

'You've got mail'

Werken met therapeutische brieven en documenten

Sabine Vermeire

In collaboratieve en narratieve benaderingen wil men cliënten doorleefd en respectvol tegemoet treden en hun hulpbronnen, krachten of waarden oplichten. Men spant zich in de stem van de cliënt niet te marginaliseren, het 'therapeucentrisme' op afstand te houden en de machtsverhoudingen tussen hulpverlener en cliënt zo minimaal mogelijk te maken (Anderson, 1997; Madsen, 2007; White, 2007). Een van de ontwikkelde methoden om dit te realiseren is het therapeutisch werken met brieven en documenten. In dit artikel toon ik op welke wijze deze methode mij, cliënten en betrokkenen inspiratie gaf en onze samenwerkingsrelatie versterkte.

Morrelen aan vanzelfsprekendheden

Hulpverleners spreken niet alleen. Ze schrijven ook. Ze nemen schriftelijk nota van wat cliënten zeggen of maken achteraf samenvattingen van

gesprekken. Ze schrijven intakeverslagen en behandelplannen. Ze mailen of schrijven cliënten om afspraken te verifiëren of te verplaatsen. Soms corresponderen ze met hun cliënten als deze in het buitenland zijn of om andere redenen niet kunnen komen. Ze schrijven brieven aan derden en geven soms cliënten tijdens de therapie of als afsluiting een uitgeschreven verhaal. In de hulpverlening wordt vaak een duidelijk onderscheid gemaakt tussen schriftelijke nota's en verslagen over cliënten en brieven of verhalen voor cliënten. Schriftelijke rapportages over cliënten zijn daarbij veruit in de meerderheid.

En soms maken cliënten onverwacht een opmerking over notities die je over hen maakt. Ze vragen iets over het dossier of willen iets met de therapieverslagen die je bijhoudt. Het kan je als hulpverlener verwarren of irriteren, maar ook aan het denken zetten.

Een jonge vrouw komt al een jaar praten over misbruik en mishandeling in haar gezin van herkomst. Als we besluiten de therapie af te ronden vraagt ze of ze de notities die ik nam tijdens ons samen spreken mag meenemen naar huis. Ze voegt eraan toe: 'Het is toch mijn leven dat neergeschreven staat en dus behoren ze mij toe!'

Tijdens dergelijke momenten morrelen cliënten aan vanzelfsprekendheden. We houden dossiers bij van cliënten, noteren hun verhalen of hun kijk op moeilijkheden, voegen er soms onze hypothesen aan toe en houden alles netjes gesloten in een kast. Vervolgens gebruiken we ze om onszelf op het spoor te houden, te kunnen reflecteren of bepaalde aspecten te delen met collega's. We hebben vaak betere kennis over de inhoud van een vorige sessie dan de cliënt (Fox, 2003). Wat zou er gebeuren als we 'ons geschrijf over cliënten' nog op andere wijzen zouden gebruiken? Wat gebeurt er wanneer we therapieverslagen delen met cliënten en als therapeutisch instrument inzetten?

Onderzoek wijst op het therapeutische effect van het gebruik van documenten. Aan de hand van interviews met voormalige cliënten onderzochten White en Epston bijvoorbeeld het mogelijke belang van therapeutische brieven. In hun onderzoek gaven de ondervraagden aan een brief of neer-

slag van een gesprek de waarde van vier en een half gesprekken. Ze vonden bovendien dat deze schrijfsels sterk bijdroegen aan de positieve ontwikkeling van de therapie (40 tot 90%). Ook Nylund en Thomas rapporteerden gelijkaardige cijfers in een kleinschalig onderzoek (Fox, 2003; Freeman, Epston & Lobovitz, 1997).

In het onderstaande werk ik uit hoe we notities, samenvattingen en documenten over cliënten op een meer therapeutische wijze kunnen inzetten. De voorbeelden zijn voornamelijk gebaseerd op mails aan jongeren. De achterliggende ideeën en gehanteerde werkwijze zijn ook bruikbaar in het werken met gezinnen, kinderen en/of volwassenen.

Een mail aan Ranu (15jaar)

Dag Ranu,

Een poosje geleden hadden we een kennismakingsgesprek. In een volgend gesprek vertelde je dat het tijdens zo'n gesprek soms moeilijk is om je te concentreren en vooral om jezelf niet voortdurend te bekritisieren. Dit maakt het ook moeilijk om goed vast te houden wat er gezegd wordt. Het leek ons dan ook een goed idee om geregeld een aantal aspecten van onze gesprekken neer te schrijven. Zo kan je er nog eens naar terug grijpen en verder nadenken of commentaar geven als je vindt dat ik het nog niet goed begrepen heb of als je vragen hebt bij mijn opvattingen of bedenkingen of... Je kijkt maar of je het kan gebruiken als 'werkmateriaal'.

...

Je vertelde dat je graag wou nadenken over vrienden, familie, sociale contacten, de toekomst en het leven in zijn geheel. Je hebt heel veel twijfels en aarzelingen en wil daar wat meer klaarheid in.

Een ander belangrijk aspect is wat er vroeger is gebeurd. Je zegt je weinig te herinneren. Daarnaast is er het hele dokter- en ziekenhuisparcours waar heel wat gezegd wordt.

waar verslagen zijn en verschillende uitspraken vallen die je niet helemaal begrijpt. Zo is er onder andere gezegd dat je een lichte gevoeligheid voor psychose hebt ontwikkeld. Wat dit precies betekent en wat je daarbij moet doen, lijkt je sterk bezig te houden. We constateerden dat als dokters je zo iets mee delen of van alles uitleggen het ook moeilijk is om meer verduidelijking te vragen.

Al pratend over het bekritisieren van jezelf, kwamen we bij het kritiekdeel van jezelf. Je vermoedde dat iedereen wel zo een kritische stem heeft; alleen minder of kleiner dan deze van jou! Jammer dat er tussen mensen een onuitgesproken afspraak lijkt te bestaan dat je niet rechtstreeks vraagt 'hoe gaat het met jouw kritische stem?'

Ranu, je vond zelf dat we volgende keer wat verder moesten nadenken over die kritische stem die volgens jou heel objectief is.

Tot binnenkort,
Sabine

Een geschreven samenwerkingsrelatie

Soms is het jammer dat bepaalde uitspraken, ideeën en betekenissen verloren gaan of slechts in het moment van spreken bestaan. Geschreven woorden daarentegen kennen een zekere houdbaarheid en vervagen niet gauw (Freeman et al., 1997). Neerschrijven laat toe iets 'bij of vast te houden' en daarover te reflecteren (Wilson, 1998).

In het proces van spreken, schrijven en lezen neemt men telkens andere posities in (Baert, 2008). Beschreven gespreksmomenten spiegelen de woorden en gedachten van de gesprekspartners. Als zij dit achteraf lezen kunnen zij een zekere tevredenheid of trots ervaren. Zij kunnen zich gehoord voelen of geholpen zijn met de coherentie die het geschrevene aanbrengt. Maar mensen kunnen ook schrikken van de genoteerde uitspraken en niet weten wat ermee te doen.

Een hulpverlener die een neerslag van het gesprek in een mail probeert te zetten, zal vanzelf meer reflecteren. Hij overweegt en selecteert wat en hoe hij iets teruggeeft en denkt na over mogelijke effecten. Schrijven maakt hulpverleners alert voor het taalgebruik van mensen en het helpt om dicht bij de woordkeuze van cliënten te blijven. Beschuldigende of veroordelende taal wordt hierdoor vermeden (Madsen, 2007; White, 2007). Dit kan opgevat worden als een vorm van *inclusive writing*. Cliënten worden meegenomen in het schrijfsproces zodat het geschreven woord helpt om connectie te bevorderen tussen gezinsleden, omgeving en het professionele netwerk (Wilson, 1998). Moeilijkheden en geprobeerde oplossingen worden door het neerschrijven geëxpliciteerd en 'geformaliseerd'. Het engagement van cliënten wordt daardoor zichtbaarder, niet alleen voor henzelf, maar ook voor andere betrokkenen.

Het versturen van brieven via het internet of het mailen sluit aan bij de huidige generatie jongeren omdat veel van hun sociale verkeer zich afspeelt op het internet. Van der Elst (2008) raadt zelfs iedere therapeut aan zijn instrumentarium uit te breiden met een laptop of computer. Het vormt een belangrijke bron om uit te putten en biedt een virtueel raam waardoor je met jongeren kunt kijken naar hun visie op de werkelijkheid, op relaties, hun opvattingen, hun dromen en wensen. Zo vraagt Ranu mij om te mailen naar zijn 'BlueAngel'-adres. Dit is een plek in de virtuele wereld waar de kritische stem hem met rust laat en hij de zaken kan overpeinzen zonder gestoord te worden. De 'mail- en internetwereld' is voor jongeren vaak meer vertrouwd dan voor de therapeut waardoor je een beweging maakt naar hun leefwereld. Zij stappen ook frequenter en sneller deze wereld binnen en buiten. Via mails en brieven blijf je aangesloten en de verschillende sporen binnen het therapeutisch proces kunnen zich ook daar verder ontvouwen en enten. De mails zijn dan een bruikbaar kanaal in het proces van *scaffolding conversations* (White, 2007).

Bovendien zijn mails beschikbaar op elk moment. Het is een pakketje geschreven woorden dat je kan openklikken, lezen, printen, ... maar ook onmiddellijk kunt afsluiten of deleten. Je kan het terugsturen of de wereld rondsturen. Mails hebben iets vluchtigs of minder plechtigs dan een brief en kunnen tegelijk (of misschien wel juist daardoor) voor jongeren een waardevol document zijn.

Therapeutische mogelijkheden

Freeman et al. (1997) geven aan dat een brief of mail aan cliënten eerder literair is dan diagnostisch: hij vertelt een verhaal en wil niet zozeer iets aantonen of uitleggen. De brief engageert de lezer niet tot het ontwikkelen van argumenten om tot logische conclusies te komen, maar tot het bevragen wat mogelijk verder kan gebeuren. Hij documenteert geschiedenissen, huidige ontwikkelingen en toekomstmogelijkheden. De mails en brieven onderlijnen het werk dat iemand verzet en vormen ook naar derden een materiële getuigenis van iemands geleverde inspanningen. Ze zijn dan een tegenwicht voor meer probleemverzadigde documenten. De brief kan dus een waardevolle bijdrage leveren in de constructie van rijkere verhalen over personen en gebeurtenissen (Fox, 2003; White, 2007).

Cliënten kunnen teruggrijpen naar deze particuliere kennis in tijden van moeilijkheden. Het document kan houvast en inspiratie bieden als belangrijke stappen worden genomen of als het spoor bijster raakt. Zowel cliënten als hulpverleners kunnen het gebruiken om zicht te houden op de voortgang en inhoud van de therapie.

Tom (17 jaar) heeft reeds een bewogen leven achter de rug en verbleef in heel wat jeugdinstellingen. Na een zoveelste incident krijgt hij de mogelijkheid van de jeugdrechter om een werkproject te doen. Na deze geslaagde onderneming komt hij op verzoek van zijn werkbegeleider op gesprek om samen de voorbije periode op een rijtje te zetten en te kijken hoe hij verder kan. Na ons uitgebreid gesprek, stuur ik onderstaande brief.

Dag Tom,

Aan de hand van deze brief wil ik graag terugblikken op ons gesprek en op een rijtje zetten wat je tijdens ons laatst gesprek vertelde. Misschien is het wel een document dat je wil bijhouden. Ik bezorg ook zoals afgesproken een kopietje aan je werkbegeleider.

Bij het begin van onze babbel vertelde je dat je graag creatieve dingen doet! Schilderen, dansen, ..., beeldhouwen, waarbij tekenen eruit sprong! (Je merkte ook op dat jouw vader het tekenen niet goed vond.) Al van in de lagere school wou je met deze dingen bezig zijn.

Het 'bezig zijn' was vooral belangrijk om je gedachten te verzetten of om bepaalde gedachten kwijt te zijn.

Toen ik vroeg welke gedachten je graag kwijt wou, ging het om de ruzies met papa. (Het roepen als je iets vraagt of doet en ook de slagen die vielen.) Hoe hard je ook probeerde bezig te zijn en je gedachten te verzetten, dit lukte vaak niet.

De ruzies verpestten alles! ...Huiswerk maken ging nog, maar lessen leren niet...

Ze verpestten trouwens niet alleen je schoolcarrière, maar ook je toekomstdroom als schilder/decorateur... In je pogingen om de ruzies te stoppen heb je bij de politie klacht ingediend, is er een jeugdrechter gekomen, ben je in een instelling geweest... Het gevecht tegen de aanhoudende ruzies leverde niet het gehoopte resultaat op. Integendeel. Ook al vond je het goed van jezelf dat je deze stappen zette, ze maakten het erger.

Je maakte me heel goed duidelijk dat je deze ruzies niet wil in je leven. Je wil een gewoon rustig leven waar je op een kalme manier kunt spreken...

Je wil graag gewoon gelukkig zijn. Toen ik je vroeg wat je daarvoor nodig hebt, zei je 'een goede familie en goede vrienden'. Je was dit voor het project kwijt geraakt.

Op het einde van onze babbel vroeg ik je nog naar een koestermoment. 'De afgewerkte kamer'. We noemden het een geluksmoment om in een klein doosje te stoppen en waar je aan kan terugdenken als het moeilijk is!

Tom, ik wil je nogmaals bedanken om deelgenoot te mogen zijn van je ervaringen. Ik wil je graag veel succes wensen en een stevig pakket moed om vooruit te gaan in het leven. Als je graag nog reageert op deze brief, kan dit altijd!

Vriendelijke groet,
Sabine Vermeire

Wilson (1998) wijst erop dat de toon van de geschreven communicatie belangrijk is. Hij benadrukt dat men best schrijft vanuit indrukken, interpretaties en probeert geen waarheden te poneren. In de formuleringen wordt verwezen naar de bredere verbanden waarbinnen de moeilijkheden van cliënten begrepen kunnen worden en worden ook de vele betrokkenen niet uit het oog verloren. Bij een verslag van een gesprek kan een hulpverlener de hoofdideeën neerschrijven en unieke momenten documenteren. Vragen en reflecties van de therapeut kunnen worden toegevoegd en hij kan uitnodigen tot verdere exploratie (Morgan, 2000). Ook humor en woordspelingen zijn interessant. Wilson (1998) maakt het onderscheid tussen supplementair schrijven na een therapie sessie waarbij iets extra wordt benadrukt of opgelicht en het complementair schrijven. Bij dit laatste kan iets uitgedrukt worden dat niet in het gesprek geuit werd. Een reeks bruikbare tips zijn terug te vinden bij Freeman et al. (1997) en ook bij Fox (2003).

Transparantie kan helpen in situaties waarbij jongeren uit verzet of geringe motivatie niet bij gesprekken aanwezig zijn. Jongeren weigeren soms mee te komen naar een gezinsgesprek. Ze vinden dat hun ouders meer problemen hebben dan zij, voelen zich gestuurd of schamen zich voor hun vrienden. Het is een zoektocht om ze toch bij het proces te betrekken. Mails of brieven kunnen hier bijdragen in onze pogingen om verbindend te werken.

Na een gezinsgesprek waarbij Kim (15 jaar) haar ouders allerlei verwijten naar het hoofd slingerde en boos opstapte, besluiten de ouders verder op

gesprek te komen zonder Kim. Ze maken zich ernstige zorgen over Kim en betreuren het dat Kim weigert nog aan de gesprekken deel te nemen. In een poging Kim toch te betrekken in het proces vraag ik per mail of ze graag inzage heeft in onze gesprekken, waarop ze bevestigend antwoordt. Ik schrijf haar vervolgens een mail waarin ik kort verslag doe van het gesprek met haar ouders. Naast het beklemtonen van de mogelijke risico's en misverstanden die bij een verslag kunnen ontstaan, geef ik haar inzage in een aantal thema's die haar ouders bezighouden. Onderwerpen die tegelijk hun bekommernissen en inspanningen naar Kim oplichten. Ik voeg ook een aantal persoonlijke reflecties toe die de mogelijke betekenissen voor Kim trachten te vatten. Hiervoor gebruik ik de vraagvorm. Ten slotte nodig ik haar uit om eventuele bedenkingen, onduidelijkheden of tegenwerpingen te melden. De ouders krijgen een kopie per mail en worden gevraagd te reageren mocht een aantal zaken niet stroken met hoe zij het gesprek ervoeren. Iets wat ik ook Kim laat weten. Voor de ouders zijn deze gespreksverslagen een tastbaar bewijs dat ze aan de moeilijkheden werken. De mails zijn voor hen een poging om aan Kim over te krijgen dat zij voor hen belangrijk is.

Aan de zijde van Kim is het aanvankelijk muisstil, terwijl haar ouders wel de indruk hebben dat ze de mails leest. Een hele tijd later, na een incident thuis, vertelt Kim uiteindelijk aan moeder dat we het helemaal fout zien. Ze legt aan moeder uit hoe de vork in de steel zit...

Een voordeel van deze werkwijze is dat ze het bedreigende karakter van een face-to-face contact kan reduceren en geautomatiseerde patronen waar gezinsleden telkens weer intuïmen naar de achtergrond verdwijnen. Perspectieven van jongeren die in gezinsgesprekken genegeerd worden, niet uitgesproken raken of niet serieus genomen worden, kan de therapeut via deze mails als eigen reflectie benoemen of hypothetisch bevragen.

Soms zijn bepaalde gevoelens, gedachten, geraaktheden in het gesprek zelf nog niet onder woorden te brengen, is het niet opportuun om ze op dat moment uit te spreken of zijn we niet in de mogelijkheid ze te uiten. In een brief kan het onzegbare toch woorden krijgen en zorgen voor afbakening en transparantie.

Na een paar gesprekken met Lore (16 jaar) krijg ik een telefonisch bericht. Haar ouders willen me spreken. Lore heeft tijdens het weekend geprobeerd een einde aan haar leven te maken en verblijft in het ziekenhuis. Ik besluit eerst een brief te sturen naar Lore alvorens eventueel met haar ouders in gesprek te gaan.

Deze brief tracht iets over te brengen van mijn geraaktheid bij dit bericht, bevraagt wat haar deze stap heeft doen zetten en waar ze het voorgenomen parcours kwijt raakte. Ik reflecteer op wat haar misschien bezighoudt en vraag of ik iets voor haar kan doen. Ten slotte leg ik haar de vraag van haar ouders voor.

...

Lore, jouw poging tot zelfdoding heeft verschillende mensen geraakt. Niet in het minst je ouders. Zij zitten met een heel pak vragen en zouden graag met iemand daarover nadenken. Zij zouden dat graag met mij doen. Ik wil hen voorstellen om met een collega in gesprek te gaan want ik wil onze afspraak behouden dat ik in eerste instantie met jou praat. Vandaar dat ik dit eerst aan jou wilde voorleggen. Mocht je niet akkoord gaan, geef dan een seintje. Langs deze weg wil ik jou ook laten weten dat mocht de tijd er klaar voor zijn of mocht er bij jou weer een vraag komen tot gesprek, je zeker en vast welkom bent (schrijven of mailen kan ook). We kunnen de zoektocht altijd verderzetten.

Stevige groet,
Sabine

Een context creëren voor het 'brieven' schrijven

Je kan een cliënt of gezin op het einde van een gesprek vragen wat ze graag zouden 'bijhouden'. Het voorstel om deze zaken te noteren kan een opstap zijn naar de vraag wat ze ervan zouden vinden om in briefvorm een neerslag te ontvangen van het gesprek. Terwijl je hen deze vraag voorlegt, kan

je onderzoeken of ze geïnteresseerd zijn en welke mogelijkheden dit zou kunnen bieden. Zo zei een jonge vrouw tegen mij: 'Ik ben nog altijd een beetje zenuwachtig als we over die problemen spreken en soms denk ik na een gesprek 'ik had dit zus of zo moeten zeggen'. Het zou maken dat ik er nog eens rustig kan over denken!'

Sommigen reageren aarzelend en kijken aanvankelijk een beetje argwanend of verbaasd. 'Maar je moet al dat werk niet doen! Ik moet maar wat beter luisteren.'

Aangeven dat je dit bij meerdere cliënten doet en dat het een werkwijze is die gangbaar is binnen bepaalde benaderingen biedt soms een eerste geruststelling. Je kan de mogelijkheden ervan schetsen waarbij het telkens weer te onderzoeken is of het zo bij deze cliënt zal werken. Fox (2003) geeft een aantal vragen die je aan cliënten kan voorleggen: Op welke momenten kan het voor jou/jullie belangrijk zijn dit te lezen? Wie zou dit ook moeten lezen? Of wie zou je graag hiervan op de hoogte brengen? Niet onbelangrijk is daarbij het bespreken wie de mail of brief bijhoudt en waar het bijgehouden wordt. Mag hij de blik van anderen passeren of is hij exclusief bestemd voor de cliënt? Zo zijn sommige mailadressen ook voor andere gezinsleden toegankelijk en kan je 'meelezers' krijgen of soms kan een brief gericht aan één iemand bij de andere gezinsleden 'lastige vragen' oproepen.

Het schrijven naar cliënten over de gesprekken kan heel diverse vormen aannemen. Zo kan een neerslag een eenmalig document zijn of een soort *work in progress* (Morgan, 2000). Het kan daadwerkelijk een brief zijn, handgeschreven en opgestuurd per post. Het kan een brief zijn die in bijlage per e-mail verzonden wordt. De brief of mail over een gesprek kan het uitzicht en de opbouw hebben van een verslag, een onderzoeksrapport, een lijstje (Freedman & Combs, 1997), een kattebelletje, ... Ze kunnen amicaal of zakelijk geformuleerd zijn en in allerlei creatieve variaties verschijnen (Dunne, 2006; Dunne & Rand, 2003). De veelheid aan vormen kan onderhandeld worden met de cliënten.

Brieven en mails schrijven over gesprekken voelt aanvankelijk niet enkel voor de cliënt onwennig. Ook als hulpverlener of therapeut verlaat je de gekende, vertrouwde grond. Het betekent dat je de zone van comfort moet

verlaten om je in de zone van discomfort te begeven (Vermeire, 2006). Je eigen denken delen, je woorden 'zwart op wit' zien staan kan hulpverleners onzeker maken. Het is een oefening in formuleren zodat het therapeutisch proces dynamisch en open blijft. Wilson (2005) geeft tips voor een dergelijke 'improviserende therapie'. Hij raadt hulpverleners bijvoorbeeld aan om stil te staan bij die aspecten en eigen overtuigingen die verhinderen om zich naar de zone van discomfort te begeven. Daarnaast adviseert hij om op zoek te gaan naar professionele ondersteuning voor experimenteren en de reflectie daarop. Het kritisch laten meelesen van een collega kan in deze heel steunend zijn en extra ideeën opleveren.

Bruggen naar de buitenwereld

Zoals gezegd gebeurt het brieven schrijven niet in een afgesloten 'cocon' tussen hulpverlener en cliënt. We kunnen er gericht over nadenken hoe we de buitenwereld kunnen betrekken. De mail kan een begin zijn in het sterker maken van jongeren in hun onderhandelingen met betrokkenen en hen helpen om iets geformuleerd te krijgen aan derden.

Sara (13 jaar) wordt aangemeld met depressieve klachten en verzet tegen de plaatsing in een jeugdinstelling. De omgeving vindt het belangrijk dat Sara zou inzien dat deze plaatsing, gezien de omstandigheden, toch de beste oplossing is. Tijdens het intakegesprek wordt me duidelijk dat Sara zich niet gehoord voelt in haar bezorgdheden en in haar kwaadheid naar de jeugdrechter. Ze vindt dat ze tot nog toe geen eerlijke kans kreeg om het eens goed uit te leggen. Als ik op het einde van ons gesprek vraag of ze graag een verslag heeft van ons gesprek, is ze onmiddellijk enthousiast. 'Dan weet ik nog beter wat ik ga zeggen tegen die jeugdrechter'.

Dag Sara,

Zoals beloofd stuur ik je een briefje. Je wou graag ons gesprek op papier hebben zodat je kan bijhouden wat we be-

spraken en dan misschien kan tonen aan de jeugdrechter wat je bezighoudt.

Maandagavond kwam je samen met Paul bij mij langs. Je vertelde de gebeurtenissen van de voorbije maanden. Er waren heel veel zaken die je zwaar vielen en die je nog steeds vreselijk vindt. Ze maken je kwaad en verdrietig.

Het ergste leek voor mij, dat je geplaatst bent in een internaat door de jeugdrechter. Je wist precies hoeveel dagen je al in het internaat was (acht maanden en vijftien dagen).

Dit maakt dat je je papa veel minder ziet en hem heel erg mist.

Bovendien maken de andere kinderen in de groep veel ruzie en is het heel druk.

Je kan niet goed meer slapen en heel vaak is je papa in je hoofd. Soms heb je wel eens een 'geluksdag' zoals je zelf zei, maar dan kan er 's nachts nog altijd een nachtmerrie komen. Deze dromen gaan vaak over het niet vinden van papa. Ze vertelden mij hoeveel je met je papa bezig bent in je hoofd...

Je legde mij ook uit dat hij niet alleen belangrijk is voor jou, maar ook jij voor hem. Je bent een dochter die haar papa al heel veel heeft geholpen en blijkbaar ook kan troosten door naast hem te zitten, maar ook door ervoor te zorgen dat hij niet zoveel drinkt.

Ik was onder de indruk hoe goed je alles in de gaten kan houden en ook al veel geprobeerd hebt om het drinken te verminderen (bijvoorbeeld flesjes leeg gieten als ze slapen).

Dat papa nu een implantaat heeft, stelt je wel gerust en zorgt er volgens jou voor dat hij niet meer drinkt.

Papa heeft de laatste jaren depressies gehad en ook borderline. Ik keek ervan op hoe je me helemaal kon uitleggen wat dit wou zeggen. Aangezien dit volgens jou aangeboren is, kan je er ook niet zoveel aan doen...

Je zei dat jouw papa ondanks al die moeilijkheden ook een heel toffe was! En dat er, ook al heb je al heel veel meege-

maakt, nog veel leuke momenten samen waren. Kan je er mij nog eens een paar vertellen de volgende keer?

Eigenlijk wil je graag voor altijd thuis zijn. Maar het is niet zo duidelijk wat je nu moet doen om zo vlug mogelijk naar huis te kunnen.

Je zou heel graag hebben dat de jeugdrechter eens aan jou vertelt wat hij van plan is en waarom hij iets beslist. Ook zou je graag eens jouw gedacht tegen hem zeggen. Anderen zijn de baas over jou en ook al doe je je best, er verandert niet veel.

In de groep willen begeleiders en anderen graag dat je blijer bent, dat je niet zoveel verdriet hebt. Maar je zei dat je dat verdriet niet zomaar kan stoppen en dat je zoveel aan je papa moet denken, ook op school. Toch zijn er momenten dat het wel lukt en dat er geluksdagen tussen zitten.

Bij jou helpt ook een beetje hetzelfde als bij je papa. Als hij structuur heeft en regelmatig gezegd wordt wat er moet gebeuren zoals zijn medicamenten nemen, dan gaat het wel langs zijn één oor erin en lang zijn ander eruit, maar tegelijk is het toch een beetje in zijn hoofd blijven hangen. Als mensen zeggen: 'Sara, houd je sterk' of 'Sara, doe je best' dan gaat het ook je één oor in en je ander eruit, maar blijft het ook een beetje hangen in je hoofd en helpt het wel.

Ik vroeg me ook af als je verdriet soms 'zo groot' is, hoe je ervoor zorgt dat het niet de baas wordt over jou? Je zei dat je daar nog wel eens verder wou over praten. Gelukkig zijn er verschillende mensen die weten wat er op dit moment allemaal zo erg is voor jou.

Sara, we spraken af dat we elkaar binnen drie weken terug zien. Als je dan nog steeds geen antwoord hebt gehad op de brief die je stuurde naar de jeugdrechter, maken we samen een video met al jouw vragen en sturen deze op naar hem.

Intussen hoop ik dat het een beetje lukt, dat er een paar 'geluksdagen' zijn en dat het beter gaat met papa. Mocht je mij een antwoordje willen sturen, kan dit steeds.

Vriendelijke groet,
Sabine

Een brief geeft inzage in verschillende beleving- en betekenisaspecten van cliënten. Als een partner, ouders, andere familieleden, groepsleiding of leerkrachten, ... meelesen, krijgen ook zij mogelijk een ander zicht op wat iemand bezighoudt, waar hij of zij mee worstelt. Nadat bovenstaand brieffragment naar Sara verstuurd was, vond ze het belangrijk dat haar individueel begeleider dit stukje las zodat die misschien iets minder ongerust zou zijn.

Het versturen van een mail aan derden kan wanneer een jongere belangrijke stappen gezet heeft in zijn relatie tot het probleem. En toehoorders moeten dit kunnen opmerken (Denborough, 2006; White, 2006). Doordat in de brief krachtige aspecten opgelicht worden, kunnen meelezers de cliënt opnieuw zien als iemand met mogelijkheden, vaardigheden, ... en niet louter overgeleverd aan de moeilijkheden. We kunnen het nieuws van verandering laten circuleren bij betrokkenen, bezorgde familieleden. Je krijgt dan een *performance of meaning* (Freeman et al., 1997).

Ranu stelt op een bepaald moment voor om onze brieven ook door zijn moeder te laten lezen. Hij spreekt amper met haar terwijl zij zich ontzettend veel zorgen maakt en probeert te vatten waar haar zoon mee bezig is. We bespreken samen hoe dit vorm kan krijgen en proberen het uit. Het meelesen zorgt uiteindelijk voor geruststelling bij moeder en een gevoel haar zoon weer wat te kunnen begrijpen. Ranu vindt het fijn dat zijn moeder nu 'op de hoogte' is.

Mail als talisman

Een mail zelf, of een afbeelding, of een zin daaruit kan als talisman of houvast worden gebruikt (Hahn, 2008).

Sara mag eindelijk voor de jeugdrechter verschijnen. Een paar weken voordien hebben we een gesprek over wat ze nu precies allemaal wil vragen, welke antwoorden ze graag zou krijgen en wat ze minimaal verwacht opdat het een 'goed gesprek' zou zijn. We spreken af dat ik alles nog eens opschrijf en per brief opstuur zodat ze het nog eens kan doornemen in de dagen voor het gesprek. Tijdens onze overpeinzingen vertelt ze dat ze vooral alle geluk van de wereld kan gebruiken, zelfs een klavertje vier zou helpen!



Ik begin mijn brief met *dag Sara*, ... schrijf een aantal vragen op die we bespraken en aan het einde voeg ik er een afbeelding aan toe van een klavertje vier.

Na het gesprek bij de jeugdrechter vertelde Sara dat ze het klavertje vier in haar jaszak had gestopt en 'ongemerkt' had vastgehouden. Het had vooral geholpen om haar vragen niet te vergeten!

Een zin of afbeelding uit een mail kan niet alleen een houvast zijn voor de cliënt zelf maar ook voor anderen. Epston en White (Fox, 2003) wijzen op de mogelijkheid van *consulting your consultant*. Hier wordt gerefereerd naar het proces waarbij de cliënt op het einde van de therapie wordt gecoconsulteerd over zijn kennis. De cliënt wordt als autoriteit van zijn eigen leven, zijn problemen en de oplossingen voor deze problemen gezien en hij wordt als het ware consultant voor zichzelf, anderen en de therapeut. Documenten kunnen deze kennis registreren en onder andere met toestemming van de cliënt gebruikt worden in het werk met andere cliënten (Fox, 2003; Morgan, 2000).

'De belangrijkste stap die je kan zetten, is de volgende!'

Deze zin komt van Ranu. Het prijkt nu bij hem thuis op zijn kamer maar ook op mijn bureau zodat ikzelf en ook andere cliënten er beroep op kunnen doen of er inspiratie uit halen.

Ten slotte

Het uitproberen van schrijven naar jongeren betekent een meerwaarde voor de samenwerkingsrelatie waarbij een andere positie ingenomen kan worden zowel door de jongere als door de hulpverlener. Het maakt andere reflecties mogelijk en bepaalde aspecten kunnen gericht in de verf gezet worden en bijgehouden.

We mogen natuurlijk niet uit het oog verliezen dat het telkens weer te onderzoeken is of dergelijke brieven ook steunend werken, zowel voor de cliënt als voor betrokkenen. Voor sommige cliënten of betrokkenen kan het ontvangen van een brief te confronterend, te bedreigend of te veraf staan van zijn/haar leefwereld. Als het schrijven een belasting is voor hulpverlener of cliënt zal het eerder contraproductief werken. Ook het 'vastleggend' karakter van het geschreven woord kan het dynamische van betekenissen ondergraven. Het vraagt dan ook oefening om tot formuleringen te komen die perspectieven open houden. Als een cliënt onder druk staat om het juiste te denken, het juiste te weten en dus ook het juiste te zeggen, kan deze druk zich verderzetten tijdens het schrijven en wordt het moeilijk om nog woorden aan het papier toe te vertrouwen. Deze therapeutische brieven en documenten mogen geen 'waarheidsclaims' of 'statements van het grote gelijk' worden. Als mails echter een *performance of meanings* worden, zoals Freeman et al. (1997) het uitdrukken, dan zijn therapeutische brieven en documenten een krachtige raalvorm die zowel cliënt, de vele betrokkenen als de hulpverlener kan inspireren.

Literatuurlijst

- Anderson, H., & Levin, S. (1997). Collaborative conversations with children. In C. Smith & D. Nylund, *Narrative therapies with children and adolescents* (pp. 255-281). New York, London: The Guilford Press.
- Baert, D. (2008). Kan schrijven de geestelijke gezondheid bevorderen? *Systeemtheoretisch Bulletin*, 26, 361-368.
- De Cock, M. (2007). Meerstemmige verslaggeving als uitnodiging tot dialoog. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 25, 253-270.
- Denborough, D. (2006). A framework for receiving and documenting testimonies of trauma. In D. Denborough, *Trauma, narrative responses to traumatic experiences* (pp. 115-131). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Dunne, P. (2006). *The narrative therapist and the arts*. Los Angeles: Possibilities Press.
- Dunne, P., & Rand, H. (2003). *Narradrama. Integrating drama therapy, narrative, and the creative arts*. Los Angeles: Possibilities Press.
- Fox, H. (2003). Using therapeutic documents: A review. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 4, 26-36.
- Freedman, J. H. & Combs, G. (1997). Lists. In C. Smith & D. Nylund, *Narrative therapies with children and adolescents* (pp. 147-161). New York, London: The Guilford Press.
- Freeman, J., Epston, D., & Lobovits, D. (1997). *Playful approaches to serious problems. Narrative therapy with children and their families*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- Hahs, A. (2008). Cards as therapeutic documents. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 30-34.
- Madsen, W. C. (2007). *Collaborative therapy with multi-stressed families* (2nd ed.). New York, London: The Guilford Press.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative practice? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Van der Elst, E. (2008). Systemisch turen door mijn digitale raam. *Systeemtherapie*, 29, 239-249.
- Vermeire, S. (2006). Verslag workshop Jim Wilson: Improvisations in child focused therapy. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 24, 83-88.
- Vermeire, S. (2009). Sherlock Holmes & the maps. Inspiraties uit de narratieve benadering. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 27, 61-78.

- Wilson, J. (1998). *Child-focused practice. A collaborative approach to children*. London: Karnac Books.
- Wilson, J. (2005) *Engaging children and young people. A theatre of possibilities*. In A. Vetere & E. Dowling (Eds.), *Narrative therapies with children and their families. A practitioner's guide to concepts and approaches*. London: Routledge.
- White, M. (1995). Therapeutic documents revisited. In M. White (Ed.), *Re-authoring lives: Interviews and essays* (pp. 199-221). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2006). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. In D. Denborough, *Trauma, narrative responses to traumatic experiences* (pp. 25-85). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.