

Grijp eens terug op iemand's levensverhaal

Zingeving Praten over herinneringen, kan helpen om het leven richting te geven. Susanne Kruys, biografisch coach, vindt dat zingeving meer ruimte moet krijgen in de geestelijke gezondheidszorg.

NRC | 12 december 2018 | door Annemiek Leclaire

Wat is een barst in jouw leven geweest en waar heeft dat toe geleid? Hoe heb jij op eigen benen leren staan? Waar zeg jij voluit 'ja' tegen in het leven? Dit zijn vragen die Susanne Kruys je zou kunnen stellen als je haar raadpleegt. Kruys is biografisch coach: zij helpt mensen inzicht te krijgen in hun levensverhaal. Onlangs verscheen haar boek *De biografie als medicijn: de zin van levensverhalen in de zorg*. Ze illustreert haar manier van werken daarin aan de hand van gesprekken met wetenschappers als Trudy Dehue, psychiaters Dirk de Wachter en Jim van Os en hoogleraar zorgethiek Carlo Leget. Professionals die zich net als zij sterk maken voor een meer persoonlijke aanpak in de zorg.

Met haar levensverhaal-coaching richt Kruys zich op mensen die naar zingeving zoeken. Bijna 550.000 volwassenen hebben volgens het Trimbos-instituut een depressie, een miljoen Nederlanders slikt antidepressiva. Volgens Kruys speelt zingevingproblematiek daarin een belangrijke rol. „We zijn niet meer ingebed in een groot verhaal. Traditionele referentiekaders zoals het geloof zijn weggefallen, veel mensen weten niet meer goed hoe ze moeten leven: in deze tijd moeten we de zin van ons leven zelf creëren. En dat is moeilijk, het kan leiden tot gevoelens van leegte, zinloosheid en onmacht, die zich weer kunnen uiten in depressie, burn-out en angst. Een pil alleen is dan niet genoeg.”

Wat kan helpen: de rode draad in je leven gaan zien. Kruys: „De dingen waar je keer op keer tegenaan loopt, waarvan je je afvraagt: waarom overkomt mij dit toch steeds? Als je die in het grotere perspectief van je leven plaatst, zie je een samenhang. Dan ben je een thema op het spoor. Aha! *Daar* gaat mijn leven over! Dat uitvragen brengt ook aan het licht waarin jij je van betekenis voelt – en hoe dat meer op de voorgrond zou kunnen komen.”

Susanne Kruys' biografische methode hoort bij de narratieve stroming in de geestelijke gezondheidszorg. Biografisch schrijven kan, door het in kaart

brengen van herinneringen, helpen om het leven richting te geven. In de methode die Kruys gebruikt, staat niet het schrijven maar het gesprek centraal. Dat doet ze zo: „We brengen door middel van vragen de uiterlijke en de innerlijke biografie in kaart. De uiterlijke gaat over: waar ben je opgegroeid, wat heb je gestudeerd, wat heb je voor werk gedaan, waar heb je gewoond, met wie woon je samen? De innerlijke gaat over dat wat jou zin geeft, wat jou in beweging brengt, wat je hogere waarden zijn.”

Persoonlijke levensthema's

We hebben, zegt Kruys, allemaal persoonlijke levensthema's die steeds weer terugkomen, al zichtbaar worden wanneer we nog heel jong zijn, en zich het hele leven door kunnen manifesteren. In haar eigen geval zijn dat veiligheid en dwang, vertelt ze. Kruys: „Het was vroeger bij ons thuis onveilig, mijn ouders hadden een stressvol en slecht huwelijk. Om greep te krijgen op de angst die ik voelde had ik als kind dwangrituelen, bijvoorbeeld tien keer het lichtknopje aan en uit moeten klikken. Die thema's zijn me blijven achtervolgen, maar ik was me er niet zo van bewust. Ik heb de veiligheid gezocht in een huwelijk op jonge leeftijd, in een bedrijf dat veel van me vroeg, in een dwangmatig perfectionisme.”

Dat dit haar rode draad was, begreep ze na haar scheiding. „Soms dwingt het leven je tot stilstand, dan moet je iets aangaan waarover je al vaak gestruikeld bent. Dat moment kwam voor mij na mijn scheiding. Ik was alleen na vijftwintig jaar huwelijk en mijn dochter van elf werd opgenomen in een jeugdpsychiatrische kliniek, nota bene vanwege een ernstige angst- en dwangstoornis. Toen moest ik uitzoeken welke rol die gevoelens in mijn eigen leven spelen. Dwang bleek een familiethema te zijn.”

Ook levensfasen hebben volgens haar thema's. „In de puberteit is dat op eigen benen komen te staan, als volwassene moet je een plek veroveren in de maatschappij, in de ouderdom een nieuwe levensinvulling vinden.” En in iedere levensfase komen je eigen, persoonlijke thema's in een nieuw jasje terug. Kruys: „Ze dienen zich altijd weer ergens aan. In de fase dat ik zelf jonge kinderen had, en een eigen bedrijf, ging ik dwangmatig om met al die verplichtingen: om greep te kunnen houden moest alles tot in de puntjes geregeld zijn. Je denkt dat je met dwang controle over je leven kunt krijgen, maar het is een schijnoplossing. Ik moest ontdekken wat het betekent om echt op eigen benen te staan.”

De levensfase van dertigers

Kruys krijgt veel dertigers in haar spreekkamer. „Dertigers kampen tegenwoordig vaak met depressie- en burn-outklachten. Het is een levensfase waarin mensen erg onder druk staan. Ze hebben vaak jonge kinderen, drukke banen waarin ze zich willen bewijzen. In deze levensfase raken ze makkelijk zichzelf kwijt, waarna er gevoelens van leegte en somberheid ontstaan.” Kruys

helpt ze individueel, maar ook in groepssessies waarin de deelnemers met elkaar in gesprek gaan. Hoe mensen op de thema's van deze levensfase reageren, wordt beïnvloed door hun eigen, persoonlijke thematiek. „Bij mij was dat met dwang, een ander rent zich een ongeluk om maar gezien te worden, weer een ander verzuipt omdat ze geen grenzen durft aan te geven.”

En de oplossing? „Het thema rust en ruimte in iemands levensloop onderzoeken. Waar en wanneer heb je dat wel ervaren? Hoe deed je dat vroeger, waar kon je op adem komen? Wat gaf jou toen voldoening? Dat is iemands unieke verhaal – en daarin ligt de unieke oplossing.”

In de gesprekken die ze voor haar boek voerde, onderzocht Kruys hoe de thema's in iemands leven tot zingeving kunnen leiden. Voor psychiater Dirk de Wachter lag zingeving in wat hij betekent in het leven van anderen, wanneer hij „de zin in de blik van de ander zien verschijnen”. Voor Wilma Boevink, boegbeeld van het onderzoek naar traumaherstel, is de zin van het leven „opkomen voor mensen die lijden”. Wetenschapssocioloog Trudy Dehue groeide op met veel onwaarheden. Zij noemt in het boek de betekenis van haar leven „het ware verhaal boven tafel krijgen, helemaal doorgronden wat er precies gebeurt”. Dat is iets waarvoor ze zich ook in haar professionele leven sterk maakt.

Zelf vindt Kruys betekenis in de persoonlijke aanpak van iemands problemen. Toen haar dochter werd opgenomen, viel het haar op hoe weinig persoonlijk de geestelijke gezondheidszorg te werk gaat. „Een patiënt wordt vaak gereduceerd tot een stoornis, waar een standaardbegeleiding en medicatie bij hoort. Er was geen oog voor de grotere familiecontext met dwang.” Om de *betekenis* van een crisis te ervaren is een andere aanpak nodig, zegt ze. „Dat vraagt dat je luistert naar de ander – en die ander helpt zijn eigen antwoorden op het spoor te komen.”