

Casus Janine

Janine is een meisje dat veel last heeft van angst. Ze heeft een sterke behoefte aan controle, wat zich vooral uit in de thuissituatie. Ze wil precies weten hoe de dag verloopt en is geneigd om alles te controleren. Daarnaast vertoont ze dwanghandelingen en rituelen, zoals het aan- en uitdoen van lampen. Janine houdt zich strikt vast aan afspraken of uitspraken die gedaan worden. Op school volgt ze veelal de regels, waardoor ze weinig eigenheid toont. De ontlading komt vaak na school.

Wanneer de therapeut Janine ophaalt, loopt ze voorzichtig mee, met haar schouders enigszins opgetrokken. Janine communiceert voornamelijk non-verbaal door te knikken of te bevriezen als ik iets vraag. Ik neem overwegend het initiatief in onze interactie. Als we stilzitten en praten, lijkt Janine zich nog meer terug te trekken en te verstijven. Echter, wanneer ik haar uitnodig om samen te bewegen, wordt Janine geleidelijk vrijer in haar handelen. Haar spierspanning lijkt af te nemen, vooral bij grote bewegingen zoals klimmen, rennen en voetballen. Al snel in de behandeling lukt het Janine om tijdens het bewegen verbaal te reageren. In het begin beperkt ze zich tot 'ja' en 'nee', maar later vertelt ze dat ze vaak met haar vader voetbalt en dat ze dit leuk vindt.

Ik geef Janine steeds een keuze, waarbij soms te zien is dat ze wel tot een beslissing kan komen en soms niet. Tijdens de reflectie met Brain Blocks wordt duidelijk dat Janine in staat is om beelden van haar ervaringen te creëren. Ze geeft aan wat ze leuk vindt, maar ook wat ze spannend vindt. Later in de behandeling wordt het soms wel en soms niet kunnen maken van keuzes zichtbaar door middel van een 'blokkeerblokje'. Samen met mij maakt Janine een beeld van wanneer het lukt om keuzes te maken en over het blokkeerblokje heen te stappen, en wanneer dit niet lukt. Het blokkeerblokje vertegenwoordigt dat wat haar tegenhoudt om te doen of te zeggen wat ze wil.

Het blokkeerblokje staat vervolgens centraal in de behandeling. Dit blokje kan gezien worden als een disfunctionele copingstrategie, als gevolg van haar angst. We hebben samen gekeken hoe vaak het haar lukt om over het blokje heen te stappen, bijvoorbeeld door een keuze te maken of iets te vertellen. We vierden de momenten waarop dit lukt en maken er een spel van waarin we samen het blokkeerblokje proberen te verslaan door de introductie van het 'probeerblokje' (Sterk deel). Het probeerblokje wil spelen, plezier hebben, praten, en keuzes kunnen maken. Het probeerblokje duwt het blokkeerblokje steeds vaker naar de achtergrond, zodat er ruimte ontstaat om te communiceren. Het vaak doen van onbekende activiteiten en het oefenen met nieuwe vaardigheden maakt Janine steeds flexibeler.