

Casus Amira

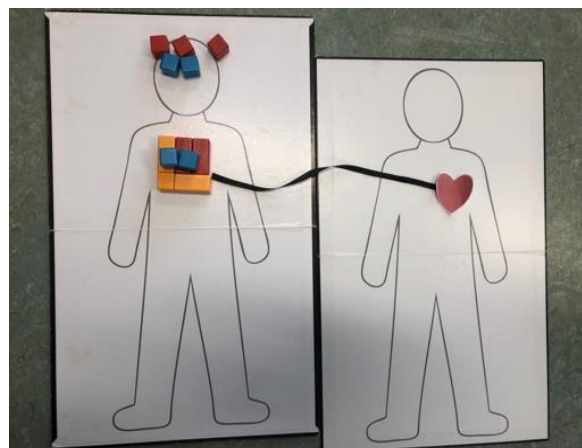
Amira is een 16-jarig meisje van Somalische afkomst. Ze verloor haar moeder tijdens haar geboorte en haar biologische vader is nooit in beeld geweest. Na de dood van haar moeder woonde Amira in een kindertehuis totdat ze door haar Nederlandse ouders werd geadopteerd. Amira geeft zichzelf de schuld van de dood van haar moeder. Daarnaast is ze boos op haar adoptieouders, omdat ze oorspronkelijk voor andere kinderen naar Somalië waren gekomen, maar uiteindelijk haar meenamen. Hierdoor voelt ze zich een 'tweede keus'. Hoewel het verlies van haar moeder traumatisch was, blijft onduidelijk wat Amira precies heeft meegemaakt in het kindertehuis.

Amira verzamelt veel spullen en uit zich regelmatig suïcidaal, hoewel ze hier niet naar lijkt te handelen. Ze krast zichzelf en heeft last van hevige woede-uitbarstingen. Ze maakt dingen stuk en loopt weg. Amira heeft moeite om te praten over wat haar bezighoudt. Hoewel ze vriendelijk oogt, is het moeilijk voor haar om echt verbinding te maken. Amira volgt al geruime tijd therapie, wat bijzonder is, omdat ze eerder vaak snel afhaakte. De behandeling verloopt dynamisch, waarbij Amira de betrouwbaarheid van de therapeut herhaaldelijk heeft getest. Door de opbouw van de werkrelatie is ze steeds meer met Brain Blocks gaan werken. Voor haar is het gemakkelijker om beelden te maken dan zich verbaal uit te drukken. Dankzij de werkwijze van de ik-ander differentiatie is verdieping mogelijk geworden, waardoor we verschillende onderwerpen met elkaar kunnen bespreken. Zo vertelt ze dat ze het fijn vindt om bezoek te krijgen, maar ook moeilijk, omdat ze dan weer afscheid moet nemen. Ze kan aangeven dat ze haar moeder mist, en samen staan we hierbij stil.

“Mensen die je heel lief vindt en belangrijk voor je zijn, die mis je omdat je van hen houdt,” leg ik uit. Amira is dan eerst stil. Vervolgens geeft ze aan dat ze dit tegelijk fijn en vervelend vindt; het voelt raar en ze weet niet waarom. We bespreken haar tegenstrijdige gevoel en Amira wil hier graag meer over weten. Ik heb haar vervolgens een op maat gemaakte psycho-educatie gegeven over verbinding met anderen, met behulp van Brain Blocks.

Het verhaal gaat over de 'hartenergie' die we krijgen van onze ouders/verzorgers. Deze energie zorgt ervoor dat ons hart straalt en we ons goed kunnen verbinden met anderen. Soms raakt deze energie verstoord, bijvoorbeeld door het verlies van een ouder of adoptie. Dan bouwt het hart een muurtje om zichzelf te beschermen.

De gele blokjes (zie afbeelding) staan symbool voor de bescherming van het hart tegen verlies. Toch kan Amira's hart nog steeds openstaan voor verbinding met anderen, dankzij de hartenergie die ze wél heeft gekregen. Dit verklaart haar tegenstrijdige gevoelens: ze geeft om anderen omdat ze belangrijk voor haar zijn, maar tegelijkertijd wil ze niet te veel verbinding maken, omdat een deel van haar hart bang is deze mensen te verliezen. Dat zorgt voor een verwarrend gevoel.



Vanwege alles wat Amira heeft meegemaakt en door de beschermblokjes, zijn er ook rode gedachten ontstaan in haar hoofd. Dit zijn nare gedachten, waar we het al vaker over hebben gehad. De blauwe blokjes staan voor verdriet. Amira herkent dit en heeft zelf de blauwe blokjes aan haar beeld toegevoegd. Ze wil echter niet verdrietig zijn. De blauwe blokjes symboliseren haar angst om alleen achter te blijven, er niet bij te horen, en niet belangrijk gevonden te worden. Amira vertelde dat ze gisteren even verdrietig was, maar de blauwe blokjes weer

wegduwde. Ze legt uit dat het verdriet de rode gedachten versterkt, waardoor die groter worden en leiden tot boosheid.

Amira koppelt dit aan de avonden, waarin ze steeds rode gedachten heeft. We ontdekken samen dat dit de momenten zijn waarop ze moeite heeft de dag los te laten. Ze voelt zich dan het meest alleen en mist haar ouders het meest. In plaats van verdriet (blauw) overheersen dan de rode gedachten. Als de groepsleiding haar dan troost en aandacht geeft, ervaart ze gemengde gevoelens: het is fijn, maar het zorgt er ook voor dat ze meer gaat voelen, wat haar boos maakt.

Tijdens de therapie hebben we regelmatig gesproken over de rode blokjes in haar hoofd, die symbool staan voor de nare stemmetjes. In de Brain Blocks-beelden komt geel steeds vóór rood. Geel symboliseert de momenten waarop Amira geneigd is zich terug te trekken, bijvoorbeeld buiten willen zijn of alleen willen zitten. Dan komen de stemmetjes, meestal met de boodschap "ik hoor er niet bij", maar soms ook andere, meer verontrustende gedachten, zoals die over de dood. Amira schaamt zich voor deze gedachten. "Ik ben de enige in onze familie die dit heeft," zegt ze. Na geel komt rood, wat staat voor boosheid. In de therapie werken we aan het omgaan met dit stemmetje vanuit haar Sterke deel. Deze oefeningen helpen haar tijdens de therapie, maar op de groep merkt ze dat de oefeningen alleen werken zolang ze nog in geel zit; wanneer het rood is, is het eigenlijk al te laat.

Op een ander moment in de behandeling hebben we haar boosheid verder onderzocht. We begonnen met twee rode blokjes voor boosheid en legden daaronder twee blauwe blokjes, symbool voor haar verdriet. Daaronder legden we twee gele blokjes, die staan voor herinneringen. We bespraken hoe verdriet zich kan opstapelen, als een vat dat steeds voller wordt. Door af en toe verdriet toe te laten, kan dit vat leeggelopen worden. Amira gaf aan dat dit soms lukt, hoewel ze ook last heeft van nachtmerries, waarin ze droomt dat ze in Somalië is, omringd door mensen met messen tijdens een oorlog. Ze staat dan tussen haar familie: haar moeder, vader en broertjes.

In therapie vertelt Amira ook steeds vaker over de moeilijke ervaringen uit haar verleden. Ze praat over hoe het verdrietblokje voelt. Op deze manier gaat het niet rechtstreeks over haarzelf. "Het verdrietblokje vindt het naar dat ik mijn vader nooit gekend heb," zegt Amira. Ze weet dat haar ouders heel jong waren, 27 of zo, en dat haar vader niet voor haar kon zorgen. Ze vindt het jammer dat ze geen foto van hem heeft, maar kent wel zijn achternaam.

Amira zou graag terug willen naar Somalië. Ze denkt dat ze de mensen daar moet overtuigen van wie ze is. Ik vertel haar dat mensen daar anders zijn dan in Nederland, en dat het een andere cultuur is. Amira leeft helemaal op en wil heel graag ontdekken waar ze vandaan komt. "Dit stukje mis ik in mezelf," zegt ze. Ik leg uit dat het belangrijk is dat het goed met je gaat, omdat zo'n reis veel met je kan doen. "Merk je wat er nu gebeurt," zeg ik, waarop Amira bevestigend knikt.

Stap voor stap leert Amira woorden te geven aan haar verdrietblokje. Na verloop van tijd zegt ze dat het steeds gemakkelijker wordt om het 'kraantje' open te zetten. "Het verdrietblokje voelt soms iets minder zwaar," zegt ze.