

Meer inzicht in jezelf en de ander

PSYCHOLOGIE MAGAZINE

ÖZCAN AKYOL

'Toen mijn vader stierf,
voelde ik niets'

Rennen door de regen

TRUCS OM WÉL IN
BEWEGING TE KOMEN

TUSSEN JE OREN

Waarom pijn niet alleen
in het lichaam zit

7 X SLIM
BEÏNVLOEDEN
**Zo krijg
je vaker
je zin**

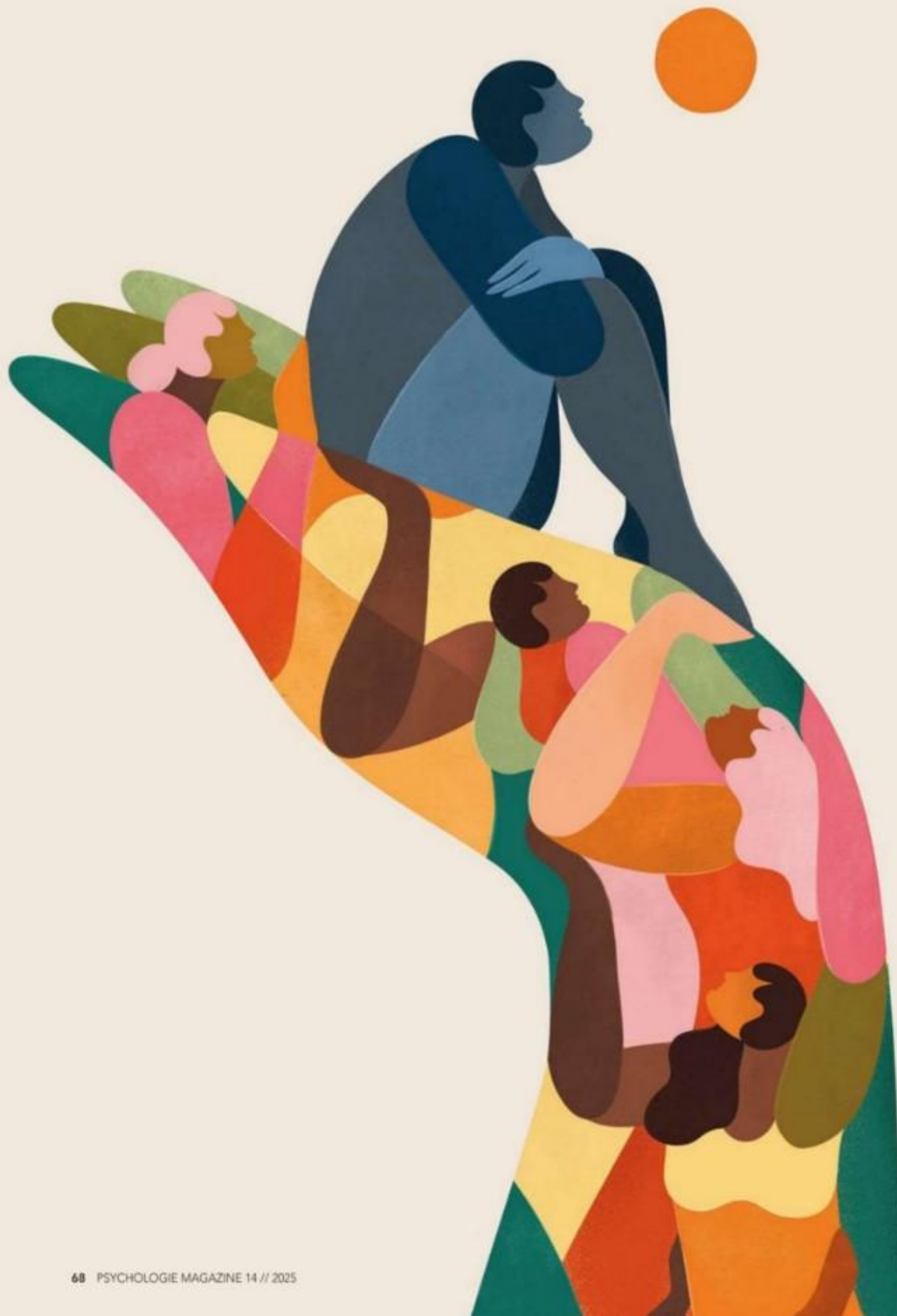
Reken af met oude patronen

AAN DE
SLAG MET
SCHEMA-
THERAPIE



#14.2025 8,50 PSYCHOLOGIE.NL

+ Stephanie Tency, ex-Miss, over haar lange weg naar zelfacceptatie



WEL LOSLATEN, NIET LATEN VALLEN

Heb je een kind, broer, zus of ouder met psychische problemen? Dan kan het lastig zijn in verbinding te blijven zonder over je grenzen heen te gaan. Zo doe je dat op een gezonde manier.

// tekst: Miriam Visser // illustraties: Maggie Stephenson

Ik zit bij mijn

broer thuis. Zijn kat ligt op de bank. 'Ze is toch meestal buiten?' vraag ik. 'De buurvrouw geeft haar eten, dus ik hou haar binnen.'

'Dat is toch zielig? Kun je de buurvrouw niet vragen te stoppen?'

Hij wordt rood. 'Ik kan prima zelf beslissingen nemen,' roept hij boos. Ik zeg: 'Tuurlijk.' Maar vanbinnen kook ik. Waarom loopt het zo snel uit de hand?

Een op de vier volwassenen heeft een psychische aandoening (Trimbos instituut). Ook voor hun familieleden brengt dat spanningen met zich mee. Een derde ervaart daardoor zelf psychische klachten (Medical Facts). Ik weeg mijn woorden af bij mijn broer. Toch glippen er ongevraagde adviezen tussendoor. Dat maakt het contact minder ontspannen.

Om dat te doorbreken, volg ik een training interactievaardigheden bij Bureau de Mat. De training is voor familieleden van mensen met bijvoorbeeld psychoses, autisme, een verslaving of een persoonlijkheidsstoornis. Ook professionals doen mee – in aparte groepen. De methode gebruikt bewezen technieken als systeemdenken, motiverende gespreksvoering en samenwerkend leren. En dat is effectief, zo blijkt uit onder-

zoek bij familieleden en psychiaters in opleiding. De rode draad? Voor jezelf zorgen. Goed communiceren. Grenzen stellen. Accepteren. Anders houd je het niet gezellig – en houd je het niet vol.

THEEPOT

Ook Florine doet mee aan de training. Haar jongste zoon heeft psychoses en woont weer bij haar. Hij ligt veel in bed en ziet bijna niemand. Zij stopte met werken, scheidde, en heeft nauwelijks nog tijd voor vrienden. Toen haar oudste uit huis ging, zag ze hem bijna een jaar niet. Ze zat in die tijd vijf dagen per week met haar jongste bij de GGZ. Ze regelt zijn afspraken en probeert hem op te vrolijken. Haar ogen worden vochtig. 'Als ik niet met hem wandel, wie dan wel?'

'Houd je theepot gevuld,' zegt Jan Boogaarts, oud-psychiatrisch verpleegkundige en eigenaar van Bureau de Mat. 'Je kunt niet schenken uit een lege pot. En als je jezelf uitput, ontstaan er scheurtjes. Uiteindelijk breekt je pot. Alleen jij kunt hem bijvullen. Dus doe wat je energie geeft. Het voelt misschien alsof je nergens grip op hebt, maar je hebt meer te zeggen over je leven dan je denkt.'

Florine laat haar zoon nu vaker liggen. Ze schrijft weer. Ze gaat af en toe een dagje uit met haar oudste.

TASSEN DRAGEN

De zoon van cursist Nadia blowt veel, ligt halve dagen op bed en hangt op straat. Zij maakt zich zorgen en voelt zich schuldig. Als hij blowt, zal ze wel geen goede moeder zijn geweest. Dus lost ze zijn problemen op. Betaalt ze zijn rekeningen, regelt zijn afspraken. 'Nadia zeult met te veel tassen,' zegt Boogaarts. Een tas staat voor iets waar je mee zit. Een probleem, een zorg, een wens, een verantwoordelijkheid. 'Maar niet elke tas is van jou.' Welke tassen draagt zij? *Ik wil dat je stopt met blowen. Ik maak me zorgen om je gezondheid en toekomst. Ik vind dat je je afspraken moet nakomen. Ik voel me geen goede moeder.*

De eerste drie? Die horen bij hem, leert Nadia. Zijn verantwoordelijkheid. Die moet ze aan hem teruggeven. Maar de laatste? Die is van haar. Die moet zij dragen. Alleen wat lichter, door milder te zijn voor zichzelf. Door te beseffen dat ouderschap een leerproces is, en dat ze niet alles in de hand heeft. Maar het blijft lastig. Nadia begrijpt niet waarom haar zoon haar steeds weer kwetst. 'Waarom doet hij me dat aan?'

In de training komt dat vaak voorbij: we betrekken het gedrag van de ander te snel op onszelf. In het recent verschenen *You are not alone in this* schrijft psychotherapeut Sophie Scott: 'Probeer je los te maken van je eigen aannames over het gedrag van de ander. Denk niet: als diegene om me gaf, zou die wel veranderen. Hoe de ander zich gedraagt, zegt niet per se iets over de intenties daarachter.' Nadia maakt haar zoon wakker. 'Ik ben moe,' zegt hij. 'Bel de tandarts

**We betrekken
het gedrag van
de ander te snel
op onszelf**



maar af.' 'Nee,' zegt ze. 'Dat is jouw verantwoordelijkheid. Als je niet belt, betaal je zelf de boete.'

Hij gaat. Als zus van vind ik het vooral moeilijk om te accepteren dat mijn broer geen makkelijk leven heeft. Weinig contacten. Weinig activiteiten. Geen relatie, geen kinderen. Weinig opties qua werk. 'Maar als je hem tips blijft geven en probeert te motiveren, geef je jouw tas aan hem,' zegt Boogaarts. 'Hij voelt dan dat hij meer moet doen dan hij kan om oké te zijn. Het is relaxter voor jullie allebei als je meer leert te laten en te verdragen.'

MEER RUIMTE

Loslaten is volgens Boogaarts een beladen term. Veel mensen denken dat het betekent dat je de ander laat

vallen. Maar dat klopt niet, het is juist een andere manier van vasthouden. Door ruimte te geven, steun je de ander op een andere manier. En dat leer je niet in één keer. 'Veel tassen blijven *work in progress*,' zegt Boogaarts.

In de training komt vaak terug dat mensen met een psychische kwetsbaarheid moeite hebben met waarnemen, denken, zelfbeheersing of sociale vaardigheden. Of moeite hebben hun aandoening te accepteren. Daardoor komt iets sneller verkeerd bij hen over. Als familielid moet je steeds inschatten hoe iets valt, en daarop inspelen. Dat vraagt om bovengemiddelde interactievaardigheden – vandaar de training. En tegelijk heb je je eigen kwetsbaarheden. 'Mensen denken al snel: die wil niet,' zegt Boogaarts. 'Maar vaak

gaat het om niet kunnen. Heb je al rustig gepraat, geluisterd, het goede voorbeeld gegeven? En gebeurt er niks? Dan is het waarschijnlijk geen onwil, maar onmacht.' Het is volgens hem normaal dat je als familielid wilt helpen. Maar soms draait dat meer om je eigen behoefte aan grip. Vooral als de ander afspraken niet nakomt, niks regelt, of rekeningen laat liggen. Dat is lastig te verdragen. Toch willen ook mensen met psychische problemen zelf beslissen over hun leven. Geef ze die ruimte. Niet omdat het je niets kan schelen, maar juist omdat je betrokken bent. Uiteindelijk levert het iets op. Meer zelfstandigheid, en meer zelfvertrouwen. De ander vindt zijn eigen manier. 'Wat wil je dat die ander straks kan, als jij er niet meer bent om te

WAT OOK HELPT IN LASTIGE SITUATIES

1. Kijk onder de waterspiegel.

Irritatie en boosheid komen makkelijk boven. Maar daaronder?

Misschien zit daar onzekerheid, behoefte aan verbinding, stress, een gevoel van minderwaardigheid, rouw. Hoe beter je dat beseft – ook van jezelf – hoe meer je de ander begrijpt.

2. Kweek goodwill. Negativiteit blijft beter hangen dan positiviteit. Psycholoog Roy Baumeister onderzocht: voor elke negatieve reactie heb je vijf positieve nodig. Dus zeg vaker: 'Wat fijn dat je op tijd afzegt. Gezellig dat je vanochtend meeat. Dank je wel dat je luisterde.' Wat je aandacht geeft, groeit.

3. Ga op speurtocht. Verdiep je in de psychische kwetsbaarheid van de ander. Wat is lastig bij deze aanpak? Wat kan diegene écht niet? Hoe beter je dat begrijpt, hoe realistischer de verwachtingen. Kijk bijvoorbeeld op mindplatform.nl, naasteninkracht.nl en ypsilon.org.

helpen?' vraagt Boogaarts. Veel deelnemers vinden die vraag verhelderend. Maar sommige tassen, hoe graag je ook wilt, kun je niet loslaten. Bijvoorbeeld als iemand zichzelf of een ander in gevaar brengt. Dan moet je iets doen. Hulp zoeken. Ingrijpen. Tegelijk draait het niet alleen om wat de ander nodig heeft of niet kan. 'Jij hebt ook grenzen en wensen,' zegt Boogaarts. 'Maak die duidelijk, op een manier die de band niet schaadt.'

ROOD OF GROEN

De dochter van Eelke heeft autisme en trekt zich steeds verder terug. Ze praat nauwelijks nog met hem en lijkt weinig rekening met hem te houden. Dat wil Eelke graag met haar bespreken. Tijdens de training stapt hij op een mat met twee vlakken: rood en groen. Zijn dochter, gespeeld door de trainer, staat op eenzelfde mat tegenover hem. Groen betekent: ik accepteer de situatie. Rood is weerstand. De kleur waarop de cursist of de ander staat – in dit geval allebei rood – bepaalt je aanpak. Je ziet ook direct of de ander van kleur wisselt. Vandaar de naam: Bureau de Mat.

'Jij bent niet gezellig,' begint Eelke. 'Jij maakt me nerveus.' De trainer schudt zijn hoofd. 'Je wijst alleen naar haar. Wil je beter samenwerken? Spreek dan vanuit jezelf: 'Ik vind het niet gezellig en word nerveus.' Kies één duidelijk voorval. En benoem wat je ziet, wat het effect is en hoe je je daarbij voelt.'

Eelke probeert het opnieuw. 'Ik vroeg of je thuis zou eten. Jij zei nee. Nu ben je er toch. Ik weet niet wat ik moet doen. Het voelt alsof je me niet serieus neemt.' Zijn 'dochter' haalt haar schouders op. 'Je kunt toch wat extra koken?'

'Maar ik heb vis, dat lust je niet.'

'Dan eet ik van de rest.'

Eelke voelt zich nog niet begrepen.

Hij herhaalt wat hij zag, wat dat deed en wat hij voelt.

'Ik vind dat je je druk maakt om niks,' zegt zijn dochter.

'Dus je vindt het onzin wat ik zeg?'

Ze twijfelt even. 'Nou ja. Ik wist gewoon niet zeker of ik hier zou eten.'

Eelke knikt. Beiden zetten een stap richting groen. Met benoemen, checken, luisteren en herhalen daalt de spanning. Maar voor echte samenwerking moet hij deze stappen blijven herhalen.

Goede communicatie gaat niet om perfectie, schrijft Sophie Scott in haar boek, maar om de moed om betrokken te blijven. Om bij te sturen. En om door te gaan als je de koers kwijtraakt.

Dat vraagt niet alleen om de ander echt te horen, maar ook om te blijven zeggen wat jij nodig hebt.

DUIDELIJK ZIJN HELPT

'Veel familieleden hebben een mat met veel groen en nauwelijks rood,' zegt Boogaarts. 'Ze hebben al zoveel geaccepteerd dat ze hun grenzen niet meer voelen. Maar juist als je duidelijk aangeeft wat je nodig hebt, werk je beter samen. Hoe concreter, hoe beter. Zeker voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Die heeft al genoeg ruis in zijn hoofd, door chaos, stress, starheid of stemmen.' Mijn leerdoel was mijn grenzen en wensen herkennen. En uitspreken. Zoals toen ik weer eens enthousiast meeleefde met mijn broers vakantie, maar hij weinig interesse toonde in die van mij. 'Ik wil mijn vakantiefoto's laten zien,' zeg ik. Hij knikt. Schuift iets opzij. Een klein gebaar, maar het voelt als een stap dichterbij elkaar. //

