

Wie **zorgt** er voor de **zorger**?

Naweeën bij het overlijden van Peggy

Bij veel collega's kwam de dood van Peggy van den Branden hard binnen. Het doet ons vragen stellen over 'onze kom'. Waar staan wij met onze kom naar onszelf toe als therapeut? Hoe houden we stand te midden van lijden, van de cliënt, maar ook: van onszelf?

Door Carolien Peeters

De keuze voor zelfdoding van onze collega Peggy Van den Branden heeft me diep geraakt. Als collega-I.V.'er voelt het dicht bij huis, ook al ken ik Peggy niet persoonlijk. Als ik me afstem op de plek waar ze me (aan)raakt en daarbij aanwezig blijf, wordt er in mij een diep gevoel van existentiële eenzaamheid wakker, waar ik heel stil van word. Het treft me dat dat gevoel nooit eerder in mij naar voor kwam bij het begeleiden van cliënten die suïcidale gedachten uitten, hoe heftig dat soms ook was. Waarschijnlijk omdat ze er niet alleen voor stonden, omdat ik er als therapeut voor hen kon en mocht zijn in donkere tijden. Omdat hun keuze voor leven of dood mee gedragen werd, alvast door mijzelf als therapeut en medemens. Omdat er ruimte was. Omdat er verbinding mogelijk was. En het is vooral dat, namelijk het niet weten of Peggy verbinding kon ervaren in haar keuze, dat mij wezenlijk raakt. Niet het sterven op zich, maar de weg ernaartoe.

Verbinding is ons handelsmerk. Therapeuten werken vanuit verbinding, en vanuit de relatie die zo ontstaat, gebeuren er vaak wondermooie dingen die voedend zijn voor cliënt én therapeut. Vanuit verbinding creëren we ook een draagvlak

om met de obstakels op onze weg of de scherpere kantjes van de werkrelatie om te gaan. Telkens opnieuw terugkeren naar die verbinding; met onszelf, met de ander en met het grotere geheel is het geheime wapen van de I.V.-therapeut.

Laat nu net dat, het telkens terugkeren naar de verbinding met onszelf, en meer bepaald naar onze eigen ruimte en behoefte, een uitdaging zijn als we in de nabijheid vertoeven van het lijden van onze cliënt. En zeker op momenten waarin we zelf niet goed gesmeerd in ons leven staan. Daarnaast maakt de aard en vorm van onze job dat we alleen werken. De enige rechtstreekse vorm van feedback die we ervaren tijdens een sessie is die met onszelf en die met onze cliënten. Inter- en supervisie doen hun best om ons van steun te voorzien op verschillende gebieden, maar in wezen draagt de therapeut de begeleiding alleen.

Ik kan me voorstellen dat de bonte mix van werkervaringen met cliënten en de cumulerende cliëntverhalen en -processen een prijs kan eisen. Getuige zijn beïnvloedt je, vaak subtiel, in alle lagen van je bestaan. Velen onder ons doen dit werk daarom ook niet voltijds. Diep mensenwerk transformeert ook de therapeut. Naast de

prachtige innerlijke groei- en bloeiverhalen mag hier misschien ook benoemd worden dat het, in het pijnlijkste geval, kan leiden tot secundaire victimisatie van de therapeut zelf die hierop (vaak onbewust) reageert door helemaal uit verbinding te gaan. Uit verbinding gaan, kan gebeuren op vele manieren en in vele gradaties. En soms wordt de weg terug naar huis niet meer gevonden.

Peggy's keuze laat mij terug stilstaan bij de volgende vragen: wie zorgt er voor dezorger, de therapeut in mij? Waar staan wij met onze kom & zwaard naar onszelf toe als therapeut? Hoe houden we als therapeut stand te midden van lijden, dat van een cliënt en/of dat van onszelf? Hoe vinden we telkens de weg terug naar verbinding zodat we onze job goed en met plezier kunnen blijven doen?

Voor mij gaat dit over meer dan zelfzorg, over meer dan de helpende gedachten vinden en de juiste dingen doen voor jezelf in het kader van een meer bewust, evenwichtig of liefdevol leven. Dit gaat over meer dan het volgen van een workshop of training rond veerkracht, schaduwwerk of het vinden van gelijkgestemden waar je mee kan uitwisselen en opladen.



Peggy Van den Branden

°10-5-1965

+13-8-2020

Voor mij gaat dit ook over hoe je jezelf, en niet alleen de ander, vanuit de diepte kan blijven dragen. Want in de diepte leeft alles samen. Daar heerst een en/en-verhaal. In de diepte kunnen we existentiële eenzaamheid naast een euforisch gevoel van individuele vrijheid en zelfbeschikking ervaren (zie hier een belangrijke motivatie van therapeuten om alleen en op zelfstandige basis te werken) of een schijnbaar onoverwinnelijke samenhang met iets of iemand anders doorvoelen. In de diepte raken de extremen elkaar zoals de uiteinden van een lijn die samenkomen tot een cirkel: *les extrêmes se touchent*. Als we het onszelf kunnen gunnen om daar bij te blijven, wordt het uiteindelijk stil (of zó luid dat alles samenkomt in één geluid, één gevoel of één frequentie). In de cirkel worden we helemaal

op onszelf teruggeworpen én voelen we ons ook deel van een groter geheel. We ervaren daar wat het is om 'in relatie tot' te staan. In die diepte is er eenheid. Alles bestaat tegelijkertijd en alles bestaat in relatie. Niets wordt afgewezen. Niets is meer en niets is minder.

"Alle werkelijke leven is ontmoeting.", zei Martin Buber al. Wij ontvangen het bestaan in relatie tot de ander. Als I.V.-therapeuten bouwen we verder op dit inzicht doordat wij vormgeven in relatie, in interactie met de ander. Zelfs over de grenzen van de dood heen. Ik dank Peggy voor de levende verbinding met de diepte die ik heb kunnen ervaren in afstemming op haar en haar keuze. Ik dank haar voor dit appèl en bouw erop verder.

OPROEP

We kunnen er als collega's ook voor kiezen om elkaar te ondersteunen en te gidsen naar en vanuit de diepte. Dit kan bijvoorbeeld door het zelf organiseren van deelcirkels of het uitwerken van een specifiek groeps- of individueel steunaanbod. Een beetje naar analogie met de organisatie 'arts in nood', die opgericht werd om de burn-outcijfers en zelfmoordcijfers onder artsen, die vaak ook alleen werken, naar beneden te krijgen.

Werken aan veerkracht te midden van professionelen uit hetzelfde werkveld kan een grote meerwaarde hebben als zulke samenkomst gericht wordt begeleid (zodat we niet in 'kom' blijven hangen), maar vraagt een oprechte bereidheid tot openheid en samenwerking. Temeer omdat je welkom bent vanuit je totaliteit en niet alleen vanuit je professionele persona.

Carolien brengt graag jullie behoeften en noden aan collegiale ondersteuning in kaart. Ook indien je graag mee wil brainstormen over een mogelijk aanbod, mag je dit laten weten aan Carolien via praktijk1852@gmail.com. Op basis van de reacties wordt er bekeken wat nodig en mogelijk is.

