

Patronen

W e doen vandaag een imaginatie-oefening in de groep. Jennifer is aan de beurt om te achterhalen waarom zij door een gebeurtenis in de afgelopen week zo van slag raakte. De crèche had gebeld; of zij haar zoontje kon komen ophalen, want hij had koorts. Jennifer werd getergd door schuldgevoel; ze had hem niet mogen brengen die ochtend en is een waardeloze moeder. Spanning is voelbaar in de groep. Iedereen vermoedt dat er achter dit altijd opgewekte, lieve groepslid, dat zichzelf continu wegcijfert en zich verontschuldigt voor haar aanwezigheid en inbreng, veel verdriet schuil moet gaan. Wat tot nu toe zo zorgvuldig onder de oppervlakte is gehouden, mag even in het volle licht. Wat komt er boven bij het gevoel iets verkeerd te hebben gedaan?

Ze is acht jaar en alleen thuis met haar broertjes, het is al tien uur 's avonds. Geen idee waar haar ouders zijn. Het huis is donker, want ze zijn afgesloten van gas en elektra, de rekeningen zijn te lang niet betaald. Er wordt op het raam gebonkt, het blijken agenten. Ze gebaren en schreeuwen, doorzoeken het huis en vertrekken weer. Ze laten haar op kousenvoeten trillend achter. Na uren wachten komen haar ouders thuis, ze ruikt de alcohollicht, ze praten te luid. Ze krijgt op haar donder, had de deur nooit mogen openen, en voelt zich schuldig. Ze heeft gefaald in haar taak haar broer-

tjes te beschermen en te voorkomen dat haar ouders weer uit een huurhuis worden gegooid.

Het gevoel te falen, te mislukken en schuldig te zijn, is voor altijd in haar genesteld. Dit stemmetje is de meest aanwezige gedachte bij alles wat ze doet. Zichzelf wegcijferen voor anderen is haar tweede natuur geworden; ze is gaan werken in de zorg en neemt alle huishoudelijke taken op zich. De kleertjes van de kinderen worden dagelijks gewassen en tot voor kort gingen ze twee keer per dag in bad. Haar stem verheffen of streng zijn voor de kinderen is simpelweg onmogelijk, want op haar moeder lijken is geen optie.

In de postpartum-schematherapiegroep van de POP-poli, leert ze met andere jonge moeders wat ze heeft gemist vroeger. Veiligheid, verbondenheid, vertrouwen, liefde, aandacht. Zonder schuldigen aan te wijzen wordt duidelijk dat dit niet aan haar ligt, maar aan haar zwakbegaafde en verslaafde ouders. En de zwijgende, wegstijgende omstanders.

Een groepslid mag de denkbeeldige ouders toespreken, wegsturen, en aan Jennifer vragen wat ze nu nodig heeft. Een knuffel, geruststelling, een veilige plek. Er komen tranen, bemoeiding uit de groep, het lijkt iets lichter te worden in haar gezicht. Wat een dappere strijder, voor zichzelf en haar kinderen.

Door Rianne van de Kraats, psychiater en specialistisch groepspsychotherapeut binnen MoleMann in het Meander Medisch Centrum in Amersfoort en lid van de commissie MAG van de NVGP.

Refereren aan:

Kraats, R. van de (2024). Patronen. *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 19(2), p. 85.