

LOES VORK
ADRIAAN VAN 'T SPIJKER

DENK JE DAT JE MIJ KUNT HELPEN?

HOE HET IS OM
IN THERAPIE TE ZIJN

LUCHT

Tijd kwijt

Mijn agenda staat vol afspraken en het einde van mijn to-dolijst heb ik al heel lang niet meer gezien, hoewel ik zeven dagen per week werk. Maar ik weet dat het allemaal wel goed komt als ik wat beter mijn best doe. Ik zou trouwens ook weleens wat beter op mijn voeding mogen letten en wat vaker naar buiten moeten gaan. Bewegen is gezond! Dus wanneer die maandag een klant haar afspraak op het laatste moment afzegt, besluit ik om de vrijgekomen tijd te gebruiken voor een wandeling. Ik veeg het stof van mijn wandelschoenen en trek de deur achter me dicht.

Weer thuis doen mijn voeten pijn. Ik voel me ook helemaal niet opgeknapt van de wandeling. Tot mijn schrik besef ik dat ik niet weet welke route ik heb gelopen, ik heb geen herinneringen aan de wandeling. Het constant aanwezige, vage gevoel van paniek is opeens helemaal niet vaag meer. Ik ben mijzelf een paar uur kwijt geweest en dat is angstaanjagend. Maar de kinderen komen zo uit school en het is tijd om te koken, dus ik ga door. Morgen sta ik extra vroeg op om een training voor te bereiden. Mijn voeten zullen wel herstellen na een nachtje rust.

Dissociatie

Soms als ik naar mijn werk in Rotterdam rijd – ik moet veertien rotondes over onderweg van mijn huis naar het metrostation waar ik mijn auto parkeer – realiseer ik

me ergens halverwege opeens waar ik ben. In gedachten verzonken legde ik een heel stuk van de route af zonder daar bewust over na te denken. Dat herkent iedereen wel: op de automatische piloot heb je dingen gedaan zonder dat je je daar bewust van bent. In mijn opleiding leerde ik dat dit 'dissociëren' heet. Vaak gebeurt dit bij dingen die 'geautomatiseerd' zijn, die je als vanzelf kunt doen. Dan is het niet zo erg. Je bent er even niet bij, maar dat duurt niet lang. Wat er in de tussentijd precies is gebeurd kun je met een beetje moeite nog wel terughalen. Maar soms is het meer dan dat. In de meest extreme gevallen zijn mensen hele dagen kwijt en kunnen ze ook echt niet bedenken wat er in die dagen is gebeurd. Ze hebben geen contact gehad met hun familie, die hen ook echt heeft gemist. Zoals ze het beschrijven 'vinden ze zichzelf terug' op een heel andere plek dan ze zich herinneren waar ze zijn vertrokken. Dit is meestal een heel beangstigende ervaring. Er kan zonder dat je het weet van alles zijn gebeurd in de tussentijd en je bent de controle kwijt.

Veel van de dingen die een reden kunnen zijn om contact te zoeken met een psycholoog of psychiater komen in gradaties voor. We zijn allemaal weleens wat minder vrolijk of een beetje gespannen. We zijn er allemaal weleens even niet bij met onze gedachten. Dat maakt het soms lastig om te bedenken of je professionele hulp kunt inschakelen: iedereen heeft toch weleens wat? De grens wanneer je besluit hulp te zoeken is voor iedereen anders. Maar als je schrikt van je eigen gedrag of van iets wat je is overkomen, kan dat wel een goede reden zijn

om eens om je heen te kijken. Kan iemand me hierbij helpen?

Ga eens met een psycholoog praten

Even de feiten op een rij: het gaat prima met mij! Ik ben een vrouw van 46 jaar met een fijne relatie, twee fijne kinderen, een fijn huis, fijn werk. Het gaat allemaal goed, maar toch klopt er iets niet want ik voel me dus waardeloos.

Toen ik vijf jaar geleden als zzp'er voor mijzelf begon, nam ik me voor om alles te doen om van mijn bedrijf een succes te maken. En ik genoot daarvan! Ik vond het heerlijk om nieuwe vaardigheden te leren, nieuwe mensen te ontmoeten en mijn ideeën om te zetten in concrete producten en diensten.

Maar nu voel ik me allesbehalve succesvol. Het leven kost me veel energie. Het gekke is dat er niets mis is met de omstandigheden en ook niet met de mensen om mij heen. Het ligt aan mij. Er is iets met mij. Dus doe ik mijn best om dingen te verbeteren, want ik weet heus wel dat ik goed voor mijzelf moet zorgen.

Een kennis vraagt hoe het met me gaat. Goed hoor! Maar ze vraagt door. Ik geef toe dat het al langer niet goed gaat, hoewel ik er van alles aan probeer te doen. Ze stelt voor dat ik met een psycholoog ga praten. Dat is nog niet bij me opgekomen. Hoe werkt dat? Hoe kom je daar? Ik heb geen idee. Zij wel, want haar man is huis-

arts. Ze geeft me de namen van twee psychologen die zij kent. Ik kijk op hun websites. De een vermeldt dat hij een cliëntenstop heeft. De ander is kennelijk wel beschikbaar.

Ik lees de teksten op zijn site en bekijk zijn LinkedIn-profiel. Hij werkt voor een academisch ziekenhuis en heeft daarnaast een eigen praktijk. Via Google zie ik dat hij actief is binnen een kerk. Ik neem aan dat hij therapie geeft zonder zendingsdrang. Ik schrijf een mail waarin ik van alles uitleg en wis die weer. In plaats daarvan vraag ik in een kort bericht om een kennismakingsgesprek omdat ik 'bepaalde denkpatronen' wil doorbreken. Gelukkig krijg ik snel antwoord. Ik kan over een kleine week langskomen.

Is het wel terecht dat ik om de hulp van een psycholoog vraag? Wanneer 'mag' dat? Zijn mijn problemen wel ernstig genoeg? Welbeschouwd gaat het toch helemaal niet slecht met mij. Maar ik ben zo verschrikkelijk moe dat ik er niet eens goed over na kan denken. Ik besluit dat die psycholoog zelf maar moet zeggen of ik op de juiste plek zit.

Mag iemand met je meekijken?

Ik geef les in psychologie op een medische faculteit aan artsen in opleiding. Het gaat over gesprekstechnieken, over samenwerken en over reflectie op het vak. Het gaat dan ook over de vraag wanneer je iemand doorstuurt naar een psycholoog.

Als je naar de cijfers kijkt, komen de meeste mensen bij een psycholoog omdat ze angstig of depressief zijn. Maar hoe dat er in de praktijk uit ziet, is voor iedereen anders. Veel mensen vinden het lastig om hulp te vragen. 'Ik moet het toch zelf kunnen?', 'Het is zwak om hulp te vragen' en 'Andere mensen hebben er meer recht op dan ik' zijn gedachten over het vragen van hulp die ik regelmatig hoor.

Om voor een behandeling in aanmerking te komen, moet je een diagnose hebben. Alleen als je die hebt, wordt een behandeling vergoed. Ik vind het een nare term, diagnose. Alsof je alleen iets krijgt als je in een hokje past. Het lijkt me veel relevanter om te vragen of je iets aan gesprekken zou hebben.

Maar wanneer heb je iets aan gesprekken? Moet het dan heel erg zijn? Nee, dat hoeft niet. Soms zit je even vast en dan kan een gesprek met iemand 'van buiten' helpen. Iemand die met een andere bril kijkt en die geleerd heeft om andere vragen te stellen. Iemand die misschien ook wel geleerd heeft om niet bang te zijn voor de mogelijke antwoorden. In sommige situaties zijn gesprekken misschien niet de eerste aangewezen manier om hulp te krijgen. Dan kunnen medicijnen misschien beter helpen.

Eigenlijk is mijn antwoord op de vraag wanneer je naar een psycholoog moet of mag: 'Denk je dat het zin heeft?' Als je die vraag met ja beantwoordt dan kan het helpen om met een psycholoog te gaan praten. Dat klinkt misschien een beetje flauw, alsof je dat helemaal zelf mag

weten. Maar dat is niet wat ik bedoel. Ik bedoel dat je als je vastloopt in je leven en er op dat moment voor openstaat dat iemand anders met je meekijkt, ervoor openstaat dat iemand kritische vragen stelt, ervoor openstaat dat iemand anders met je op zoek gaat naar patronen in je leven om die te doorbreken, dan bij een psycholoog aan het goede adres bent.