

### **Draaiboek dag 3 MBT-cursus**

- 9.00 – 9.30 - Inleiding op doelen van vandaag (Herhaling mentaliseren in de relatie / MBT in groepen / basale groepsinterventies / specifieke groepsinterventies)  
- Terugkijken naar dag 1 en 2  
- Literatuur bespreken

Inderhaug 2013: *Challenges in mentalisation-based group therapy (MBT-G) A video-based explorative case study.*

09.30 – 09.45 Herhaling einde van dag 2: Mentaliseren in de relatie

09.45 – 10.15 Filmpje "Fish Tank"

Kijk de eerste 7 minuten van de film, opdracht aan de groep: zoek momenten dat er gementaliseerd wordt en momenten waarop de hoofdpersoon niet mentaliseert. 10 minuten onderling bespreken, 10 minuten plenair. Probeer in het plenaire deel mn verschillende visies van groepsleden naar voren te halen, om te demonstreren dat mentaliseren altijd een "best guess" blijft.

*Voorbeelden van mentaliseren:*

- "Je weet hoe ik ben" als ze inspreekt op voicemail. Laat zien dat ze weet dat ze bepaald gedrag kan laten zien als ze in een bepaalde toestand is, en dat haar vriendin dit waarschijnlijk ook herkent.
- Maakt een grapje nav de uitspraak van de vader van haar vriendin. Om humor te kunnen gebruiken is het nodig om meerdere perspectieven te kunnen zien.
- Mia lijkt het paard te mentaliseren, ze lijkt echter niette herkennen dat het paard bang zou kunnen worden als ze op de ketting slaat. Als ze omkijkt ziet ze dat de jongen heet paard aait, en lijkt zich te realiseren dat dat een passende reactie is.
- Mia lijkt de hond te mentaliseren. Ze laat zien dat ze denkt dat het gedrag van de hond veroorzaakt wordt doordat er iemand binnenkomt. Ze probeert hem gerust te stellen.

*Voorbeelden van niet-mentaliseren:*

- Kopstoot uitdelen (teleologisch)
- "You're what's wrong with me" (psychische equivalentie?)
- Verschillende voorbeelden van negatieve interpretaties van de intenties van anderen, die leiden tot een vijandige respons

10.15 – 10.30 Pauze

10.30 – 11.15 MBT Groepstherapie (theorie)

11.15 – 12.00 Rollenspel 1: Doel gebeurtenis exploreren (zie pagina 3)

12.00 – 13.00 Pauze

13.00 – 13.30 Basale groepstechnieken (theorie)

13.30 – 14.15 Film kijken, 10 minuten laten lopen (Deel 2 DVD met instructievideo's van de NVGP)

<https://www.youtube.com/watch?v=4duORdcgjiw>

- Welke basale groepstechnieken zie je?
- Hoe werken de therapeuten samen?
- Wat zou je ook doen? Wat zou je anders doen?

Alternatief is eigen filmpje, of een rollenspel waarin cursusleiders de therapeutenrol op zich nemen om basale groepstechnieken en samenwerking tussen co-therapeuten te demonstreren. Groepsleden kunnen de rollen uit het eerste rollenspel gebruiken.

14.15 – 14.30 Pauze

14.30 – 15.15 Specifieke groepsinterventies

15.15 – 16.00 Rollenspel 2: Doel specifieke groepsinterventies oefenen (zie pagina 4)

16.00 – 16.15 Setting en organisatie

16.15 – 17.00 Vragen en evaluatie

## ROLLENSPEL 1: GEBEURTENIS EXPLOREREN

**Therapeuten:** Jullie hebben in deze sessie stilgestaan bij de vorige keer en geïnventariseerd wie vandaag een inbreng wil doen. Jullie gaan beginnen met de inbreng van Sandra over een situatie op haar werk die haar hoog zit. Jullie willen deze gebeurtenis exploreren.

**Sandra:** Is al geruime tijd in de groep en voelt zich er doorgaans prettig en gezien. Vandaag doet zij een inbreng over een situatie op haar vrijwilligerswerk die haar erg hoog zit. Ze werkt er nog niet zo lang, maar had het tot nu toe naar haar zin.

Ze weet nu zeker dat ze ontslagen wordt, omdat haar baas racistisch is en haar nooit heeft gemogen. Ze heeft al dagen haar best gedaan zich in te houden en niet te automatiseren, wat haar gelukt is. Ze is blij dat ze nu kan vertellen wat er gebeurd is in de groep. Afgelopen woensdag kwam ze te laat omdat haar band lek was en ze moest lopen naar het werk. Het was een flink eind en ze had erg haar best gedaan zo snel mogelijk te lopen, had hele stukken gerend. Bij aankomst op het werk was ze erg bang niet geloofd te worden en een slechte indruk te maken. Haar bazin vroeg haar bij aankomst waarom ze te laat was, wat ze haar uitlegde. Een collega had 'op een bepaalde manier' naar haar gekeken, waaruit ze concludeerde dat ze door hem niet geloofd werd. Haar bazin reageerde met een knikje, zonder verder veel te zeggen. Sharon ging vervolgens aan het werk, maar kon zich niet concentreren. Ze weet zeker dat ze binnenkort ontslagen gaat worden en voelt zich daar vandaag in de groep vooral boos, maar ook eigenlijk ook verdrietig over. Ze heeft behoefte aan begrip.

**Mieke:** Is groeps-oudste en neemt over een maand afscheid. Ze heeft de neiging hier niet te veel bij stil te staan, door te focussen op anderen en zich daarbij op te stellen als co-therapeut. Ze heeft hierbij de neiging tot pseudo-mentaliseren.

**Tom:** Is nog niet zo lang in de groep. Hij vindt het spannend zich te laten zien in de groep omdat hij bang is het niet goed te doen en te worden afgewezen. Wanneer hij wel van zich laat horen is hij erg kritisch op zichzelf. Onderliggend heeft hij wel de behoefte gezien te worden door de therapeuten en zijn spanning loopt op wanneer dat niet gebeurt. Hij heeft dan moeite zijn aandacht erbij te houden.

**Liesbeth:** Heeft veel last van lichamelijke klachten, waardoor het vaak moeilijk is naar de groep te komen en actief mee te doen (commitmentprobleem). Zij vindt dat ze interesse moet tonen in de inbreng van Sandra, maar heeft ook behoefte gezien te worden in haar lijden. Ze heeft de neiging te komen met praktische oplossingen.

**Barbara:** Heeft zelf vervelende ervaringen op het werk en herkent het verhaal van Sandra helemaal (equivalentie modus).

**Roy:** Is ongeveer een half jaar in de groep. Hij heeft veel therapie gehad met weinig resultaat en is bang dat ook deze therapie weinig zal opleveren. Hij wordt achterdochtig wanneer het voor hem niet duidelijk is 'waar het heen gaat' in een sessie. Wil graag duidelijkheid en een oplossing en vindt het dan ook prettig wanneer Liesbeth met praktische oplossingen komt.

**Tineke:** Is erg conflict-vermijdend en kan er in de groep niet goed tegen wanneer de spanning oploopt. Ze heeft dan de neiging zich op de anderen te richten en te gaan sussen, zonder acht te slaan op haar eigen spanning.

### **Observator(en):**

Lukt het om de situatie van Sandra duidelijk te krijgen? Welke interventies hielpen en welke niet? Lukt het om de groep hierbij te betrekken en de sfeer levendig en speels te houden? Welke interventies hielpen en welke niet?

Wordt er gementaliseerd? Op welke dimensies? Welke interventies hielpen en welke niet?

## ROLLENSPEL 2: OEFENEN SPECIFIEKE INTERVENTIES (siding, triangulatie, parkeren)

**Therapeuten:** Jullie hebben in deze sessie stilgestaan bij de vorige keer en geïnterviewd wie vandaag een inbreng wil doen. Jullie zijn blij verrast dat Tom aangeeft vandaag een inbreng te willen doen.

**Tom:** Is nog niet zo lang in de groep. Hij vindt het spannend zich te laten zien in de groep omdat hij bang is het niet goed te doen en te worden afgewezen. Wanneer hij wel van zich laat horen is hij erg kritisch op zichzelf. Onderliggend heeft hij wel de behoefte gezien te worden door de therapeuten en zijn spanning loopt op wanneer dat niet gebeurt. Hij heeft dan moeite zijn aandacht erbij te houden. Tom doet vandaag een inbreng. Hij merkt dat hij de afgelopen week steeds slechter slaapt. Hij heeft daardoor veel last van concentratieproblemen en merkt dat ook in de groep. Is daardoor nog meer dan normaal bang het niet goed te doen. Bij zijn inbreng vandaag heeft hij de neiging te praten in abstracte, vage bewoordingen, waardoor hij niet zo goed te volgen is voor de anderen.

**Roy:** Is ongeveer een half jaar in de groep. Hij heeft veel therapie gehad met weinig resultaat en is bang dat ook deze therapie weinig zal opleveren. Hij wordt achterdochtig wanneer het voor hem niet duidelijk is 'waar het heen gaat' in een sessie. Bij de inbreng van Tom loopt zijn spanning op. Hij reageert op de inbreng van Tom door hem vragen te stellen waarin zijn irritatie doorklinkt.

**Liesbeth:** Heeft nog steeds veel last van lichamelijke klachten. Ze probeert interesse te tonen in de inbreng van Tom en wil hem niet storen, maar heeft sterk de behoefte gezien te worden. Ze reageert daarom op de inbreng van Tom met praktische adviezen, waarmee ze hem enerzijds probeert te steunen, maar ook de aandacht bij hem weghaalt.

**Barbara:** Vindt het knap van Tom dat hij een inbreng doet. Ze merkt dat zijn spanning hoog is en vindt dat moeilijk om te zien. Ze probeert hem te steunen en vindt dat de groepstherapeuten moeten zorgen dat Tom slaapmedicatie krijgt.

**Mieke:** Is groeps-oudste en neemt over een maand afscheid. Ze heeft de neiging hier niet te veel bij stil te staan, door te focussen op anderen en zich daarbij op te stellen als co-therapeut. Ze heeft hierbij de neiging tot pseudo-mentaliseren.

**Sandra:** Heeft vorige keer een inbreng gedaan en vindt dat ze vandaag niet teveel aandacht mag trekken. Houdt zich wat op de achtergrond.

**Tineke:** Is erg conflict-vermijdend en kan er in de groep niet goed tegen wanneer de spanning oploopt. Ze heeft dan de neiging zich op de anderen te richten en te gaan sussen, zonder acht te slaan op haar eigen spanning.

### **Observator(en):**

Welke specifieke interventies herken je (siding, parkeren, triangulatie)? Wat is het effect ervan? Hoe was het spanningsniveau in de groep en waar merkte je dat aan?