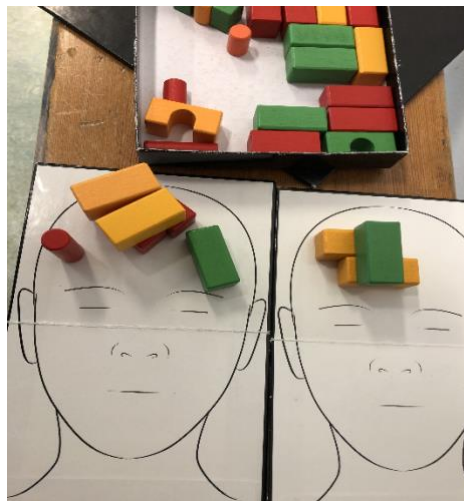


## Casus Tom

In het probleembeeld (figuur 4) geeft Tom aan veel last te hebben van stress en spanning. Deze stress is er vaak, maar in sommige situaties meer dan in andere. Tom kan moeilijk aangeven waar deze stress vandaan komt, behalve dat hij er vaak last van heeft, vooral thuis. Door te reflecteren op het probleembeeld en door gerichte vragen van de begeleider komt Tom na verloop van tijd tot een kernbeeld (figuur 5).



Figuur 4: Een probleembeeld



Figuur 5: Een kernbeeld

In het kernbeeld zijn in het linker hoofd twee gele blokken te zien die onzekerheid symboliseren. Onder deze onzekerheid liggen twee rode blokken, die staan voor de angst om afgewezen en verlaten te worden, en het gevoel er niet bij te horen. Het groene blokje vertegenwoordigt het deel van Tom dat wil dat het goed gaat: dat hij gewoon naar school kan en zijn diploma haalt. De rode cilinder staat voor de stem die voortdurend zegt dat hij het niet goed doet, dat hij er niet mag zijn, en dat hij stom en dom is. In het rechter hoofd wordt het copingmechanisme (het Beschermend deel) weergegeven. De gele blokken staan voor onzekerheid, en de groene blokken die erop liggen symboliseren het blowen. Wanneer Tom blowl, verdwijnt de onzekerheid naar de achtergrond, waardoor hij zich tijdelijk beter voelt. Tom ziet echter dat dit slechts een kortetermijnoplossing is.

In de behandeling zijn we inmiddels tot kernbeelden gekomen. De focus ligt nu op de beweging van Erkennen en Herkennen. Wanneer Tom binnenkomt, vertelt hij meestal over zijn week. Hij maakt van deze situaties 'probleembeelden', die we vervolgens bespreken om telkens de koppeling te maken naar de delen in het kernbeeld. Hierdoor krijgt Tom steeds beter inzicht in de dynamiek tussen deze delen. Het lukt hem ook steeds beter de verschillende delen te herkennen. We hebben aandacht besteed aan het karakteriseren van deze delen (zie werkvormen in het boek). Tom beschrijft de gevoelens en gedachten die kenmerkend zijn voor elk deel.

Om het Herkennen te versterken doen we tijdens de sessies ook samen activiteiten zoals badminton, voetbal en klimmen. Tom heeft moeite om in beweging te komen en denkt vaak meteen dat hij iets niet kan. Zijn onzekerheid komt dan naar boven. Regelmatig maken we de koppeling naar de delen uit het kernbeeld: "Aha, daar zijn de gele blokjes weer (onzekerheid)." Deze opmerking maak ik vaak, maar steeds vaker merkt Tom dit zelf op. Ook herkent hij steeds beter wanneer de 'rode stem' (het straffende en normerende deel) hem in de weg zit. Daarnaast merkt Tom op dat hij, door actief bezig te zijn, minder last heeft van zijn onzekerheid en dat de vervelende 'rode stem' stiller wordt. Opvallend is dat Tom hierdoor vaker plezier heeft en meer initiatief neemt. Dit schrijven we toe aan zijn Sterke deel. We activeren dit deel steeds vaker door hem te helpen verwoorden wat hij ervaart en door samen naar verschillende oplossingen te zoeken.

Het is tijd geworden om de focus van de behandeling meer te verleggen naar het Doen, maar dan buiten de behandelruimte. De uitnodiging is om een sportactiviteit te gaan zoeken. Enerzijds is het gezond, wat kan helpen om positiever over jezelf te gaan denken, en anderzijds kom je wellicht in contact met anderen. Het is fijn om vrienden om je heen te hebben die je op een positieve manier beïnvloeden. Tom was hier erg onzeker over, wat aanleiding gaf om nader naar zijn Gekwetste deel te kijken. Hij vertelde over pestervaringen en zijn relatie met zijn biologische ouders. Het uiten van deze ervaringen luchtte hem erg op en gaf hem de ruimte die hij nodig had om in actie te komen.

Tom kwam met het idee om te gaan zwemmen, maar dan wel bij seniorenzwemmen. Hij is eigenlijk erg onzeker over zijn uiterlijk, maar met oudere mensen zwemmen durfde hij wel. Samen hebben we mogelijke moeilijke momenten besproken: welke delen kunnen dan actief worden en hoe kan zijn Sterke deel hiermee omgaan? We hebben verschillende scenario's besproken. Zijn Sterke deel zou vooral het Straffende deel moeten begrenzen en overgaan in de doe-stand. Door te doen, zou het vanzelf makkelijker worden. Dit had hij tijdens onze gezamenlijke activiteiten al vaak ervaren.

Tom is inderdaad gaan seniorenzwemmen! De volgende stap volgde vanzelf. Hij legde zijn pleegmoeder uit waarom hij ging zwemmen. Met behulp van een foto van het kernbeeld kon hij goed uitleggen welke stappen hij aan het zetten is. Zijn pleegmoeder ging met hem mee, en later nodigde Tom een vriend uit die ook meeging. Het communiceren versterkt het proces van Erkennen en Herkennen. Tom neemt actief de leiding over zijn leerproces, wat het Doen versterkt, omdat hij steun ervaart van de mensen om hem heen.