

Angst is een van de basisemoties die een kind moet leren herkennen, voelen en ervaren. Angst leert je om jezelf te beschermen, angst kan je alarmeren voor gevaar. Angst moet je voelen, het is een goede raadgever. Toch komen er vaak ouders bij mij in de praktijk omdat ze er last van hebben dat hun kind angst ervaart. In deze casus dwaalt 'angst' als een spookje rond in een gezin.

Angst: een goede raadgever



door Margriet Schouten

De moeder van Daantje belt mij op. Ze valt meteen met de deur in huis: dochter Daantje, zes jaar, heeft erg veel moeite om 's avonds in slaap te komen. Ze durft niet alleen te slapen en slaapt al ruim een jaar tussen haar ouders in. In eerste instantie dachten de ouders dat dit vanzelf wel over zou gaan, maar de angst verergert juist. Daantje is inmiddels ook bang geworden voor onweer en voor spinnen, en ze durft ook niet meer bij vriendinnetjes te spelen. De angst maakt Daantje onzeker. Dat is niet alleen thuis te merken, maar ook op school: bij het afscheid nemen van vader of moeder moet ze heel erg huilen. Ze is stilletjes en teruggetrokken, praat met een zachte stem en durft bijna niet haar vinger op te steken. Thuis is ze ook stil. Ze speelt minder vaak buiten, is minder vrolijk en heeft minder eetlust.

Haar ouders hebben geen flauw idee wat er aan de hand zou kunnen zijn. Volgens hen is er geen enkele aanleiding geweest, of ze zijn zich er niet van bewust. Het gedrag is rond Daantjes vierde levensjaar ontstaan. Toen is wel de poes doodgegaan, maar moeder denkt niet dat Daantje daar last van heeft gehad.

Intakegesprek

Ik nodig beide ouders uit voor een kennismakingsgesprek/intakegesprek. Ik neem altijd ruim de tijd voor een intakegesprek, zo'n anderhalf uur. Van tevoren heb ik al een uitvoerige vragenlijst laten invullen, dus ik weet al veel over het gezin. Daardoor kan ik in het gesprek meteen de diepte in.

We tekenen eerst een tijdlijn met alle belangrijke

gebeurtenissen in het leven van Daantje. Er zijn geen zware traumatische ervaringen geweest. Daantje was een rustig, stil, maar vrolijk meisje dat iedereen altijd graag wil helpen. We kijken naar het familiesysteem (via genogram en het systemisch neerzetten van de duploppetjes). Hieruit komen een aantal zaken naar voren. In het huidige gezin is iedereen bezig met Daantje en heeft haar gedrag grote invloed op de anderen: de oudste zoon Pepijn van twaalf is vaak boos en ontvlucht de situatie thuis, vader raakt gefrustreerd en is geïrriteerd, en moeder probeert Daantje zo goed mogelijk te helpen maar is doodmoe van het slechte slapen en maakt zich zorgen om haar dochter. Moeder vindt het niet fijn hoe zij en haar man nu met elkaar omgaan. Vader beaamt dat hij meer ruzie heeft met zijn vrouw. Vader vindt moeder te soft, moeder vindt vader te hard. Ze staan hierin letterlijk lijnrecht tegenover elkaar. Kortom: het is er thuis niet gezelliger op geworden.

Spookje

Als we de angst in het systeem neerzetten in de vorm van een spookje tussen de duploppetjes, vertelt vader dat hij er echt boos om wordt. Moeder ziet het spookje wel, maar wordt er moe en machteloos van. Broer Pepijn gaat het spookje uit de weg, hij wil het niet zien. Het spookje kijkt Daantje aan. Zij ziet het spookje heel erg goed en vindt het eng, omdat ze niet goed weet wat het is. Daantje lijkt een gevoelig meisje en het zou zomaar kunnen dat ze goed aanvoelt dat niemand nu lekker in zijn vel zit. Het zou zomaar kunnen dat ze denkt of voelt dat dit door haar komt. Of het zou zomaar kunnen dat ze iedereen wil helpen. Zo zou je een heleboel vooronderstellingen kunnen opschrijven, maar één ding is duidelijk: wat een last geeft dit spookje aan iedereen in dit gezinssysteem!

Ik leg de ouders uit dat kinderen zich fijn voelen als een gezin in evenwicht is. Dat betekent kort samengevat:

1. dat elk kind zich gezien en gehoord voelt en zijn eigen plek heeft, en dat emoties er mogen zijn en dat die ook gezien en gehoord worden;
2. dat kinderen gewoon kind kunnen zijn – dat zij klein zijn, de ouders groot en dat die voor hen zorgen: ouders geven, kinderen nemen;
3. dat ouders met elkaar in verbinding zijn.

Na deze uitleg vraag ik hoe de ouders dit in hun gezin ervaren. Ze geven allebei aan dat er op een aantal punten wel verbetering zou mogen zijn. Ik zet de duploppetjes neer zodat vader en moeder zien dat bijna niemand meer in contact is met de ander. Is het mogelijk dat Daantje jullie wil vertellen dat dit geen fijne situatie is voor haar en eigenlijk voor niemand? De ouders raken ontroerd en we laten dit gevoel er helemaal zijn. Het mag er zijn zonder oordeel, dit is wat het nu is.

Als ik vraag hoe het spookje in dit gezin aandacht krijgt, geven beide ouders in andere woorden bijna hetzelfde antwoord: over het spookje wordt niet gepraat, we benoemen geen angst omdat het anders een nog grotere plek krijgt in ons gezin. Ik stel een vervolgvraag over hoe de ouders met hun eigen gevoelens omgaan: mogen emoties er zijn en hoe doen jullie dat? Vader vertelt dat hij bij boosheid, verdriet of angst alleen de boosheid laat zien, maar dan wegloopt van de situatie. Moeder voelt geen boosheid, ze is alleen maar verdrietig en machteloos (angstig), maar probeert dat binnen te houden omdat ze haar kinderen niet wil laten zien dat ze dat allemaal voelt.

Met emoties leren omgaan

Beide ouders snappen na mijn uitleg dat wanneer kinderen niet kunnen zien hoe hun ouders met emoties omgaan, zij die niet kunnen spiegelen en van de ouders kunnen leren. De ouders laten dit op zich inwerken en herkennen dat Pepijn op dezelfde manier reageert als zijn vader (wegvluchten). Daantje doet hetzelfde als haar moeder: verdriet niet laten zien (wegstoppen), maar nu lijkt het verdriet en ook de angst zo groot te zijn geworden dat ze niet meer weg te stoppen zijn. Het verdriet komt elke dag naar buiten als ze naar school wordt gebracht, de angst wordt nu op heel veel zaken geplakt, zoals angst voor spinnen, angst om fouten te maken op school, angst voor onweer. Als gevoelens er niet mogen zijn in dit gezin, zou het zomaar kunnen dat de angst en het verdriet bij Daantje nog groter worden. Ik vertel de ouders dat de angst wanneer je hem benoemt en voelt, kleiner wordt. Ditzelfde is nog duidelijker bij verdriet: iedereen weet dat een goede huilbui altijd oplucht. Ouders geven aan dat ze het niet gewend zijn om het zo te doen. Vader zegt dat hij deze zwakke gevoelens vroeger nooit mocht laten zien, daar ergerde zijn vader zich aan. Die werd dan boos. Ik vraag hem of hij die irritatie ten opzichte van zijn dochter om haar angst bij zichzelf herkent. Vader zucht. 'Ja,' zegt hij. 'Ik doe hetzelfde als mijn vader.' Moeder heeft ondertussen ook nagedacht en herkent het wegstoppen vanuit haar eigen gezin van herkomst: daar mochten gevoelens er totaal niet zijn... Wat een mooie inzichten!

Ballon

Ik laat de ouders een ballon opblazen en vul mijn gootsteentje helemaal met water. Ik vraag aan zowel vader als moeder om de opgeblazen ballon onder water te houden. Het lukt vader eventjes met veel moeite, maar dan schiet de ballon toch opeens omhoog en is het een grote kliederboel in de praktijkruimte. Moeder lukt het bijna niet om de ballon onder water te houden. 'En dit zijn jullie allemaal aan het doen...' zeg ik nadat ik het eventjes doodstil heb laten worden. 'Iedereen probeert zijn eigen ballon onder water te houden en Daantje is kennelijk de eerste die nu aangeeft dat het haar niet

meer lukt.' Ik zie dat er iets gebeurt bij beide ouders en besluit om niets meer te zeggen, er is al veel duidelijk geworden. Ik sluit af met: 'Jullie willen het beste voor je kinderen en voeden ze op zoals jullie zelf opgevoed zijn. Jullie hebben je bril nog op zoals jullie het thuis hebben ervaren. Ik geef jullie nu een nieuwe bril om op te zetten. Dat zal er in het begin misschien voor zorgen dat je wazig ziet of misschien zelfs slechter, maar het kan je nieuwe inzichten geven. Willen jullie erover nadenken of je eens een andere bril wilt proberen?'

Tot slot lees ik beide ouders iets voor: 'Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken, blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht. Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht, blijf ik geloven wat ik altijd heb geloofd. Als ik blijf geloven wat ik altijd heb geloofd, blijf ik doen wat ik altijd heb gedaan. Als ik blijf doen wat ik altijd heb gedaan, blijft me overkomen wat me altijd is overkomen.' We spreken af dat zij contact met mij opnemen als ze voelen dat deze insteek en begeleiding bij hen past.



Vervolgafpraak

Moeder belt na twee dagen op om te zeggen dat ze een vervolgafpraak willen. In het tweede gesprek geef ik psycho-educatie over de basisprincipes van communiceren met kinderen: ik laat dit zien via herkenbare filmpjes op YouTube over communicatie tussen ouders en hun kind, en we praten over hoe je ook anders kunt reageren. Ik leg de ouders uit dat ik door een andere bril kijk en dat zij die ook mogen opzetten om te kijken of ze dan 'beter' kunnen zien en begrijpen wat er gebeurt door hun gedrag naar hun kinderen. Dat kinderen met

hun gedrag op een diepe laag iets duidelijk proberen te maken en dat zij van hun ouders verwachten dat ze dit begrijpen. Ik vertel ook dat kinderen zich graag gezien en gehoord willen voelen, en door over de situatie te praten ziet vader in dat hij het laatste jaar eigenlijk weinig echt contact heeft gehad met zijn oudste zoon en zijn dochter. We spreken af dat hij elke dag vijf minuten echte aandacht geeft aan elk kind. We praten over de plek van kinderen (de 'kleinen') ten opzicht van de ouders (de 'groten'). Dat wanneer een kind tussen de ouders slaapt, hij letterlijk de verbinding met elkaar in de weg staat. Ook hier willen ouders een stap in gaan zetten, maar we spreken af dat we dit langzamerhand met veel geduld gaan doen. Ik geef de ouders handvatten en oefeningen mee voor thuis.

Ik voel dat ik heel graag ook een systemische opstelling zou willen doen, maar op dit moment is het daar de tijd nog niet voor. Deze ouders meenemen in het land van 'voelen mag', 'voelen is oké' moet voorzichtig worden begeleid. Als begeleider mag je met een gezin meelopen en iets aanraken of aanreiken als het daar de tijd voor is. De beweging kan in gang worden gezet als ook de ouders zich veilig voelen.

Gevaarlijke draak

De derde keer komt Daantje samen met haar moeder; ze durft nog niet alleen. Ze kijkt me recht aan, het lijkt wel of ze scant: ben jij oké voor mij? Als ze binnenkomt gaat ze bij moeder aan tafel zitten en kijkt rond. Ik zeg dat ze met alles mag spelen, maar dat ik ook kleurplaten heb of dat ze kan tekenen of verven. Ze vraagt of ze met de Playmobil prinses en koning mag spelen en het kasteel. Ze gaat op de grond zitten rommelen met de poppetjes en heeft inmiddels ook een draak gevonden. Ze zet alles neer en gaat spelen. Ik kom erbij zitten en kijk mee. Ze begint te vertellen: 'Buiten het kasteel is een gevaarlijke draak die naar binnen wil. Hij wil de prinses en de koning en koningin eruit gooien en er zelf wonen. Voor de poort staan wachters, maar ze hebben geen zwaarden of lansen, dus de draak kan zo het kasteel binnengaan. Binnen in het kasteel maakt hij iedereen bang. Als de draak binnengaat, gaat hij het gevecht aan met de koning. Die vecht hard terug, maar de draak wint. De prinses heeft zich goed verstoppt. De koningin loopt hard weg en rent het kasteel uit. De draak weet uiteindelijk de prinses te vinden, maar die heeft inmiddels een toverstok gevonden. Zij tovert een halsband en doet de draak aan de halsband. De draak vindt deze niet fijn, maar vindt het wel fijn om bij de prinses te zijn.' Dan is het tijd.

Moeder heeft erbij gezeten, maar snapt niets van de bedoeling om er alleen erbij te zitten. Ze vraagt wanneer de therapie nu gaat starten. Ik zeg haar dat ik haar aan het eind van de dag nog even zal bellen. De therapie is al begonnen...

Huilgevoel

De vierde keer komt Daantje alleen. Ik heb de draak en de prinses al op tafel gezet. Daantje is stil en zegt in het begin niets. Ik zeg ook niets. Samen kijken we naar de draak en de prinses. Ik zeg: 'Hoe gaat het met de draak? Hoe voelt hij zich vandaag?' Wat er dan gebeurt heb ik nog nooit meegemaakt: Daantje begint te huilen. Ze schokt, doet haar handen voor haar ogen en huilt en huilt. Ik word onzeker en vraag me af of ik moeder, die in de wachtkamer zit, niet moet halen. Ik zeg alleen maar: 'Huil maar, dat lucht misschien op.' Ik zeg tegen haar dat ik naast haar zit en bij haar blijf zitten. Ze huilt bijna een half uur achter elkaar. Ik zeg opeens: 'Wat een boel huilen komt er nu uit! Mag ik je daar iets over vragen?' Ze knikt en zo vraag ik: 'Is dit huilgevoel groot? Heeft het een kleur of een vorm? Is dit huilgevoel van jou?' Het huilgevoel is er al heel lang, het is van haar, het zit in haar buik en in haar hoofd en hart etc. Ze tekent de vorm en geeft het een kleur: het is een grote krasvlek in de kleuren blauw en rood. Zo vertelt Daantje over haar gevoel. Hoewel ik nog steeds niet weet wat dit huilgevoel is, merk ik wel dat er iets verandert: Daantje lijkt vrolijker. We sluiten af met een spelletje en als ze de wachtkamer verlaat, huppelt ze en kijkt moeder mij verrast aan. Ze vraagt aan Daantje: 'Heb je fijn gepraat?' waarop Daantje zegt: 'Ja, heel erg fijn.'

Matjes

De vijfde keer ga ik systemisch met Daantje aan de slag: ik laat haar met de matjes haar gezin neerleggen en vraag of ze voor het huilgevoel (want zo noemen we de angst) ook ergens een matje neer wil leggen. Ze legt het bij haar. Dan gaan we aan de slag. Daantje mag steeds op haar eigen tegel staan en we gaan kijken wat een fijnere plek voor haar is, zodat zij die zwarte tegel niet steeds hoeft te zien en te voelen. We komen er uiteindelijk bij uit dat ze zich het fijnst voelt naast haar broertje, dat ze niet in het verleden staat maar in het heden op een kindplek en de ouders op de ouderplek. De zwarte tegel komt achter moeder te liggen. We eindigen met het spelen van een spelletje op de grond, waarbij Daantje op haar tegel mag blijven zitten om goed haar plek te voelen.

Beweging

Na vijf keer komen de ouders terug voor een oudergesprek. Ze geven beiden aan dat de tips die ze hebben gekregen, helpen. Ze maken meer tijd voor elkaar en ook voor hun kinderen. Vader ziet zijn zoon en dochter echt meer en ze benoemen het nu allemaal als ze de angst weer voelen. De angst wordt door iedereen gezien, maar het lijkt wel alsof de angst minder is geworden bij Daantje: ze is thuis vrolijker en durft weer buiten te spelen. Ze hebben nog steeds geen flauw idee wat de verandering nu in gang heeft gezet, maar ze zien langzaam de oude Daantje weer naar voren komen.



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen

(www.kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching aan kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders.

Systemische ouderbegeleiding door middel van familieopstellingen en systemisch coachen is haar passie. Daarnaast zet ze EMDR in en begeleidt ze kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak ook beelddenkers zijn om op een andere manier te leren. Ze geeft workshops over systemisch werken met gezinnen en is Kindbehartiger.

Het systeem is weer in beweging, en ik zeg dat ik al kan zien dat de ballon langzaam aan het leeglopen is en niet meer onder water gehouden hoeft te worden. Ik leg de ouders uit hoe kinderen op een onbewuste laag kunnen resoneren op de onbewuste gevoelens van hun ouders en dat het heel goed mogelijk is dat Daantje, zo gevoelig en sterk als ze is, lasten draagt die niet bij haar horen. De ouders besluiten samen om dit proces de tijd te geven.

Moeder is zeer geïnteresseerd geraakt in een familieopstelling. Ze vertelt dat zij vroeger na een lange ziekenhuisopname van haar moeder ook angstig is geweest. Ze herinnert zich dat nu pas en snapt nu beter waar haar dochter ook op zou kunnen resoneren. Vader vindt dit verhaal zweverig en kan er niets mee. Ik voel heel duidelijk dat ouders hier hun eigen weg en tempo in mogen kiezen. Maar eigenlijk gaat het met de tips en de andere manier van kijken zo goed, dat de ouders voor dit moment besluiten de begeleiding te stoppen.

Ik voel weer mijn eigen verwondering hoe de verandering eigenlijk vanzelf door het systeem in gang is gezet. Ik kom er weer achter dat de kunst van het helpen NIET helpen is (volgens Bert Hellinger) en dat je mag vertrouwen op de kracht van de zelfhelende vermogens van de individuen in het gezinssysteem. <