

Hilversum, interview 15 november 2021 met Nicole Querido-Couprie, vaktherapeut beeldend en mede-eigenaar van Praktijk Querido, psychiatrie & vaktherapie door Anne Swerissen, vaktherapeut i.o.

Met welke doelstellingen werk je bij mensen met PTSS?

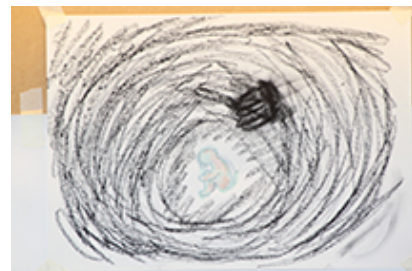
Dat is niet een specifiek doel, dat hangt helemaal van de persoon af. Bij de een is het al heel fijn als hij een beetje kan functioneren gedurende de dag of (soms voor het eerst) wat kan gaan ontspannen. Doelen zijn afhankelijk van de persoonlijkheid van de persoon en de keuzes die mensen gaan maken gedurende de therapie. Externe factoren zijn ook bepalend. Als iemand een fijne, stabiele vaste relatie heeft, een partner die verder kijkt dan bijvoorbeeld alleen de buitenkant, dan kan dat heel helpend zijn gedurende de therapie. Of een werkgever die geen druk uit oefent maar snapt dat mensen met traumatische ervaringen tijd nodig hebben voor herstel. Financiële- of huisvestingsproblemen werken natuurlijk niet mee. Doelen stellen hangt van heel veel factoren af. De hulpvraag in combinatie met de mogelijkheden van de persoon is doorslaggevend. Gedurende de therapie worden doelen regelmatig bijgesteld.

Welke doelen kom je vaker tegen, wanneer je het hebt over het werken met iemand met PTSS. Zijn er doelen die je vaker tegenkomt.

Mensen melden zich aan met diverse ernstige lichamelijke-, angst- en depressieve klachten. In het begin is het doel om deze klachten te verminderen. Gedurende de therapie worden de doelen het verwerken van trauma's en het ontwikkelen van een stabiel zelfbeeld. De mensen die ik zie zijn vaak vroeg en complex getraumatiseerd. Ze zijn zich bijna nooit bewust van hun grenzen, veel mensen dissociëren, hebben herbelevingen en last van nachtmerries. Die gaan ver over hun grenzen. Emoties, grenzen, behoeften serieus nemen. Daar hebben deze mensen vaak helemaal nooit bij stil gestaan. Het was een kwestie van overleven als kind en in die modus zijn ze als volwassene onbewust door gegaan. Wie ben ik, wat vind ik prettig, wat vind ik leuk, wat zou ik graag willen. Hechten. Het gaat bij de mensen met wie ik werk niet over enkelvoudige trauma's maar over mensen die als kind doorlopend getraumatiseerd zijn. Doordat ze seksueel misbruikt zijn en of geslagen en mishandeld zijn. Verbaal mishandeld zijn, genegeerd en of (emotioneel) verwaarloosd zijn. De omgeving waarin je opgroeit heeft veel invloed op hoe je gaat denken over jezelf en de wereld. Is dat een veilige omgeving geweest, waar je veilig kon hechten, waar je jezelf veilig kon ontdekken. Waren er mensen die zich verdiepten in jouw ontwikkeling, hielden ze rekening met je leeftijd en legden ze het 'leven' uit op een niveau dat jij het kon begrijpen. Veel mensen uit onze praktijk hebben nooit kind kunnen zijn, terwijl ze dat natuurlijk wel waren.

Het is dus gericht op de persoon

Ja, je zou kunnen zeggen, bij deze mensen is hun emotionele ontwikkeling op jonge leeftijd gestopt. Bij sommige mensen is hij nooit op gang gekomen. Die hebben gewoon een beetje om zich heen gekeken: oké zo werkt het. Die hebben heel goed kunnen overleven door bijvoorbeeld zich heel actief aan te passen of te gaan drinken en drugs te gebruiken. Extreem hard te gaan werken of heel veel te sporten. Op een gegeven moment lukt dat niet meer. Dan storten ze als een kaartenhuis in elkaar.



Dat is het moment dat ze bij jullie komen.

Ja, soms ook mensen die al cognitieve therapie hebben gedaan. Dus die rationeel al best wel wat hebben gedaan. Die snappen misschien al een beetje wat er aan de hand is, maar dat beperkt zich alleen tot het rationele. Ze voelen het niet. En als je je lichaam niet meeneemt in therapie dan kun je het wel snappen en bedenken, maar je lichaam geeft je continu andere signalen en dan zal je nooit op langere termijn een positief effect hebben van therapie.

Ja, ja.

Ik heb veel mensen gezien die het allemaal wel snapt en het ook allemaal konden vertellen aan mij, maar aan de manier waarop ze het vertelden kon je al merken dat het alleen maar ratio was.

Waar merk je dat aan?

Het lijkt alsof hun verhaal over iemand anders gaat. Het gevoel ontbreekt bij het verhaal. Het taalgebruik valt op, ze externaliseren, gebruiken de tweede of derde persoon in plaats van hun verhaal te vertellen in de ik-vorm. Of ze hebben een vreemde lach bij wat ze vertellen of ze zijn extreem cynisch. Het is een combinatie van dingen die opvallen. Lichaamstaal is ook belangrijk maar ik vind het belangrijk om het niet in te vullen voor de persoon. Ik vraag het altijd na, en afhankelijk van de reactie van de persoon krijgt het betekenis. Iemand kan ook net van de trap gevallen zijn en daar zit je dan met allemaal aannames en conclusies..

Ik ken een voorbeeld van iemand die regelmatig met de armen over elkaar heen stond en die had 'geleerd' tijdens een yogales dat dat een gesloten, en niet prettige houding zou zijn. Het was een zwaar beschadigde, getraumatiseerde vrouw, en met de armen over elkaar hielp het haar om overzicht te krijgen in nieuwe situaties. Met haar geschiedenis is het veel lastiger om haar grenzen te bewaken, dus is het juist fijn voor haar om in een nieuwe omgeving met haar armen over elkaar de omgeving in zich op te nemen. Eerst even voelen, eerst landen, dat blijft voor haar lastig met veel mensen om zich heen. In plaats van 'dit is een gesloten houding, je moet zo gaan staan', is het juist prima voor haar om met de armen over elkaar te staan. Misschien blijft ze voor de rest van haar leven op drukke plekken zo staan. Als dat voor haar werkt om de regie te kunnen houden..

Ja

Dus mensen die zwaar getraumatiseerd zijn die zullen altijd kwetsbare plekken blijven houden. Op social media zie je vaak: 'ik kan de wereld aan, ik ben opnieuw geboren, wees gelukkig, denk positief', en meer van dat soort oneliners. Natuurlijk is het superfijn als mensen die hier weggaan de regie over hun leven (terug) krijgen, daar doe ik het voor, maar je wordt echt maar een keer geboren. Dus mensen komen hier binnen met een hoop ellende in hun rugzak en gaan weg met nieuwe bagage, maar de eerste ervaringen uit je leven zullen nooit helemaal verdwijnen.

Als mensen in het verleden intensief therapie hebben gedaan en dat goed hebben afgesloten dan komen ze nog wel eens terug naar aanleiding van heftige life-events of een teveel aan "triggers" die ze doen denken aan vroeger, waardoor ze alsnog in paniek kunnen raken. Bijvoorbeeld als ze een rechtszaak tegen zich aangespannen krijgen, een scheiding, een onverwachts overlijden. Of een langdurige nare sfeer op de werkplek. Ik denk aan een man die een operatiekamer is uitgerend omdat er zoveel onuitgesproken spanningen waren in zijn team die hem deden denken aan het gezin waarin hij was opgegeroeid. Hij kreeg een paniekaanval ondanks dat hij lang geleden intensief therapie had gedaan. Dat is ook helemaal niet gek. Hij belde en een telefoontje was genoeg om hem weer gerust te stellen. Hij ging er over nadenken of die werkplek wel goed voor hem was om te blijven. Vaak is dat dan een eenmalige sessie, er gebeurt te veel in korte tijd en dan kunnen de klachten in volle hevigheid weer terug komen maar dan herstellen mensen weer snel.

Wat mooi lijkt me dat om dat verschil te zien.

Ja, en dan zijn ze zo in paniek, dat ze zoiets hebben van: 'oh ik ben weer helemaal terug bij af'. Als de emoties het overnemen, dan kun je even niet meer nadenken. Maar dan gaan ze weer opgelucht weg en gaan weer verder met hun leven zoals ze dat na therapie zijn gaan doen.

Welke kunstzinnige technieken gebruik je?

Hoe bedoel je?

Welke technieken, welke kunstzinnige middelen zet je in en wat voor een oefeningen biedt je aan.

Oh dat bedoel je, qua materialen enzo?

Ja.

Tijdschriften, papier, van alles dat ik vind op straat aan takjes, stenen enzo en in die laatjes zit ook van alles, glitter heel belangrijk, diverse soorten klei, verf en krijt.

Wat maakt glitter belangrijk?

Uiteindelijk gaat bijna iedereen hier glitter gebruiken. Het komt niet door mij, ik heb zelf niet iets speciaals met glitter, ik ben niet een glitter fan ofzo. Maar op een gegeven moment gaat dat laatje open. Ik moet dan denken aan kinderen, ik denk niet dat er kinderen zijn die niet van glitter houden. Soms duurt het lang maar uiteindelijk gaat dat glitterlaatje open, die zit ook altijd vol, daar zorg ik wel voor. Dan komt er glitter op het werkstuk.

Ik zie hier gordijnringen.

Ja die heb ik dan toevallig.

Waar gebruik je die voor?

Dat laat ik aan de verbeelding over. Dat zijn van die ringen met een knijpertje eraan.

Oh ja

Mensen maken er een sleutelhanger van of een hanger. Dat zijn dan van die dingen die ik heb en die stop ik dan in zo'n laatje en dan kijk ik of mensen er wat mee doen.

Hoe start je het kunstzinnig werken op?

Dus kunstzinnig werken is de term voor beeldend werken?

Ja dat zeg ik automatisch.

Dat is gewoon hoe ga je beeldend werken?

Ja, ja hoe werk je beeldend?

Ik vergelijk therapie doen graag met het leren van een tweede taal. Eerst leer je wat grammatica en dan ga je met de taal oefenen. Je 'moederstaal' zal je altijd blijven spreken, maar wij zijn goed in staat om een tweede of zelfs meerdere talen te leren, ook nog op latere leeftijd. 'Het brein is niet in beton gegoten', een uitspraak van Dick Swaab, arts, emeritus hoogleraar neurobiologie.

In de 'grammatica' fase van therapie heb ik een aantal opdrachten die als doel hebben zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de persoon, zijn omgeving en zijn gedrag.

Dan vraag ik: teken jezelf en alle mensen en dingen die op dit moment invloed hebben op wat je doet, voelt en de beslissingen die je dagelijks neemt, als een cirkel op dit vel. Dan geef ik ze papier (A2) en twee soorten krijt. De grootte van het vel staat dan symbool voor de ruimte waar ze over beschikken in hun leven.

Deze tekening geeft veel informatie over het dagelijkse leven van de persoon. De manier waarop en wat iemand tekent kan veel zeggen over hoe hij naar zichzelf en de wereld kijkt en

wat voor copingsmechanisme hij gebruikt om te overleven. Mensen zijn zelf vaak heel verbaasd als ze alle invloeden op een vel bij elkaar zien. Het maakt meestal al veel los en geeft direct inzichten. Dingen waarvan ze dachten 'het achter zich te hebben gelaten', blijken dan een veel grotere rol te spelen dan ze dachten bijvoorbeeld.

Een hele belangrijke vraag die ik op een gegeven moment stel is: is er nog iemand die niet meer leeft en die wel invloed heeft. En als daar iets uitkomt zit daar vaak verborgen rouw. Dat is iets wat mensen dan helemaal geparkeerd hebben. Want als iemand nog nooit gerouwd heeft om een geliefd persoon om wat voor een reden dan ook dan is dat belangrijk om te weten.

Hoe ga je er dan mee om wanneer er verborgen rouw is?

Als iemand er aan toe is gaan we daar eerst mee aan de slag. Ze schrikken er vaak zelf van als ze heftige emoties voelen opkomen bij het tekenen van een overleden persoon of dier. Zou je iets voor die persoon willen maken, hoe zou die persoon reageren als die jou hier zou zien zitten? Wil je de volgende keer foto's meenemen? Dan kan het zijn dat er veel verdriet los komt, dat is dan heel fijn. Dan kunnen we nog niet met de onderliggende problematiek beginnen, maar zo'n rouwproces krijgt dan eerst voorrang.

Met rouw is het ook vaak zo dat mensen komen omdat hun omgeving zegt dat ze niet goed bezig zijn met rouw. Dus dan hoef ik eigenlijk alleen permissie te geven om op hun eigen manier te rouwen.

Hoe gaat een traject? Je vertelde net al over de groep. Hoe start zich dat op, wanneer er iemand binnenkomt.

Met vaktherapie bedoel je?

Ja.

Mensen die groepstherapie doen zie ik wekelijks samen met een psychiater. Ik heb ook de opleiding groepsdynamica gevolgd. Ik weet goed in welk proces ze zitten. Vanwege Corona doe ik nu geen beeldende groepen maar komen mensen naar behoefte individuele sessies beeldend volgen, aanvullend aan de groep. In beeldende groepen komen de thema's vaak uit de groep zelf of doe ik een aantal suggesties waar ze uit kunnen kiezen.

Als ik mensen individueel zie, staan de eerste acht opdrachten redelijk vast. Op basis daarvan, de informatie die daar uit komt, en de hulpvraag ga ik daar op verder. De eerste acht sessies bestaan eigenlijk alleen maar uit informatie verzamelen en doelen stellen. Het is een intensieve manier van een verlengde beeldende intake nadat iemand bij de psychiater is geweest en ondersteunend aan een diagnose.

Hoe doe je dat?

Ik begin met de eerder genoemde 'grammatica', de dagelijkse invloeden van mensen en dingen op hun gedachten, gevoelens en hun beslissingen verbeelden, die noem ik 'cirkeltekening huidig'.

Diezelfde tekening nog een keer maar dan vanuit het perspectief van een ongeveer zevenjarige om ze dan al een beetje te laten nadenken over waar ze vandaan komen. Dan laat ik ze onderstaand lijstje lezen:

Een kind is fysiek klein en kwetsbaar: de wereld lijkt voor hem bevolkt met reuzen

Onverwachte harde geluiden kunnen betekenen dat zijn leven in gevaar is

Een kind is niet goed in staat om met stress om te gaan

Hoe jonger het kind, hoe minder het met angst en bedreiging om kan gaan

Een kind denkt niet, heeft nog niet de taalbeheersing van een volwassene

Een kind ervaart emoties nog niet op een evenwichtige manier, hij denkt magisch, niet logisch

Een kind mist het overzicht en de informatie die volwassenen wel hebben

Kinderen hebben geen vrije keuze om ergens anders te gaan wonen. zij groeien op binnen bepaalde omstandigheden en hebben het er maar mee te doen

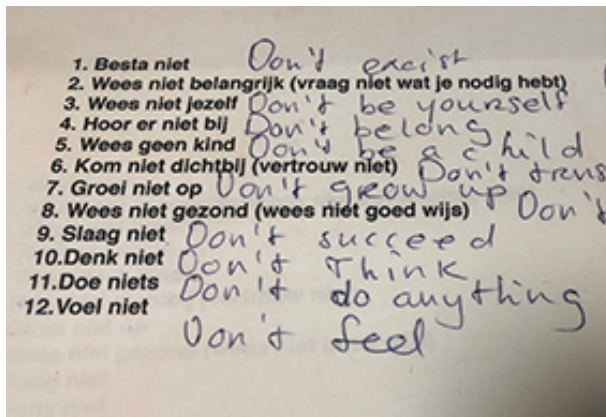
Mooi.

Dan vraag ik ze: kan je je daar iets bij voorstellen? Trekt er een of trekken meerdere zinnen je aandacht? Er zijn veel mensen met wie ik werk die denken, dat ze al heel jong volwassen waren. Dat kan natuurlijk niet, we hebben allemaal een ontwikkeling nodig totdat onze hersenen rond ons vijfentwintigste levensjaar zo'n beetje volgroeid zijn. Als kinderen klein zijn hebben ze bepaalde omstandigheden nodig om emotioneel en fysiek gezond op te groeien: veiligheid, liefdevolle aanraking, erkenning en duiding voor hun gevoelens en gedachten, veilige hechting, grenzen, structuur. Als je dat als kind niet hebt kan het zijn dat je je volwassen gaat gedragen omdat de omgeving dat van je verlangt, maar volwassen ben je natuurlijk niet.

Ja, ja.

Kon jij lekker spelen, vallen, uitproberen, noem het maar op. Dan hoeft je niet de hele dag op je moeder of vader te letten of twee vaders of drie moeders of wie dan ook die om je heen waren. Als je constant op je hoede moet zijn, er veel onderhuidse spanning is, als je geslagen of uitgescholden kan gaan worden, je ouders heel veel ruzie maken, je steeds belachelijk wordt gemaakt en ga zo maar door. Conclusie, als jij als kind in een veilige, stimulerende omgeving opgroeit heb je een enorme voorsprong. Dan ontwikkel je zelfvertrouwen. Kinderen die zo opgroeien hoeven niet op het hele gezelschap in de kamer te letten: heeft iedereen het naar z'n zin, moet ik iets doen, gaat er iets ergs gebeuren?

En dan ga ik heel snel naar deze opdracht, dit zijn de twaalf meest voorkomende negatieve ouderboodschappen die ouders aan hun kinderen meegeven.



Dus dit zijn dingen die ouders aan hun kinderen doorgeven.

Ja, dit lijstje komt uit de Transactionele Analyse. Daar gebruik ik een paar elementen uit. De Transactionele Analyse (TA) is een theorie over de persoonlijkheid van mensen, hun gedrag, communicatie en verandering.

Als je klein bent, komt non-verbale informatie het sterkst binnen. Als je moeder je vasthoudt en ze zegt: 'ik houd van je', maar ze voelt als een baksteen of een ijsklont. Dan is dat wat je opslaat. Tweede belangrijke manier van informatie verzamelen voor een kind: monkey see, monkey do. Dus je kijkt om je heen en dat

is dan hoe het werkt. Verbaal krijg je ook steeds meer mee naarmate je ouder wordt.

Karin Bloemen is seksueel misbruikt en die heeft ooit iets in het openbaar gezegd dat ik nooit vergeten ben. Als zij bij een vriendinnetje was en dat vriendinnetje ging met de vader naar boven, dan dacht ze: 'oh die doen het even'. Je hebt geen keuze als kind en je denkt: 'oh zo werkt het'. Dat is 'het normaal'.

Hoe reageren mensen erop wanneer ze dit lezen?

Sommigen herkennen ze allemaal, dat is heftig, dat zijn er best veel hier, maar sommigen herkennen er een paar. Dan vraag ik ze: stel nou dat je vandaag opnieuw geboren zou worden en je zou de negatieve boodschappen die je van dit lijstje herkent positief kunnen maken, 180 graden kunnen draaien. Komt er dan iets in je op wat je zou willen tekenen. Ik laat het aan de

persoon hoe zij dat wil verbeelden. Heel zelden lukt het niet, dan kan iemand zich helemaal niet voorstellen hoe het positief zou kunnen zijn. Dan kan het bijvoorbeeld helpen door de vraag anders te stellen; Hoe zou je willen als jij een kind zou hebben dat het voor dat kind zou zijn, dan kunnen ze met iets meer afstand aan de slag en dan komt er meestal wel iets. Het mooie van deze opdracht is dat mensen zich bewust worden van wat ze gemist hebben. En ze worden zich ook bewust van waar ze naartoe willen. Vaak ontstaan er behandeldoelen met behulp van deze tekening of kunnen ze de hulpvraag duidelijker maken voor zichzelf.

Ja ja

Hele waardevolle opdracht en achteraf krijg ik ook regelmatig van mensen terug dat die tekening een houvast is geweest gedurende de therapie. Voor sommigen verandert later in het proces de tekening nog.

Hoe is je attitude wanneer je cliënten met PTSS hebt?

Heel wisselend. Op het moment dat iemand in paniek raakt zal ik wat directiever zijn, wat meer coachend. Maar mijn basishouding is altijd open, nieuwsgierig, onderzoekend en aansluitend bij de persoon.

Hoe reageer je erop wanneer iemand dissocieert, hoe ga je daar mee om?

Het is afhankelijk van de persoon en de fase in therapie. Ik laat ze bijvoorbeeld even, en dan zou ik kunnen zeggen als ik al een relatie met iemand heb opgebouwd: 'joehoe ben je er weer, wat fijn dat je er weer bent'. 'Wow, je bent eigenlijk deze sessie de hele tijd aanwezig geweest'. Dan zet ik het af tegen andere keren. Vraag of ze als ze een stukje terug denken wanneer ze 'afhaakte' en dissocieerde. Sommige mensen zitten weken gedissocieerd hier, soms een minuut niet en dan focus ik op de minuut. Zodat ze kunnen gaan voelen van: 'Oja er is een verschil tussen'. Dan praten we na om mensen steeds bewuster te laten worden van wanneer ze dissociëren en wanneer niet. Dus de focus op het bewust worden van wat er bij ze gebeurt. Vooral in hun lichaam.

Dissociëren was ooit een overlevingsmechanisme. Ik zeg altijd: het was ooit je beste vriend of vriendin. Het was niet een kwestie van: 'hé de mensen uit mijn omgeving doen een beetje rare dingen, ik denk dat ik even dissocieer'. Nee het is wat je doet om te overleven. Het heeft een functie gehad, maar als je dat als volwassene blijft doen dan gaat het je in de weg staan en kan je ernstige psychische en lichamelijke klachten ontwikkelen.

Hoe ga je om wanneer iemand je een verhaal vertelt wat je heel erg raakt?

Dan laat ik me raken. Maar als het me 'heel erg raakt', zoals jij de vraag stelt dan zal ik dat altijd onderzoeken in supervisie of in intervisie bespreken. Ik heb mijn eigen geschiedenis goed opgeruimd en ken mezelf goed. Ik ken mijn eigen kwetsbare plekken. Ik zeg altijd: als ik niet meer geraakt word, moet ik stoppen. Het zou heel raar zijn als ik niet geraakt word door de verschrikkelijke verhalen die ik dagelijks hoor, maar "heel erg geraakt" zoals jij het noemt gebeurt bij mij niet.

Overdracht en tegenoverdracht zijn hele belangrijke begrippen in therapie. Dat weet je op het moment dat je jezelf goed kent, door intervisie, supervisie, zelf therapie doen en jezelf blijven nascholen en ontwikkelen. Het zou heel raar zijn als mensen hier komen om hun gevoelens toe te laten. En dat ik geraakt ben en dat ik dan zo ga zitten: (imiteert emotieloos/star gezicht) Of dat ik heel hard mijn emoties probeer weg te slikken.

Of een masker op zet.

Dat zou pas gek zijn. Dan geef je het verkeerde voorbeeld. Ik doe uitspraken als: 'Het raakt me wat je zegt, wat moet dat heftig voor je geweest zijn, als ik me verplaats in jou als kind'. Permissie en erkenning. In vaktaal noemen we dat: 'naast het kind gaan zitten'. Dus continue steunend naar dat kind dat zoveel heeft mee gemaakt. Ook al zit er een volwassen persoon bij je.

Als opvoeders kun je doen en laten wat je wilt met kinderen omdat ze compleet afhankelijk van je zijn. Loyaliteit krijg je cadeau als opvoeder. We zeggen altijd: therapie is niet tegen je ouders, opvoeders, je omgeving, maar voor jezelf. Dat is een wezenlijk verschil. Op het moment dat je therapie volgt voor jezelf, dan is dat om jezelf te bevrijden van al die trauma's. Bevrijden is een groot woord, nogmaals, omdat je altijd kwetsbaarheden houdt. Je hebt een achterstand als je in een slechte omgeving opgroeit. En dan bedoel ik met slechte omgeving niet dat het een arme buurt hoeft te zijn. Verwaarlozing en kindermishandeling zit niet in rijk of arm. Het zit in alle lagen van de bevolking. Je kunt het veel prettiger hebben met weinig geld en een liefdevolle moeder die er wat van maakt, dan in een villa met opvoeders die alleen met uiterlijk en de buitenwereld bezig zijn en niet met jou als kind.

Hoe zie je resultaten?

Je bedoelt hoe ze dichterbij hun doel komen?

Ja.

Ik merk het aan de dingen die ze vertellen, bijvoorbeeld dat ze weer met het openbaar vervoer zijn gaan reizen en geen paniekaanval hebben gekregen en dat relaties met vrienden verbeteren.

Dat merk ik dan ook in het contact met mij, het contact verdiept en ze gaan ontspannen in de beeldende ruimte en er ontstaat een vertrouwensrelatie. Ze nemen steeds meer ruimte in. In het beeldend werk zie je het in alles terug. In hoe ze zitten, wat ze voor materiaal kiezen en hoe ze het gebruiken. In de vrijheid om verschillende materialen te kiezen of juist ergens op door te gaan dat ze zelf prettig vinden. Het is een samenspel van veel factoren, hoe de persoon hier nu zit, ten opzichte van hoe hij begon. Ze zijn vaak bang om te gaan vertellen dat het goed gaat. Want ze zijn vaak voor het eerst hier gehecht, dan hebben ze zich voor het eerst veilig gevoeld op een plek. Afscheid nemen is heel belangrijk, daar besteed ik veel aandacht aan.

Ja.

Net als met kinderen die uit huis gaan. Ze moeten wel genoeg 'in huis' hebben om te kunnen gaan.

Hoe ga je er mee om wanneer mensen er eigenlijk een beetje bang voor zijn dat het dan goed gaat, want dan gaan ze weg.

Als je veel negatieve ervaringen hebt gehad als klein kind, dan zul je geneigd zijn om als volwassene voornamelijk het negatieve nieuws overal uit te filteren. Dat negatieve komt wel binnen, maar positieve dingen, complimenten en dergelijke, die sla je niet op. Dat is het doel van de laatste fase van therapie: nieuwe fijne ervaringen van therapie toepassen in je leven net zolang totdat je hersenen en je lichaam er aan gaan wennen en het gaan geloven. Dan 'spreek je die nieuwe taal'.

Waar merk je aan dat het goed gaat buiten de sessies hier.

Zoals ik al eerder zei, aan de dingen die ze vertellen in combinatie met wat ik in de beeldende ruimte ervaar en terug zie in hun beeldende werken. Als het contact zich gaat verdiepen met vrienden, binnen intieme relaties en op het werk of in hun studie. Ze zoeken vaak ander werk, ze gaan constructieve keuzes maken. Ze beëindigen slechte relaties. Als de klachten waarmee ze kwamen er niet meer zijn of sterk zijn afgenomen. Je ziet ze helen, echt een geheel worden. Ze laten alle gevoelens toe en raken daar niet meer van in paniek. Ze weten hoe ze voor zichzelf moeten zorgen.

Wat bijzonder zo'n proces.

Ja echt, het is net sinterklaas hier. Intens werk maar ook heel bijzonder. Ik doe het graag.

Met alle cadeautjes.

Ja, of een surprise ei. Dit heeft een man mij ooit als afscheidscadeau gegeven. Het was voor hem een grote verrassing hoe leuk hij was.



Als hulpverleners in de GGZ niet verder kijken dan de symptomen, dan krijgen mensen soms wel acht etiketten op hun hoofd geplakt en dan denken ze dat ze gek zijn. Er wordt alleen gekeken naar de symptomen maar niet naar hun verhaal. De meest voorkomende zin die mensen zeggen als ze hier weggaan is: 'Ik ben er achter gekomen dat ik niet gek ben'.

Ze kwamen ooit hier omdat ze dachten dat ze gek waren.

En dan komen ze er achter dat ze dat helemaal niet zijn.

Dan komen ze erachter dat het gek is dat ze geslagen zijn, genegeerd zijn, misbruikt en verwaarloosd zijn. Dat is pas gek.

Wat een verheldering komt er dan.

Ja, en opluchting en na heel hard werken in therapie ontdekken ze dan vaak pas voor het eerst wie ze zijn, met hun eigen temperament en worden ze de regisseur van hun eigen leven.

Dat waren de vragen, dankjewel. Wat fijn, wat goed. Dan kunnen we hem bij deze afronden.

