

Therapie is geen wasstraat

Davey kijkt mij schuin aan van onder zijn petje, dat diep over zijn ogen is getrokken. Hij is net 18 jaar geworden en hier zojuist gebracht door zijn moeder, die in de wachtkamer is blijven zitten. Davey heeft al heel wat behandelingen gehad in zijn leven. Omdat hij sinds kort volwassen is voor de wet, moest hij afscheid nemen van zijn vorige behandelaar die hij drie jaar kende. Hij werd naar ons verwezen. De GGZ voor volwassenen.

Hij mag stemmen, zonder begeleider in een auto rijden, alles doen wat andere volwassenen ook mogen. En nu heeft hij de grootste moeite met dit gesprek. Hij kijkt hulpeloos om zich heen. Denkt koortsachtig na over een antwoord op de vraag: „Waar zou je willen dat ik je bij help?“ „Ehhh“, stamelt hij, „nou gewoon. Dat ik me beter voel...?“

In mijn hoofd belanden we daarmee op een T-splitsing. Ik kan hem nu gaan uitleggen hoe behandeling bij ons werkt, dat wij autonomie hoog in het vaandel hebben, waarde hechten aan een concreet behandeldoel en een heldere koers.

Of ik ga het anders doen. Proberen contact te maken met die jongen onder dat petje en zijn brein een kickstart geven.

Optie twee, besluit ik, terwijl ik wat onderuit schuif in mijn stoel, een ontspannen houding aanneem en tijd maak voor deze afslag. „Weet je wat zo jammer is aan therapie, Davey?“, vraag ik. „Het is geen wasstraat.“ Het petje schiet omhoog. De ogen eronder kijken me vragend aan. „Hoezo?“ vraagt hij.

„In een wasstraat kun je een programma kiezen, stuur je de auto op de lopende band,

ondergaat deze de opties die je gekozen hebt automatisch. Beetje föhnen aan het einde, en klaar is Kees. Ik kan mij voorstellen dat dit soms heerlijk zou zijn, maar een psychologische behandeling kun je beter vergelijken met de sportschool: als je spieren wilt kweken, zul je aan de bak moeten.“

Hier had Davey nooit over nagedacht, vertelt hij. Misschien hadden mensen hem deze vraag weleens gesteld, maar dan had hij dat niet bewust geregistreerd. Hij had vooral het gevoel dat er aan hem gesleuteld werd, als hij zich keurig volgens afspraak meldde bij de sessies. Het leek alsof andere mensen, zowel zijn ouders als begeleiders, voor hem bepaalden wat goed voor hem was.

Het maakt mijn vraag een hele uitdaging.

„En jij wilt dat ik hier nu antwoord op geef?!“, vraagt hij. Ik zie paniek, overslaand in rade-loosheid. „Niet gelijk“, zeg ik, „Daar gaan we de komende tijd mee aan de slag. En weet je wat zo mooi is? Door het hier zo over te hebben, ben je al achter het stuur gekropen.“

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

