
‘Vaders en moeders moeten dringend hun ruimte als ouder weer innemen’

Erik De Soir en Lies Scaut, therapeuten

●●● Meer en meer werknemers krijgen een burn-out, opvallend veel jongeren worstelen met mentale problemen en kinderen blijken steeds vaker een psychische stoornis te hebben. ‘Er wordt zo veel belang gehecht aan zulke diagnoses dat men vergeet om de onderliggende problemen aan te pakken’, zeggen therapeuten Erik De Soir en Lies Scaut.

‘Op elk probleem moet tegenwoordig meteen een etiket worden geplakt. Of het nu om een werknemer met een burn-out of een hyperactief kind gaat’, zegt rouwtherapeute Lies Scaut. ‘Daardoor worden vaak verkeerde diagnoses gesteld en gaat men niet op zoek naar de onderliggende problemen’, vult haar man, traumapsycholoog Erik De Soir, aan. We treffen het koppel in de therapieruimte van De Weg Wijzer, hun praktijk in Leopoldsburg. Voor één keer laten ze de therapeutenstoel aan *Knack* en nemen ze zelf plaats in de fauteuils waar normaal hun cliënten zitten.

Bij De Soir zijn dat vooral mensen die iets heel ingrijpends hebben meegemaakt, zoals een zwaar ongeval, een overval, een aanslag of misbruik. ‘Wat mijn cliënten me vertellen, gaat soms alle verbeelding te boven’, zegt hij. ‘Gelukkig kunnen Lies en ik daar met elkaar over praten. Al zijn er ook verhalen die ik haar

Door
Ann Peuteman
Foto's:
Debby
Termonia

bewust niet vertel, en die zij ook niet wil horen. Over kinderen die worden misbruikt, verhandeld, verkracht of gefolterd, bijvoorbeeld. De enige aan wie ik die dingen toevertrouw, is mijn hond Jack.’

Ook Scaut krijgt geregeld heftige verhalen te horen: want zij werkt met mensen die het heel moeilijk hebben nadat ze een ouder, een kind, een broer of zus hebben verloren. Volwassenen ontvangt ze doorgaans in de therapiekamer, maar met kinderen gaat ze in haar joert in de tuin aan de slag. ‘Zo zijn de taken tussen ons mooi verdeeld’, lacht ze. ‘Al zijn er natuurlijk heel wat overlappingen tussen trauma en rouw. Als er bijvoorbeeld iets ergs gebeurt in een school, dan trekken we daar samen naartoe. Zoals in de beginjaren van onze relatie, toen we basisschool ‘t Stekske in Lommel bijstonden nadat vijftien leerlingen en twee teamleden waren omgekomen bij de busramp in Sierre.’

Ontzettend veel mensen staan in de rij om een vorm van psychische hulp te kunnen krijgen. Hebben jullie ook lange wachtlijsten?

ERIK DE SOIR: Ik werk niet met wachtlijsten, maar ik moet elke week wel minstens vijf mensen weigeren.

LIES SCAUT: Bij mij hoeven cliënten nooit lang te wachten. Dat komt vooral doordat ik me uitsluitend →

A man and a woman are standing in a snowy garden. The man is on the left, wearing a maroon turtleneck and blue jeans. The woman is on the right, wearing a purple long-sleeved shirt and tan trousers. They are both smiling and holding a large, light brown dog that is standing on its hind legs. In the background, there is a green tent-like structure with a white snow-covered top. To the left, a tree trunk has a wooden birdhouse attached to it. The ground is covered in snow, and there are some evergreen trees in the background. A red circle in the top right corner contains the text "Het gesprek".

Het gesprek

← met rouwverwerking bezighoud. Daar ben ik voor opgeleid en heb ik ook veel ervaring in. Ik heb het heel moeilijk met therapeuten die op hun website expliciet vermelden dat je bij hen terecht kunt voor autisme, ADHD, misbruik, verslavingen, trauma, rouw en ga zo maar door. Daar kun je onmogelijk allemaal een opleiding voor hebben gevolgd.

Een andere reden waarom ik amper wachtlijsten heb, is dat ik voltijds als therapeut werk. Veel collega's zien maar een paar dagen per week cliënten. Daarnaast werken ze dan bijvoorbeeld nog in een ziekenhuis of geven ze les. Ik heb daar best begrip voor, want het is heel moeilijk om rond te komen van therapie-sessies alleen. Als de overheid de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg wil wegwerken, dan moet ze er in de eerste plaats voor zorgen dat therapie beter wordt terugbetaald en dat therapeuten van hun werk kunnen leven.

DE SOIR: Wij zijn geen garagisten die desnoods twintig auto's per dag kunnen herstellen. Het werk van een therapeut is heel belastend. Meer dan zes cliënten per dag is gewoon niet haalbaar.

De federale regering maakt nu toch jaarlijks 165 miljoen euro vrij voor de terugbetaling van sessies bij geconventioneerde therapeuten?

SCAUT: Dat is nog altijd veel te beperkt en therapeuten die in dat systeem stappen, verdienen ook te weinig. Ter vergelijking: in Nederland mogen therapeuten tot 200 euro per sessie aanrekenen, waarvan de cliënt dan 180 euro terugbetaald krijgt. Ze moeten daar wel veel meer verzekeringen betalen, maar het verschil is toch tekenend. Ik besef natuurlijk dat het de overheid veel geld zou kosten om de tarieven ook bij ons op te trekken, maar ze zou er ook veel mee besparen. Hoe meer mensen we op tijd kunnen helpen, hoe minder hun problemen escaleren waardoor ze niet meer kunnen werken, dure medicatie nodig hebben of zelfs moeten worden opgenomen.

Gaan mensen tegenwoordig ook niet een beetje snel in therapie?

SCAUT: Dat weet ik niet. *(denkt na)* Vanochtend zag ik een meisje van zeven dat nog geen maand geleden haar broer heeft verloren. Net doordat ze zo vroeg met therapie is begonnen, heb ik tijdig kunnen ingrijpen. Al snel vertrouwde ze me toe dat ze bang was dat haar broer 's ochtends haar slaapkamer zou binnenkomen om haar te wekken. Ik heb haar heel rustig uitgelegd dat haar broer gecremeerd is, dat zijn as in een urne zit en dat die as nooit meer een lichaam kan worden. Had ik dat niet in dat vroege stadium opgepikt, dan had die angst erg kunnen escaleren.

DE SOIR: Bij een trauma ligt dat anders. Als je iets heel bedreigends meemaakt, is het normaal dat je die gebeurtenissen achteraf soms herbeleeft. Dat kan in je slaap zijn, maar ook overdag wanneer een persoon, een plaats of een activiteit de herinnering naar boven haalt. Toch geef ik mensen de raad om even te wachten voor ze naar een psycholoog stappen. Er bood zich bijvoorbeeld eens een vrouw aan die op reis echt een hele nare duikervaring had gehad.

SCAUT: Nog geen week later zat ze hier bij mij in de therapieruimte. Ik heb haar toen het advies gegeven om eerst zelf te proberen haar evenwicht terug te vinden.

‘Het is niet omdat je heel ingrijpende dingen meemaakt dat je vanzelf een trauma hebt en in therapie moet gaan.’

Erik De Soir





‘Als de overheid de wachtlijsten wil wegwerken, dan moet ze ervoor zorgen dat therapie beter wordt terugbetaald.’

Lies Scaut

DE SOIR: Uiteindelijk is ze naar een zwembad gegaan omdat ze wilde weten wat dat met haar zou doen. Al na twee keer durfde ze weer te duiken. ‘Ik heb iets heftigs overleefd dat ik nooit meer zal vergeten, maar ik ben er nu wel over’, zei ze achteraf. Het is dus niet omdat je heel ingrijpende dingen meemaakt dat je vanzelf een trauma hebt en in therapie moet gaan. Daar ben ik zelf een goed voorbeeld van. Bij de brandweer word ik als crisispsycholoog opgeroepen voor dodelijke ongevallen, zelfdodingen, mensen die onder de trein terecht zijn gekomen... Als er onder de rode brandweertent een verongelukt kind ligt, dan schieten de beelden van tien andere dode kinderen me meteen door het hoofd. Maar ik ben daar niet door getraumatiseerd.

Op de wachtlijsten voor psychologische hulp staan ontzettend veel heel jonge mensen met wie het alles behalve goed gaat. Moeten we ons daar zorgen over maken?

SCAUT: Dat denk ik wel. Ik heb zelf twee puberzonen van zeventien en negentien. Zij vertellen me vaak over vrienden en vriendinnen die kapotgaan van de stress, amper zelfvertrouwen hebben, last hebben van angsten en paniekaanvallen en soms zelfs aan zelfverwonding doen, een eetstoornis hebben of suïcidaal zijn. Vroeger was zo’n probleem heel uitzonderlijk, nu lijkt het haast de norm geworden. Wat zeker meespeelt, is dat alles tegenwoordig heel snel moet gaan terwijl er ongelooflijk veel van ons wordt verwacht.

DE SOIR: Doordat de huidige samenleving zo complex is, komt er ontzettend veel op jonge mensen af. Ze krijgen van huis uit ook geen samenhangend wereldbeeld meer mee. In plaats daarvan moeten ze het stellen met fragmentarische informatie die ze overal bij elkaar sprokkelen. Ze zoeken naar antwoorden bij leeftijdgenoten, maar steeds vaker ook op de sociale media.

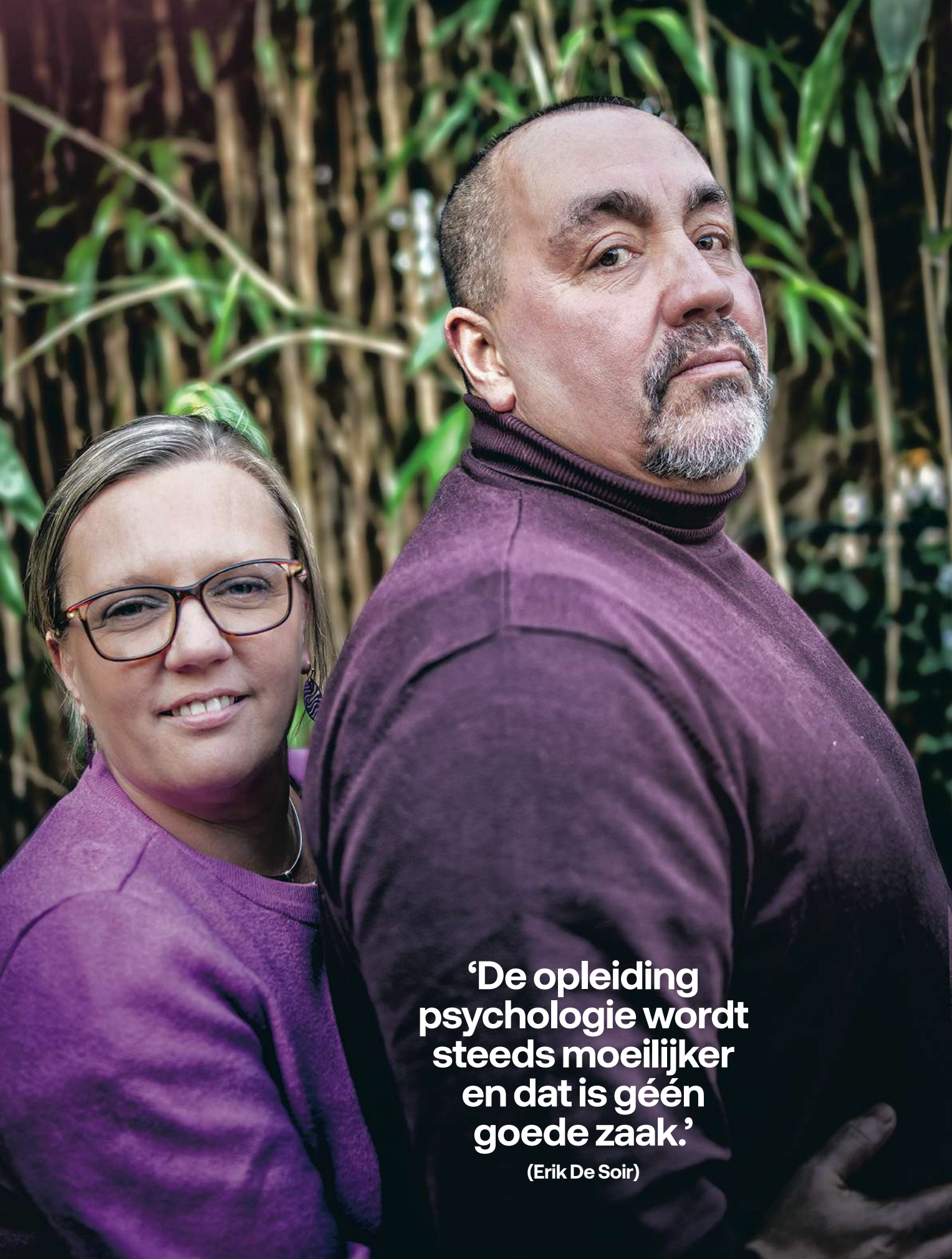
SCAUT: Veel ouders werken zo hard en hebben zo weinig tijd over dat ze amper nog beschikbaar zijn voor hun kinderen. Daardoor worden die in veel gevallen rustig gehouden met een tablet of smartphone.

DE SOIR: Langs die weg krijgen kinderen en jongeren veel informatie binnen die ze niet goed kunnen plaatsen of beoordelen. Velen volgen blindelings bekende Instagrammers of YouTubers die ze bewonderen – wat die ook beweren. Influencers zoals Acid zijn de predikers van onze tijd.

SCAUT: Het probleem is dat we daar als ouders amper zicht op hebben. Dat pubers zich in hun kamer terugtrekken, is op zich niet zo vreemd. Dat deden wij vroeger soms ook. Het grote verschil is dat wij daar dan een boek of een tijdschrift konden lezen. Meer niet. Tegenwoordig komt de hele wereld zo’n tienerkamer binnen via Netflix-series, YouTube en sociale media. Wij hebben geen flauw idee wat onze kinderen allemaal te zien en te horen krijgen. Tot een groot stuk van hun leven hebben we simpelweg geen toegang meer.

DE SOIR: Op de een of andere manier zullen we vaders en moeders dus moeten leren om hun ruimte als ouder weer in te nemen. Kinderen hebben echt een veilige haven met duidelijke regels nodig.

Hoe komt het dan dat veel ouders hun kinderen dat niet meer kunnen bieden? →



**‘De opleiding
psychologie wordt
steeds moeilijker
en dat is géén
goede zaak.’**

(Erik De Soir)

← **DE SOIR:** Wat ongetwijfeld meespeelt, is dat zo veel kinderen en jongeren in meer dan één gezin leven en dat die gezinssamenstellingen ook nog eens om de zoveel tijd veranderen. Sommige mensen lijken in elke levensfase weer een nieuwe partner te kiezen en verwachten dan dat hun kinderen zich zonder problemen aanpassen aan een nieuwe plusouder, plusbroers en halfzussen, maar ook aan andere normen en vormen van autoriteit. Wie in meer dan één gezin opgroeit, krijgt meestal heel verschillende, soms zelfs tegenstrijdige boodschappen mee.

SCAUT: Vanochtend nog beschilderde ik met dat meisje van zeven een hartvormig canvas voor haar overleden broer. Achteraf vroeg ik haar waar in huis ze het een plekje zou geven. Meteen zag ik de paniek in haar ogen. 'Ik heb twee huizen', zei ze. 'Hoe moet ik nu kiezen waar ik het schilderij voor mijn broer zet?' Ik heb haar dan maar een tweede hart meegegeven om thuis te beschilderen. Zo kan ze er straks in elk huis één zetten. Maar haar reactie was natuurlijk veelzeggend. Voor veel mensen is scheiden iets heel normaal geworden en dus verwachten ze dat hun kinderen dat ook normaal vinden. Nochtans is dat vaak niet zo. Daarom ben ik ook absoluut tegen het principe dat een week-weekregeling de norm moet zijn. Voor de ouders is dat natuurlijk het leukst, want dan zien zij hun kind allebei evenveel. Er zijn ook kinderen die dat aankunnen, maar anderen lijden er zwaar onder.

DE SOIR: Het belangrijkste is dat beide ouders na de echtscheiding hun ouderrol kunnen blijven opnemen. Dat wil ook zeggen dat hun nieuwe partner moet aanvaarden dat zij nog een oudersysteem vormen. Bij belangrijke gebeurtenissen, zoals een diploma-uitreiking, zou het normaal moeten zijn dat de vader en moeder samen op de eerste rij zitten terwijl de plusouders aan de zijlijn staan. Als alle volwassenen hun rol spelen, kunnen kinderen echt wel zonder schade uit een echtscheiding komen.

Ondertussen worden ook steeds meer kinderen gediagnosticeerd met stoornissen zoals ASS, ADHD of ADD.

DE SOIR: Dat komt voor een stuk door de evolutie van de psychologie. Bij elke nieuwe editie wordt de *DSM*, het handboek voor psychologen en psychiaters, weer dikker doordat er nieuwe stoornissen bij komen. Het gevolg is dat er steeds meer etiketten worden geplakt op kinderen die we vroeger misschien gewoon 'moeilijk' zouden hebben genoemd.

SCAUT: Ook ouders spelen daar een belangrijke rol bij. Als er iets met hun kind scheelt, willen de meesten daar zo snel mogelijk een verklaring voor. Zo'n diagnose wordt dan al te vaak gebruikt als excuus voor de gedragsproblemen van hun kind. Terwijl ook die kinderen duidelijk regels en structuur nodig hebben.

Kinder- en jeugdpsychiater Eva Kestens zei onlangs in een interview op Sociaal.net dat sommige kinderen die zo'n etiket opgeplakt krijgen eigenlijk met een trauma kampen. Zijn jullie het daarmee eens?

SCAUT: Kinderen die een trauma hebben opgelopen, krijgen inderdaad vaak de verkeerde diagnose. Dat

Erik De Soir

1965: Geboren in Kinshasa (Congo).

Doctor in de psychologie (Utrecht) en in de sociale en militaire wetenschappen (Koninklijke Militaire School).

Was tot 2021 majoor in het Belgische leger.

Gespecialiseerd in traumaverwerking.

Crisispsycholoog bij Hulpverleningszone Noord-Limburg.

Voorzitter van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging (VHYP).

Auteur van onder meer *Bang van de oorlog en Opvang van mensen in nood*.

komt onder meer door de wildgroei aan coaches, counselors en therapeuten. Sommigen prijzen zichzelf, bijvoorbeeld, aan als specialist in ASS of ADHD terwijl ze daar helemaal niet voor zijn opgeleid. Dat kan natuurlijk zware gevolgen hebben.

DE SOIR: Dat trauma vaak onder de radar blijft, komt ook doordat er zo veel nadruk op diagnostiek wordt gelegd. Er wordt heel sterk ingezet op de bestrijding van de symptomen zonder dat men naar de wortel van het probleem gaat.

Een paar jaar geleden zei u in Knack dat ook burn-outs meestal het symptoom zijn van iets helemaal anders. Denk u er nog zo over?

DE SOIR: Zeker. Nu legt men de schuld vooral bij werkgevers die hun werknemers te veel werkdruk opleggen of zich schuldig zouden maken aan toxisch leiderschap. Maar hoe verklaar je dan dat de ene medewerker daar zo zwaar onder lijdt dat hij op den duur helemaal uitvalt, terwijl zijn collega's er geen last van hebben? Wanneer een werknemer om de verkeerde redenen veel te hard werkt en ook veel druk ervaart, is dat vaak omdat hij iets wil goedmaken wat eerder in zijn leven fout is gelopen. Zo begeleid ik een politiemans die helemaal blokkeerde telkens als zijn baas tegen hem riep en nu thuis zit met een burn-out. Tijdens de therapie kwamen we al snel bij het onderliggende probleem uit: toen hij klein was, schreeuwde zijn stiefvader altijd tegen hem voor hij hem met zijn broeksriem sloeg. Die burn-out heeft dus veel meer met zijn kindertijd dan met zijn werk te maken.

Jullie vakgebied is tegenwoordig ontzettend populair. Jaarlijks beginnen zo'n 5000 nieuwe studenten aan een academische bachelor psychologie.

SCAUT: Hogeschool PXL, waar ik een postgraduaat rouw- en verliescounselor coördineer, biedt pas sinds dit schooljaar de opleiding toegepaste psychologie aan en meteen zijn er al 550 studenten. Op zich vind ik het positief dat zo veel jonge mensen in geestelijke gezondheid zijn geïnteresseerd, maar ik betwijfel of dat wel altijd om de juiste redenen is. Veel studenten kiezen voor psychologie omdat ze het als kind of puber zelf moeilijk hebben gehad. Ze willen niet alleen anderen helpen, maar hopen ook zelf geholpen te worden. Daarom benadruk ik ook altijd dat mijn postgraduaat een professionele opleiding is en geen zelfhulpgroep om eigen verlieservaringen te verwerken.

DE SOIR: Ik vrees vooral dat die grote toestroom ervoor zal zorgen dat de lat op academisch vlak hoger wordt gelegd om het kaf van het koren te scheiden. Nu al is de opleiding psychologie aan de universiteiten moeilijker dan toen ik studeerde. Niet alleen moeten studenten ingewikkelde Engelse papers lezen, de nadruk ligt ook steeds meer op de wetenschappelijke kant. Dat is geen goede zaak, want een psycholoog moet veel meer kunnen dan dat. Een hele rist andere vaardigheden komt vooral tijdens de stages aan bod, maar hoe kun je degelijke stageplaatsen blijven vinden voor zoveel honderden studenten? Ik ben bang dat er op den duur veel jonge mensen zullen afstuderen die eigenlijk niet geschikt zijn om een goede psycholoog te worden. ●

Lies Scaut

1979: Geboren in Lommel.

Studeerde sociaal agogisch werk (Erasmushogeschool Brussel).

Opleiding tot rouwdeskundige (Portland Institute for Loss and Transition).

Psychotherapeute gespecialiseerd in rouwbegeleiding bij kinderen.

Coördineert het postgraduaat rouw- en verliescounselor aan de Hogeschool PXL.

Binnenkort verschijnt haar nieuwe boek voor kinderen: *Survivalgids - Wat als je iemand verloren bent? bij uitgeverij Pelckmans*.