

# Dan word ik helemaal gek!

*Een paar weken geleden kwam Lineke, meegesleept door een vriendin, zich melden bij mijn counselorskamer. Beiden beschadigden zichzelf. De één sinds een week, Lineke al een stuk langer.*

Om te beginnen hebben beide meisjes iets verteld over wat ze deden, hoe vaak en spraken we kort over wat volgens hen de reden van het krassen zou kunnen zijn.

Als oplossingsgerichte counselor vraag ik Lineke al heel snel:

“Wat moet er gebeuren om ons gesprek nuttig te laten zijn voor jou?” Het antwoord: “Ik wil stoppen!” én “Ik wil snappen waarom ik me klote voel”. Dat zijn een paar duidelijke doelstellingen om aan te werken. Maar hoe? Op mijn bewust naïeve vraag waarom ze dan niet ‘gewoon’ stopten was het antwoord: “Dan voel je je zó klote en als het dan niet kan, dan word je helemaal gek en dan doe je het toch weer”.

Omdat dit gesprek met twee leerlingen gelijktijdig meer tijd kost dan normaal en de tijd vrijwel om is geef ik hen de volgende vraag (de ‘wondervraag’ uit de oplossingsgerichte korte counseling) mee naar huis om vast over na te denken. Daarmee zet ik ze wellicht op het spoor naar mogelijke oplossingen en gaan ze wellicht al meer positief denken.

Het tweede gesprek kwam ik terug op de wondervraag: “Stel je voor ... straks nadat je hier weggegaan bent, ga je verder met de dingen die je normaal ook altijd doet ... en uiteindelijk dan ga je naar bed en op zeker moment val je in slaap ... en dan ... vannacht .... terwijl je slaapt ... gebeurt er een wonder. Je problemen waarover je me vertelde zijn helemaal opgelost. Alleen - omdat je slaapt - weet je niet dat dat wonder gebeurde. Hoe merk jij, de ochtend na het wonder, dat het wonder gebeurd is? Wat doe je anders, wat denk je anders, wat doen anderen anders?”

Lineke kwam met de volgende antwoorden:

- “Dan denk ik minder na,
- ik pieker niet meer zo,
- ik ben vrolijker,
- ik ben thuis gezelliger,
- ik trek me minder aan van mijn 2 zussen en van mijn vader als hij weer zo’n bui heeft.”

Vervolgens ben ik samen met Lineke die antwoorden verder gaan onderzoeken:

“Wat doe je wél als je minder piekert?”

“Dan doe ik nuttiger dingen zoals

- mijn kamer opruimen,
- tv kijken,
- vriendin opzoeken,
- muziek luisteren,
- eten,
- een spelletje,
- iets buiten,
- gezellig zitten en een ijsje kopen en opeten.

Allemaal dingen die ik nu niet meer doe. Dan heb ik meer te doen.” “En als ik gezelliger ben dan spring ik vrolijk rond, dan praat ik mee, ik maak grapjes enzo.”

Het is duidelijk aan het worden dat Lineke uit het niet eens zo verre verleden best nog weet hoe het is om ‘gewoon’ vrolijk en gezellig te zijn en niet te piekeren. Daardoor kan ze nu al de kiem van de oplossing voor zichzelf formuleren: “Ik moet gewoon meer dingen gaan doen als ik zo aan het piekeren ben.” En alleen al doordat ze zich nu intensief een voorstelling maakt van hoe het is om zonder het probleem te zijn, gaat ze zich al beter voelen dan daarvoor.

Tijd voor een schaalvraag: “Op een schaal van 0 tot 100 waarbij de 0 voorstelt hoe je je voelde toen het het allerergst was en de 100

is de dag na het wonder, waar zit jij nu dan?” Daarop krijg ik als antwoord dat ze op de 15 zit. Mijn reactie: “Geweldig, al op de 15, dat is niet mis, hoe heb je dat voor elkaar gekregen om al op de 15 te zitten?” “Ik heb er over gepraat, met mijn vriendin en met u, dat helpt.”

“En wat zou je kunnen doen om een heel klein, minuscuul stukje op te schuiven in de richting van de 100?”

“Minder nadenken! (en op mijn vraag wat daarbij kan helpen), gaan praten met mijn moeder, tv kijken, boek lezen, nou ja al die dingen van het wonder.”

Doordat ze nu haar moeder noemde kon ik gemakkelijk nog eens vragen of die het al wist van het krassen? Nee dus. “Zou het nuttig zijn als je moeder wel wist dat je jezelf zo vaak beschadigde?” “Ja eigenlijk wel, maar toch ... griezelig, hoe zal ze reageren, dan mag ik misschien wel niks meer, ...” Op dat moment was het handig dat haar vriendin er ook bij zat. Die kon namelijk uit eigen ervaring vertellen wat een opluchting het was toen ze het thuis eenmaal verteld had. Op mijn suggestie aan Lineke dat ik dan haar moeder zou bellen en het zou vertellen, schrok Lineke weer hevig. “Nee, ik wil het zelf vertellen.” Als tussenoplossing besloot Lineke dat ik haar moeder wel mocht bellen, maar alleen om te zeggen dat Lineke haar ‘s avonds iets niet zo leuks maar wel belangrijks moest vertellen. Tot nu toe wilde ze het haar moeder eigenlijk wel vertellen, maar als puntje bij paaltje kwam stelde ze het toch telkens weer uit.

Door het te doen volgens dit nieuwe plan maakte ze het voor zichzelf onmogelijk om het gesprek met haar moeder nogmaals uit te stellen. Dus, zo gezegd zo gedaan en waar Lineke bijzat heb ik haar moeder gebeld. Daarmee was de tijd voor dit gesprek vrijwel op. Mij restte alleen nog om te bedenken wat voor nuttige ideeën ik Lineke mee zou kunnen geven voor de komende week. In elk geval nuttig leek me de suggestie “Doe dat wat je kan helpen om een paar punten op de schaal van 0 tot 100 te stijgen”. Verder ook dat ze haar moeder echt gaat vertellen over haar krassen en haar zorgen. Beide suggesties pakte ze op en wilde ze graag uitvoeren. Toen ik Lineke vroeg of er verder nog iets was wat ze die week wilde doen kwam ze met: “Ik ga één hele dag mezelf niet krassen.” “Kun je dat dan volhouden?” “Ja dat kan ik wel, maar dan wordt ik wel helemaal gek. Maar ik ga het toch doen” “Geweldig” was het enige wat ik daarop nog kon toevoegen.

De keer daarop was de eerste vraag: “En... wat deed je goed deze week?” Het voornaamste was dat het gelukt was om echt een dag niet te krassen. “Geweldig!” “Je kunt het dus: een dag niet krassen.” Om deze ervaring verder te bestendigen vroeg ik nu: “Wat hielp jou om het die dag niet te doen?” waarop ze noemde:

- “Ik heb ’t beloofd,
- ik ging over iets anders denken,
- ik ging iets doen.”

Zo blijken de mogelijke oplossingen uit de schaalvraag van eerder nú werkelijke oplossingen te zijn geworden.

Verder had ze haar moeder één en ander verteld (maar nog niet alles) en het was inderdaad een enorme opluchting dat haar moeder er nu ook van wist. Ook hiervoor kreeg ze uiteraard de grootste complimenten.

De volgende vraag in dit gesprek is een oude bekende: “Wat moet er in dit gesprek of door dit gesprek gebeuren om te maken dat het voor jou nuttig is geweest.?” Daar kwam na enige

discussie en doorvragen (vooral: "... en wat kun jij doen om te zorgen dat dat gebeurt?") o.a. het volgende uit:

- Zelf in staat zijn om een gesprek zo om te buigen dat mensen ook (uit zichzelf) naar mij vragen en met mij over mij praten,
- zorgen dat anderen (moeder, zus) hun problemen niet zoveel en gemakkelijk bij mij dumpen,
- complimenten 'echt' horen en naar binnen laten komen,
- minder alleen maar anderen gelukkig willen maken, maar ook mezelf.
- Praten over die keer toen iemand die heel belangrijk voor me is met zelfmoord dreigde.
- Praten over mijn vriend: "Ik wil het eigenlijk uitmaken, maar ik durf niet. Maar als ik dat wel doe dan ben ik tenminste één ding waarover ik pieker kwijt."

Op de vraag welk van deze dingen voor haar het belangrijkste was bleek dat het laatste te zijn. Dus hebben we vervolgens de voor- en de nadelen van het 'het uitmaken' met het vriendje maar eens op een rij gezet. Het werd Lineke daardoor heel duidelijk dat ze het echt wilde uitmaken. Dus spraken we verder over wat haar tegenhield en wat haar zou kunnen helpen het toch te doen. Deze keer ging ze naar huis met de suggestie om een paar kleine dingen te doen die haar konden helpen om het met haar vriendje uit te maken. En opnieuw wilde ze minstens één dag niet meer krassen.

Ondertussen kwam de zomervakantie snel dichterbij en ik maakte me toch wel zorgen dat ze dan zo lang geen begeleiding meer zou hebben. Dus heb ik met haar besproken dat verdere hulp van buiten school me erg nuttig leek. Ze was het er meteen mee eens en vond het prima als ik moeder zou bellen om haar dat ook te vertellen. Binnen een week had ze een afspraak bij onze plaatselijke psychologe en kon ik haar geruster loslaten. We maakten nog één afspraak zodat ze me kon vertellen hoe het verder met haar en haar vriendje ging. Op die afspraak kwam ze heel vrolijk binnen en vertelde dat ze het meteen 's avonds had uitgemaakt, dat hij het heel goed had opgenomen, dat ze vrienden gingen blijven (één van haar angsten was geweest dat hij haar niet meer zou willen zien en spreken), dat ze meteen veel minder piekerde en dat het bij de psychologe heel fijn ging. Een week of twee later, na de proefwerkweek, vond ik een briefje van haar op mijn bureau met de tekst: "Ik dacht dat u wel zou willen weten dat ik gestopt ben mezelf te pijnigen. Ik ga toch verder bij die mevrouw om erachter te komen hoe het zo gekomen is. Bedankt voor uw hulp en steun. Hoogachtend, Lineke."

Nog geen week daarna op de diplomauitreiking kom ik tot mijn stomme verbazing ook Lineke tegen. Haar zus is geslaagd. Tijdens de borrel achteraf komen moeder en dochter speciaal op me af om me het mooiste cadeau van de avond te brengen. Na een kort gesprekje eindigt moeder, terwijl een vrolijk kijkende Lineke haar hoofd op haar moeders schouder heeft liggen, met de woorden: "Bedankt, ik heb mijn dochter weer helemaal terug."

De in dit artikel opgenomen vraagmogelijkheden zijn onderdeel van de methodieken uit de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Meer informatie hierover en 2 eerder in TvL verschenen artikelen over de Oplossingsgerichte Counseling kunt u vinden op [www.digischool.nl/llbeg/counsel/](http://www.digischool.nl/llbeg/counsel/). Op het congres van de NVL op 1 november in Bilthoven kunt u een workshop over dit onderwerp volgen.

Dirk van der Wulp is schoolcounselor en biologiedocent op het Jac. P. Thijsse College in Castricum, heeft daarnaast een eigen praktijk voor coaching en counseling en geeft trainingen in de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Bij de Digitale School onderhoudt hij de pagina's van de Digischool-counselor. Voor meer informatie: 020 - 6233719 of [dirkvanderwulp@chello.nl](mailto:dirkvanderwulp@chello.nl)

## Literatuur

Hans Cladder,  
Oplossingsgerichte Korte Psychotherapie,  
Swets & Zeitlinger B.V., Lisse

Peter de Jong & Insoo Kim Berg  
De kracht van oplossingen, Handwijzer voor oplossingsgerichte  
gespreksterapie  
Swets & Zeitlinger B.V., Lisse

Myriam Le Fevere de Ten Hove  
Korte Therapie, Handleiding bij het 'Brugse model' met een  
toepassing op kinderen en jongeren,  
Garant, Leuven-Apeldoorn (Koninginnelaan 96, 7315 EB)  
ISBN 90-5350-940-2

Dirk van der Wulp, 'Bedankt, ik red me nu wel', TvL, jaargang 23,  
nummer 5, oktober 2000, blz 10 t/m 17

Dirk van der Wulp, Jouw oplossing is niet heilig, TvL jaargang 25,  
nummer 4, september 2002, blz. 31 t/m 35