

HAARLEM

Er gaat heus wel iets goed in de kinderspsychiatrie en jeugdhulpverlening. „Schrijf dat vooraf op”, zegt Carlijn Welten (38). Maar de hulp aan kinderen en adolescenten kan véél effectiever en efficiënter worden dan „pappen en nathouden” door hulpverleners die zodra het leed zwaar wordt „meteen een zakdoekje aangeven in plaats van pijn te benoemen”, zegt ze.

Met haar compagnon Niek Hayden (41) heeft Welten een methode ontwikkeld die ze toepassen in Het Huis, hun zorginstelling aan de rand van Haarlem. Beiden zijn kinder- en jeugdpsychiater. Ze behandelen kinderen in psychische nood niet individueel, maar betrekken de complete familie erbij: vader, moeder, broers en zussen, grootouders. Want veel van wat de kinderen doormaken, wordt volgens hen veroorzaakt door „disfunctionele patronen die in families worden doorgegeven”.

„Ouders geven hun eigen shit door aan hun kinderen”, zegt Carlijn Welten (ook voormalig tophockeyer). Dat jongeren zich somber of angstig voelen, zich agressief gedragen of een eetstoornis ontwikkelen, komt veelal niet uit de lucht vallen. Doorgaans is het ook niet te herleiden tot een aangeboren afwijking. Welten, stellig: „Een angstige moeder voedt een angstig kind op dat op haar beurt weer angstige kinderen opvoedt. Een vader die vroeger vaak is geslagen, slaat z'n eigen kind. Veel van onze 'huisgenoten', zoals we onze cliënten noemen, zeggen met hun klachten eigenlijk: 'luister familie, hoe wij nu al generaties met elkaar omgaan, werkt voor mij niet meer.’”

En dus komen in Haarlem zes weken lang, twee keer per week, niet alleen kinderen met klachten, maar óók hun familieleden. Welten: „De basis van onze behandeling bestaat uit drie tot vier generaties. We moeten de familie begrijpen om het kind te kunnen begrijpen. Dus als een kind lijdt, bijvoorbeeld dood wil, dan moet iedereen aan de bak.” Ze noemt dat „bizar genoeg heel radicaal”, omdat „de zorg voor kinderen doorgaans is gefocust op het diagnosticeren van een aandoening of een stoornis”. En dan „wordt niet met de familie gesproken - of meestal alleen over het kind”.

ADHD of andere stoornis

Hayen geeft een voorbeeld. „We hadden laatst een vader, moeder en dochter. Twee jaar eerder was hun zoon overleden aan kanker. Het meisje had last van somberheid, zelfbeschadiging, concentratieproblemen op school. Dan kun je haar door de diagnostische molen halen en ADHD of een andere stoornis vaststellen.” Maar, stelt Hayen, „als je inzoomt, zie je dat ze niet kan toekomen aan rouwen om haar broer uit angst dat haar vader dan omvalt en ook haar moeder, die altijd heel ver weg is gebleven van emoties. En om die moeder te begrijpen, moet je weten hoe in haar familie vroeger werd gerouwd. Dus voordat dat meisje überhaupt toekomt aan rouw, moet je haar ontlasten van de zorgen over haar ouders.”

Beide psychiaters en 'systeemtherapeuten' vinden dat zowel in het maatschappelijk debat als binnen families meer moet worden gepraat over 'intergenerationeel trauma'. Onlangs lanceerden ze een landelijke campagne: 'Geef je shit niet door'. Een van de teksten: „We zien dagelijks dat kinderen [...] behandeld worden voor klachten die niet alleen van hen zijn. Dat moet anders.”

INTERVIEW CARLIJN WELTEN EN NIEK HAYEN KINDER- EN JEUGDPYSCHIATERS

'We moeten de familie begrijpen om het kind te kunnen begrijpen'

Kinder- en jeugdpsychiaters Carlijn Welten en Niek Hayden ontwikkelden een nieuwe behandelmethode voor kinderen met psychische problemen. Zij worden samen met hun broers en zussen, ouders en zelfs grootouders behandeld. „Ouders geven hun eigen shit door aan hun kinderen.”

Door **Arjen Schreuder** Fotografie **Olivier Middendorp**



Kinder- en jeugdpsychiaters **Carlijn Welten** en **Niek Hayden** in hun zorginstelling, Het Huis in Haarlem.

De psychiaters hebben sinds de oprichting van Het Huis bijna vierhonderd kinderen met hun families gezien. Welten: „Het gros draagt de shit van hun ouders. Vijf of tien minuten nadat ze zijn binnengekomen, zeggen we: 'Jouw taak is voltooid, we gaan dit nu met de hele familie aankijken'. Dat vinden ze allemaal heel fijn.”

Hayen: „In onze werkwijze ben je geen kind dat bijvoorbeeld altijd maar somber, nee, je bent zo omdat je je moet aanpassen aan een systeem waar je niet meer in wilt meedraaien, waarin alles wordt weggestopt. Je laat zo zien waar je familie iets mee moet.”

Blinddoek om

NRC sprak enkele 'huisgenoten' en hun families die een behandeling hebben ondergaan. Hun achternamen zijn om privacyredenen weggelaten. „Mijn man en ik zochten hulp voor onze negenjarige dochter”, vertelt Femke (49), zelf ook psychiater. „We hadden snel ontploffingen in huis, vooral mijn dochter kon ineens woedend worden en heel hard schreeuwen. We hadden haar al eens aangemeld bij de reguliere zorg, daar was de wachttijd meer dan veertig weken. Bovendien wist ik: men zou onze dochter waarschijnlijk pillen geven voor ADHD. Het Huis was anders. Voor haar behandeling moesten we niet alleen zelf meekomen, maar ook onze eigen ouders meenemen. Dat werden onze beide vaders.”

Femke vertelt dat meteen drie uur werd uitgetrokken voor een gezamenlijke sessie. „Zichtbaar werd dat die ontploffingen zich ook bij onszelf en eerdere generaties voordeden. Duidelijk werd ook hoezeer mijn man en ik als kinderen al veel verantwoordelijkheid hadden binnen het gezin, onder meer vanwege de frequente afwezigheid van onze vaders, wat ze ook hebben erkend.”

Tijdens een latere sessie moesten alle familieleden elkaar in een ruimte plaatsen, met een blinddoek om op muren af lopen en hun zorgen als blokken stapelen. Volgens Femke maakte dat duidelijk „dat je veel hebt meegemaakt waardoor je snel getriggerd raakt, wat je eigen kind voelt en haar óók triggert. Zo werd onze situatie niet zozeer genormaliseerd of gedignosticeerd, maar vooral erkend. Onze dochter voelt zich nu ook minder alleen. En we proberen liefdevol om te springen met elkaars kwetsbaarheid en onredelijkheid. Mijn dochter zegt 'wil je me nu even vasthouden?' of 'volgens mij heb jij een knuffel nodig, mama.’”

Moe na hockey

Liselotte (20) moest op haar achtste worden geopereerd aan een hersentumor. Dat had „vrij hevige consequenties” voor haar mentale gezondheid. Sindsdien was ze afhankelijk van medicijnen, uitgeput en kwam ze vele kilo's aan. „Ik was een populair meisje, maar na mijn terugkeer op school werd ik buitengesloten door vriendjes; sommige ouders hadden er geen begrip voor dat ik te moe was om na een hockeywedstrijd nog naar een feestje te gaan.”

Liselotte was jarenlang in therapie, maar werd steeds depressiever. „Ik was heel ongelukkig met mezelf. Dat werd niet behandeld.” Ze begon met blowen en automutilatie. Zes jaar geleden belandde ze op een crisisdienst, werd tien weken behandeld. „Voor mijn gedrag. Maar niet voor mijn werkelijke probleem: dat ik mezelf niets waard vond. Er werden alleen maar diagnoses gesteld en signaleringsplannen gemaakt.”

Het Huis in Haarlem was voor Liselotte een keerpunt. „Wat ik heel prettig



In **Het Huis in Haarlem** wordt de hele familie betrokken bij de behandeling. Veel van wat de kinderen doormaken, wordt veroorzaakt door „disfunctionele patronen die in families worden doorgegeven”.

vond, is dat ze meteen zeiden: 'holy shit, what the fuck heb jij allemaal meegemaakt, logisch dat je je zo vreselijk voelt'. Om daarna te werken aan hoe ik meer van mezelf kan houden.”

Haar ouders en twee oudere broers werden ook bij de behandeling betrokken. „In gesprekken en door allerlei oefeningen werd duidelijk dat ik soms lastig was, maar dat iedereen een manier had om daarmee om te gaan.” Haar vader wilde „greep” op de situatie, poogde haar moeder te ontzien en had liever niet dat Liselotte haar te veel belastte. Een van haar broers ging

de spanning zo veel mogelijk uit de weg. „Maar tijdens de behandeling heb ik hem voor het eerst zien huilen, bij de herinnering aan hoe hij, op dezelfde basisschool als ik, moest aanzien dat ik werd gepest en gekleineerd, dat ik huilend naar huis ging. Ik had nooit geweten dat dit hem zo raakte.” De band met haar vader is ook verbeterd.

Filmpje kijken

Soms heeft Liselotte het nog steeds moeilijk, maar nu heeft ze „handvatten”. „Ze hebben me duidelijk gemaakt

Wij zeggen vaak: 'We houden ermee op, jullie kunnen het nu zelf'

Carlijn Welten
kinder- en jeugdpsychiater

dat ik een topmeid ben die niet hoeft te blowen of zichzelf te snijden om gevoelens te onderdrukken of omdat ik iets fout doe, dat ik als ik me rot voel ook gewoon een filmpje kan kijken of mijn moeder of een vriendinnetje belen.”

Hun aanpak is wetenschappelijk bewezen, vertellen Welten en Hayden. Dat wil zeggen: uit onderzoek dat binnenkort wordt gepubliceerd in het *British Medical Journal for Psychiatry* blijkt „empirische ondersteuning voor een systematisch, op narratieven gebaseerd model binnen de kinder- en

jeugdpsychiatrie, dat verdergaat dan reductionistische, door diagnoses gestuurde zorg”.

Ook de lange wachtlijsten kunnen volgens beide psychiaters door hun aanpak afnemen. Welten: „De reguliere zorg is niet efficiënt. De behandeling duurt vaak heel erg lang.” Hayden: „Zonder familie is de afhankelijkheid van de cliënt en de zorgverlener heel groot. Het [zorgproces] is moeilijk af te ronden. Bij ons is dat niet zo moeilijk, want er staat een hele familie omheen. Wij zeggen vaak: 'We houden ermee op, jullie kunnen het nu zelf.’”

Advertentie

nrcwebwinkel

Adviesprijs
fabrikant 49,99
34,99



2x USB-A,
1x USB-C,
Quick
Charge 3.0

CANYON
30.000 mAh powerbank

- » USB-C en Micro USB-ingangen
- » Duidelijke batterijpercentage en laadstatus
- » Laadt drie keer sneller met Quick charge 3.0

Deze powerbank is een echte krachtpatser met een capaciteit van 30.000 mAh, ideaal voor het meerdere keren opladen van al je apparaten. Dankzij de USB-C en MicroUSB ingang laad je flexibel op, waarbij USB-C ook Power Delivery ondersteunt voor sneller opladen. Met twee USB-A poorten met Quick Charge 3.0 en een extra USB-C uitgang kun je drie apparaten tegelijk snel opladen. Het handige display toont het batterijpercentage en de laadstatus. Smart IC-technologie optimaliseert de prestaties en beschermt tegen oververhitting, kortsluiting en andere risico's, waardoor je veilig en efficiënt energie hebt. Perfect voor reizen, werk en dagelijks gebruik overal.

Bestel nu » nrcwebwinkel.nl/powerbank