

Beschermjassen niemand kan zonder

Bij een lezing over de rol van de familie in de behandeling van mensen met een psychose trok ze onze aandacht. Labyrint~In Perspectief ijvert immers al jarenlang voor een grotere rol van familie en naasten bij psychiatrische behandelingen. Er kwamen herinneringen boven aan een workshop die een van ons eens bij haar heeft gevolgd. En we lazen een van haar boeken: *Beschermjassen, transculturele hulp aan families*. We hebben het over Kitlyn Tjin A Djie, transcultureel gezinstherapeut. Ze is gepokt en gemazeld in de hulpverlening aan migranten en ze heeft haar sporen verdiend in de jeugdhulpverlening. Ze heeft een bureau Beschermjassen in Amsterdam, daarnaast is ze docent aan de Hogeschool Rotterdam en Nijmegen en lid en/of adviseur van tal van organisaties, die iets van doen hebben met haar passie: families. TEKST: MARIANNE BELIËN/JAN HEIJMANS

Kitlyn is geboren in Suriname en haar bloed is van een zeer gemengde samenstelling: Chinees, Vietnamees, Portugees, Creools en Duits, een multicultureel mens dus. Als wij op een donkere avond bij haar Amsterdamse woning aanbellen, doet haar echtgenoot open en zegt dat zijn vrouw nog even bezig is met een van hun kleinkinderen. We worden desalniettemin hartelijk door Kitlyn, een van vitaliteit bruisende vrouw, ontvangen. Deze 'familiale setting' is meteen de illustratieve aftrap van een kleurrijk gesprek. Het gaat over *beschermjassen*, wat kunnen families van psychiatrische patiënten daar aan hebben? Over de kracht van families en over wij- en ik-culturen.

Een jas die omhult en beschermt

Beschermjassen is het kernbegrip uit haar methodiek. Het is, zo blijkt uit haar boek, een zelfstandig naamwoord maar ook een werkwoord. Wat bedoelt ze daar

precies mee? 'Laat ik beginnen met te vertellen hoe ik aan dat begrip ben gekomen. Ik ben geïnspireerd door Django Sterman, die het begrip 'enveloper' uit de Franse transculturele psychologie introduceerde, hetgeen 'omhullen' of 'inbedden in de cultuur' betekent. Sterman betoogt daarbij dat de letterlijke omhulling van Marokkaanse vrouwen met een hoofdoek hen beschermt en richtlijnen geeft hoe ze zich buiten moeten gedragen.'

Ze vertelt dan het verhaal dat het begin was van de ontwikkeling van haar methodiek van de beschermjassen. Kitlyn zit trouwens vol met verhalen, verhalen over al die mensen en families die ze ooit gezien en gesproken heeft. Ze begeleidt haar woorden vaak met een klaterende lach, we kunnen ons voorstellen dat ze mensen meteen op hun gemak stelt.

In de tijd dat ze bij een tienermoedergroep werkte, kreeg ze te maken met een zwangere allochtone tienermoeder die naar niemand luisterde. De vader van haar kind was een man met dusdanige psychiatrische problemen dat hij vermoedelijk een gevaar zou opleveren voor het kindje en voor haarzelf. Het meisje sloeg alle raad in de wind, ging niet naar de verloskundige, het consultatiebureau of wat dan ook. Er ontstond een crisissituatie toen de man van wie ze zwanger was, onder bedreiging van een mes urenlang met haar rondliep door Amsterdam. De politie heeft dat toen goed weten op te vangen. 'Wij waren ten einde raad. Ik kreeg toen een ingeving, ik zag haar als iemand met een gehavende jas, een jas vol met scheuren. Ik wilde haar moeder erbij hebben, om de jas te herstellen, maar die weigerde te komen. Via haar zus is het toch gelukt de moeder erbij te betrekken. Die heeft haar toen op ons advies geruststellende woorden uit hun cultuur in de oren gefluisterd. Dat heeft geholpen om de toestand te normaliseren. Haar jas was hersteld!'

Hulpverleners moeten dus op zoek naar *beschermjassen*. Dat zijn meestal familieleden. Ook als ze overleden zijn kunnen ze nog een rol spelen: 'Wat zou oma in deze situatie gedaan of gezegd hebben?' Maar het gaat verder. Kitlyn gebruikt in haar therapie ook geuren en zelfs stenen uit de het land of plaats van



'Beschermjassen' betekent bescherming bieden door mensen of groepen in te bedden in hun krachtbronnen. Veiligheid en warmte bieden, mensen omhullen in het oude vertrouwde, daarmee bestrijd je uitsluiting en creëer je verbinding.

*Wie meer wil weten over Kitlyn Tjin A Djie en haar werk kan terecht op www.beschermjassen.nl of haar boek lezen *Beschermjassen, transculturele hulp aan families* (Kitlyn Thin A Djie en Irene Zwaan, Van Gorcum, isbn 978 90 232 43717).*

herkomst. De inbedding vindt zodoende soms ook letterlijk plaats. Ze illustreert dit aspect met het verhaal van een hoogopgeleide vrouw uit het Caribisch gebied en al jaren in Nederland. Ze had haar koffers nooit uitgepakt, ze was ongelukkig. Kitlyn heeft haar langdurig begeleid zonder veel verder te komen. Totdat de therapeute eens zelf op Bonaire was en daar een zak zand van het strand mee terugnam. Ze waste daarmee de voeten van haar cliënt. Er gebeurde iets wonderbaarlijks. De vrouw hakte een knoop door en keerde terug naar haar land van herkomst. Het gaat nu goed met haar. Hulpverleners helpen dus mensen niet alleen zelf hun beschermjas te herstellen, maar kunnen ook optreden als beschermjas; dan ‘beschermjassen’ ze. Dat vereist wel een grote inleving in de cultuur van hun cliënt.

In mijn cultuur is het vanzelfsprekend dat je verdriet deelt met zoveel mogelijk mensen.

Ingebed in de biologie

Het idee van de beschermjassen en hun heilzame werking wordt door biologen ondersteund. Zij wijzen op de stressvolle situaties waarin baby's soms verkeren, het eten valt niet goed, ze hebben een poepluier, ze zijn ziek. Alle systemen hebben zo hun manieren om het kindje rustig te maken, hun stress te reduceren. Op zo'n moment komt er cortisol vrij dat helpt om de geboden oplossing op te slaan in de hersenen. De vroegkinderlijke oplossingen worden in het latere leven aangesproken bij spanningen. Het gebruiken van je natuurlijke oplossend vermogen lukt niet als je voortdurend onder spanning staat van migratie of andere ingrijpende gebeurtenissen. Kitlyn geeft het voorbeeld van haar zelf. In haar familie is het de gewoonte om zich terug te trekken als er een probleem is, zelf kruipt ze dan in bed.

Families kunnen dus een belangrijke rol vervullen bij het herstellen van de beschermjas. Kitlyn is daarbij erg kritisch over de Nederlandse hulpverlening, die volgens haar te weinig moeite doet om de familie te betrekken bij de aanpak van de problemen en het vinden van oplossingen. Ze haalt daarbij veel voorbeelden van onnodige uithuisplaatsingen aan uit haar praktijk in de jeugdhulpverlening. Zelf is een groot pleitbezorger van het zoveel mogelijk intact laten van families en gezinnen en hen aan te spreken op hun eigen vermogen om te herstellen van een ingrijpende gebeurtenis of scheefgroei. Uit onderzoek is bekend dat iedere verplaatsing van een kind (naar een pleeggezin, internaat of anderszins) het vermogen tot hechting

doet afnemen. Deze kinderen verliezen daarmee het vermogen om zelf een goede ouder of partner te worden en ontwikkelen heel vaak psychiatrische symptomen.

Ik- en wij-culturen

Kitlyn denkt sterk vanuit de wij-cultuur waar ze zelf uit voortkomt, met de nadruk op hiërarchische verhoudingen en onderlinge afhankelijkheid. Een cultuur die je draagt maar ook één met een grote sociale controle. Daar staat de Nederlandse ik-cultuur tegenover met zijn autonomie en privacy, met keuzes en grote kans op eenzaamheid. Ook hier verwijst ze naar de biologie. De wij-cultuur helpt families om te overleven.

Zijn we in Nederland dan op de verkeerde weg met ons individualisme? De therapeute denkt dat ‘de wind aan het keren is’. Ze ziet om zich heen veel heimwee en verlangen naar de waarden van een familie-systeem. ‘Negentig procent van de mensen probeert iets te doen met de familie rond kerst!’ Verder is er een kentering gaande in het denken over gescheiden vaders die het contact met hun kinderen wordt ontzegd. En ook donor- en adoptiekinderen moeten inzicht in hun afkomst hebben. Menig hulpverlener kiest volgens Kitlyn dit werk omdat hij of zij zelf uit een ontregelde familie komt en, onbewust, op zoek is naar de intimiteit van de familie. Iets waarvan je je terdege bewust moet zijn, omdat je anders gemakkelijk de grenzen van je klanten overschrijdt door teveel in hun intimiteit te treden.

Wat kunnen familieleden van psychiatrische patiënten hebben aan de inzichten van de transcultureel therapeute?

‘Ze kunnen proberen hun familiegeschiedenis in kaart te brengen, dat levert vaak begrip op voor hun eigen situatie. Ga praten met ooms, tantes, grootouders. Heel vaak herkennen andere familieleden jouw problemen. Je kunt leren van hun aanpak. In dit soort gesprekken komen soms verhalen over familiegeheimen los, waar je misschien zelf ook onbewust last van hebt. Kitlyn beschrijft de situatie van een studente, die leed onder het feit dat ze nooit fouten mocht maken van zichzelf. Ze is zich gaan verdiepen in haar familiegeschiedenis en kwam er toen achter dat haar grootouders in de oorlog zwaar fout zijn geweest. Ze ontdekte dat er veel meer familieleden foutloos door het leven probeerden te gaan. Ze wilden zichzelf onzichtbaar maken. Dit inzicht werkte bevrijdend.

Kitlyn is positief over het feit dat steeds meer grootouders zich tegenwoordig bezighouden met de opvoeding van hun kleinkinderen. En dat zij nu bereid zijn de verhalen over vroeger (vaak nog sterk gekleurd door de oorlog) te vertellen aan die kleinkinderen,

verhalen die zij hun eigen kinderen hebben onthouden. Misschien om hen te sparen. Zo helpen zij hun kleinkinderen 'hun perspectief te verbreden', ze bedoelt daarmee dat ze zich leren inleven in anderen.

Het Nederlandse onvermogen

De manier waarop Nederlanders vaak niet weten om te gaan met verdriet, een wezenlijk deel van het leven, vindt de therapeute verbijsterend. Ze geeft het voorbeeld van een man die haar vertelde dat hij op achtjarige leeftijd zijn moeder verloor. De enige steun die hij toen op school kreeg was een hand van de onderwijzer. De moeder van Kitlyn, die als negentigjarige nog een grote rol speelt in haar familie, was geschokt toen ze van haar benedenbuurvrouw hoorde dat haar man enige maanden geleden was overleden; ze had het haar nooit verteld. 'In mijn cultuur is het vanzelfsprekend dat je je verdriet deelt met zoveel mogelijk mensen. Er niet alleen mee blijft rondlopen.'

Als mensen verlies lijden, als er iemand sterft, als ze migreren, als hun partner of kind wordt opgenomen met een psychiatrisch beeld, dan is het belangrijk om te weten dat dit verlies herinneringen aan vroeger opgelopen schade oproept. Ook overgangssituaties als adolescentie, het huis uitgaan, ouderschap horen in deze categorie. Ze noemt het 'rites de passage'. Kitlyn spreekt van 'gelaagd' verlies. Mensen kunnen elkaar helpen om zo'n 'verlies en lege handen' te boven te komen door te zoeken naar de manieren waarop in hun families met verlies wordt omgegaan, te zoeken naar familierituelen die daarbij kunnen helpen. Ook hier geeft onze gesprekspartner een sprekend voorbeeld van haar familie. 'Stel dat mijn moeder ziek wordt, wat moet er dan gebeuren? Ik heb vijf zusters met allemaal eigen ideeën, dus dat wordt in eerste instantie een spraakverwarring. Om eruit te komen gaan we eerst samen eten. Dat is een oud gebruik, een ritueel, in onze familie, eerst eten dan oplossen. En we komen er altijd uit, niemand haakt af, dat kunnen we ons in onze cultuur niet permitteren.'

Ik houd de hulpverleners altijd voor: sluit een verbond met de familie. Patiënten moeten na hun opname weer ingebed worden in de familie.

Wat is de kracht van de familie?

Kitlyn is er zeer van overtuigd dat families, mits goed gemobiliseerd, een vermogen tot steun en oplossing bij



Beschermjas goed ingebed in NL Cultuur

zich dragen. Ze ondersteunt dit met een voorbeeld van een cliënt die haar kindje van vier verloor bij een verkeersongeluk. Te midden van dit verdriet krijgt zij het verhaal van haar oma te horen, die ook ooit een kind verloor, iets dat ze niet wist. Ook andere verliesverhalen uit de familie komen dan boven water. Het kunnen delen van gezamenlijk verdriet is zo een grote steun.

Psychiatrische patiënten zijn vaak ontregelaars, ze zetten soms een hele familie op de kop. Dat leidt er toe dat de familie haar regels moet herzien. Wat pikken we wel en wat niet? Families zijn soms ook doodmoe door het ingewikkelde samenspel met de hulpverlening - die de waarde van de familie onvoldoende ziet - en de problematiek van hun zieke. 'Ik houd de hulpverleners altijd voor: sluit een verbond met de familie. Patiënten moeten na opname weer ingebed worden in hun familie.'

Nabeschouwing

We krijgen veel mee om over na te denken. De ontmoeting met Kitlyn verwart ons, besmet als we zijn door ik-cultuur. Wat betekent familie eigenlijk voor ons? Deze bijzondere vrouw heeft veel bij ons losgemaakt. Op de terugreis delen we spontaan familie verhalen. Er komt een verhaal bovendrijven over een psychotische zoon die zijn introverte opa, die nooit zijn emoties toonde, in positieve zin ontregelde. Opa werd een milder, zich verwonderend mens tijdens en na het bezoek aan zijn kleinzoon in het psychiatrisch ziekenhuis.