

'Hoe zeg je aan je vrienden dat je kind zich al een jaar opsluit in zijn kamer?'

PSYCHOTHERAPEUT WILLEM BECKERS BEGELEIDT RADELOZE OUDERS

De mailbox van psychotherapeut Willem Beckers zit vol berichten van wanhopige ouders: hun (jong)volwassen, thuis wonende kind is zo afgegleden dat samenleven ondraaglijk is geworden. Verhalen van psychische moeilijkheden, fysiek geweld of extreme isolatie. 'Dit komt vaker voor dan je denkt.'

Tekst Elke Lahousse
Foto Joris Casaer

Op 31 december 2023, vlak voor de Antwerpse psychotherapeut Willem Beckers (41) de overgang van oud naar nieuw wilde inzetten, liep er nog een e-mail binnen. De timing van dat bericht, aan de vooravond van een nieuw jaar, was veelzeggend. De afzender was een vrouw die samen met haar man drie kinderen heeft. Ze schreef dat hun oudste dochter haar studie niet had afgemaakt, al een tijd thuis woonde, maar nog geen stappen had ondernomen om werk te zoeken. Sinds corona participeerde ze steeds minder aan de maatschappij. Ze sloot zich op in haar kamer. Had het verrassingsfeest voor de zestigste verjaardag van haar

vader gemist. Erger nog, al een jaar hadden de ouders hun kind fysiek niet meer gezien. Ze hadden geen idee of ze de briefjes las die ze onder de deur van haar slaapkamer schoven. De dochter bewoog door het huis als de ouders gingen werken, of in bed lagen. De ouders zetten eten voor haar deur en hoopten haar te zien als ze eens naar het toilet moest. Tevergeefs. De moeder schreef dat zij en haar man lange tijd alles gedaan hadden uit bezorgdheid om hun dochter: eten voorzien, was en strijk. Toen ze haar recent lieten weten dat ze daar grenzen aan wilden stellen, bleef het nog altijd muisstil aan de andere kant van de deur. De ouders waren radeloos en hadden al op allerlei manieren hulp gezocht. Maar hun kind was een spook geworden. De ouders schimmen van zichzelf. Later die kerstvakantie kreeg Willem Beckers nog drie gelijkaardige e-mails van →



Willem Beckers in een van de ruimtes voor gezinstherapie aan de Interactie-Academie in Antwerpen.



ID WILLEM BECKERS

Geboren in 1983.

Staflid en systeemtheoretisch psychotherapeut bij de Interactie-Academie.

Opleider en supervisor bij de Belgische Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie.

Specialiseert zich in het werken rond kind-oudergeweld en de samenwerking met ouders van zorgmijdende jongvolwassenen.

andere radeloze ouders die ook samenwonen met (jong)volwassen kinderen die geïsoleerd zijn geraakt van het dagelijkse leven. De ouders vinden geen toegang meer tot hun kind. Ze zijn ongerust over het mogelijk aanwakkeren van suïcidaliteit, escalatie van familiale spanningen en geweld. Allemaal denken ze alleen te zijn in hun absurde situatie, maar dat zijn ze volgens Beckers zeker niet: ‘Dit zijn versholen, maar allesbehalve uitzonderlijke verhalen. Er zijn veel huizen waar zich achter de gordijnen stille drama’s ontvouwen.’

Recht op toeval

Dat ze bij Willem Beckers belanden, is omdat hij zich als systeemtheoretisch psychotherapeut de voorbije tien jaar specialiseerde in hulp bieden aan ouders die zoiets meemaken. Centraal in zijn hulpverleningsaanpak staat niet het welzijn van het kind, maar dat van de ouders. Daarmee neemt hij een unieke positie in het hulpverleningslandschap in. In zijn kantoor in de Interactie-Academie in Antwerpen, een instituut dat wil bijdragen aan het ontwikkelen van hulpver-

lening, zegt Beckers dat het belangrijk is om de bekendheid rond deze problematiek te vergroten. Zelf doet hij dat onder meer aan de hand van publicaties, workshops en lezingen. ‘Het taboe en de schaamte van ouders rond deze complexe problematiek is heel groot. Nochtans komen deze situaties vaker voor dan je denkt. Het probleem is dat in België iemand die meerderjarig is bijna uitsluitend geholpen wordt als die persoon zich aanmeldt voor hulp. Dat is in deze verhalen niet zo. Deze jongeren weigeren hulp en ouders worden in de klassieke hulpverlening vaak over het hoofd gezien.’ Hoewel zijn drijfveer groot is om te praten over deze problematiek voelt Beckers ook een grote terughoudendheid. Want hij weet: het zal alleen maar leiden tot nog meer aanmeldingsmails. En om al die gezinnen te kunnen helpen, is er nood aan meer ondersteuning voor hulpverleners en het structureel organiseren van de nodige zorg.

Laten we even bij de jongvolwassenen beginnen. Is er een verklaring voor hun extreme gedrag?

Willem Beckers: ‘Nee, en daar raak je meteen een gevoelige snaar. Het eenvoudig proberen verklaren van zulk extreem complex gedrag is onmogelijk. De oorzaak is altijd een cumulatie van factoren. Het leven kan bepaalde moeilijkheden brengen, zoals een ernstige angstproblematiek, een eetstoornis, een diagnose van autisme, lastig schooltraject, hoge verwachtingen van de maatschappij, enzovoort. Maar niet iedereen die obstakels tegenkomt in het leven belandt in zo’n schrijnende situatie. Wat ik in al die verhalen zie, is dat het leven om de een of andere reden zijn werk niet doet voor deze jongvolwassenen. Terugkerende factoren zijn mentale moeilijkheden, soms in combinatie met verslaving. Er is amper sprake van contact met vrienden of familie en vaak van een verstoord bioritme. Het welzijn van deze jongvolwassenen staat onder grote druk. Tegen de tijd dat ik hun ouders spreek, is de isolatie vaak al een aantal jaar bezig.’

Is er iets dat ouders kunnen doen om zulke situaties te voorkomen?

‘Het zou handig zijn als ik kon zeggen: “Ik zie ouders in fase negen van het probleem en in fase twee hadden ze dit en dat

moeten doen om het tijt te keren.” Maar zo werkt het niet. Ik kan wel zeggen dat het belangrijk is dat het toeval genoeg zijn werk kan doen in een mensenleven. Ik omschrijf toeval als alle omstandigheden in iemands leven die kansen genereren. Je weet op voorhand niet welke kansen je zult krijgen, maar je kunt ze enkel tegenkomen door te leven. Daarvoor moet er variatie en beweging in je dagen zitten. Dat kunnen ouders niet creëren voor hun volwassen kinderen.’

Kun je een voorbeeld geven waarin toeval een gunstig effect had op een van de gezinnen die je al begeleidde?

‘Een tijd geleden werkte ik met een koppel dat een zoon had die een solitair bestaan leidde op zijn kamer. Je zou kunnen zeggen dat hij door omstandigheden de boot had gemist ten opzichte van zijn leeftijdsgenoten. Hij vond niet meteen andere wegen om terug in te haken op het leven. Dus sloot hij zich op, maar zo verlies je ook een context die variatie genereert. Zijn bioritme raakte verstoord. Hij werd eenzamer. Zijn welzijn ging achteruit. Tot hij op een dag op internet de livestream van een concert volgde en begon te chatten met een jongedame die geïnteresseerd is in dezelfde band. Het klikte en ze wilden elkaar ontmoeten. Het klikte nog meer en er ontstond een relatie. Na een tijd begonnen die twee te denken aan samenwonen. Maar om een huurhuis te kunnen betalen, heb je een inkomen nodig. Dat zette de jongeman er eindelijk toe aan om een baan te zoeken. In een

paar maanden tijd was de problematische situatie opgelost. Jongeren die zich afsluiten, komen echter weinig of geen toeval meer tegen. Niet in vriendschappen, een relatie, job of hobby. Zo hebben ze ook geen buffers meer die tegengewicht bieden aan hun problemen.’

Tragiek van het leven

Jij ziet ouders niet als een instrument om de problemen van hun kind op te lossen, maar als cliënten die het recht hebben om in therapie hun eigen behoeften te verkennen. Waarom?

‘De ouders die ik spreek probeerden al veel om uit de impasse te raken, van gesprekken met huisartsen, de RVA, tot vrederechters en psychiaters. Maar de hele tijd ligt het accent op wat er met hun kind moet gebeuren. Als ik zeg dat het leven genoeg zijn werk moet kunnen doen, dan geldt dat ook voor ouders. Toen ik tien jaar geleden op deze problematiek begon te werken, was ik als hulpverlener uiteraard bezorgd om het welzijn van die jongeren, maar ook om de ouders, die onder een enorme druk staan en met grote schaamte leven. Het tragische aan deze verhalen is vaak dat hoe langer ze duren, hoe meer ouders door hun omgeving gezien worden als incapabel. Terwijl het volledig fout is om te denken dat de oorzaak of de oplossing van zulke complexe problemen bij ouders ligt. Nochtans denken we dat vaak. Ik heb zelf drie kinderen en als ik op het oudercontact te horen krijg dat een van hen het voorbeeldig doet, heb ik ook de neiging om te denken dat het allemaal mijn verdienste is. Terwijl er zoveel meer speelt: het temperament van je kind, de interactie met leeftijdsgenoten, wat er op de speelplaats gebeurt, het brein waarmee je kind geboren is... En

vooral: een grote portie geluk. Dat vinden we soms moeilijk te aanvaarden: dat niet iedereen met hetzelfde geluk geboren wordt. Dat is de tragiek van het leven.’

Is het voor ouders een grote geruststelling om te horen dat het niet hun fout is?

‘Toch wel. Het is voor mensen die zoiets meemaken ook vreselijk moeilijk om hier met vrienden of collega’s over te praten. Heel vaak reageert de omgeving heel simplistisch met opmerkingen als: “Bij mij zou het allang gedaan zijn met dat Hotel Mama-verhaal.” Het is bijna onmogelijk om tijdens de lunch op kantoor even op te biechten dat jouw zoon zich opsluit in zijn kamer met een haspijp en een plastic bidon die voor drie vierde gevuld is met urine. Hoe vertel je aan je omgeving dat je je kind, dat onder je dak woont, al een jaar niet gezien hebt? Of dat je zoon enkel ’s nachts uit z’n kamer komt en zich dan te pletter sport in de kelder, terwijl jij in het holst van de nacht snel een dweil slaat in zijn slaapkamer? Laatst was ik in gesprek met een moeder die hevig begon te huilen omdat ze zo opgelucht was dat ze er eindelijk over kon praten. Die vrouw zat met een verhaal dat ze aan de buitenwereld niet meer verteld kreeg. Het was de eerste keer in vijf jaar dat iemand haar de kans gaf te spreken over de waanzinnige situatie waarin ze verzeild was geraakt.’

Hoe ga je concreet aan de slag met ouders?

‘Ik benader hen als mensen die naast het ouderschap nog heel wat andere rollen →

'Dit zijn versholen, maar allesbehalve uitzonderlijke verhalen. Er zijn veel huizen waar zich achter de gordijnen stille drama's ontvouwen'

'De omgeving reageert vaak heel simplistisch met opmerkingen als: "Bij mij zou het allang gedaan zijn met dat Hotel Mama-verhaal"'

vervullen, maar door omstandigheden hun leven vernauwd zagen tot één aspect van hun zijn: ouder zijn van een zorgmijndend kind. Die mensen maken geen vakantieplannen meer, ze nodigen geen bezoek meer uit, durven met hun kind niet meer in gesprek te gaan over andere onderwerpen. Allemaal uit angst dat de situatie nog meer zal escaleren. Die wanhoop, dat op kousenvoeten door je eigen huis lopen, die oorverdovende stilte, die sfeer komt in alle gesprekken terug. Bij elk nieuw aanmeldingsverhaal denk ik: *what the fuck*, hoe ga ik deze complexe situatie in godsnaam aanpakken? Gelukkig werk ik niet alleen. Ik kan een beroep doen op collega's en allerlei instanties waar de Interactie-Academie mee samenwerkt. Ik ga in overleg met wijkagenten, huisartsen, sociale diensten, familieleden. Altijd op maat van wat mijn cliënt nodig heeft. Daarnaast trek ik mijn laarzen aan en ga ik samen met de ouders in de modder staan. In die eerste gesprekken hebben ouders vaak het gevoel dat ze heel chaotisch praten. Dat is normaal. Ze zitten ook verward in een heel kluwen. Die gesprekken nemen vele uren in beslag. Maar het doel is hun de kans te bieden om opnieuw aan de slag te gaan met belangrijke levensvragen waar ze zich niet meer op kunnen oriënteren. Waar ben ik in beland? Wat wil ik met mijn leven? Wat zijn de limieten van mijn ouderschap? Hoe geef ik betekenis aan dit verhaal?

Welke aspecten van ouders hun verhaal trekken het meest je aandacht in die urenlange gesprekken?

'Ik luister goed naar waar die mensen zich

zorgen om maken, wat ze al geprobeerd hebben. Er komen veel taferelen ter sprake die voor de buitenwereld compleet absurd lijken, maar voor zo'n gezin normaal zijn geworden. Zo was er eens een gezin waar de dertigjarige zoon enkel ham at van het merk Meesterlyck en kaas van Noord Hollander. Altijd hadden zijn ouders dat in de koelkast liggen voor hem. Bij dit soort informatie spits ik mijn oren. Maar ik zal nooit zeggen: "Mevrouw, stop daarmee, dat is compleet belachelijk." Als je honderd gezinnen spreekt, zullen die allemaal iets hebben of doen dat voor anderen heel vreemd klinkt.'

Je tonen aan je kind

Dat hele kluwen van angst en schaamte waar die ouders in vastlopen, hoe krijg je dat weer ontward?

'Ik help ouders om alle verhaallijnen naast elkaar in beeld te brengen. Hoe loopt het tussen de vader en zijn werkgever? Tussen de vader en zijn eigen broer? Hoe zat de dynamiek tussen de zoon en zijn vrienden? Tussen de moeder en haar andere kinderen? Al die factoren beïnvloeden elkaar, op de voor- of achtergrond, en daar probeer ik samen met ouders weer zicht op te krijgen, zodat ze zelf opnieuw kunnen zien op welk terrein ze actie kunnen ondernemen. Ik stel daarbij veel vragen, zoals: hoe kijk jij naar je kind? Hoe denk je dat je kind denkt dat jij naar hem kijkt? Wie merkt er jullie situatie nog op? Hoe zou je met je zoon kunnen omgaan op een manier die meer aansluit bij hoe je hem wilt zien, in plaats van hoe je denkt dat hij zich gezien voelt? Ik probeer kleine aardverschuivingen teweeg te brengen in problemen waar ouders al jaren in vastzitten.'

Ouders kunnen niet voorspellen wat het effect zal zijn van bepaalde verande-

ringen, hoe ondersteun je hen daarbij?

'Ik schipper met hen de hele tijd tussen rust en risico. Ik probeer aan te sluiten bij de kijk die ouders hebben, bijvoorbeeld op de mogelijke suïcidaliteit van hun kind, en hoe hun leven nog een grotere hel kan worden als ze de rust verstoren. Anderzijds zet ik in op een beweeglijke houding. Als buitenstaander probeer ik me steeds voor te stellen dat deze vastgelopen situatie weer in beweging komt. Die gedachte probeer ik ouders te laten voelen. Je weet op voorhand natuurlijk nooit wat het effect zal zijn van een bepaalde actie. De situatie kan verergeren, maar niets doen kan ook erg schadelijk zijn. Onlangs sprak ik met ouders die geen andere uitweg zagen dan een gedwongen opname van hun dochter. Ze dreigde ermee nooit meer tegen hen te spreken als ze dat zouden doen, maar die ouders waren op een punt beland waar ze dat risico wilden nemen, uit bezorgdheid. Van alle opties leek hun dit de minst slechte strategie.'

In sommige gevallen hebben de ouders al meer dan een jaar niet meer met hun kind gesproken, zoals dat gezin dat jou mailde op oudejaarsavond. Hoe krijg je daar opnieuw beweging in?

'Vaak doen we een rollenspel waarbij we oefenen wat ouders tegen hun kind willen zeggen, want veel ouders zijn onderweg hun eigen stem kwijtgeraakt. Ik herinner mij het verhaal van een vader die zich ontzettend schaamde omdat zijn zoon, die graatmager was, enkel nog rauwe lever en peulvruchten at. Die jongeman was helemaal in de ban van een soort voorouderlijke dieetstijl. Maar elke keer als die vader dat eten in zijn winkelkar legde, voelde hij

zich zo slecht, dat hij daar op een bepaald punt mee wilde stoppen. Dat gesprek hebben we in therapie voorbereid en toen heeft de vader aan zijn zoon gezegd dat hij niet kon slapen van de hele situatie, en daar binnenkort mee zou stoppen. Hij vertelde zijn zoon dat hij daar graag met hem over wou spreken, om te horen hoe hij de slapeloosheid van zijn vader ervoer. De vader zei ook dat hij begreep dat het voor zijn zoon ontzettend moeilijk was om zelf naar de winkel te gaan, maar dat hij het zelf ook niet meer kon opbrengen. De zoon reageerde begripvol. Eerst probeerde hij zijn vader nog te overtuigen van de gezonde voedingswaarde van zijn dieet. Vervolgens onderzocht hij de optie om eten aan huis te laten leveren, maar dat bleek te duur. Tegelijk kwam ook de moeder zorgzaam maar kordaat op voor zichzelf. Zij wilde als zestiger weer kunnen genieten van haar huis en vond het belangrijk dat alle kamers er even netjes bij lagen, dus ook de slaapkamer van hun zoon, die verboden terrein was geworden.

De moeder zei dat ze die om de twee weken zou gaan poetsen. Uiteindelijk besloten ze met hun drieën dat die jongeman niet langer thuis kon wonen en hebben ze samen de piste onderzocht van begeleid wonen.'

Weet je hoeveel gezinnen op deze manier samenleven?

'Er zijn geen precieze cijfers. Er worden ook verschillende termen gebruikt voor deze problematiek, zoals *non emerging adulthood*, hikikomori, *extreme social withdrawal*, NEET (*Not in Education, Employment or Training, EL*). Dat maakt dat het onderzoek eerder versnipperd is.'

Wat is je einddoel met deze ouders? Wanneer kunnen ze een traject afronden?

'Het doel is niet dat iedereen een fantastisch leven leidt aan het einde van een traject. Wel dat er weer beweging komt in het leven van de ouders, dat ze het zien zitten om het roer terug over te nemen en zichzelf staande weten te houden. Het gevolg is altijd dat ouders zich weer op

andere manieren gaan tonen aan hun kind. Als mensen met een blik op de wereld, met een eigen leven en verlangens. Dat vraagt tijd, want die ouders zijn als de dood dat ze de situatie nog moeilijker maken als ze opkomen voor zichzelf. Maar uiteindelijk brengt het vaak ook een positieve verandering teweeg in het leven van hun kind, dat bijvoorbeeld beslist om een nieuwe studie te gaan volgen, of toch gepaste hulp zoekt. Zeker niet alles moet veranderen. In dat ene gezin ligt nog altijd ham van Meesterlyck en kaas van Noord Hollander in de koelkast, maar is daarnaast veel vooruitgang geboekt. Dat eten bleek niet de kern van het probleem.'

Lukt het alle ouders om zichzelf terug op de voorgrond te zetten?

'Allemaal vinden ze dat aartsmoeilijk. Ze willen natuurlijk in de eerste plaats dat hun kind beter wordt. Daarom vind ik het zo schrijnend dat er door buitenstaanders vaak beschuldigend wordt gekeken naar ouders die zoiets meemaken. Veel mensen denken dat de opvoedingsstijl van ouders een bepalende factor is. Dat kinderen die thuis te lang gepamperd worden sowieso hun draai niet vinden in het leven. Onlangs nog las ik een artikel dat me heel kwaad maakte op *Psychology Today*, nochtans een semi-ernstig platform. Daarin stond dat er een rechtstreekse link zou zijn tussen de grote isolatie waarin sommige jongvolwassenen op vastlopen en de softe, permissieve opvoeding die ze gehad zouden hebben. Maar uit onderzoek weten we dat deze problematiek alle soorten gezinnen kan overkomen, ongeacht hun opvoedingsstijl, sociale klasse of de jobs van de ouders. Elke ouder kan in de shit belanden als een kind de kant in dondert. Dat is het risico van het ouderschap. Het is rijden in de mist met de tools die je hebt om de rit zo goed mogelijk af te leggen. En als het goed gaat, is dat niet iets wat je zelf veroorzaakt hebt, maar vooral het toeval en geluk dat aan jouw kant staat. Net zoals pech hebben ook niet jouw fout is.' ●

interactie-academie.be

Alle verhalen zijn waargebeurd, maar werden om de privacy van de gezinnen geanonimiseerd.

