

MIJNGROEAPONLINE

Groepswork behoort tot de corebusiness van het maatschappelijk werk. In de context van de groep ondersteunen mensen elkaar en vinden ze duurzame oplossingen voor hun problemen. In het klassieke groepswork ontmoeten groepsleden elkaar alleen tijdens de bijeenkomsten. Met de huidige ICT-toepassingen is er veel meer mogelijk.

DOOR WOUTER BRUIJNING & MARTIJN WESSELING

Al in 2001 deed Nora van Riet een warme aanbeveling voor onderzoek naar de combinatie van internet en groepswork, in de epiloog van haar boek *Groepswork in het maatschappelijk werk*. Intussen lijkt er nog vrij weinig gebeurd op dit gebied, tenminste binnen welzijn. De ggz heeft wel enkele online groepstrainingen ontwikkeld, onder andere www.gripopjedip.nl en www.kopstoring.nl. Uit onderzoek naar Grip Op Je Dip bleek dat de depressieve symptomen bij de mensen die de online training volgden na drie maanden significant minder waren (Van der Zander, e.a. 2012). Binnen de welzijnssector zijn de initiatieven echter beperkt tot fora en enkele enthousiaste werkers die via platforms als Facebook lotgenotengroepen of 'nieuw groepswork' proberen vorm te geven. Online communities doen langzaam hun intrede binnen enkele jeugdzorginstellingen. Wij geloven dat online communities mogelijkheden bieden om deelnemers zélf eigenaar te maken van hun hulpproces en hen vorm te laten geven aan bekende frasen als eigen kracht, samenkracht, zelfhulp en zelforganisatie. We ontmoetten elkaar via Twitter en zo ontstond www.mijngroeponline.nl.

GESCEIDEN VAN HULPTRAJECT

Waarom gebruikten we geen bestaand platform zoals Facebook en LinkedIn? Daar zijn verschillende redenen voor. Groepsleden noemden onder andere:

- Privacy
 - Om mee te doen aan een groep op Facebook is het nodig om vriend te worden. Ook al kun je vrienden verborgen houden, dit voelt voor veel deelnemers niet zo prettig. Het gevoel dat dorpsgenoten, familie of vrienden hen zouden kunnen zien, is niet prettig.
 - Facebook en andere platforms zijn in beginsel bedrijven die winst maken door *datamining*. Er worden persoonlijke profielen aangelegd om advertenties te kunnen plaatsen.

- De meeste platforms zijn Noord-Amerikaans, wat betekent dat ze onder de Noord-Amerikaanse Patriot Act vallen. Ook staan de servers in de VS. Dit betekent dat er geen garantie op privacy is.
- Niet iedereen heeft een Facebookpagina, en niet iedereen wil die speciaal voor een online of blended groep aanmaken.
- Ook is er een verschuiving te zien in het gebruik van sociale media. Mensen willen deze platforms steeds vaker daadwerkelijk voor sociale doeleinden gebruiken: dus om in de privésfeer contact te onderhouden met hun vrienden en familie. Dat willen veel groepsleden gescheiden houden van hun hulptraject.

OPZET PROEFTUIN

In de opzet hebben we in verband met privacy voor een hostingbedrijf gekozen met servers in Nederland en voor open source serversoftware. Data in software van een bedrijf met een hoofdkantoor in de VS moet op grond van de Patriot Act beschikbaar gemaakt worden voor de Noord-Amerikaanse veiligheidsdiensten. Voor open source geldt dit niet. Zelf hebben we de basiskennis in huis voor het ontwikkelen van een eenvoudige website en het inrichten van het groepsworkplatform. Daardoor konden we relatief snel en goedkoop aan de slag, zij het in onze vrije tijd. Vervolgens vroegen we een aantal groepsworkers – ook via digitale kanalen als Twitter en LinkedIn – om te experimenteren met online en blended groepswork. Hiervoor boden we gratis ons platform en onze kennis aan.

WAT WERKT?

Op dit moment draaien er verschillende groepen op het platform www.mijngroeponline.nl. De groepsruimte kan door zowel organisaties als particulieren 'gehuurd' worden. De gebruikers bepalen zelf het hoofdthema van de groep. De groep kan een afgesproken aantal bijeenkomsten hebben, maar kan ook doorlopend zijn. Het is aan de organisator om dat te bepa-

len. Wij draaien in principe zelf geen groep. Op de site vind je de groepen onder: www.mijngroeponline.nl/site/groepen-uit-de-proeftuin-2013-2014

Aan de hand van deze groepen vergaren wij kennis over de werkzame elementen in online en blended groepswork. Op welke manier kan online groepswork het eigenaarschap van de deelnemer vergroten? Wij vragen groepsbegeleiders dan ook hun ervaringen te delen. Op deze manier krijgen wij steeds meer kennis over wat werkt en wat niet werkt. We zijn bezig sinds juni 2013, en we weten intussen dat er een aantal belangrijke factoren zijn die bepalen of het groepsproces op gang komt:

- Sturing
- Content
- Deelnemers actief betrekken

STURING

Per online of blended groep is het goed om te kijken naar de hoeveelheid sturing. Te weinig sturing – vooral aan het begin – kan ervoor zorgen dat het proces niet op gang komt. Bij de start, maar ook bij impasses, moet de groepsbegeleider aanwezig zijn. Te veel sturing kan zelfsturing en uiteindelijk het eigenaarschap van de deelnemers in de weg staan. De begeleiding die ertoe leidt dat de groep eigenaar van het proces wordt, is echter een basisbeginsel van het groepswork, of het nou online, blended of face-to-face groepswork betreft.

CONTENT

Een online omgeving moet aantrekkelijk zijn voor de deelnemers. Zij moeten terug willen komen. Dit betekent dat de groepsomgeving interessante informatie moet bieden. Het is belangrijk om de groep (deels vooraf) goed te vullen met content. Dit kunnen huiswerkopdrachten, documenten met tips, maar ook leuke video's van YouTube zijn.

Het is ook belangrijk dat de deelnemers de ruimte voelen om content toe te voegen, ook content waarvan je als groepsbegeleider de meerwaarde niet direct ziet. De ervaring is dat deze persoonlijke content de groep aantrekkelijker maakt. Natuurlijk wordt er (hard) gewerkt in een groep, maar het is ook plek voor verstrooiing.

Je kunt ervoor kiezen om frequent content te posten, om het proces op gang te brengen of te stimuleren: een stelling of een filmpje waar de groepsleden over kunnen doorpraten bijvoorbeeld. Als groepsbegeleider hoef je je verder niet met die discussie te bemoeien: de groep is immers eigenaar. In de groepsomgeving is wel een waarschuwingmogelijkheid om de groepsbegeleider in te schakelen, als de deelnemers signaleren dat een en ander uit de hand dreigt te lopen.

DEELNEMERS ACTIEF BETREKKEN

Bij de onlangs gestarte groep 'Mijn Geldzaken Online' hebben we deelnemers uitgenodigd die eigenlijk al klaar zijn met hun hulpverleningstraject. Zij willen andere deelnemers helpen. Met die formule willen we onderzoeken of zij een trekkers- of

adviserende rol in de groep kunnen vervullen. Mogelijk zouden we in de toekomst dit soort ervaringsdeskundige deelnemers als (mede-)groepsbegeleider kunnen aanstellen.

Voor veel werkers en organisaties is een online groep nieuw. Dit geldt echter ook voor veel deelnemers. We merkten al snel dat aansluiten bij de deelnemers, om zo in samenwerking naar werkzame elementen te zoeken, het beste resultaat opleverde. Een valkuil is dat groepsbegeleiders het te veel als een 'experiment erbij' presenteren. De online elementen zijn niet alleen een toevoeging. Ze kunnen ook delen van het face-to-face hulpverleningsproces vervangen.

DE TOEKOMST

Twee studenten van Saxion Hogeschool gaan nu onderzoeken op welke manier een online groep kan bijdragen aan het versterken van eigenaarschap bij de deelnemers. Ze stellen verschillende vragen, zoals:

- Wat is de rol van de groepsbegeleider?
- Wat zijn methodische handelingen om dit gevoel van eigenaarschap te vergroten?

Deze zomer presenteren ze hun uitkomsten. Zelf merken we al veel positieve effecten. De deelnemers van de KOT-groep zijn bijvoorbeeld erg betrokken bij de doorontwikkeling van deze groep. Ze ondersteunen elkaar, leren zichzelf beter te verwoorden, eerder aan de bel te trekken en beter voor zichzelf op te komen. Daarnaast krijgen wij in deze proeftuin meer zicht op de dingen die nodig zijn: onder andere op je handen zitten – mensen elkaar laten geven –, het non-verbale expliciet maken, sturing geven op het juiste moment, goede en positieve content, tussen de regels lezen... Het gaat dus heel goed! <

Wouter Bruijning is maatschappelijk werker bij Kwadraad. Hij is verantwoordelijk voor ontwikkeling van en training in (digitale) middelen zoals Mijn Kwadraad. Martijn Wesseling is maatschappelijk werker bij Sensire. Hij traint welzijnsprofessionals om online klanten te helpen. Samen ontwikkelden zij MijnGroepOnline.nl.



Bronnen

- Groepsmaatschappelijk werk per internet? Op: www.groepsmaatschappelijkwerker.nl > nieuws > GMW per internet
- Internet en groeps(maatschappelijk)werk, op: www.groepsmaatschappelijkwerk.nl > De praktijk > Tijdens > De Methoden > Internet
- Zanden, R. van der, Kramer, J., Gerrits, R. & Cuijpers, P. (2012). Effectiveness of an Online Group Course for Depression in Adolescents and Young Adults: A Randomized Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3): e86.