

Jorinde Zajac en Ingrid De Boeck

‘Naar onszelf durven kijken’ als zorgprofessionals: een zoektocht in dialoog

7 december 2017 Studiedag OPZ Geel

Voorstelling Ingrid: ik ben Ingrid De Boeck, een ziekenhuis- en psychiatrisch verpleegkundige van opleiding met een kaderopleiding. Ik heb zowel ervaring in de volwassen psychiatrie als met ouderen en sta nu iets meer dan 20 jaar op het werkveld, 23 jaar om precies te zijn, waarvan de laatste dertien jaar als teamcoördinator van twee kinderpsychiatrische leefeenheden Kids en Tieners.

Eerst en vooral bedankt voor de vele inschrijvingen. We hadden dit niet verwacht en zeker niet om in de spektakelzaal terecht te komen. Best wel een beetje spannend voor ons.

Het verhaal dat we vandaag gaan vertellen is een volledig organisch gegroeid verhaal. Er zat geen plan achter en ontstond geheel toevallig.

We hadden niet door dat we een verhaal aan het schrijven waren. Het is dus met terugwerkende kracht geschreven op vraag van Walter Krikilion, stafmedewerker binnen het OPZ, om het hier met jullie te delen. Tijdens de vorige studiedag van het OPZ met als titel ‘Zingeving in therapie’ hoorden we tot onze verbazing voor het eerst heel wat ervaringen/getuigenissen/lezingen die overeen stemden met het pad dat wij spontaan aan het bewandelen waren. Een ervaringsdeskundige Griet Leysen bevestigde in de plenaire lezing dat het net een verwerkt verhaal van de therapeut is, dat haar hielp in haar proces, m.a.w. dat wanneer de hulpverlener iets waardevol vanuit zijn eigen ervaringsdeskundigheid kan delen, dit voor het herstelproces van de cliënt zeer van betekenis kan zijn.

Verwonderd omdat wij dat ook spontaan doen, deelden we tijdens de middagpauze deze verwondering met Griet, de ervaringsdeskundige en Walter. Rond die tijd verscheen eveneens op vraag van de redactie van het tijdschrift van de vereniging cliëntgericht-experiëntiële psychotherapie het verwerkt verhaal van Jorinde. Walter pikte dit op, en een paar maanden later werden we gevraagd om één van de workshops te verzorgen. Dat is dan ook de reden dat we hier zitten.

Ons verhaal start bij Jorinde.

Naar onszelf durven kijken. Verslag van een persoonlijke zoektocht

Jorinde Zajac

Inleiding

Ik beschrijf een leerproces dat zich in eerste instantie jaren op een onbewust niveau afspeelde, vanuit een rationeel willen zorg dragen voor anderen, en bij nader inzien vanuit een vermijdende hechtingsstijl. Het is een proces dat het meest gericht is op durven diep en intens hechten. In de eerste plaats hechten aan en in mezelf en wat dat losketende in relatie tot mijn dierbaren, maar ook wat dat teweeg bracht in relatie tot de kinderen, ouders, gezinnen en collega's die mijn pad kruisen. Het hart was er wel, maar er bleek een zorgvuldig opgebouwde muur rond gezet. Ergens op mijn levenspad kreeg ik net zoals de kinderen en ouders die ik in mijn werk ondersteun, ook te weinig zorg en deel ik veel meer met hen dan ik eerst dacht. Ik ben nu zeventien jaar aan het werk en als ik terugblik, kon ik niet altijd voldoende zorg bieden aan cliënten en kon ik niet diepgaand en intens genoeg bij hen aanwezig zijn. Dat voelde ik het scherpst bij de ouders die mijn pad kruisten, maar ook al voelde ik mij bij de kinderen comfortabeler, ook bij hen kon ik niet de diepte, de kern bereiken die ik vandaag wel kan bereiken. Mijn proces kreeg gelukkig een wending van waaruit zorg dragen voor anderen kon ontstaan dat gebaseerd is op warmte, graag zien, werken met hart en ziel en passie. En van waaruit ook evenwichtige zelfzorg kon ontstaan. Ik wil mijn verhaal delen. Een verteren van mijn zoektocht de afgelopen jaren en een proberen te bevatten wat mij nu precies als mens, psycholoog en therapeut drijft. En hoe het nu toch komt dat ik me voor een groot deel uitdruk via dit beroep. Wat me steeds treft in de literatuur is het feit dat een groot gedeelte van de therapie-uitkomst bepaald wordt door de persoon van de therapeut. Achter de therapeut voel en weet ik nu, schuilt een mens.

Werkachtergrond

Ik werk sinds 10 jaar op een residentiële kinderpsychiatrische afdeling in het Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum Geel.

Ons team vangt kinderen op tussen de leeftijd van 5 tot 10 jaar. We staan open voor alle vormen van problematiek. Kinderen verblijven gemiddeld 9 weken bij

ons, maar dat kan ook oplopen tot enkele maanden. We doen gezinsdagbehandeling, gezinssessies, individuele therapie en onze leefgroepsleiding loodst de kinderen door het dagelijkse leven heen. We zoeken op maat uit wie wat nodig heeft en observatie en behandeling overlappen elkaar.

We plaatsen ons naast kinderen met complexe en ernstige problematieken; hechtingsstoornissen, autisme, depressie, ADHD of een combinatie van deze diagnoses. Wat alle kinderen gemeen hebben, is dat ze geraakt zijn in hun mens-zijn en vaak het gevoel kregen niet te voldoen. En we plaatsen ons naast hun ouders. Ook zij hebben vaak zware en diepgaande kwetsuren opgelopen in hun gezinnen van herkomst, maar ook binnen de hulpverlening zelf. Het overgrote deel van de ouders die ons toelaten naast hen te mogen staan, zijn vaak meerdere keren recht in hun hart geraakt waardoor het gevuld werd met diepe angst, woede en schaamte. Ze houden het nu daarom zorgvuldig gesloten voor anderen; bang hun hart nog eens te voelen krimpden of breken. Het besef dat deze mensen een heel zachte, warme en geruststellende hand nodig hebben, kwam bij mij pas jaren later. Daarnaast ondersteunen we scholen en andere instellingen die het net zoals wij soms ook niet meer weten.

Zonder dat ik het door had overkwam me daar hier iets heel bijzonders en begon mijn eigen hart zich heel stilletjes te beroeren en te ontvouwen en ontstond het besef dat ook ikzelf een gevoelige ziel ben en een gevoelig hart heb.

Afstand en onbewust

Tijdens mijn stage gedurende de opleiding tot cliëntgerichte speltherapeut volgde ik een meisje van 9 jaar. Ze had een hechtingsprobleem en liet me alle hoeken van de spelkamer zien, niet bereid om zich te geven, haar hart was volledig op slot. Daar en toen besloot ik om te blijven vechten voor dit diep gekwetste meisje maar dat kon niet zonder ook te vechten met mezelf. Ik zal de opmerking van mijn supervisor nooit vergeten toen ik hem zei dat ik zo'n affiniteit voelde met kinderen die ernstig gekwetst zijn in hun hechting: "Misschien kwam dat wel doordat ik zelf net op het nippertje gered was van een hechtingsprobleem en ik daarom hun noden zo goed kon bevatten". Ik kon zijn bijzondere uitspraak toen echter geen plaats geven. Ik kende, dacht ik toen, immers een gelukkige kindertijd en jeugd. Het was een typisch gezin, moeder, vader, twee broers en op het eerste gezicht geen problemen. Er was slechts een nare herinnering die in mijn geheugen staat gegrift. Toen ik in het eerste leerjaar

zat, werd ik geterroriseerd door een meisje uit het tweede leerjaar. Het kwam niet in me op om dat te delen met mijn ouders.

Toen ik contact zocht met de Vlaamse Vereniging voor Cliëntgericht-Experiëntiële Psychotherapie en Counseling – ik deed mijn opleiding in Nederland – en te horen kreeg wat ik ervoor moest doen om in België erkend te kunnen worden als cliëntgericht kinderpsychotherapeut moest ik wel even slikken. Die supervisie-uren, daar kon ik me iets bij voorstellen, maar de groepstherapie en individuele therapie: “dat had ik toch niet nodig”.

Mijn reis had in eerste instantie als enig doel de erkenning; ik wilde graag net zoals mijn collega's erkend worden, alsof ik dan pas iets te betekenen zou hebben. Ik was me er echter toen niet van bewust dat ik op zoek was naar een ander soort erkenning. Nu pas kan ik woorden geven aan wat mij in dit proces is overkomen en begrijp ik ten volste de reikwijdte ervan.

Op zoek naar mijn hechtingsstijl

Wij kunnen over het algemeen heel goed andermans hechtingsgedrag, dat van de kinderen en de ouders die we begeleiden, analyseren, dat is namelijk een onderdeel van ons werk. Daar kunnen we bij wijze van spreken een hele teamvergadering mee vullen. En vullen we zelfs nog voor onze cliënten in welke weg ze dienen te bewandelen en zeggen we hardop dat we “toch niet kunnen begrijpen dat mensen op een bepaalde manier in het leven staan en dat ze daar voor hun kinderen toch iets aan moeten doen”. Maar om echt empathisch naast gekwetste cliënten te kunnen staan – zo heeft mijn reis mij geleerd - moeten we meer intensiteit, meer mildheid en nederigheid aan de dag durven leggen. Ik stelde op een gegeven moment vast dat mijn eigen hechtingsstijl me toch vaak in de weg heeft gezeten om echt en diepgaand contact te kunnen maken met ouders, kinderen en teamleden; ik heb sommige harten gekwetst. Een hard besef. Mijn hechtingsstrategie draag ik als mens mee in alle rollen die mijn mens-zijn omvat, dus ook in mijn rol als psycholoog en therapeut. Kan ik, omdat ik als kind niet met hulpverlening in aanraking ben gekomen, geen therapie heb gehad en mijn ouders het er niet zo slecht van hebben afgebracht, er vanuit gaan dat ik veilig ben gehecht? Is mijn emotionele en relationele ontwikkeling die daaruit voortvloeit dan wel normaal verlopen? Kan ik mijn stress registreren en reguleren? En zoek ik troost op of houd ik afstand? Wie vertrouw ik mijn diepste emoties toe? Durf ik naar dat kleine meisje in mezelf te gaan? Kortom,

ben ik eigenlijk zelf in staat om dat wat ik van cliënten verwacht of hen adviseer zelf toe te passen?

Mia Leijssen verwees enkele jaren geleden (2010) naar de term ‘wounded healers’, gewonde genezers. Een therapeut, zegt zij, moet bereid zijn om zijn eigen kwetsuren onder ogen te zien. Hij mag ze niet wegmoffelen.

Wat ik echter vaststelde, is dat ik er, naast het bewust worden, het benoemen en het verteren van mijn verleden, in het hier-en-nu de diepgewortelde gevolgen van droeg en die gevolgen vaak zonder te beseffen in de therapeutische relatie bracht. Het zijn als het ware twee aparte processen: de zware queeste rond je verleden aangaan, is het eerste proces en in zekere zin helend. Het tweede proces is echter ook noodzakelijk; in het hier-en-nu is het hard en bewust oefenen om ingeslepen hechtingspatronen in beweging te brengen.

Ook ik had niet vervulde behoeften. Het overkwam me gelukkig niet vaak, maar ik heb moeders ‘weggejaagd’ omdat ze boos waren over mijn manier van bejegening, ze voelden dat ik hen veroordeelde. Het was dat niet erkend gekwetst kind in mezelf dat indertijd met deze vrouwen sprak en hen kwalijk nam hoe zij de behoeften van hun kind niet erkenden.

Groepstherapie

Ik kon starten in een groep binnen een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, tussen cliënten, geen medestudenten. Het was verschrikkelijk spannend om naar de intake te gaan. Tijdens de intake begon ik tot mijn grote verbazing te wenen. Tegen die stroom van tranen viel niets te doen. Ik wist niet waarom ik zoveel verdriet had en schaamde me voor de tranen. Ik herinner me dat een tijdje voor de intake weer migraine kwam opzetten maar linkte dat toen niet met stress.

Binnen de groepstherapie kreeg ik een aantal harde en confronterende levenslessen te verwerken.

Tijdens de eerste sessie was ik verdoofd aanwezig. Ik besepte ineens dat ik tussen mensen zat die, net zoals de kinderen en de ouders die ik op het werk volgde, ernstig gekwetst waren. Ik zat niet meer tegenover hen, maar tussen hen. Als ik heel eerlijk ben, was ik daar toen in mijn gedachten arrogant aanwezig. Met welk doel zat ik hier? Met mij was het gelukkig zo erg niet gesteld. Ik keek naar de anderen door mijn psychologenbril. Ik was nog niet klaar om me als Jorinde tussen de andere groepsleden te plaatsen. Nu besef ik dat ik mezelf van

kleins af aan had aangeleerd om zelfstandig, niet leunend op anderen, door het leven te gaan. Ik vertrouwde er niet op dat anderen goed zorg voor me konden dragen. Mijn gehechtheidsstrategie maakte dat ik emotioneel afstand hield van de andere groepsleden.

Dat was een tweede levensles, mezelf als cliënt leren zien. En vooral dat er niets mis was met cliënt zijn. Dat er ook bij mij lijden aanwezig was, weliswaar op dat moment nog niet van die orde dat het me van mijn sokken blies. Dat gebeurde pas later. Na twee sessies lukte het me om mijn beroepsbril af te zetten en kon ik mijn groepsleden en mezelf anders leren zien. Gewoon mensen van vlees en bloed, allemaal gelijkwaardig, een voorgeschiedenis doet er werkelijk niets toe. Het waren nu juist hun voorgeschiedenissen waardoor ik voeling en verbinding kreeg en mijn tranen kon laten stromen voor en met hen. Dat was, achteraf gezien, ontzettend helend, gewoon mogen wenen zonder reden. En ook helend was dat als ik een thema inbracht, ik kon ervaren hoe betrokken iedereen was en hoe de groepsleden echt oprecht luisterden naar mij. Dat ze in mij interesse hadden, ook als ik overspoeld werd door emoties. Dat waar ik zo bang voor was, dat ze me zouden afwijzen als ik emoties zou tonen, gebeurde niet. Integendeel. En het gaf me het vertrouwen dat ik met heel mijn hebben en houden bij hen mocht bestaan.

In het begin moest ik oefenen met een positie in te nemen en contact te maken. En durven om ook eens het woord te nemen. Uit het diepst van mijn dikke teen een thema met veel schaamte inbrengen; hoe zouden de anderen over mij denken? Dat kost dus veel moeite, in durven te brengen waar je mee worstelt. En dan ook nog eens inschatten wanneer het past, en of je de ruimte wilt innemen of juist de ander wil laten voorgaan met zijn verhaal. Ik ging door alle fases heen: van niets zeggen, de ander altijd voorlaten, naar bijna egoïstisch redeneren dat ik nu toch degene was die aan het woord mocht zijn en vervolgens in mezelf kwaad werd dat weer de ander, en altijd dezelfde persoon aan het woord is.

De therapeut introduceerde focusoefeningen. Zo leerde ik contact te maken met mezelf en werd ik me bewust van innerlijke gewaarwordingen.

Individuele therapie

Het was verschrikkelijk eng om ineens de ogen op mij gericht te krijgen zonder de steun van de groep. Met het rood op mijn kaken heb ik de eerste uren op mijn stoel gezeten. Wat moest ik zeggen? En dan die continue gedachte 'wat denkt

mijn therapeut nu over mij?' Ik kon de intimiteit, de focus op mij nauwelijks verdragen. In dit één-op-één contact voelde ik de angst voor afwijzing weer heviger. Die angst voor afwijzing ontstond, wordt me nu duidelijk, in het prille begin van mijn leven en was de kiem voor mijn vermijdende hechtingsstijl.

Onvoorwaardelijke acceptatie, uitgebreid beschreven in alle therapieboeken mocht en kon ik voor het eerst in mijn leven diepgaand ervaren. Mijn therapeut die met veel rust, mededogen, met de nodige voorzichtigheid en toch met stevigheid al mijn thema's ontving. Thema's waar ik zelf bang voor was. Hoe schuchter ik de eerste uren ook op die stoel kroop, op een gegeven moment was ik zo vertrouwd met haar dat ik alles kon inbrengen. Vaak nog met de nodige schaamte, maar ik bracht mijn thema's ter sprake. Dat mee te mogen maken en ervaren, was een geschenk. Alles werd door de therapeute ontvangen en begrepen. Geen enkele keer reed ik met irritatie naar huis. Dat had te maken met het feit dat mijn therapeut voortdurend in woorden, gevoel en lichaamstaal op mij was afgestemd.

Ik leerde de boodschappen die ik doorheen de tijd – vooral in relatie tot mijn moeder – had ontvangen, los te laten. Ik had bijvoorbeeld altijd gedacht dat verdriet laten zien een teken van zwakte was. Ik herinner mij dat ik als kind alleen kon wenen als ik een slecht rapport had. Dan kon ik troost toelaten; hoewel, ook dan hield ik me emotioneel nog steeds enigszins afzijdig. Terwijl het logisch zou zijn geweest dat ik eerder verdrietig zou zijn geweest over het pestgedrag van dat meisje op school en dat zou hebben gedeeld met mijn ouders.

Focustechnieken hielpen me om dichter bij mijn kleine ik te geraken, dat gevoelige meisje dat doorheen de tijd zwaar was ondergesneeuwd. Via de oefeningen leerde ik stap voor stap naar haar toe te gaan. Eerst via het gewoon leren waarnemen en registreren van signalen, bijvoorbeeld een lichamelijke druk die ik ervaarde ter hoogte van mijn borstkas. Daarna door die gewaarwording te leren symboliseren. De fantasie die ik als kind al kende, ontvouwde zich gewoon weer als ik mijn ogen dicht deed.

Ik herinner me dat mijn therapeut af en toe vroeg naar mijn gezin van herkomst. Dan had ik steeds hetzelfde antwoord, dat er in mijn gezin 'niets was'. De woorden van mijn therapeut – 'dat geen enkel gezin perfect is' deden me wankelen. Maar ik leerde mijn overtuiging er wel door los te laten en kreeg via de therapeut de geruststelling en de toestemming om eens met een kritischere blik naar mijn gezin te kijken.

En toen gebeurde er iets in mijn persoonlijke leven waardoor even de wereld instortte. Ik kreeg een miskraam. De miskraam op zich was al iets om te verteren, maar nog meer het verdovende gevoel dat ik ervaarde nadat ik wist dat ik zwanger was. Ik kon de hele tijd maar één ding denken, namelijk dat ik dit kindje niet graag zou kunnen zien. In die periode kon ik zelf nauwelijks ademen. De therapeut ademde voor mij, in mijn plaats. Door deze ingrijpende gebeurtenis kwam mijn kernconflict aan het licht. Een conflict dat zijn wortels kende in de eerste fase van mijn leven, in de vroege relatie met mijn moeder. Voor de eerste keer in mijn leven liet ik immens veel zorg toe van mijn therapeut, partner, familie, vrienden, collega's en liet ik mij troosten. En wat een deugd deed dat, werkelijk kunnen voelen hoe betrokken iedereen op me was en dat echt binnen laten komen. Pas toen legde ik de link naar de relatie met mijn moeder en kon ik door in gesprek te gaan met haar bijeenpuzzelen dat ze een postnatale depressie had gehad na mijn komst en bijkomend heel moeilijk een intiem contact met mij als baby kon aangaan. Ik heb mijn moeder emotioneel lang in bescherming gehouden. Ik kon haar begrijpen, dat het haar schuld niet was, dat ook zij slachtoffer was van haar generatie. Maar naar dat kleine baby'tje in mezelf terugkeren, naast haar gaan zitten en stil staan bij wat ze allemaal had gevoeld, hoe angstig, kwaad en verdrietig ze was, dat lukte me niet. Loyaliteit, de angst om de liefde van je moeder te verliezen wanneer je opkomt voor jezelf, kan heel diep snijden. Tijdens de tweestoelentechniek waarbij de therapeut mijn moeder denkbeeldig in de andere stoel liet plaatsnemen, kon ik kwaad op haar worden en durfde ik uit te drukken hoe diep ze me geraakt had als baby. Hoe verschrikkelijk het was dat ik die koestering niet had gekregen en ik van daaruit had geïnterpreteerd dat ik niet waardevol genoeg was. Toen het eenmaal lukte om die woede en dat verdriet naar buiten te laten komen, begon de weg naar heling. Maar na de heling kwamen ook andere vragen naar boven. Hoe kan je echt in contact met de ander gaan en je niet ongemakkelijk voelen, hoe kan je de ander je emoties laten zien zonder bang te hoeven zijn dat de ander mijn emoties niet zou kunnen dragen? Kortom, hoe kon ik ook buiten de veilige grenzen van de therapie en supervisie mijn vermijdende hechtingsstijl ombuigen en mezelf en de ander leren ervaren als veilig.

Supervisie

De periode waarin ik supervisie volgde (bij een kindtherapeute en bij een gezinstherapeut) viel me zwaar. Het kleine meisje in mezelf was voortdurend op zoek naar bevestiging: "ik doe het toch wel goed?". Ik interpreteerde uit alles keer op keer weer dat het niet goed genoeg was en ik vertrok elke keer met een banger hart naar de supervisie.

Nog voor ik zelf toe was aan het herkennen en erkennen van obstakels in mijzelf, werden thema's al ingebracht door mijn supervisoren. Het perfectionisme bijvoorbeeld dat voor mij op dat moment bedreigend was om te her- en erkennen want er lag voor mij een negatieve lading op dat woord. Het feit ook dat ik niet durfde door te vragen bij ouders, bang om ze te kwetsen. En op basis daarvan gaf ik mezelf een negatief rapport terwijl mijn supervisoren oprecht het potentieel in me zagen.

In deze fase van mijn proces ervoer ik een enorme hopeloosheid, een gevoel van 'ik ga dit nooit kunnen en al helemaal niet zo goed als mijn supervisoren'. Ik heb op het werk toen ook vaak bij collega's geweend en hen regelmatig gezegd dat kindtherapie nog wel aan mij besteed was, maar dat ik het had gehad met ouder- en gezinsbegeleiding. Het feit dat ik dat mocht zeggen en mijn verdriet en boosheid mochten bestaan was helend. Het niet mogen weten, machteloosheid mogen ervaren na een zwaar oudergesprek deden veel deugd.

In de supervisie heeft er een voor mij cruciale uitwisseling plaats gevonden. Mijn supervisoren prezen me voor mijn reflectief vermogen en dat was aanvankelijk heel fijn om te horen, dat was mijn houvast, ik deed toch iets goed. Maar ik kreeg op een bepaald moment het gevoel dat ik de enige was die aan het 'werken' was, die reflecteerde en dat ik de enige was waar 'iets mee aan de hand was'. Tot op dat punt had nog nooit iemand van mijn collega's, docenten, supervisoren die ik ontmoette, gedeeld dat er ook iets in hun voorgeschiedenis lag. Wel het feit dat we moesten stilstaan bij onszelf en ons handelen, dat wel. Hoe langer hoe meer kreeg ik het gevoel dat alleen ik imperfect was en mijn supervisoren en collega's perfect, zonder ruis, vrij van alle moeilijkheden. Alsof alleen ik in mijn voorgeschiedenis iets had meegemaakt. Dat was beangstigend en bracht schaamte met zich mee. Bijna tot op een punt dat ik er de brui aan wilde geven. Mijn supervisor pikte gelukkig mijn ongemak, mijn continue oncomfortabel voelen op. Daar is het vaak over gegaan, dat ik me ongemakkelijk bij hem voelde. Op mijn vraag gaf mijn supervisor iets terug

over zijn eigen voorgeschiedenis en zijn eigen worstelingen waardoor hij voor mij veel transparanter werd, een mens werd en geen ideale perfecte therapeut en supervisor waar ik me toch nooit aan zou kunnen meten. Hij was daar en toen een rolmodel voor mij. In dat gesprek is de kiem voor mijn persoonlijk groeien als ouder(s)/gezinsterapeut gezaaid.

Daar-en-toen en hier-en-nu

Hoewel ik na verloop van tijd heel bewust in de therapie en supervisie aanwezig was en de therapie en therapeute op een bepaald moment diepgaand nodig had, had ik geen flauw idee wat me dit later zou brengen als mens en wat me dit zou brengen in alle rollen die ik opneem: de moeder in mij, de partner, de vrouw, de vriendin, de kennis, de collega, de zus, de dochter, de kleindochter, de nicht. Ik leefde van uur tot uur, van moment tot moment zonder te beseffen dat ik iets groots aan het doen was. Ik heb lang uitgekeken naar het einde van de vijftig sessies therapie. Helemaal in de veronderstelling dat ik dan bevrijd was. Ik kon niet zien dat een mens een leven lang in beweging is. Ik ben ook gestopt na die vijftig uren. Om er vervolgens later weer mee te starten. Nu pas bevat ik waarom.

Ik heb lang gedacht dat ik, na het contact maken met het gekwetste baby'tje in mezelf en ik er de tijd en ruimte voor had genomen om daar rond te rouwen, verder kon, maar niets was minder waar. Het moeilijkste stuk moest nog beginnen. In het hier-en-nu zelf leren kruipen en stappen, mezelf weer evenwichtig opbouwen en daarbij vooral gezonde coping-mechanismen zien te vinden. Ik heb dat zwaar onderschat. De gevolgen van mijn hechtingsstijl waren diepgeworteld en aanwezig in alle rollen van mijn mens-zijn en verplaatsten zich van rol naar rol.

Op een bepaald moment begreep ik dat ik eerst door de snijdende pijn moest: de pijn voelen, het verdriet er rond toelaten, om het vervolgens los te kunnen laten. Mijn hart is lange tijd door anderen gezalfd geweest, door anderen met veel liefde, geduld en onvoorwaardelijke acceptatie ontvangen: door de mensen die ik via de groepstherapie leerde kennen, door mijn therapeute en supervisoren, en parallel daarmee de shiatsu-therapeute, osteopaat en neuro-emotionele therapeute, maar ook door vriendinnen, mijn partner, familie en collega's. Een bont gezelschap was en is dat, maar allemaal met een groot warm hart waarmee ze me door intens moeilijke periodes sleurden en mee ademden als het mij niet

lukte. Zonder het te beseffen leerde ik elke vezel in mijn lijf kennen en leerde ik mijn eigen hart te zalven, er lief voor te zijn. Dat laatste gebeurt volgens mij automatisch als je toelaat dat anderen het mogen zalven. In het hier-en-nu kan ik, als ik mijn hart weer wil sluiten en geen troost wil of durf toe te laten, het snel weer openen. Mijn hart bonkt dan letterlijk zelf op de 'deur', vastberaden om zonder angst in het leven te staan. Ik heb geleerd om mijn eigen surrogaatmoeder te zijn. Een kracht in mezelf waardoor ik nu in mijn verbeelding wanneer ik maar wil naar die kleine baby in mij kan terugkeren, haar heel intens kan vastnemen, haar op mijn schoot kan zetten, haar kan koesteren en haar kan geruststellen.

Toen leefde ik in mijn hoofd. Ik had geen idee dat er ergens in de diepte van mijn hart een open wond lag te zweren. Er viel niet in mijn hart te geraken, er was als het ware een dikke muur rond mijn hart had opgebouwd. Die hield het potentieel, de warmte en de liefde, tegen. Dan kon ik niet nogmaals worden gekwetst. In mijn rol als oudertherapeut kreeg ik daar voor het eerst last van. Ik ontmoette een aantal moeders die ook een dikke muur rond hun hart hadden gebouwd en die me niet zomaar toegang gaven, me niet zomaar ontvingen. En dat triggerde mij, het gekwetste baby'tje in mij stond op. Ze was bang en om de angst niet te voelen, veroordeelde ze deze moeders, in plaats van het gesprek met hen aan te gaan en sloot ze haar hart van hen af. Dit leidde er vervolgens toe dat zij hun muur nog hoger optrokken. Dat is een heftig besef. Ik eiste te veel, te snel, te oppervlakkig, was veroordelend, bij deze moeders een rechter in plaats van een therapeut. Nadat ik de angst in mezelf in therapie en supervisie recht in de ogen had gekeken, gebeurde er iets bijzonders. Ik ontmoette een moeder die veel had meegemaakt en een verbitterde indruk maakte; haar hart zat op slot. Ik heb als oudertherapeut voor en met haar gevochten om haar eens met andere ogen waar te durven nemen. Op het einde van de opname van haar zoon omhelsde ze me plots en zei ze dat ik de eerste was die haar als mens behandelde en haar een gevoel gaf er iets toe te doen, terwijl anderen een rapport over haar schreven en maar bleven hameren op dat wat ze niet goed had aangepakt.

Nu ben ik met hart en ziel aanwezig. Mijn hart is gelijmd en het litteken is bijna geheel verdwenen. De muur is afgebroken. In mijn rol als therapeut/psycholoog ben ik enorm bevrijd. Door het afgelopen jaar op metaniveau naar mijn eigen proces te kijken, kwam het in een stroomversnelling, viel ik van de ene verbazing in de andere en kreeg ik nog meer inzichten. Ook via de meer

alternatieve therapieën waardoor ik me in het hier-en-nu laat ondersteunen kwamen nieuwe inzichten. En daarnaast het boeddhisme, het spirituele leven, yoga: het maakt me rijker en serener. Het inzicht is zo eenvoudig en puur. Ik koos bewust om alle emoties die op mijn pad kwamen toe te laten, te voelen, ze niet te ontkennen en te onderdrukken, ook de emoties die voor mij taboe waren zoals arrogantie, venijn, haat en jaloezie. Emoties die me verre van perfect maakten. Ik begon te oefenen, mezelf te reguleren in het compleet tegenovergestelde te leren en durven voelen. En zo kwamen emoties op mijn pad waarvan ik het bestaan slechts in het woord kon bevatten, maar zelf nooit had ervaren: nederigheid, dankbaarheid, compassie, mildheid, maar ook passie, creativiteit, vrijheid, warmte, oprechtheid en diepe liefde. Nu de muur rond mijn hart niet meer zo hoog en dik is kan ik veel beter transparant en authentiek aanwezig zijn bij cliënten. Ik kan de ander zonder angst tegemoet treden waardoor ik me een liefdevolle weg kan banen doorheen de hoge en dikke muren die ouders en kinderen doorheen de tijd rond hun hart plaatsten. Ik kan, indien ze dat toelaten, intens contact maken en met hen op een geruststellende, respectvolle, open en authentieke manier in gesprek gaan. Zo geraak ik met ouders en kinderen op die donkere en duistere bodem van de oceaan en kan ik hen daar stevig vasthouden. Ik heb ooit ook op de bodem gezeten, ik heb pijn gekend, angst, verdriet, schaamte, woede, jaloezie, haat en zelfdestructie gevoeld. Omdat ik al deze pijnlijke emoties in mezelf heb leren toelaten, ze leerde niet te veroordelen en leerde er niet in te blijven hangen, ze heb leren zalven en mezelf er van leerde bevrijden, kan ik nu met heel mijn hart en mijn ziel aanwezig zijn bij mijn cliënten. En kan ik contact maken met hun duistere gevoelens omdat ik die van mezelf ook niet uit de weg ging. Nu verpand ik mijn hart en ziel aan ouders en kinderen waarmee ik met heel mijn hebben en houden uitdruk dat ik hen graag zie. En ben transparant en mentaliserend aanwezig. Ik geloof en ervaar dat op deze manier aanwezig zijn, op deze manier contact maken, er verschuivingen kunnen ontstaan. De ouders en kinderen die wij in Geel ontmoeten, hebben dat vaak nog nooit zo diepgaand ervaren, dat ze er toe doen, ze waardevol zijn, ze niet verschillend zijn van mij, maar gelijkwaardig. De erkenningscommissie gaf me een groot geschenk. Iets wat ik nodig had. Wat ik binnen de groepstherapie, de individuele therapie en supervisie heb mogen ervaren, heeft van mij een rijk mens gemaakt en daarmee samenhangend ook een rijke therapeut.

Het feit dat ik zelf cliënt ben geweest en me tot de dag van vandaag nog steeds laat ondersteunen door alternatieve therapieën, heeft me nederig gemaakt ten opzichte van de ouders en kinderen die ik in mijn werk ontmoet. Veel ontzag heb ik voor hun queesten. Voor de pijn die zij in hun hart moeten bestrijden. Er komt niet zomaar beweging in ons hart. Ik heb zelf mogen ondervinden dat daar niet alleen veel moed voor nodig is, maar ook therapeuten die met mededogen naast ons gaan staan.

Tot slot

Onlangs kreeg ik van anderen woorden die nog duidelijker uitdrukken hoe er in mij een kernconflict ontstond en hoe ik daar mee om ben gegaan in mijn therapeutisch proces.

Eenzijds had ik op niveau van mijn hart verkeerd geïnterpreteerd dat ik als baby een teleurstelling was. Een gevoel dat niet voor en van mij was, maar ik kreeg ook niet de geruststelling dat het niets met mij te maken had waardoor het gevoel zijn eigen leven ging leiden/lijden.

Anderzijds heb ik in therapie en supervisie zonder het te beseffen iets in mezelf teweeg gebracht: ‘earned secure attachment’. Ik heb een veilig nest in mezelf leren bouwen, heb geleerd mezelf graag te zien en leer elke dag mezelf te ontslaan van dat gevoel een teleurstelling te zijn waardoor er meer veiligheid in mezelf is ontstaan en mijn hart daardoor zich ook kan openen voor anderen. Ik heb me durven openen naar mijn therapeut en supervisors, ook al schreeuwde alles in mij dat ik moest vluchten. Ik heb via hen mogen ervaren dat hun nabijheid me deed groeien en mocht ervaren dat ze me nooit afwezen, altijd bereid waren het gesprek aan te gaan, ook als ik kwaad werd of het hen in mijn ogen lastig maakte. Ik heb via hen mijn hechtingsstrategie uitgebreid met nieuwe adequate strategieën en kon hen ervaren als veilige gidsen. Ik kan zeker niet zeggen dat ik een ongelukkig mens was voor ik in therapie ging, maar vandaag kan ik diep en intens voelen waardoor ik het leven sereen en voluit kan leven en mijn levenskwaliteit enorm hoog is.

Dat dat ooit begonnen is met één iemand, een lieve, warme therapeut, die me een welgemeende intense hand gaf en me recht in de ogen keek en daarmee uitdrukte: “ik ben er voor je, ik zie je en laat je niet los, ik ben niet bang voor de bodem van de oceaan”. Dat had ik niet zien aankomen.

Literatuur

De Ceulaer, J. (2010). *Mia Leijssen, als psychotherapeut ben je bondgenoot in het lijden*. Knack, *Vlaanderen in therapie*, aflevering 2.

Ingrid:

En dan begint mijn verhaal. Ik vond en vind het nog steeds fascinerend en erg gewaagd hoe Jorinde openlijk reflecteert over haar eigen voorgeschiedenis en groeiproces als mens en hulpverlener. Zij legt voortdurend linken met haar eigen functioneren zowel thuis als op het werk, die eigenlijk zeer logisch zijn en koppelt daar bovendien heel wat literatuur en kennis uit opleidingen aan, wat haar verhaal voor mij nog geloofwaardiger maakt. In de praktijk vallen me heel wat positieve effecten van deze manier van denken op. Daar waar ik bij veel hulpverleners de nood of gewoonte voel om regelmatig te ventileren over hun cliënten, in ons geval de kinderen en hun ouders, valt het me op dat Jorinde dit eigenlijk weinig of nooit meer doet en altijd zeer respectvol over haar cliënten spreekt, dat ze eerder bij zichzelf op zoek gaat naar hoe nog beter in verbinding te kunnen geraken met de cliënt en dat wanneer er ruis in de relatie ontstaat, ze actief bij zichzelf op zoek gaat naar wat haar eigen aandeel kan zijn in plaats van het bij de cliënt te leggen. Ik merk dat zij op die manier snel zeer delicate en moeilijke thema's bespreekbaar kan en durft maken in haar begeleidingen en dat ouders en kinderen dat van haar nemen net vanuit dat wederzijds respect en vertrouwen als mens. Eigenlijk is het ook niet echt verrassend. Wat je echt van binnen voelt, straalt je volgens mij authentiek ook uit. Je kan verbaal wel zeggen dat je niet bang en onzeker bent, noch met tegenoverdrachtgevoelens kampt, zoals wij hulpverleners zo graag beweren om toch maar niet onprofessioneel over te komen maar non-verbaal kan je wat je voelt niet verbergen.

Je eigen herstelverhaal met iemand delen in de hulpverlening was vroeger gewoon 'not done' voor mij en zeker niet als leidinggevende. Men moest mij maar eens als zwak en kwetsbaar zien en het leek me zelfs ook een beetje onprofessioneel. Ik ben daarenboven 20 jaar geleden ook nog eens opgeleid in de cultuur dat je zo weinig mogelijk over jezelf deelt met je cliënt. Ik was vroeger dus Ingrid zonder achternaam, uit de regio Kempen die de cliënt niet aanraakte, geen schouderklop durfde geven en zeker niets persoonlijks met de cliënt deelde. Ik gaf alleen advies en leek de perfecte mens. Zeer afstandelijk en weinig menselijk, bedenk ik me nu. Ik ben zelfs zo arrogant geweest dat ik studenten en nieuwkomers in een kennismakingsgesprek screende op hun voorgeschiedenis en hun persoonlijk rugzakje zonder na te gaan of in het

rugzakje een herstelverhaal zat of een onverwerkt verhaal dat al dan niet bewust nog om aandacht vroeg. Want daar zit wel een hemelsbreed verschil, besef ik nu. Ik weet niet of er mensen zijn die het boek *'Drama van het begaafde kind'* van Alice Miller gelezen hebben die aangeeft dat hulpverleners niet toevallig hulpverlener zijn geworden en dat net zij de meest deskundige kunnen worden als zij iets met hun rugzakje doen. Met andere woorden, je eigen ervaringsdeskundigheid zou een grote troef kunnen zijn. Wij, hulpverleners, zitten hier dus niet voor niks. We hebben ergens affiniteit opgebouwd in onze kinder- of jeugdijaren.

Tijdens mijn opleiding werd wel vaak gesproken over diepgaande zelfreflectie en nu nog, vinden we in allerlei soorten visies en methodieken wel iets terug over onze persoonlijke bagage die zo bepalend zou zijn. Helaas lijkt het later op het werkveld meer naar de achtergrond te verschuiven en lijkt het soms wel verboden terrein. Iedereen doet het zagezegd wel, maar ik moet eerlijk bekennen dat ik me afvraag hoe dan en waar en dat ik het niet altijd zie. Het is vooral dat dat me aan het denken heeft gezet.

Ik heb dus bijna meer dan vijf jaar enkel geluisterd naar Jorindes verhalen, wel met veel respect, dankbaarheid en genoeg, en haar stilletjes geobserveerd. Op een dag begon ik me te schamen. Ik zag dat Jorinde, dat wat ons aangeleerd was, diepgaande zelfreflectie en linken leren leggen met onze eigen voorgeschiedenis zo vlot kon. Ik realiseerde me dat ook ik eigenlijk helemaal als hulpverlener niet perfect ben en mijn eigen verhaal heb, een verhaal dat ik nog nooit met iemand in de hulpverlening deelde. Toen ik haar dat bekende, zei ze dat ze dat eigenlijk al lang wist. En vanaf dan is ons proces in een stroomversnelling gekomen en ben ik met deze inzichten in mijn eigen leven en in mijn werk als hulpverlener en leidinggevende aan de slag gegaan.

We zijn dus samen op verschillende domeinen gaan experimenteren met cliënten maar nog meer met onszelf en onze medewerkers.

Ik laat het woord aan Jorinde over op welke manier we ons verhaal meenamen in het werken met cliënten, daarna deel ik iets over hoe ik deze inzichten meeneem in mijn specifieke functie als leidinggevende en tot slot welke positieve effecten we waarnemen op de werkvloer.

Jorinde:

Ik geef een voorbeeld van werken met onze ervaringsdeskundigheid aan de hand van een oefening die ik met het team deed voor een meisje van 9 jaar.

Tijdens de individuele sessies werd snel duidelijk dat dit meisje zich waardeloos voelde, heel diep op de bodem zat en heel destructief in het leven stond.

Ik gaf het meisje mee dat zowat alle mensen worstelen of hebben geworsteld met stukken in zichzelf en de perfecte mens niet bestond. Daar verschoot ze van. Om haar mensbeeld te verbreden en verbinding te krijgen met anderen, gingen we daarom met z'n tweeën op 'mensenkennisjacht'. Daarvoor deed ik een oproep aan het team.

Ik vroeg het team of er mensen in gesprek wilden gaan met dit meisje rond het thema jezelf graag (leren) zien. Vertrekkende vanuit hun eigen ervaringen, op zoek naar oprechte ontmoetingen van mens tot mens, niet van hulpverlener tot het meisje, waarin we prijs zouden geven wat er in onze harten schuilt of heeft geschuild aangaande dit thema.

Het meisje had drie vragen. Ik hielp haar tijdens de interviews om haar vragen te durven stellen:

- zie je jezelf graag?
- heb je al eens verdriet gehad?
- hoe doe je dat, jezelf graag (leren) zien of wat wens je iemand toe die zichzelf niet graag ziet?

Het ontroerde me enorm om te zien hoeveel reacties ik uit het team kreeg, hoe variërend de getuigenissen waren en hoe zij stuk voor stuk met heel veel integriteit in contact gingen met dit meisje. En hoe ze zich zichzelf durfden blootgeven.

Ingrid:

Ik ben meer gaan stilstaan bij mijn eigen hechtingsverhaal en dat van mijn medewerkers. Wat niet betekent dat alle medewerkers me nu bewust hun hele voorgeschiedenis onthullen of zelfs maar achter onze visie staan. Mensen delen heel veel over hun leven zonder het zelf beseffen. Door me hier op te focussen, kreeg ik meer zicht op waar we me met elkaar in conflict komen en waardoor ik met sommige mensen sneller verbinding vind. Ik kwam tot de conclusie dat onze eigen hechtingsstijl, onze voorgeschiedenis en de manier waarop onze ouders ons percipieerden en opvoedden zeer veel invloed kan hebben op ons werk.

Deze inzichten ben ik dan als ingangspoort gaan gebruiken om verandering te kunnen brengen en vooral dan op het niveau van communicatie, zelfreflectie en conflictsituaties. Ik tracht het te duiden door middel van een aantal voorbeelden, waarover ik meermaals mijn hoofd gebroken heb. Niet zo gemakkelijk, want ik wil graag de veiligheid van mijn medewerkers bewaken. Ik doe een poging. In mijn loopbaan kwam ik collega's tegen met wie ik onmiddellijk een zeer opvallend goed contact had. Het leek of we mekaar al langer kenden. Ik voelde dat we ongeveer op dezelfde manier dachten en handelden. Door mijn eigen voorgeschiedenis voorzichtig te beginnen delen, bleek dit achteraf helemaal niet zo toevallig. We hadden gewoon ongeveer dezelfde voorgeschiedenis. Door hier bewust mee om te gaan, kunnen we onze krachten versterken daar waar wij in onze kinderjaren affiniteit opgebouwd hebben, maar hebben we ook oog voor onze valkuilen. Wij delen namelijk helaas ook dezelfde negatieve gevoelens, daar waar net niet onze kracht ligt. Ik probeer dus nu als leidinggevende mijn team zo samen te stellen dat er voldoende verschillende verhalen met hun specifieke vaardigheden aanwezig zijn. Ik zoek tijdens selectiegesprekken gericht naar een bepaalde kwaliteit waar ik op dat moment meer nood aan heb. Ik geef ook een voorbeeld in de omgekeerde richting. Er waren medewerkers waarbij ik minder verbinding voelde en soms zelfs frustratie. Totdat ik doorkreeg dat ze bepaalde stukken van hun voorgeschiedenis naar mij toe projecteerden of andersom, dat een bepaalde communicatiestijl van hen me triggerde door een slechte ervaring uit mijn eigen voorgeschiedenis. Door hier op in te spelen, is er al veel ruis in de relatie verdwenen. Vanuit mijn eigen geschiedenis heb ik ook nog eens zeer groot rechtvaardigheids- en verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkeld, tot in het extreme. Aan betrouwbaarheid hecht ik veel belang. Ik word dus onder andere geïrriteerd van paraplupolitiek en ik voel vaak teleurstelling in me opkomen als mensen geen kleur bekennen en met iedereen meespreken. Dat geeft me dan een uitgesproken gevoel van onbetrouwbaarheid. Wanneer medewerkers, maar ook andere mensen binnen de organisatie of in mijn persoonlijk leven, met deze begrippen net iets anders omgaan dan ik, ook al weet ik dat ze zichzelf ook als een betrouwbaar en een verantwoordelijk persoon zien, kan me dat dus bijzonder frustreren. Daar waar ik vroeger onmiddellijk de strijd aanbond, tracht ik nu milder te zijn, meer te zwijgen en meer bij mezelf stil te staan, om vervolgens een communicatie proberen te voeren die ik voorheen niet gewend was. Bijvoorbeeld door eerst mensen te bedanken voor inspanningen die niet stroken met de mijne en te erkennen in hun mens zijn of mijn excuses aan te bieden. Mensen lijken dit wel te appreciëren. En het gesprek dat je oorspronkelijk wou voeren, heel bijzonder, mag nu wel soms aangegaan worden.

Door mijn eigen kwetsbaarheid te tonen, lijk ik meer mensen over de streep te trekken om ook met hun kwetsbaarheid aan de slag te gaan en zichzelf te tonen.

Tot inzicht komen is één, maar dit op een professionele manier trachten in te brengen, is ook voor mij een proces van uit de bocht durven gaan en fouten maken. En ik maak veel fouten! Ik sta dus veel kwetsbaarder op het werkveld, wat me soms ook wel angstig maakt. Maar er is ook een citaat dat me moed geeft. Een citaat uit het boek *'De kracht van kwetsbaarheid'* van Brené Brown, die al jarenlang onderzoek doet naar kwetsbaarheid en schaamte.

Ik projecteer het even.

“Het is niet de criticus die telt; niet degene die ons erop wijst waarom de sterke man struikelt, of wat de man van de daad beter had kunnen doen.

De eer komt toe aan de man die daadwerkelijk in de arena staat, zijn gezicht besmeurd met stof, zweet en bloed; die zich kranig weert; die fouten maakt en keer op keer tekortschiet, omdat dat nu eenmaal onvermijdelijk is;

die desondanks toch iets probeert te bereiken; die groot enthousiasme en grote toewijding kent; die zich helemaal geeft voor de goede zaak;

die, als het meezit, uiteindelijk de triomf van een grootse verrichting proeft, en die, als het tegenzit en als hij faalt, in elk geval grote moed heeft getoond...”

(Theodore Roosevelt in *'De kracht van kwetsbaarheid'*)

Een tweede voordeel: de methodieken waarover ik daarstraks sprak, kan ik beter naar de praktijk toe vertalen. Zo werken we onder andere met de methodiek 'Het geweldloos verzet', die je onder andere zicht geeft op hoe hulpverleners in escalatieprocessen geraken met hun cliënten. De hoofdboodschap is dat je geen impact hebt op het gedrag van je cliënt, maar wel op jezelf en je teamcommunicatie en dat daar net de kracht ligt! Het leidt automatisch tot betere zelfzorg. Daar zou ik nog uren over kunnen vertellen, maar dan loopt de workshop teveel uit. Jullie kunnen jullie wel inbeelden, dat door onze manier van denken we ons beter kunnen focussen op die hoofdboodschap.

Tot slot willen we nog met jullie de effecten op ons werkveld en onszelf overlopen.

Effect van verhalen delen (Ingrid):

- Eerst en vooral meer tevreden kinderen en ouders, meer tevreden hulpverleners omdat er meer verbondenheid is zonder teveel aan autonomie en een eigen identiteit te raken.

- Er is een spontane cultuur ontstaan waarbij heel wat medewerkers bewust op zoek zijn gegaan naar hun eigen voorgeschiedenis en daar soms zelfs een bepaalde therapie aan gekoppeld hebben. Mensen zien hun eigen verhaal niet meer als iets gefragmenteerd, iets dat losstaat van je taak als hulpverlener, maar als iets dat in verbondenheid kan gebracht worden met het werk, hetzij als herstelverhaal, hetzij als nog een deel van hen dat moet hersteld worden. Rugzakken worden dus echt aan de praktijk gelinkt.
- Er zijn opvallend minder afzonderingen.
- Kwetsbare jongeren met zware gedragsproblemen mogen blijven en worden niet meer weggestuurd onder het mom dat zij hier niet thuis horen omdat we onze onzekerheid niet durven toegeven. Want dat is een uitspraak die vaak in de hulpverlening gebruikt wordt. Dit kunnen wij niet aan, we hebben niet de juiste infrastructuur of personeel, we zijn niet de gespecialiseerde voorziening die dit kind nodig heeft, maar weten tegelijkertijd niet welke voorziening dan wel de nodige zorg kan bieden. We kunnen nu meer aan dan vroeger.
- Mensen vluchten minder weg voor hun emoties, maar gaan meer normaliseren. Ik heb het altijd vreemd gevonden dat wanneer je een traan laat op het werk om een invoelbare reden, dat er onmiddellijk een reflex komt dat je maar naar huis moet gaan, want dat de cliënt wel eens zou kunnen denken dat je er niet meer professioneel kan staan. Het tegendeel is echter waar.
- Heel weinig verloop personeel en heel zware casussen worden gedragen.
- Onze verhalen, onze voorgeschiedenissen zijn anders en dus kan de ene collega meer betekenen in een dossier dan een andere collega en dat is oké. Er zijn bijvoorbeeld mensen die te maken kregen met geweld in hun gezin van herkomst die dus meer affiniteit hebben met agressie en de nodige rust kunnen uitstralen naar een kind of jongere zonder in opbod te gaan. Niet iedereen moet alles kunnen. We wisselen elkaar af in kwaliteiten. De focus ligt op de cliënt, op wat die nodig heeft. Niet meer op ons ego.
- Minder tegenoverdracht die onbewust negatief ingezet wordt .
- Ventileren verdwijnt omdat de behoefte afneemt.
- -Ik heb bijzonder mooie ontmoetingen met mijn personeel die mij als mens en hulpverlener verrijken.
- En als laatste, deze manier van denken heeft ertoe geleid dat ik een ervaringsdeskundige heb durven toelaten op mijn afdeling om mee na te denken over cliënten. Ook een mooie en bijzondere ervaring.