



Bram van der Boom, Marieke van Meeteren,  
Roel Pietersen en Pepijn Steures

# ONLINE

## groepstherapie

Praktische  
handleiding  
voor de  
therapeut  
van nu

Boom

# ONLINE

## groepstherapie

Praktische handleiding voor de therapeut van nu

Bram van der Boom  
Marieke van Meeteren  
Roel Pietersen  
Pepijn Steures

**Boom**

© 2026 B. van der Boom, M. van Meeteren, R. Pietersen, P. Steures, p/a Boom uitgevers

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Simone van Rijn  
Verzorging binnenwerk: Steven Bolland  
Illustratie pagina 67: Marion Vrijburg

ISBN 9789024476398  
NUR 777

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)

# Inhoud

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord   Haim Weinberg                                           | 7  |
| Inleiding                                                           | 11 |
| <b>HOOFDSTUK 1</b>                                                  |    |
| ONLINE GROEPSTHERAPIE IN VOGELVLUCHT                                | 15 |
| Een korte geschiedenis: van tuberculosepatiënten naar beeldschermen | 15 |
| Effectiviteit van (online) groepstherapie                           | 18 |
| Wet- en regelgeving: een stimulerend juridisch kader                | 22 |
| Voor- en nadelen: een realistische en genuanceerde balans           | 23 |
| Conclusie                                                           | 26 |
| <b>HOOFDSTUK 2</b>                                                  |    |
| DE PRAKTIJK VAN ONLINE GROEPSTHERAPIE                               | 29 |
| Tips voor online contact                                            | 29 |
| De intake                                                           | 30 |
| Diagnostiek online                                                  | 32 |
| De eerste sessie voorbereiden                                       | 33 |
| De eerste sessie                                                    | 38 |
| De therapeutische houding in de eerste en latere sessies            | 39 |
| Bewust afronden                                                     | 43 |
| Implementatie en kwaliteitsborging                                  | 45 |
| <b>HOOFDSTUK 3</b>                                                  |    |
| ONLINE PSYCHODYNAMISCHE GROEPSPSYCHOTHERAPIE                        | 47 |
| Cohesie en empathisch contact stimuleren                            | 48 |
| Grenzen bewaken in grenzeloze ruimte                                | 49 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Het dagelijks leven gebruiken als therapeutisch materiaal          | 53  |
| Conclusie                                                          | 58  |
| <b>HOOFDSTUK 4</b>                                                 |     |
| GEPROTOCOLLEERDE BEHANDELING ONLINE CGT EN SCHEMATHERAPIE          | 59  |
| Geprotocolleerde groepsbehandelingen in een online setting         | 59  |
| Online groeps-CGT: techniek, verdieping en ervaringsgericht werken | 62  |
| Online groepsschematherapie: wat vraagt aanpassing?                | 65  |
| Conclusie                                                          | 71  |
| <b>HOOFDSTUK 5</b>                                                 |     |
| BEHANDELPROTOCOL VOOR ONLINE GROEPS-CGT                            | 73  |
| Een vast stramien                                                  | 73  |
| Rol en attitude per fase                                           | 75  |
| Het protocol in actie: van sessie tot sessie                       | 80  |
| <b>HOOFDSTUK 6</b>                                                 |     |
| BEHANDELPROTOCOL VOOR ONLINE GROEPSSCHEMATHERAPIE                  | 131 |
| Structuur als anker                                                | 131 |
| Rol en attitude per fase                                           | 134 |
| Het protocol in actie: van sessie tot sessie                       | 138 |
| <b>HOOFDSTUK 7</b>                                                 |     |
| ZELFZORG VOOR DE ONLINE GROEPSTHERAPEUT                            | 187 |
| De therapeut als instrument in de digitale ruimte                  | 187 |
| Wat online werken met je doet                                      | 188 |
| Tegenoverdracht in de online context                               | 189 |
| Dagelijkse zelfzorg: bewust maken wat vanzelf ging                 | 190 |
| Zelfzorg op de lange termijn                                       | 193 |
| Conclusie                                                          | 194 |
| Literatuur                                                         | 197 |
| Bijlagen                                                           | 203 |
| Over de auteurs                                                    | 205 |

# Voorwoord

*Door dr. Haim Weinberg*

Toen online psychotherapie haar intrede deed, reageerden veel therapeuten met sceptis. Kan er een echte therapeutische relatie ontstaan wanneer therapeut en cliënt niet dezelfde fysieke ruimte delen? Kan een groep cohesie ontwikkelen wanneer de deelnemers als afzonderlijke beelden op een scherm verschijnen? En wat gebeurt er online met lichamelijke, non-verbale communicatie, overdracht en de emotionele atmosfeer van de groep?

De COVID-19-pandemie veranderde deze theoretische vragen plotseling in een praktische noodzaak. Therapeuten en cliënten moesten de online ruimte betreden, vaak zonder voorbereiding of specifieke training. Wat daarvoor vooral als een aanvullende of tijdelijke behandelvorm werd gezien, werd in korte tijd essentieel om de continuïteit van zorg te waarborgen. Een belangrijke les uit die periode was dat betekenisvol therapeutisch werk ook online mogelijk bleek. Veel groepen waren in staat om intimiteit, cohesie en aanzienlijke therapeutische diepgang te ontwikkelen.

Toch is online groepstherapie niet eenvoudigweg face-to-face-groepstherapie via een scherm. De digitale setting is meer dan een kanaal waarlangs de therapie wordt aangeboden: zij wordt onderdeel van het therapeutische veld. Het scherm, de camera, de ruimte van waaruit deelnemers inloggen, onverwachte onderbrekingen, technische problemen en de ervaring om tegelijkertijd samen en fysiek gescheiden te zijn, krijgen allemaal betekenis binnen het groepsproces. Ze kunnen de therapie bemoeilijken, maar ook waardevol therapeutisch materiaal opleveren.

In mijn eigen ervaring met het begeleiden van online groepen in verschillende landen en culturen heb ik vaak gezien dat geografische afstand weinig zegt over ervaren nabijheid. Mensen die duizenden kilometers van elkaar verwijderd zijn, kunnen zich sterk met elkaar verbonden voelen, terwijl iemand die zichtbaar aanwezig is op het scherm zich emotioneel kan terugtrekken en moeilijk bereikbaar

kan worden. Zo ontstaat een paradoxale ruimte: iedere deelnemer bevindt zich in zijn of haar eigen kamer, terwijl de groep gezamenlijk een therapeutische ruimte creëert die op geen enkele afzonderlijke fysieke plek bestaat. Het tot stand brengen, beschermen en therapeutisch benutten van deze gedeelde ruimte behoort tot de belangrijkste taken van de online groepstherapeut.

Dit boek van Bram van der Boom, Marieke van Meeteren, Roel Pietersen en Pepijn Steures levert daaraan een waardevolle en actuele bijdrage. De kracht ervan ligt in de combinatie van theoretisch inzicht en concrete, zorgvuldig uitgewerkte handvatten. De auteurs idealiseren online behandeling niet, maar benaderen haar evenmin vanuit terughoudendheid. Zij erkennen de beperkingen, zoals het verminderde zicht op lichamelijke en non-verbale signalen, technische verstoringen, privacyvraagstukken en de extra inspanning die online werken van de therapeut vraagt, en laten tegelijkertijd zien hoe je daarop kunt anticiperen en ermee kunt werken.

Het boek volgt de volledige levensloop van een online groep: van voorbereiding en selectie tot het eerste contact, het creëren van veiligheid en cohesie, de therapeutische houding, het uitvoeren van interventies en het zorgvuldig afronden van de behandeling. De vele klinische voorbeelden, praktische vragen, behandelprotocollen en voorbeeldinterventies maken het bijzonder bruikbaar voor therapeuten die met online groepen beginnen. Ook ervaren online behandelaars zullen er begrippen en formuleringen in vinden die kunnen helpen om bewuster te reflecteren op werkwijzen die zij in de praktijk wellicht intuïtief hebben ontwikkeld.

Een belangrijke kwaliteit is daarnaast de integratie van verschillende therapeutische tradities. Psychodynamische groepstherapie, cognitieve gedragstherapie en schematherapie worden niet als gescheiden werelden gepresenteerd, maar als benaderingen die elk een ander aspect van online groepswork helpen begrijpen. Het psychodynamische perspectief richt de aandacht op onbewuste communicatie, overdracht, tegenoverdracht en de betekenis van de digitale setting. Cognitieve gedragstherapie en schematherapie voegen expliciete structuur, ervaringsgerichte en gedragsmatige interventies en zorgvuldig uitgewerkte behandelprotocollen toe. Samen illustreren deze perspectieven de breedte van wat therapeutisch online mogelijk is.

Ik waardeer in het bijzonder de aandacht voor de therapeut zelf als instrument binnen de digitale ruimte. Online groepstherapie vraagt een hoge en langdurige mate van concentratie. De therapeut volgt meerdere gezichten, stemmen, stiltes en onderlinge relaties en bewaakt tegelijkertijd de techniek en de eigen reacties. Bovendien verdwijnen soms de natuurlijke overgangen die het face-to-face-werk omgeven: de reis naar de praktijk, een kort gesprek met collega's of de tijd om onderweg naar huis afstand te nemen van een sessie. Zelfzorg, supervisie, collegiaal contact en het bewust bewaken van grenzen zijn daarom geen randvoorwaarden

van ondergeschikt belang, maar noodzakelijke voorwaarden voor duurzame therapeutische aanwezigheid.

Online groepstherapie kan bovendien het bereik van psychotherapie vergroten. Zij maakt het mogelijk om mensen samen te brengen die geografisch geïsoleerd zijn, fysieke beperkingen hebben, in het buitenland wonen of in hun eigen omgeving geen passende groep kunnen vinden. Ook kunnen mensen met gedeelde professionele, culturele of klinische ervaringen elkaar ontmoeten over afstanden heen die dat anders onmogelijk zouden maken. Dat potentieel is bijzonder relevant in een wereld die tegelijkertijd wordt gekenmerkt door toenemende mobiliteit, sociale fragmentatie en een grote behoefte aan verbondenheid.

Online groepstherapie hoeft niet iedere face-to-face-groep te vervangen en zal ook niet voor iedere deelnemer, groep of therapeut de meest passende vorm zijn. De belangrijkste vraag is daarom niet langer of online of face-to-face-therapie in algemene zin beter is. De vraag is welke setting, of welke combinatie van settings, het beste aansluit bij een bepaalde groep en hoe therapeuten de mogelijkheden van iedere setting zorgvuldig, verantwoord en creatief kunnen benutten.

Dit boek helpt bij het beantwoorden van die vraag. Het biedt therapeuten een nuchtere en doordachte gids voor het ontwikkelen van de vaardigheden, sensitiviteit en het vertrouwen die nodig zijn om online groepen goed te begeleiden. Bovenal herinnert het ons eraan dat technologie op zichzelf geen therapeutische verbinding tot stand brengt. Mensen doen dat. Maar wanneer we technologie leren begrijpen in plaats van haar slechts te verdragen, kan zij nieuwe vormen van ontmoeting, verbondenheid en verandering mogelijk maken.

*Dr. Haim Weinberg is psycholoog en groepstherapeut. Hij was al jaren voor de coronacrisis pionier op het gebied van online groepstherapie. Dit voorwoord is vertaald door Bram van der Boom.*

# Inleiding

Online behandelen is sinds de coronapandemie in een stroomversnelling geraakt. In één klap moesten we allemaal om: wat voorheen ondenkbaar leek, een therapiesessie vanuit je werkkamer thuis, groepsleden die elkaar uitsluitend via beeldschermen ontmoeten, werd van de ene op de andere dag de norm. Collega's die nooit hadden overwogen online te werken, klapt hun laptop open en gingen aan de slag. Wat begon als noodoplossing bleek voor velen een blijvende werkwijze, met eigen mogelijkheden en uitdagingen. De overgang naar online groepstherapie is niet simpelweg een technische verandering, maar een fundamentele verbreding van je therapeutische mogelijkheden. De nieuwe vorm dwingt ons om traditionele assumpties over therapie te heroverwegen.

Betekent 'aanwezig zijn' alleen fysieke nabijheid? Kan diepe emotionele verbinding ontstaan via een scherm? Hoe definiëren en bewaken we therapeutische ruimte in een digitale context? Het antwoord op deze vragen blijkt genuanceerder en hoopvoller dan oorspronkelijk verwacht. Met dit boek willen we de lezer wegwijs maken in het geven van online groepstherapie.

In gesprekken met collega's horen we dezelfde twijfels telkens terugkeren. 'Hoe kun je nu echt goed inschatten hoe iemand erbij zit als je iemand alleen vanaf de schouders ziet?', 'Wat doe je als een groepslid in tranen uitbarst en vervolgens de verbinding verbreekt?', 'Hoe voorkom je dat mensen afhaken, of afgeleid raken en tijdens de sessies andere dingen doen op hun computer?', 'Werkt een rollenspel online eigenlijk wel?' En misschien wel de meest gehoorde vraag: 'Is dit wel net zo goed als face-to-face?'

Daarnaast zijn er de praktische zorgen: technische problemen die zich juist op een kwetsbaar moment aandienen, de vermoeidheid van een dag lang naar schermen kijken, de onzekerheid over hoe je groepscohesie op-

bouwt zonder de informele momenten bij de koffieautomaat of het napraten in de gang. En niet in de laatste plaats: de vraag of je als therapeut zelf genoeg energie overhoudt om dit werk duurzaam vol te houden.

Misschien herken je een of meer van deze vragen. Misschien sta je op het punt je eerste online groep te starten en zoek je houvast. Misschien draai je al een tijdje online groepen en loop je tegen specifieke uitdagingen aan waar je collega's in de fysieke praktijk minder mee te maken hebben. Misschien ben je juist sceptisch en wil je eerst lezen of het werken via een scherm wel past bij de diepgang die je in je werk nastreeft. Voor al deze lezers is dit boek geschreven.

Dit boek neemt die vragen serieus. We schrijven vanuit wetenschappelijk onderzoek, vanuit ervaringen van anderen, maar vooral vanuit onze eigen ervaring: met vallen en opstaan; met momenten waarop we dachten: dit gaat niet; en momenten waarop we verrast werden door de kracht van wat er in een online groep kon ontstaan. We delen wat we geleerd hebben en streven ernaar om een stevige basis te geven waarop je zelf kunt voortbouwen en waarin je eigen stijl en methodiek kunt herkennen.

Het fundament voor deze praktische handleiding is klinische ervaring, op basis van onderzoek naar online groepstherapie. Dit onderzoek, gestart onder professor Heleen Riper van de Vrije Universiteit Amsterdam in 2016-2017, resulteerde in 2018 in een eerste psychodynamische online leertherapiegroep, gevolgd door drie schematherapeutische leertherapiegroepen in 2019, gegeven door Marieke van Meeteren, Roel Pietersen, Pepijn Steures en Bram van der Boom. De hieruit voortvloeiende kennis en ervaring hebben we vervolgens uitgewerkt en gebundeld in deze praktische handleiding voor zorgprofessionals.

De werking van groepstherapie is inmiddels ruimschoots onderzocht en effectief gebleken. Wij zijn van mening dat online groepstherapie steeds belangrijker zal worden in de Nederlandse ggz. Het doel is niet om face-to-face-groepstherapie structureel te vervangen, maar wel om een groter aanbod en meer mogelijkheden te bieden voor (groepstherapeutische) zorg op maat.

Het eerste hoofdstuk van dit boek openen we met een korte schets van de geschiedenis en ontwikkeling van online groepstherapie. In hoofdstuk 2 geven we een helder en praktisch overzicht van hoe je een online groepstherapie opzet en uitvoert, van voorbereiding en selectie tot afronding. We bespreken de technische randvoorwaarden, de organisatie en het creëren van veiligheid in de digitale setting. Daarna richten we ons op de toepassing van drie belangrijke therapeutische stromingen in online groepstherapie: psychodynamische therapie, cognitieve gedragstherapie (CGT) en schematherapie (ST).

Hoofdstuk 3 behandelt de online psychodynamische psychotherapie, met een nadruk op veranderingen in de therapeutische relatie en de groepsdynamiek. In hoofdstuk 4 staan online schematherapie en cognitieve gedragstherapie centraal. Hoewel we ons in dit boek concentreren op deze drie stromingen, bieden de beschreven uitgangspunten en werkvormen tevens bruikbare handvatten voor het online toepassen van andere therapievormen, zoals *acceptance and commitment therapy* (ACT), *mentalization-based treatment* (MBT) en *emotionally focused therapy* (EFT).

In hoofdstuk 5 en 6 voegen we uitgewerkte behandelprotocollen toe voor online groepstherapie binnen respectievelijk de cognitieve gedragstherapie en de schematherapie. Deze protocollen zijn direct toepasbaar en kunnen daarnaast dienen als inspiratie voor het ontwikkelen van eigen programma's.

Omdat online werken specifieke risico's met zich meebrengt voor de therapeut, sluiten we af met een broodnodig hoofdstuk over zelfzorg: hoofdstuk 7. Zo ondersteunen we je niet alleen bij het starten van een online groep, maar ook bij het duurzaam volhouden ervan.

We leven in een tijd waarin de grenzen tussen fysiek en digitaal, tussen traditioneel en innovatief, tussen lokaal en globaal vervagen. Online groepstherapie staat in de voorhoede van deze ontwikkeling. De reis die je begint met dit boek omvat meer dan het leren van nieuwe technieken, het omvat het omarmen van een nieuwe therapeutische vorm waarin compassie en technologie, menselijke verbinding en digitale innovatie, en traditionele wijsheid en moderne mogelijkheden harmonieus samenkomen in dienst van het proces en de groei van de cliënt.

Wij wensen de lezer succes en veel plezier toe met het geven van groepstherapie in deze innovatieve setting, die naar onze verwachting de komende jaren aan terrein zal winnen.

*Bram van der Boom, Marieke van Meeteren, Roel Pietersen en Pepijn Steures*

# HOOFDSTUK 1

## ONLINE GROEPSTHERAPIE IN VOGELVLUCHT

Online groepstherapie heeft zich in korte tijd ontwikkeld van een experimentele vorm van hulpverlening tot een volwaardige therapeutische modaliteit die de grenzen van traditionele zorgverlening heeft verlegd (Gentry et al., 2018; Weinberg et al., 2023). Het is niet simpelweg een digitale kopie van face-to-face-behandeling, maar een zelfstandige therapeutische vorm met unieke voordelen en specifieke aandachtspunten (Weinberg & Rolnick, 2020). De groeiende wetenschappelijke onderbouwing toont aan dat effectiviteit en therapeutische diepgang ook via het scherm bereikbaar zijn, mits de behandelaar weet hoe de digitale setting optimaal benut kan worden (Banbury et al., 2018; Gentry et al., 2018; Rafieifar et al., 2025). Online groepstherapie opent deuren naar toegankelijke zorg en innovatieve therapeutische technieken en biedt nieuwe mogelijkheden voor verbinding en ontwikkeling (Fletcher et al., 2018; Hubley et al., 2016).

### Een korte geschiedenis: van tuberculosepatiënten naar beeldschermen

Groepstherapie heeft een fascinerende geschiedenis die verder teruggaat dan velen zich realiseren. In 1905 begon Joseph H. Pratt, een internist in Boston, met een eerste groep van acht patiënten met longtuberculose. De bijeenkomsten waren aanvankelijk vooral praktisch en educatief van aard: het ging om patiënten voor wie geen plaats beschikbaar was in de bestaande sanatoria en die instructies kregen over de behandeling van hun ziekte. Pratt merkte echter dat de bijeenkomsten ook invloed hadden op de emotionele toestand van de deelnemers. Patiënten bespraken hun gemeenschappelijke problemen

en vonden steun en herkenning bij elkaar (Pratt, 1907; Ezhumalai et al., 2018). Pratt zag dat de gedeelde ziekte een onderlinge band creëerde en dat de groep hoop en steun kon bieden. Deze vroege observaties worden vaak gezien als een belangrijk beginpunt in de ontwikkeling van de moderne groepstherapie, een volwaardig therapeutisch paradigma.

In de decennia die volgden, ontwikkelden pioniers als Trigant Burrow en Paul Schilder deze nieuwe vorm verder. Burrow, een psychoanalyticus, introduceerde de term *group analysis* en benadrukte het belang van sociale interactie in het genezingsproces (Burrow, 1927). Schilder, werkzaam in het Bellevue Hospital in New York, ontwikkelde de eerste gestructureerde groepspsychotherapie voor psychiatrische patiënten (Pinney, 1978).

## De groei na de Tweede Wereldoorlog

Na de Tweede Wereldoorlog kreeg groepstherapie een enorme impuls door zowel praktische noodzaak als theoretische doorbraken (Scheidlinger, 2004). Er was een grote behoefte aan psychologische hulp en een tekort aan gekwalificeerde therapeuten. Groepstherapie bood een efficiënte oplossing en er kwam erkenning voor het feit dat deze vorm van therapie unieke therapeutische voordelen biedt.

Jacob L. Moreno was een echte vernieuwer in de ontwikkeling van groepstherapie. Met psychodrama en sociometrie maakte hij de groep tot een actieve oefenruimte, waarin deelnemers emoties, relaties en gedrag niet alleen konden bespreken, maar ook konden uitbeelden en onderzoeken (Giacomucci, 2021). Hyman Spotnitz ontwikkelde de moderne groepsanalyse, waarin hij psychoanalytische principes succesvol toepaste in groepssettings (Marshall, 2008). Maar het was Irvin Yalom die groepstherapie werkelijk op de kaart zette met zijn baanbrekende werk *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* uit 1970 (Yalom, 1981; Yalom & Leszcz, 2005). Yalom identificeerde de therapeutische factoren die groepstherapie zo effectief maken: universaliteit (het besef dat je niet alleen bent met je problemen), hoop geven, informatie delen, altruïsme, het herbeleven van de primaire gezinsgroep, het ontwikkelen van sociale vaardigheden, imitatiegedrag, interpersoonlijk leren, groepscohesie, catharsis en existentiële factoren. Zijn handboek vormt nog steeds de basis voor groepstherapie-opleidingen wereldwijd.

## De diversificatie van groepstherapeutische benaderingen

Geleidelijk ontstond er een rijk spectrum van groepstherapeutische benaderingen. Aan de ene kant ontwikkelden zich ongestructureerde, op het hier-en-nu gerichte therapieën die de spontane groepsdynamiek centraal stelden.