

Haptonomie van alledag



Vlekkeloos Floortje Schut

De dag had alle pretentie om vlekkeloos te verlopen. Ondanks de late avond ervoor ging mijn wekker op tijd en was ik meteen opgestaan. Na een snelle douchebeurt had ik me zonder de gebruikelijke keuzestress (broek, rok of toch dat broekpak?) aangekleed en een gezonde smoothie als ontbijt gemaakt. Ik checkte de OV-app. De trein zou om 9.18 uur vertrekken. Tevreden constateerde ik dat mijn voorbereiding op orde was. Mijn tas stond al klaar en mijn vouwfiets had ik nagekeken op lekke banden en andere mankementen. Check, check, dubbelcheck! Ik was helemaal klaar voor mijn 2-daagse massage cursus in Utrecht, waar ik ontzettende zin in had. Opgewekt fietste ik in een vloeiende lijn door het nog slaperige Amsterdam-Oost naar het Amstel station. Daar aangekomen was er nog genoeg tijd om mezelf te trakteren op een cappuccino. Geduldig stond ik - samen met een flink aantal medereizigers - te wachten op de trein die keurig op tijd het station binnengleed. De dubbeldekker vertraagde en stond vervolgens stil. Achter de ramen zag ik gezichten. Veel gezichten. Toen de deuren opengingen, stapte er tot mijn schrik bijna niemand uit. Enigszins beduusd stond ik ernaar kijken, waardoor ik als laatste instapte, met mijn opgevouwen fiets in de ene hand en koffie in de andere hand. Ik schuifelde twee pasjes vooruit waarna de deuren zich sloten. Een scheutje koffie gutste over mijn mouw en drupte op mijn schoen. De trein zette zich in beweging en ik deed mijn best om te blijven staan, zodat ik niet om zou vallen en vooral ook geen contact maakte met

de mensen om me heen. Die stonden nog net niet tegen me aangedrukt maar wel veel te dichtbij naar mijn zin. Ik voelde mezelf verstijven en vloekte inwendig. Omdat ik de auto had kunnen nemen, of een bus naar het station, of de koffie had kunnen laten zitten en vooral ook omdat ik die heel dikke gewatteerde winterjas niet aan had hoeven doen. Mijn lijf protesteerde, het zweten werd erger. Nog een half uur deze kwelling, mijn jas uittrekken leek geen optie. Ik richtte de aandacht op mijn voeten en haalde eens diep adem. Terwijl ik op het zadel van mijn fiets leunde, keek ik voorzichtig om me heen. De mensen om me heen staarden naar een vast punt op de muur, naar buiten of naar beneden, de aandacht naar binnen gekeerd. Niemand leek mijn bezwete gezicht op te merken.

Ik gluurde nog wat langer om me heen en zag opvallend weinig telefoons. Zelfs daarvoor leek geen ruimte. Een groepje meiden op de trap naar boven begon uitgelaten te kletsen, die gingen vast iets leuks doen die dag.

Langzaam ontspande ik en genoot ik van hun drukke gebabbel, van de helderheid van hun stemmen, van het blije geluid in de ruimte. Ik voelde hoe ik zelf wat begon mee te bewegen en meer ruimte om me heen voelde. En terwijl ik mezelf een beetje voelde uitdijen, begon ik te genieten van alle mensen op die paar vierkante meter. Hun aanwezigheid kon ik voelen en ruiken. Ik snoof zachtjes. En opeens, daar, precies op die plek, voelde ik me volop mens tussen de mensen. Met bezwete oksels, een glimmend voorhoofd en koffiespetters op mijn jas en schoen. Niet vlekkeloos, maar heerlijk medemens.

floorschut@yahoo.com



Iets goeds toevoegen aan een slechte situatie

Delen is helen. Door Irene Kersten

Irene Kersten, met bijna 25 jaar ervaring bij de politie, weet dat een crisissituatie impact heeft op een brede groep mensen: slachtoffers, getuigen en daders. Allemaal met hun eigen verhaal. Met haar bedrijf Rust na impact staat ze sinds 2014 mensen bij waarbij die impact te groot bleek. Bijvoorbeeld na zelfdoding, zedendelicten, ernstige aanrijdingen, bedrijfsongevallen en misdrijven. Speciaal voor hen heeft ze de methode Delen is helen ontwikkeld. Ze biedt onder andere hulp op scholen, bij studentenverenigingen en sportteams. Ook gaat ze mee terug naar de beladen plek en legt uit hoe stress werkt in je hoofd (psycho-educatie). Haar methode deelt ze ook met andere professionals die met jongeren werken. Hieronder volgt Irene's verhaal.

'Herken je dat? Cliënten komen naar je toe en zijn boos of ongelukkig. Of beide. Ze begrijpen zichzelf niet zo goed. Krijgen problemen in hun relatie of gezin. Ze slapen slecht. Als je dan doorvraagt blijkt geregeld dat deze personen iets hebben meegemaakt wat te weinig aandacht heeft gekregen. Denk aan het overlijden van een dierbare, een ongeluk of een andere nare situatie. Zelfs een ogenschijnlijk kleine gebeurtenis kan mensen uit het lood slaan.

Zoals bij Frank (54). Hij raakte totaal van de kaart na een aanrijding. Zijn huisarts schreef hem medicatie voor. Maar echt beter ging het niet. Op het werk viel hij uit. Via de bedrijfsarts kwam hij bij mij. Het bleek al snel dat deze aanrijding voor hem hetzelfde voelde als een aanrijding van

dertig jaar geleden. Daarbij kwam een vriend van Frank om het leven. Op mijn vraag of hij ooit getrouwd had, was het antwoord duidelijk nee. Het werd helder dat Frank in het heden vastliep. Alsof zijn gevoelens van toen klem zaten, waardoor zijn huidige relatie met zijn partner en kinderen eronder ging lijden. Ook raakte hij overprikkeld in het verkeer. Samen gingen we terug naar het verlies door het ongeluk, waarover hij niet had getrouwd. Frank deelde dat ongeluk voor het eerst met zijn naasten. Ook bezocht hij het graf van zijn overleden vriend. Hierdoor kwam er veel los wat kon helen in het nu. En zo kon Frank weer functioneren. Zonder slaappillen en met meer verbinding met zijn omgeving.

Goede nazorg is dan nodig. Want wat kan de situatie ingewikkeld zijn na een impactvol voorval. Betrokkenen kunnen de situatie bagatelliseren of maken zichzelf verwijten. Zo ook Frank: "Als ik mijn vriend niet had gevraagd om dat klusje voor mij te doen, dan was het ongeluk misschien niet gebeurd. Maar voor de ouders is het verlies pas echt erg, ik ben maar een vriend", voegde hij eraan toe.'

Steun bij elkaar zoeken en eilandjes van verdriet voorkomen.

Sociale steun

'Ik merk dat het in situaties waarin mensen worstelen met hun gevoelens helpt om sociale steun te bevorderen. Zorgen dat mensen anderen die belangrijk voor hen zijn, weten te vinden.

Steun bij elkaar zoeken en eilandjes van verdriet voorkomen. In mijn werk bij de politie zag ik hoe gemakkelijk het mis kan gaan wanneer een impactvolle gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Het brein is dan extra gevoelig, het heeft als het ware een dreun gekregen, is een beetje beurs. Net als met een pijnlijke plek op je lichaam moet je daar zacht mee omgaan, maar je omgeving ook. Gevoelens gaan vaak naar de binnenwereld en die blijven daar zitten. Dat gaat niet weg. Het kan op een later moment gaan etteren. Zelfs een verkeerde opmerking of reactie kan leiden tot verwijdering tussen mensen. Terwijl je elkaar juist nodig hebt. Met meer begrip is er meer verbinding.

Ik leer mensen dat een ongewone reactie van iemand een normale reactie kan zijn op de abnormale gebeurtenis waar diegene mee te maken heeft gehad.

Het is heel normaal dat we na een impactvolle gebeurtenis extra alert zijn op onze omgeving. Heb ik het protocol gecheckt, is alles goed afgesloten? Als er in je huis ingebroken is, dan zul je de sloten extra controleren. Dat is een normale reactie. Controle is goed, maar het kan een obsessie worden. Dan is het niet meer gezond voor jezelf. Het kan ook zijn dat je plaatsen of situaties wilt vermijden. Bijvoorbeeld niet meer achter het stuur durven kruipen wanneer je betrokken ben geweest bij een aanrijding. Dat kan een manier zijn om met de situatie om te gaan, maar is niet te doen als je vrachtwagenchauffeur bent. Met zo'n chauffeur ga ik dan desgewenst mee in de auto, om weer te wennen aan de veranderde situatie op de weg. Na een aanrijding is je perceptie namelijk anders. Daar waar je je voor de aanrijding wellicht heel veilig voelde, is nu iets in veranderd.

Recent stond ik een verpleegkundige bij die in een kleine zorginstelling werkt. Tijdens haar werk trof ze een bewoner dood aan in de badkamer. Het was een nare aanblik en het riep oude pijn

op van overlijdens eerder in haar leven. Als onderdeel van de begeleiding ging ik met haar terug naar de plek waar ze de bewoner aan had getroffen. Ze reageerde daar heel lieflijk op door te trillen en te huilen. "Dat is toch raar, dat ik zo heftig reageer", merkte ze op. Maar het is juist een heel normale reactie van het lichaam. Terwijl we in de badkamer stonden, ervaarde ze dat die badkamer weer een gewone ruimte werd en dat ze de nieuwe bewoner weer open tegemoet kon treden. Ze is op deze werkplek blijven werken, terwijl haar eerste reactie was dat ze van werkplek wilde veranderen. En de oude pijn van de eerdere overlijdens hebben we samen besproken en doorvoeld. Sociale steun is de meeste beschermende factor voor alle vormen van ellende. En die steun die kun je heel goed zelf geven, daar mag je op vertrouwen.'

Normaliseren en verbinden

'We hebben de neiging om fatalistisch te denken na een crisis: het komt nooit meer goed. Ik slaap helemaal niet meer. Je mag gerust toegeven dat het heftig was. Dat het normaal is om in deze fase te denken dat het niet goed komt. En dat je 's nachts wakker ligt en dan gaat piekeren. Afleiding zoeken is dan belangrijk. Ik zie het niet graag dat artsen medicatie gaan geven, omdat medicatie dempt en het zelfhelend vermogen remt. Normaliseren, het doorleven van rouw, zet juist het zelfhelend vermogen in gang. Zo hebben we ook de neiging om voor een naaste die iets vreselijks is overkomen de beste psycholoog of psychiater te willen zoeken. Dan sla je de allerbelangrijkste persoon over. Dat is namelijk die persoon zelf.

Op de werkvloer kun je er ook voor elkaar zijn. Als op het werk begrip en verbinding is na een crisissituatie, dan wil de getroffen medewerker meestal toch graag de volgende dag op het werk zijn. Is er op het werk geen begrip en ruimte, dan is de kans groot dat de medewerker de volgende ochtend de wekker uitzet, het dekbed over het hoofd trekt en zich ziek meldt. We moeten zien

te voorkomen dat medewerkers uitvallen na een impactvolle gebeurtenis. Eerst helen wat er op die plek is gebeurd en pas later kiezen om een andere weg in te slaan. Als de verpleegkundige uit mijn voorbeeld de nare gebeurtenis op haar werkplek niet had geheeld, is het niet ondenkbaar dat dit op een nieuwe werkplek uiteindelijk ook voor problemen had gezorgd. Ook daar zou ze gaan vermijden.

Een impactvolle gebeurtenis kan ook oude pijn bij anderen losmaken. Een manager had te horen gekregen aan een zeer ernstige vorm van kanker te lijden. Naast het feit dat iedereen erg was begaan met deze man, riep het ook veel oude pijn op bij verschillende medewerkers. In mijn begeleiding van het team kreeg iedereen de ruimte om zijn of haar beleving over de diagnose te delen. Daarna hebben we de verbinding met elkaar gemaakt door emoties van eerdere ervaringen met elkaar te delen. Zo kwam bij een van de medewerkers de pijn van het overlijden van haar moeder weer naar boven. Ik stelde haar de vraag of haar collega's het verhaal van haar overleden moeder kenden. Dat was niet het geval. Ik vroeg of anderen het verhaal mochten kennen. "Jazeker", zei ze, "maar wanneer begin je daar dan over? Dat vind ik zo lastig." Tijdens de groepsbijeenkomst heeft ze het verhaal van haar moeder gedeeld en kwam er ook ruimte voor ervaringen van anderen. Op deze manier heeft de begeleiding die ik het team heb gegeven een verbindend effect. Een verbinding die het team goed kan gebruiken de komende periode'

Als je met mensen werkt,
worden je eigen thema's,
zoals de dood, ook geraakt

Open en eerlijk zijn

'Vaak krijg ik de vraag van ouders of leerkrachten om een kind te helpen na een verlies. Ik zie juist graag dat kinderen bij een verlies de vertrouwde

gezichten zien, niet een mevrouw 'die er verstand van heeft'. Leerkrachten help ik een lastig onderwerp bespreekbaar te maken. Mijn advies daarbij is om heldere en eerlijke informatie te geven. Niet vertellen dat iemand is gaan slapen, maar dat de persoon dood is gegaan. Kinderen moeten leren dat de dood bij het leven hoort. We willen het graag verzachten, maar dan komt het later juist hard binnen. Voor kinderen is het belangrijk om eerlijke informatie te krijgen van de volwassenen om zich heen. Dat maakt je een betrouwbare volwassene. En daar moeten kinderen op kunnen leunen. Het verdriet van een ander kan ook jouw eigen verdriet raken. Dat mag natuurlijk, het overkomt mij ook nog steeds. Dat maakt je een echt mens. Maar als je bevangen wordt door je emoties, dan is dat het signaal dat je werk te doen hebt. Als je met mensen werkt, worden je eigen thema's, zoals de dood, ook geraakt. Als je dit uit de weg gaat, dan doe je de ander tekort. En jezelf ook.'

Delen is helen

'De manier waarop ik werk is afhankelijk van de vraag, maar vaak begint het bij een advies aan de leiding. Bij crisis is er vaak paniek. Ik probeer rust te brengen in zo'n paniekerige situatie. Ik ga splitsen in wat er nu nodig is, wat even kan wachten en wat later nodig is. Rode draad is altijd rust en nuchterheid.

Hulpverlening is vaak gericht op het individu. Terwijl er veel kracht te halen valt uit een groep als de ruimte wordt geboden om samen te komen na een impactvolle gebeurtenis. Het is helend om gevoelens die spelen te kunnen uiten en delen met anderen.'

info@rustnaimpact.nl
www.rustnaimpact.nl