

REGULEREN VAN STRESS EN MENTALISEREN: een veilige basis voor emotionele beschikbaarheid.

*I think I'll go to the parc
Watch the children playing
Perhaps I'll find in my heart
What my head is saying.
Any world that I'm welcome to
(Fagen & Becker)*

1. MENTALISEREN, REGULEREN VAN STRESS EN EMOTIONELE BESCHIKBAARHEID

Mentaliseren (Allen e.a., 2008), of emotioneel begrijpen, betekent dat je in staat bent om stil te staan bij je eigen gedachten, gevoelens en overtuigingen die opgeroepen worden in het contact met cliënten. Wanneer je nieuwsgierig bent naar wat deze cliënten drijft en hoe je door hen 'geraakt' wordt, kun je op zoek gaan naar de gedachten, gevoelens en overtuigingen die mogelijk schuil gaan achter hun uitdagend gedrag. Zo kun je bijvoorbeeld zien dat hun kwaadheid een uiting van verlatingsangst is, waardoor je anders gaat reageren op deze kwaadheid. Je gaat nog wel afgrenzen en kanaliseren, maar hebt toch oog voor wat deze cliënt nodig heeft om zijn stress te reguleren, de relatie te herstellen en zo terug samen verder te kunnen. Je hebt ook oog voor wat dergelijk gedrag met jou (emotioneel) doet en voor je eigen draagkracht: de ene keer kun je het al beter aan dan de andere keer omdat je als begeleider heel wat uitdagingen op jouw weg ontmoet.

Het is dan ook belangrijk dat begeleiders in hun team ondersteund worden om te mentaliseren over hun cliënten en zichzelf (Van Gael, 2012), aangezien dit vermogen bij elk van ons dreigt weg te vallen bij stress in uitdagende situaties. Ons vermogen om te mentaliseren ontwikkelde zich voor het eerst binnen de veilige gehechtheidsrelatie met onze ouders die ons geleerd hebben hoe we onszelf en anderen kunnen begrijpen (zie o.a.: De Belie, 2013, 30-34). Het wordt steviger naarmate we zelf verder ontwikkelen en leren: nieuwsgierig op zoek naar de betekenis van ons eigen en andermans gedrag. Het is echter geen vaststaand vermogen. Diverse auteurs wijzen er op dat het mede afhankelijk is van de context waarin je je bevindt en van jouw stresspeil (Hutsebaut, 2009; Geenen & Corveleyn, 2010; De Belie, 2013).

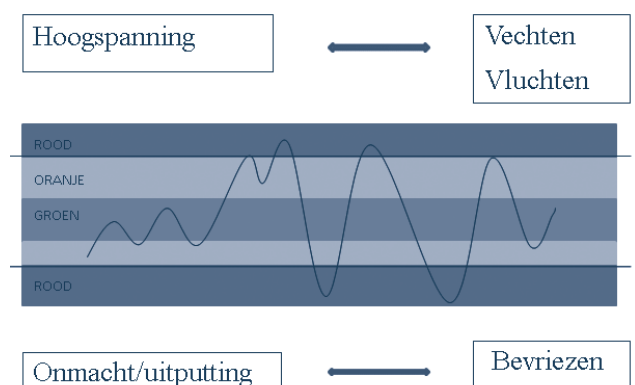
Wanneer begeleiders erin slagen om te mentaliseren, dan vormt dit de veilige basis voor hun emotionele beschikbaarheid. Dit is een relationele basishouding waarin sensitieve

responsiviteit (aanvoelen en afgestemd reageren) en het bieden van structuur (houvast en helpende grenzen), gecombineerd worden met voldoende persoonlijke ruimte laten voor de veerkracht van de cliënt. Verder wordt het belang van mildheid benadrukt: een gevoel dat ontstaat nadat begeleiders ruimte kregen om hun negatieve emoties, opgeroepen in spannende contacten met cliënten, te ventileren en te verteren. Op deze wijze wordt het mogelijk om een tijdelijk vastgelopen relatie met een cliënt te herstellen.

Bij emotionele beschikbaarheid staat het wederzijdse contact centraal. Bij elk aanbod let de begeleider op de reactie van zijn cliënt: neemt deze het aanbod aan en maakt hij hier gebruik van? Op welke wijze doet hij dat? Hoe neemt hij zelf contact op wanneer hij ondersteuning nodig heeft? Wanneer het aanbod goed ontvangen wordt, kan een cliënt zich veilige® hechten. Indien er sprake is van een verkeerde afstemming, dan is het nodig dat een begeleider zich afvraagt hoe hij zijn aanbod kan bijsturen. Dit veronderstelt dat hij nagaat hoe hij zijn stress kan reguleren en mentaliseren, wat niet zelden een 'achteraf'-beweging is: achteraf weet je meestal beter hoe je vooraf best gereageerd had. In dit verband is het thema 'goed genoeg' erg belangrijk: een begeleider is niet perfect, maar probeert zich met vallen en opstaan af te stemmen op wat een cliënt nodig heeft om zich veiliger te hechten en zo open te staan voor (relationele) ondersteuning. Vooral het herstel van de afstemming is volgens onderzoekers van centraal belang voor de veiligheid van de relatie. Wanneer een begeleider bij dit proces op een betrouwbaar en meezoekend team kan steunen, dan ontstaat hiervoor ruimte.

In de teams die ik begeleid schenken we eerst aandacht aan het ondersteunen van de stressregulatie van begeleiders. Op deze wijze maken we ruimte om te mentaliseren. We gebruiken hierbij een eigen versie van het 'tolerantievenster voor stress', dat ik leerde kennen door prof. Dr. Nicole Vliegen (KU Leuven), gespecialiseerd in trauma en gehechtheid (zie ook: Struik, 2010, p. 28 – 32):

Wanneer de stress van één van onze cliënten plots getriggerd wordt of zich stap voor stap opbouwt dan komt hij in de oranje zone terecht. Dit is merkbaar aan zijn gedrag en/of relationeel appel. Het komt er dan op aan om te zoeken hoe die cliënt gesteund kan worden om zijn stress te reguleren zodat hij terug 'groen' wordt. Een 'groene' cliënt



is veel beter aanspreekbaar en kan ook leren uit zijn positieve en negatieve ervaringen, een vermogen dat weg dreigt te vallen in de oranje zone. Indien het niet lukt om de cliënt voldoende op te vangen dan belandt hij in een rode zone, waarbij de hoogspanning tot automatische vecht- of vluchtreacties leidt of tot een bevriezen en wegzinken in machteloosheid. We zoeken dan hoe we die cliënt kunnen ondersteunen om naar een veilige plaats te vluchten, een plaats waar hij terug tot rust kan komen en kan bijtanken.

Wanneer ik een team coach dan steun ik hierbij op mijn ervaringen als psychotherapeut. Daarom schets ik eerst een eigen ervaring aan de hand van mijn begeleiding van Benno, een jonge man met een lichte verstandelijke beperking en een post-traumatische stress-stoornis. Deze stoornis toont hij in en door oppositioneel-opstandig gedrag. Daarna beschrijf ik de manier waarop ik een team coach bij het ondersteunen van Anja, een vrouw met een licht tot matige verstandelijke beperking die angstig-ambivalent gehecht is.

2. MENTALISEREN EN WEDERZIJDE EMOTIONELE BESCHIKBAARHEID IN THERAPIE: BENNO

*I can hear your words
When you speak of what you are and have seen
I can see your hand
Reaching out through a shining daydream
(Fagen & Becker)*

Het hoger beschreven 'stressproces' onderken ik duidelijk bij Benno. Benno staat in een groene fase open voor het contact, kan humor aan en slaagt er ook in om stil te staan bij en te mentaliseren over zijn ervaringen. Op deze momenten begrijpt hij zelf waar zijn gedrag vandaan komt: hij kan dan linken leggen tussen zijn traumatische voorgeschiedenis en het geraakt worden door zaken die nu gebeuren. Benno beseft dan dat hij erg stressgevoelig is en hij leert om zijn stress te voelen en te signaleren. Hij slaagt er verder in om samen na te denken over wat hij kan doen bij stress. Ook staat hij open voor mijn waardering van wat hij al bereikt heeft en is hier terecht trots op, waardoor zijn zelfwaardegevoel steviger wordt. Op deze momenten toont hij zijn gevoelige kant: hij wil oprecht zorg dragen voor leerlingen uit zijn klas die het ook moeilijk hebben en voor zijn papa, die aan een chronische ziekte lijdt. In termen van emotionele beschikbaarheid: ik stel me sensitief responsief op en sluit aan op zijn kracht waardoor er ruimte ontstaat. Benno stelt zich op deze momenten responsief op: hij luistert, voelt en denkt na waardoor er tussen ons een dragende dialoog ontstaat. Aan de manier waarop hij contact opneemt met mij, voel ik dat hij goed zit.

Wanneer Benno zich in een oranje fase bevindt, dan zie ik dit onmiddellijk aan zijn starende blik en zijn verkrampde lichaamshouding. Op deze momenten vindt hij het moeilijk

om me aan te kijken en zie ik zijn spanning en zijn pogingen om zichzelf te beheersen. Zo balt hij niet zelden zijn vuisten, wat ik niet als dreiging maar als een vorm van zelfbeheersing interpreteer. Ik zorg dan in therapie voor ademruimte, zowel voor mezelf als voor hem: door zelf recht te staan en de ramen open te zetten. Het is nodig dat ik eerst mijn eigen stress reguleer om rustig, maar ook voldoende krachtig te kunnen reageren. Benno is op dat moment hypergevoelig voor wat ik 'uitstraal': wanneer ik vooral angst en onmacht zou weerspiegelen, dan versterkt dit alleen maar zijn onmacht en angst. Dus het is nodig dat ik zelf eerst terug 'groen' wordt: zo kan ik weerspiegelen dat ik zijn spanning voel, maar dat ik er niet door overspoeld word en erop blijf vertrouwen dat we er samen door zullen raken. Omdat ik weet dat hij hyper-

Ik zorg dan in therapie voor ademruimte, zowel voor mezelf als voor hem: door zelf recht te staan en de ramen open te zetten.

gevoelig is maak ik geen direct oogcontact, maar zeg 'langs mijn neus weg' dat ik zie dat 'we' het nodig hebben om wat lucht te krijgen en dat ik hoop dat hij terug wat rust vindt.

Op deze momenten vraag ik niet hoe het met hem gaat omdat hierover praten op dat moment de spanning verhoogt. Ik probeer losjes over 'koetjes en kalfjes' te babbelen waarbij ik contact maak via een 'tussen in': op zijn GSM staan zijn favoriete songs die hij beluistert om zich beter te voelen. Er staan ook steunende berichten op van zijn vrienden en van zijn papa die hij me voorleest. Zo maakt hij terug contact met positieve ervaringen. Wanneer hij open staat voor deze ondersteuning, dan ontspant hij zich. In deze situaties blijf ik voorzichtig met wat ik aanraak omdat hij niet veel nodig heeft om terug op te spannen. Bij deze opstelling combineer ik sensitieve responsiviteit met houvast en laat hem de ruimte om zichzelf te zijn.

Een 'rode Benno', soms getriggerd door een uitspraak over zijn mama, moe van het zich inspannen om zich te beheersen, heeft ooit mijn therapielokaal vakkundig verbouwd. Op dat moment had ik zelf schrik en heb ik hem de ruimte gegeven om te vluchten om erger te voorkomen. Ondertussen had hij mij wel de boodschap gegeven dat ik hem zeker niet kan helpen en dat ik ook niet te vertrouwen was: 'hij wilde nooit meer terug op therapie bij zo een slechte therapeut'. Hij vertrok dan ook met slaande deuren. Op zo een momenten lijkt alles verloren en maak ik me zelf zorgen. Ik probeer er op te vertrouwen dat Benno naar zijn vluchtheuvel gaat: een ruimte waar hij zelf tot rust kan komen en dat hij in geval van nood opgevangen wordt door de permanentie. Ik signaleer aan de zorggroep wat er gebeurd is en volg verder mee op in het kader van 'waakzame zorg' (Omer, 2011).

Dit dragende en structurerende kader heb ik nodig om als therapeut te kunnen werken en me terug veilig te voelen: in eerste instantie voel ik me angstig en onmachtig, gevoelens die hij op mij projecteert en die ik opneem (= projectieve identificatie – zie ook: De Belie, 2007, p. 53). Ik ervaar dan ‘aan den lijve’ hoe moeilijk het voor hem moet zijn om het vol te houden en zoek eerst naar wat ik nodig heb om het zelf vol te houden: ademruimte, een korte wandeling, een gesprekje met collega’s... Door mijn stress te reguleren, kan ik zijn reactie emotioneel begrijpen als een stressreactie, beïnvloed door een intens samenspel tussen geest, lichaam en omgeving (=biopsychosociaal).

Zo kader ik hoger beschreven ervaringen binnen zijn geschiedenis, zijn diagnostisch beeld en de fasen van emotionele ontwikkeling (Claes e.a., 2012; Došen, 2014): Benno is heel angstig als gevolg van vroege verwaarlozing die versterkt werd door enkele traumatische ervaringen (PTSS). Zo was hij getuige van geweld op zijn mama en zat hij ooit opgesloten in een kamer bij een brand. Het is dan ook

Het is dan ook niet simpel om hem deze steun te bieden aangezien hij heen en weer geslingerd tussen wantrouwen en vertrouwen.

begrijpelijk dat hij zijn angst niet kan reguleren waardoor hij deze omzet in agressie in een poging om controle te krijgen: ‘de aanval als beste verdediging’. Verder kan ik zijn ‘vechtvlucht’-reactie begrijpen als een kortsluiting binnen zijn hersenen: de lagere overlevingsroute wordt geactiveerd (low road) omdat hij (potentieel) gevaar percipieert, waarbij zijn reflectief vermogen (high road) tijdelijk uitgeschakeld wordt (Adriaenssens, 1998, p. 71; De Belie, 2013, p. 68). Benno heeft dan ook steun nodig om zijn stress en emoties te reguleren (adaptatiefase), maar hij vraagt hier niet naar – integendeel: hij dreigt en scheldt. Het is dan ook niet simpel om hem deze steun te bieden aangezien hij heen en weer geslingerd tussen wantrouwen en vertrouwen (eerste socialisatiefase), tussen steun verwerpen en aanvaarden. Verder wil Benno invloed voelen op zijn omgeving en meer op eigen benen staan (eerste individuatiefase). Dit gevoel van invloed is hij tijdelijk kwijt waardoor hij nog meer controle wil verwerven over zijn omgeving. Af en toe voelt hij zich ‘almachtig’ wanneer hij ziet hoe anderen angst hebben voor zijn gedrag. Zijn moreel besef en vermogen om mee te leven smelten dan tijdelijk weg. De almacht blijft echter niet duren en hij verglijdt vervolgens naar een gevoel van onmacht.

Om de draad van het verhaal terug op te nemen: tot nu toe is Benno steeds terug gekomen. Soms zie ik hem in het groen omdat hij voldoende tot rust gekomen was, soms in de onderkant van het rood: triest, onmachtig en hulpeloos. Bij het groen kan er wel terug gepraat worden en kunnen we

samen terug op weg. Wanneer hij zich onderaan in het rood bevindt, zie ik in plaats van een stevige puber een verkramp, hulpeloos kind op zoek naar troost en geruststelling. Ik probeer deze te geven en te zoeken of hij terug contact kan maken met de kracht in zichzelf of zijn omgeving. Wanneer hij dit opneemt en ontdooit, kan hij verder. Soms heeft hij nood aan rust omdat hij zich uitgeput voelt, waarbij ik aan ‘burn out’ denk. Dit wordt dan ook met zijn toestemming besproken met zijn papa, de zorggroep en de klas. Samen zoeken we naar een geschikte ‘time out’ waar hij terug tot rust kan komen en kan bijtanken.

In termen van emotionele beschikbaarheid: Benno heeft op deze momenten structuur (houvast en helpende grenzen) nodig, maar krijgt ook ruimte om te circuleren. Dit gebeurt mits ‘waakzame zorg’. We streven er naar om hem op te vangen op een geweldloze manier, wat bij hem best werkt. Gelukkig kan ik hierbij rekenen op de mensen met wie ik samen werk: de begeleidster van de zorggroep, de zorgcoördinator, de orthopedagoge van de school en de kinderpsychiater. In deze situaties wordt ook steeds contact opgenomen met zijn papa, die hem thuis opvangt en daar de situatie met hem opneemt. We bieden dan ook ondersteuning aan papa om zowel de kwetsbaarheid als de kracht van zijn zoon te zien. Met mama is er geen contact meer omdat dit afgehouden wordt door haar. Voor Benno is dit zeer dubbel: enerzijds verlangt hij nog naar mama, anderzijds heeft hij schrik voor haar.

Benno heeft in de voorbije 3 jaren ervaren dat mensen hem niet in de steek laten en hij stelt dit erg op prijs. Zijn kwetsbaarheid blijft bestaan, maar hij doet meer en meer beroep op ons om bij te tanken en om te zoeken hoe hij zijn stress kan reguleren. We ondersteunen hem dan als een ‘hulp-ik’ (De Belie, 2013, p. 34) bij het reguleren en mentaliseren. Benno is uitgegroeid tot een steviger individu, dat zichzelf meer en meer de moeite waard vindt. Hij begint zich gaandeweg te identificeren met zijn papa, zijn peter en zijn leerkracht groepsleden. Benno verlangt naar een zinvolle toekomst, wat zowel hoop als angst met zich meebrengt.

3. MENTALISEREN EN EMOTIONELE BESCHIKBAARHEID IN TEAM: ANJA

*I got this thing inside me
That's got to find a place to hide me
I only know I must obey
This feeling I can't explain away
(Fagen & Becker)*

Dergelijke processen bij cliënten roepen onvermijdelijk stressreacties op bij begeleiders, die in mijn ervaring het stresspeil van de cliënten weerspiegelen. In psychodynamische termen komt het erop neer dat overdracht van onveiligheid uit het verleden van de cliënt tot tegenoverdracht bij begeleiders leidt, die zich op hun beurt onveilig

gaan voelen (Vliegen, 2009, p. 34). Wanneer begeleiders zich emotioneel beschikbaar opstellen in relatie tot hun cliënt, kunnen ze in de vuurlinie belanden. In deze vuurlinie zien we bij onveilig gehechte cliënten verschillende reacties: de aanval als beste verdediging, het aanklampen, machtsstrijd, vermijden van contact... Het is belangrijk om te zien dat deze reacties niet louter gedragsproblemen zijn, maar dat ze een overlevingsfunctie hebben en een onderliggende nood signaleren. Dit valt duidelijk op wanneer ze 'niet werken': dan zie je ofwel een wegzakken in onmacht of een tijdelijke desorganisatie, zoals ik bij Benno beschreef.

Aangezien begeleiders bovendien bezorgd zijn voor de mogelijke schade die een gestresseerde cliënt bij anderen kan aanrichten, wordt hun stress nog verhoogd en kunnen ze zelf in de oranje of rode zone terecht komen. Dan is het nodig om hen eerst te ondersteunen om hun stress en emoties te reguleren. Zo ontstaat er ademruimte in hun hoofd en hart om te mentaliseren over zichzelf en over wat ze nodig hebben om met hun stress en emoties om te gaan. Op deze manier komt er ruimte vrij om samen stil te staan bij wat hun cliënt nodig heeft om tot rust te komen, getroost te worden en de relationele draad terug op te pikken. Dit proces illustreer ik aan de hand van onze ervaringen bij de begeleiding van Anja:

Anja werd door haar ouders al vroeg in de steek gelaten. Ze konden de zorg voor een dochter met een verstandelijke beperking, epilepsie en gedragsproblemen moeilijk dragen. Ook werd er vroeger minder met de context gewerkt, waardoor een plaatsing meestal onvermijdelijk was. Anja heeft ondertussen al heel wat andere positieve ervaringen met begeleiders die haar niet in de steek lieten of kwetsten maar toch spoken deze vroegere ervaringen nog sterk door haar hoofd, zeker wanneer ze in de oranje zone terecht komt. Ze oefenen op deze momenten een grote invloed uit op de wijze waarop ze begeleidingsrelaties ervaart en bepalen dan ook haar gedrag en de wijze waarop ze contact opneemt met haar begeleiders.

Zo gebeurt het regelmatig dat ze zich afgewezen voelt wanneer een begeleider met iemand anders bezig is, aan de telefoon is of aan de computer. Ze kan dan niet anders dan denken en voelen: "Die laat me in de steek, dat is altijd zo." Ook al geeft de begeleider duidelijk aan dat hij even geen tijd heeft, maar straks wel ruimte zal maken voor haar. Hierbij valt haar vermogen om te mentaliseren tijdelijk weg omdat Anja in de oranje zone verkeert. Ze neemt dan het gedrag van de begeleider letterlijk: het feit dat de begeleider even geen tijd heeft voor haar wordt gevoelsmatig gelijk geschakeld met in de steek gelaten worden. Bijgevolg stijgt haar spanning naar de rode zone: vroeger werd ze dan agressief, nu begint ze driftig op en neer te lopen voor het lokaal van de begeleiding. Af en toe probeert ze contact te maken door een luidkeelse vraag te stellen of door uit te dagen. Ook lucht ze haar mening op een ongezouten manier: "Zie je wel, jullie hebben nooit tijd voor mij." Wanneer een



begeleider dan geïrriteerd reageert omdat hij zelf in de oranje zone belandt is, voelt ze zich bevestigd in haar vrees en ontstaat er emotionele turbulentie. Op deze momenten wil ze de woning waar ze verblijft verlaten om 'nooit of nooit' meer terug te keren. Ze gaat dan ofwel naar haar kamer, die voor haar een veilige plek is, of ze gaat wandelen in de natuur. Dit gebeurt met heel wat gescheld en verschillende dreigementen.

Haar begeleiders hebben deze spannende situaties al vele keren mee gemaakt. Wanneer ze zelf in de oranje sfeer raken omdat ondertussen ook nog andere cliënten op hun beroep doen, nemen ze haar reacties letterlijk: ze ervaren haar als ondankbaar, storend, nooit tevreden... Deze interpretaties beïnvloeden dan hun sensitieve responsiviteit en de wijze waarop ze structuur bieden: proberen te corrigeren, scherper afgrenzen, geïrriteerd reageren... Hun mildheid verdwijnt tijdelijk op de achtergrond. Niet zelden start dan een negatieve vicieuze cirkel waarin zowel de begeleiders als Anja in het oranje of rood belanden.

Het is dan ook nodig om haar begeleiders tijdens de teamvergadering te coachen en eerst ruimte te maken voor het ventileren van hun stress en draaglast. Hierbij kan ik steunen op mijn eigen ervaringen als psychotherapeut en op mijn respect en waardering voor begeleiders die zich blijven engageren om met deze cliënten te werken. Er wordt dan verteld hoe zwaar Anja kan wegen op de begeleiding, je zelfvertrouwen ondermijnen en het gevoel geven dat er weinig tot geen ruimte is voor de anderen. Ook het gevoel dat het nooit genoeg is voor haar, dat je nooit goed kunt doen, is erg aanwezig. Door het erkennen en waarderen van deze gedachten en gevoelens ontstaat er bij de begeleiders terug enige rust: hun oranje wordt groen. Als dit niet lukt en alles blijft té zwaar wegen, dan staan we samen stil bij wat elkeen nodig heeft om terug tot rust te komen. Het is hierbij belang-

rijk om te erkennen dat ieder dit op zijn eigen manier doet, met ruimte voor verschil. Ook probeer ik een tijdsperspectief in te brengen: soms is er tijd nodig om tot rust te komen en zelf bij te tanken en dienen we te zoeken op welke wijze we een moeilijke situatie tijdelijk overbruggen. We nemen op dat moment geen verregaande beslissingen en wachten ‘tot het ijzer koud is om het te smeden’ (Omer, 2011).

Het ventileren van negatieve gedachten en emoties wordt ontvangen en leidt op die manier tot een eerste ‘vertering’. Er ontstaat dan zowel ruimte om Anja beter te begrijpen als ruimte om terug te blikken naar positieve momenten: moeilijke situaties waar we samen door geraakten en de dankbaarheid van Anja. De houding van haar begeleiders wordt zo milder. Hierdoor wordt het mogelijk om aandacht te schenken aan de achterliggende gevoelens, gedachten en overtuigingen van haar gedrag en aan haar emotionele noden. Hierbij maken we, in combinatie met het tolerantievenster voor stress, gebruik van het model van emotionele ontwikkeling (Došen, 2014). We zien bij haar 3 thema’s die verwijzen naar de eerste drie fasen van emotionele ontwikkeling: haar nood aan steun om haar emoties en stress te reguleren (adaptatie) waardoor ze terug in de groene zone terecht komt. Zo kunnen haar behoefte aan een betrouwbare en veilige relatie (eerste socialisatie) en haar verlangen om iemand te zijn die de moeite waard is (eerste individuatie)

Ook wordt haar ruimte geboden om kwaad en ontevreden te zijn en te klagen over alle onrecht dat ze ervaren heeft.

beter aan bod komen. Verder staan we stil bij wat Anja zelf nodig heeft om te mentaliseren: hoe kan de ‘groene Anja’ haar eigen reacties beter begrijpen? Hoe kunnen we haar helpen om terug tot rust te komen en de draad terug op te nemen?

Wanneer haar begeleiders dit alles kunnen zien, denken en voelen, dan lukt het beter om zich emotioneel beschikbaar op te stellen: er worden nog grenzen getrokken en houvast geboden, maar op een meer sensitieve en milde wijze. Ook wordt haar ruimte geboden om kwaad en ontevreden te zijn en te klagen over alle onrecht dat ze ervaren heeft. Bovendien wordt een prettige activiteit die gepland staat niet opgeschort, maar gaat deze zeker door zodat ze een positief perspectief heeft.

Op dit aanbod reageert Anja positief: ze staat terug open voor contact en ondersteuning en neemt zelf op een minder dwingende manier contact op. Wanneer ze minder gestresseerd is, slaagt ze er zelf beter in om te mentaliseren over haar gedrag en hoe dit beïnvloed wordt. Ze kan dan (h) erkennen dat ze zich bij ‘oranjestress’ door haar begeleiders

in de steek gelaten voelt en dat ze dan erg boos wordt en zo in de rode zone terecht komt. Ze beseft dan ook dat dit te maken heeft met wat ze vroeger ervaren heeft en neemt zich voor om in het vervolg haar stress vlugger te signaleren. We stellen dit goede voornemen zeer op prijs en bevestigen deze positieve ervaring, waardoor haar zelfwaardergevoel stijgt. We weten echter dat negatieve ervaringen onvermijdelijk terug stress bij haar zullen oproepen waarbij haar goede voornemens als sneeuw voor de zon smelten. Op deze momenten herhaalt de geschiedenis zich...

Door de jaren heen blijft haar geschiedenis zich inderdaad herhalen, maar toch merken haar begeleiders dat Anja vlugger tot rust komt, getroost kan worden en zich veiliger gaat hechten aan hen en aan de woning waar ze woont. Ze pikt ook vlotter terug in op het relationele aanbod. Ik spiegel dit dan ook terug naar haar begeleiders: dankzij hun fijngevoelige ondersteuning heeft Anja duidelijk meer kwaliteit van bestaan en kunnen ze samen verder op weg.

Erik De Belie

orthopedagoog en psychodynamisch therapeut,
verbonden aan Alderande, M.F.C. De Hagewinde (Lokeren)
en Hogeschool Gent, gastdocent en supervisor.

Literatuur:

- Adriaenssens, P. e.a. (1998). In vertrouwen genomen. Wat is kindermishandeling? Hoe stel je het vast? Wat kun je doen? Wat kun je verwachten? Tielt: Lannoo.
- Allen, J., Fonagy, P. & A. Bateman (2008). Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Claes, L. e.a. (red.) (2012). Emotionele ontwikkeling bij mensen met een verstandelijke beperking. Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- De Belie, E. & Morisse F. (red.) (2007). Gehechtheid en gehechtheidsproblemen bij personen met een verstandelijke beperking. Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- De Belie, E. & Van Hove, G. (red.) (2013). Wederzijdse emotionele beschikbaarheid. Mensen met een verstandelijke beperking, hun context en begeleiders samen op weg. Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- Došen, A. (2014). Psychische stoornissen, gedragsproblemen en verstandelijke beperking. Een integratieve benadering bij kinderen en volwassenen. Assen: Van Gorcum.
- Geenen, G. & Coreveleyn, J. (2010). Helpende handen. Gehechtheid bij kwetsbare ouders en kinderen. Tielt: Lannoo Campus.
- Hutsebaut, J. (2009). Mentaliseren in de adolescentie. Kinder- & Jeugdpsychotherapie, 36, 34 – 51.
- Omer, H. (2011). Nieuwe autoriteit. Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving. Amsterdam: Hogrefe.
- Struik, A. (2010). Slapende honden? Wakker maken! Een stabilisatiemethode voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam: Pearson.
- Van Gael, M. (2012). Mentaliseren als kompas voor het team in een klinische behandelingssetting. Tijdschrift voor Psychotherapie, 38, 5 – 20.
- Vliegen, N. (2009). De relatie in de psychodynamische therapie. In: N. Vliegen, P. Meurs & L. Van Lier (red.), Geduldig gereedschap. De relatie als drager van het psychodynamische proces. Leuven – Den Haag: Acco, 25 – 46.