

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

Staptochten met ouders van verslaafde kinderen

Over het verbreden en verrijken van de ouderlijke identiteit

Luc Van den Berge & Tomas Van Reybrouck

Samenvatting

Ouders van meerderjarige kinderen die worstelen met een ernstige verslavingsproblematiek ervaren heel wat uitdagingen. Hun specifieke leed en engagement kent weinig tot geen maatschappelijke erkenning. Ze ervaren isolement en een versmalling van hun identiteit. Gewone groeps gesprekken bieden hierop een eerste antwoord. Toch kan een meer uitgesproken verandering van context, met een mix van het vertrouwde en het onverwachte, extra tegengif bieden. We doen dit in de vorm van een driedaagse staptocht. Inspiratie vonden we bij narratieve praktijken, in combinatie met aan sociologen ontleende ideeën over 'het exotiseren van het alledaagse' en het appreciëren van de onverwacht actieve rol van de materiële omgeving en omstandigheden. Steeds met het oog op het bijdragen aan een breder en meer verbonden gevoel van identiteit.

*'At first the focus was mainly on the mothers
(who are always the first to get the blame for everything).'*

Laing (1967, p. 93)

In dit artikel willen we een aantal uitdagingen schetsen waarmee ouders van meerderjarige kinderen die worstelen met een ernstige verslavingsproblematiek, te maken krijgen. Vervolgens stellen we onze staptocht voor als een mogelijk antwoord hierop.

Ten eerste merken we dat ouders vaak heel veel moeite doen voor hun kind. Ze proberen hun zoon of dochter op alle mogelijke manieren te

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037001003>

overtuigen om te stoppen met gebruiken. Ze zoeken actief naar professionele hulp. Soms bieden ze hun tijdelijk onderdak, of ze weigeren hun net onderdak. Ze voorzien hen soms zelf van het middel om ontwenningssverschijnselen tegen te gaan. Ze zorgen voor de kleinkinderen, enzovoort. Veel van deze inzet is niet zichtbaar en wordt niet opgemerkt, laat staan gewaardeerd door mensen in hun nabije of ruime omgeving (Van Reybrouck & Van Hende, 2008). Deze ouders zijn mantelzorgers, zonder het statuut van mantelzorger, en dus zonder de maatschappelijke en interpersoonlijke erkenning die dit statuut met zich meebrengt (Nyaga Njoki et al., 2022). De spanningen die gepaard gaan met de rol van feitelijke mantelzorger zijn significant gerelateerd aan depressie, angst en problemen met het reguleren van stress. Verder kan een stigmatiserende houding ten opzichte van middelengebruik de geestelijke gezondheid van mantelzorgers verder beïnvloeden, waardoor de belasting voor hen toeneemt (Russell et al., 2023). Ondanks, of misschien net door dit gebrek aan erkenning, ervaren ze dezelfde last die bij mantelzorgers beschreven is, zoals inlevingsvermoeidheid (Didelot & Hollingsworth, 2013).

De filosoof Butler (2004) merkte op hoe in onze samenleving vertogen gaande zijn over welk verlies echt als verlies telt, of anders gezegd welke levens de moeite van het rouwen waard zijn. Voor verdriet waar je geen recht op hebt, muntte de gerontoloog Doka (1989) de term *disenfranchised grief*.

Een moeder vertelt: we zijn in ons gezin niet gespaard gebleven van onheil. Mijn dochter werd getroffen door een ernstige vorm van kanker, terwijl mijn zoon in diezelfde periode met een drugsverslaving worstelde. Wel is me het ongelooflijk grote verschil opgevallen in hoe de buitenwereld hierop reageerde. Over mijn dochter kregen we vaak bezorgde berichten te lezen en ons werd aangeboden om een beurtrol te organiseren, om ook eens naar het ziekenhuis te rijden. De problematiek van mijn zoon werd echter doodgezwegen, waardoor wij er na verloop van tijd ook niet meer over spraken.

Ten tweede ervaren deze ouders vaak niet dat ze een constructieve bijdrage leveren aan het leven van hun kind of aan een warme relatie met hun kind. De Mol en collega's (2018) noemen dit een *sense of relational agency*. Goedbedoelde hulp van de ouders wordt door het kind vaak als bemoeizucht of kritiek gezien (Van Reybrouck et al., 2011). Dit leidt tot machteloosheid, frustratie en kwaadheid bij ouders (Orford et al., 2001, 2005). Moeders rapporteren in onderzoek dat het negatieve gedrag van hun verslaafde kinderen een negatieve impact had op de ouder-kindrelatie en leidt tot toenemende gevoelens van wantrouwen (Zucker et al., 2015).

Het stigma dat gezinnen ervaren is erger dan bij andere gezondheidsproblemen. Gezinsleden krijgen vaak de schuld van zowel het begin als het verloop van de verslaving. Ze lopen daardoor het risico om sociaal gemeden te worden (Corrigan et al., 2006). Van alle psychische aandoeningen is het stigma rond een verslaving het grootst en het hardnekkigst, ernstiger dan bij andere aandoeningen, zoals depressie of schizofrenie (Van Boekel, 2015).

Zowel het gebrek aan maatschappelijke erkenning voor hun inzet en hun leed als het enorme stigma, kan ervoor zorgen dat ouders geen verbondenheid meer ervaren. Ze voelen zich niet meer thuis, zowel in kleinere kringen als in hun familie, of in bredere kringen als hun werk, hun buurt of de samenleving (*sense of belonging*) (Bracke & Vermeire, 2023). Ze voelen zich vaak niet voldoen aan de maatschappelijke normen omtrent een 'succesvolle opvoeding' of 'goed (genoeg) ouderschap'. Net zoals er over mensen met een verslaving allerlei sociale discoursen bestaan ('eens verslaafd, altijd verslaafd' of 'ze zijn niet te vertrouwen'), leven er ook over de familieleden verschillende maatschappelijke opvattingen (Van Reybrouck, 2014). Volgens deze 'men-denkers' zouden ouders of partners zelf verantwoordelijk of zelfs schuldig (*parent blaming*) zijn aan het ontstaan van de verslavingsproblemen.

Deze sociale vertogen kunnen op een onzichtbare manier voor een individueel gevoel van falen zorgen en bijgevolg voor wat Michael White (2007) 'negatieve identiteitsconclusies' noemt. Mensen trekken ongunstige conclusies over wie ze zelf zijn of wie belangrijke anderen zijn: 'Ik ben een slechte ouder', 'Ik had het vroeger moeten voorzien' of 'Ik heb gefaald zolang ik het niet kan oplossen.' Wanneer ouders geconfronteerd worden met het verslavingsprobleem in al zijn vertakkingen, dan kunnen ze bijna niet meer op een gunstige of constructieve wijze over zichzelf of hun kind denken. Het wordt moeilijk voor deze ouders om te blijven beseffen dat hun identiteit niet samenvalt met het ouder zijn van een 'verslaafde'.

Een driedaagse uitstap met staptocht

Familieleden van mensen met een verslavingsprobleem kunnen bij ons Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Adentro in Gent terecht voor individuele en groeps gesprekken, ook als het betrokken familielid zelf niet in begeleiding is. Specifiek voor ouders is er de open groep 'Hoe overleef ik de verslaving van mijn kind?'. We bieden hun ook de mogelijkheid om deel te nemen aan een driedaagse staptocht met lotgenoten. We organiseren deze staptocht nu voor de derde keer (Van Reybrouck, 2017; Ver-

meire & Van Reybrouck, 2013). In dit artikel doen we verslag van onze meest recente staptocht. De namen van de deelnemers zijn vanzelfsprekend fictief.

Onze hoop met de staptocht is om op vijf voornoemde uitdagingen een antwoord te bieden. Dit betekent: (1) ruimte creëren voor erkenning van de feitelijke zorgrol en (2) voor hun pijn en verdriet, (3) het helpen bij het ervaren van 'a sense of relational agency' (in nieuwe en bestaande relaties) en (4) 'a sense of belonging' (ouders direct met elkaar verbinden, of wat men in de narratieve traditie *linking lives* noemt, en ten slotte (5) het ondersteunen van meer leefbare en hoopgevende identiteitsconclusies.

Het opzetten van omgevingszorg voor ouders, onder meer in de vorm van een oudergroep, is al een eerste antwoord op het gebrek aan maatschappelijke erkenning voor zowel hun zorgen als hun lasten. Ouders kunnen in vertrouwen, onder lotgenoten, zowel hun inspanningen als hun zorgen delen met elkaar (Van Reybrouck, 2012). Door een weekend samen te leven en door samen 'op stapavontuur' te gaan en elkaar in alledaagse momenten te ontmoeten, elkaar te ondersteunen, pijnlijke en mooie verhalen te delen, en wandelingen te maken op niet altijd even makkelijk terrein, geraken de ouders nog inniger met elkaar verbonden. Het weekend biedt de mogelijkheid om hun wederzijdse relaties verder te ontwikkelen en om vaardigheden of uit het oog verloren identiteitsaspecten te (her)ontdekken.

Verloop van het weekend

Ditmaal hebben zich twaalf deelnemers (twee ouderparen en acht moeders) ingeschreven. Het valt ons op dat moeders alleen komen of vergezeld van de vader, maar dat er geen vaders alleen komen. De vaders zijn in de minderheid. Het gaat om ouders van meerderjarige kinderen (tussen tweeëntwintig en eenenveertig jaar), die worstelen met een verslaving aan illegale drugs (cannabis, amfetamines, cocaïne en ketamine), alcohol, gokken, of een combinatie van verslavingen. Sommige kinderen wonen nog bij hun ouders, terwijl anderen het ouderlijk huis verlaten hebben. De meeste kinderen hebben contact (gehad) met de hulpverlening en met politie of justitiële diensten.

De staptocht vindt plaats in de Ardennen (streek van Durbuy) van vrijdagmiddag tot zondagmiddag. Een van de ouders stippelde de routes uit en zal de wandelingen mee begeleiden. De gehuurde vakantiewoning biedt de mogelijkheid om samen te koken en in de beslotenheid van de groep met elkaar te praten. We starten met een avondwandeling op vrij-

dag. We eten samen spaghetti die door een van de moeders op voorhand is bereid. Na de wandeling is er nog een groepsgeprek. Een van de moeders vraagt het woord. Ze heeft voor iedereen een sleutelhanger gemaakt (zie figuur 1). Het is een knoop, met een soort spinnenweb in wol eromheen, die de knoop symboliseert waar iedereen mee zit, maar ook de onderlinge verbondenheid. De overige deelnemers uiten hun waardering voor dit gebaar.



Figuur 1 Sleutelhanger

Vervolgens geven we iedereen als opdracht om iets aan de groep te vertellen wat de andere groepsleden nog niet weten. Het doel van deze opdracht is om van meet af aan niet of minder beschadigde identiteitsaspecten naar voor te halen dan 'ouderschap bij kind met een verslaving'. Een vader vertelt dat hij in de gevangenis heeft gewerkt; een moeder, die nu in het onderwijs werkt, vertelt dat ze jaren een traiteurszaak heeft gehad; een andere moeder laat weten dat ze ooit de Mont Blanc heeft beklommen. Ook als groepsbegeleiders participeren we aan de opdracht. Er is grote interesse van de groepsleden voor deze niet eerder vertelde verhalen. De sfeer is er een van nieuwsgierigheid, openheid en luchtigheid.

Op zaterdag maken we een dagtocht door de mooie en heuvelachtige natuur van de Ardennen. Voor we vertrekken krijgt iedereen de opdracht om een foto te nemen van iets wat hen raakt of opvalt tijdens de tocht. Er is een groot verschil in fysieke conditie tussen de deelnemers, wat de tocht voor sommigen uitdagend maakt, maar wat ook zorgt voor solidariteit, op elkaar wachten en elkaar helpen.

's Avonds wordt er samen gekookt. Voordien zijn de taken verdeeld: die zorgt voor het aperitief, die voor de hoofdmaaltijd en die voor het dessert. Iedereen kwijt zich vol overgave van zijn of haar taak.

Na het eten krijgt elk de opdracht om in elkaars schriftje neer te schrijven wat de ander voor hen heeft betekend. Deze opdracht neemt de rest van de avond in beslag. Op zondagochtend doen we een groepsgesprek met de wandeling van zaterdag als vertrekpunt. Het gesprek wordt gefilmd. We lunchen samen, doen samen de schoonmaak en nemen nog enkele groepsfoto's.

Mensen verbinden met elkaar

Door de isolerende effecten van de verslavingsproblematiek van hun kind hebben ouders vaak nog slechts een heel beperkt steunnetwerk. Bij het zoeken naar her-verbinding, vertrekken we van de aan narratieve therapeut White (2007) ontleende idee dat onze identiteit mee wordt gevormd, of 'bevolkt', door anderen. White vat identiteit op als een vereniging of een club. Lidmaatschap van deze levensclub bestaat uit belangrijke personen uit de geschiedenis van deze persoon, maar ook uit de mensen die in het heden een invloedrijke stem hebben in hoe iemand de eigen identiteit opvat en vormgeeft. Hij vervolgt: 'Her-inner-ende (of in het Engels *re-membering*; verwijzend naar lidmaatschap of *membership*) conversaties zorgen voor een gelegenheid voor mensen om opnieuw te kijken naar wie lid zijn van hun levensclub, wat een opening kan bieden om de eigen identiteit op een nieuwe manier op te vatten en vorm te geven' (White, 2007, p. 136, eigen vertaling).

Hoe hebben anderen bijgedragen aan iemands leven tot vandaag en hoe droeg deze persoon zelf bij aan het leven van anderen tot nu toe? Anders dan in de *re-membering conversations* (White, 2007) waar mensen zich betekenisvolle anderen her-inneren, gebeurt dit nu *in real time*, in het hier-en-nu. Niet alleen het verslaafde familielid maakt (deel uit van) de identiteit van elke deelnemende ouder, maar dat doen in toenemende mate ook de andere deelnemers aan de tocht.

Omdat veel gebeurtenissen in het dagelijks leven vluchtig zijn van aard, is het belangrijk en noodzakelijk om nieuwe bijdragen aan elkaars

identiteit op te merken en om ze in externe geheugens op te slaan. Het schriftje was in het algemeen al bedoeld als een middel om bepaalde ervaringen te laten oplichten en ze tegelijk in een extern geheugen vast te leggen en te houden.

Op zaterdagavond na de wandeling nodigen we iedereen uit om in elkaars schriftje iets te schrijven op basis van de volgende vragen: Wat heeft de andere ouder tijdens deze tocht voor jou betekend? Wat heb je aan die persoon gehad?

Een moeder getuigt nadien: 'Ik voel me meestal onzeker. Ik blijf altijd achter de schermen. Er hebben mensen genoteerd: Heb vertrouwen in jezelf, je bent een goede mama. Ik ga het schriftje bijhouden en achteraf nog eens nalezen.'

Ouders kunnen ontdekken dat ze bijdragen aan elkaars leven en aan de relatie die ze met elkaar hebben ('sense of relational agency'). Een van de moeders wordt op zaterdag gebeld door haar zoon. Hij merkt op dat hij opnieuw een lach hoort in haar stem. Tijdens het groepsgesprek op zondag deelde ze deze erg emotionele ervaring. Het delen in aanwezigheid van betrokken getuigen verhoogt de kans dat iemand kan beginnen te zien dat men betekenisvol is voor, in dit geval, ook het eigen kind. Een andere ouder voegde eraan toe dat ouders niet alleen bezorgd zijn om hun kinderen, maar kinderen ook om hun ouders, zelfs als ze een ontwrichte relatie hebben met hun ouders. De andere ouders beaamden dit.

Ook wij schrijven, als begeleiders, na de staptocht een brief waarin we teruggeven wat wij van de groep hebben gekregen, hoe de groep een bijdrage leverde aan onze identiteit.

Luc: Zelf ben ik iemand die vooral steunt door te luisteren, eerder dan door te doen. En dit zowel privé als professioneel. Jullie hebben mij er dit weekend aan herinnerd dat je ook kan steunen door dingen te doen. Ik ben deze vorm van steun meer gaan waarderen.

Tomas: Toen ik meer dan dertig jaar geleden psychologie studeerde, werd er niet gesproken over wandelingen doen met 'cliënten', mochten we niets over onszelf vertellen, laat staan een brief schrijven. Kortom, wij hebben met onze staptocht iets speciaals en unieks gedaan. We 'zondigen' daarmee tegen de klassieke opvattingen over wat hulpverlening zou moeten zijn. Hulpverlening is ook eens een andere context opzoeken, samen wandelen, samen eten klaarmaken, aperitieven, eten, de afwas doen, opruimen, foto's delen. Wat ik meeneem van het weekend is dat al deze alternatieve en ongewone ideeën over hulp-

verlening door jullie gedeeld en gedragen worden. Het betekent dat ik door jullie de hulpverlener kan zijn die ik graag wil zijn.

Verbinden van mensen met ondergesneeuwde aspecten van hun identiteit of levenslopen

In narratieve gesprekstherapie helpen we cliënten om zich andere verhalen te herinneren dan de dominante probleemgesatureerde verhalen. In deze alternatieve verhalen blijven ze dicht bij hun eigen waarden en intenties, zodat ze opnieuw agency ervaren, terug keuzes kunnen maken en tot andere identiteitsconclusies kunnen komen. Met dit weekend en de staptochten trachten we hetzelfde te bereiken door mensen direct in andere verhalen te laten terechtkomen, andere verhalen te laten '(be-)leven'. De dominante 'probleemverzadigde' verhalen staan immers zo op de voorgrond dat ze een iets krachtiger andere context vergen dan conversaties (Van Reybrouck & Vermeire, 2013).

Wandelen verwijst etymologisch naar 'veranderen'. Wat interessant is aan het wandelen in een groep is dat er vaak gestopt wordt, om bijvoorbeeld even te pauzeren of om op achterblijvers te wachten en dat er dan dikwijls andere constellaties ontstaan. Gesprekken vinden plaats in wisselende groepjes. Men hoeft ook niks te zeggen. Men kan bij zichzelf en de eigen gedachten vertoeven. Tijdens de tocht dienen zich heel wat ervaringen aan op zowel visueel, auditief als tactiel vlak: de weersomstandigheden, een steil en smal pad, de vergezichten, een wankel brug, de geur van dennenhout, iemand die je een hand reikt. De focus van aandacht verschuift van binnen naar buiten, van verleden naar heden, van ginds naar hier-en-nu. Om dit te faciliteren vragen we bij de start van de wandeling aan de deelnemers een foto te nemen van iets wat hen tijdens de tocht raakt of opvalt.

Het groepsgeprek op zondag begint met drie vragen, gebaseerd op de *re-authoring map* (White, 2007): (1) Welke foto heb je gekozen? (2) Waarom heb je net deze foto genomen? Wat zegt de keuze voor deze foto en dit onderwerp over wat je waardevol vindt? (3) Heb je nog een ander voorbeeld van vroeger dat deze waarde illustreert?

Onze hoop is dat deelnemers zichzelf terug als auteur en actieve participant kunnen ervaren van een leven dat ze willen leiden. Ze hebben immers vaak het gevoel dat ze ver verwijderd geraakt zijn van hun intenties, waarden, hoop, engagementen in hun leven, door de problemen die ze met hun kind met een verslaving ervaren. We willen de foto verbinden met iets wat ouders belangrijk en waardevol vinden wat mogelijk op de achtergrond is geraakt.

De foto's bieden aanknopingspunten om te spreken zowel over acties (wat deed je?), als over bijhorende intenties, waarden en engagementen (wat voor persoon wil je zijn?). Zo komen de alternatieve verhaallijnen en identiteitsaspecten, naast het verhaal en de identiteit van 'ouder van een verslaafde', mee op de voorgrond.

Lieve heeft een foto genomen van een plasje bloed op de grond, vermoedelijk van een neergeschoten dier. Ze vertelt dat ze zich erg goed kan inleven in en begaan is met hen die lijden, zowel mens als dier. Als voorbeeld van vroeger vertelt ze dat ze nauwgezet de slakken uit de tuin haalde voordat haar man het gras ging afrijden.

Patrick kiest een foto van de ruïne waar we zouden gaan lunchen maar waar we uiteindelijk niet geraakt zijn. Het is voor hem een metafoor. Je kiest namelijk een pad en je weet niet altijd waar je naartoe gaat. Dat heeft hij ook met zijn dochter meegemaakt. Het zegt iets over flexibiliteit. Je moet je aanpassen aan de omstandigheden. Ook in zijn job heeft hij de waarde van flexibiliteit leren appreciëren.

Ouders verbinden met de gemeenschap

Door ouders samen te laten spreken, met elkaar in een beperkte groep, geraken ze niet alleen verbonden met elkaar, maar gaan ze ook in verzet tegen maatschappelijke opvattingen die hun voorhouden om te zwijgen en om zich klein, onmondig en beschaamd te voelen. Ze kunnen daarbij niet alleen steun ervaren van andere ouders, maar ook ervaren dat ze zelf steunend zijn voor andere ouders. We zeggen ouders bij voorbaat dat we het als auteurs en opleiders belangrijk vinden om deze praktijken via publicaties als deze en presentaties op congressen verder bekend te maken. En als het enigszins kan, proberen we ouders zelf ook een stem te geven op dergelijke publieke bijeenkomsten. We vatten dit op als een actieve, politieke actie, die ingaat tegen het dwingende van bepaalde eerder vermelde discoursen, die hen doen verschijnen als falende ouders. Belangstelling van een luisterend of lezend publiek kan ondersteunend werken. Ook hier geldt dat het opmerken en beseffen dat je als ouder ook helpend kan zijn voor hulpverleners en voor andere ouders, tot constructieve identiteitsconclusies kan leiden.

De rol van niet-menselijke actoren

We vonden bijkomende inspiratie voor het wandelweekend bij de Franse socioloog Latour. Hij stelt een alternatieve visie voor op actorschap, die ons helpt begrijpen dat we doorgaans de neiging hebben om onze materiële omgevingen als passief en neutraal op te vatten, als niet meer dan een decor voor onze interpersoonlijke interacties. We schrijven acties of handelingen toe aan mensen of minstens levende wezens, terwijl Latour (2005) opmerkt dat ook voorwerpen vaak zorgen voor 'een verschil dat verschil maakt', om Gregory Bateson te parafraseren (1984, p. 128). Hij pleit ervoor om het strikte onderscheid tussen menselijke (intentionele, betekenis verlenende) actoren en niet-menselijke actoren op te heffen. Elk ding dat een stand van zaken wijzigt, of tot een ander verloop aanleiding geeft, kunnen we volgens hem als een actor zien.

Als we pianospelen, dan 'nodigt de piano ook uit' om de toetsen te beroeren, in combinatie met een partituur. Een bordspel houdt de spelers urenlang aan het bord en aan elkaar gekluisterd. We kunnen fietsen zien als een intense samenwerking tussen twee actoren. Deze latouriaanse blikverruiming zorgt ervoor dat we ook oog kunnen krijgen voor de vele niet-menselijke actoren die helpen om onze doelen te realiseren. Zo zette een fijn vakantiehuis met verschillende ruimtes aan tot anderzootige ontmoetingen dan de groepstherapie ruimte. Een barbecuestel 'co-coördineert' bepaalde menselijke activiteiten. Wandelen kunnen we ook zien als een zich laten uitnodigen door paden, landschappen en wandelkaarten.

De schriftjes die tot doel hadden om te documenteren, om bij te houden wat belangrijk is, bleken geheel onverwacht ook 'actoren' te zijn. De instructie op zaterdagavond om in elkaars schriftje iets te noteren van wat de ander voor jou heeft betekend, brengt een carroussel op gang waarin de schriftjes van de ene naar de andere gaan en het verder instrueren als het ware overnemen. Tafel, deelnemers en schriftjes creëren een eigen dynamiek, vormen een onontwarbaar kluwen, een 'knoop' in die mate dat we als begeleiders begrijpen dat we hierin niet kunnen ingrijpen, en we besluiten om de later op de avond geplande vergadering te laten vervallen.

Bij de start van het afsluitende groepsgesprek op zondagmiddag bieden we aan om opnames te maken van ieders bijdrage. Een van de auteurs fungeert als cameraman. De ander leidt het gesprek. We merken dat het gebruik van de camera een focusversterkende invloed heeft en mee voor diepgang en aandacht zorgt. We gebruiken ook de mobiele telefoon, die momenteel zo goed als iedereen standaard bij zich draagt en een fototoestel herbergt. Ook als we vragen om tijdens de wandeling

foto's te maken van wat iemand raakt, zetten we bewust deze niet-menselijke 'actor' in om te helpen de focus te verleggen van het probleemverhaal van hun kind, naar alternatieve verhalen aangaande wat ze tijdens de tocht hebben ervaren.

De betekenis van het alledaagse

De Franse antropoloog Le Breton (2018) noemt wandelen een manier om inzicht te verwerven. Ogenschijnlijk gewone dingen krijgen opnieuw waarde en betekenis. Niet alle ouders zijn even goed ter been en sommigen blijven in het huis, om al het avondmaal voor te bereiden. Dergelijke ogenschijnlijk banale en betekenisloze huiselijke activiteiten bieden net heel wat ingangen om tot rijkere verhalen te komen.

Flor Peeters (1998) sprak in dit verband over *bavardage*, het zagezegd maar gewoon wat babbelen. Michael White (2004) liet zich inspireren door wat de Franse socioloog Bourdieu (1988) *exoticizing the domestic* noemde. Het exotisch of minder vanzelfsprekend maken van het huiselijke of alledaagse komt neer op het verkennen van ogenschijnlijk banale activiteiten, om zo te komen tot vaak verrassende unieke betekenissen. Koken is bij uitstek een alledaagse waarden-gesatureerde activiteit die vaak gelinkt is aan heel wat andere significante verhalen over hen als ouders en over wie en wat belangrijk voor hen zijn. De opmerkzaamheid waarmee een vader, die meestal nogal zwijzaam is, bij het ontbijt in de gaten houdt wiens koffiekopje bijna leeg is, biedt een aanknopingspunt om te praten over hoe belangrijk hij het vindt om te zorgen voor anderen. De vele hapjes die de moeders bereiden voor de groep geven aanleiding tot het uitwisselen van recepten. Maar ook de huiskat, voor de gelegenheid door de groep Didier gedoopt, maakt fijne herinneringen wakker. Anders dan tijdens een groeps gesprek in onze organisatie, waarin gesprekken doorgaans betreffen wat 'ginds' gebeurt, betreden we tijdens het wandelweekend een gedeelde alledaagse wereld. Het inspirerende narratieve begrip *loitering with intent*, vrij te vertalen als 'intentioneel slenteren in het leven van mensen', is hier heel letterlijk te nemen. We wandelen letterlijk in elkaars levens. We nemen actief deel in elkaars betekeniswereld.

Vasthouden

Opdat de waardevolle effecten van de tocht niet zouden verdwijnen, hebben we naar verschillende manieren gezocht om vast te houden wat bete-

kenisvol is. We noemden al de schriftjes, maar er was ook een WhatsApp-groep met foto's en grapjes en anekdotes, een fotoalbum dat een van de deelnemers na de staptocht maakte, de sleutelhanger als herinnering en de brieven die de twee begeleiders aan de groepsleden bezorgden. De alternatieve verhalen vanuit de staptocht zijn namelijk erg fragiel en kunnen rap vergeten of verdrukt raken. We vonden collega Sabine Vermeire bereid om een maand later een biografisch interview (Vermeire, 2011, 2023) bij een deelnemer af te nemen met de andere ouders in de rol van getuigen (Vermeire & Van Reybrouck, 2013). Naast een manier van documenteren was dit ook een krachtige manier om de deelnemers opnieuw met elkaar te verbinden en ieders levensverhaal te verrijken. De geïnterviewde vertelde over de persoonlijke moeilijkheden met haar zoon, maar ook over de betekenis die de staptocht heeft gehad. We illustreren dit met een fragment uit de brief die Sabine nadien schreef aan Annick:

De drie dagen in de Ardennen waren voor jou dagen vol van eerlijkheid, oprechtheid en empathie. De groepsgesprekken waren heel belangrijk. Je vond het ontroerend met welke oprechtheid mensen zichzelf blootgaven. Tenslotte kenden jullie elkaar niet zo goed. Ook de verbondenheid die je ervaarde tijdens de wandelingen raakte jou. Je had ze niet willen missen. Het was een verbondenheid waarbij je elkaar niet loslaat. Letterlijk en figuurlijk. Het was voor jou het thema van de drie dagen: 'We willen elkaar niet loslaten!' Dit ervaar je niet bij mensen die niet hetzelfde meemaken. Je kan je nu ook de kinderen van de andere ouders zelfs een beetje voorstellen door middel van al de kleine momenten dat ze erover spraken. Ik bedacht dat je misschien op die manier ook een beetje elkaars kinderen draagt. Je dacht dat dit wel kon omdat je ook bekommerd bent om hen en om hoe het met hen gaat. Als moeder of vader ben je vaak alleen je kind aan het dragen. Door het delen van de verhalen over je kinderen, veranderde dit in het gezamenlijk of collectief dragen van jullie kinderen.

De getuigen, zowel de mededeelnemers als de begeleiders, krijgen de instructie om als *outsider witnesses* (buitenstaander getuigen) te luisteren met de vraag op de voorgrond: is er een woord of een zin, een uitspraak, een gedachte die je geraakt heeft, die iets bij jou oproept, wat bij je blijft hangen? Het verdere verloop van het interview is geïnspireerd door drie bijkomende categorieën vragen (White, 2007): Welk beeld roept het vertelde op? Waar brengt het vertelde jou in je eigen leven? Is er iets wat je voor je eigen leven meeneemt naar de toekomst? De interviewer draagt er zorg voor dat het geen gesprek wordt tussen de aanwezigen door de getuigen in de stoel van 'buitenstaander getuigen' te laten blijven plaatsnemen.

Vier van de aanwezige ouders kozen ervoor om te getuigen. Een volgend fragment uit de brief aan Annick:

Lies herkende ook het belang van zich gedragen voelen door de groep. Je hebt de hoop dat het ooit zal verbeteren maar bij Lies zit de hoop heel ver. Op momenten van hopeloosheid neemt ze haar schriftje ter hand en leest ze de commentaren van de groep. Ze had de sleutelhanger gehaakt voor de groep als een manier om haar verhaal te delen en het deed haar iets toen ze merkte hoezeer de anderen dit apprecieerden. In het schriftje noemden anderen het 'een kunstwerkje', terwijl het voor haar verwijst naar de ervaring van een 'levensknoop' die je losmaakt, waarbij je met de draad die daarbij vrijkomt, je levenslijn maakt. Ze neemt deze symbolische knoop soms vast en dit roept het gevoel van de staptocht terug op. Lies neemt mee voor haar eigen leven dat je in een groep met mensen die hetzelfde meemaken, heel persoonlijke ervaringen kunt delen. Wat ze erg apprecieert is dat de leden van de groep er niet op aandringen om je eigen kind 'los te laten'.

De geïnterviewde kreeg nadien een volledig uitgeschreven brief van het interview met de reacties van de getuigen. Elke deelnemer kreeg de mogelijkheid om de video-opname van zijn of haar inbreng tijdens het groepsgesprek te ontvangen.

Reflecties

Ouders van kinderen die worstelen met een ernstige verslavingsproblematiek ervaren een sterke nood aan werkvormen die op zichzelf al tegenig zijn tegen de isolerende kracht van stigma. We zagen tekenen van een andere zelfbeleving, van andere dan problematische identiteitsconclusies, van plezier, van hoop.

Op de vraag in het evaluatieformulier wat het meest is bijgebleven, antwoordt iemand: 'Dat we ondanks de soms droevige verhalen en de pijn, ook allemaal konden lachen en plezier maken.' Iemand anders schrijft: 'Dat de groep echt zorgzaam is naar elkaar, iedereen wil voor iedereen zorgen, zien dat niemand iets tekortkomt en dat iedereen meekan op eigen tempo.' Nog iemand schrijft: 'Ook de meer informele momenten waarbij visies en ideeën gedeeld werden die je soms andere verrijkende inzichten bezorgen waarmee je verder aan de slag kan gaan, waren zeer zinvol.'

Terugblikkend op waar we op hoopten dat de staptocht een antwoord op zou bieden, kunnen we zeggen dat deelnemers meer erkenning en appreciatie leken te ervaren voor hun inzet en verdriet, maar vooral dat

deelname elkaars identiteit en de relaties met elkaar en met hun kind versterkt heeft. Hun gevoel erbij te horen (sense of belonging) breidde uit, en ze herontdekten aspecten van wie ze (willen) zijn.

We probeerden omstandigheden te creëren waarbinnen de kans groot was op spontane en onvoorspelbare gunstige effecten, door de regie even los te laten. Op andere momenten hebben we narratieve methodieken ingezet, zoals vragen die gebaseerd waren op re-authoring en re-mempering conversaties. Onze bedoeling met dit artikel is vooral om te pogen om post factum te articuleren, in taal te gieten, wat wij denken dat vooral 'gewerkt' heeft. Op deze manier proberen we een bescheiden bijdrage te leveren aan het onderzoek naar hoe veranderingsprocessen precies verlopen, wat daarin een rol speelt (Messer & Kaslow, 2020, pp. 23-24; Vandenbroeck, 2024, p. 195).

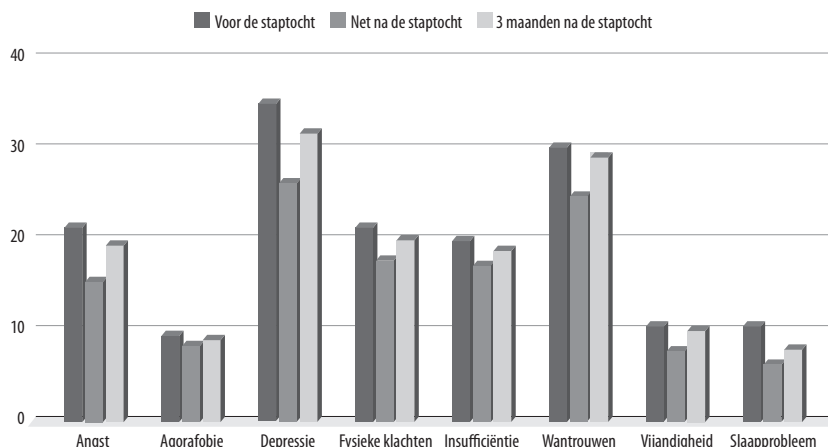
We vatten deze staptocht op als een collectieve narratieve praktijk. Het vraagt een voortdurende oplettendheid om oog te hebben voor aanknopingspunten, om zo consequent alternatieve verhaallijnen te laten oplichten. Verder lijkt het aanbevolen om na te denken over het werken met staptochten voor ouders die om andere redenen geïsoleerd raakten of last hebben van stigma, bijvoorbeeld omdat hun kind suïcidaal is, of zijn of haar kamer niet verlaat, of psychische problemen heeft. We nodigen de lezer uit om deze mogelijkheid zeker verder in de praktijk te onderzoeken.

Epiloog

Samen met stagiair Irena Coetsier hebben we een meting gedaan van de effecten van de staptocht op de klachten van deelnemers. De ouders hebben op drie momenten, net voor, net na en drie maanden na de staptocht, een klachtenlijst ingevuld, meer bepaald de Symptom Checklist 90 (SCL-90; Arrindell & Ettema, 1986). Het is een zelfbeoordelingsschaal die lichamelijke en psychische klachten meet. De volgende acht subschalen worden onderscheiden:

1. Angst;
2. Agorafobie;
3. Depressie;
4. Somatische klachten;
5. Insufficiëntie van denken en handelen;
6. Wantrouwen en Interpersoonlijke sensitiviteit;
7. Hostiliteit;
8. Slapeloosheid.

De resultaten staan in figuur 2. Daaruit blijkt op alle schalen een opmerkelijke daling van de klachten net na de staptocht. Na drie maanden zijn de klachten opnieuw gestegen maar nog steeds onder het niveau van vóór de tocht. Het bevestigt de betekenisvolle impact van de staptocht op het welzijn van de ouders. Het daagt ons tegelijk uit om verder na te denken hoe we de gunstige effecten van dergelijke initiatieven langer kunnen laten duren.



Figuur 2 Staptocht oudergroep oktober 2023: resultaten van SCL-90

Luc Van den Berge is gepromoveerd in de pedagogische wetenschappen en werkt als narratief en systeemtheoretisch psychotherapeut in een jeugdteam van CGG Adentro. Hij doceert systeemtherapie aan de Universiteit Gent. E-mail: luc.vandenberge@cggadentro.be

Tomas Van Reybrouck werkt als klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut bij het team Verslavingszorg van CGG Adentro. Hij is geassocieerde trainer bij de Interactie-Academie. E-mail: tomas.vanreybrouck@cggadentro.be

Referenties

- Arrindell, W.A., & Ettema, J.H.M. (1986). *SCL-90 – Handleiding bij een multidimensionele psychopathologie-indicator*. Swets, Test Publishers.
- Bateson, G. (1984). *Het verbindend patroon* [Mind and nature]. Bert Bakker. (Oorspronkelijk werk verschenen 1979)
- Boekel, L.C. van (2015). *Stigmatization of people with substance use disorders – Attitudes and perceptions of clients, health-care professionals and the general public*. Ipskamp Drukkers.
- Bourdieu, P. (1988). *Homo Academicus*. Stanford University Press.
- Bracke, S., & Vermeire, S. (2023). Samen weven van veerkrachtbevorderende netwerken. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 41, 193-216.
- Breton, D. le (2018). *Ode aan het wandelen*. Milinda Uitgevers.

- Butler, J. (2004). *Precarious life – The powers of mourning and violence*. Verso.
- Corrigan, P.W., Watson, A.C., & Miller, F.E. (2006). Blame, shame, and contamination – The impact of mental illness and drug dependence stigma on family members. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 239-246.
- De Mol, J., Reijmers, E., Verhofstadt, L., & Kuczynski, L. (2018). Reconstructing a sense of relational agency in family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 39, 54-66.
- Didelot, M.J., & Hollingsworth, L.A. (2013). Compassion fatigue in family members of individuals with addictions – A path to renewed meaning. *International Journal of Arts & Sciences*, 6(2), 603-613.
- Doka, K.J. (1989). *Disenfranchised grief – Recognizing hidden sorrow*. Lexington Books/D.C. Heath and Com.
- Laing, R. (1967). *The politics of experience and the bird of paradise*. Penguin Books.
- Latour, B. (2005). *Reassembling the social – An introduction to actor-network-theory*. Oxford University Press.
- Messer, B., & Kaslow, N. (Eds.). (2020). *Essential psychotherapies – Theory and practice* (4de druk). Guilford Press.
- Nyaga Njoki, L., Mageto, I.G., & Kivuti-Bitok L.W. (2022). Psychological experiences of caregivers of adolescents diagnosed with substance use disorder attending a youth centre in a low-resource setting. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31, 390-399.
- Orford, J., Natera, G., Mora, J., Tiburcio, M., Copello, A., & Velleman, R. (2005). *Coping with alcohol and drug problems – The experiences of family members in three contrasting cultures*. Routledge.
- Orford, J., Natera, G., Velleman, R., Copello, A., Bowie, N., Bradbury C., Davies, J., Mora, J., Nava, A., Rigby, K., & Tiburcio, M. (2001). Ways of coping and the health of relatives facing drug and alcohol problems in Mexico and England. *Addiction*, 96, 761-774.
- Peeters, F. (1998). Bavardage – weloverwogen intuïtie in de hulpverlening. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 16, 271-292.
- Russell, B.S., D'Aniello, C., Tambling, R.R., & Stekler, N. (2023). Internalized stigma and caregiver burden among parents of young adults with substance use disorders. *Family Relations*, 72, 1845-1858.
- Van Reybrouck, T. (2012). De kracht van dialoog – Werken met groepen van ouders van drugsgebruikers en -verslaafden. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 30, 109-128.
- Van Reybrouck, T. (2014). Verslaving en systeemtherapie. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers, (red.). *Handboek systeemtherapie* (pp. 787-800). De Tijdstroom.
- Van Reybrouck, T. (2017). You 'll never walk alone – Staptocht voor familieleden van mensen met een verslavingsproblematiek. In S. Vermeire & J. Sermijn, (red.), *Wegen naar her-verbinding – Narratieve, collaboratieve en dialogische praktijken* (pp. 241-253). Interactie-Academie.
- Van Reybrouck, T. & Van Hende, F. (2008). *Mijn kind en drugs – antwoorden voor ouders*. Houtekiet.
- Van Reybrouck, T., Vandeburie, J., & Soye, V. (2011). Behoeften en verwachtingen van familieleden van drugsgebruikers als basis voor gerichte ondersteuning. *Verslaving*, 7(2), 34-46.
- Vandenbroeck, M. (2024). *Être parent dans notre monde néolibéral – Plaidoyer pour de nouvelles responsabilités éducatives*. Érès.
- Vermeire, S. (2011). Narratieve wegen tot herstel – Biografisch interviewen van jongeren met deviant of delinquent gedrag. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 29(2), 123-142.
- Vermeire, S. (2023). *Unravelling trauma and weaving resilience with systemic and narrative therapy – Playful collaborations with children, families and networks*. Routledge.
- Vermeire, S., & Van Reybrouck, T. (2013). Een zoektocht naar sprankeltjes hoop en een toekomst. *Ouderschapskennis*, 16(1), 59-75.
- White, M. (2004). *Narrative practice and exotic lives – Essays and interviews*. Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. Norton.
- Zucker, D.M., Dion, K., & McKeever, R.P. (2015). Concept clarification of grief in mothers of children with an addiction. *Journal of Advanced Nursing*, 71(4), 751-767.