

Dagboek van een gezin in therapie

Af en toe ruzie, boze blikken en slaande deuren is niet leuk, maar hoort – helaas – ook een beetje bij het gezinsleven. Anders wordt het wanneer je als gezin in een crisis belandt, zoals Annet, Hilde en hun zoon Bram. Zij kozen uiteindelijk voor gezinstherapie en vertellen hoe hen dat hielp.

TEKST EN INTERVIEWS FRANCISKA KRAMER

HILDE (49, fotograaf) was 20 jaar getrouwd met Annet en wist niet wat haar overkwam toen haar vrouw wilde scheiden.

“Wij zouden nooit uit elkaar gaan, zo was mijn stellige overtuiging. We pasten zo goed bij elkaar en hadden zelden of nooit ruzie. Een warm nest waren we ook, samen met onze drie kinderen.

De barsten kwamen na het overlijden van mijn schoonouders. Annet sliep slecht, werd gek van de jeuk, begon te stotteren en soms viel zelfs haar spraak uit. Nadat ze op een nacht half in paniek overeind was gekomen, besloot ze dat ze apart moest slapen in ons tuinhuisje. Ook om mij rust te gunnen. Maar ze blééf slapen in het tuinhuisje. Ze zocht hulp en ook ik ging naar een psycholoog. Annet bleek een burn-out te hebben. Maar er was nog iets. Ze was verliefd geworden op een gezamenlijke vriendin en overwoog uit elkaar te gaan. Ik was in shock. Zomaar alles opgeven voor een verliefdheid?”

ONBEWUSTE PATRONEN

“Annet wist niet meer wat ze wilde, de ene keer wilde ze terug, vooral als ze zag hoe verdrietig onze dochter was, de andere keer was ze ervan overtuigd dat we moesten scheiden. Via de huisarts kwamen we terecht bij een heel goede relatietherapeut. Al in die eerste sessie werden patronen zichtbaar waarvan ik me nooit bewust was geweest. Waar ik eigenlijk altijd had gedacht dat alles goed ging, bleek Annet op een aantal punten niet tevreden. Ze bleek veel dingen tegen haar zin te hebben gedaan. Zij was een pleaser en ik nam vaak het voortouw. We kregen huiswerk, moesten briefjes in een pot stoppen waarop ieder voor zich schreef wat we fijn vonden om van elkaar te krijgen of om samen te doen, een wandeling bijvoorbeeld of naar de film. Ik stopte mijn pot vol, die van Annet bleef leeg. Al bij sessie twee werd duidelijk dat

ze een andere weg koos. Alhoewel me dat vreselijk verdrietig maakte, was die duidelijkheid goed. Ik zweefde al te lang tussen verleden en toekomst.”

KINDEREN ALS DRIJFVEER

“We zijn daarna nog een keer samen naar de therapeut geweest om het af te ronden. Ik ging daarna alleen verder bij de therapeut. Nog een gesprek of twee, hooguit drie, dacht ik. Uiteindelijk ben ik nog anderhalf jaar gegaan. Tijd die ik nodig had om door die eerste heftige fase van rouw heen te komen. Verdriet, wanhoop, woede – het was soms ondraaglijk. Een van mijn grootste angsten was om Annet samen met haar nieuwe vriendin in het dorp tegen te komen. Ik durfde soms amper boodschappen te doen. Dit bracht veel spanning met zich mee. Door

“UITEINDELIJK HEB IK DE NIEUWE REALITEIT LEREN ACCEPTEREN”

de therapie werd mijn angst minder, ik kon weer slapen en ik leerde hoe ik het verdriet kon verdragen. Uiteindelijk heb ik de nieuwe realiteit leren accepteren. Wat daarbij helpt, is dat ik echt weet dat Annet en ik beiden goede intenties hebben. We willen allebei het beste voor onze kinderen. Waar ik veel last van had, was dat ik niet meer wist wie ze echt was. Door de gebeurtenissen natuurlijk,

TIJD VOOR THERAPIE?

Soms is er in een gezin zo veel onderlinge spanning en ruzie dat het onoplosbaar lijkt. Of spelen er al jarenlang issues die maar nooit worden opgelost. In dit soort gevallen kan het zinvol zijn om als gezin, gezamenlijk of individueel, met een psycholoog om tafel te gaan. Gezinstherapie kan helpen om nieuwe inzichten te krijgen en patronen te doorbreken, en als gezin uiteindelijk uit een crisis te komen. De onderlinge relaties worden versterkt, er ontstaat meer diepte en verbinding en meer positieve energie in het gezin. Ook kan gezinstherapie helpen om goed door een scheiding te komen. Bij gezinstherapie wordt het gezin gezien als een systeem: alle leden van het systeem spelen bewust of onbewust een rol bij het in stand houden van de problematiek. Tijdens de therapie krijgen alle gezinsleden de kans om hun plek en rol in het gezin onder de loep te nemen.

maar ik denk ook door hoe ze zich heeft ontwikkeld zonder mij. Dat vind ik nog steeds weleens moeilijk. Ik heb heel lang geprobeerd te begrijpen waar het precies mis is gegaan in ons huwelijk. In een van de sessies zei ik: ‘Ik heb het nu zo lang geprobeerd, ik denk niet dat ik het ooit ga weten.’ ‘Misschien hoeft dat ook niet’, antwoordde mijn psycholoog. Een enorme eyeopener. Door mezelf toe te staan het niet te hoeven begrijpen, viel er een last van me af. Ik voelde dat ik weer een keuze had: doorgaan op mijn eigen weg. Inmiddels kunnen Annet en ik weer vrij normaal met elkaar omgaan, voor de kinderen kunnen we alles goed bespreken en regelen. We hebben laatst zelfs weer een keer gelachen aan de telefoon. Ik zou het iedereen aanraden, therapie. Je kunt beter je geld geven aan een psycholoog dan aan een advocaat. Onze kinderen waren mijn drijfveer. Ik voelde: als ik voor hen niet meer een voorbeeld kon zijn voor hoe je een relatie in stand houdt, dan kan ik nog wel een voorbeeld zijn voor hoe je kunt omgaan met heftige gebeurtenissen.” >

ANNET (47, presentatie-ontwerpster) werd tijdens haar burn-out opeens verliefd op een ander.

“Onze relatieproblemen ontstonden in een voor mij complexe periode. Door een opeenstapeling van problemen en verlies was ik in een depressie gekomen die niet direct werd vastgesteld. Terwijl de hele wereld om me heen doorging, voelde ik me eenzaam en alsof de bodem onder me was weggezakt. Van mij werd ook verwacht dat ik doorging, maar ik kon niet meer. Ik was letterlijk tot stilstand gekomen. Als ik 's ochtends mijn ogen opendeed, had ik al spijt en wilde ik dat de dag voorbij was. De rol die ik tot dan toe in mijn leven had gehad, was uitgespeeld, het was op. Het liefst wilde ik verdwijnen. In de aanloop naar deze situatie kon Hilde mij al niet meer bereiken. Ik was in een eenzame wereld terechtgekomen waarin ik dag na dag overleefde. Dat ik niet meer kon functioneren als echtgenote, als moeder en in mijn werk, gaf me een enorm gevoel van falen en schuld. De hevige stress manifesteerde zich in mijn lichaam in de vorm van stoteren, jeuk over mijn hele lichaam en klachten die op de overgang leken, maar het niet waren. Ik zocht rust en verzorging en vond dat bij Heleen. Toch gingen Hilde en ik nog in relatietherapie. Ik wilde het nog aangaan, maar had Hilde wel gezegd dat ik niet kon garanderen wat de uitkomst zou zijn. Het was prettig dat beide kanten van ons verhaal werden belicht. Er was ruimte voor de emoties en meningen van ons allebei.”

NEERWAARTSE SPIRAAL

“Veel moeilijker was het dat het in de therapie duidelijk werd dat ik niet meer gelukkig was in mijn leven. Ik had geen idee hoe het verder moest, maar ik wist wel dat ik niet meer door kon gaan zoals vroeger. Na vier sessies kregen we opdrachten om weer nader tot elkaar te komen. Ik kon het niet meer opbrengen, voelde me leger dan ooit. Ik nam de beslissing om de relatietherapie te stoppen en de relatie te beëindigen. Dat was natuurlijk ontzettend moeilijk. Het aan de kinderen vertellen, was een hel. We hebben allemaal gehuild. Maar tegelijkertijd was het ook een ontlasting.

Voor ik uit de depressie was, heb ik lange tijd geworsteld. Een cursus mindfulness heeft me geleerd emoties te accepteren in plaats van ze te bevechten

**“DE THERAPIE
MAAKT HET HEDEN
LICHTER EN GEEFT
RUIMTE OM WEER
TE KUNNEN
GENIETEN VAN DE
MOOIE DINGEN”**

en een traject bij een lifecoach gaf me inzichten in mijn gedrag en hoe ik dat kon veranderen om beter voor mezelf te zorgen. Na twee jaar had ik nog steeds het gevoel dat ik niet op kracht was. Al bij kleine tegenslagen raakte ik helemaal van slag. Dan bleek mijn basis nog te wankel en kwam ik in een heftige en snelle neerwaartse spiraal terecht met allerlei destructieve gedachten. Dat was voor mij de aanleiding om opnieuw hulp te zoeken. Ik kwam terecht bij de collega van Hilde's psycholoog. Zij leerde me zien wat de rol is van onverwerkt verdriet en onverwerkte rouw. Ze helpt me op te ruimen wat erachter ligt. Dat blijkt meer te zijn dan ik dacht. Ik weet dat ik er doorheen moet omdat ik het anders met me mee blijf nemen. Achterstallig onderhoud plegen aan mezelf, zo zie ik het. En eigenlijk ook als preventieve relatietherapie. Het maakt het heden lichter en geeft ruimte om weer te kunnen genieten van de mooie dingen. Ik wil er liever niet aan denken hoe het was gegaan als we niet in therapie waren gegaan. Het heeft het in elk geval mogelijk gemaakt dat Hilde en ik gewoon contact kunnen hebben over de kinderen. Het is goed denkbaar dat dat er anders helemaal niet meer was geweest. Ik heb het lang niet kunnen zeggen, maar de zon schijnt ook weer voor mij.”

BRAM (17) is de oudste zoon van Annet en Hilde en zit in 6 vwo.

“De psycholoog hielp me woorden te geven aan mijn gevoelens. Dat was heel fijn”

“Ik had wel door dat er iets aan de hand was, maar wist niet wat. Ze sliepen niet meer samen, maar daar was wel een logische verklaring voor: Annet was moe en zat niet goed in haar vel. Ik ving weleens gesprekken op. Dan hoorde ik Annet aan de telefoon zeggen: ‘Ongelofelijk dat ze niks doorhebben’. Uiteindelijk hebben we met z’n vijven gesproken. Hilde en Annet bleken te hebben gewacht omdat ze het samen aan ons wilden vertellen. Dat het met Annet niet goed ging na de dood van haar ouders was één ding, maar dat ze ook verliefd was op een andere vrouw vond ik heel moeilijk. We kenden haar al en opeens was ze niet meer gewoon een vriendin, maar de vriendin van mama.”

OPGEKROPT VERDRIET

“Ik had het totaal niet zien aankomen. Tot dan toe was het altijd goed geweest, dacht ik. Ikzelf vond het altijd leuk en gezellig thuis. Van Annet hoorde ik later wel dat zij zich soms buitengesloten voelde. Bijvoorbeeld als ik met de tweeling en Hilde op de bank zat en zij er niet meer bij kon. Dat vond ik heftig om te horen, ik heb dat nooit doorgehad. Of dat misschien komt omdat Hilde onze biologische moeder is en Annet niet? Ja, we komen uit Hilde’s buik, maar voor mij is er geen onderscheid. Ik houd van hen allebei evenveel. Na de scheiding was ik superverdrietig. Ik praatte toen wel met Hilde, maar niet heel vaak. Ik wilde het liefst gewoon met vrienden zijn en het gezellig hebben. Pas ’s avonds in bed dacht ik eraan en moest ik vaak huilen. Nee, ik was niet boos op Annet. Zij kan er ook niks aan doen dat ze die gevoelens kreeg. Ik was boos op de situatie. Soms zo erg dat ik keihard met mijn hand tegen de muur wilde rammen. Hilde merkte dat ik mijn verdriet opkropte en stelde voor dat ik naar dezelfde psycholoog zou gaan als waar zij en Annet heen gingen. Dat was heel fijn. Zij hielp me woorden te geven aan mijn gevoelens. Dat deed ze zo goed dat het soms leek alsof zij beter wist wat ik voelde dan ikzelf. Samen maakten we Plan Bram. Daarin schreven we bijvoorbeeld dat ik het fijn vond om wat vaker dingen samen te doen met Annet of Hilde. Uit eten of naar de film. En dat ik meer wilde praten. Door de sessies met de psycholoog werd het leger in mijn hoofd. Ik kreeg mijn gedachten weer op een rij. Annet is een tijd somber en depri geweest. Toen mijn ouders apart woonden en het weer goed ging met Annet, dacht ik: nu

is alles weer oké; mijn eigen gevoelens drukte ik weg. Voor mezelf zou het beter zijn geweest als ik eerder opener was geweest. Dat heb ik geleerd in therapie: meer aandacht geven aan mijn eigen gevoelens.”

GOED GEDAAN

“Ik was in die tijd ook veel bezig met Hilde. Op sommige avonden zag ik haar huilen. Ik probeerde haar dan te troosten. Ook dan was ik niet boos op Annet. Het was voor haar ook niet makkelijk, ondanks dat ze iemand anders had.

Ik woon nu de ene week bij Hilde en de andere week bij Annet. Daar moet ik nog steeds aan wennen. Het liefst was ik in hetzelfde vertrouwde huis gebleven. Als ik er nu op terugkijk, vind ik dat het prima gegaan is. Scheiden is nooit leuk, maar Hilde en Annet hebben het goed gedaan. Het is voor ons heel goed geweest dat ze samen het verhaal hebben verteld, we hebben nooit het gevoel gehad dat we moesten kiezen. En de therapie: na drie gesprekken was het genoeg. Een jaar later heb ik nog een keer afgesproken en zijn we gaan suppen, terwijl we ondertussen praatten over hoe het ging. Dat was heel fijn.” □

DE EERSTE STAP NAAR GEZINSTHERAPIE

Er zijn verschillende mogelijkheden om als gezin in therapie te gaan. Particuliere praktijken zijn vaak goed (check wel of de psycholoog in ieder geval lid is van het NIP, het Nederlands Instituut voor Psychologen), maar worden niet vergoed. (Gedeeltelijke) vergoeding van gezinstherapie is mogelijk bij in elk geval de GGZ-instellingen. Relatietherapie wordt helaas nergens meer vergoed. Het beste is de huisarts te vragen naar de mogelijkheden.