

# Single-Session Therapy

(of hoe haal ik het meeste uit een sessie?)

Michiel Linssen, GZ-psycholoog, werkzaam in Nijmegen en al doende lerende – april 2021

Recentelijk zou ik een presentatie geven over *Single-Session Therapy*. Helaas kon het niet doorgaan, maar ik bleef wel nadenken over de presentatie en wilde eens onderzoeken wat mijn eigen leerpunten hierbij zijn.

## (1)

Toen ik in 2008 in de eerstelijns GGZ begon te werken, las ik alles wat los en vast zat over kortdurend behandelen. Ik stuitte daarbij op het boek *Single Session Treatment* van Moshe Talmon. Het leek me onmogelijk therapie in één sessie, dus het trok me ontzettend aan.

Het heeft me blijvend beïnvloed in hoe ik probeer te werken, in hoe ik samen met de cliënt probeer om iedere sessie compleet en de moeite waard te laten zijn. Mogelijk is dit onze laatste sessie, laten we proberen er alles uit te halen en er het beste van te maken. Ik wil je alles (mee)geven zodat je er hopelijk mee verder kunt.

*Leerpunten:* ik heb het idee dat ik hier weer scherper in zou kunnen worden. Hoe? Door dit duidelijker neer te zetten in de introductie en de structuur van de sessie. Positieve focus en intentie. Meer aandacht voor hoe de processen buiten de spreekkamer verder kunnen gaan.

## (2)

Een van de belangrijkste zaken die ik in SST leerde was: doe geen overbodige dingen. En zoveel dingen die ik in mijn opleiding leerde omtrent een intake verrichten, blijken totaal overbodig te zijn. En nog veel meer zaken waar ik in het kader van 'kwaliteit' aandacht aan zou moeten schenken, gaan ten koste van kostbare behandeltijd (en dus ook van de kwaliteit). Overbodig, of zelfs ondermijnend?

Uit gewoonte veel informatie verzamelen bijvoorbeeld, in plaats van samen bezig te zijn om iets te proberen te begrijpen, perspectieven te ontdekken en te experimenteren met een nieuwe kijk op zaken (reframing en dergelijke). Er is zoveel dat ik niet hoeft te weten om iemand *nu* ergens mee te kunnen helpen. Misschien zelfs beter niet kan weten voordat ik veel te ingewikkeld ga denken en we niet meer tot (be)handelen komen.

*Leerpunten:* ik neem me vaak voor mijn (eerste) sessies onder de loep te nemen en met Ockhams scheermes te bewerken. Beter stroomlijnen en overbodige zaken schrappen. 'Kwaliteits'-verplichtingen in een paar krachtige zinnen zien te vangen. Het is de (tijds)investering waard, maakt het werk ook veel leuker.

*Plan:* paar intake sessies filmen. Analyseren waar we overbodige afslagen nemen en proberen hier kleine 'interventies' voor te ontwerpen om dit in de toekomst beter te gaan doen.

## (3)

*Single Session Therapy* gaat natuurlijk tegen alle theoretische therapiemodellen in. Misschien wel dat het me daarom zo aantrekt. Tegelijkertijd lijken alle factoren rondom de effectiviteit van psychologische behandelingen juist bij elkaar te komen: cliëntfactoren, therapeutfactoren, relationele factoren, specifieke therapiefactoren en non-specifieke therapiefactoren. Allemaal in deze ene sessie! Het vergt maximale toewijding en betrokkenheid van cliënt en therapeut. Wetenschappelijk onderzoek laat verder zien dat de uitkomst van een therapie voor het grootste deel wordt bepaald door de cliënt. Hoe kan het ook anders?

*Leerpunten:* het boek *How clients make therapy work* van Arthur Bohart en Karen Tallman helpt mij om vanuit het juiste perspectief en de juiste *mindset* te werken. Het blijft een aandachtspunt me daar

met enige regelmaat aan te herinneren. De neiging mezelf verantwoordelijk te maken voor het werk van de ander sluipt er steeds weer in.

#### (4)

Ik heb in kortdurend behandelen en SST veel geleerd over het benutten van tijd middels focus, prioritering en een to-do lijst. We kunnen beter proberen één doel goed te raken dan onze aandachtspijl afwisselend op meerdere targets te richten, maar niet tot schieten te komen.

*Leerpunten:* ik merk dat ik gemakkelijker ben geworden in dat ik mezelf geruststel dat we nog genoeg sessies in het verschiep hebben. Ik wil het aspect tijd weer krachtiger neerzetten omdat het ons samen hard laat werken. Niet vanuit haast, maar wel hard werken.

Ook de één-woord-technieken (bijvoorbeeld: zou je eens willen proberen om in 1 woord aan te geven waar je nu het meeste mee zit? Of: zou je eens willen proberen om in 1 woord aan te geven wat je hier vandaag voor elkaar zou willen proberen te krijgen?) weer meer inzetten.

#### (5)

Het werken met doelen is essentieel. Zonder doel ben je doelloos (en is therapie vaak eindeloos). Een doel lijkt echter ook verlamkend te kunnen werken. De focus op het resultaat kan je in de *fixed mindset* laten schieten. Het lijkt dan onbereikbaar, onhaalbaar en je wordt bang om te falen.

Een doel of richting is goed om je te motiveren, maar de aandacht moet zo snel mogelijk op het proces NU gericht worden. Wat zijn de stapjes die ik nu kan zetten? Wat kan ik hier en nu leren? Een foutje nu is nuttige informatie om mijn strategie aan te passen.

*Leerpunten:* het is zaak om steeds opnieuw de *groeimindset* in te stellen, op te roepen (zowel bij mezelf als bij de cliënt).

#### (6)

Ik heb de afgelopen jaren heel veel gewerkt met EMDR. Het past eigenlijk heel erg bij SST: we staan kort in grote lijnen stil bij wat er aan de hand is. Dan gaan we op zoek naar de target (of de angel, de splinter, de kern, de blokkade, het obstakel) en gaan daarmee samen aan de slag.

Ik leerde de laatste tijd ook heel veel van allerlei nieuwe therapieën voor oa angst en trauma (oa *Coherence Therapy*, *Visual Schema Displacement Therapy*, *Rapid Resolution Therapy*). Het helpt vooral om snel de betekenisvolle kern te komen en daar samen mee aan de slag te kunnen.

*Leerpunten:* het verdiepen in inspirerende methoden en technieken zorgt er soms voor dat ik mezelf en de technieken te belangrijk ga maken. Het blijft natuurlijk de cliënt die er iets mee moet kunnen en die een therapie laat werken. Ik probeer te faciliteren in het op gang krijgen van processen en moedig verder vooral aan.

#### (7)

Veranderen kost tijd. Zeker. Maar de verandering in gang zetten, kan heel snel gaan. Door in deze verandering te werken aan de vorming van goede gewoonten, ontwikkelen we ook duurzame veranderingen. De principes uit oa de *Tiny Habits* methode (van BJ Fogg) zijn daarbij goud waard. Door heel klein en makkelijk te beginnen, kun je uiteindelijk grote dingen voor elkaar krijgen.

*Leerpunten:* mijn eigen gewenste (therapie)gewoonten (zie leerpunten bij voorgaande punten) verder ontwikkelen. Verder oefenen om het model in 2 minuten helder uit te leggen en de stappen waar de cliënt na de sessie verder aan gaat werken hierin passen.

Blijven leren!