

## “Elkaar ontmoeten in de beeldende systeemtherapie”

### “Transdiagnostische factoren als kader in de beeldende systeemtherapie”

Ondanks dat de DSM-benadering ons nog steeds veel kennis en kunde geeft m.b.t. psychopathologie gaan er ook steeds meer stemmen op om een meer transdiagnostische benadering te kiezen. Transdiagnostische factoren (denk aan vergelijkbare factoren) kenmerken zich doordat ze bij verschillende stoornissen voorkomen, die psychopathologie veroorzaken en/of in stand houden en comorbiditeit<sup>1</sup> dikwijls verklaren.

De behandeling van één of meerdere transdiagnostische factoren kan de psychopathologie stabiliseren en/of verminderen.

Deze benadering kan voor vaktherapie een kader bieden dat beter aansluit bij de vaktherapeutische behandeling dan de huidige DSM.

In deze workshop willen wij samen met jullie onderzoeken in hoeverre de transdiagnostische benadering binnen de beeldende systeemtherapie bruikbaar is.

Henk Aartsma & Truus Jans

---

#### Verslag van de miniworkshop

1. Goede morgen allemaal.
2. Mijn naam is Henk Aartsma. Vaktherapeut beeldend in de gesloten jeugdzorg waar ik met jongeren individueel, in groepsverband maar ook met hun gezinnen werk. Naast mijn werk als vaktherapeut beeldend ben ik ook voorzitter van de Nederlandse vereniging voor beeldende therapie.



3. Vandaag wil ik u graag meenemen in de wereld van gezinnen waarin elkaar ontmoeten een probleem is geworden. De ouders zijn, net als de meesten, met de beste intenties aan hun gezin begonnen maar door een veelvoud van problemen is het niet gelukt.



4. Werkeloosheid, eigen psychiatrische problematiek, armoede, alcoholisme en drugsgebruik hebben geleid tot crimineel gedrag of

---

<sup>1</sup> Ongeveer de helft van de patiënten heeft meer dan één psychiatrische stoornis

prostitutie om het hoofd financieel boven water te houden. De stress die een dergelijk leven geeft leidt tot frustratie en woede die zich vertaald in verbale en fysieke agressie.



5. Moeder, Gerda en haar broer Rico komen voor behandeling.



Moeder is gescheiden van haar man nadat hij haar en de kinderen vele jaren mishandelde en haar seksueel misbruikte. Door de stap die ze gezet heeft voelt zij zich sterker en ze wil graag dat het contact tussen haar en haar dochter beter wordt. Wanneer ze te veel stress heeft gaat ze een blowtje roken en gaat met de koptelefoon op muziek luisteren en wil dan even niet

gestoord worden.

Gerda 17 jaar is opgenomen in de gesloten jeugdzorg en er is afgesproken dat zij niet meer thuis gaat wonen. Gerda leeft zoals ze het zelf zegt achter een schild. Haar emoties voelt ze niet meer totdat het er te veel zijn dan kan ze ontploffen. Gerda wil ook graag een beter contact zodat ze in het weekend bij moeder op bezoek kan zonder dat ze bang is dat het direct weer ruzie wordt.



Rico is 19 jaar hij is zwakbegaafd. Hij heeft gesmeekt of hij ook mee mag naar de therapie. Hij is doodsbang dat hij net zo wordt als zijn vader. `Hij



8. Mijn naam is Truus Jans, ik ben werkzaam binnen een GGZ-instelling waar ik een divers palet heb aan groepen en individuele behandelingen. Waaronder: gesloten jeugdopname afdeling (16-23jr), ambulante afdeling kind & jeugd, volwassen deeltijdbehandeling en kliniek eetstoornissen.

Daarnaast doe ik binnen de NVBT de post kennisinnovatie. Daarbinnen probeer ik sturing te geven aan de ontwikkelingen die op dit moment plaatsvinden. We hebben sinds dit jaar kennisinnovatie opgesplitst in onderwijs, onderzoek en het werkveld., daarnaast zijn er de ontwikkelingen van de generieke modules en zorgstandaarden. Kennisinnovatie doe ik samen met drie hele enthousiaste jonge mensen, Vivian (onderwijs), Carry (onderzoek) en Marion (het werkveld) en natuurlijk ook samen met het bestuur.

Ik probeer u even mee te nemen in de nieuwe ontwikkelingen rondom transdiagnostische factoren binnen de generieke module vaktherapie. Ik hoop u voldoende handvatten te geven om samen met ons het probleem van dit gezin vanuit een andere benadering te kunnen verkennen/analyseren en/of te benaderen.

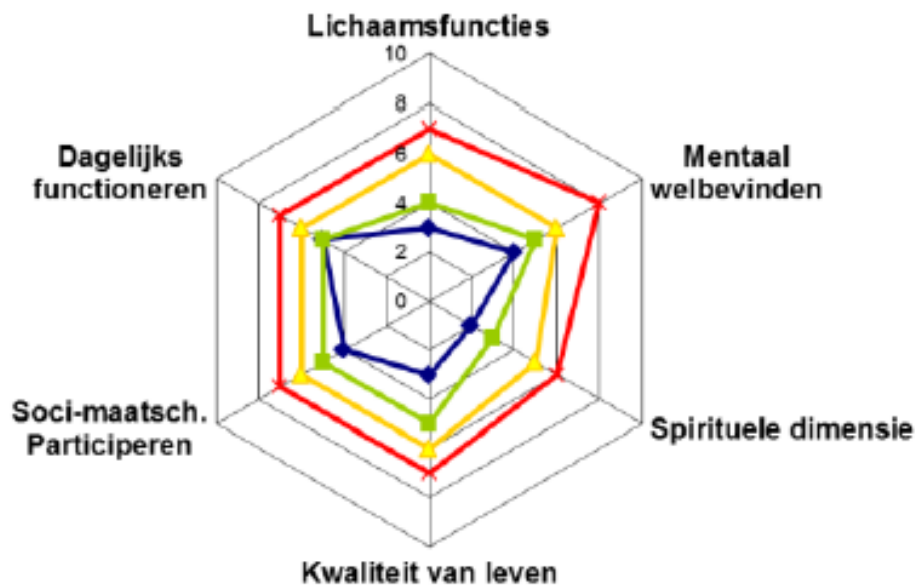
#### **Een transdiagnostische factor voldoet normaliter aan de onderstaande 4 aspecten:**

1. Is een risicofactor voor de ontwikkeling of een in standhoudende factor van verschillende stoornissen;
2. Kan worden opgenomen in een theoretisch model dat de in standhoudende factoren van verschillende stoornissen verklaart.
3. Speelt een rol bij comorbiditeit, bijvoorbeeld een verhoogde mate van een bepaalde factor voorspelt meer comorbiditeit.
4. Geeft bij behandeling een reductie van klachten bij verschillende stoornissen.

Transdiagnostische factoren kunnen verwijzen naar bijv. gelijke symptomen bij verschillende stoornissen. Andere categorieën van transdiagnostische factoren zijn gelijke gedragingen, gelijke coping strategieën, gelijke cognitieve, emotionele en motivationele factoren, gelijke behandelinterventies, onderliggende overeenkomstige neurobiologische factoren, en universele beschermende factoren. Ook wanneer eenzelfde behandelinterventie ingezet wordt bij verschillende soorten problematiek, zoals ontspanningstechnieken bij angst én bij

mentale overbelasting, spreekt men van transdiagnostisch. Omdat vaktherapeutische interventies dikwijls een stoornis overstijgend karakter hebben sluit het denken in transdiagnostische factoren goed aan. Zij kunnen een verbindende factor zijn naar de psychiatrische stoornissen die in de DSM worden gehanteerd.

### Pijlers voor Positieve Gezondheid



In het boek van B. Van Heycop ten Ham worden 14 verschillende transdiagnostische factoren beschreven en elk in verband gebracht met psychopathologie.

- verslavingsgedrag
- eetstoornissen
- slaapstoornissen
- executieve functies
- emotieregulatie
- emotionele gewaarwording
- perfectionisme, intolerantie voor onzekerheid en dwangmatig gedrag
- zelfbeeld
- motieven voor psychisch lijden (ziektewinst, (de)motivatie voor verandering)
- mentaliseren
- existentiële angst
- zelfcompassie
- leefstijl

- welbevinden



*Netwerk voor goede zorg*

Binnen de Generieke module vaktherapie is vooralsnog gekozen voor 7 transdiagnostische factoren:

**Waarneming:** het gewaarworden en waarnemen van externe en interne prikkels.

**Arousal:** (alertheid) de mate waarin prikkels worden waargenomen.

**Executieve functies:** het kunnen stellen van doelen, plannen maken om de doelen uit te voeren en het kunnen volgen van de mate waarin dit lukt.

**Emotieregulatie:** in staat zijn om tot een gewenste emotie te komen

**Verlies:** omgaan met een ontstaan te kort om nog invulling te geven aan het leven.

**Regelsystemen:** in staat zijn om met ritmes omgaan.

**Sociaal functioneren/sociale interactie:** relaties aangaan en kunnen onderhouden.

9. Sluit even voor een kort moment uw ogen. Probeer u voor te stellen hoe het is om in een gezin zoals is voorgesteld op te groeien. En nu is de rust weer gekeerd in de werkelijke wereld. In uw binnenwereld staan echter alle alarmsystemen nog aan. U bent voortdurend paraat om te vluchten of om in de aanval te gaan of u trekt zich terug in wereld waar u de ander niet echt waarneemt. Wat heeft u dan nodig om weer bij elkaar te kunnen zijn. 30 seconden ogen dicht houden.

10. Vorm nu 4 groepjes van 5 mensen.

11. De opdracht: Bespreek met elkaar de urgentie van twee factoren die voor dit gezin van belang zijn. Beschrijf hoe je deze 2 factoren bijv. Waarneming & arousal moet inzetten in de volgende sessie. Wat wordt het doel van je volgende opdracht. Wat is de opdracht in de volgende sessie.

Output van de groepjes:

Transdiagnostische factor	Urgentie	Doel	Opdracht
<b>Executieve functies</b>	X	Ontmoeten, Bewust maken	Samen Schilderen met ieder een eigen kleur en dan overgangen maken Collage maken.
	Getraumatiseerd uit elkaar gevallen gezin	Gezamenlijke activiteiten.  Ieders intrinsieke motivatie eerst helder krijgen.	x
<b>Waarneming</b>		Oog krijgen voor elkaar met behoud van eigen identiteit.  Eerst gewaarworden van zichzelf (eigen gedachten en gevoelens)	Ieder een vorm schilderen. Dan deze op een gezamenlijk vel plaatsen. Daarna samen de totale vorm afmaken.

<b>Emotieregulatie</b>	Uiting geven aan van gevoelens (eerst individueel)	Plek innemen in de ruimte.	X
	Traumabehandeling Ind.  Verbondenheid.	Innemen van emoties Herstellen van gevoel van eigenwaarde.	X
<b>Regelsystemen</b>	Veiligheid/begrenzen en elkaar ontmoeten.	Eigen plek binnen het gezin en wat je nodig hebt. (Begrenzing)	1 Eiland samen en individueel
	EMDR naast non-verbale systeem therapie.		Wat neem je mee van jezelf naar het gezamenlijke eiland.
	Oog voor het individu & de ontmoeting.		2 vormtekenen: eigen vorm en vorm samen.

## 12.Samenvatten en afsluiten.

Tijdens de mini workshop wordt duidelijk dat het werken met transdiagnostische factoren helpt om het denken te kaderen op een aantal hoofdthema's. Tegelijkertijd zijn de begrippen groot en voor meerdere interpretaties uit te leggen waarin onderling ook nog wel een overlap zit. Toch is de indruk van de workshopgevers in deze verkenning dat de factoren helpen om sneller richting te ontwikkelen in aanpak

In real life hebben we gekozen om eerst de waarneming te verbeteren. Het doel is dan om op een conflictvrije manier aandacht voor elkaar te gaan hebben. De urgentie hiervan is dat het gezin zo snel getriggerd wordt dat er weinig ruimte is voor positieve ervaringen met elkaar waarbij ze gezien en gehoord worden door elkaar. Op verzoek zal ik hieronder iets uitgebreider uit



de doeken doen hoe we met het gezin verder hebben gewerkt. In de workshop was dit niet mogelijk.

Als opdrachten hebben we aangeboden:

1. Een eenvoudig plaatje zo uitleggen dat de ander het kan tekenen zonder te verklappen wat het is. Wanneer de ander het niet snapt mag hij stop zeggen. De uitlegger mag hulp vragen aan de therapeut om het voor te doen. Dit wisselen. Elkaar laten uitleggen wat er goed gaat en wat beter kan.
2. De een tekent wat en de anderen moeten dit direct natekenen. De tekenaar moet opletten of de ander hem kan volgen qua moeilijkheid en tempo. De volger mag ook aangeven als het te moeilijk is.
3. Maak 6 van touwtjes ongeveer 60 cm vast aan een kwast (nr 12) 3 boven en 3 beneden. Ieder krijgt een touwtje voor boven en beneden. Jullie gaan samen eerst droog oefen om samen te bewegen. Daarna ga je een tekening maken van een vis. Deze vul je in. Daarna mag ieder om de beurt een iemand de leiding nemen en zeggen wat hij wil wat erbij komt. De anderen ondersteunen elkaar. De therapeuten ondersteunen degene die de leiding heeft en ondertitelen het proces.

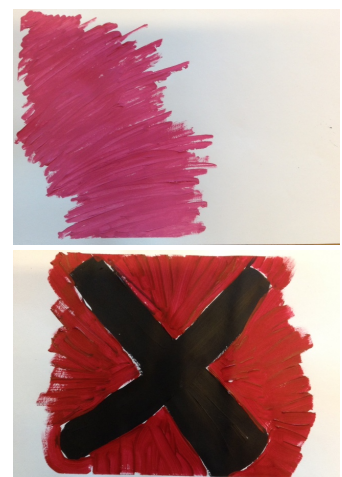
Hierna zijn we verder gegaan met de emotieregulatie. De **urgentie** hiervan is dat zij leren hoe ze niet telkens opnieuw getriggerd worden en te oefenen met nieuw gedrag.

Het doel is:

1. dat het van belang is dat zij leren stilstaan bij herinneringen en deze leren verdragen. Een getuige toelaten bij de ervaring en een aanzet om deze onder woorden te brengen.
2. Vanuit het stilstaan ook weer gaan ervaren welke grenzen overschreden werden. Deze grenzen vorm te geven en te ervaren dat men nu de grenzen anders kan vormgeven.

De opdrachten die we hierin gegeven hebben zijn:

1. Schilder de 4 basis gevoelens met acrylverf van uit een vorm, kleur of lijn. Instructie: Leg uit dat ze niet iets mogen maken als een zon of een regenbui. Leg naast kwasten ook schildersmesjes neer, sponsjes, tandenborstel. Doe voor hoe je re mee kan werken. Vertel niet aan elkaar wat welke is en kijk met elkaar of je kunt herkennen wat welke



emotie is. Werk samen aan tafel zodat ze elkaar kunnen stimuleren om wat vrijer te werken.

2. Ieder achter een schildersezal. Vel papier A2.

Instructie: Denk terug aan een gebeurtenis uit je leven waarin je je veel zorgen maakte over jullie gezin. Schilder als eerste de achtergrond kleuren die horen bij dit gevoel. Ga als al het wit uit je vel weg is nu de gebeurtenis zo precies mogelijk uitbeelden. Waar was het? Wie waren erbij? Waren er specifieke voorwerpen aanwezig. Wanneer je klaar bent ga je even zitten achter de ezal totdat iedereen klaar is. Laat het werk aan elkaar zien. Deel je zorgen met elkaar zo concreet mogelijk. Waar was je bang voor. Is het ook gebeurd? Hoe is dit afgelopen?

3. Ieder achter een schildersezal. Vel papier A2. Er staat een lichte cirkel op het vel met een diameter van ongeveer 35 cm

Instructie: toen je geboren werd op deze wereld waren je grenzen nog niet zo duidelijk. Probeer je voor te stellen hoe dat er in kleuren uit ziet toen je nog een baby was. Vul de cirkel met deze kleuren. (Laat dit aan elkaar zien) Gaandeweg ga je de grenzen ontdekken gewoon omdat er ongemakken zijn als kou, honger of omdat je even alleen bent. Maak deze grens die je dan als kind gaat voelen. (Laat dit aan elkaar zien) Er werden dingen tegen je gezegd. Jullie hebben alle drie veel meegemaakt. Schrijf buiten de cirkel op welke nare zinnen tegen je werden gezegd. Wat gebeurde er toen met je grens. (Laat deze aan elkaar zien.) Nu worden deze nare dingen niet meer gezegd. Welke aardige/lieve dingen worden gezegd. Schrijf deze ook buiten de cirkel. Welke van deze lieve woorden kunnen nog naar binnen. Laat het aan elkaar zien. We houden elkaar handen vast. Ieder vertelt over de eigen ervaring. We vragen welk lieve dingen zij weleens over elkaar denken. We vragen ze om het nu tegen elkaar te zeggen. We oefenen het direct in ontvangen. Na de oefening vragen we of er iets veranderd moet worden aan de grens in het werkstuk, zo ja dan dit gaan doen.

4. Oefening in zachtheid. Start met ontspanningsoefening.

Materiaal klei. Er wordt eerst een bol gemaakt. Deze bol wordt uitgehold en in de holte wordt gevraagd om deze in te richten zodat het een veilige plek wordt. Wat heb je nodig in deze plek.

Wellicht aardig om te vertellen is dat de therapie nog niet klaar is maar dat zowel moeder als Gerda van mening zijn dat het toch wel mogelijk moet zijn dat Gerda in mei thuis gaat overbruggen totdat ze bij het kamertrainingscentrum terecht kan. Er zijn nauwelijks nog conflicten in de weekenden en deze lopen niet meer zo hoog op.

Als laatste wil ik alle deelnemers hartelijk bedanken voor hun inzet tijdens de workshop. Sowieso was het een erg leuke en boeiende dag.

