

We zijn nooit uitbehandeld!

Een interview met psychotherapeut Ruth Keller

Er valt altijd iets te leren. Vindt Ruth Keller-van Lakerveld de Heus. Zelfs als je denkt dat je in een doodlopende straat bent terecht gekomen. Zij geeft les aan jonge verpleegkundigen, werkt op een psychiatrische kliniek en is verbonden aan een kinderverpleeghuis. Een interview over veranderen, leren en doorgaan.

Hildebrand Lievegoed, publicist

'Hoe veranderen mensen, hoe leren ze? Die vraag heeft mij eigenlijk altijd bezig gehouden. Het sociale tussen mensen heeft me van jongs af aan geboeid. Ik was een echt stadskind, maar tegelijk een onderzoeker. Ik durfde meer dan de andere meisjes, was altijd voortrekker van een grote vriendinnenkring. Het sociale boeit me en is mijn grote drijfveer. Later in de psychiatrie kwam ik in contact met patiënten van wie werd gezegd dat ze 'uit behandeld' waren. Wat een vreselijke term. De onvrede met 'uitbehandeld' zijn, heeft me aan het zoeken gezet en de antwoorden op veel van die vragen vond ik uiteindelijk in de antroposofie.'

Ik praat met Ruth Keller (1946) op haar kamer in een klein huisje achter in de tuin. Hoewel haar huis midden in een wijk van Zeist staat en het hek van de burens vlak achter het raam zichtbaar is, waan je je hier ver van de wereld en is het opvallend stil en rustig. Ze praat geanimeerd en met een opvallende warmte en liefde over haar werk en haar leven. Gedurende het gesprek zal ze zich steeds verder opkrullen op de bank, naarmate we meer ontspannen. Ik moet tijdens het gesprek steeds moeite doen niet teveel te praten, want ze geeft sterk de indruk de mensen tegenover zich veel belangrijker en interessanter te vinden dan zichzelf en er heerst in haar kamer een warme vertrouwelijke sfeer, die je uitnodigt de herkenbare punten uit haar verhaal te bevestigen en met voorbeelden van jouw kant te illustreren. Terwijl die kamer toch vrij sober is ingericht met een bank, een paar stoelen en een bureau met computer. Ook tijdens een tweede gesprek op haar werkkamer in de Bernard Lievegoed Kliniek, ontmoet ik die sfeer opnieuw en kan ons gesprek direct worden voortgezet met dezelfde vertrouwelijkheid.

Altijd al een observator

'Ik ben geboren in Rotterdam, vlak na de oorlog. Mijn vader was daar huisarts. Mijn moeder had een socialistische achtergrond, was minder behoudend, een vooruitstrevende vrouw. Ze was actief geweest binnen de socialistische beweging, had er niets mee en ontdekte aan het begin in de jaren dertig de Christengemeenschap, waarmee zij zich intensief verbond. Mijn vader verzette zich sterk tegen rituelen zoals de jeugdwijding. Hij zag dat als een inwijding - dat is het natuurlijk op een bepaalde manier ook - en daar kon hij niet achter staan. Ik heb dit allemaal uit de verhalen meegekregen, want hij overleed plotseling toen ik zes was; voor twee van mijn drie oudere zussen was die strijd veel duidelijker. Het overlijden van vader was een enorme slag; misschien wel de grootste in mijn leven. We hebben het daarna ook ineens een periode heel erg krap gehad. Een tijdlang leefden we van de verkoop van de praktijk - het was een goede praktijk; hij was als huisarts erg geliefd - maar verder heeft mijn moeder altijd heel hard moeten werken. De wereld werd klein: haar werk als bibliothecaresse, zorg voor vier kinderen, soms was er op zondag tijd voor de Mensenwijdingsdienst. Over antroposofie werd bij ons thuis niet gesproken, mijn moeder was verbonden met de kerk. Veel tijd voor het filosoferen over ideeën was er trouwens niet en dat lag ook niet in het karakter van mijn moeder. Zij zocht geen antroposofische ideeën, zij zocht de religie en meer niet. Mijn vader wilde ons niet op de Vrije School hebben. Hij was heel overtuigd van zijn

ideeën en vond dat kinderen gewoon op een openbare school moesten leren, net als iedereen. Ook toen hij er niet meer was, heeft mijn moeder dat nooit veranderd. Uit een soort respect, denk ik. Ik ging naar de openbare lagere school en later naar het gymnasium. In de jeugdbeweging van de Christengemeenschap maakte me dat altijd een beetje een buitenstaander. Ik had veel vriendinnen gekregen door de jeugdwijding waartoe mijn moeder toch had besloten. Zij gingen allemaal naar de bovenbouw van de Vrije School in Den Haag. Op school had ik ook vriendinnen, maar de jeugd van de Christengemeenschap was toch echt een belangrijke sociale plek. Ik mocht komen bij de feesten, heb veel toneelstukken van de Haagse bovenbouw gezien en heb zijdelings veel van de Vrije School meegemaakt, maar ik hoorde er natuurlijk toch niet helemaal bij. Het hoort misschien ook wel een beetje bij me: ik ben toch altijd al een observator, een waarnemer geweest. In de Christengemeenschap trok me altijd het sociale. De weekenden op Land en Bosch, de kampen - later ook als leiding -, maar toen ik me er niet meer thuis voelde, viel alles weg en ging ik niet meer naar de mensenwijdingsdienst. Terwijl ik daarvoor toch intensief ministreerde en me inzette voor de kampen in Drenthe en zo. Via de kinderdienst voor mijn kinderen is de verbinding met de Christengemeenschap weer een beetje teruggekomen, al ben ik er niet meer mee verbonden geraakt. Ik heb ook geen speciale bron waaruit ik de energie put voor wat ik nu doe. Ja, natuurlijk van die algemeenheden als muziek en de bergen - ik wil graag eens per jaar in de bergen lopen - maar geen kerk of zoiets speciaals. Ik vind mijn werk gewoon ontzettend boeiend, ik denk dat ik het daarom volhoud."

Het reguliere veld

Ruth Kellers werkterrein kent een veelheid van functies, zowel binnen als buiten de antroposofische beweging. Ze geeft al heel lang lessen in sociale vaardigheden en supervisie aan jonge verpleegkundigen in de opleiding voor psychiatrisch verpleegkundigen. Eerst was dat bij de H.C. Rümkegroep, later ging de opleiding over naar ROC Utrecht, waar ze nu werkt. Onderdeel van dit werk is het project "Kansrijk over!" - "Wat een naam hè?", roept ze, "Die mag je dus zo vervangen door iets beters!" In dit project wordt beleid ontwikkeld om de overgang van algemene schoolvormen (zoals MAVO en MDGO) naar het beroepsonderwijs beter te laten verlopen. De bedoeling is dat hierdoor minder leerlingen stranden tijdens hun opleiding.

Daarnaast werkt ze twee dagen per week op de Bernard Lievegoed Kliniek als antroposofisch psychotherapeutisch hulpverlener. Op het kindtherapeuticum in Utrecht (met de kinderarts Edmond Schoorel) heeft ze gesprekken met ouders over het omgaan met hun kind. Daar werkt ze onder andere met ouders van kinderen met eczeem.

Nadat ik enigszins begin te zien dat deze veelheid van werk ook een soort eenheid in zich heeft en het leren omgaan met wat er vanuit het leven op je pad komt een centrale plek inneemt, vraag ik haar hoe ze tot dit beroep is gekomen en pakken we de draad van haar biografie weer op.

'Toen ik ging studeren ben ik een paar keer naar bijeenkomsten van het Jongerencentrum voor Antroposofie geweest en raakte daar geïnspireerd door een workshop van Lex Bos. Op grond daarvan heb ik mijn afstudeerrichting gekozen, het geven van trainingen. Verder vond ik geen aansluiting bij de groep van het jongerencentrum en kon ik nog niet veel beginnen met de manier waarop daar naar de inhoud werd gekeken. Ik heb toen geen verbinding gezocht met de antroposofie en ging gewoon studeren. Daar verbond ik me mee en van daaruit ben ik gewoon in het reguliere veld aan het werk gegaan.

Hoewel ik begon met sociologie, ben ik snel omgezwaaid naar pedagogie en uiteindelijk op sociale psychologie afgestudeerd. Mijn afstudeerrichting was het geven van trainingen in alle soorten van groepen. In die tijd waren sensitivity-trainingen en sociale vaardigheidstrainingen erg in trek. Rogers was toen de grote auteur, die een soort basiswerk had geschreven. Ik was daar erg enthousiast over, hij schreef over het leren op basis van vertrouwen. Ik mis dat nu toch nog steeds - en steeds meer - in het onderwijs. Met alle geprogrammeerde instructies en modules is de relatie docent - leerling vaak uit

het zicht geraakt. Ik ben na mijn studie aan het werk gegaan met wat ik had geleerd, ben trainingen en lessen gaan geven op toenmalige sociale academies, maar eigenlijk had ik niet echt een stuur in handen. Een sociale dienst vroeg me voor teambegeleiding, supervisie en conflicthantering, maar eigenlijk had ik ook daar niets anders dan mijn universitaire achtergrond en ideeën, die niet echt in mezelf verankerd waren. Ik was me toen ook niet bewust van een gemis. In die tijd ben ik getrouwd en heb kinderen gekregen, was druk met het leven thuis. Ik ben wel altijd blijven werken naast de zorg voor de kinderen en was dat natuurlijk ook gewend vanuit het ouderlijk huis. Ik werkte vooral 's avonds, overdag was ik bij de kinderen en werkte dan van zeven tot elf 's avonds. Met je jeugdige enthousiasme hou je dat vol. Pas later ben ik gaan zoeken naar de achtergrond van waaruit ik werkte.

Diepe onvrede

Ik zocht het in een aantal therapieopleidingen - die ik niet heb afgemaakt - en ik ben me gaan afvragen: "Hoe veranderen mensen nu eigenlijk? Hoe leren en veranderen mensen werkelijk van binnen?" Ik kreeg vanuit een opleiding tot supervisor, de opdracht te onderzoeken hoe alle leerconcepten zijn. Het is natuurlijk vreselijk interessant vanuit het cognitieve te kijken naar al die verschillende leerconcepten. Van Freire, van Rogers, Ellis enzovoort. Toen ik daar een syllabus over had gemaakt en ingeleverd, dacht ik: "Er ontbreekt iets!" Ik ben toen gaan zoeken in mijn cursus voor verpleegkundigen naar de vraag: "Welke zijn nu mijn ideeën over leren? Wat vind ik er zelf van?" Ik kwam binnen de psychiatrie in aanraking met een groep mensen van wie men zei: "Die kunnen helemaal niet meer leren, die zijn uitbehandeld." Dat schokte me enorm, die term "uitbehandeld" in de psychiatrische zorg. Het kan toch niet waar zijn, dat je niet meer verder kunt met iemand? De zorg is veel te sterk gericht op het stellen van de diagnose. En daarmee is het werk dan af? Dan is de patiënt in een hokje geplaatst en moet vervolgens zo goed mogelijk leren leven vanuit het perspectief van die diagnose? Het gaf bij mij een diepe onvrede. Het strookte niet met mijn innerlijke overtuiging.

Op dat moment hoorde ik een lezing van Ad Dekkers, toen voorzitter van de antroposofische vereniging voor psychotherapeuten, waarin hij me liet beleven, dat er meer aspecten zijn bij het leren waarnaar je kunt kijken dan alleen naar het cognitieve. Hij gaf me een perspectief, dat je ook kunt kijken naar de vraag wat een mens hier nu eigenlijk met zijn leven komt doen. Dat je naar het lot kunt kijken van mensen. Dat je naar opdrachten voor volgende levens kunt kijken. Of, in welke leeftijdsfase zit je nu eigenlijk. Wat betekent het hebben van een bepaalde ziekte? Of een ziekte van iemand uit je omgeving, wat doet dat met jou op dit moment? Welke betekenis heeft een bepaalde opleiding voor je, wat doet deze in je leven? Dat gaf toch een nieuwe dimensie aan leren, aan veranderen, aan zijn, aan mogen zijn, die ik op dat moment nog niet eerder zo had gehoord.

Ik moest dus 42 worden voordat ik de antroposofie echt ontdekte. En het liep via die lezing. Mijn besluit stond meteen vast. Ik wilde die antroposofische opleiding tot psychotherapeute gaan doen. Dat was de plek waar ik de antwoorden kon vinden op de vragen, die me altijd zo ontevreden maakten in mijn studies.

Maar eerst werd ik ziek. Ik kreeg een hernia en kon helemaal niet aan die opleiding beginnen. Pas drie jaar later, toen de opleiding weer begon, kon ik meedoen. Wat heb ik die drie jaar gedaan? Eerst dus een hernia en daarna ben ik aan mijn darm geopereerd. Toen heb ik voortdurend van mijn behandelend arts - antroposofische arts - de opdracht gekregen: Je moet nagaan, wat het voor jou betekent dat je in deze ziektesituatie terecht bent gekomen. Dus ik heb toen van buitenaf alsmaar de biografische vragen gekregen. Ik werd er ontzettend op gedrukt, zo sterk dat ik er niet meer omheen kon. Ik dacht voortdurend: O ja, het zegt iets over mij, over hoe ik het georganiseerd heb en over hoe ik er niet uitkom wat betreft de weg die ik ben opgegaan. Ik ben niet direct veel antroposofie gaan lezen, maar werd aanhoudend op de antroposofische bezinning op mijn

eigen biografie gedrukt. Ik dacht het is hypocriet als ik me daar niet mee bezig houd. Wel ben ik het boekje van Bernard Lievegoed eens gaan lezen, dat al jaren onder het stof in de kast lag. Tijdens de opleiding tot psychotherapeut ben ik pas echt alle antroposofie gaan lezen. Ik heb die drie jaar kennelijk nodig gehad om werkelijk in te stappen.'

Jezelf terughouden

Wat is er nu veranderd in je manier van werken sinds je de antroposofische opleiding hebt gevolgd?

'Ik ben me veel bewuster geworden van de leeftijdsfase waarin die leerlingen op de opleiding voor verpleegkundigen zijn. Ook: wat betekent het in je leven als je kiest voor dit beroep. Waar komt het vandaan? Wat vraagt het en hoe authentiek is je keuze? Hoort het echt bij je? Er kan alleen een beroepsidentiteit komen, als er een eigen identiteit ontwikkeld mag zijn. Ik ben veel tijd en aandacht gaan geven aan het ontwikkelen van die eigen identiteit. Ik merk dat ik vanuit de voorgeschreven lesstof weinig kan, omdat de mensen moeten leren vanuit zichzelf - vanuit hun eigen zijn - die opleiding te volgen en niet vanuit hun cognitieve vaardigheden. Ik maakte daar veel ruimte voor in mijn lessen en ik merkte dat de leerlingen meer lucht kregen. Het is ook vaak confronterend voor die leerlingen wat ze meemaken tijdens die opleiding. Ze zijn nog heel jong zestien, zeventien jaar vaak en kiezen wel voor de verpleegkunde, - soms omdat ouders ook in dergelijke beroepen werkzaam waren - maar ze zijn totaal niet voorbereid op crisissituaties in de psychiatrie. Ze lopen daar stage en moeten zich meteen met patiënten bezighouden. Zelfs als je geen officiële verantwoordelijkheid draagt, vraagt de praktijk, dat je er wel staat. Al vraagt een patiënt je maar een sigaret, dan moet je al meteen kunnen aanvoelen welke reactie van je wordt verlangd. Dat is vaak heel moeilijk voor ze. Er zijn ook heel wat cursisten die afhaken na zulke ervaringen. Ongeveer een vierde van de studenten stopt voortijdig met de opleiding. Laatst voelde ik weer in de les, dat er iets was. Ik heb toen meteen mijn programma opzij gezet en heb alle ruimte gegeven voor de leerling om over haar ervaringen te praten en te oefenen hoe je je een houding moet geven. Ik word er tegenwoordig vaak bijgehaald om in een moeilijke groep eens te kijken wat er aan de hand is.

Wat ik ook anders ben gaan doen in mijn lessen, is het oefenen in het terughouden van het oordeel. Ik probeer de leerlingen te leren waarnemen, zonder meteen in het cognitieve oordeel over de situatie te schieten. Ze leren: wat gebeurt er nu werkelijk? Wat neem je exact waar? Hoe komt de situatie op je af? Welke gevoelens ontstaan er bij je als gevolg van de situatie? Probeer ernaar te kijken zonder de situatie direct te beoordelen vanuit je angst of je afschuw of je vreugde over de situatie. Houd jezelf terug en probeer er van buiten naar te kijken. Het is een vak, dat je alleen in de praktijk kunt leren, maar dat je eigenlijk vanaf de eerste dag dat je in de werksituatie bent, moet kunnen. Dat is een hele zware belasting voor die jonge mensen, die nog zo zoeken naar wie ze zelf eigenlijk zijn. En dan worden de leerlingen daarnaast in het lesprogramma ook nog cognitief sterk onder druk gezet, in een strak leerschema met toetsen. Er stappen dan leerlingen uit de opleiding, die best geschikt zouden zijn voor het beroep, gewoon omdat ze de druk niet kunnen dragen.

In het werk met de ouders van het kindertherapeuticum besteed ik nu veel aandacht aan de vraag: Hoe leer je leven met de ziekte van je kind? Wat doet het in jouw leven, om bijvoorbeeld een kind te hebben met eczeem of met ADHD (concentratiestoornis met hyperactiviteit)? Je hebt er niet om gevraagd en plotseling heb je die ziekte in huis. Je moet je daarmee om leren gaan. Het gaat niet opzij en dat betekent dat je het alleen volhoudt als je leert zien waarom het je lot is dit op je bordje te krijgen. En dan gaat het er nog niet meteen om, dat je leert hoe het praktisch anders moet, maar dat je je eigen verhouding leert vinden tot de ziekte van je kind. Dan pas kun je leren hoe je het kind pedagogisch kan aanpakken. Natuurlijk moet je ook leren dat je een kind met ADHD geen konijn moet laten voeren dat achter in de tuin staat. Dan kan er onderweg zoveel

gebeuren, dat het beest zijn eten nooit krijgt. Dat is dan niet de schuld van het kind. Nee, dat hok moet eigenlijk direct naast de achterdeur staan. Maar belangrijker is, dat je leert invoelen waarom zo'n kind het niet redt om de verantwoordelijkheid voor het eten van het konijn zo'n lange weg te dragen. En daarvoor moet je eerst door je eigen irritatie en ongeduld heen. Want zulke dingen zijn er natuurlijk honderd keer per dag. En het kind woont toch meestal zo'n achttien jaar in jouw huis en de ziekte dus ook. De overgevoeligheid van een kind met eczeem is vaak moeilijk te verdragen. Dan moet je de ouders echt leren om het kind te begrenzen en niet de verkeerde of te hoge verwachtingen te hebben. Dat is een omgaan met de eigen biografie van de volwassene. Je komt dan vaak heel dicht bij de rode draad in je eigen leven. Moet ik leren mijn eigen grenzen te bewaken, zodat ik grenzen kan geven aan mijn kind, zodat het eczeem binnen de grenzen blijft? Ik ben binnen het team natuurlijk in een bijzondere positie, omdat ik nooit met het kind werk, maar daardoor kan ik voor de ouders vaak deze bijzondere vragen helpen verhelderen en kan ik net weer even anders tegen de ziekte van het kind aankijken. Dat is belangrijk. Indirect bescherm je dan het kind, door de ouders te leren, hoe ze in het leven kunnen leren omgaan met dit kind.

Nieuwe kansen

Ik ben vaak zó geïnteresseerd in hoe levens lopen - of dat nu met leerlingen is, op het kindertherapeuticum of hier in de Bernard Lievegoed Kliniek - dat ik gelukkig ben als ik een steentje bij kan dragen. Je leven is vaak een kleine schakel in een groot geheel, en het is spannend om te vragen wat je kunt afgrenzen voor dit leven, voor nu. Soms lukt het om dan wat helderheid te geven. In de supervisie met leerlingen bijvoorbeeld merk ik vaak: De vragen die je stelt zijn leeftijdsadequaat. Je moet ze stellen en stel ze nu maar, ook al voel je je daardoor dom of kinderachtig. Ze mogen er zijn, ze geven helderheid in je levensloop en je ontwikkeling als je iets van het antwoord kunt vinden. Ik vind dat heel spannend om naar te kijken. Het helpt toch een beetje bij het bestrijden van het gevoel van angst, beschroomdheid of falen, dat ik bij zoveel jonge mensen zie. Natuurlijk krijg je geen antwoord op de vraag: wat is mijn opdracht in dit leven? Maar door te zoeken naar de ijkpunten, de wetmatigheden in de biografie kun je wel iets dichterbij de mogelijkheden komen. Je kunt dan gaan zien welke de instrumenten zijn waarmee je het dit leven mag doen. Niet moet doen, maar mag doen. Je komt dan toch tot een soort omschrijving van jezelf, tot een beeld van jezelf dat leidt tot een omgrenzing van je eigen opdracht in dit leven, tot inzicht in je eigen crisissituaties, tot acceptatie van je eigen lot of ziekte en tot de mogelijkheden die er nu zijn. Je kunt de concentrische cirkels rond die opdracht kleiner maken, waardoor je een helderder beeld krijgt van jezelf. Ik kijk - zonder dat specifiek te benoemen - vaak met mensen vanuit de zevenheid of de twaalfheid naar de biografie om die cirkels kleiner te maken. Ik werk natuurlijk vaak met niet-antroposofische mensen. Dan geef je nieuwe kansen. Je hebt het over kansen, over mogelijkheden, niet over beperkingen. Je hebt allemaal een kans. En op die manier kijk je verder, voorbij het woord: "Uitbehandeld"!