

'Vertrouwen geven en winnen is het belangrijkste'

TRUUS BAKKER DESKUNDIGE OP HET GEBIED VAN HECHTINGSPROBLEMEN



Gesprekstherapie schiet vaak tekort als het gaat om het verwerken van vroege traumatische ervaringen. Oog en oor voor de lichaamstaal en het non-verbale in de behandeling blijkt dan cruciaal. Daarnaast is het van belang dat je als hulpverlener probeert je zo goed mogelijk in te leven in de belevingswereld van de cliënt. Dat is de mening van Truus Bakker, psychotherapeut, orthopedagoog en deskundige op het gebied van hechtingsproblemen bij adoptie.

Als therapeut heb je veel geadopteerden en adoptiegezinnen begeleid. Hoe werk jij en wat werkt?

"Ik luister en kijk altijd eerst goed en ga dan samen zoeken naar een rode draad in de levensloop. Zo probeer ik me een beeld te vormen van de belevingswereld van degene die voor me zit. Hoe beter ik dat plaatje kan aanvoelen en begrijpen, des te groter is de kans dat de cliënt zich begrepen voelt, rustiger wordt en minder gespannen. Stress vernauwt het bewustzijn. Als de spanning zakt kun je weer helder denken, zelf reflecteren op wat er aan de hand zou kunnen zijn. Afhankelijk van wat de problemen zijn zoeken we mogelijkheden om met elkaar aan het werk te gaan. "Het is gebleken dat alleen praten en goed luisteren bij een vroeg trauma niet voldoende is. De problematiek is vaak ontstaan in de preverbale fase en vraagt dus ook een preverbale houding. Daarom heb ik gezocht naar meer non-verbale en ervaringsgerichte methodieken zoals speltherapie en symbooldrama. Maar centraal staat het vertrouwen van de cliënt in de therapeut. Als je stress-systeem is ontregeld voel je je onrustig, verward, ongelukkig en onveilig. Het helpt als je dan bij iemand die je vertrouwt kunt voelen wat er in je leeft en dat kunt symboliseren."

Je hebt ooit de bouwstenen* ontwikkeld, een concept dat al jaren veelvuldig gebruikt wordt in adoptieland. Hoe is dat ontstaan? En heb je het nog moeten bijstellen in de loop van de jaren?

"Ik had veel vragen over hoe het zit bij adoptie en vond te weinig antwoorden in de theorie. Daarom ben ik gaan zoeken in de ontwikkelingspsychologie. Als je beter gaat begrijpen wat er precies in die eerste fases van een leven gebeurt, kun je beter afstemmen op de kinderen. De eerste bouwsteen, de bodem, is kort gezegd: ik mag er zijn. De tweede: dat je een gevoel hebt dat iemand er

voor jou is als je het nodig hebt, dat je je kunt toevertrouwen. De derde: ontdekken, je zelfvertrouwen groeit. De vierde: nee kunnen zeggen en ook rekening houden met de ander; dat kunnen de meeste kinderen rond een jaar of vijf. De vijfde: het integreren van eerdere bouwstenen, zelf tot oplossingen kunnen komen.

"ALLES WAT STRESS GEEFT IS EEN SIGNAAL."

"Ik heb de bouwstenen niet meer echt hoeven veranderen, maar ze worden wel steeds meer ingekleurd door nieuwe kennis. In de therapiewereld wordt telkens weer bevestigd dat het klopt. Daniel Stern heeft een prachtig boek geschreven, Dagboek van een baby. Dat boek heeft mij geïnspireerd. Ook de cliëntgerichte en de non-verbale therapie hebben me nieuwe inzichten gegeven."

Wat is voor hulpverleners die met adoptiekinderen werken belangrijk om te weten, volgens jou?

"Vertrouwen opbouwen is het belangrijkste. Eerst moet er wel een bodem zijn voordat iemand zich veilig kan gaan voelen, dus neem de tijd en wees geduldig. Verder is het belangrijk je zo goed mogelijk in te leven in de ontstaansgeschiedenis van het kind, zodat je beter gaat begrijpen waar de clou zit. "Het gaat om de attitude van de therapeut. Ik zal wat punten noemen:

- Die ander accepteren zoals hij is.
- Jezelf afgrenzen, niet het leed overnemen.
- Heel goed luisteren naar de symptomen waarin het leed gesymboliseerd wordt. Cliënten weten veel onbewust.
- Zoeken in welke bouwsteen je het beste kunt beginnen. Er kan zoveel tegelijk aan de hand zijn, en zo verklein je het en maak je het hanteerbaar.
- Een realistisch verwachtingspatroon hebben: vaak gaat het met kleine stapjes, en je bereikt niet

altijd wat je het liefste zou willen.

- Open staan voor de beleving van de ander, in het contact voelen of het klopt. Alles wat stress geeft is een signaal. Bewust zijn van wat er bij die ander is, en contact maken, zodat de cliënt zich bij jou net iets meer op zijn gemak voelt dan hij of zij gewend is.

"Het is belangrijk dat je daar waar je vreemde dingen meemaakt contact maakt. Als er tenminste een band en vertrouwen is. Met de symptomen vertellen cliënten een verhaal van innerlijk leed waar ze zelf op bewust niveau geen weet van hebben. Als iemand het dan aandurft door te vragen en te benoemen, en het niet veroordeelt, dan helpt dat."

Ik hoorde dat jij EMDR** niet zo geschikt vindt als behandeling bij trauma. Waarom niet?

"In veel gevallen kun je met EMDR heel goed de stress verlichten van opgelopen trauma's. Maar daar is wel een zekere ik-sterkte voor nodig. Die ontbreekt vaak bij mensen met ernstige hechtingsproblematiek. Daarom vind ik het zelf prettiger en veiliger om met symbooldrama te werken. Daar voel ik me bij op mijn gemak en heb ik veel ervaring mee. Dan vraag je aan de cliënt om zich iets uit de natuur voor te stellen, bijvoorbeeld een boom, en dan van alles over de boom te vertellen en later ook te tekenen. Onbewust blijkt dan symbolisch versluiert iets van de binnenwereld op tafel te komen, zoals een stemming, behoefte of bezing. Dat geeft de mogelijkheid aan de cliënt om op een veilige manier in contact te komen met de eigen binnenwereld, die soms heel pijnlijk kan zijn. Het symbool helpt dan de soms heftige gevoelens te reguleren. De aard en kwaliteit van de therapeutische relatie is wel de belangrijkste sleutel voor een verandering."