de deelnemers 5 kaarten overhouden met krachten die ze het beste bij zichzelf vinden passen én met gedragingen die anderen aan hen hebben toebedeeld.

Als therapeut is het je rol om het spel in goede banen te leiden.
Dit kan je doen door op volgende punten te letten:

- Maak een gezamenlijke afspraak om de kracht die je aan een ander geeft kort toe te lichten. *“Zijn jullie akkoord dat we ook een korte toelichting geven als we een kaart aan iemand geven? Dit mag heel kort zijn.”*

- Maak deelnemers bewust van hoe ze reageren op het krijgen van een compliment. Vaak merk ik op dat mensen snel het woord ‘maar’ gebruiken als reactie. *“Spreken we af dat we, wanneer we een kaart krijgen, reageren met ‘danku’ in plaats van ‘maar’? Want uiteindelijk mag je het als een compliment beschouwen over iets wat je doet en wat gezien wordt!”*

- Let erop dat elk groepslid kaarten krijgt en dat er geen te grote verschillen ontstaan in het aantal kaarten die onderling verdeeld worden.

Laat op het einde van het spel de personen even stilstaan bij hun Krachtkaarten.
Erken dat sommige gedragingen die zij van anderen kregen, voor henzelf misschien niet meteen herkenbaar zijn, en geef hen de kans dit te uiten.

Enkele vragen die je kan stellen om het positieve gevoel aan te spreken:

- *“Wat voelen jullie nu jullie al deze krachten voor jullie zien liggen?”*

- *“Hadden jullie bepaalde kaarten zelf niet gekozen? Wat maakt dat jullie deze niet gekozen hadden? Zijn er momenten waarop je dit gedrag toch stelt?”*

- *“Wat doet het met je om te horen wat anderen waarderen in jouw gedrag?”*

Tot slot kan je de deelnemers uitnodigen om een foto te nemen van de Krachtkaarten die voor hen op tafel liggen. Vraag of ze deze foto eventueel in een apart mapje op hun telefoon willen plaatsen. Waarom? Zo hebben ze meteen toegang tot deze gedragingen en krachten. Is er een moment waarop ze moeite ondervinden om deze op te merken? Dan kunnen ze gemakkelijk de foto openen en zich herinneren: er zijn wel degelijk gedragingen die krachtig zijn — ook op momenten waarop het even moeilijker is om dat te voelen of denken.

Ga je graag creatief aan de slag met je groep? Dan kan je hen uitdagen om samen de krachtkaarten op te stellen. Ze maken zo gebruik van verschillende zintuigen:
- *tactiel*: gebruik maken van handen om de kaarten te schrijven, schilderen, …
- *visueel*: ze zien de woorden geschreven op de kaarten en eventuele symbolen of kleuren die worden toegevoegd
- *auditief*: ze spreken de woorden uit en horen de woorden uitgesproken worden

Voorbeeld van een krachtkaart:





3. Conclusie

In dit eindwerk ging ik dieper in op hoe je met een groep kan werken rond het thema ‘zelfbeeld’ en ‘zelfvertrouwen’ vanuit een oplossingsgericht psychotherapeutisch kader.

Werken met een groep rond deze thema’s kan verrijkend zijn dankzij de interactie en herkenning die de groepsleden bij elkaar vinden. Als oplossingsgerichte psychotherapeut beschouw je de cliënten als de expertenvan hun eigen leven. Je neemt een ondersteunende rol aan binnen het groepsproces, waarbij de groep zelfs zelfsturend kan worden en de leden in hun eigen kracht – in hun actorpositie – blijven staan.

Er werden verschillende methoden aangereikt om met de groep rond dit thema aan de slag te gaan. Vanuit het oplossingsgericht gedachtegoed vind ik het belangrijk dat elke therapeut oog heeft voor de therapeutische relatie we ons bevinden, zowel met elk individu als met de groep in zijn geheel. Dit in acht houden heeft een positief effect op het ritme van en de stappen die we samen met de individuen en de groep zetten.

Ook de taal die we gebruiken blijft een belangrijke plaats hebben binnen oplossingsgerichte psychotherapie. Gebruiken we zelf woorden als ‘moeten’ en ‘maar’, of staan we stil bij hoe ons taalgebruik overkomt en welk effect het heeft op onze cliënten? Door attent te blijven op onze eigen taal - naar onszelf en naar onze cliënten - kunnen we de cliënten in hun kracht laten.

In dit eindwerk werden verschillende mogelijke sessies en opdrachten voorgesteld. Uiteraard zijn er nog tal van andere manieren om met een groep rond deze thema’s aan de slag te gaan. Ik kijk ernaar uit om in de toekomst nog meer mogelijkheden te ontdekken.

4. Bibliografie

Ackerman, C. E. (2021, 23 juli). *Solution-focused therapy: Techniques, worksheets, + interventions*. PositivePsychology.com. https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/

Canva. (2025). *Canva* [Online grafisch ontwerpprogramma]. https://www.canva.com/

Cauffman, L. (2003). *Oplossingsgericht management: Simpel werkt het best*. Lemma.

De Bisscop, E. (2018). *Een alcoholprobleem? Wat nu?* Garant.

De Bisscop, E. (2019). *Een relatieprobleem? Wat nu?* Garant.

Gerrickens, P. (1997). *Kwaliteitenspel*. Gerrickens Uitgeverij.

Isebaert, L., & Lefevere, G. (2024). *De therapeutische alliantie: Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*. Academia Press.

Korzybski Instituut. (z.d.). *Documentatie en mondelinge informatie verzameld gedurende 4 jaar opleiding tot cognitief systemisch oplossingsgericht psychotherapeut*.

Korzybski Instituut. (2023, 9 januari). *Het Korzybski Huis – Aflevering met Myriam Le Fevere de Ten Hove* [Podcast]. Geraadpleegd via Spotify.

Korzybski Instituut. (2023, 3 juni). *Het Korzybski Huis – Aflevering met Peter Rober* [Podcast]. Geraadpleegd via Spotify.

Korzybski Instituut. (2023, 2 juli). *Het Korzybski Huis – Aflevering met Lieve Lemey* [Podcast]. Geraadpleegd via Spotify.

Korzybski Instituut. (2024, 25 december). *Het Korzybski Huis – Aflevering met Anton Stellamans* [Podcast]. Geraadpleegd via Spotify.

Korzybski Instituut. (2025, 27 maart). *Het Korzybski Huis – Aflevering met Marjan Gryson & Veerle Dewael* [Podcast]. Geraadpleegd via Spotify.

Markway, B., & Ampel, C. (z.d.). *The self-confidence workbook: A guide to overcoming self-doubt and improving self-esteem*.

Mind Academy. (z.j.). *Genogram maken: wat is het en hoe werkt het?* https://www.mindacademy.nl/nlp/genogram-maken

Sharry, J. (2007). *Solution-focused groupwork*. Sage.

Solution Focused Brief Therapy Association. (z.d.). *What is solution focused therapy?* https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/

Taylor, E. R. (2009). Sandtray and solution-focused therapy. *International Journal of Play Therapy, 18*(1), 56–68.

5. Bijlagen

a. Voorbeeld leidraad intakegesprek

Binnen een intake gesprek zijn er bepaalde richtvragen die je kan stellen om meer duidelijkheid te verkrijgen over de persoon die voor je ziet, zijn hulpvraag en resources.

Enkele richtvragen voor de introductie: (vanuit 1e jaar opleiding cursus 21-22)

- Wat brengt u vandaag hier?
- Hebt u het gemakkelijk gevonden?
- Wat kan ik voor u doen?
- Wat is uw vraag?
- Is het de eerste keer dat u langs deze weg hulp vraagt?
- Is het uw eerste gesprek met een psycholoog?*

Enkele richtvragen die polsen naar een eerste verandering: (cursus 2021-2022)

- Hoe heeft u de beslissing genomen om naar hier te komen?
- Wat maakt dat u deze eerste stap zet?
- Wie heeft u gesteund in de beslissing om te komen?
- Welke personen in uw omgeving zet je in?*
- Welke personen uit je omgeving betrek je wanneer je ergens mee zit of iets wilt bereiken? Op welke manier spelen zij een rol in jouw proces?*

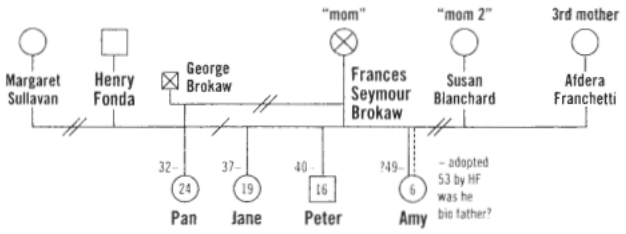
Enkele richtvragen die polsen naar huidige coping vaardigheden:

- Hoe bent u erin geslaagd om dit alles al vol te houden?
- Ik vind het ongelofelijk dat u het zo moeilijk kan hebben en toch naar hier hebt kunnen komen.
- Hoe heeft u het aan boord gelegd om het in deze moeilijke situatie toch zo lang vol te houden?

* De vragen aangeduid met een asterix, zijn vragen die reeds polsen naar de context van de persoon en meer bepaald de aanwezige steunbronnen. Om de persoonlijke omgeving in kaart te brengen, kan er gebruikgemaakt worden van een oplossingsgericht genogram. Deze geeft inzicht in verbanden binnen het familiesysteem, wie als steunbron of conflictbron wordt ervaren en bepaalde resources en kenmerken die bij familieleden herkend worden.

Voorbeeld van een genogram:

Figure 2.8 Fonda Children in Birth Order (1956)



Taylor, E. R. (2009).

Symbolen die je gebruikt bij het maken van een oplossingsgerichte genogram:

★	Geboorte		
○	vrouw	Huwelijk	H of OO H 53 of 53
□	man	Scheiding of uit elkaar	/
M	moeder	Officiële scheiding	//
MM	moeders moeder	Relatie (niet huwelijk)	
V	vader	?	Vader onbekend
MV	moeders vader	?	Moeder onbekend
	kinderen	Tweeling	
	doodgeboren	A	Adoptiekind (dochter)
●	miskraam	P	Pleegkind (zoon)
X	Abortus	†	Overlijden

(Mind Academy, z.j.)

Voorbeeld document Intakegesprek:

INTAKEGESPREK

Anamnese

Datum	
Naam en voornaam	
Geboortedatum	
Gsm / E-mail	

Doorverwijzer: .....

Reden van intake: *Wat brengt jou vandaag tot hier?*

.....
.....
.....

Verwachtingen Dagtherapie: Hulpvraag en doelstellingen. *Wat is jouw vraag?*

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Familiale situatie en steunbronnen: *Welke personen doen nuttige dingen, die jij inzet om het vol te houden? Hoe doen zij dat? Hoe stel jij jezelf hiervoor open?*

.....
.....
.....

Psychologische / psychiatrische voorgeschiedenis:
Heeft u in het verleden contact gehad met professionele hulpverlening?

.....
.....
.....

INTAKEGESPREK

Huidige coping / recourses: *Hoe bent u erin geslaagd om dit alles al vol te houden?*
Ik vind het ongelofelijk dat u het zo moeilijk kan hebben en toch naar hier hebt kunnen komen.
Welke gedachten zet u hiervoor in? Hoe houdt u het vol?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Genogram:

b. Voorbeeld leidraad Evolutiegesprek

EVOLUTIEGESPREK

Datum		Startdatum	
Naam		Geboortedatum	

Hulpvraag start	
Hulpvraag nu	

Hoe verloopt de groepstherapie tot nu toe voor jou?

.....
.....
.....

Hoe verwoord jij jouw oorspronkelijke hulpvraag?
Waar stond jij toen op een schaal van 0 tot 10?

.....
.....
.....

Waar sta jij nu op vlak van je oorspronkelijke hulpvraag? Waar sta jij nu op jouw schaal?
Wat zit er al in die X?

.....
.....
.....

Wat doe jij om op dit punt op jouw schaal te blijven staan? Hoe kan je dit blijven doen?

.....
.....
.....

Wat is voor jou nuttig om een stap te zetten in de richting van X+1?

.....
.....
.....

Aan welke bijkomende zaken wens jij aandacht te geven tijdens de groepstherapie?

.....
.....
.....

Welke informatie borg jij? Hoe merk je dit? Hoe doe jij dit?

.....
.....
.....

Wat lijkt je waardevol om vanaf hier verder op te bouwen?

.....
.....
.....

Hoe zie jij jouw verdere traject binnen de groepstherapie?
Heb je een bepaalde termijn voor ogen?

.....
.....
.....

c. PowerPoint psycho-educatie zelfbeeld

Volgende Powerpoint is een voorbeeld van een mogelijke psycho-educatieve sessie die aan een groep kan gegeven worden in kader van het zelfbeeld, meer bepaald met de focus op zelfvertrouwen. Bij een psycho-educatieve sessie is het echter niet de bedoeling om enkel als therapeut aan het woord te zijn. Daarom zie je binnen deze PowerPoint o.a. ook enkele slides met een vraag die je aan de groep kan stellen. Neem dus als therapeut zeker de tijd om af te stemmen wat de personen binnen de groep vinden van de informatie die je met hen deelt. Welke mening hebben zij hierover? Welke gedachten worden hierbij uitgelokt? En wat voelen ze daarbij? Gaan ze dit kunnen borgen? Hoe?

Dit ontwerp is gemaakt met behulp van het online programma Canva (Canva, 2025).





Zelfvertrouwen

Ook in kleine stappen kan je moed en dapperheid terugvinden.

Zelfvertrouwen hoef je niet continu elke dag te ervaren. Noch moet je van jezelf verwachten morgen dit 100% te ervaren. Zelfvertrouwen is een keuze om stappen te zetten in de richting van jouw waarden.



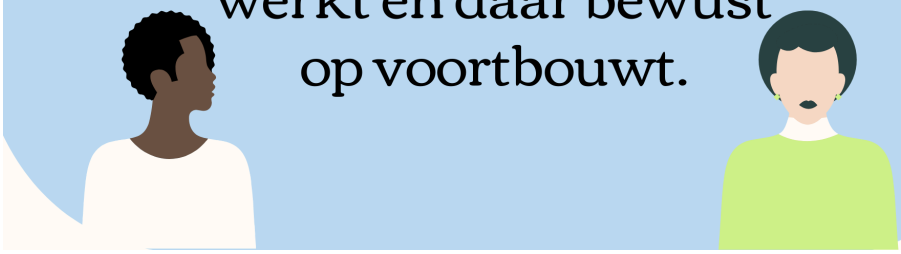
Wie lijkt zelfverzekerd en hoe?



Kan je te zelfzeker zijn?

zelfverzekerd	té zelfverzekerd
Ik doe mijn best tijdens het gesprek	Ze moeten me zeker aannemen
Ik bereid me voor op het examen	Ik improviseer wel zo nodig

Zelfvertrouwen groeit wanneer je merkt wat werkt en daar bewust op voortbouwt.



Zorgzaam zelfbesef



- Ik ben wie ik ben en dat is goed (genoeg)
- Realistische kijk op je kwaliteiten én je groeipunten
- Je innerlijke criticus als bondgenoot leren (her)kennen
- Je zelfvertrouwen opbouwen door aandacht te schenken aan opbouwende feedback

Zorgzaam zelfbesef

"Hoe zou je praten tegen je geliefde, je beste vriend of je kind?" Door je bewust te worden van hoe je innerlijk met jezelf spreekt, ontstaat ruimte om met meer vriendelijkheid, geduld en steun op jezelf te reageren – net zoals je dat naar anderen zou doen.



Innerlijke criticus

Welke boodschap wil jouw innerlijke criticus overbrengen?

Zorgzaam zelfbesef

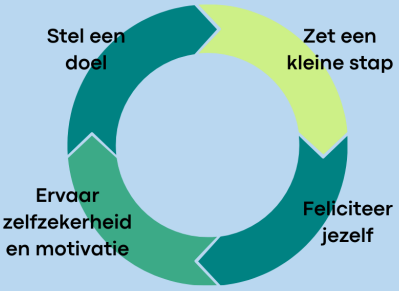
Hoe kun je de stem van je innerlijke criticus ombuigen tot een helpende boodschap die je aanmoedigt om met vertrouwen verder te gaan in de richting die je al gekozen hebt – en waarin je al stappen zet?

De hulp van kleine succesjes

Stel jezelf op voor succes

Waar ben jij vandaag tevreden over?

Door kleine succesjes op te merken en te benoemen, wek je actief een mate van tevredenheid op en maak je ruimte om nieuwe stappen te kunnen ondernemen. Dit ondersteunt ook de motivatie om verder te blijven gaan.





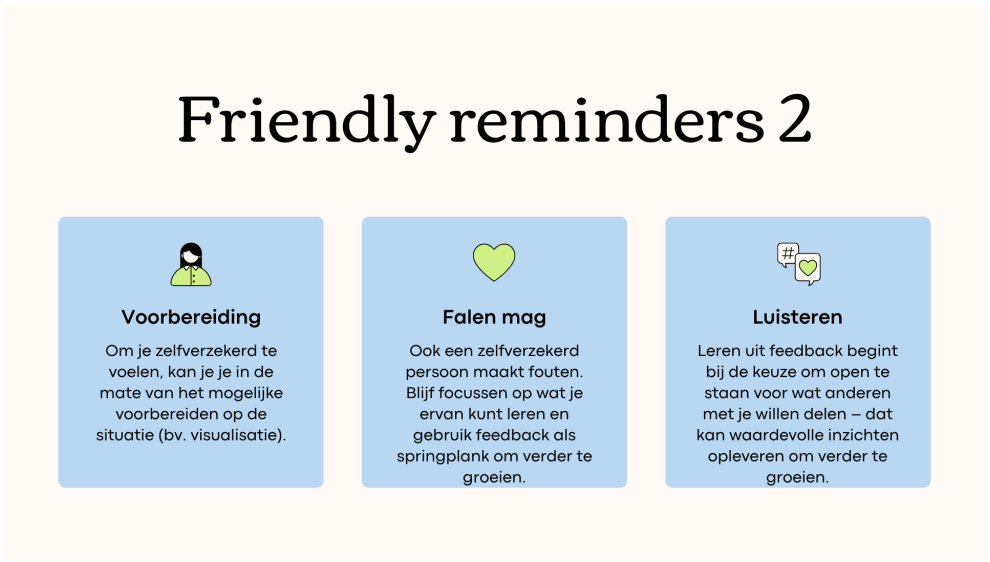
Social media

ONE REASON WE STRUGGLE WITH INSECURITY: WE'RE COMPARING OUR BEHIND-THE-SCENES TO EVERYONE'S HIGHLIGHT REEL - STEVEN FURTICK

Sociale media kan een negatieve invloed geven op jouw mate van zelfvertrouwen. Op sociale media wordt vaak het 'perfecte plaatje' gedeeld.

De valkuil bestaat uit het - onbewust - vergelijken van het gedeelde plaatje met het échte plaatje.







Bovenstaande dia bestaat uit een mogelijke remmende gedachte. Zo kan je bespreken hoe zulke gedachten het moeilijk(er) kan maken en hoe we deze kunnen omdraaien (*zie draaiende pijlen*) naar een meer helpende gedachte. Zo kan je zelfverzekerd handelen zonder je per sé zelfverzekerd te voelen, gezien je jezelf niet kan dwingen iets te voelen.



Bovenstaande dia kan bestaan uit een remmende gedachte die iemand ervaart. Het gaat om het bespreken hoe zulke gedachten het ons moeilijk(er) kan maken en hoe we deze kunnen omdraaien (draaiende pijlen) naar een meer helpende gedachte.

Zelfvertrouwen

Mijn zelfbeeld opbouwen

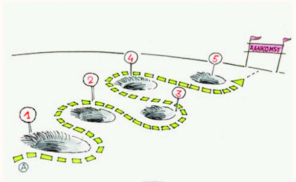




- Wat vind ik belangrijk in mijn leven? waarden
- Wat wil ik meer laten zien van mezelf in mijn dagelijkse leven?
- Wie wil ik liever niet zijn? ▶ Wie dan wel?
- Wat doe ik nu al dat past bij de persoon die ik wil zijn?
- Welke eigenschappen horen bij mij?
- Welke kwaliteiten bezit ik? Waar doe ik goed?
- Welke talenten of kwaliteiten merken anderen bij me op?
- Welke stap brengt me vandaag dichter bij de versie van mezelf die ik wil zijn?

Zelfvertrouwen

Mijn valkuilen accepteren



- Zekerheid in onzekerheid is de kern van zelfvertrouwen
- Je leert jezelf steeds beter kennen dankzij een open blik op je kwaliteiten en groeipunten.
- Leer je valkuilen kennen en besef dat je af en toe mag botsen én hieruit kan leren.
- “Ik heb een angsprobleem en ik leer te herkennen wat mijn angst me wil zeggen” of “Ik heb een depressie en leer hoe ik milder kan zijn voor mezelf”

Friendly reminders 3

Wees je bewust van je zelfpraat	Onderneem elke dag iets nieuws - succesjes boeken	Erken je angsten i.p.v. ze weg te duwen	Geef jezelf de tijd om hierin te groeien	Accepteer een compliment met 'danku' i.p.v. 'maar'



d. Voorbeeld collage

Gebruik maken van de verschillende zintuigen kan een krachtige tool zijn binnen therapie. Bij het maken van een collage kan er gebruikgemaakt worden van het visuele aspect enerzijds - op het einde is een collage visueel zichtbaar - en het tactiele anderzijds - men maakt gebruik van de handen om de collage te maken en kan hierbij gebruik maken van verschillende stoffen die anders aanvoelen.

Deze oefening is gebaseerd op de modules rond trauma binnen de 4 jarige opleiding tot cognitief systemisch oplossingsgerichte psychotherapeut aan het Korzybski instituut. Deze oefening gaat in op het ontdekken van waarden en innerlijke steunbronnen. Dit kan ondersteunend werken bij het omvormen van je innerlijke kritische stem naar een meer ondersteunende stem.

Binnen een groep kan er gevraagd worden om een collage te maken van beïnvloedende of steunende figuren en symbolen. Elk gaat hier eerst individueel mee aan de slag.
De cliënten maken dit eerst, waarbij we als therapeut ondersteunend werken en de cliënten zelf laten kiezen wie of wat en waar of hoe ze de afbeeldingen plaatsen. Zo komen ze tot een collage, waarna wij met onze nieuwsgierige blik samen met hen kunnen ontdekken welke waarden hierachter schuilen, hoe ze deze ingevuld zouden willen zien en hoe deze nu reeds in hun leven aanwezig zijn.

Praktisch kan je de personen een A3 (of andere grootte) aanbieden waarop zij hun collage kunnen maken. Ze kunnen gebruik maken van eigen foto’s, foto’s die ze printen, beelden die ze knippen uit magazines of boeken die voorzien kunnen worden en zo verder.

Ook kan het verrijkend zijn om de persoon andere materialen te laten toevoegen aan zijn of haar collage. Zo kan er gekozen worden om wat zachte wol toe te voegen om de zachtheid en warmte van een bepaalde figuur toe te lichten.

Ook kunnen in de collage quotes worden toegevoegd - bijvoorbeeld gevonden en geknipt uit magazines die voorzien worden - en tekstballonnen met ondersteunende woorden en zinnen. Er kan ook verwezen worden naar bepaalde muziek die zij vinden passen bij hun collage. De cliënten kunnen bij de bespreking gevraagd worden of zij deze ook wensen te delen met de groep.

Nadat elk persoon zijn of haar collage heeft kunnen afwerken, wordt er ruimte gemaakt binnen de groep om deze toe te lichten. Als therapeut kan je dan het groepsgesprek richten met onder andere volgende vragen: Welke figuren en symbolen heeft de persoon gekozen? Wat is zijn eerste toelichting hierbij? Welke kwaliteiten en vaardigheden koppelt hij aan deze? Zijn dit zaken die hij graag in zijn eigen leven ziet terugkomen? Op welke manier? En hoe is dit nu reeds van toepassing?