

Je bent niet kapot

*Voor Bruna en Arthus, mijn kinderen, en
Veerle De Waele, met wie ik fabuleuze landschappen deel.*

DR. BELO I. MUSSCHE

Je bent niet kapot

De vergeten kant van
jeugdpsychiatrie

Inleiding.....	7
1 Mijn pad als mens en psychiater.....	11
Parels van betekenis.....	13
Professionele nabijheid.....	22
Geest én lichaam.....	30
Mens en psychiater.....	35
Openhartig.....	43
Ondeelbaar.....	48
2 Welkom in mijn praktijk.....	55
Het eerste landschap: het innerlijke landschap.....	62
Het verhaal van Nathan. Een file in je hoofd.....	65
Het verhaal van Yamina. Het lichaam liegt niet.....	75
Het verhaal van Amelie. De vooruitziende blik van een moeder ..	81
Het verhaal van Farah. Verborgeneurodiversiteit.....	92
Het verhaal van Farah (2).	
Vormende jaren inhalen is geen herval.....	103
Het tweede landschap: de directe omgeving.....	106
Het verhaal van Juliette.	
Heldenmoed van ouders en het begrip ‘de potgrond’.....	113
Het verhaal van Johanna en Myrthe.	
Er is iets wat we nog niet weten.....	115
Het verhaal van Arno.	
Hoe ziet neurodivers-vriendelijk schoollopen eruit?.....	120
Het derde landschap: een landschap dat alles overstijgt.....	125
Het verhaal van Malika. De weg naar de diamant.....	130
3 Van de praktijk naar de wereld.....	139
Een epidemie van ontredde ring.....	144
Een visie van hoop.....	149
Dankwoord.....	161
Leeslijst.....	163

Inleiding

‘If we opened people,
We’d find landscapes.’

Agnes Varda (1928–2019)

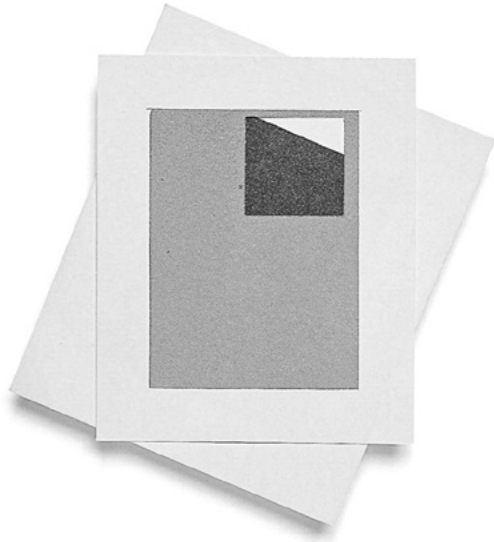
De psychiater, die kom je liever niet tegen op je levenspad. Wie een psychiater nodig heeft, zal wel iets mankeren. Er is iets kapot. En wie een psychiater bezoekt, stapt zwaarmoediger weer buiten – want wie wil er nu een uur lang over problemen praten? Het zijn veronderstellingen over mijn vak die al heel lang meegaan. Te lang, volgens mij. Want het hoeft niet zo te zijn. Er zijn andere manieren om te kijken naar hulp nodig hebben en hulp verlenen.

Door samen deze reis te maken, kunnen mensen in ogenschijnlijk uitzichtloze situaties mogelijkheden ontwaren en van stilstand naar groei gaan. Als er een storm door onze wereld getrokken is, ontstaat er een opening, waardoor de zon stralender dan ooit kan doorbreken binnen in ons en wij op onze beurt stralen.

Ik ervaar dat als ik jongeren bijsta in hun verkenningstochten, maar ik heb het ook aan den lijve ondervonden als ontdekkingsreiziger in mijn eigen leven. In mijn eigen leven heb ik wanhoop kunnen ombuigen in hoop en onmogelijkheden in mogelijkheden. Daardoor kan ik vandaag jongeren ondersteunen die bezig zijn om hetzelfde doen.

Dit boek is er voor jongeren die zich een beetje of heel erg ontredder voelen. Voor hun ouders, broers, zussen, leerkrachten en hulpverleners. Maar ook voor andere lezers die soms of vaak met een gevoel van onbehagen door het leven gaan. Mensen die zich afvragen: is er iets mis met mij dat ik niet kan voldoen aan de eisen van onze maatschappij, of is er iets mis met de eisen die worden gesteld aan mij? In dit boek deel ik de inzichten die mijn visie op welzijn en ziekte hebben gevormd en toon ik welke benadering ik vandaag toepas in mijn praktijk. Dat doe ik aan de hand van de

bijzondere verhalen van de bijzondere jongeren op wie mijn werk zich richt. De wegen die zij afleggen uit de ontredde ring zijn uniek en universeel tegelijk. Die prachtige paradox maakt volgens mij dat ze de kracht hebben om een inspiratiebron te zijn voor iedereen. Ik hoop dat ze het begin kunnen vormen van een nieuwe kijk op gezondheid en welzijn, een nieuwe kijk op onszelf en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen.



Mijn pad als mens en psychiater

Toen ik mijn opleiding als kinder- en jeugdpsychiater afrondde, keek ik anders naar mijn werk en naar de wereld dan nu, twintig jaar later. Mijn aanpak vandaag is heel anders dan toen ik begon, omdat de wetenschap sindsdien veel nieuwe inzichten verzamelde over hoe wij mensen in elkaar zitten, maar ook omdat ik zelf veel nieuwe inzichten opdeed, binnen en buiten mijn praktijk. Ik zie mijzelf als een soort wetenschappelijke nomade, die constant op reis is en verschillende bronnen van wijsheid aandoet. Ik neem de wijsheden die ik tegenkom mee, reflecteer over hoe ik te werk ga en mijn inzichten evolueren voortdurend. Voordat ik je meer vertel over de verkenningstocht die ik in mijn werk met jongeren afleg, wil ik daarom eerst iets vertellen over de verkenningstochten die ik zelf aflegde, in mijn opleiding, mijn werkende leven en mijn persoonlijke leven. Mijn eigen levensweg is onlosmakelijk verbonden met de paden die ik vandaag in mijn praktijk bewandel.

‘I don’t believe people are looking for the meaning of life as much as they are looking for the experience of being alive.’

Joseph Campbell (1904-1987)

Parels van betekenis

Levenskunst, dat is volgens mij het rijgen van een halssnoer met parels van betekenis. Elke parel staat voor een inzicht dat je hebt vergaard en dat je leven richting geeft. Zelfs de meest duistere gebeurtenissen kunnen zo’n fonkelende parel worden. Als je erover wrijft, begint de wijsheid die erin bewaard wordt te blinken. Ik heb tijdens mijn vijftig levensjaren al heel wat parels verzameld, die samen een snoer vormen. Ze zijn niet alleen bepalend voor hoe ik in het leven

sta, maar ook voor de manier waarop ik mijn werk als kinder- en jeugdpsychiater benader. Ik vertel je graag over de parels die ik de afgelopen decennia aan elkaar mocht rijgen, op persoonlijk en professioneel vlak. Ze hebben tot de visie geleid die ik vandaag in mijn praktijk toepas.

Een van mijn parels dook ik op lang voordat ik wist dat ik ooit met kinderen en jongeren zou gaan werken. Ik was zelf nog een kind, dat naar een strikt katholieke school ging, waar alle leerlingen een blauw schortje over hun kleren moesten dragen. Ik zat in het zesde leerjaar en was 11 jaar oud. Onze klas had net de OVSG afgelegd, een verplichte kennistoets die zou helpen om in te schatten welk niveau mijn klasgenoten en ik in het middelbaar aankonden. Ik kan me dat moment nog goed herinneren. We waren allemaal gespannen, want we wisten hoe belangrijk die toets was. Deze cijfers zouden de rest van onze schoolcarrière bepalen – en daarmee ook een groot deel van onze verdere levens. Vol spanning zaten we in een zaal op de eerste verdieping van het Gentse Sint-Pieters Instituut te wachten op onze uitslag. Ik was bijzonder nerveus, want ik wist dat ik niet mijn beste werk had geleverd. Terwijl de punten werden afgeroepen, van de hoogste naar de laagste, werd mijn angst bevestigd. Mijn naam klonk maar niet. Ik besepte dat ik ergens onderaan bungelde. Elke vezel in mijn lijf wist: ik heb dat niet goed gedaan.

Inderdaad: mijn cijfer was teleurstellend. Daarna moest ik met mijn moeder bij de klastitularis komen. Het was mijn eerste kennismaking met het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding), dat toen nog PMS (Psycho-medisch-sociaal centrum) heette. Ik wist dat je met die dienst te maken kreeg als er slecht nieuws te vertellen was over je schoolresultaten. ‘Latijnse of moderne, dat zit er toch niet in, mevrouw. Misschien TSO of BSO’, kreeg mijn moeder te horen. Er werd over mij gepraat alsof ik er niet bij zat. Alsof alleen die ene

slechte toets telde. Er werd niet gekeken naar mijn andere cijfers, of naar mijn houding in de klas. Ik was doorgaans een goede en vrolijke leerling, die graag de leiding nam en veel energie had. Als ik er nu op terugkijk, was ik een moedig meisje, al was het soms ook wat te veel van het goede. Ik kon heel bossy zijn! Maar dat telde allemaal niet mee. Dat deed pijn. Zo goed zal ik dat toen niet onder woorden hebben kunnen brengen, maar ik voelde het wel: dit klopt niet. Ik word hier opgedeeld in stukjes en één stukje – het stukje ‘slecht toetsresultaat’ – wordt tot het geheel gemaakt.

Gelukkig dat mijn mama zo doortastend was. Zij nam het voor mij op toen ik te jong was om dat zelf te kunnen doen. Tegen alle adviezen van de officiële instanties in heeft mijn mama mij in de eerste graad Latijnse aan het Sint-Pieters Instituut ingeschreven. Daar haalde ik goede punten – een heel ander cijfer dan bij die OVSG-toets. Het was de eerste keer in mijn leven dat ik besepte hoe snel we in onze prestatie maatschappij labels op mensen plakken, gebaseerd op een momentopname of onvolledige informatie. Labels waar je soms niet meer vanaf komt. Die ervaring maakte indruk. Nu er veertig jaar later dagelijks tienermeisjes tegenover mij zitten in mijn praktijk, helpt die parel van betekenis mij om verder te kijken dan die ene indruk die ze maken of dat ene woord in hun dossier. Misschien moedigt het me ook wel aan om een stem te zijn voor meisjes die nog niet de woorden hebben om te kunnen zeggen dat ze zoveel meer zijn dan de labels die ze krijgen, zoals mijn moeder dat ooit voor mij deed.

Ik ben er dankbaar voor dat mijn ouders zagen dat ik meer was en kon dan dat ene cijfer. Tegelijkertijd was er ook een keerzijde aan de grote waarde die ze hechtten aan mijn opleiding, want dat ging samen met heel wat prestatiedruk. Dat kwam voort uit de weg die mijn ouders zelf hebben afgelegd. Beiden hebben zich opgewerkt via hard werk en discipline. Als eersten in hun families schopten ze het met hun

kennis en doorzettingsvermogen tot de universiteit. Van hun kinderen verwachtten ze niets minder. Vooral mijn vader was daar stellig in. Hij stond erop dat ik Latijn-Wiskunde zou doen. Ik ben eraan begonnen, maar die richting lag mij echt niet. In het vierde kreeg ik het advies om te wisselen naar Latijn-Wetenschappen. Gelukkig maar, want daar bloeide ik op. Ik hield van taal en van wetenschappen. Ik droomde ervan om na het middelbaar Romaanse Talen te studeren. Omdat ik een liefde heb voor de Franse taal, die in mijn oren iets zachts en sensueel heeft, maar ook omdat ik het antwoord wilde weten op vragen als: wat is een mens? Literatuur is één manier om de mens te begrijpen. Er zijn er natuurlijk veel meer – en mijn vader had een andere voor mij in gedachten: hij zag in mij een dokter. De lat een beetje lager leggen, dat was geen optie bij ons thuis.

Een ingangsexamen voor Geneeskunde was er in 1992 nog niet, waardoor ik die studie kon inrollen, zonder een duidelijk idee over waar dit heen zou leiden. Zo begon ik schoorvoetend aan mijn studie Geneeskunde aan de Universiteit Gent. Er was een periode dat ik rouwde om dat wat geweest had kunnen zijn, dat wat ik opgaf door de keuze te maken die mijn ouders voor mij bedacht hadden. Wie was ik geweest als ik mijn kunstzinnige, talige kant meer had kunnen ontwikkelen? Toch was het een goede keuze, achteraf bekeken – want de liefde voor wetenschap droeg ik ook in me. In de geneeskunde heb ik die volledig kunnen ontdekken. Het is maar goed dat ik al snel merkte dat deze studierichting bij mij paste, want Geneeskunde was een loodzwaar traject, dat nog zwaarder weegt als je niet gedreven bent om dat pad af te leggen. ‘Kijk naar de mensen die aan beide zijden naast je staan. Slechts een van jullie drieën haalt de eindstreep’, werd op de eerste dag van het universitaire jaar tegen ons, de kersverse lading studenten, gezegd. Zo was het ook. We leerden daar heel diep in onze reserves te graven. Onze lessen startten vroeg, de practica vulden onze dagen.

Het eerste jaar was ik geslaagd. Het tweede kreeg ik een onderscheiding. Het derde een grote onderscheiding. Tot trots van mijn vader natuurlijk, die met mij een deal had gesloten: als je drie jaar geslaagd bent, mag je in Gent op kot gaan wonen. Dat was een belangrijke drijfveer voor mij, want ik moest elke dag van ons huis in Heusden naar de universiteit in Gent fietsen. In wind, sneeuw of regen zijn dat zeven heel lange kilometers.

Als prille twintiger opende op kot in Gent de wereld zich voor mij. Ik was best beschermd opgevoed, in een dorpje, al weerhield dat me er niet van om buiten de lijntjes te kleuren als ik niet in het zicht van mijn ouders was. Op kot was ik helemaal bevrijd van de blik van familie en dorp – en zag ik dat er meer opties waren dan het pad dat mijn vader voor mij uitgestippeld had. Alhoewel hij al mijn volgende stappen voor mij had uitgedacht, hij zag niet alleen een dokter in mij, hij zag in mij een chirurg. Ik was niet zo sterk bezig met welke richting het zou worden.

Ik deed vrijwillig een maand stage in het *children's hospital* in Seattle. Ik liep stage op de kinderchirurgische afdeling. Om 5 uur 's ochtends op, zovend met mijn koersfiets naar het hospitaal beneden aan de heuvel. Het boeide me allemaal. Die Amerikaanse benadering, hightech, *speedy*, gesofisticeerd. Ik leerde veel. Op een dag kwam ik toevallig langs de afdeling pediatrie. Kinderen lagen in hun kinderbedjes met van die spijlen. Mijn aandacht werd getrokken. Ik maakte brabbelend snel contact met de kinderen en vice versa. De bloemen in mijn buik gingen bloeien. Als een flits voelde ik: hier wil ik mee bezig zijn. Ik besteedde er niet zoveel aandacht aan. Of ik me er nu bewust van was of ik chirurgie serieus nam of niet, ik vond anatomie boeiend. Toen ik in mijn vierde jaar zat, begon ik anatomie te onderwijzen aan andere studenten. Dat is precies wat je je daarbij voorstelt: overleden mensen opensnijden die hun lichaam aan de