



Elien Veldhuizen is onlangs afgestudeerd als arts. Zij werkt als basisarts bij kindergeneeskunde met de ambitie om kinderarts te worden. Ze heeft speciale interesse in de sociale pediatrie en kinderpsychiatrie. Haar wetenschapsstage deed zij daarom bij kinderpsychiatrie, waarbij zij narratief onderzoek deed naar de hulpbehoeftes van broers en zussen (brussen) van kinderen met een psychische aandoening. Hier kunnen een aantal van de verhalen worden gelezen van de kinderen waarmee zij sprak: psychiatriverhalenbank.nl/onderzoek-brusjes

Q & A

1 Ik heb vier kinderen (14, 11, 6 en 2 jaar). Mijn jongste zoon van 2 heeft al onze aandacht nodig. Mijn dochter van 6 wordt hierdoor stiller en stiller. Zij krijgt nu speltherapie. Wat kunnen we nog meer doen om haar te helpen?

'Het is heel goed dat u opmerkt, erkent, dat uw dochter wordt beïnvloed door de situatie met uw jongste zoon. Uit mijn onderzoek naar de hulpbehoeftes van brussen kwamen vier adviezen: ten eerste is aandacht en erkenning voor de emoties van brussen belangrijk, wat u reeds doet. Wellicht kunt u ook proberen actief naar de gevoelens en wensen van uw dochter te vragen. Maak regelmatig tijd vrij om alleen met uw dochter iets leuks te doen. Verder kan het wellicht helpen wanneer zij andere kinderen in dezelfde situatie ontmoet (brus-sengroepen, via de ggz). U kunt uw dochter ook proberen handvatten te geven hoe zij het beste met haar jongste broer kan omgaan. Hierbij kunt u eventueel hulp krijgen van zorgverleners die betrokken zijn bij uw jongste zoon.'



2 De speltherapeut vertelt ons dat zij absoluut niets kwijt wil over haar broertje. Als zij er niet over wil praten, gaat therapie dan wel helpen?

'Spreken over dit soort ervaringen kan emotioneel beladen, beangstigend of stressvol zijn. Brussen zijn heel loyaal naar hun ouders en broers en zussen, waardoor zij niet snel 'kwaad' zullen spreken. Wellicht kan een meer informele manier van hulp wel helpend zijn, zoals de net genoemde brus-sengroep. Probeer het spreken vooral niet af te dwingen. Verder is het belangrijk om voorzichtig te zijn met het aanbieden van professionele hulp, omdat we hiermee ook het risico lopen problemen groter te maken. Sommige kinderen krijgen

dan het gevoel dat er te veel nadruk komt te liggen op henzelf, terwijl zij juist behoefte hebben aan een eerlijke verdeling van de aandacht tussen alle kinderen.'

3 Ik merk dat de kinderen nooit boos op onze jongste worden, zelfs niet als hij echt heel storend of vervelend is. Dat is ergens heel fijn, maar is dat wel goed?

'Het is lastig om dit in goed of fout te omschrijven. U kunt het als positief zien dat uw kinderen begrijpen dat uw jongste zoon meestal niets kan doen aan zijn gedrag, maar ik snap heel goed uw zorg. Brussen zijn gewend zich te schikken. Hiermee proberen zij de situatie zo stabiel mogelijk te houden en stress in het gezin te vermijden. Door deze loyaliteit gaan zij helaas vaak voorbij aan hun eigen behoeftes. Dit kan weer leiden tot gevoelens van verdriet, boosheid en frustratie. Probeer deze gevoelens bespreekbaar te maken, bijvoorbeeld na een conflict of na een moeilijke dag. Neem eventuele problemen serieus.'

Ook een vraag stellen aan een professional? Mail naar: redactie@balansdigitaal.nl

Impact

Met mijn ene hand houd ik de trapleuning vast, in de andere draag ik een gitaar. Voor me loopt Iris, de muziektherapeute van mijn jongste zoon. De deurbel gaat. Ik verstijf. Dan bedenk ik dat het vast mijn oudste zoon is. Ik ontspan. 'Laat jij je broer even binnen?' roep ik naar mijn jongste, die onderaan de trap staat.

'Hallóóó!' roept een vrolijke vrouwenstem. 'Daar zijn we dan!' Ik schrik. Koortsachtig denk ik na. Wie is dat? Wat komt ze doen? 'Mam, het is Simon met zijn moeder, ik heb op school een speelafpraak met hem gemaakt,' zegt mijn jongste zoon. 'Maar liefje, je hebt toch muziektherapie?' - 'Maar dan kan Simon toch even beneden wachten tot ik klaar ben?' zegt mijn zoon. Nee, dat kan niet! gil ik inwendig. Paniek golft door mijn buik.

'Mogen we even binnenkomen?' roept Simons moeder. Haar zoon staat al half in de gang. 'Néé! Het komt nu niet uit!' roep ik, en ik schrik van mijn eigen heftigheid. Mijn zoon schrikt ook, duwt Simon naar buiten en slaat de voordeur dicht.

Pas een kwartier later, als het getrommel boven is begonnen en mijn tweede zoon aan de limonade zit, kom ik tot mezelf. Simon en zijn moeder vonden het vast niet leuk dat de deur voor hun neus werd dichtgegooid. Ik app Simons moeder: 'Bel voortaan eerst even, anders is het zo'n teleurstelling.'

IK SCHRIK VAN MIJN EIGEN HEFTIGHEID

Ze reageert direct: 'Nou nou, het heeft wel impact hè.' Ik bevries. Mijn schuldgevoel verdwijnt, om plaats te maken voor woede. Impulsief druk ik op het microfoontje en spreek in: 'Ja hállo, natuurlijk heeft het impact!'

Ik heb twee zoons met autisme en ADHD! Wij hebben hier een vast, gestructureerd programma. Je kunt niet zomaar onaangekondigd langskomen! Sorry als dat een teleurstelling voor je is! BAM, ik druk op verstuur. Het gevoel van gerechtigheid duurt maar heel even.

De rest van de middag check ik om de minuut mijn telefoon, nagelbijtend en mezelf verwensend. Verdorie, waarom kán ik het toch niet? Waarom raak ik in paniek als er iets onverwachts gebeurt en ga dan van me af meppen? Waarom gooi ik het op mijn zoons, terwijl vooral ik structuur nodig heb? Nu moet ik dit weer goedmaken...

Drie uur later komt het antwoord van Simons moeder. 'Heel begrijpelijk hoor,' appt ze. 'Met frisse moed verder maar weer.'

Zo fijn, dat andere mensen wel geduld met mij hebben...<



Francine Postma (45) is journalist, getrouwd met Maarten (41) en moeder van Coen (11) en Jan (8). Beide jongens hebben ASS en ADHD. Zelf weet Francine sinds kort dat ze ADD heeft. Volg Francine ook op Facebook en Instagram.