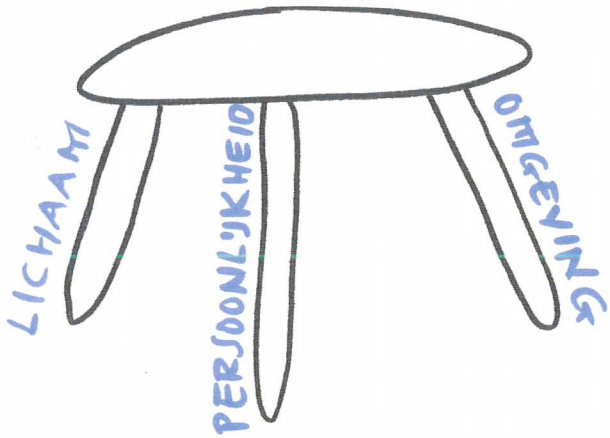
In beweging...

De Draagkrachtmeter

"Wilt u nog verder met uw vrouw?"
Inmiddels is het ruim 30 jaar geleden, maar ik ben weer kwaad nu ik deze vraag typ. De confrontatie vond plaats op 1 december 1980. Die maandagmorgen sprak ik met een psychiater, die deze vraag als een van de eerste aan me stelde. Ik wist niet wat ik hoorde! Pas later drongen zijn woorden écht tot me door en kwam de boosheid over zijn impertinente vraag. Op het moment zelf was ik nog in shock. Twee dagen eerder was het begonnen. Die zaterdag belde mijn schoonmoeder me en vertelde dat Jannie was opgenomen in het Academisch Ziekenhuis. Ik was die middag in Ommen, reed in vliegende vaart naar Groningen en werd er door een arts-assistent te woord gestaan. "Uw vrouw is opgenomen met een postnatale depressie. Aanstaande maandag kunt u nadere uitleg krijgen van de behandelend psychiater."
Ik was opeens in een bizarre doolhof beland. Jannie en ik vonden pas na 3 jaar de uitgang.
Inmiddels werk ik zelf in de psychiatrie. Als GZ-psycholoog probeer ik in elk geval 2 lessen uit deze periode toe te passen. Wat hier volgt gaat over twee zaken die ik toen gemist heb.

Het krukje van dr. Loendersloot

Ik wil blijven geloven dat de intentie van die psychiater goed was. En al heb ik daarvoor een paar mogelijke verklaringen bedacht, toch: die douche was ijs-en-ijskoud. Ik werd buitengesloten, zo voelde het. In de maanden erna heb ik me naar binnen gevochten, bijna smekend om relatietherapie. Want al begreep ik niet hoe de doolhof in elkaar stak, één ding wist ik wel: het is *onze* doolhof, niet die van Jannie alleen.
Uit onverwachte hoek kwam er hulp. Ik las een interview met dr. Ernst Loendersloot, gynaecoloog in Wageningen, die in het wetenschappelijke wereldje zijn nek uitstak over de hormoonhuishouding rond de bevalling. Zijn stelling: een postnatale depressie is te voorkomen door hormoonsuppletie. Hoe omstreden ook, ik wilde er het mijne van weten, dus vroegen we een consult aan. Het krukje, dat hij toen tekende heb ik inmiddels tientallen keren nagetekend in het eerste gesprek dat ik met een cliënt heb. De strekking van Loendersloots betoog: er zijn drie te onderscheiden invloeden op het welzijn van een vrouw. Vandaar de driepoot en zijn gedachtegang: als één van de poten het begeeft, valt het hele krukje om. De gynaecoloog richtte zich vooral tot Jannie bij zijn uitleg: "Ik houd me bezig met één aspect: het lichaam. Dat is mijn vak, daar wil ik u bij helpen. Over de invloed van de persoonlijkheid op iemands gezondheid is ook heel wat te zeggen, maar daarvoor moet u niet bij mij zijn, daar is een psycholoog voor. Maar er is nog een derde factor: de omgeving. Ik ben blij, dat u samen gekomen bent. Dat maak ik niet zoveel mee. Kennelijk weet uw man zich betrokken bij wat er met u gebeurt en dat lijkt me heel belangrijk."

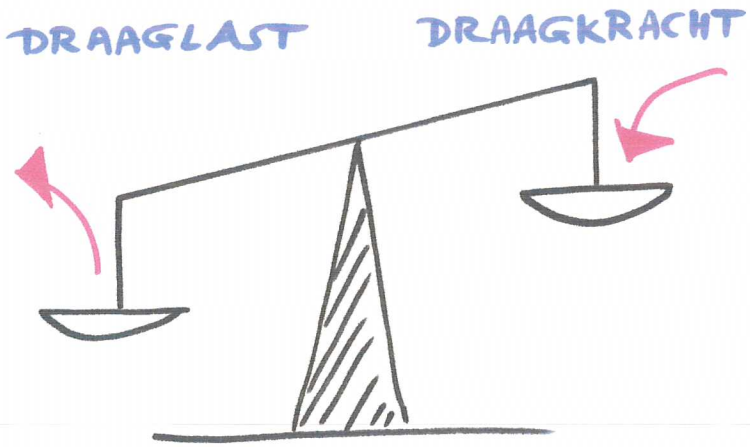


Dat vonden wij ook. De relatietherapie die we van Jean Hageman kregen heeft mij veel gedaan. Ik leerde luisteren, kreeg meer oog voor de eigenheid van Jannie en werd vooral bevestigd in het prille idee, dat op 29 november direct was doorgebroken bij me: 'Dit is niet háár probleem, het is óns probleem.' En zo bleek het ook te zijn. In die jaren onderging ons huwelijk een metamorfose. Voor die tijd was ik de locomotief met Jannie als het kolenwagentje erachter. Zij had zich volledig leeg gegeven om mij, de onzekere locomotief, in beweging te houden. We ontdekten dat we zo niet verder wilden en gooiden de metafoor om. Sinds die tijd zijn we als twee, onderscheiden stukken rails die dezelfde kant op willen. Om dat te kunnen, leggen we steeds de nodige dwarsverbindingen met bielzen-van-tijd-en-aandacht voor elkaar.
Kortom les 1: Heb oog voor de context. Betrek de omgeving – d.w.z. partner, familie, belangrijke anderen – bij de behandeling. Als dat kan. Want helaas, soms lukt dat niet als er teveel kapot is of als anderen tegenwerken, onverschillig blijven of afhaken.

Het voorbeeld van meneer van Woerden

Alles kunnen zeggen tegen iemand die naar alles luistert. Dat is mijn ideaal voor therapie. Zo'n luisteraar hoop ik zelf te worden. Open, oprecht geïnteresseerd, met volle aandacht, zonder oordeel. In het najaar van 1983 heb ik dat geproefd bij 'meneer van Woerden'. Tussen aanhalingstekens schrijf ik dit, want hij zag het anders. Jaren later schreef hij me, dat ik hem Bob mocht noemen, maar dat voelt onwennig. Ons leeftijdsverschil van 30 jaar speelt daarbij een rol, maar het is toch vooral vanwege respect voor zijn invloed in ons leven. Feitelijk heb ik hem in november '83 maar een paar keer gesproken. Het was voldoende om de vonk over te laten slaan. 'Als ik ooit zou mogen doen, wat deze man met Jannie en mij doet, dan teken ik ervoor…'

Een belangrijke les die ik destilleer uit ons contact is: kijk en luister naar alles. Probeer niet alleen de ziekte-kant, de pathologie, te ontdekken. Zoek verder.



't Heeft ertoe geleid, dat ik inmiddels altijd dit tekeningetje van een weegschaal maak tijdens het 1e consult. Het uitgangspunt? Een mens zoekt pas hulp als de balans is doorgeslagen. De draaglast is te groot, de draagkracht onvoldoende. Dus moet er wat gebeuren om het evenwicht terug te vinden. Waar je als hulpvrager op hoopt is dat er op 2 manieren hulp geboden wordt. Verminderen van de klachten en problemen. Dát zoveel mogelijk uit de weegschaal. Tegelijk aan de andere kant er iets bij. Zoals probleem oplossende vaardigheden aanleren, nieuwe denkpatronen ontwikkelen, passender gedragsrepertoire inoefenen. Met andere woorden: vergroten van de *coping*-vaardigheden, zoals dat in vaktaal heet.

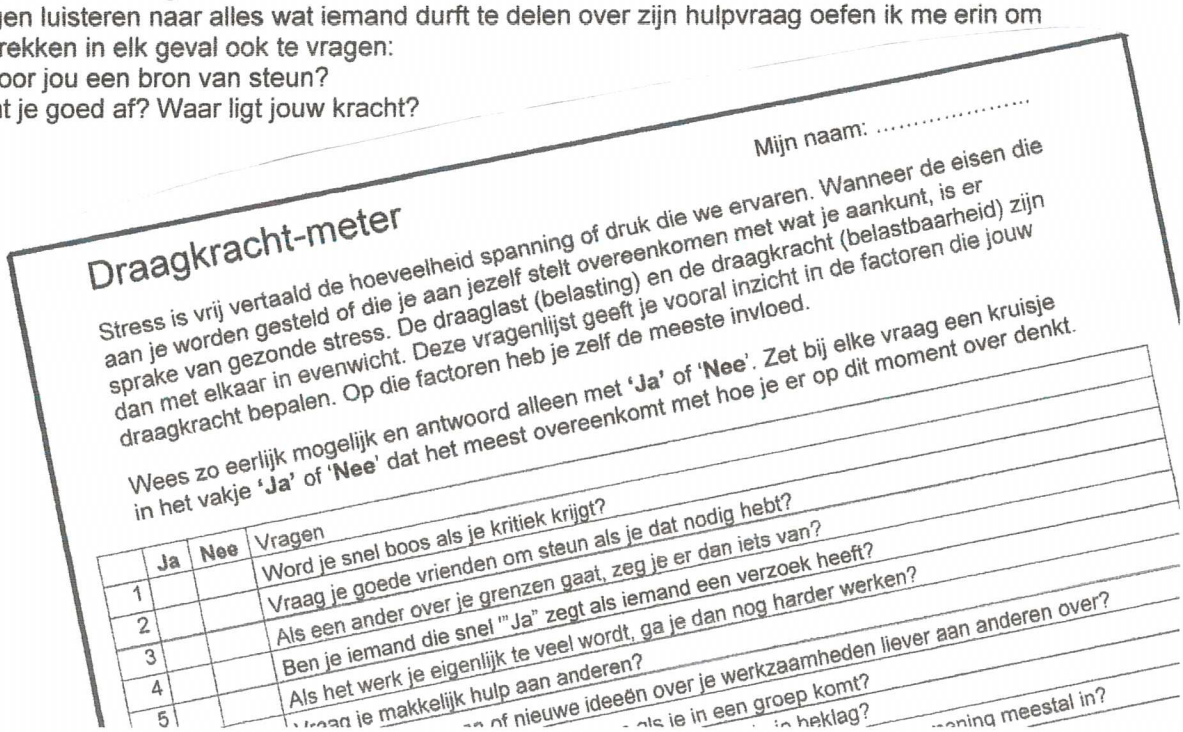
Voor die draagkrachtkant was in de jaren 80, toen wij het nodig hadden, niet veel oog. Althans *wij* hebben dat in die jaren niet ervaren. Toen ik zelf in de psychiatrie begon te werken wilde ik dat dan ook anders. Uiteindelijk heeft het ertoe geleid, dat ik in 2008 een meetinstrument ontwikkelde om iemands kracht-kant in beeld te krijgen. Eigenlijk is ´meetinstrument´ niet het goede woord, want mijn Draagkrachtmeter heeft geen wetenschappelijke pretenties en er zijn ook geen normgroepen waar je jouw scores mee kunt vergelijken. Wat het wel is? Ik heb een lijstje met 80 vragen geformuleerd, die iemand meekrijgt aan het eind van ons eerste gesprek. Een impressie van de lijst in verkleinde vorm vind je hieronder. Tijdens onze 2e ontmoeting krijgt de persoon zijn Draagkrachtmeter met de uitwerking terug en bespreken we de resultaten. Komt dit overeen met wat je al van jezelf wist? Zitten er verrassingen tussen? Zitten er thema´s bij die je zou willen versterken? Wil je dat ik ergens een rol in vervul? enzovoorts.

Kortom mijn les 2 uit de jaren 80: Kijk niet alleen naar wat er mis is en niet werkt. Verleg de focus ook naar wat wel werkt en goed gaat.

Samenvatting in twee vragen

Naast onbevangen luisteren naar alles wat iemand durft te delen over zijn hulpvraag oefen ik me erin om in de begingesprekken in elk geval ook te vragen:

- Wie is voor jou een bron van steun?
- Wat gaat je goed af? Waar ligt jouw kracht?



Mijn naam: ……

Draagkracht-meter

Stress is vrij vertaald de hoeveelheid spanning of druk die we ervaren. Wanneer de eisen die aan je worden gesteld of die je aan jezelf stelt overeenkomen met wat je aankunt, is er sprake van gezonde stress. De draaglast (belasting) en de draagkracht (belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. Deze vragenlijst geeft je vooral inzicht in de factoren die jouw draagkracht bepalen. Op die factoren heb je zelf de meeste invloed.

Wees zo eerlijk mogelijk en antwoord alleen met **'Ja'** of **'Nee'**. Zet bij elke vraag een kruisje in het vakje **'Ja'** of **'Nee'** dat het meest overeenkomt met hoe je er op dit moment over denkt.

	Ja	Nee	Vragen
1			Word je snel boos als je kritiek krijgt?
2			Vraag je goede vrienden om steun als je dat nodig hebt?
3			Als een ander over je grenzen gaat, zeg je er dan iets van?
4			Ben je iemand die snel '"Ja" zegt als iemand een verzoek heeft?
5			Als het werk je eigenlijk te veel wordt, ga je dan nog harder werken?
			Vraag je makkelijk hulp aan anderen?
			…n of nieuwe ideeën over je werkzaamheden liever aan anderen over?
			…als je in een groep komt?
			…in beklag?
			…ening meestal in?