

'Aandacht voor onzichtbare invloeden'

Ivo Mijland: 'Natuurlijk is het belangrijk dat we niet zo maar wat aanmodderen met kloddertjes roze verf; we moeten zeker kijken naar bewezen effectieve aanpakken. Maar niet het hele spectrum van menselijk gedrag is in wetenschap te gieten. Mensen dragen ook onzichtbare rekeningen met zich mee, die soms al generaties lang bepalend zijn voor het gedrag in het hier en nu. Die rekeningen zijn op onzichtbare wijze van invloed op het lerende kind. Een voorbeeld:

Mark (een gefingeerde naam) zit in vwo 4. Hij is vijftien jaar als hij voor het eerst bij mij in de praktijk komt. Zijn klacht: hij is burn-out. De zorg: door zijn burn-out gaat hij nauwelijks nog naar school. De gevolgen: thuis piekert hij erop los, waardoor de depressie zich verder nestelt in zijn lijf. Met Mark heb ik natuurlijk gesproken vanuit modellen die "evidence based" zijn. Het is bewezen dat cognitieve gedragstherapie (CGT) effectief is bij depressies en er zijn medicijnen die helpend kunnen zijn. Maar het helpt,



Ivo Mijland is opleider bij Ortho Consult – hij traint onder andere leerlingbegeleiders en mentoren – en heeft een praktijk voor contextuele hulpverlening/coaching. (Meer info: orthoconsult.nl.)

anders dan bij andere jongeren, bij Mark weinig tot niets. Sterker nog: hij heeft het vertrouwen in een CGT-therapeut opgezegd, omdat hij naar eigen zeggen geen zin heeft om voor de spiegel te zeggen dat hij van zichzelf houdt. Hij houdt namelijk niet van zichzelf. Met een vraag haal ik iets onzichtbaars naar boven: "Mark, welke zin van je vader of je moeder herinner je je het meest?" Op zijn zesde had Mark het zijn moeder horen vertellen: hij was als vierde kind in de rij ongewenst, omdat zijn ouders aan drie kinderen de handen vol hadden. Niet de CGT blijkt het medicijn, maar de (uitgestelde) erkenning van zijn moeder. Ze vertelt haar zoon dat ze het zo niet bedoelde. Dat ze zielsveel van hem houdt. Zoveel zelfs, dat ze vijftien jaar geleden haar carrière als topondernemer opgaf om te zorgen voor het allerdierbaarste: haar vier kinderen.

'Niet het hele spectrum van menselijk gedrag is in wetenschap te gieten'

Zolang Mark het onzichtbare buiten beeld houdt, is er niemand die zijn burn-out met een evidence based-behandeling tegen kan gaan. De manier waarop ik Mark begeleidde, bleek in de praktijk succesvol uit te pakken. Ik kan en wil niet bewijzen waardoor dat komt. Mark is namelijk een uniek wezen. Als je honderd personen met een depressie op een rij zet, zijn er honderd verschillende behandelplannen nodig. Nogmaals, natuurlijk moet je niet experimenteren met zo maar wat proefballonnetjes. Ik ben voor een verantwoorde en goed doordachte samenwerking tussen de jongere en de begeleider. Maar het klopt niet als je, nog vóór je aan de slag gaat, moet bewijzen waarom iets werkt. Ik noem dat "vooruit-evalueren" en maak me hier grote zorgen over. Ik wil jongeren als Mark blijven ontmoeten als waardevolle, krachtige, liefdevolle en empathische medemensen. Als mensen die naast het zichtbare omgeven zijn door onzichtbare krachten en pijnen. Van elk mens is er maar één.'