

Wat als we er samen over praten?

Sarah Bal

WAT ALS WE ER SAMEN OVER PRATEN?

Gesprekken tussen
jongeren en hun ouders
(als het moeilijk gaat)

P E L C K M A N S

Inhoud

Hoofdstuk 1

HET BEGINT MET VEILIGHEID 13

Hoofdstuk 2

ALLES IS COMMUNICATIE 59

Hoofdstuk 3

DRAAGKRACHT 117

Hoofdstuk 4

CONFLICT IS NIET HET EINDE 165

Hoofdstuk 5

HET KAN! 217

Wat als...

Al zo lang ik het me kan herinneren, wilde ik later 'iets' met kinderen en jongeren doen, iets waarbij ik ze kon helpen. Hoe dat komt, weet ik niet precies. Misschien omdat ik opgroeide in een omgeving waar altijd heel veel kinderen waren? Mijn moeder maakte theater voor en door kinderen en jongeren en er waren altijd veel kinderen en jongeren in ons huis. Soms denk ik ook dat ik het altijd al makkelijker vond om met jongeren te praten dan met volwassenen. En zo werd ik dus psycholoog en psychotherapeut voor jongeren en voor hun ouders. Al meer dan dertig jaar voer ik gesprekken met ze. En geregeld stel ik ze de vraag: 'Wat als we er samen over zouden praten?' Ik stel die vraag aan de jongere en aan de ouders wanneer ik het gevoel heb dat ze vastzitten of er alleen voor staan en wanneer ik merk dat ze meer steun nodig hebben. Het is de vraag die ik stel wanneer ik merk dat ze niet durven praten, omdat ze zich schamen, geen woorden of taal kunnen vinden, of bang zijn dat de ander niet zal reageren zoals ze zouden willen als ze iets over moeilijks over zichzelf vertellen.

Wat me doorheen al die jaren van gesprekken voeren opvalt, is dat psychische moeilijkheden heel vaak een tegenstrijdigheid creëren: je hebt verbondenheid nodig om te herstellen,

maar problemen brengen soms gedrag met zich mee dat die verbinding net bemoeilijkt. Jongeren hebben steun en liefde van hun ouders nodig, en toch kunnen de moeilijkheden die ze ervaren leiden tot gedrag – van hen of van hun ouders – dat de relatie onder druk zet. De moeilijkheden zorgen ervoor dat het contact tussen hen wordt belemmerd. Het lijkt er soms op alsof ze zelf hun eigen reddingsboei laten wegdrijven.

Jongeren zijn tegenwoordig erg zelfstandig, maar vaak ook erg alleen. Niet zozeer omdat ze geen familie hebben die van hen houdt of vrienden die hen graag zien, maar omdat we leven in een maatschappij die zo sterk gefocust is op individualiteit en ‘de maakbaarheid van de mens’ dat we niet meer weten hoe we kunnen delen en echt met elkaar in verbinding kunnen gaan. De ene keer zijn jongeren gevaarlijk en zwart vanbinnen, de andere keer stralen ze en zijn ze licht en wendbaar als de wind. Soms zoeken ze grenzen op, experimenteren ze met gedrag, beleven ze heftige emoties en verstoppen ze zich. Op een ander moment wikken en wegen ze, reflecteren en twijfelen ze, mislukken ze keihard en staan ze energiek weer op. Ze zijn loyaal en warm en liefdevol en soms vol van verdriet of woede. Ze zoeken zichzelf en doen dat met een precisie en argeloosheid die ontroert. En toch heerst er zoveel schaamte en schuld over het feit dat ze het soms zo moeilijk hebben.

Ouders voelen zich soms ook stuurloos. Toen hun kinderen kleiner waren, hadden ze het gevoel veel meer invloed te hebben. Nu hebben ze het gevoel hun zoon of dochter

niet meer te kunnen bereiken. Ze (her)kennen hun zoon of dochter niet meer. Ouders zoeken soms verbinding op een manier waarmee ze oeverloos de mist ingaan. Als ze gefrustreerd raken, kunnen ze geneigd zijn om op te geven, zelfs om hun kind op te geven. Maar diezelfde ouders zijn ook de ouders die twijfelen en pijn hebben en zichzelf de schuld geven en het helemaal niet meer weten.

Van beiden ervaar ik – onder de laag van problemen waar ze zich in therapie mee aanmelden – een wil om elkaar te vinden, om er voor elkaar te zijn, om hulp te durven vragen en, nog belangrijker, om hulp te krijgen. Ze zijn bezorgd over elkaar, maar kunnen elkaar niet meer vinden. Wat er vroeger vaak wél was, lijkt nu ineens onmogelijk. Hoe is het zo ver kunnen komen? En vooral, hoe kunnen ze elkaar weer bereiken? Het lijkt zo eng, soms zelfs onoverkomelijk. Hoe kunnen we...? Wat moet ik zeggen...? Hij zal wel... Maar zal zij dan niet...?

Jongeren willen hun ouders vaak niet lastigvallen en hebben sterk het gevoel: 'Ik moet dit zelf kunnen oplossen.' Ouders ervaren gelijkaardige gevoelens: 'Als ik erover begin, maak ik het probleem dan niet erger?', 'Zal ik het niet verkeerd doen?', 'Ik kan mijzelf toch niet zo kwetsbaar opstellen?' of 'Hij neemt al zo lang niets meer van me aan.' Ook denken beiden soms: 'Wij zijn het niet gewend om te praten, we hebben dat nooit gedaan.' Bij zowel jongeren als ouders is er soms een terughoudendheid en een angst om samen het gesprek aan te gaan, om het probleem te delen en om zichzelf te bloot te geven. Ze weten niet meer hoe ze echt met elkaar in contact kunnen komen.

Ik wil jongeren en hun ouders helpen om hun eigen sterktes terug te vinden. Jongeren (en ook hun ouders) zijn dikwijls onhandig. Ze maken rare keuzes, doen vreemde dingen, verstoppen zichzelf. Jongeren raken ineens helemaal kwijt waar ze goed in zijn. Ouders zijn soms erg goed in blijven hameren op waar de jongere niet goed in is. Ik wil hen helpen om uit te vergroten waar ze wel goed in zijn. Ik ben ervan overtuigd dat als je vertrekt vanuit je eigen en elkaars sterktes, je dan beter de moeilijkheden te lijf kan gaan. Als psychotherapeut deel ik maar eventjes hun leven. Ik ben er liefst zo kort mogelijk, maar blijf zo lang als nodig. In die tijd wil ik graag helpen om het gesprek opnieuw samen aan te gaan. Moet iedereen dan naar een psycholoog? Neen, uiteraard niet. Niet per se. Ja, als het nodig is. We zouden vooral weer moeten leren om elkaar meer vast te pakken en zorgend te zijn voor elkaar.

Daarom stel ik de vraag 'Wat als we er samen over praten?' heel vaak. Het duurt soms even voor een jongere of ouder het aan durft. En ik zie niet enkel ouders en jongeren. Soms komt een liefde mee, of vrienden, of een oma. Dat kan allemaal.

En als zulke gesprekken plaatsvinden, zie ik dat ze hen vaak sterker maken. Het feit dat jongeren en ouders weer met elkaar praten, onderstreept 'je doet ertoe voor mij'. Er ontstaat iets gemeenschappelijks, een 'samen', en vanuit dat gegeven kan je samen dragen, samen zoeken, samen vinden.

Het is niet zo dat zulke gesprekken helemaal tot dé oplossing van de problemen leiden. Maar ze helpen om erkenning te krijgen voor angst, voor verdriet, voor pijn. En dat geeft

rust en troost en ruimte. En nieuwe energie en nieuwe hoop. Verbinding is een van de belangrijkste dingen in herstel en het is soms minder moeilijk dan het lijkt. Praten met elkaar is een belangrijke stap naar verbinding, en dus naar herstel.

Dit boek is een verzameling van ideeën, ervaringen, momenten uit gesprekken die me bijbleven, citaten van jongeren die bij me kwamen. Het hele boek is geïnspireerd op de vele gesprekken die ik heb gevoerd met jongeren en hun ouders in therapie, maar soms ook uit mijn eigen leven. Alle uitgeschreven gesprekken zijn uiteraard geanonimiseerd. Elk stukje geeft iets mee van de inzichten die deze ontmoetingen me hebben gegeven. Het boek is geen handleiding en ook geen zelfhulpboek. Ik wil vooral meegeven wat ik zelf als steunend zou ervaren als ik me de vraag 'Wat als we er samen over praten?' zou stellen. Wat zou ik dan willen lezen? Wat zou mij wat moed en hoop geven?

De vijf thema's in het boek zijn voor mij onlosmakelijk verbonden met de zoektocht naar hoe we met elkaar in gesprek kunnen gaan, hoe we elkaar werkelijk kunnen begrijpen en ontmoeten.

Je kan het boek lezen zoals je zelf wil. Je kan starten bij het begin en het van voren naar achteren lezen of andersom. Je kan er gewoon af en toe ergens willekeurig induiken. Je kan er af en toe in bladeren en het weer even wegleggen. Je kan het samen lezen of voorlezen. Er zijn geen regels.

Probeer maar.

SARAH BAL

Hoofdstuk 1

HET BEGINT MET VEILIGHEID

*“ Als het kind losstaat van
de wereld, wie brengt de wereld
dan naar hem? ”*

MARIA MONTESSORI

Veiligheid

Je veilig voelen bij elkaar zal altijd een voorwaarde zijn om eerlijk en open met elkaar te kunnen en durven praten. Als er veiligheid is, kan je terugvallen op een basis van vertrouwen en begrip.

Als jongeren zich veilig voelen in gesprekken met hun ouders, zullen ze sneller geneigd zijn om hun gedachten, gevoelens en zorgen te delen, zelfs als die lastig of kwetsbaar zijn. Ze zijn soms bang om iets te delen omdat ze denken dat volwassenen er een oordeel over zullen hebben: 'Wat gebeurt er als ik dit zeg?', 'Wat zal hij of zij van me denken?', 'Als ik dit vertel, kan ik niet meer terug en dan kan het nooit meer anders zijn'... Jongeren zouden altijd bij hun ouders terecht moeten kunnen met hun vragen, met hun verhalen, met hun gedachten en twijfels. Ook als ze woedend, angstig of erg verdrietig zijn.

Voor ouders is die veiligheid ook nodig. Ouders kunnen even goed bang zijn om afgewezen te worden, om nieuwe conflicten te veroorzaken, om opnieuw het gevoel te krijgen te mislukken, zich machteloos te voelen, niet om te kunnen met de gevolgen van een gesprek. Terwijl ze best ook hun

kwetsbaarheid erkennen. Ze mogen ook laten zien dat ze proberen en twijfelen en soms mislukken.

Om veiligheid te creëren helpt het om regelmatig dingen met elkaar te delen. Kleine gesprekjes over de dag, over jezelf, over wat er in de wereld gebeurt, over wat je bezighoudt. Het hoeft niet per se te gaan over moeilijke dingen, begin maar met de kleine alledaagse dingen. Als je die gesprekjes licht kan houden, maar wel met oprechte aandacht voor elkaar, dan kan er vertrouwen groeien. En veiligheid. En ruimte om ook moeilijker dingen met elkaar te delen.

Binnen die veiligheid kan 'samen delen' dan ook 'ont-dekken' worden.

En dan kan je helpen.

*“Ik ben bang
om alleen gelaten te worden
met mijn gevoel.”*

HAZEL

14 JAAR

Een uitnodiging

Kwetsbaarheid heeft nood aan veiligheid. Maar die veiligheid is er niet ineens. Je veilig voelen bij de ander vraagt tijd. Het begint altijd met contact maken. En ook dat is niet altijd gemakkelijk. Het vergt een inspanning, het vraagt een betrokkenheid, een wil. Het vraagt een uitnodiging van de volwassene aan de jongere, of andersom.

CHARLOTTE 16 JAAR

Charlotte is een meisje dat als kind thuis veel moeilijke en pijnlijke ervaringen heeft meegemaakt. Ze woonde op het moment van de therapie in een home en worstelde met ernstige depressieve klachten. Ze leek heel weinig motivatie te hebben om op gesprek te komen. Tijdens onze eerste sessie was ze heel stil, wat het contact erg moeizaam maakte. Ook de tweede sessie verliep erg stroef. Ik probeerde een gesprek aan te knopen over luchtigere onderwerpen in de hoop het ijs te breken, maar het lukte me niet om echt tot haar door te dringen. Het was duidelijk dat er een muur om haar heen stond, en het was echt zoeken naar een manier om die voorzichtig te doorbreken.

Toen ze de derde keer kwam, viel het me op dat ze steeds een grote tas bij zich had.

Ik vroeg haar waarom ze die telkens meenam. Ze keek me aan en haalde er rustig een groot schrift uit.

Charlotte: 'Gewoon... daarom.'

Ik: 'Wat is het? Is het een plakboek of een dagboek?'

Charlotte: 'Hier schrijf ik mijn gedichten in op.'

Ik: 'Schrijf je gedichten? Wat fantastisch, wil je er iets over vertellen?'

Charlotte: 'Misschien...'

Ik: 'Wil je er eentje voorlezen?'

Charlotte: 'Euh... nee...'

Toen opende Charlotte het schrift, plooide het in twee op een bepaalde bladzijde en gaf het aan mij.

En ik las:

'Ik lach, ik huil

Ik denk, ik schuil

Ik slaap, ik zucht

Ik bloed, ik traan,

Ik vecht,

En ga langzaam'

Ik was er erg van aangedaan, bleef stilzitten en kon alleen maar zeggen: 'Wat ontzettend mooi is dit, het ontroert me enorm. Heb jij dit zelf geschreven?'

Ze knikte. 'Ik heb er nog veel', zei ze.

Toen keek ik haar aan. Ik keek in ogen die me peilden, die ineens waren opengestaan en die me echt aankeken.

En toen zijn we beginnen praten.

Beschikbaar zijn

Om een connectie aan te gaan en te houden, is het belangrijk dat je beschikbaar bent.

En beschikbaar zijn betekent dat je bereikbaar moet zijn.

Het helpt om van elkaar te weten waar je elkaar kan vinden en op welke manier je elkaar kan bereiken. Met mijn zoon heb ik bijvoorbeeld de onuitgesproken afspraak dat als de één de ander belt en de ander op dat moment niet kan opnemen, dat die dan altijd zo snel mogelijk terugbelt. Je weet dat je elkaar zal vinden, dat geeft veiligheid en rust. Van een andere moeder hoorde ik dat wanneer er tijdens het telefoneren iets misgaat – de lijn valt weg – diegene die opbelde altijd diegene is die terugbelt.

Beschikbaar zijn betekent ook dat je tijdens een gesprek beschikbaar bent, dat je open kan en wil staan voor het verhaal, dat je je aandacht richt op de ander, op elkaar, op het gesprek dat je samen hebt. Het klinkt evident, maar toch. Het is belangrijk om je gsm weg te leggen en even echt de tijd te nemen om te tonen dat je er bent.

Als je een lastig gesprek aangaat, kan het helpen om eraan te denken dat je elkaar zo op een nieuwe manier kan 'leren kennen'. Misschien helpt het om een soort van nieuwsgierigheid te hebben naar elkaar. Probeer het gesprek de sfeer te geven van 'ont-moeten': in dit gesprek moet niets. Jij vraagt, jij maakt een opening. Jij wil iets bespreekbaar maken. Realiseer je daarbij dat je de ander niet kan forceren. Probeer deze persoon vooral op zijn of haar gemak te stellen.

De ander Moet niets, de ander Mag iemand zijn.

“Omdat mijn ouders zo behulpzaam zijn – ‘Kan ik je helpen?’ – voel ik me steeds schuldig als het toch niet goed met me gaat.”

OLIVIA

16 JAAR

Wie stelt de vraag?

‘Waarom komt mijn zoon of dochter zelf nooit naar me toe als het slecht gaat?’, ‘Waarom houdt ze haar verdriet voor me verborgen?’, ‘Waarom vertelt hij niets?’...

Verwacht niet dat de vraag om hulp of om een gesprek hoe dan ook van de jongere zelf komt. Niet dat dat niet kan of nooit gebeurt, maar ga er niet sowieso van uit. Ben je als ouder bezorgd? Probeer dan zélf het contact te maken en je zoon of dochter uit te nodigen voor een gesprek.

Ik hoor ouders zo vaak tegen hun kinderen zeggen: ‘Je weet toch dat je alles tegen mij kan zeggen.’ Ouders bedoelen dat echt goed, en wachten dan af. Maar jongeren gaan daar vaak niet op in. Ze wéten dat hun ouders het goed bedoelen, en om hen geven. Maar de eerste stap zetten, nee, dat voelt ongemakkelijk. ‘Ik ben er voor je’ klinkt in hun oren niet altijd als een echte uitnodiging. Het lijkt op wat je zegt tegen een vriend die het even moeilijk heeft: ‘Als er iets is, mag je altijd bellen.’ Hoeveel mensen gaan daar echt op in?

Door precies te benoemen wat je opvalt – zoals ‘Ik vond je gisteren stilletjes’ in plaats van ‘Je zegt niet veel de laatste tijd’ – kan je op een andere manier laten zien dat je echt iets hebt opgemerkt. En daarmee open je de deur voor een gesprek.

Transparantie, eerlijkheid en het concreet benoemen van wat je opmerkt laten de ander voelen dat je oprechte interesse toont, zonder oordeel. Het helpt ook om rust en authenticiteit uit te stralen; mensen voelen zich vaker veilig om zich open te stellen als ze weten dat je begripvol zal luisteren en niet haastig of veroordelend zal reageren.

Realiseer je ook dat je zoon of dochter misschien even ‘ge-spannen’ is als jij. Soms schrikken jongeren van een uitnodiging tot gesprek, soms willen ze er niet op ingaan. En dat is oké. Je kan altijd op een warme, veilige manier uitleggen waarom het voor jou belangrijk is om wél met elkaar te praten. Maar forceer het niet.

Als je toont dat je vertrouwen hebt in de kansen en mogelijkheden van je kind, dat je de ander ziet en in hem gelooft, dan opent dat veel deuren.

Samen een gesprek voeren is soms belangrijker dan de inhoud van het gesprek.

JUTTA 15 JAAR

Jutta komt in therapie omdat ze vroeger gepest is en ze het daardoor moeilijk heeft om sociale contacten te ontwikkelen. Ze wil heel graag vrienden maken, maar ze weet vaak niet goed hoe. Op een nacht was ze meegegaan met een aantal jongeren die ze net had leren kennen in een café. Ze had voor het eerst te veel gedronken en er had zich grensoverschrijdend gedrag voorgedaan. Jutta voelde zich misbruikt, maar had ook erg het gevoel dat het haar eigen schuld was. Ze had geen nee gezegd, had alles misschien ook wel wat spannend gevonden op het moment zelf, maar voelde zich achteraf erg alleen en in de steek gelaten. Ze vertelde zelf wat er was gebeurd aan haar ouders, maar ze had het gevoel er toch erg alleen mee te blijven zitten. Op school lekte het incident uit, en leerlingen spraken erover. We spraken af om een gesprek met de ouders erbij te voeren om te kijken hoe ze Jutta meer konden steunen.

Ik: 'Jutta en ik hadden al langer het idee om jullie een keer uit te nodigen en samen te kijken hoe jullie Jutta nog beter kunnen ondersteunen. Jutta vertelde me dat ze het moeilijk vindt om daar met jullie over te praten. Misschien is dat voor jullie ook niet gemakkelijk? Jutta, kan jij zelf vertellen waarom we het belangrijk vonden je ouders toch uit te nodigen?'

Jutta: 'Ja, omdat ik daar de hele tijd aan moet denken... en ook omdat ik denk dat mensen daarover praten, dat ze over