



‘Ook voor mensen om mij heen was het zwaar’

Een gesprek met een cliënte van 58 jaar, die zich ten tijde van de intelligente lockdown in maart in de eerste vier weken van haar behandeling in de schematherapie-kliniek bevond. De kliniek ging vier weken dicht. Zij zit inmiddels in de tweedaagse deeltijd aan het eind van haar behandeltraject. Een terugblik.

Door Lizzy Kelfkens

Hoe heb je de behandeling ervaren vanaf het moment dat de kliniek dicht ging?

‘Dat was heel moeilijk, ik zat toen nog vast in mezelf. Mijn problemen waren al een klein beetje losgemaakt en ineens kwam ik ermee thuis te zitten. Ik kreeg hierdoor een terugval. De kliniek ging vier weken dicht, terwijl ik net geproefd had van een vast ritme, aan het leren was hoe om te gaan met andere mensen en ineens was ik terug in mijn eigen omgeving. Het was een grote klap. Ritme aanhouden is erg belangrijk voor mij, heb ik gemerkt. Ineens was ik terug naar hoe ik me voelde voor de start van de kliniek. Ineens alleen met heftige emoties. Ook voor mensen om me heen zoals mijn partner was het zwaar, hij kreeg volgens mij veel te verduren. Inzicht in hoe het bij mij in elkaar zat had ik toen nog niet. Dan zou het mogelijk makkelijker zijn geweest. Op een gegeven moment heb ik tegen een behandelaar durven zeggen dat het thuis niet goed met mij ging. De regie-behandelaar heeft me toen telefonisch de slaapkamer uit moeten praten, samen met mijn vriend. Ik had me helemaal teruggetrokken. Door hun hulp ben ik er weer uit gekomen toen.’

Hoe was het contact met groepsleden in deze periode?

'We hadden veel onderling contact, maar iedereen was nog in angst en onzekerheid. We konden elkaar toen nog niet steunen of helpen. Iedereen was vooral met zijn eigen angsten bezig.'

*'Er werd gezegd
"je wordt gebeld"
en dan werd je
niet gebeld'*

En met het team?

'In het begin was er onvoldoende duidelijkheid in de communicatie vanuit het team. Het team leek zelf nog zoekende naar wat wel en niet kon. In het begin was er alleen telefonisch contact af en toe. Er werd gezegd 'je wordt gebeld' en dan werd je niet gebeld. Het was een periode waarin ik me angstig en onzeker heb gevoeld. De communicatie over hoe het verder zou gaan, was niet helder. Ik beleefde het als een chaotische periode waarin een hoop op je afkwam. Alleen de beeldend therapeut, Flip, was al met een online behandelmodule begonnen, maar dat was ook heftig. Er kwamen allerlei gevoelens omhoog, maar je was er thuis alleen mee. Ik had toen nog niet zoveel zicht op mijn eigen gevoelens en mijn manier van coping. De rest van de therapieën kwam nog niet van de grond online in die weken. Je hebt routine en duidelijkheid nodig in zo'n periode. Zeker als je jezelf nog niet begrijpt en hoog in je spanning zit. Je wist niet waar je aan toe was.'

Wat vond je van de periode waarin iedere groep een halve week een behandelprogramma kon volgen?

'Dat was perfect, een fijne periode. We mochten langer blijven (zes weken) en hebben een hechte band gekregen met elkaar. We gingen verder met ons behandelproces, ik ben heel hard gegaan toen. Door de coronasluiting heb ik besef gekregen hoe waardevol het is om deze behandeling te kunnen volgen. Met beide handen heb ik het aangegrepen en hard gewerkt om verder te komen. Wel waren er groepsleden die vanuit een overcontrolerende modus erg negatief waren naar het team. Ik had last van deze negativiteit. Het team deed al zo hun best. Ik kon er toen nog niet zo veel over zeggen, maar dat kan ik inmiddels wel. Ik begrijp nu dat ik dit ook mag uiten. Ik ben hierin gegroeid. Het is niet langer alleen overlevingskracht.'

En toen de kliniek weer geheel open ging en jullie als groep gezien werden als huisgenoten?

'Dat was heel fijn zelfs. Aan de buitenwereld was het niet zo goed uit te leggen. Andere mensen werden er bang van als ze het hoorden, maar ik was dankbaar dat dit kon. Voor mensen met huidhonger was dit heel fijn. Ik heb weinig meer van corona meegeemaakt door zo in dit therapieproces te zijn. Voor mij was onderling fysiek contact weer heel gewoon, maar bij komst van nieuwe groepsleden merkte je de verbazing en moesten ze even wennen aan de mogelijkheid van aanraking. Bij het opengaan van de kliniek moesten we weer wennen aan nieuwe groepsleden. We waren een 'iets te gelukkig gezinnetje' geworden. Het was goed dat we door hen ineens weer in de

realiteit kwamen en weer konden botsen. Dat was goed voor de behandeling. Het was echt fijn dat er gezorgd werd dat de behandeling weer door kon gaan. Er waren veel mensen in nood. Het was nodig.'

Wat zou je aan het team mee willen geven voor het geval we opnieuw in zo'n situatie terechtkomen?

'Ik vind het belangrijk dat iedereen wordt gebeld door een behandelaar. Sommige groepsgenoten werden dagelijks gebeld en anderen helemaal niet. In jullie ogen was dat misschien duidelijk, maar voor ons niet. Sommigen kunnen zich misschien nog niet goed uiten of om hulp vragen. Ik had het ook nodig, maar durfde het niet te vragen. Ik zat in die periode nog zo in het begin van mijn behandeling. Ik had voorheen geen ervaringen met de psychiatrie, dus had ook niet het idee dat ik zelf om hulp kon vragen. En ik kon ook niet aangeven wat ik precies nodig had. Het helpt als je één keer per week even contact kan hebben. Mijn advies aan het team zou zijn om elke week met iedereen een gesprek te hebben, face to face of online. Het is niet te begrijpen op zo'n moment, dat de één drie gesprekken krijgt en een ander geen gesprek. Iedereen wil wel iets kwijt volgens mij.

'Andere groepsleden, met name 'de overcontroleerders', hadden in het begin kritiek op de onduidelijkheid. Dat ging met name over onduidelijke afstandsregels, onvoldoende aanwezigheid van handgel en geen plakband op de grond voor looproutes. Er was alleen een meetlat om de afstand te meten tussen de stoelen. Dit had beter gekund.

'Wat ik in die periode heel vervelend vond is dat we niet samen konden koken. Er werd

gebruikgemaakt van catering om te zorgen dat we de 1,5 m zo goed mogelijk konden handhaven. Het scheelde ook bezoeken aan de supermarkt. Maar het samen koken is echt een belangrijk onderdeel van de behandeling. En de smaak en kwaliteit van het eten dat we zelf maakten is honderden malen beter.

'Maar het belangrijkste is, nogmaals, om iedereen eens per week in ieder geval een individueel gesprek aan te bieden, ook al vragen ze er niet om of geven ze het niet aan.'

Lizzy Kelfkens is klinisch psycholoog en hoofdbehandelaar in de schematherapie-kliniek.