



Sint-Maarten

algemeen ziekenhuis
emmaüs

'Music sounds better with you'

**Groepsgerichte gezinstherapie
Kleine ingangen – grote effecten**

Kristel Kuppens & Heleen Geusens
22 maart 2024

Voorstelling

- Wie zijn wij?
- AZ Sint-Maarten: Kinder-en jongerenpsychiatrie – Therapeutisch atelier (TheA)
 - Gezinsgerichte werking
 - Wekelijks een gezinsdag / samen-atelier: Multi family group therapy
 - Met gezinnen aan de slag binnen verschillende settingen: Samen-Ateliers, Multi Family Therapy, ouder- en gezinsgesprekken, KD-café, ...

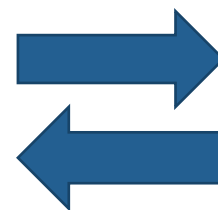
Onderdompeling

- We willen jullie vandaag vooral zèlf eens laten proeven van onze gezinsgerichte werking.
- Illustratie ahv. sessie Music sounds better with you
 - Met WIE doen we wat we doen
 - HOE doen we wat we doen
 - WAAROM doen we wat we doen

Influencers onder elkaar

- Aanmeldingsproblematieken: depressie, angststoornis, autisme, kwetsbaarheid in de hechting, trauma, automutilatie, suïciderisico, agressie, moeizame gezinsdynamieken, ...
- Doel TheA:
 - verhelderen van deze verhalen en de samenhang met vele circulaire beïnvloedende factoren.
 - uitwisseling van perspectieven op gezinnen, opvoeding, emoties, ouderschap, moeilijk zitten,

Omgeving
(ouders, school, peers, ...)



Jongere

Vb: Dean en Amy

Wanneer de knoop goed vast zit...

TheA is doorgaans niet de eerste stap in de zoektocht naar hulp...

Onze jongeren lopen vaak al lang vast. Schoollopen lukt niet meer, hobby's en vrienden zijn weggevallen, hun wereld is hoe langer hoe kleiner geworden.

Nadenken over de dood, automutilatie, kwaad worden, zich verliezen in gamen, eindeloos piekeren, woedebuien, onzeker worden, anderen weg duwen, irritatie en vermoeidheid, niet meer durven spreken, te ver gaan in experimenteren met drinken en drugs, ...

VRAAG

- Wat denk je dat de impact is op jongeren als ze hier lang in vastzitten?
- Wat denk je dat de impact is op ouders als hun kind hier lang in vastzit?
- Wat denk je dat de impact is op hulpverleners als ze in contact komen met deze kinderen, jongeren en gezinnen...?

Impact ervaren moeilijkheden op emoties en zelfbeeld

- Effect jongeren:

Machteloosheid (verlies van invloed), eenzaamheid, niet begrepen voelen, niet-verbonden voelen, het idee dat ze er niets aan kunnen veranderen, dat het nooit zal veranderen, contact verloren met anderen, uitzichtloos, hopeloosheid, onzekerheid over zichzelf en anderen, depressieve en moedeloze emoties, zichzelf niets waard vinden, zichzelf als het probleem zien, het idee : 'ik ben slecht, ik kan het niet , ze vinden me niets waard, ...

- Effect ouders:

Machteloosheid (verlies van invloed), het gevoel dat ze het niet kunnen veranderen, niets kunnen betekenen voor je kind, eenzaamheid en isolement, schuldgevoelens, boosheid, frustratie, moedeloosheid, onzeker, niet-begrepen voelen, niet-verbonden voelen, het idee er niets aan te kunnen veranderen, schaamte,

→ **parallele processen**

“My loneliness is killing me” (Britney Spears)

Moeilijkheden worden in de huidige tijdsgeest begrepen als individueel en intrapsychisch.

= is een dominant idee binnen de samenleving



De zoektocht naar Agency

Van de-tachment naar attachment – van onthecht naar gehecht

Via inzetten op:

- A sense of Personal and Relational agency
- A sense of Belonging
- A sense of Coherence

Vermeire, S. 'No child is an island' (2020)

Music sounds better with you



- Kies een nummer dat je raakt, dat je graag hoort, dat iets zegt over jou of over iets dat bij een periode in je leven hoort (positief of negatief)
- Schrijf titel en artiest op een post it
- Anoniem



- Wat roept dit lied bij jullie op? Sfeer?
- Wie kent dit gevoel? Wie heeft dit ook al eens gevoeld?
- Wat doet dit gevoel met jou en met de relaties om je heen?
- Wat zou je uit deze bespreking in je dagelijks leven willen meepakken?
- Million dollar tip: Tips en tricks om met deze emotie om te gaan?
- Wat zou je deze persoon toewensen?
- Wat neem je voor jezelf mee aan ideeën?



Fuck it all – Slipknot (Surfacing)

- Herkenbaarheid van een emotie die maatschappelijk niet/moeilijk getolereerd wordt
- Ecologie aan ideeën: Ervaringsdeskundige (andere ouder) die het mandaat krijgt om grenzen en hanteringswegen te benoemen waar een ander niet kan/mag spreken.
- Moeder die erkenning voelt in de groep voor de emotie van haar zoon
- Moeder die zelf reflecteert over de betekenis van woede voor zichzelf, en kan zien dat niet iedereen deze emotie zo radicaal veroordeelt
- Jongen die hanteringswegen aangereikt krijgt op een manier dat hij ze kan horen
- Externaliseren: je onderzoekt de emotie, niet de persoon.

Heyah mama – K3

- Gedurfde keuze in een groep van pubers
- Versterking van de connectie tussen de zussen, gedeelde herinneringen (samen meezingen en dansen)
- Verlangen naar kleiner/jonger zijn, minder zorgen en verwachtingen
- Herkenbaar voor andere jongeren en voor ouders: gedeeld = door een moeilijke periode gaan, verlangen naar 'andere tijden'
- Hierin schuilt ook een hoopvolle boodschap: het was ooit anders, ik voelde me ooit anders, misschien kan het ook terug anders worden?
- Wat van vroeger (kindertijd) zit nog ergens in jou en zou je graag terug meer in het hier en nu terugbrengen? Reconnectie met zichzelf

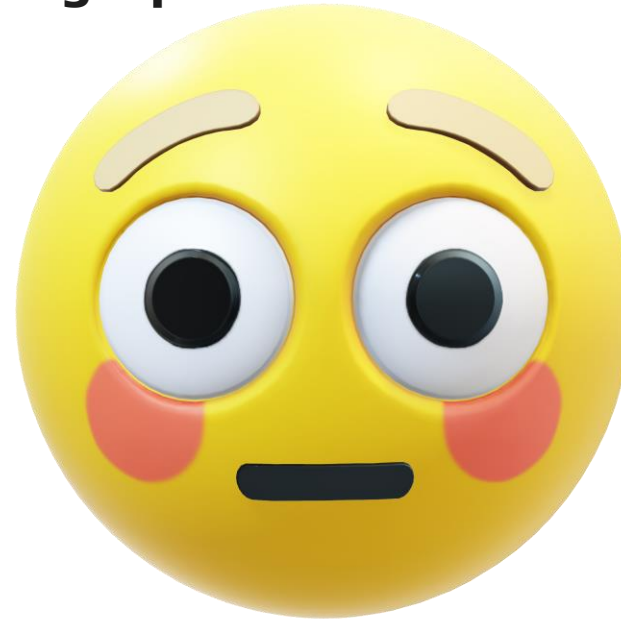
“Better together” (Jack Johnson)

VAN

Moeilijkheden worden in de huidige tijdsgeest begrepen als individueel en intrapsychisch

NAAR

Moeilijkheden proberen te begrijpen als een sociaal, universeel, contextueel, relationeel, ... gebeuren



Sense of Relational and personal agency

- Keuze van je nummer heeft impact op anderen (ze voelen er iets bij, ze denken er iets van, ze delen een eigen ervaringen, ...)
- Genereren multiële perspectieven: inleving in O-K perspectief, in nieuwe hanteringswegen
- Faciliteren en verhelderen van communicatie tussen gezinsleden en gezinnen onderling

Sense of Belonging

- Universaliteit van emoties, connecteren met anderen
- Verbinden van persoonlijke beleving met herkenbare beleving bij anderen
- Afname van gevoel van eenzaamheid, machteloosheid

Sense of Coherence:

- Taal/betekenis geven aan emoties
- Beweging van intrapsychisch naar universaliteit, breed gedeelde betekenisgeving
- Interpersoonlijk en sociaal leren

Een beetje jazz...

- Adolescenten en hun ouders samen in de kamer
- Loyaliteiten: bij je gezin of bij je peers
- Connecteren bij volwassenen én bij jongeren is complex
- Geen "one fits all": aanbod is divers, concreet versus abstract, denkers vs doeners, luchtig versus in de diepte, ...
- Focus op kindperspectief of op ouderperspectief of gezinsperspectief: wie is je cliënt?

→ Als therapeut

- Inzetten op interventies die relationele, persoonlijke agency, belonging en coherence bevorderen
- Procesdeskundig ipv expertise aanbrengen



Life is like a box of chocolates

- Kies een kaartje of voorwerp dat past bij het gevoel waarmee je hier vandaag buiten wandelt
- Op deze manier openen we normaal steeds onze samen-ateliers met de gezinnen: inchecken, hoe is het afgelopen weekend geweest, hoe zit je erbij