

Lezing elkaar ontmoeten in kwetsbaarheid

Geachte dames en heren,

Aan het eind van deze boeiende dag gekomen wil ik het met u gaan hebben over de kracht van kwetsbaarheid.

Mijn naam is Jeroen Kloet. Ik ben sinds 8 jaar als psychiater verbonden aan het Vroeg Interventie Psychose team in Tilburg. Daarnaast werk ik nu ook sinds ruim 2 jaar binnen de polikliniek van het team Angst en Stemmingsstoornissen te Breda.

Als kersvers psychiater was ik rechtstreeks betrokken bij de oprichting van het VIP team in Tilburg. Een nieuwe manier van werken voor mij waarbij we veelal jonge mensen met een psychotische kwetsbaarheid gingen begeleiden volgens het zogenaamde ACT model. Een model dat ik tot aan dat moment nog niet goed kende. Een model waarbij we als team trachtten naast onze patiënten te gaan staan en waarbij we zochten naar wegen waarin zij zich gehoord voelden in hun problematiek. En of het nu via een potje voetbal was of via een goed gesprek over de tegenvallende resultaten op school, het was vooral telkens weer een zoektocht naar verbinding. Een zoektocht naar gemeenschappelijke raakvlakken waar we elkaar vonden en die vervolgens tot een gezamenlijk gekozen behandelvorm leidde.

Voor mij was het een verademing om zo te werken. De tijd die je gezamenlijk had om echt te investeren in het contact vond ik zeer waardevol. Zo'n verschil met het dikwijls vluchtige contact dat ik dikwijls binnen andere behandelcontexten had. Helaas volgde al snel het zo bekende dilemma van de productienormen en de toch beperkte mankracht die we tot onze beschikking hadden, waardoor we het ACT model al snel moesten verlaten en een FACT model na gingen streven. Zorgpaden deden hun intrede. Deze gaven richting en structuur maar deden ook vragen rijzen. Want de toestroom aan cliënten was zo divers, ga daar maar eens een uniform beleid op toepassen. Want juist dát is me wel helder geworden in de 8 jaar VIP ervaring die ik heb opgedaan : Psychotische klachten presenteren zich in allerlei bonte varianten. Hetgeen overigens net zo geldt voor depressie en angst.

Binnen ons werk in de GGZ hebben we de unieke mogelijkheid om met deze bonte groep van bijzondere mensen om te mogen gaan. Met hen mee te mogen kijken in hun soms moeilijk te doorgronden werelden die dikwijls vele lagen kent. En hoe deze lagen nu goed te kunnen doorgronden is soms een ware kunst. Het is de kunst die menig hulpverlener bezit. De kunst van het contact maken, contact opbouwen en van daaruit trachten te begrijpen wat er zich in de ander afspeelt. Vervolgens, met alle opgedane kennis, proberen secuur mee te denken in de belevingswereld van de ander. Mee te denken in wat nodig is om het verstoorde levenspad weer te doen hervinden.

En dit werk vergt aandacht, milde aandacht. Goed luisteren, empathisch vermogen. Instrumenten die de gemiddelde hulpverlener bezit en naar eer en geweten tracht in te zetten. Maar worden deze instrumenten nog wel goed onderhouden vraag ik mij dikwijls af? In de steeds meer en meer eisende wereld om ons heen neemt stress alsmaar toe. Een maatschappelijk product waar ook veel van onze cliënten enorm onder gebukt gaan. Kun je nog mee op de prestatietrein dan lijkt er ogenschijnlijk weinig aan de hand. Maar wat als de trein op een dag in een moordend tempo aan je voorbij rijdt? Wat dan? Dan volgt stilte, diepe stilte op het perron waar jij alleen achter blijft. En dan kan de menselijke geest rare sprongen maken.

De hulpverlener, dikwijls bovengemiddeld beschikkend over een empathisch brein, dient een nieuw evenwicht te vinden op deze voortrazende productietrein. Het lukt menigeen steeds moeilijker. Om mij heen zie ik steeds meer collega's worstelen met hun eigen balans, hun persoonlijk evenwicht. Er is steeds minder tijd voor het hart en men geraakt steeds meer verankerd in het hoofd. En daarmee neemt het risico op uitputting van de hulpverlener toe. Want ook hulpverleners zijn kwetsbaar. En soms behoorlijk ook. Maar dát fenomeen lijkt massaal afgeweerd te worden.

Als iets me in de 15 jaar die ik inmiddels heb doorgebracht binnen de wereld van de psychiatrie heeft verbaasd, dan is het dat wel. Zoveel mooie, interessante collega's die geïnteresseerd zijn in de psychisch kwetsbare medemens. Het kan toch haast niet anders dan dat er regelmatig een feest der herkenning plaats vindt? Het is toch een bekend fenomeen dat mede vanuit zelf opgedaan leed, of dat van een dierbare, de passie ontstaat om voor dit vak te kiezen? Hoe kan het dan zo zijn dat we dikwijls nauwelijks iets weten van elkaars kwetsbaarheid? Hoe kan het dat vele van mijn collega's die in het verleden zelf behoorlijk psychisch in de knoop zijn geraakt dit pas delen zodra je zelf eerst een boekje hebt opgedaan over je eigen kwetsbaarheid?

Het antwoord is helder, het is een taboe. Een taboe dat onze cliënten zelf oh zo goed kennen. Stigma en zelfstigma, de mentale slopers, heersen ook in hulpverlenersland. En moeten we dan onze hele ziel en zaligheid dan maar op tafel droppen en elkaar overweldigen met eerder doorgemaakt leed? Het lijkt me helder dat zo'n grenzeloos gebeuren weinig productiefs op zal leveren. Maar de torens van wijsheid waar menig hulpverlener zich nu dikwijls in schuil houdt, zijn of haar eigen kwetsbaarheid zorgvuldig afdekkend, is dat de weg? Het is de narcistische valkuil waarin menig hulpverlener makkelijk kan vast komen te zitten. Worstelend met je eigen kwetsbaarheid, of die van een dierbare, koos je voor het vak psychiatrie. En terwijl je kennis toenam, en daarmee ook de suggestie van controle over jezelf, dreef je mogelijk verder weg. En deze wijsheid ga je, als je niet oplet, ook weer toepassen op cliënten. Het wordt dan dikwijls rationeel luisteren, evengoed vanuit interesse, maar wel vanuit een veilig gebouwde toren van controle. En niet meer vanuit het hart. Rationeel weten heeft hierin vaak bitter weinig te maken met

emotioneel weten. En cliënten voelen dit dikwijls haarfijn aan. Het geeft hen dikwijls het gevoel niet echt gehoord te worden.

De toren van wijsheid, een machtig iets om je eigen kwetsbaarheid zorgvuldig af te schermen. Het creëert eenzaamheid. Om je te kunnen verbinden met de ander dien je verbonden te zijn met jezelf. Als je echt eerlijk bent naar jezelf en goed luistert ken je het verschil. Wijsheid creëert een gevoel van controle en mogelijk zelfs van macht maar kan ook tot afstand leiden. Verbinding met jezelf creëert openheid en echtheid maar doet je ook kwetsbaar voelen. Het maakt de kans op een echte ontmoeting met de ander vele malen groter.

Zijn we inmiddels door alle ontwikkelingen van de afgelopen jaren niet steeds meer aan het wegdrijven van ons hart ? Hebben we nog wel voldoende ruimte om écht stil te staan bij onszelf en bij de ander ? Zijn onze zorgvuldig afgestemde instrumenten niet chronisch overbelast en uitgeput aan het raken door de voortdenderende trein ? Zorgen wij nog wel goed voor onszelf en voor elkaar ?

Ik weet het precieze antwoord niet op die vragen, aangezien ik dit onmogelijk voor anderen in kan vullen. Ik weet wel hoe het mij is vergaan. Want zoals ik u al vertelde, ik ben psychiater. Maar voordat ik überhaupt ooit over dit vak ben na gaan denken als serieuze beroepskeuze was ik al een mens met een psychische kwetsbaarheid. Van jongs af aan al kampend met een overmatig gevoelige en kwetsbare geest. Pas vanaf mijn 17^e werd het ondraaglijk door de vele paniekaanvallen en terugkerende depressieve perioden die mij met tijden alleen op het perron deden achterlaten. Mijn geest had enorme moeite om het tempo bij te houden waardoor ik bij tijden het overzicht volledig kwijt was en mijn informatieverwerking aan alle kanten begon te haperen.

En sterk was mijn wil om dit niet te onderkennen. Jarenlang heb ik me met kunst- en vliegwerk door de opleiding tot arts en later tot medisch specialist heen geworsteld. Dan weer me bewust van mijn kwetsbaarheid, dan deze weer volledig verloochenend of zelfs ontkennend. En mijn vakbroeders-en zusters ? Ze hadden allerlei theorieën om te verklaren wat er met me aan de hand was. Maar al deze kennis, al deze informatie ? Het hielp me zeker tot meer inzicht te komen en mijn kwetsbaarheid te onderkennen. Desondanks bleef ik alleen op het perron, ik verbond me feitelijk niet met mijn kwetsbaarheid. De toren van wijsheid was dikwijls ook mijn toevluchtsoord.

Totdat er iemand kwam die het anders aanpakte. Iemand die in mijn optiek beschikte over solide kennis en daarin ook betrouwbaar was. Maar vooral iemand die de tijd nam om mijn verhaal écht aan te horen. Die mild, niet oordelend, luisterde en me liet merken dat mijn verhaal hem raakte. Die mij terug gaf dat mijn strijd met mezelf een zware was en die me zag in mijn pijn. Pas toen gebeurde er iets heel bijzonders. Ik voelde verbinding, en het ging stromen. Rationalen, casusconceptualisaties wat er met me aan de hand was had ik eerder al in vele vormen voorbij zien komen. Maar nu ging ik ze pas écht begrijpen, emotioneel

begrijpen. En daarmee begon mijn herstel pas echt. Rationeel begrijpen werd emotioneel begrijpen. En dat kon pas ontstaan toen een ander echt de moeite nam om zich te verbinden met mij waardoor ik de verbinding ook weer met mezelf hervond. En vanaf dat moment wist ik het zeker.

Er is iets vreemds aan de hand in hulpverlenersland. We hebben zoveel goede concepten met elkaar bedacht, zoveel mooie dingen reeds ontdekt die mensen verder kunnen helpen. Maar verbinding, de smeerolie van het geheel, wordt spaarzamer. Het is de energie die cliënt en hulpverlener met elkaar verbindt en de cliënt uiteindelijk ook weer mogelijk met zichzelf. En het mooie aan dit pleidooi is dat we deze eigenschap allemaal al bezitten. In hulpverlenersland barst het van de mensen met een welwillend hart naar de psychisch kwetsbare medemens en barst het van de opgedane kennis hoe mensen verder te helpen op hun levenspad, dat door psychische ramspoed zo uit balans is geraakt. Het is een uitdaging om deze twee pijlers te verenigen. Ze versterken elkaar. En we helpen elkaar, daar ben ik van overtuigd, door elkaar ook te zien in elkaars kwetsbaarheid.

Sinds 2 jaar deel ik voorzichtig, zodra ik denk dat het past, summiere stukjes van mijn verhaal aan cliënten. Het is dikwijls maar heel weinig wat ik hier over vertel. Maar wat het oplevert is vaak zo waardevol. Cliënten geven vrijwel allemaal terug zich sneller begrepen te voelen. Schaamte maakt plaats voor opluchting. Angst om niet gehoord te worden maakt plaats voor verdriet om de pijn die er mag zijn. Natuurlijk is het belangrijk om goed na te denken alvorens je eigen ervaringen in te zetten. Is de intentie oprecht bedoeld om de ander verder te helpen of ben je hier toch bezig ruimte te creëren voor het eigen lijden? Schrikt zelfonthulling over de eigen kwetsbaarheid de ander af of creëert het juist ruimte voor diens verhaal? Essentiële vragen waar we ook niet altijd het antwoord op weten. Ik heb geleerd dat door het zorgvuldig te checken, dus simpelweg na vragen bij de cliënt zelf, je een eerlijk antwoord krijgt op deze vragen. Mijn voorzichtige pogingen op dit vlak hebben mij geleerd dat cliënten met momenten diep dankbaar zijn voor het kleine beetje dat ik met hen deel. Het geeft verbinding en het geeft hoop. Dat krijg ik in elk geval terug. Twee elementen die ik zelf in mijn persoonlijk herstel als zeer waardevol heb ervaren en die dat in de toekomst zullen blijven. Professionele afstand wordt professionele nabijheid.

Ik ben bijna aan het eind van mijn bijdrage gekomen. Ik vind het nog belangrijk te vermelden dat ik het woord kwetsbaarheid in deze context als zeer ruim zou willen opvatten. In mijn beleving is ieder mens kwetsbaar. We kennen allemaal momenten van diep verdriet om persoonlijk verlies of wanhoop zodra ons ramspoed overkomt. Of het gevoel van hoop zodra we weer wat vaste grond onder onze voeten voelen. Het feit dat ik toevallig zelf helaas al lang kamp met mijn eigen psychische kwetsbaarheid is een onfortuinlijk gegeven dat ik als iets schaamtevol zag en nu tracht om te keren in iets positiefs. Maar dat hoeft natuurlijk niet te betekenen dat je eerst zelf een psychische crisis doorgemaakt moet hebben om hierover mee te kunnen praten. Mijn boodschap is vele malen breder bedoeld dan dat. De kern is dat het zoveel energie geeft als je elkaar vindt in verbinding.

Het is tijd om vanuit de ratio de beweging terug naar het hart te maken!!

Alles in de natuur draait om balans. In dit geval de balans tussen het hoofd en het hart. We raken steeds meer uit balans als we niet opletten. Interessant is dat veel van onze cliënten ook met deze verstoorde balans te maken hebben binnen hun persoonlijk verhaal. Ieders persoonlijke weegschaal hierin is uniek. Dat geldt ook voor wat nodig is om het evenwicht te herstellen. Er is wat dat betreft geen verschil tussen professionals en cliënten. Er is geen zij en wij. Het enige verschil is het feit dat we op een andere stoel zitten.

Dank voor uw aandacht.