Psychische problemen in de familie

Onder redactie van Hanneke Schaap-Jonker verschenen ook bij KokBoekencentrum Uitgevers:

Breekbaar verbonden. Hechtingsproblemen en geloofsvertrouwen
Van leegte naar liefde. Over de macht van verslaving en de weg naar herstel
Handboek pastoraat bij psychische problemen

HANNEKE SCHAAP-JONKER
& EWOUD DE JONG (REDACTIE)

Psychische problemen in de familie

Een gids voor naasten en pastores

KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met

KENNISINSTITUUT CHRISTELIJKE GGZ

DE HOOP ELEOS

De bijbelteksten uit deze uitgave zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders aangegeven.

Ontwerp omslag: Flashworks.nl, Kampen
Lay-out binnenwerk: Gewoon Geertje

ISBN 978 90 435 3783 4
ISBN 978 90 435 3784 1 (e-book)
NUR 770
www.kokboekencentrum.nl

© 2022 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Woord vooraf 7

Maria: 'Eenzaamheid is het sleutelwoord van mijn jeugd' 9
Jeanine: 'Soms voel ik me Maartens tweede brein' 15

Deel I. Thema's 21
1. Psychische problemen zijn interactieproblemen 23
2. God, waarom? Geloofsvragen en -worstelingen 31
3. Ik voel me schuldig 37
4. Stigma: als anderen je mijden of veroordelen 43
5. Het gaat niet meer: over uitzichtloosheid en moedeloosheid 50
6. Rouw en verlies 55
7. Hoe vinden we goede hulp? 62
8. De kracht van naasten 69

Jan: 'Samen hebben we het goed, maar ik vind het zwaar' 81
Linda: 'Wat zou er vandaag weer gebeuren?' 86

Deel II. Tools 91
9. Alle gedrag is communicatie 93
10. Patronen in communicatie: *it takes two to tango* 100
11. Moeilijk gedrag begrijpen 108
12. Je naaste is niet zijn diagnose 115
13. De balans van geven en ontvangen 118
14. Omgaan met relationeel trauma 125

Hans: 'Ik ben een goede vriend verloren' 137
Anneleen: 'De eenzaamheid is onbeschrijfelijk geweest' 142

Deel III. Tips 147
15. Omgaan met emoties 149
16. Het hoeft niet perfect, goed is goed genoeg 157
17. Grenzen en steun vragen 164
18. Aandacht verdelen om in balans te blijven 171
19. Gezonde leefstijl 179
20. Ten slotte: floreren ondanks alles 186

Bijlage: Familievertrouwenspersoon 192
Geraadpleegde literatuur 193
Personalia 196

Woord vooraf

Je hebt een boek in handen dat speciaal geschreven is voor jou als naaste van iemand met psychische problematiek. Psychische problematiek heeft immers niet alleen gevolgen voor de persoon in kwestie. Ook als naaste word je erdoor geraakt. Afhankelijk van hoe dichtbij je staat, heeft andermans psychisch lijden invloed op je privéleven, je gezinsleven, je eigen psychisch en lichamelijk welzijn, en op je verantwoordelijkheidsgevoel.

Dit boek wil herkenning en erkenning bieden door thema's te benoemen die familieleden en vrienden van mensen met psychische problematiek kunnen bezighouden. Hoe zit dat eigenlijk met een psychische stoornis? Waar is goede hulp te vinden? Wat moet ik doen als het niet meer gaat? Ook onderwerpen als schuldgevoel, stigma en rouw komen aan de orde. Meer kennis hierover kan leiden tot meer inzicht. En wanneer jij als naaste begrijpt wat er speelt, kun je daar ook op een goede manier op inspelen. In ieder geval is het goed dat je weet dat je hierin niet de enige bent, en dat het heel begrijpelijke vragen en worstelingen zijn die je bij jezelf ontdekt.

Het is van groot belang om als naaste mentaal gezond te blijven. In de eerste plaats natuurlijk voor jezelf, maar ook om je dierbare tot steun te kunnen zijn. Dit boek biedt daarom tools om jezelf en de ander, jullie interacties en communicatie, goed te kunnen begrijpen, en te voorkomen dat je in valkuilen belandt. Ook zijn er tips voor de manier waarop je omgaat met emoties of je aandacht verdeelt, hoe je grenzen aangeeft en – niet onbelangrijk – hoe je goed voor jezelf zorgt.

Zoals gezegd hebben we met dit boek in de eerste plaats familieleden en vrienden van mensen met psychische problematiek op het oog. Maar in de tweede plaats vormen ook andere naastbetrokkenen, bijvoorbeeld in de kerkelijke gemeente, een groep voor wie dit boek een gids wil zijn. Zij zijn op hun beurt de naasten van de (eerstgenoemde) naasten en bieden hun zorg en ondersteuning. Pastorale zorg is hiervan een belangrijk onderdeel. Voor pastores en anderen die om naasten heen staan is het daarom van belang om te weten welke thema's bij hen kunnen spelen. De tools en tips kunnen ook voor ambtsdragers en vrijwilligers in het pastoraat helpend en inzichtgevend zijn.

Door het boek heen vind je zes ervaringsverhalen waarin naasten van iemand met een psychische aandoening aan het woord komen. De personen in deze verhalen zijn gefingeerd. Elke vermeende herkenning berust op toevalligheid.

In dit boek is het christelijk geloof een wezenlijk onderdeel. Mogelijk zul je dingen lezen die in jouw kerkelijke gemeente wat anders liggen, of waar jij theologisch gezien anders tegen aankijkt. Ook als dingen anders worden gezegd dan je gewend bent, hopen we dat je daar doorheen wilt lezen en de informatie in dit boek kunt gebruiken en toepassen op je eigen persoonlijke situatie. Ondanks alle verschillen die er kunnen zijn tussen mensen en situaties, zijn we immers allemaal afhankelijk van één God, de Vader van onze Heere Jezus Christus. Hij kwam ons nabij in Jezus, Die met ontferming bewogen is. Niet alleen over zieken, maar ook over mensen die moe en belast zijn (Mat. 9:35-36; 11:28).

Maria

‘Eenzaamheid is het sleutelwoord van mijn jeugd’

Ik groeide op in een gezin met zeven kinderen. Eenzaamheid is denk ik het sleutelwoord van mijn jeugd. Mijn ouders vochten ieder tegen hun eigen demonen en hadden daar hun handen vol aan. Mijn beide ouders hadden psychische aandoeningen. Mijn moeder was verslaafd aan alcohol, mijn vader leed aan angst- en stemmingsstoornissen. Aan de buitenkant waren wij een keurig ‘niets-aan-de-hand-gezin’. Iedere ochtend kwamen we netjes aangekleed en met boterhammen in onze buik op school, iedere zondag zaten we keurig in de kerk. Maar de binnenkant van ons gezin was onveilig. Door de psychische problematiek van mijn ouders waren ze niet beschikbaar voor mij en mijn behoeften en het voelde alsof ik geen vaste grond onder mijn voeten had. Al heel jong ontwikkelde ik scherp afgestelde antennes en deed ik mijn best om in te spelen op de behoeften van mijn ouders. Mijn ouders zagen míj niet, ik zag hén.

Dat mijn moeder alcohol nodig had om haar leven te kunnen dragen, wisten wij als kinderen niet. Wij zagen alleen de uitwerking van die alcohol: ze had wisselende buien, regelmatig lag ze halve dagen in bed vanwege ‘hoofdpijn’, we vonden haar soms buiten bewustzijn op de grond in een plas braaksel. Op die momenten dacht ik: mijn moeder is heel ziek, ik moet voor haar zorgen en haar helpen, en dan zette ik mijn beste beentje voor. Vaak hing er een ‘waas’ om haar heen, waardoor ze niet te bereiken was. Dan kon ik hoog of laag springen, maar ze reageerde niet op mij. Soms was ze opeens heel lollig en aanhalerig, op het banale af, of zelfs grensoverschrijdend. Ik herinner me een verjaardag waarbij de kamer vol zat met ooms en tantes. Ik zat in die ingewikkelde levensfase waarin mijn borsten zich begonnen te ontwikkelen en waarin schaamte de hoofdrol speelde. Opeens stond mijn moeder

achter mij, pakte mijn borsten vast en zei luid, zodat alle visite het hoorde: 'Kijk eens, dit begint al behoorlijk te groeien, hè?' Niet alleen in lichamelijk contact was ze grenzeloos, ook op emotioneel gebied. Ze was boos als ik met vriendinnen afsprak of iets buiten de deur ging doen. Ze gedroeg zich dan alsof ik haar in de steek liet. En altijd bedierf dan het schuldgevoel mijn uitstapje. Ik probeerde het goed te maken en mijn schuldgevoel te laten verdwijnen door een bosje bloemen of iets lekkers voor mijn moeder mee te nemen of door op de terugweg me voor te nemen om voortaan thuis te blijven en beter mijn best te doen. Ze vond ook dat ze recht had op het lezen van briefwisselingen tussen mijn vriendinnen en mij en ze deed het voorkomen of mensen mijn gezelschap niet op prijs stelden en mij alleen maar uitnodigden omdat ze zich daartoe verplicht voelden. Ik weet niet waarom ze zo deed, het leek erg op claimen en inmiddels ben ik daar allergisch voor. Als een van mijn eigen kinderen nu dwingend beslag op me legt, voel ik automatisch innerlijke afweer, de neiging om afstand te scheppen.

Mijn vader was chronisch depressief. Dat uitte zich op verschillende manieren. Er waren dagen dat hij de moed niet had om op te staan. 'Ik kan het niet meer, ik kan het niet meer,' verzuchtte hij dan, terwijl de tranen over zijn wangen liepen. Maar de tomaten moesten wél geplukt worden. Hij bleef in bed liggen en vond het vanzelfsprekend dat mijn twee oudere broers bijsprongen; zij moesten dat dan organiseren buiten hun eigen werk om. Eén broer heeft zelfs zijn baan opgezegd, omdat mijn vader maandenlang niet in staat was om zijn werk te doen.

Er waren ook dagen dat mijn vader geen woord zei. Onder het eten en tijdens het koffiedrinken zat hij stilzwijgend, en daardoor aanweziger dan ooit, met een somber gezicht in zijn stoel. Alles was hem dan te veel. Ik probeerde ervoor te zorgen dat mijn broertjes en zusje stil en rustig waren, zodat mijn vader geen last van ze zou hebben. Als mijn vader het huis binnenkwam, peilde ik altijd razendsnel zijn gezicht. Ik voelde angst, maar daarnaast voelde ik ook het beroep dat er op mij werd gedaan: ik moest zorgen dat niemand iets deed wat het erger maakte voor mijn

vader, maar ook voor mijn moeder. Ik moest ze redden. Stond zijn gezicht strak, gespannen of somber, dan verstrakte in mij ook alles en kreeg ik een knoop in mijn maag. Mijn (zelfopgelegde) taak was om te zorgen dat iedereen het naar zijn zin had, of op zijn minst zo min mogelijk ongemak ervaarde. Die taak krijg ik tot op de dag van vandaag in mijn eigen gezin niet meer uit mijn systeem; verjaardagen, zondagen, feestdagen putten me ook nu nog uit, omdat ik denk dat ik ervoor moet zorgen dat iedereen in het gezin zich fijn voelt. En natuurlijk lukt dat nooit helemaal, zodat ik de dag altijd eindig met het gevoel gefaald te hebben.

De zwijgzame periodes van mijn vader duurden soms erg lang. De spanning in huis werd dan steeds groter. Ik herinner me die keer dat mijn vader na een halfuur zwijgen tijdens de maaltijd opstond en naar buiten ging en dat mijn moeder begon te huilen, met van die gierende uithalen. 'Ik kan er niet meer tegen, ik kan er niet meer tegen,' herhaalde ze keer op keer. Ik stond erbij, als twaalfjarig meisje, en ik voelde me radeloos. Wat moest ik doen? Haar aanraken ging niet, in ons gezin werden geen armen om schouders gelegd, knuffels gegeven of handen vastgehouden. Uiteindelijk kwam ik met een armzalig glaasje water aan.

Naast het drukkende zwijgen van mijn vader waren er ook momenten dat hij ontzettend driftig werd. Hij sloeg ons dan zo hard, dat het nog dagenlang pijn deed. Ik herinner me het moment dat we allemaal aan tafel zaten. Mijn zusje, een jaar of acht oud destijds, was opstandig en weigerde haar bord leeg te eten. Mijn moeder drong aan, maar ze volhardde in haar verzet. Opeens stond mijn vader, die de hele maaltijd nog geen woord gezegd had, op, liep naar mijn zusje toe, pakte haar bord, smeet het op de grond en begon haar verschrikkelijk hard tegen haar hoofd te slaan. Het geluid hoor ik soms nog. Mijn zusje sperde haar mond wijd open, maar alle geluid bleef in haar keel steken. Het slaan ging maar door. Ik werd zo bang dat ik uitriep: 'Hou op, je slaat haar nog dood!' Hij stopte en keek me met een verwilderde blik aan. Heel even was ik bang dat hij mij zou gaan slaan. Maar het leek alsof hij plotseling bij zinnen kwam. Hij liep de keuken uit en

liet ons achter. Mijn moeder begon te huilen, en mijn zusje begon even later te braken en werd helemaal slap. De huisarts constateerde later die avond een hersenschudding. 'Ja, ze viel ook heel hard van de schommel,' zei mijn moeder.

Mijn vader was niet alleen depressief, maar ook heel angstig. Die angst had vooral betrekking op God. In periodes dat zijn angst heel heftig was, dacht hij steeds dat hij ging sterven. Dan huilde hij en herhaalde steeds weer: 'Ik kan niet voor God verschijnen, neem mij toch niet weg, Heere.' Soms had de angst hem zo in de greep dat hij dacht dat hij de duivel zag. Dan begon hij met grote ogen naar één bepaald punt te staren en werd zijn gezicht spierwit van angst. De beklemming van dat moment gaf mij een gevoel alsof mijn keel dichtgeknepen werd. Zijn uitspraken over God werden altijd gekenmerkt door angst en oordeel. 'Wie God verlaat, heeft smart op smart te vrezen.' 'De Heere haat de zonde.' 'Er zijn er zo veel die met een ingebeelde hemel naar de hel gaan.' 'Niet ieder die tegen Mij zegt: Heere, Heere, zal binnengaan in het Koninkrijk der Hemelen.' Zijn geloofsbeleving heeft de mijne gestempeld. Blijkbaar is God Iemand om heel bang voor te zijn. Mijn verlangen naar God gaat altijd gepaard met angst. Ik wíl wel vertrouwen op God, maar wat als Hij me wegduwt, me toch té slecht vindt, mij niet als Zijn kind wil? Ik wíl wel bidden, maar zodra ik begin, word ik zo bang dat ik het fout doe, dat mijn gebed niet voldoet. Dan durf ik niet verder te bidden.

De omgeving wist heel weinig van de problemen in ons gezin. Dat mijn moeder alcoholiste was, was een groot geheim. Iedereen vond mijn moeder aardig. En dat was ze ook – tegen anderen. Ik voel me vaak met mijn mond vol tanden staan als iemand vraagt wat er nou precies zo erg was thuis, vroeger. Tegen ons gezin werd bijna opgekeken. Altijd voorbeeldig met z'n negenen tweemaal per zondag naar de kerk, keurig gekleed, hoedjes op, om door een ringetje te halen.

Toen twee broers van mij in de ggz terechtkwamen, nam mijn moeder de hoofdrol voor haar rekening door tegen iedereen te

zeggen hoe erg het voor haar was dat haar kinderen opgenomen waren op de paaz. Toen ikzelf uiteindelijk ook een opname in de ggz nodig had, stuurden ooms en tantes mij kaartjes met teksten als: 'Het is te hopen dat je snel opknapt, vooral voor je ouders.' In die opnameperiode nam ik ook wat meer afstand van thuis. En ook toen waren mijn ouders dé slachtoffers. Zelfs de huisarts heeft me in die periode eens gebeld en gezegd hoe erg mijn ouders leden onder het verminderde contact. En toen ik stamelde dat ik ruimte nodig had vroeg ze: 'Wat hebben ze je dan misdaan?' Tja. Niks eigenlijk. Mond vol tanden weer.

Bij alles wat ik in dit ervaringsverhaal wil vertellen, moet ik vechten tegen de overtuiging dat ik lieg, overdrijf, me aanstel, alles veel erger maak dan het was. Enerzijds omdat ik daarin de echo hoor van mijn ouders, anderzijds omdat de problemen die speelden in ons gezin zo subtiel waren, zo onderhuids en verborgen. Er zijn momenten – en ik voel me daar slecht over – dat ik verlang naar duidelijke sporen van mishandeling, verwaarlozing, misbruik. Voor dergelijke verhalen is aandacht, mededogen, meeleven; mijn verhaal daarentegen is zo moeilijk onder woorden te brengen.

Nu ben ik volwassen, moeder van vier jonge kinderen, maar tegelijkertijd draag ik in mijzelf ook nog steeds een kind mee. Het kind dat niet gezien werd, dat eenzaam was, op haar hoede, dat het goed moest doen. Het kind dat zoveel aandacht tekort kwam. Het zorgt voor een voortdurend gevoel van onveiligheid, leegte, eenzaamheid. In mij zit een gat, een gapend gat met de vorm van een vader en moeder. En dat gat geeft zó veel pijn, tekort en 'honger'. Het zorgt ervoor dat ik op zoek ga naar mensen die mij zien, erkennen, aandacht geven. En zodra iemand mij die aandacht geeft, voel ik de neiging om me aan hem of haar vast te klampen. Inmiddels weet ik dat dat vastklampen altijd uitloopt op teleurstelling, verlies, misbruik zelfs. Ik ervaar een voortdurend zoeken, misgrijpen, terugdeinzen, vastklampen, weer verliezen... Vaak word ik heen en weer geslingerd tussen een intens verlangen naar een mens die mij ziet en erkent én een intense angst voor nabijheid.

Want nabijheid voelt onveilig, maakt me angstig en doet me op de vlucht slaan. Zodat ik terechtkom in isolatie, eenzaamheid en zelfveroordeling.

Het leven kost mij veel energie en om de haverklap wordt er op mijn 'traumatriggerknop' gedrukt, zodat ik denk, voel en reageer vanuit het kleine meisje binnen in me.

De weg naar herstel is lang; het schrijven van dit ervaringsverhaal is één stapje voorwaarts op die weg.

Jeanine

‘Soms voel ik me Maartens tweede brein’

‘Hoi, leuk dat Maarten bij jullie mag spelen. Hij heeft er zin in. Alleen even het volgende: Maarten heeft autisme en ADHD. Hij vertelde dat jullie een trampoline hebben. Dat vindt hij geweldig. Maar door zijn enthousiasme kent hij z’n grenzen soms niet. Af en toe raakt hij zo overprikkeld dat het misgaat. Hij kan dan ineens boos worden. Wat helpt is om spelregels af te spreken. Dan weet hij wat je van hem verwacht. Hopelijk zie je het nog zitten dat hij komt spelen?’

Een van de dingen die ik als moeder van Maarten heb geleerd, is mezelf kwetsbaar opstellen. Aan de ander uitleggen wie Maarten is en hoe je met hem omgaat. Maarten inclusief gebruiksaanwijzing... Dat levert meer succeservaringen en begrip op dan achteraf brandjes blussen, omdat het weer mis ging. Dat laatste geeft enkel een gefrustreerd kind, een verdrietig vriendje, en een moeder die me gratis haar oordeel of opvoedtip geeft over mijn kind.

Soms voel ik me Maartens tweede brein. Welke situaties komen we tegen en hoe kan ik hem daarop voorbereiden? Om te voorkomen dat hij overspoeld wordt door eisen waaraan hij niet kan voldoen en waarin hij vastloopt. Dat vind ik lastig. Want ik wil dat mijn kinderen fouten durven maken. Zelf de wereld ontdekken. En dat ik, als moeder, vanaf de zijlijn met hen meedenk hoe iets een volgende keer anders kan. Ik wil mijn kinderen graag opvoeden tot zelfstandige, verantwoordelijke, sociale mensen. Ze zullen zich later ook zelfstandig moeten redden in de maatschappij. Maar bij Maarten werkt dat net even anders...

Maarten is een intelligente jongen van vijftien jaar, met een brede interesse. Wanneer je met hem praat, lijkt het alsof je met een volwassene praat. Maar sociaal-emotioneel functioneert hij als een achtjarige. Dat maakt dat Maarten veel sociale situaties