

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

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.

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 te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, 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 gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

De Praktijk

Graniet

Linne De Loof

Ons denken over het begeleiden van cliënten wanneer ze vastlopen in moeilijkheden, is sterk gericht op verandering en actie. We willen een beweging van moeilijkheden naar mogelijkheden, we willen verruimen en verdiepen zodat cliënten zich vrijer kunnen bewegen. Cliënten doen vaak een appel op deze gerichtheid op actie. Ze stellen vaak letterlijk de vraag naar een oplossing voor hun probleem.

Opleidingen geven veel kaders en handvatten mee om cliënten te begeleiden in dat ‘stapje vooruit’. Mijn werk in de bijzondere jeugdzorg leerde me al snel dat je deze stap vaak heel klein moet maken en dat dit meestal een heen-en-weer beweging is: vaak gaat een gezin in het begeleidingsproces een periode achteruit alvorens het systeem in beweging komt. Ik merkte ook dat we heel vaak moeten vertragen en stilstaan om vooruit te gaan. En dan waren er nog situaties waarin enkel het stilstaan overbleef, waarin ik de focus op de stap vooruit geheel moest loslaten. Vaak ging het daarbij over existentiële thema's, over het botsen op beperkingen, over cliënten die de limieten van hun invloed ervaren. Door in zulke situaties terecht te komen, stelde ik vast dat ik weinig handvatten en kaders meekreeg om ermee om te gaan. Terwijl me steeds duidelijker werd dat dit een belangrijk deel van ons begeleidingswerk uitmaakt: niet veranderen maar accepteren, verdragen. Dit vraagt niet om actie maar om aanwezigheid. Hoe kan je aanwezig blijven bij rauw verdriet van cliënten? Hoe kan je hen helpen hun existentiële pijn te verdragen? Hoe kan je naast hen staan wanneer ze een zware klap in hun gezicht krijgen?

In wat volgt beschrijf ik een moment in de contextbegeleiding (dit is een integrale gezinsbegeleiding waarbij gewerkt wordt met de verschillende subsystemen in en rond een gezin) van een puber (Kirsten) met een complexe emotieregulatieproblematiek. Voor haar psychiatrische moeilijkheden wordt ze reeds jaren begeleid door een kinderpsychiater en werd ze al meer dan eens opgenomen.

Vanuit onze thuisbegeleidingsdienst ligt onze focus op de interacties

tussen de ouders en de jongere en hoe zij onder druk komen te staan door de psychiatrische moeilijkheden. Afwisselend werk ik individueel met de jongere, met het oudersubstelsel of met het hele gezin.

Tussen hoop en wanhoop

‘Ik denk eigenlijk dat ik niet voor het leven gemaakt ben.’ De levendige ogen van dit vijftienjarige meisje staan in schril contrast met de ernst waarmee ze dit zegt. ‘Ik probeer telkens opnieuw om uit het dal te klimmen en voor ik het weet, zit ik weer op de bodem. Ik voel me zo moe, zo uitgeput. Het wordt niet beter. We hebben al zoveel geprobeerd. Er zijn nog andere mensen die het leven niet aankunnen. Ik ben ook zo. Het is beter dat ik er niet meer ben.’

Het meisje zegt dit zonder enige vorm van drama. Ze vraagt geen medelijden, ze wil geen reactie uitlokken. Ze deelt me haar conclusies mee. Hoe kan een puber tot deze slotsom komen? Met zoveel rust en stelligheid. Ik zag haar al erg vaak op momenten van crisis, waarin ze overspoeld was door wanhoop en paniek. Dan zei ze ook al dat ze het allemaal niet meer kon dragen, dat ze liever dood wilde zijn. Hoe heftig haar emotie op dat moment ook was, nu ze deze woorden in alle rust uitspreekt, beklemmen ze me meer dan ooit. De woorden liggen op tafel als een blok graniet.

Dit meisje spreekt een gedachte uit die al eens door mijn hoofd spookte, maar die ik snel weg duwde: ‘Misschien is het leven te zwaar voor haar.’ Ik heb haar al twee jaar zien knokken. Ik heb het hele gezin zien zwoegen en alle handvatten zien aangrijpen om uit het duistere woud te raken dat haar van de blauwe lucht erboven afschermt. Het is niet genoeg. Het duistere woud zuigt aan haar, wil haar niet loslaten. Dit druist in tegen mijn hulpverlenende natuur, tegen alles wat ik geleerd heb: telkens zoeken naar die kleine stap vooruit. Hoe kan je de wanhoop iets kleiner maken, het perspectief iets groter? Ik zou onrecht doen aan haar wanhoop als ik die nu zou proberen te kaderen of te normaliseren. Dit is niet normaal. Een meisje van vijftien mag niet tot de vaststelling komen dat ze niet voor het leven gemaakt is. Maar ze doet het. En op dit moment lijkt ze niet eens bang van deze vaststelling. Er rest me niets dan naast haar te staan in dit bittere besef.

T: ‘Verdorie, Kirsten, het moet vreselijk zijn om dat te voelen.’

K: ‘Ja, echt.’

T: ‘Als al jouw inspanningen een evenredig effect zouden hebben, zou het er anders uitzien. Dan zou het draaglijk zijn. Maar dat is niet zo.’

Dat is echt oneerlijk.'

K: 'Ik doe er zoveel mensen pijn mee. Ik maak zoveel kapot voor de mensen die ik het liefste zie.'

T: 'Ik kan me voorstellen dat dat op een manier misschien nog moeilijker te verdragen is? Je ziet enorm af en dan zoek je naar oplossingen om van dat vreselijke gevoel af te raken. Maar het zijn impulsieve oplossingen en die zorgen voor nog meer moeilijkheden. En dan denk je: "Oh, nu ben ik er, nu voel ik me even beter!" Maar dan kijk je om je heen en zie je plotseling dat je tussen een hoop brokstukken zit. Brokstukken die je mama, je papa en je zusje pijn gedaan hebben.'

K: 'Zo is het! Ik zie dat altijd maar achteraf. Dan wordt het nog erger.'

T: 'Dan komt het schuldgevoel...'

K: 'Dat haat ik.'

T: 'En dat schuldgevoel is voedsel voor het donkere woud. Dan zit je snel weer bij dat afschuwelijke gevoel waardoor je die impulsieve dingen bent gaan doen die zoveel brokstukken maakten.'

K: 'Zo gaat dat elke keer opnieuw. Er komt geen einde aan. Daarom is het beter dat ik er niet meer ben. Beter voor mij en voor mijn familie.'

T: 'Ik wou dat ik dat gevoel kon wegtoveren. Maar dat gaat niet.'

Het is even stil. Ik kijk haar aan. Ze kijkt terug met een bijna verontschuldiggende glimlach op haar lippen. Dit besef is keihard. Misschien is het een realiteit. Misschien raakt ze hier niet uit. Misschien loopt haar volgende suïcidepoging fataal af. Of misschien raakt ze er met de jaren toch uit. Ik wil samen met haar blijven zoeken naar manieren om de lichtere plekken in het donkere woud te vinden. Zonder te miskennen hoe groot de zuigkracht van het duistere woud is of hoeveel inspanning het kost om daar steeds weer tegen te vechten. Dus ik begin te verkennen wanneer het wel lukt, waar de kleine uitzonderingen zitten, wat er nu anders is dan twee jaar geleden. Het is een moeilijke evenwichtsoefening, want te veel nadruk op het positieve en ik geef haar mogelijk de indruk dat het 'allemaal zo erg niet is.' Dat heeft ze al te vaak gehoord en dan haakt ze volledig af. Ze heeft enorme voelsprietten ontwikkeld om in te schatten of je haar doodswens al dan niet ernstig neemt. Neem je het niet ernstig, dan klapt ze dicht. Ga je te veel mee in deze wanhoop, dan raakt ze in paniek en neemt de crisis het over.

Opnieuw schiet de gedachte door mijn hoofd dat haar ouders bijna permanent voor een ondraaglijke taak staan: een actieve doodswens van je kind verdragen. Hoe kan je dit ernstig nemen zonder in paniek te raken? Ze zeggen vaak dat ouderschap een aaneenschakeling van loslaten is. Maar dit is een vorm van loslaten die men niet van een ouder mag vragen. Toch is dat wat hun dochter nodig heeft. Dit is precies wat

nodig is om nog iets over te houden van het contact waar ze allemaal zo naar verlangen, te midden van zoveel wanhoop.

T: 'Denk je dat we dit gesprek twee jaar geleden ook konden hebben?'

K: 'Nee, toen dacht ik daar nog niet zo over na. Toen besepte ik dat nog niet.'

T: 'Wat zou je toen gedaan hebben als je dit gevoel had?'

K: 'Dan was ik zeker weggelopen! Zoals die keer naar Oostende. Eigenlijk voelde ik toen hetzelfde als nu.'

T: 'Wat heb jij dan gedaan dat je die neiging nu wel kan tegenhouden?'

K: 'Ja, gewoon... Ik denk dat al die gesprekken toch zin hebben zeker?' Ze lacht. 'Ik snap het nu wat meer. Ik voel nog altijd hetzelfde, maar soms lukt het om die neiging een beetje tegen te houden. Bijvoorbeeld gisteren. Toen zat ik weer met dat gevoel en wou ik echt diep snijden. Maar ik dacht: "Nee, Kirsten, doe dat niet. Dat gaat weer mislopen." En dan heb ik maar heel lichte sneetjes gemaakt.'

T: 'Dat is super! Die stop die je af en toe inbouwt. Zoals je zelf zegt: "Het gevoel is hetzelfde." Het is vreselijk, maar dat gevoel kunnen we niet zomaar weggommen. Maar je kan wel iets meer kiezen wat je met het gevoel doet. Ik zie ook dat het af en toe lukt om stop te zeggen. Af en toe de rem erop in plaats van vol gas vooruit.'

K (lacht opnieuw): 'Ja, meestal vlam ik vooruit. En kijk wat ik dan allemaal doe.'

T: 'Ik zie je ook iets anders doen tegenover je ouders. Weet je nog hoe het hier vorig jaar in huis liep toen je je ook zo slecht voelde en zoveel keer was weggelopen?'

K: 'Pff, ja! Super veel ruzie. Toen wou ik echt niet meer thuis zijn.'

T: 'Hoe ziet het er nu uit?'

Afgelopen twee jaar is deze puber zich steeds meer bewust geworden van de psychiatrische moeilijkheden waarmee zij behept is. Dit besef belast haar en overspoelt haar soms met angst en verdriet. Anderzijds is dit besef een hulpbron. Ze weet nu veel meer waarom ze angstig of verdrietig is. Het geeft haar een beetje controle over haar psychisch lijden. Maar ze kan dit besef (nog) niet alleen dragen. Hier ligt een taak voor ons: kwetsbare jongeren helpen hun ondraaglijke pijn te dragen. Met een vijftienjarige kijken naar dat enorme, afschuwelijke blok graniet dat voor haar ligt en samen vaststellen dat het niet eerlijk is, dat hij verdomd zwaar is. En dan zien dat het licht dat om de rand van het blok komt piepen er prachtig uit kan zien. Balanceren tussen hoop en wanhoop.

Aan de rand van de afgrond

Ik zit met moeder Sandra en vader Bart aan tafel. ‘We hadden weer prijs, deze week...’ Moeder moest enkele dagen geleden met haar dochter naar het ziekenhuis. Na een ruzie over uitgaan ging Kirsten naar haar kamer en beschadigde zichzelf. Ze sneed te diep en kreeg het bloeden niet gestelpt. De wonden moesten gehecht worden. Een dag later stonden ze opnieuw in het ziekenhuis. Na een ruzie op school had Kirsten haar draadjes open-gesneden en moest ze opnieuw gehecht worden. Moeder vertelt het op een vlakke toon en sluit af met een diepe zucht. Ze sluit haar ogen.

T: ‘Wat een diepe zucht... wat vertelt die ons?’

S: ‘Ik ben zo moe. Zo oneindig moe. Ik zou willen dat het stopt. Het ging enkele dagen goed en hop, dan dat weer. Ik weet niet hoe lang ik dit nog kan dragen.’

T: ‘Ik kan me voorstellen dat dit zeer zwaar is om te dragen, om de ene crisis na de andere mee te maken en overeind te moeten blijven om je dochter op te vangen.’

B: ‘Ze gunt ons echt geen rust. Ze slaagt er telkens in om alles op zijn kop te zetten. Het maakt me razend. Toen ze naar beneden kwam met haar armen onder het bloed kon ik het niet laten: “Bravo, Kirsten, het is je weer gelukt! Je mama kan weer eens gaan rondrijden voor jou!”

S: ‘Je maakt het alleen maar erger door zo’n dingen te zeggen, Bart. Dan raakt ze nog meer in paniek.’

B: ‘Ik weet het, maar op zo’n moment...’

T: ‘Mag ik eens vragen wat je bedoelt met “ze gunt ons geen rust”? Denk je echt dat ze jullie dat niet gunt?’

B: ‘Ja, zo lijkt het wel. Zo voelt het op dat moment.’

Een puber die er niet in slaagt om gewoon te ruziën over uitgaan. Die in paniek raakt als ze een ‘nee’ krijgt en dan begint te eisen. Een boze reactie van haar moeder over dat eisen is voldoende om zich totaal verworpen te voelen. Zichzelf beschadigen is dan een van haar destructieve manieren om de overweldigende innerlijke spanning kwijt te raken. Als ze dan bloedend in de woonkamer staat, omdat ze het niet alleen opgelost krijgt, worden de brokken zichtbaar. De razernij van haar vader bevestigt de vernietigende stem die al luid in haar roept: ‘Jij ben een lastpak. Jij zorgt alleen maar voor verdriet in dit gezin. Waarom ben je hier nog?’ De gedachten die daaruit voortvloeien, worden steeds donkerder. De acties die eruit volgen eveneens.

Er zitten twee ouders aan tafel die enorm hun best doen om er voor deze puber te zijn. Om haar kwetsbaarheid op te vangen, haar zo sterk

mogelijk te maken, haar te wapenen tegen haar innerlijke demonen. Dit zijn sensitieve en responsieve ouders. Ondanks hun inspanningen blijft hun dochter lijden. Hun onmacht is enorm; hoe hard ze ook hun best doen, de crisissen stapelen zich op. Hoe vaak ze met hun inspanningen ook tonen dat ze ertoe doet, één verkeerd berichtje op Facebook kan dat gevoel totaal wegvegen. Deze twee mensen gaan er elk op hun eigen manier mee om. Sandra ziet deze realiteit steeds meer onder ogen en probeert zich hier zo goed mogelijk in te schikken. Bart is nog niet klaar om deze realiteit te aanvaarden. Hij verzet zich met alle macht tegen het idee dat dit een kwetsbaarheid voor het leven is waarmee dit hele gezin moet leren leven.

Ik heb al erg vaak met deze ouders gesproken over hoe ‘vasthouden’ er in hun zorg voor Kirsten uit kan zien: hoe ze met het gedrag van Kirsten om kunnen gaan, wat zij kunnen doen om haar zoveel mogelijk bij te sturen, hoe zij haar kunnen helpen niet geheel overspoeld te raken, hoe ze grenzen kunnen bieden die hun dochter niet van binnenuit heeft, hoe ze nabij haar kunnen zijn op momenten dat ze het contact met zichzelf en anderen verliest.

Maar nu botsen we op een ander stuk van hun ouderschap, het loslaten. Hoe kan ik deze mensen helpen de kwetsbaarheid van hun dochter te dragen? Hoe kan ik hen stimuleren om in handen te nemen waar ze invloed op hebben en hen tegelijk laten rouwen om het stuk waarop ze geen invloed hebben, het stuk dat steeds tussen hun vingers door glipt?

T: ‘Het moet pijnlijk zijn om dat te voelen. Om elke keer dat ze wegloopt, zichzelf beschadigt, tegen jou tiert of wat dan ook, te denken dat ze dat bewust doet. Dat ze het kan stoppen, maar het toch niet doet. Frustrerend lijkt me dat.’

B: ‘Dat is heel frustrerend! Als ze eens gewoon normaal zou doen...’

T: ‘Op een manier is het misschien ook helpend om dat te denken.’

Bart kijkt me vragend aan. ‘Het alternatief is misschien nog pijnlijker. Wat als ze dit niet bewust doet? Wat zou dat betekenen?’ Bart kijkt me ernstig aan en denkt na.

S: ‘Er zijn natuurlijk momenten dat ze iets bewust doet. Maar op de ergste momenten is dat niet bewust. Zoals dat snijden. Ik denk niet dat ze dat onder controle heeft.’

T: ‘Dat lijkt me een ondraaglijke gedachte. Dat je dochter zoveel schade aanricht bij zichzelf en in haar omgeving en dat ze daar op dit moment van haar leven zo weinig invloed op heeft. Dat jullie zo hard kunnen werken als jullie doen, maar haar lijden toch geen halt kunnen toeroepen. Dat is verschrikkelijk.’

S: ‘Voor mij voelt dat soms alsof Kirsten op de rand van een afgrond

staat. Ik sta een meter of twee van haar verwijderd. Net zo ver dat ik haar niet kan vastpakken. Ik weet en zie dat ze elk moment de diepte in kan storten. Misschien houdt ze haar evenwicht en blijft ze op de rand lopen? Ik weet het niet. En ik kan niet dichterbij komen. Ik kan haar voorzichtig toespreken van op die afstand. En ik strek mijn hand uit, maar ik kan niet bij haar komen...' Sandra haar stem stukt. Ze huilt.

B: 'Maar het kan toch niet dat we hier niets aan kunnen doen!'

T: 'Je kan hier wel iets aan doen. Daar hebben we het al vaak over gehad: geef haar grenzen en laat haar voelen dat jullie van haar houden. Dan doe je iets heel belangrijks. Dat kan het verschil maken. Maar daar stopt je invloed, Bart. Ik vind het vreselijk om te zeggen, maar er is volgens mij een groot stuk waarover jij nu geen controle hebt.'

B (zichtbaar geëmotioneerd): 'Dat wil ik niet...'

T: 'Natuurlijk niet. Dat mag geen enkele ouder meemaken: je kind zo zien lijden en slechts zo'n beperkte invloed hebben. Geen ouder wil zijn kind op de rand van de afgrond zien, laat staan haar niet kunnen vasthouden terwijl ze elk moment kan vallen. Dat zou niet mogen.' (lange stilte) 'En toch is dat de bijna onmogelijke opdracht waar jullie nu voor staan.'

Het blok graniet ligt op tafel. Het lijkt groter en zwaarder dan ooit. En toch is dit een moment van intense verbondenheid. Waar de crisissen van Kirsten soms als een splijtzwam afstand tussen alle gezinsleden schept, zitten deze man en vrouw heel dicht bij elkaar aan de tafel. Ze werpen een blik op elkaar, tussen hun tranen. Ze kennen elkaars pijn. Ze weten hoe zwaar het blok graniet weegt. Ook al doen ze dat elk op hun tempo, ze weten dat ze samen voor een opdracht staan.

In de begeleiding van dit gezin botste ik op rauw, existentieel lijden. De neiging om dan actie te ondernemen is groot. De kaders die ik uit opleidingen meekreeg, stuurden me eerder in die richting. Er zijn heel wat momenten dat ik dit gezin ondersteunde om stappen te zetten. Dit keer was dat echter niet aan de orde. Dit keer stond ik stil en was ik samen met het gezin aanwezig bij de moeilijkheden waarmee ze geconfronteerd worden. Juist door niet te kijken naar de stap vooruit, kon ruimte ontstaan voor nieuwe betekenissen en voor een breder verhaal met meer verbondenheid. In de erkenning die dit gaf voor hun wanhoop, ontstond opnieuw hoop.

Linne De Loof is klinisch psycholoog en contextueel systeemtherapeut, werkzaam als contextbegeleidster in Sigma Thuisbegeleidingsdienst van vzw Martens-Sotteau (bijzondere jeugdzorg) te Oostakker. Email: linne_dl@yahoo.com.