

LUCIE LAURIEUX

## INSPIRATIE – TERLOOPSE INTERVENTIE

Sandra van Scheijndel werkte als beginnend psycholoog bij de Riagg en gaf vooral korte geprotocolleerde behandelingen tegen angst, depressie en ADHD bij volwassenen. Er heerste een strenge moraal bij de Riagg: werk volgens de regels, houd je aan de protocollen. Op een dag kreeg de jonge Van Scheijndel een cliënte, een vrouw van in de vijftig die in de zorg werkte, getrouwd was, bijna volwassen, maar nog thuiswonende kinderen had en daarnaast voor een ziekelijk familielid zorgde. Bovendien deed ze allerlei vrijwilligerswerk. Van Scheijndel: 'Ze was oververantwoordelijk en ze was aan het opbranden.'

De behandeling ging over assertiever worden, anders leren denken, minder piekeren, maar het bleef moeizaam. 'Elke week kwam

ze weer zuchtend bij me binnen, het leven viel haar zwaar. Als ik een opdracht gaf als: schrijf je irrationele gedachten eens op, dan deed ze daar een week later tobkend verslag van. Had ze het wel goed genoeg gedaan? Of als ik haar vroeg eens assertief tegen haar moeder te zijn, dan kwam ze vertellen dat het was mislukt. Het leek wel of ze niet zozeer door mij geholpen werd, maar dat ik een extra verantwoordelijkheid erbij was.

Op een dag kwam ze echter kwiek binnen, ze straalde. "Sandra", zei ze. "Ik heb zoveel gehad aan onze vorige sessie!"

Ik was blij dat ik blijkbaar een goede therapeutische interventie had gedaan, maar wist niet meer precies wat. "Help me even, waar heb jij zoveel aan gehad?" vroeg ik.

Het bleek dat ze in de vorige ses-

sie iets had verteld, waarna ik me had laten ontvallen: "Nou en?" Daarom had ze de week na die sessie bij alles waar ze zich druk over maakte, tegen zichzelf gezegd: Nou én? En dat had geholpen.

Ik was natuurlijk blij voor haar, maar tegelijkertijd dacht ik: oeps, als mijn supervisor daar maar niet achterkomt. Want dat was vast niet volgens het protocol. De opmerking stond in ieder geval niet in de boekjes. Later concludeerde ik: protocollen zijn prima, maar je moet wel je eigen weg zoeken. Heb een cursus provocatieve therapie gedaan en ik heb geleerd dat je ook humor mag gebruiken in therapie. En dat je cliënten ook té serieus kunt nemen.'

*'Oeps, als mijn supervisor daar maar niet achterkomt...'*