

Psychosociale hulpverlening in de huisartsenpraktijk

De praktijkondersteuner huisartsen GGZ (POH-GGZ) kan een brug slaan tussen de praktische huisartsgeneeskunde en de psychosociale zorg/psychiatrie. Corrie Baas beschrijft dat in haar boek dat binnenkort verschijnt. Hieronder alvast een voorproefje. *Corrie Baas*



Kim huilt alleen maar, dikke tranen rollen als watervalletjes over haar bleke wangen. Af en toe ontsnappen er een paar woordjes: 'Het gaat niet, ik kan niet meer tegen hem op.' De donkere kringen onder haar ogen getuigen van een langdurige aanslag op haar slaap en steken schril af bij het witte gezicht. Ze zit enigszins gebogen, maar probeert wel contact met me te zoeken. Haar trillende handen maken af en toe een gebaar van machteloosheid. Het is haar vader, ze heeft geen hoop meer dat het contact beter zal worden tussen hem en haar. 'Er is altijd spanning in huis, ik kan niks goed doen en hij gromt om een scheet die hem dwarszit, waar ik niks aan kan doen. En als hij echt kwaad is, vliegt hij als een hazewindhond de trap op, stormt mijn kamer binnen en dan kan ik geen kant meer op.'

Ik zie haar ingehouden woede; tranen maken plaats voor gespannen spieren, die als strakke koorden het witte gezichtje een spookachtig effect geven. Haar ogen schieten vuur en doorboren haar donkere aura van somberheid en verdriet.

'Hij schreeuwt, maakt me bang en dan ga ik ook schreeuwen. Hij heeft me nog nooit geslagen, maar elke keer heb ik het gevoel dat hij dat gaat doen en dan verstijf ik als een plank. Even later kruipt hij weer in zijn cocon, gaat aan het werk, zwijgend alsof er niets gebeurd is. Maar dan ben ik nog lange tijd zo'n oververhitte snelkoker, die later alsnog stoom afblaast.'

Ik vraag haar naar de aanleiding van deze uitbarstingen en hoe haar moeder met de situatie omgaat. Kim vertelt dat ze de huisregels te strak vindt. Bovendien praat haar vader niet op een normale manier tegen haar en kan ze in zijn ogen nooit iets goed doen. Hierdoor wordt ze onzeker, laat regelmatig iets vallen en dan heb je de poppen weer aan het dansen. Ze schiet weer vol. Uit haar felle relaas blijkt dat zij en haar vader in vicieuze cirkeltjes ronddraaien.

'Ik ben gewoon een prul, maar ik kan er niet meer tegen. Mijn moeder weet niet goed wat ze ermee aan moet, maar ik vind het niet eerlijk dat ze er niks van zegt.'

Ik zie de dreigende situatie van vader en dochter voor me, waarin ze als twee vijanden met elkaar omgaan. Hoe hij soms als een woeste walrus haar kamer binnentorst en haar gevangenzet tussen zijn slag tanden. Ze voelt zich bedreigd, is continu nerveus en trilt regelmatig als een riet in de wind. Ik vraag me af hoe ik dit snikkende meisje kan helpen in het verstoorde systeem van de vader-moeder-dochterrelatie. Hoe kan ik haar helpen als haar ouders niet veranderen in hun houding ten aanzien van hun dochter en elkaar? Om Kim wat rustiger te krijgen doe ik eerst een ontspanningsoefening met haar. Het helpt. Ze begint wat rustiger te vertellen.

Kim heeft genoeg van het langdurige geploeter op de onvruchtbare grond en zou op zichzelf willen gaan wo-

nen. Dit kan echter niet vanwege haar studie en financiële afhankelijkheid. Soms is ze een paar dagen bij haar vriend, waar ze zich laat voeden met lucht en liefde, zodat ze weer even verder kan. Zijn ouders hebben haar toegezegd dat ze bij hen mag wonen. Ze heeft af en toe de neiging om haar koffer te pakken, wanneer ze bang is om in het moeras van kwelling meegezogen te worden. Maar als ze zich realiseert wat dit voor haar moeder betekent, raapt ze al haar krachten kranig bij elkaar om haar niet te krenken.

Kim wordt steeds op de proef gesteld in het leren stellen van grenzen ten aanzien van zichzelf en anderen, in het bijzonder haar vader. Ze laat zich, zoals het lage strand bij vloed, steeds overspoelen en reageert met inadequate, opstandig en verdrietig gedrag. Onvermogen, machtsongelijkheid en boosheid spelen een grote rol. Ze beseft dat ze moet leren om hier beter mee om te gaan om niet door de vloedgolf van overmacht meegesleurd te worden. Ze wil haar grenzen aangeven en beter leren communiceren.

Het volgende gesprek vindt plaats met haar moeder erbij. Als inleiding vertel ik dat Kim volledig over haar toeren bij me is gekomen en ze samen met mij en haar ouders uit de draaikolk van modder en vuil wil komen.

Moeder vertelt het volgende: 'Kim houdt zich niet aan afspraken en gaat te veel haar eigen gang; mijn man voelt zich dan een stuk onbenul. Hij kan daar niet mee omgaan en gaat dan op een bombastische manier buiten zijn boekje; zo is hij altijd geweest.' Kim vindt de regels van op tijd thuiskomen, opstaan en dergelijke te star. Er ontstaat een confronterende discussie over wat regels zijn en wat niet. Ik leun in mijn observatierol achterover, stel af en toe een stimulerende vraag en houd hun een spiegel voor waardoor ze inzien hoe ze elkaar bejegenen. Er ontstaat geleidelijk meer duidelijkheid en overeenstemming. Zij onthullen met weidse armgebaren en verheffing van stemmen hun onvoltooide strijd. Geleidelijk wordt de toonzetting minder heftig en ontvouwen zij hun verborgen kwaliteiten door het stellen van doelgerichte open vragen en het uiten van meningen en gevoelens. Kim kan en wil zich aan regels houden wanneer ze zich hierin kan vinden. Beiden zijn bereid naar compromissen te kijken en ze willen vader hierbij betrekken. Moeder toont haar kracht en zal voor Kim in de bres springen, haar man beletten dat hij als een dolle stier haar kamer binnenstormt. Ze wist niet dat zijn gedrag zo'n zware impact op haar dochter had. Ze is hiervan geschrokken en voelt zich schuldig.

In het derde gesprek komen zowel Kim als moeder lacherig en ontspannen binnen. De hele week hebben ze elkaar bevestigd tot op het bot, waarbij grenzen aangeven en niet oordelen de belangrijkste zuilen waren. Ze hebben lastige situaties uitgedroefd en vader daarbij betrokken. Kim heeft haar bereidwilligheid getoond door zich aan regels te houden en samen met moeder



DE CASUS: HOE VERLOOPT EEN HULPVERLENINGSPROCES IN DE HUISARTSENPRAKTIJK?

Kim is een achttienjarig meisje dat bij haar ouders woont. Ze heeft heftige klachten van angst, spanning, verdriet en vermoeidheid. De conflicten met haar ouders en de dreigende houding van haar vader geven haar een gevoel van onmacht. Ze is volledig over haar toeren, daarom gaat ze naar de huisarts.

De huisarts verwijst door – afhankelijk van de situatie en de wens van de cliënt – naar de POH GGZ of naar een specifieke instantie. Hij onderzoekt de urgentie en de ernst van de problemen en maakt een inschatting of de POH GGZ de cliënt doeltreffend kan behandelen. Als de POH GGZ na de anamnese concludeert dat de situatie haar deskundigheid te boven gaat, verwijst ze alsnog door naar een specifieke instantie.

Het aantal gesprekken varieert van een tot twaalf. De POH GGZ kijkt samen met de cliënt wat de doelstellingen / vragen zijn. In de situatie van Kim is dit al snel duidelijk.

De voordelen van een POH GGZ zijn meerledig

Er is een directe afstemming met de huisarts, waardoor er zo nodig snel en effectief hulp kan worden ingezet. De kosten van behandeling zijn lager, omdat de cliënt niet naar de dure tweedelijnszorg verwezen hoeft te worden. Een ander voordeel is dat de huisartsenpraktijk in de nabije omgeving van de cliënt ligt. Dit gegeven en de bekendheid van de huisarts maken de stap naar de hulpverlening laagdrempelig. Ze biedt Kim in totaal negen gesprekken, waarbij de ouders – als essentieel deel van haar problemen – worden betrokken. Uit elk gesprek blijkt dat Kim meer vertrouwen in zichzelf en in het verbeteren van de relatie met haar ouders krijgt.

is ze het gesprek met vader aangegaan om de effecten van zijn gedrag te bespreken.

Er volgen nog zes gesprekken, waarvoor Kim alleen komt. Hierin onderzoeken we of Kim, vader en moeder hun positief veranderde communicatiestijl en houding kunnen vasthouden. Ter versterking van Kims vaardigheden doen we onder meer een paar rollenspelen, waarbij ik de vaderrol aanneem en Kim in drie oefeningen leert zich krachtig en assertief op te stellen. Kim is zich bewust geworden van het draaien in destructieve communicatiecirkeltjes door haar eigen bokkige houding en de impulsieve, agressieve houding van haar vader. Geleidelijk aan ontstaat er meer contact tussen vader en dochter, mede door de krachtige inzet van moeder. Vader heeft Kims grenzen niet meer overschreden en zij de afspraken niet. Er ontstaat meer respect en begrip ►►

- ▶ voor elkaar in een rustige sfeer. Hierdoor zie ik Kim in kleine stapjes krachtiger worden en opbloeien. Ze heeft meer kleur op haar wangen, maakt allerlei plannen en ziet de toekomst positief tegemoet.

Motivatatie van toegepaste methoden

- *Ontspanningsoefening*

Ik zie een trillende, huilende jonge vrouw, overstuur en zo wit als een doek. Ze hyperventileert een beetje. Met deze klachten van heftige spanning en hyperventilatie kan zij haar verhaal niet goed vertellen. Ze heeft meer rust nodig om vat te krijgen op haar situatie, om in het onderzoeksgesprek een heldere weergave te kunnen geven van haar gedachten, als voorwaarde voor een goed begeleidingsproces. Na een kort relaas van Kim, start ik na overleg met haar een ontspanningsoefening, waarbij ik haar leer de buikademhaling toe te passen. Ze vindt het prettig; de angst neemt af en ze krijgt hierdoor meer vertrouwen in zichzelf en in mij.

- *Psycho-educatie*

Kim en haar vader draaien met hun gedrag in cirkels rond. Ik leg Kim het mechanisme van de *viciuze cirkel* uit, om hun gedrag en communicatie op een positieve manier te kunnen beïnvloeden.

Uit het verhaal van Kim blijkt zowel haar eigen koppigheid en starheid alsmede die van haar vader. Zijn autoritaire houding met het opleggen van strakke regels veroorzaakt bij haar te veel aversie om hieraan gehoor te geven. Zijn dreigende houding veroorzaakt angst, waardoor ze in haar schulp kruipt of moet vluchten voor de dreiging. Dit werkt voor haar vader frustrerend, waardoor hij weer kortaf is tegen haar. Zo blijven zij in cirkels ronddraaien.

Ik besteed aandacht aan het *socialisatieproces* van Kim, om haar te helpen verklaren hoe de verstoorde situatie kon ontstaan. Ze groeide op in een gezin waar strakke normen en patronen golden, die ze zich automatisch

eigen maakte. Door de autoritaire druk van haar vader werd zij als klein kind al snel het weggroeiende, vermijdende meisje, dat haar gevoelens in de kiem smoorde. Naarmate ze de volwassenheid naderde, werden zijn strakke normen steeds meer onacceptabel en werd ze koppiger en dwarser. Haar aangeleerde, automatische gedrag van vermijden en weggroeiën moest ze veranderen om het hoofd boven water te kunnen houden. Door hierover door te praten, komt Kim tot meer bewustzijnsontwikkeling en motivatie om haar houding op een adequate manier te veranderen.

- *Familiebegeleiding*

Ik heb met Kim en haar moeder als cotherapeute gewerkt aan de driehoeksverhouding Kim - vader - moeder. Vader wil niet meekomen. De viciuze cirkel verklaart de noodzaak van het betrekken van de ouders in het begeleidingsproces. Kim zou nooit goed tot ontwikkeling van haar veranderingsproces kunnen komen zonder een effectieve verandering in de houding van haar ouders. Er is een continue wisselwerking. Daarom moet haar moeder een goed beeld hebben van de feitelijke situatie.

Ik beschrijf op de eerste plaats het intense verdriet en de klachten van Kim, waarvan haar moeder de heftigheid niet vermoedde. Ik stimuleer moeder haar visie te verwoorden; we analyseren de situatie met zijn drieën en ik laat moeder en dochter met elkaar afspraken maken. Moeder gaat gemotiveerd en doordrongen van de noodzaak tot verandering van de gezinssituatie met haar man in gesprek. Dit driedimensionale begeleidingsproces resulteert in een sterke psychologische ontwikkeling bij Kim.

- *Communicatie*

De persoonlijke ontwikkeling van Kim op het gebied van omgaan met haar gevoelens en haar communicatie, met name die in relatie tot haar ouders, vereist aandacht. Kim is hierbij afhankelijk van haar ouders. Ze is niet adequaat in haar assertiviteit, soms agressief en koppig. Ze heeft duidelijk moeite met het omgaan met gevoelens zoals boosheid en angst. De communicatie van de ouders in relatie tot Kim mist haar doel.

Ik begeleid Kim zowel in haar persoonlijke leerproces op het gebied van communicatie als in haar contact met moeder en – indirect via rollenspelen – met vader. Ik bespreek met haar de verschillende stijlen van passief, agressief en assertief reageren en geef haar schema's mee voor opdrachten en oefening. We praten over het belang van vragen stellen in plaats van oordelen, feedback geven op een rustige manier in plaats van vechten en vluchten, het zenden en ontvangen van boodschappen, het doorvragen en verklaren van onduidelijkheden. We doen rollenspelen om deze vaardigheden te oefenen en haar assertiviteit te versterken. Doordat moeder een paar keer meekomt en zij voldoende inzicht heeft gekregen in de disfunctionele patronen in het gezin, kan zij in de communicatie een ondersteunende rol aannemen ten aanzien van Kim en haar man hierbij betrekken. ❖

PSYCHOSOCIALE HULPVERLENING IN DE HUISARTSENPRAKTIJK

Een leidraad voor elke hulpverlener
in de wijk en de zorg

Corrie Baas

www.swpbook.com

ISBN: 9789088504075



OVER DE AUTEUR

Corrie Baas heeft de opleiding tot psychiatrisch verpleegkundige en maatschappelijk werker gevolgd. Ze heeft veel ervaring opgebouwd in de psychosociale hulpverlening, waarvan de laatste jaren in de huisartsenpraktijk als praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ).