



VERSLAG INSPIRATIEBIJEENKOMST MANTELZORG & GGZ door PEP DEN HAAG EN KOMPASSIE i.s.m. Gemeente Den Haag

In de week van de mantelzorg werd een inspiratiebijeenkomst gehouden over een belangrijk thema, namelijk **codependentie**.

Suzanne den Hollander en Marie-Louise Busscher, beiden psychotherapeut in een eigen praktijk én ervaringsdeskundige, leidden dit onderwerp in. Namens PEP Den Haag en Kompassie werden zij welkom geheten. Naasten van psychisch kwetsbare personen hebben hier vaak mee te maken, zonder het te onderkennen. Het wordt hoog tijd dit thema bekendheid te geven.

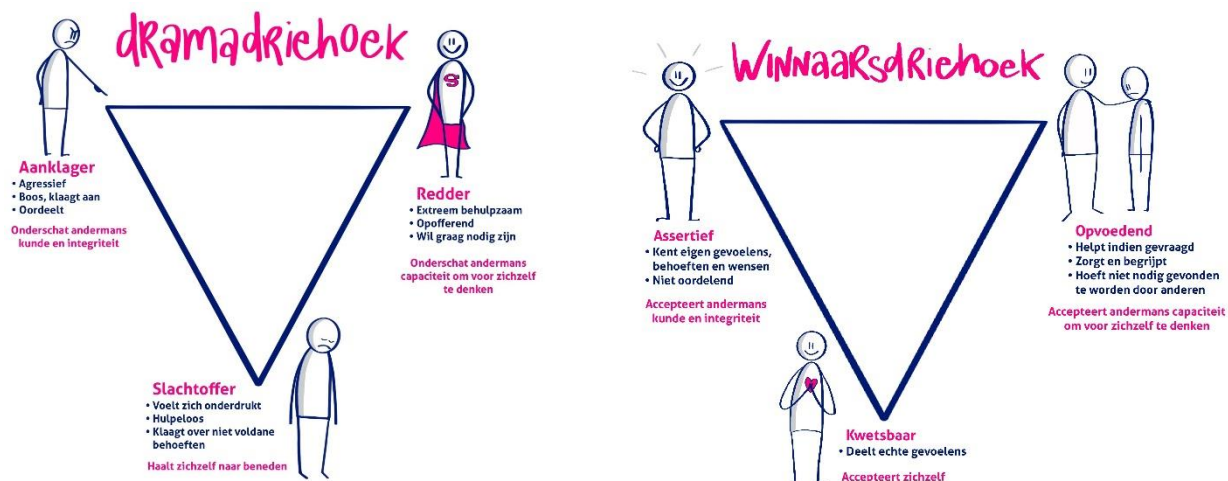
Mantelzorgers voor psychisch kwetsbaren zijn minder zichtbaar dan mantelzorgers voor ouderen of fysiek beperkte naasten. Er rust ook meer een taboe op. Juist daarom is het belangrijk deze groep beter in het vizier te krijgen en te ondersteunen.

Mantelzorgers hebben veel positieve eigenschappen. Ze zijn sensitief, behulpzaam, empathisch enzovoort. Vanuit de zaal wordt dit nog aangevuld met geduldig! De keerzijde is dat dit vaak tot gevolg heeft dat er onvrijwilligheid ontstaat die niet meer goed voelt. Soms kun je als mantelzorgers handelen vanuit codependentie. Negatieve gevoelens en gevolgen ontstaan, zoals uitputting, please-gedrag en geen 'nee' kunnen zeggen. Dit lijkt op een symbiotische relatie, maar daarin zit meer wederzijds belang. Het kan wel gemakkelijk worden tot codependentie.

Een toestand of overlevingsstrategie waarin de eigen behoeftes en gevoelens (automatisch) aan de kant gezet worden voor de ander.

Codependentie gaat over **controle**. Het is vaak ontwikkeld in de kindertijd als overlevingsstrategie. Kinderen zijn onvoorwaardelijk loyaal aan de ouders en kiezen een strategie om de (onveilige) situatie te kunnen hanteren. Eenmaal volwassen bestaat die strategie nog en kan het leven danig beïnvloeden. In relaties is er dan nauwelijks scheiding tussen het eigen leven en dat van de ander. Vraag je aan zo iemand: "Hoe gaat het met je?", dan krijg je waarschijnlijk te horen hoe het met de ander gaat en kost het hem of haar moeite de vraag voor zichzelf te beantwoorden.

Bij codependentie is het risico groot om in de **dramadriehoek** te belanden. Er is een slachtoffer, degene die hulp nodig heeft, en de naaste treedt op als redder. Daarbij gebeurt het gemakkelijk dat er over de grenzen van de ander wordt gegaan, die vervolgens aanklager wordt: 'ik wil niet dat jij alles bepaalt'. Ook de redder kan aanklager worden: 'Als jij niet doet wat ik zeg, komt het nooit goed!'



Het is meestal mogelijk van de dramadriehoek in de **winnaarsdriehoek** te komen. Daarin blijft ieder op zijn plek en is er wederzijdse afstemming. Belangrijk daarin is: *comfortabel worden met het oncomfortabele!* Om met de Hongaars-Canadese arts Gabor Maté te spreken:

“We can’t fix what can’t be fixed, but we can be the witness who supports the healing capacity we all hold within”

Dat betekent niet stoppen met zorgen, maar óók zorgen voor jezelf. Het levert je de mogelijkheid op keuzes te maken door ruimte voor jezelf te nemen in plaats van gevangen te zitten in onvrijwilligheid. Vanuit de deelnemers komt de casus van een moeder die haar dochters in de reddersrol wil dwingen, maar uiteindelijk met z’n allen in de aanklagersrol belanden. Een volledige dramadriehoek! Welke rol neem je dan als hulpverlener? Dit probleem is lastig op te lossen. Het kan alleen door in kleine stapjes naar elkaar toe te bewegen. En, soms is iets helaas niet oplosbaar...

In een goede relatie is er sprake van gelijkwaardigheid, veiligheid en vertrouwen. Om je eigen relaties te onderzoeken, kijk je welke positie je inneemt, onderzoek je of je codependentiepatronen herkent en vraag je je af wat je anders zou willen.

In hulpverleningsrelaties kan de hulpverlener dit samen met de mantelzorger onderzoeken en kijken wat hij of zij zou willen veranderen. Als mantelzorger is het goed je af te vragen wat je patroon is, wat je motiveert, wat de zorg met je relatie doet, wie er voor jou zorgt en wat het je kost en oplevert. Helpend daarbij is de cirkel van invloed: niet alles kun je beïnvloeden. Steek daar dan ook geen energie in en laat het je niet belemmeren!

Ter afsluiting van de bijeenkomst is er een verrassing. Fenna Noordermeer, directeur van PEP Den Haag reikt de eerste Haagse Hulpkaart uit aan Merel van Aardenne (Kompassie) en Sandra Menken (PEP Den Haag). Samen met het Haags Steunsysteem hebben ze zich ingezet om dit te realiseren. Op de kaart is te vinden welke hulp er beschikbaar is voor volwassenen, jongeren en kinderen met een psychisch probleem. Juist in de week van de mantelzorg een kaart boordevol informatie voor mantelzorgers!

We kunnen terugzien op een inspirerende middag.

Verslag door Anneke van Toor, Familiecoach Kompassie