

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 (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).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

‘On the road again’

Nieuwe relationele dansen met kinderen en hun netwerk na ingrijpende levensgebeurtenissen

Sabine Vermeire

Samenvatting

Contexten van geweld, verwaarlozing en trauma in gezinnen zijn vaak gekenmerkt door relationele complexiteit en kwetsuren. Belangrijke gezins- of familieleden kwetsten het kind of de jongere, of boden geen steun wanneer dit wenselijk of noodzakelijk was. Pijnlijke herinneringen, maar ook gevoelens van achterdocht, onzekerheid of ambivalentie nestelen zich in familiale en andere belangrijke relaties. Niet-helpende relationele dansen verbreiden zich als een olievlek naar vele levensdomeinen.

Therapeutisch is het belangrijk om manieren te vinden om de pijn van gekwetste relaties en de bijbehorende worstelingen op te merken, en er een passende gedeelde en deelbare taal voor te vinden. In de gesprekken trachten we tastbaar te maken dat kinderen en belangrijke betrokkenen ertoe doen voor elkaar en zinvolle bijdragen leveren aan elkaars leven. Daardoor vergroot de kans op het ontstaan of uitbreiden van ‘een gevoel van relationele *agency*’, en op nieuwe en meer steunende relationele acties.

We verruimen ons vizier en gaan in gesprek met leeftijdsgenoten en leden van de ruimere netwerken, in de hoop dat er een gevoel van *belonging* (erbij horen) ontstaat en we samen veerkrachtige netwerken weven. De therapeutische reis van Mauro zal dienen ter illustratie.

Een verstrengeling van relaties en contexten

Sinds zijn negende woont Mauro, inmiddels elf jaar, bij zijn grootouders van moederskant. Zijn vader zit in de gevangenis omdat hij betrokken was bij drugshandel. Zijn moeder heeft een mentale beperking na een overdosis drie jaar geleden en verblijft op een beveiligde

afdeling. Er waren in het gezin huiselijk geweld en ernstige financiële problemen. Zijn oudere broer Rico van vijftien werd ook in netwerkpleegzorg geplaatst bij zijn grootouders. Toen hij steeds opstandiger werd, kon hij niet langer bij hen verblijven. Sinds een paar maanden woont hij in een jongerentehuis. Grootouders geven Mauro's vader de schuld van alles en voelen dat ze gefaald hebben naar Rico. Ze maken zich grote zorgen over Mauro, die verschillende tics ontwikkelt en ongecontroleerde gezichtsgrimassen maakt. Hij verbergt geregeld eten in zijn kamer en liegt hardnekkig over schijnbaar triviale dingen. Ze zijn ervan overtuigd dat hij dit opzettelijk doet omdat hij boos op hen is. In een poging om nog enige controle te hebben, inspecteren ze dagelijks zijn kamer. Een paar weken geleden kwam het tot fysiek duwen en trekwerk tussen opa en Mauro. Veel thema's lijken verboden terrein of voer voor discussie. Ze komen op gesprek in de hoop te kunnen voorkomen dat ook Mauro hun huis moet verlaten.

Kinderen en jongeren met pijnlijke levensgeschiedenissen en hun ouders of begeleiders kunnen verstrikt raken in gestolde of verkrampde relationele dansen, waarbij ook andere levensdomeinen en relaties besmet raken door de problemen (Vermeire, 2020). Rutter (1999) benadrukt dat in deze contexten een halt toeroepen aan negatieve kettingreacties en het bevorderen van positieve interacties belangrijke beïnvloedende factoren zijn voor de mate waarin de effecten van tegenslagen doorheen de tijd aanhouden. Dit wijst erop dat juist gezinstherapeuten in de positie zijn om veerkrachtprocessen te bevorderen, aangezien veerkracht sterk samenhangt met de wijze waarop de interpersoonlijke uitwisselingen verlopen, en dat is precies het terrein waarop gezinstherapeuten interveniëren.

Kinderen met een achtergrond van geweld, misbruik of verwaarlozing leven vaak in een wereld die zij als bedreigend ervaren. Andere mensen worden als potentieel gevaarlijk ervaren (Barrett et al., 1996) en relaties vinden ze vaak niet te vertrouwen. De stappen die ze zetten, roepen (re-)acties op van de mensen om hen heen die het alleen maar erger lijken te maken. Ouders en andere betrokkenen ervaren een toenemend gevoel van machteloosheid (Splingaer, 2020; Vermeire, 2020). Dit leidt er vaak toe dat ouders, verzorgers en kinderen hun toevlucht nemen tot coërcieve acties in een poging nog enige grip te ervaren. Wanneer iemand zijn gevoel van relationele invloed verliest, kan deze soms naar macht grijpen en pogingen tot controleren van de ander (De Mol et al., 2018; Jacob, 2013). Deze acties hebben vaak onbedoeld een vervreemdende impact op het zelf, anderen en op betekenisvolle relaties (Alon & Omer, 2006).

Terwijl de grootouders Mauro's slaapkamer controleren en hem constant in de gaten houden, doet Mauro er steeds meer het zwiigen toe en verbergt hij meer en meer dingen. Beide partijen voelen zich in toenemende mate tot elkaar veroordeeld. In hun relationele dansen en interactiepatronen construeren ze voortdurend betekenissen over elkaar, zichzelf, de problemen en hun leven die in een negatieve richting lijken te gaan, met als onbedoeld gevolg dat ze verwijdering en afstand ten aanzien van elkaar ervaren.

Hoe alle betrokkenen de moeilijkheden benoemen, kan een hele reeks beelden, ideeën en perspectieven oproepen en versterken, zowel bij het kind als bij de (groot)ouders, begeleiders en belangrijke anderen (Vermeire, 2020). Het heeft ook een impact op relationele mogelijkheden en onmogelijkheden met elkaar en met de buitenwereld (Dallos, 2006; Weingarten, 2003). Kinderen en hun netwerk dreigen vast te lopen in 'negatieve identiteits- en relatieconclusies' (White, 2007, p. 107), die daarvoor ook hun 'gevoel van agency en ertoe doen' beperken (Beckers et al., 2021; De Mol et al., 2018).

Mauro is gediagnosticeerd met een 'reactieve hechtingsstoornis'. School en grootouders willen ook een diagnostisch onderzoek naar mogelijk autisme, in de hoop dat dit hen zal helpen bij het vinden van oplossingen voor de problemen. De angst van de grootouders is dat de genetische voorbeschikking van zijn vader ervoor zal zorgen dat Mauro in dezelfde richting evolueert. Grootouders voelen zich wanhopig en onbekwaam. Mauro zelf raakt steeds meer verwijderd van grootouders, familie en schoolvrienden. Hij ervaart zichzelf als een last voor iedereen.

In hun pogingen ermee om te gaan, focussen de betrokkenen allereerst op de vraag 'wat' en 'wie' het probleem is, en in lijn daarmee: 'wat' en 'wie' zou moeten veranderen. Mauro moet veranderen en behandeld worden om zijn gedrag bij te sturen. Elke stap die de betrokkenen nemen als poging om ten goede te veranderen, wordt geïnfecteerd door eerdere ervaringen, interpersoonlijke perspectieven en vele sociale en culturele instructies over hoe een goede (groot)ouder of een goed (klein)kind dient te zijn in deze situatie, hoe om te gaan met trauma en deze pijnlijke familieproblemen, enzovoort (Madsen, 2007). Zodra ze verstrikt raken in deze destructieve spiralen, geraken de zorgen, relationele betrokkenheid en constructieve bijdragen aan elkaars leven verduisterd. Een belangrijke stap in ons therapeutisch proces is het vinden van manieren om de negatieve kettingreacties te stoppen. Door kleine

acties die verschil maken zichtbaar en tastbaar te maken bevorderen we hun gevoel van agency.

Van dwang naar een gemeenschappelijke grond

De eerste helft van ons gesprek weigert Mauro te gaan zitten. Hij leunt tegen de muur en staart naar het plafond, half luisterend naar de stortvloed aan klachten van zijn grootouders. Hoewel gedachten als 'deze klaagzang moet stoppen' en 'dit is niet-helpend' door mijn hoofd razen, kan ik geen beginpunt vinden dat een ander gesprek opent. Voor ik het beseft, maak ik deel uit van deze destructieve dans.

Wat (groot)ouders of begeleiders op tafel leggen is een eindeloze lijst van problemen met betrekking tot het kind of de jongere en van hun vele pogingen om het kind tot andere inzichten te brengen. Deze lijst wordt uitvoerig geïllustreerd met vaak indrukwekkende voorbeelden. Het traumatische verleden, de hechtingsproblemen en de eigenheid van Mauro lijken de verklaringen bij uitstek te zijn geworden voor de moeilijkheden. Ze leiden tot de dwingende conclusie dat 'dit problematische gedrag' nu moet stoppen. Vaak hopen ouders dat ik het kind duidelijk kan maken dat het zo niet verder kan, dat ik het kind kan veranderen of de problemen kan stoppen. Naast een kind in nood ontmoet ik ook (groot)ouders en betrokkenen in nood.

Wanneer ik probeer de 'klaagzang' van deze (groot)ouders te stoppen, kan dit gemakkelijk worden begrepen als een tot de orde roepen, met het mogelijke effect dat zij zich niet serieus genomen voelen of denken dat ik hen niet geloof. Voor we het beseffen, kunnen we in een strijd met ouders en kinderen terechtkomen. Voor ouders lijkt het dan misschien alsof ik het belang van het kind vooropstel. Als ik aan de andere kant (groot)ouders alle ruimte geef om hun zorgen te uiten en uit te leggen wat het kind verkeerd doet, loop ik het risico het kind te verliezen en kan de indruk ontstaan dat ik partij voor de (groot)ouders kies. Dus in plaats van me te concentreren op de vaak dramatische en problematische inhoud van wat (groot)ouders in de gesprekken brengen, probeer ik hun relationele betrokkenheid en zorgen op te pikken uit deze lijst van klachten (Rober, 2005; Vermeire, 2020).

'Mag ik u even onderbreken? Al deze voorbeelden en frustraties, drukken uit hoe bezorgd jullie beiden zijn over Mauro? Zeggen ze ook iets over hoe belangrijk hij voor jullie is en hoe graag jullie willen dat het anders gaat tussen jullie allemaal?'

Zowel oma als opa leunen een beetje achterover en halen diep adem. Ze knikken instemmend. Uit mijn ooghoeken merk ik dat Mauro zich voor het eerst nieuwsgierig naar ons toedraait.

‘Mauro, mag ik je vragen, kun je enigszins begrijpen dat je grootouders zich zorgen maken? Zijn hun zorgen terecht? Zijn er ook zorgen die jou bezighouden?’

Mauro (een beetje ongemakkelijk): ‘Natuurlijk, maar ze moeten ophouden met mij te irriteren.’

Met mijn vragen hoop ik een gemeenschappelijke basis te vinden van waaruit we samen kunnen praten en reflecteren en niet langer opgesloten zitten in eenzijdige monologen. In plaats van elkaar te verliezen in uiteenlopende perspectieven en acties, zijn we op zoek naar gedeelde grond. Door hun wederzijdse relationele betrokkenheid op te merken, kunnen we misschien exploreren wat elk van hen dwarszit en ook daar overeenkomsten ontdekken.

| In grote letters schrijf ik ‘Gemeenschappelijke zorgen’ op de flip-over.

Hopelijk kan dit hen uitnodigen tot een alternatief onderzoek van de moeilijkheden, wat mogelijk nieuwe perspectieven opent. Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien hoe ‘onbegrepen gedrag’ van (pleeg-)kinderen een grote uitdaging vormt voor (pleeg)ouders en betrokken professionals. Bij het opvoeden van getraumatiseerde kinderen blijkt het cruciaal dat verzorgers de mogelijkheid hebben om de ervaringen en emoties van het kind doorleefd te begrijpen (Konijn, 2021).

Een gezamenlijk onderzoek

Wanneer kinderen geïsoleerd raken in hun gezin, neemt de vervreemding van de eigen wensen, intenties, emoties en gedachten toe. Hoewel kinderen afhankelijk zijn van de ondersteuning die verzorgers bieden, kunnen ze toch leren betekenis te geven aan hun gevoelens en die van anderen, en hieruit eigen verhalen genereren (Dallos, 2006). Daarom proberen we, samen met de belangrijke mensen uit hun netwerk, een gedeelde taal te vinden voor wat ze meemaken en ervaren. Die kan een gezamenlijke basis vormen om van daaruit na te denken en te kunnen begrijpen wat er in hun leven gebeurt of gebeurde.

| In de therapieruimte hangen tekeningen van andere kinderen aan de muur, soms met boodschappen voor andere bezoekers. Een protest-

poster trekt Mauro's aandacht. 'Ouders moeten stoppen met ruzie maken in het bijzijn van een kind', geschreven door Chelsea, een negenjarige wier ouders betrokken zijn bij een scheiding met hoogconflict. Terwijl de tics alomtegenwoordig zijn en hij steeds meer grimassen trekt, vraagt Mauro wie die poster gemaakt heeft en waarom. Ook de aandacht van de grootouders gaat nu naar de tekening.

Na een korte uitleg over de situatie en de bedoelingen van Chelsea, ontvouwt zich het volgende gesprek:

S: 'Zijn er dingen die jij, net als Chelsea, zou willen stoppen, als je zou kunnen? Voor Chelsea riepen de ruzies veel stress op. Het zorgde ook voor afstand met haar ouders. Is er iets wat jou verwijdt van de mensen van wie je houdt?'

M (kijkend naar de grond, mompelt): 'De vraagtekens.'

S: 'Wat bedoel je met vraagtekens? ... Hoe zien die eruit? Grote vraagtekens? Donkere vraagtekens? Onoplosbare vraagtekens?'

M (zijn hoofd opheffend): 'Vuurrode vraagtekens, Bwuuuurk! Oranje vraagtekens, Bwuuuurk! Giftige groene vraagtekens, Bwuuuurk! Zelfs ontplofende vraagtekens!'

S: 'Hoe lang zijn deze vraagtekens al aanwezig?'

M: 'Sinds mama in het ziekenhuis ligt en papa in de gevangenis zit, maar ze werden reusachtig toen Rico weg moest.'

S: 'Waar zitten deze vraagtekens?'

M: 'Meestal in mijn hoofd, maar soms zijn ze overal. Niemand kan ze controleren. Ze springen de hele tijd rond.'

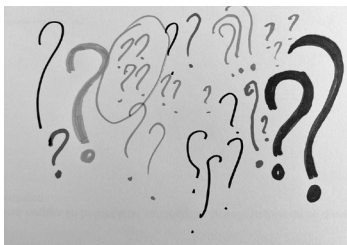
S (gericht aan grootouders): 'Hadden jullie enig idee dat Mauro vraagtekens in zijn hoofd heeft?'

Opa: 'Nee, dat wist ik niet, maar eerlijk gezegd ben ik niet verbaasd.'

S: 'Oh, heb jij dan ook vraagtekens in je leven, als je zegt dat je niet verrast bent?'

Opa: 'Natuurlijk, heeft niet iedereen vraagtekens?'

Terwijl ik verder met opa praat, vraag ik Mauro om zijn vraagtekens op de flip-over in de passende kleuren te tekenen. Wist hij dat opa ook vraagtekens heeft? En hoe zit het met oma en de pleegzorgbegeleider?



Taal creëert persoonlijke en relationele realiteiten, en door woorden te geven aan de 'binnenkant' van de cliënt verwerven ze bestaansrecht binnen hun sociale en relationele wereld (Madsen, 2007). Door samen te zoeken en woorden te vinden voor iemands zorgen, emoties en gedachten, kunnen mensen voelen wat ze voelen. Door gemeenschappelijke taal te ontwikkelen en als co-onderzoekers deze gevoelens te exploreren, wordt een sociaal delen van ervaringen met de belangrijke mensen in hun leven mogelijk gemaakt (De Mol & Rimé, 2017).

Samen verkennen we de vraagtekens. Wat is goed voedsel voor de vraagtekens? Wanneer zijn ze meer of minder aanwezig? Zijn sommige vraagtekens dwingender dan andere? Op de flip-over voegen we nog wat vraagtekens toe die Mauro in hun greep hebben en opa stelt voor om ze te clusteren. Sommige vraagtekens gaan over zijn broer, sommige over zijn moeder, sommige over zijn vader ... maar sommige gaan ook over zijn toekomst: 'Word ik ook weggestuurd?', 'Zal dit ooit stoppen?', 'Ben ik zo abnormaal dat niemand me wil?' Momenteel doen deze laatste vraagtekens het meeste pijn, en we ontdekken dat deze hem gespannen en angstig maken.

Opeens vraagt Mauro waar de vraagtekens van oma over gaan en hoe ze eruitzien.

Oma: 'Ik ben ontzettend bezorgd over hoe we dingen beter kunnen maken. Wat kunnen we doen zodat jij je beter voelt?'

S: 'Gaan deze vraagtekens ook gepaard met spanning en angst?'

Een gelaagdheid aan zorgen, maar ook ambivalenties en spanningen tussen familieleden worden zichtbaar. In dit samen delen op externaliserende wijze kan ieders perspectief opgemerkt worden en ontstaat er zelfs (h) erkenning van elkaars gevoelens. Reflecties komen op gang en tegelijk kunnen verschillen worden beluisterd en geëxploreerd. Het biedt ruimte om een dialoog te voeren over de mogelijke effecten die de moeilijkheden hebben op elkaar, zichzelf en hun leven (De Mol et al., 2018). Circulair bevragen op een geëxternaliseerde manier kan orde brengen maar ook nieuwe perspectieven openen op de problemen en hun relationele effecten.

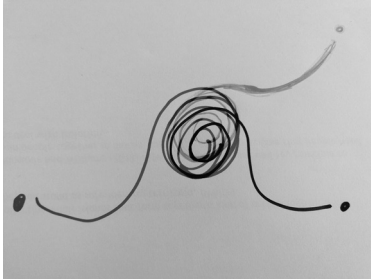
S: 'Wat gebeurt er als Mauro's vraagtekens de vraagtekens van opa of oma ontmoeten?'

Mauro kijkt naar zijn grootouders, maar opa vraagt Mauro te reageren.

M: 'Ruzies? Domme dingen doen? Jullie worden boos ... Soms zou ik willen verdwijnen.'

Opa: 'Ik denk dat we rampzalig voor elkaar worden.'

M: 'De vraagtekens raken in een knoop. Het is net als in Minecraft als de nacht komt. De nacht zit vol met zombies, Endermen en Creepers. Je moet ervoor zorgen dat je veilig bent, zodat je niets kan overkomen. Soms ben ik bang dat we allemaal in zombies veranderen.'



S: 'Hoe probeerde je tot nu toe met deze vraagtekens om te gaan? Of de zombies en angsten op afstand te houden?'

Mauro bouwde een speciaal huis onder de grond in Minecraft dat volkomen veilig is. Opa merkt op dat hij dit huis nog nooit heeft gezien. Trots laat Mauro op zijn smartphone wat foto's zien.

Dit soort gezamenlijk onderzoek nodigt hen uit om anders met elkaar te praten en te verbinden. Het creëert kleine verschuivingen in hun beelden van en overtuigingen over elkaar en hun reacties, die nieuwe fundamenteen kunnen leggen voor andere manieren van omgaan met elkaar (Vermeire, 2020).

'Is er iets wat jullie samen ontdekten wat de vraagtekens kleiner maakt? Zijn er speciale dingen die een tegengif kunnen zijn voor de vraagtekens?'

Nieuwe manieren van wederzijds begrijpen kunnen mogelijkheden openen voor een gevoel dat men samen een verschil kan maken, een besef van 'collectieve' in plaats van 'persoonlijke agency', dat gepaard gaat met nieuwe relationele dansen.

Als we erachter komen dat het spelen van Minecraft en zijn schuilplaats daar, draait om 'rust vinden', vooral 'rust in zijn hoofd', vraagt opa of hij kan helpen zijn schuilplaats in Minecraft te verbeteren. Mauro lijkt erg blij met dit voorstel. Verder denken we na over wat er nog meer rust zou kunnen brengen. Oma vertelt dat de vraagtekens leken te verdwijnen op momenten dat ze samen appeltaart maakten en dat ze er vroeger van genoot om Mauro in de keuken bij zich te hebben.

Sprankeltjes van constructief bijdragen aan elkaars leven worden zichtbaar. Een gevoel van 'relationele agency' betekent dat een persoon een gevoel en besef heeft een verschil te maken in de relatie, dat iemand als persoon iets kan toevoegen wat betekenisvol is voor de ander, voor zichzelf en voor de relatie (De Mol et al., 2018).

Van immobiliserende werk-woorden naar nieuwe acties

Kinderen, gezinnen, gemeenschappen en culturen hebben ideeën over hoe om te gaan met problemen, pijnlijke emoties, vastlopende gedachten of vragen, die ze vaak als vanzelfsprekend beschouwen. Het kan belangrijk zijn om de werk-woorden die mensen gebruiken in relatie tot deze problemen nader te bekijken, omdat we werk-woorden kunnen zien als 'woorden die aan het werk zijn'. Zonder dat we er erg in hebben nemen ze ons mee in een bepaalde richting. We kunnen proberen te achterhalen wat voor soort werk ze doen en wat voor soort effecten ze teweegbrengen.

S: 'Mauro, als je in je huis in je Minecraft bent, wat probeer je dan te doen met deze vraagtekens? Of wat is je hoop met dit huis en de vraagtekens?'

M: 'Ik probeer me te verstoppen voor de vraagtekens. In mijn geheime kamer steek ik mijn tong naar ze uit, zodat ze me niet meer lastig kunnen vallen.'

S: 'Je tong uitsteken en je verstoppen, hoe ziet dat eruit?'

Mauro springt op en steekt zijn tong uit terwijl hij 'Bwuuuuuurk' zegt.

S: 'Heb je enig idee hoe oma en opa proberen om te gaan met pijnlijke vraagtekens?'

M: 'Oma probeert ze weg te breien.'

Oma lacht en ik vraag of Mauro kan voordoen hoe oma de vraagtekens weg breit. Hij gaat enthousiast zitten en doet alsof hij breit. Hij schudt voortdurend zijn hoofd, mompelend tegen zichzelf.

Oma: 'Ja, dit is precies wat er gebeurt.'

Opa zegt dat hij moeilijke vraagtekens probeert eruit te schoppen: 'Niemand mag zich met ons leven bemoeien.'

...

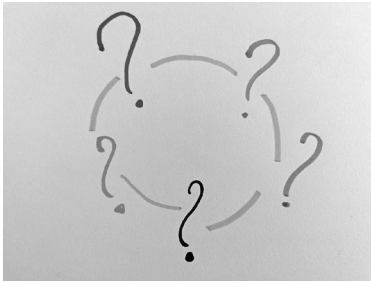
S: 'Naast verstoppen, breien, schoppen ... wat moeten we normaal doen met vragen en onduidelijkheden? In de klas?'

M: 'Steek je vinger op en geef het juiste antwoord!'

We ontdekken dat ze op de vragen waar ze met zijn allen mee worstelen, geen goede antwoorden hebben. Integendeel. Ze worstelen er

alleen mee en hun reacties helpen soms voor even, maar vaak niet op de lange termijn. Ik vraag me hardop af wat er zou gebeuren als we 'de vraagtekens samen zouden delen' (zoals we nu al doen). Even later proberen we te achterhalen hoe 'zoeken naar antwoorden', 'puzzelen van antwoorden' of misschien 'breien van antwoorden' eruit zou zien?

Voor we het weten maakt Mauro een nieuwe tekening op de flip-over.



In ons therapeutisch werk zien we taal als metaforisch. Metaforen kunnen zich fysiek laten voelen omdat ze geworteld zijn in fysieke ervaringen (Fondelli & Rucinska, 2021). Woorden kunnen ons iets geven om ons aan vast te houden, maar tegelijkertijd kunnen ze ons in een bepaalde richting duwen of lokken. Taal en communicatie zijn activiteiten. Werkwoorden in combinatie met probleembenoemingen kunnen worden gezien als acties die een ruimte openen, maar soms ook bepaalde routes afsluiten en ons het gevoel kunnen geven dat we gevangen zitten (White, 2007).

We kunnen gezinsleden uitnodigen om de werkwoorden samen te voegen als belichaamde acties. De werkwoorden gelinkt aan de problemen, bieden een toegangspoort om ervaringen anders te benaderen en nieuwe belichaamde ervaringen mogelijk te maken. Metaforen ontstaan waar mensen met elkaar verbonden zijn en kunnen gezien worden als hulpmiddelen die mensen gebruiken in hun interacties en communicatie met elkaar. Ze kunnen uitnodigingen worden voor *language in action*, taal in actie (Wilson, 2007) en *pretend play*, doen alsof (Holzman, 2008; Rucinska & Reijmers, 2014).

We creëren een context waarin het kind en de betrokkenen kunnen exploreren, experimenteren, delen en nieuwe perspectieven ontdekken of uitproberen, waarbij in het samen doen hun gevoel van relationele agency en ertoe doen wordt bevorderd. Het samen praten en doen vanuit deze metaforen is een vorm van *participatory sense-making*, gezamenlijke betekenisgeving (De Jaegher & Di Paolo, 2007).

Vraagtekens komen niet uit de lucht vallen

Soms tollen de vragen, zorgen, emoties en gedachten in destructieve cirkels rond. Ze denderen voortdurend door ons lichaam en hoofd en infiltreren onze relaties (De Mol & Rimé, 2017). Kinderen (en gezinnen) kunnen hun emoties dan niet langer contextualiseren. De instructie wordt vaak dat ze hun emoties moeten reguleren. Dit sluit aan bij een dominant idee van het individueel kunnen 'beheersen' van emoties. In plaats daarvan kijken narratief systeemtherapeuten liever naar emotieregulatie als een relationeel en sociaal proces. Dit betekent dat we de belangrijke mensen, zoals (groot)ouders of begeleiders bij dit proces betrekken en we samen proberen om emoties interpersoonlijk binnen hun specifieke sociaal-culturele contexten te begrijpen. Onderzoek naar het sociaal delen van emoties (*social sharing of emotions*, sse) toont aan dat het niet alleen voldoende is dat emoties door anderen worden herkend, begrepen en gevalideerd, maar ook dat ze cultureel begrepen en gecontextualiseerd worden (De Mol & Rimé, 2017).

In een volgend gesprek merk ik op dat hun vraagtekens waarschijnlijk niet uit de lucht komen vallen. Welke vragen die hen dwarszitten, worden mogelijk door wie gesteld? Zijn er vragen die ze in de ogen van anderen lezen, maar die niet hardop gesteld worden? Krijgen ze soms vragen die hen van streek maken?

Vrijwel meteen vertelt Mauro dat hij een hekel heeft aan Moederdag. Op school wordt elk kind verwacht een cadeautje te maken en verhalen te vertellen over hun moeder. Hij bevriest altijd in zijn stoel, angstig wachtend tot de leraar hem vragen stelt. Hij voegt eraan toe: 'Ik wil een gewoon gezin! Ik wil normaal zijn.'

Deze kinderen voelen al snel dat hun gezin 'uitzonderlijk' is. Elke uitspraak of vraag, impliciet of expliciet, over families, over hun familie of over een bepaald familielid, kan tegelijk worden gehoord als een uitspraak over zichzelf en raakt aan hun zelfkijk.

S: 'Kunnen we nog een paar vragen of opmerkingen verzamelen die je dwarszitten en misschien het gevoel niet normaal te zijn aanwakkeren?'

Samen tekenen we alle mensen die deel uitmaken van deze dialogen op een blad. We schrijven hun vragen op post-its en plakken ze eraan. Het zijn vragen van klasgenoten, kinderen uit de buurt en belangrijke volwassenen. Sommige vragen worden daadwerkelijk gesteld, andere lijken pijnlijk verdriet los te maken: 'Waar is je broer?'

'Waarom woon je niet bij je ouders?' 'Is je vader een echte crimineel?'
'Had hij geweren?' 'Waarom komt je moeder niet op je verjaardags-
feestje?' ...

De zelfkijk van deze kinderen kunnen we beschouwen als een tijdelijke synthese van hun kijk op zichzelf met de kijk van anderen op hen, die ontstaat in voortdurende sociale dialogen waar ze op actieve en zinvolle manieren aan deelnemen (Faes, 2005). Kinderen en gezinnen in dergelijke contexten komen vaak tot conclusies over zichzelf en hun families als falend, abnormaal of fout.

Opa (wijzend naar wat er op tafel ligt): 'Daarom probeer ik de vraagtekens eruit te schoppen. Ik wil Mauro beschermen tegen al deze vragen en pijnlijke opmerkingen. Het is verschrikkelijk dat zijn vader in de gevangenis zit. Ik ben nog steeds woedend over wat hij onze dochter heeft aangedaan. Hoe kon het zo misgaan? Wat hebben wij verkeerd gedaan? Ik ben het met Mauro eens: ik wou dat we een "normaal gezin" waren. Soms word ik echt boos als de buurvrouw foto's van haar kleinkinderen laat zien op een of andere exotische reisbestemming.'

Het is zinvol om met kinderen, ouders en betrokkenen de complexiteit van hun sociale relaties te verkennen, niet alleen binnen het gezin maar ook buiten het gezin, en te vragen of er iemand in hun omgeving is die iets van deze complexiteit kan herkennen. Door met het gezin deze relationele complexiteiten te verkennen die voor elk gezinslid bestaan, wordt het gezin benaderd als een hulpbron en niet als het probleem, wat processen van herkenning en responsiviteit vergemakkelijkt (De Mol & Rimé, 2017).

Daarbij situeren we de vraagtekens, kwetsuren en emoties van het kind en betrokkenen in een bredere maatschappelijke context, zoals binnen de vele discoursen over gezinsrelaties. Als dominante overtuigingen en normen over 'goede gezinnen', 'familierelaties', 'moederschap', 'vaderschap', 'een goede zoon of dochter zijn' enzovoort zichtbaar worden, kunnen we samen beginnen na te denken over wat voor hen belangrijk is, kunnen we nieuwe manieren zoeken om zich tot deze vragen te verhouden en oefenen met alternatieve (re)acties.

Verbinding met het lichaam

Niet alleen de overweldigende gevoelens zijn ingebed in relaties en contexten, ook niet-begrepen lichamelijke (re)acties zoals bedplassen, tics en paniekaanvallen situeren zich in een web van vele beïnvloedingen. De

‘ongecontroleerde’ lichaams(re)acties kunnen we samen op de onderzoekstafel leggen, niet om een ultieme verklaring te vinden, maar als onderdeel van een proces van gezamenlijke betekeniscreatie, waarbij we een team van veerkracht en solidariteit weven (Vermeire, 2020).

Ik vraag grootouders en Mauro of ze soms een verband merken tussen de vervelende vragen, de gevoelens van niet ‘normaal’ zijn en de tics en grimassen. Zijn er momenten dat de grimassen met zekerheid aanwezig zijn en zich niet laten beheersen?

Samen komen we erachter dat klassikale momenten waarop Mauro iets moet presenteren, maar ook momenten in de schoolbus of bij onbekende bezoekers thuis, ideale omstandigheden zijn om de tics te laten verschijnen. Opa merkt op dat wanneer Mauro bang is dat het onderwerp van zijn vader of moeder ter sprake komt, dit ook een goede voedingsbodem is. Oma vervolgt: ‘En zeker, de weken en dagen voordat we zijn mama in het ziekenhuis gaan bezoeken.’

Het gevoel van verbinding van kinderen met hun lichaam kan onder druk komen te staan of verloren gaan na traumatische ervaringen of in omstandigheden van grote stress. Het lichaam begint ongevraagd te (re)ageren en gaat volledig autonoom zijn eigen weg (Decraemer, 2009). Kinderen ervaren de verschillende lichaamsreacties als oncontroleerbaar en onbegrijpelijk, terwijl ze door anderen vaak begrepen worden als ‘rest-verschijnselen’ van het trauma of typische aspecten van diagnoses. Het idee dat als ze echt zouden willen en hard genoeg hun best zouden doen, ze hun lichaam zouden kunnen beheersen, legt in deze contexten soms extra druk op kinderen. Hierdoor kan niet alleen vervreemding van de mensen om hen heen, maar ook van hun eigen lichaam ontstaan.

Mauro vertelt dat hij een hekel heeft aan de momenten dat klasgenoten vragen waarom hij met zijn ogen knippert of die vreemde gezichten trekt. Dat maakt alles erger, al probeert hij het te stoppen. Ook oma wordt soms zenuwachtig van de grimassen, maakt vervelende opmerkingen terwijl ze vraagt om ermee te stoppen.

Deze kinderen gaan hun eigen lichaam ‘wantrouwen’, zelfs ‘haten’. Hun lichaam wordt een soort vijand. Een gevoel van falen nestelt zich. Door iedereen te betrekken bij een gezamenlijke verkenning van de lichamelijke (re)acties in verschillende contexten en relaties, ontstaan mogelijkheden voor herverbinding van kinderen met hun lichaam. Kinderen en betrokkenen kunnen meer afgestemde manieren vinden om samen te werken en een veelzijdiger begrip kan ontstaan.

Na het inventariseren van de lichamelijke reacties, vraag ik of we kunnen luisteren naar wat het lichaam misschien probeert te vertellen over de situatie en Mauro.

M: 'Pas op! Gevaar!'

Oma: 'Het waarschuwt voor vervelende vragen?'

Opa: 'Misschien is het meer dat je niet weet wat er gaat komen?'

S: 'Luister je op zo'n moment naar je lichaam of krijg je er gewoon ruzie mee?'

M: 'Ik probeer de tics te stoppen! Ik wil verdwijnen!'

Soms drukt het lichaam dingen uit die (nog) niet in woorden gezegd kunnen worden (Andersen in Shotter, 2010). Gezamenlijke betekeniscreatie is een actief proces tussen het kind, de therapeut en vele betrokkenen, waarbij nieuwe betekenissen kunnen ontstaan die verschillen van de oorspronkelijke verstaanswijzen van het kind en betrokkenen.

Ik vraag of deze lichamelijke acties misschien hopen de spanning weg te blazen. Vervolgens vraag ik oma wat haar lichaam doet als er spanning binnenkomt? Ze vertelt dat ze gewend was om op haar lip te bijten, soms tot bloedens toe, maar nu plukt ze soms onbewust aan haar vingers.

...

Samen zoeken we wat voor 'bewegingen' mogelijks helpender zouden zijn voor Mauro in momenten van stress? Hoe kunnen ze hierin samenwerken?

Sommige problemen, vragen of lichamelijke reacties kunnen niet worden vermeden of opgelost, maar ze worden echt problematisch wanneer ze kinderen vervreemden van wat en wie belangrijk is in hun leven.

Ik ben de enige op deze planeet (Vermeire, 2016)

Kinderen en jongeren voelen zich geïsoleerd. Ze geraken ervan overtuigd dat niemand kan begrijpen wat ze voelen, denken of doen. De vragende ogen in hun richting of de lastige vragen over hun situatie leiden vaak tot schaamtevolle conclusies over zichzelf. Hoewel deze kinderen zelf vragen hebben over hoe het zover kon komen, stellen ze deze meestal niet hardop. Ze stoppen soms met het stellen van vragen uit angst om antwoorden te krijgen die misschien te pijnlijk zijn.

Mauro kan niet geloven dat er andere kinderen zijn die worstelen met zulke ingewikkelde gezinssituaties en die net als hij niet weten hoe ze

met deze vragen moeten omgaan. We stellen een lijst met vragen op om voor te leggen aan lotgenoten.

Heb je ook soms dat mensen vervelende vragen stellen of op een vreemde manier jouw kant op kijken? Heb je vragen waar je je zorgen over maakt? Ken jij goede trucs om het piekeren te stoppen? Doe je soms rare dingen als er dergelijke vragen komen? Mis je je mama of papa? Of je broers en zussen? ...

Wanneer grootouders horen dat we een vragenlijst aan het voorbereiden zijn, voegen ze daar graag nog enkele vragen aan toe.

Mauro en ik interviewen verschillende kinderen en jongeren 'live' en via beeldbellen. Mauro is onder de indruk dat veel kinderen in vergelijkbare omstandigheden leven. Het verrast hem al helemaal om te ontdekken dat andere kinderen en jongeren bereid zijn om deze vragen te beantwoorden. Hij vindt erkenning voor de zorgen en het gemis, geruststelling dat hij niet 'te abnormaal' is en inspiratie in de acties van verschillende kinderen (Vermeire, 2020).

We ontmoeten Rayan (zeventien) via een videocall en stellen hem de opgelijste vragen. Rayans moeder werkt als prostituee. Hij heeft haar al jaren niet meer ontmoet. Hij zegt dat hij vaak zenuwachtig is als zijn moeder wordt genoemd. Hij heeft een heel moeilijke periode doorgeemaakt waarin hij 'gekke dingen' deed zoals het stuk knippen van zijn kleren en het verspreiden van absurde foto's. Dat maakte relaties met leeftijdsgenoten erg moeilijk. Zijn vrienden weten nu dat hij het soms moeilijk heeft. Ze geven hem dan een schouderklopje en dat helpt.

Het delen van deze ervaringen kan werken als een tegengif voor de gevoelens van vervreemding. Door de verhalen van de andere kinderen krijgen Mauro's eigen ervaringen bestaansrecht. Een van de doelen die we nastreven met dergelijk werk is dat Mauro zich terug enigszins verbonden voelt met belangrijke peergroepen en de bredere gemeenschap. Dit alles geldt niet enkel voor Mauro maar ook voor zijn grootouders.

Lisa (negentien) zegt in antwoord op de vragenlijst dat er een tijd was dat ze voortdurend ruzie had met haar pleegouders. Dit veranderde pas toen pleegouders stopten met waarschuwen niet te worden zoals haar moeder.

Deze opmerking van Lisa helpt Mauro's opa om op een nieuwe, meer constructieve manier over zijn vader te praten.

Kringen deinen uit

Deze 'onderzoeksprojecten en interviews' helpen mensen niet alleen om nieuwe perspectieven te ontwikkelen op moeilijkheden en hun reacties, ze helpen ook het gevoel van verbondenheid te herstellen en te versterken. Tijdens het verzamelen, beluisteren en reflecteren over al deze ideeën, worden nieuwe acties denkbaar.

Een paar weken later vertelt Mauro zijn beste vriend op school waarom hij een hekel heeft aan verjaardagsfeestjes of praten over familievakanties. Hoewel het Mauro verdrietig maakt, wil hij niet dat zijn vriend stopt met het delen van verhalen over zijn vader en moeder, want dan voelt hij zich nog zieliger.

Nieuwe manieren van omgaan met moeilijkheden maar ook van relationeel bewegen breiden uit. We kunnen Mauro en zijn grootouders uitnodigen om hun kringen van belangrijke anderen verder te verbreden, zodat ook hun gevoel van relationele agency en erbij horen toenemen.

Opa en Mauro hebben een gesprek met de voetbaltrainer. Ze vertellen hoe moeilijk het is om al die andere vaders hun kind vanaf de zijlijn te horen aanmoedigen op zaterdagochtendwedstrijden. Samen besluiten ze dat de coach vader in de gevangenis per brief informeert over de stevige vooruitgang die Mauro boekt in het voetbal.

Mauro laat in de therapieruimte een boodschap achter voor andere kinderen en jongeren. Op een bord schrijft hij in grote letters: 'Never give up! Als je verdrietig bent, vertel het dan aan een vriend.'

In dit stadium positioneert Mauro zichzelf niet langer als een kind in nood, maar als iemand die een waardevolle bijdrage kan leveren aan het leven van andere kinderen. Hij heeft ervaringskennis te delen die nuttig en betekenisvol kan zijn voor anderen. Dit geldt ook voor de grootouders die zich weer betekenisvol voelen naar Mauro toe. Door de verhalen en ideeën te laten circuleren tussen vele betrokkenen, ontstaat een nieuwe dans van betekenissen. Samen weven ze netwerken van veerkracht.

Ten slotte: dergelijke processen bieden geen 'voor-eens-en-voor-altijd-oplossingen'. Kinderen en betrokkenen belanden geregeld terug in oude dansen. Hoewel klemzettende relationele narratieven blijvend op de loer liggen zijn anderzijds nieuwe dansfiguren beschikbaar.

Dit artikel is een bewerking van het hoofdstuk 'Performing new relational narratives' uit Vermeire (2022).

Sabine Vermeire is systeemtheoretisch en narratief psychotherapeut, opleider, supervisor en staflid aan de Interactie-Academie vzw. Tevens is ze medebezieler van NDC² (Narratief, Dialogisch en Collaboratief Collectief in de Lage Landen). E-mail: sabine.vermeire@iaac.eu.

Literatuur

- Alon, N., & Omer, H. (2006). *The psychology of demonization*. Taylor and Francis Ltd.
- Barrett, P.M., Rapee, R.M., Dadds, M.M., & Ryan, S.M. (1996). Family enhancement of cognitive style in anxious and aggressive children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24, 187-203.
- Beckers, W., Jacobs, P., & Schreiter, M. (2021). Mattering and parental presence in systemic therapy using nonviolent resistance – The utilization of imaginary methods. *Family Process*. Doi: 10.1111/famp.12694
- Dallos, R. (2006). *Attachment narrative therapy*. Open University Press.
- De Jaegher, H., & Di Paolo, E. (2007). Participatory sense-making. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 6(4), 485-507.
- De Mol, J., Reijmers, E., Verhofstadt, L., & Kuczynski, L. (2018). Reconstructing a sense of relational agency in family therapy. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 39, 54-66.
- De Mol, J., & Rimé, B. (2017). Depressie bij jongeren – Het gezin als bron van verandering en een plaats voor het delen van emoties met anderen. In S. Vermeire & J. Sermijn (red.), *Wegen naar her-binding – Narratieve, collaboratieve en dialogische praktijken* (pp. 219-228). Interactie-Academie.
- Decraemer, K. (2009). Het autonome lichaam. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 27, 69-86.
- Faes, M. (2005). Bepiegelingen – De zelfbeleving van kinderen. In E. Reijmers, L. Cottyn, & M. Faes (red.), *Spelen met werkelijkheden – Systeemtheoretische psychotherapie met kinderen en jongeren* (pp. 88-101). Bohn Stafleu van Loghum.
- Fondelli, T., & Rucinska, Z. (2021). Aan de slag met metaforen. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 39, 53-74.
- Holzman, L. (2008). *Vygotsky at work and play*. Routledge.
- Jakob, P. (2013). Nonviolence and Families in distress – Cocreating positive family narratives against the backdrop of trauma, deprivation, substance misuse and challenging social environments. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 31, 5-27.
- Konijn, C. (2021). *Fostering traumatized children*. Research Institute of Child Development and Education (RICDE). University of Amsterdam.
- Madsen, W.C. (2007). *Collaborative therapy with multi-stressed families*. The Guilford Press.
- Rober, P. (2005). In therapie gaan – Over bezorgdheden en aarzelingen. In E. Reijmers, L. Cottyn, & M. Faes (red.), *Spelen met werkelijkheden* (pp. 78-87). Bohn Stafleu van Loghum.
- Rucinska, Z., & Reijmers, E. (2014). Between philosophy and therapy – Understanding systemic play through embodied and enactive cognition. *Interaction*, 6, 37-52.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings – implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Shotter, J. (2010). *Social construction on the edge – 'With-ness'-thinking and embodiment*. Taos Publications.
- Spingaer, G. (2020). Solvej en de draak –

- Gezinstherapeutisch werken met complex trauma. *Systeemtherapie*, 32, 9-24.
- Vermeire, S. (2016). Wat als ik koning zou zijn? Spelen met rollen, posities en interviews bij kinderen en jongeren na ingrijpende of traumatische ervaringen. *Systeemtherapie*, 28(2), 132-148.
- Vermeire, S. (2020). No child is an island – from attachment narratives towards a sense of belonging. *Journal of Family Therapy*, 42, 1-17.
- Vermeire, S. (2022). *Unravelling trauma, weaving resilience – Playful therapy with children, families and networks*. Routledge.
- Weingarten, K. (2003). *Common shock – Witnessing violence every day – How we are harmed, how we can heal*. Dutton/Penguin Books.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W.W. Norton.
- Wilson, J. (2007). *The performance of practice*. Karnac Books.