

IN DE SPREEKKAMER

De kracht van het gezin

Kinder- en jeugdpsychologe Julia Bala

Welke gezichten gaan er schuil achter de hardwerkende behandelaren van psychotrauma, wat zijn hun drijfveren, waarom kozen ze voor het vak en waar zijn ze door beïnvloed?

Eli ten Lohuis interviewt Julia Bala, sinds 2002 als kinder- en jeugdpsychologe en psychotherapeute verbonden aan Centrum '45, locatie Diemen, waar zij in zowel de polikliniek als de dagkliniek met vluchtelinggezinnen werkt.

Manieren van zien

Om te illustreren waar haar fascinatie voor de psychologie is ontstaan, gaat Julia Bala terug in haar herinnering naar een afbeelding van een kind en een voorwerp die ze ooit in een krant zag. Maar het is niet zozeer de aanwezigheid van het kind in het plaatje dat haar belangstelling had: het is vooral het feit dat het voorwerp niet was afgebeeld zoals men het gewoonlijk zou zien, maar op zo'n geheel andere wijze dat de suggestie gewekt werd dat een kind de werkelijkheid heel anders zou kunnen zien dan een volwassene. Het beeld riep vragen op die

Bala nog steeds fascineren, en die ze nu, terugblikkend, herkent als min of meer een leidraad in haar werk als jeugd- en gezinstherapeute. Is het inderdaad mogelijk dat de wereld er anders uitziet voor een kind, en zo ja, waar hangt het van af dat het kind die wereld anders gaat zien, welke factoren spelen hierbij een rol, en onder welke omstandigheden gebeurt dit? Het verhaal onderstreept ook het visuele aspect dat een belangrijke rol speelt in Julia Bala's manier van werken: kijken naar hoe cliënten zich gedragen, hoe zij hun getraumatiseerd-zijn in hun gedrag ten opzichte van anderen – in dit

verband het gezin – tot uiting laten komen. Bala's visuele inslag wordt nu vertolkt door het poppenhuis dat in een hoek van haar spreekkamer op een tafeltje staat: het nodigt uit tot spelen, het tonen van en kijken naar gedrag. Het is in dit licht nauwelijks verwonderlijk als ze vertelt dat twee van de drie studierichtingen die, toen ze zou gaan studeren, haar belangstelling hadden, theaterregie en psychologie waren. Een eenvoudig eliminatieproces maakte dat het psychologie werd. Ze studeerde in haar vaderland, het voormalig Joegoslavië, en in de VS, en promoveerde in Belgrado. Begin

jaren negentig kwam ze met haar dochter en haar man mee naar Nederland, en sinds 1993 werkt ze met getraumatiseerde vluchtelingen-gezinnen, eerst voor het Riagg Kennemerland, Haarlem, toen voor Stichting Pharos, en daarna bij Stichting Centrum '45, het landelijk instituut voor specialistische diagnostiek en behandeling van psychotraumaklachten ten gevolge van vervolging, oorlog en geweld.

Camera

De complexe problematiek van de gevluchte gezinnen die ze behandelt beschrijft Bala beeldend als een caleidoscopisch, ingewikkeld in elkaar gevlochten geheel van allerlei factoren: de vele manieren waarop het meegemaakte (politieke) geweld of andere traumatische gebeurtenissen hebben geleid tot (stress) reacties die op hun beurt het gedrag en de interacties binnen het gezin beïnvloeden of zelfs bepalen. Bij het zoeken naar de beste interventie om het gezin te helpen, dient de therapeut als met een camera in de hand te werk te gaan. 'De behandelaar zoomt als met een camera in op de verschillende aspecten van het systeem, van het gezin. En bij iedere factor die meespeelt, moet je telkens weer kijken op welke manieren en wanneer die tot uiting komt en afwegen hoe je dat in de therapie gaat benaderen.'

Flexibiliteit

'De psychologie draagt wel een veelheid van benaderingen en technieken en interventies aan, in het beantwoorden van vragen als: Wat gebeurt er met en tussen mensen onder-

ling als zij getraumatiseerd raken? En: Wat kan verandering in hun gedachten, gedrag en interacties tweebrengen? Maar het blijft toch maar een interpretatie. Het is aan de therapeut om uit al die methoden de juiste interventie te kiezen, en dat vraagt een grote mate aan flexibiliteit', legt Bala uit. 'Je moet oog hebben voor de verschillende niveaus waarop problemen werken binnen een systeem, voor de culturele verschillen van de diverse vluchtelingen en je moet kijken naar wat de mogelijkheden en perspectieven zijn voor effectieve therapeutische interventies. Dat vereist ook de ontwikkeling binnen het vak van een steeds flexibeler, dynamischer behandelmodel.'

Integratieve benadering en geloof in de kracht van het gezin

Dat ze het hele gezin in plaats van individuele gezinsleden dient te behandelen, daarvan was Julia Bala al tijdens haar promotie overtuigd. Ze begon weliswaar met de behandeling van kinderen, maar zag al gauw dat ze het hele gezin moest betrekken, individuele, gezins- en soms groepsbehandeling moest combineren in wat ze een integratieve behandeling noemt. 'Onderzoek toont ons steeds beter wat binnen het gezin de impact is van een trauma, en hoe posttraumatische reacties van de ouder(s) de reacties binnen het gezin kunnen beïnvloeden, en hoe een gezin zich aanpast en opnieuw organiseert na een traumatische gebeurtenis. Het zijn overigens meerdere processen die bepalen of iemand, of een gezin, al of niet gaat disfunctioneren.' Maar waar Julia Bala zich telkens over verbaast is de veerkracht en kracht

die ze waarneemt bij gezinnen. 'Niet alleen gaat het lang niet altijd fout met gezinnen', zegt ze, 'maar ook bij de getraumatiseerde gezinnen die in behandeling zijn, zie je hoe veel verborgen kracht zij in zich kunnen hebben.'

'Yes you can'

Een groot probleem waar een gezin mee kan kampen ontstaat wanneer ouders emotioneel niet of niet voldoende beschikbaar zijn voor de kinderen. 'Het opgelopen trauma kan de ouder(s) zo in beslag nemen en emotioneel uitputten dat er weinig ruimte en aandacht meer over is voor de kinderen. Vaak zie je dat daar dan ook nog andere stressoren bijkomen, in de vorm van problemen waar vluchtelingen veel mee te maken hebben, zoals zorgen om achtergebleven gezinsleden, een verblijfsstatus of huisvesting. Vooral bij accumulatie van problemen kunnen veel ouders het niet meer opbrengen emotioneel aanwezig te zijn voor hun kinderen en dat leidt tot een heel moeilijke situatie', aldus Julia Bala. 'We belichten dan zoveel mogelijk wat er wel goed gaat binnen het gezin: slaagt een moeder er bijvoorbeeld, ondanks de moedeloosheid en emotionele uitputting die ze voelt, toch in haar kind netjes aan te kleden voor de therapiedag, dan benadrukken we dat als iets positiefs, als een teken dat er wel degelijk ook dingen goed gaan in het gezin, dat niet alles mis gaat. We proberen getraumatiseerde ouders te laten zien dat, ze ondanks psychische en externe problemen, zelf nog veel dingen kunnen, met andere woorden, "yes, you can"!'.

Het is overigens niet alleen de behandelaar die dit soort dingen benadrukt; in de multi-family-groep die Julia Bala, met haar collega's in de dagkliniek behandelt, zijn het vooral de ouders onderling die elkaar moed inspreken en bevestigen in wat ze kunnen. De vluchtelingen-gezinnen, met kinderen tussen de zes en twaalf jaar die deel uitmaken van deze groep, komen uit zeer verschillende delen van de wereld. Bala noemt Afrikaanse en Aziatische landen, maar ook gebieden in Zuid-Europa, en rond de Kaukasus. Vanwege de verschillende culturen hebben ouders vaak heel andere ideeën over moeder- of ouderschap, maar het opmerkelijke is dat iedereen bereid is ervaringen uit te wisselen, van elkaar te leren, en elkaar te bemoedigen. 'Aan het begin van de behandeling zie je grote machteloosheid bij veel ouders en maar weinig uitwisseling tussen ouders en kinderen', stelt Bala. 'Elke dag beginnen we de gezinsgroep met samen spelen, integreren we beeldende therapie daarin, en op die manier laten we ouders en kinderen ervaren dat ze weer plezier kunnen ondervinden. Na verloop van tijd zie je dat de aanvankelijk heterogene groep één grote, sterke familie geworden is.'

De therapeut als facilitator

Een belangrijk onderdeel van het behandelproces is het bevorderen van communicatie en betekenisgeving binnen het gezin. 'Dat praten over wat getraumatiseerden hebben meegemaakt, binnen het gezin heel belangrijk is, weten we al lang. En dan gaat het zowel om het te veel over het gebeurde praten als om het verzwijgen van dingen die men heeft meege-

maakt: beide kunnen een probleem vormen.' Bij de gezinnen die om politieke redenen zijn gevlucht, kunnen echter nog meer problemen spelen. Is het gezin bijvoorbeeld gevlucht vanwege de politieke activiteiten van een van hen, dan moeten de ouders eerst overeenstemming zien te bereiken over hoe zij elkaars rol hierin zien, hoe ze betekenis geven aan wat er gebeurt voordat ze hierover met de kinderen praten. Als ouders elkaar verwijten maken, kan dat de onderlinge relaties bemoeilijken. Niet minder problematisch is het wanneer een vrouw is verkracht als onderdeel van politiek geweld, en haar kind daaruit is voortgekomen. Wat kan of wil die moeder haar kind wel of niet vertellen: een heel gevoelig punt, aldus Bala. Bij dit soort communicatieproblemen is de rol van de behandelaar een faciliterende: zij helpt de ouders in hun keuze van wat ze wel of niet vertellen, en hoe ze dat doen, ze legt uit wat de consequenties van die keuze kunnen zijn, maar laat de daadwerkelijke communicatie over aan de gezinsleden zelf.

Toekomstperspectieven

Ten slotte schetst Julia Bala in grote lijnen de ontwikkelingen binnen haar vakgebied, en geeft ze aan wat volgens haar de volgende fasen zouden kunnen zijn. 'De psychologie hield zich aanvankelijk bezig met de negatieve gevolgen van traumatische ervaringen. De vraag waarom sommige mensen wel en andere niet getraumatiseerd raken, en wie wel en wie niet klachten krijgt, kreeg in de loop van de tijd meer aandacht. In de laatste tien jaar zijn de zogenaamde coping-strategieën en bescher-

mende factoren in de belangstelling komen te staan. Hoewel onze kennis al aanzienlijk is – mede dankzij de goede internationale samenwerking tussen onderzoekers en behandelaars – moet het onderzoek toch nog verder uitgebreid worden. We moeten een nog beter begrip krijgen van wat de impact van een traumatische ervaring op een gezin is en wat goede interventies zijn. Dat betekent ook dat we nog meer de effecten van bestaande behandelingen wetenschappelijk moeten meten.' Maar naast effectmeting ziet Julia Bala vooral preventie als een belangrijke volgende stap. 'Kinderen staan de afgelopen vijftien jaar toenemend in de belangstelling van de traumabehandeling, maar hoe meer we op dit gebied doen, hoe meer we merken hoe belangrijk het is om ook al heel vroeg te kijken naar de impact van een getraumatiseerd gezin op de ontwikkeling van een kind. We moeten de kennis die we bezitten gebruiken om voorlichting te geven aan getraumatiseerde ouders en hen ervan bewust maken hoe een posttraumatisch stresssyndroom de reacties binnen een gezin kan beïnvloeden. En van daaruit zou je dan aan preventie moeten werken: al vanaf de zesde maand, of nog eerder, kan een kind in zijn ontwikkeling beïnvloed worden door de psychische problemen die met de ouderlijke competenties interfereren. Laten we onze inzichten nu gebruiken om een gezin in een zo vroeg mogelijk stadium ook buiten de spreekkamer te helpen,' is Julia Bala's wens voor de toekomst.

ELI TEN LOHUIS is schrijfster en vertaalster.