

Psychotherapie op maat van mensen met een handicap

Wie op bezoek gaat bij groepspraktijk De Kanteling komt terecht in een rustige woonwijk in Schilde. Enigszins verscholen tussen het groen worden daar elke dag gesprekken gevoerd die kleine en grote veranderingen teweeg brengen in het leven van hun cliënten. Maar dit is niet zomaar een groepspraktijk van psychotherapeuten, hier is iedereen gespecialiseerd in het werken met mensen met een handicap of een chronische ziekte. Dialoog ging op de koffie bij Gerd Claes, initiatiefneemster, en Karen Verstraeten, stafmedewerkster van de Kanteling.

Hoe de Kanteling ontstond...

Gerd Claes, Gestalttherapeute, startte De Kanteling in 2002. De aanleiding was een lezing over psychotherapie voor personen met een handicap, een onderwerp dat haar als therapeute en als moeder en zus van iemand met een handicap aansprak. Gerd werkte al enkele jaren als psychotherapeute in een groepspraktijk te Berchem maar had tot dan echter nooit overwogen om zich ook tot deze doelgroep te richten, juist omdat deze thematiek zo eigen is aan haar leefwereld. Het begon te kriebelen toen iemand haar erop wees dat zij alles in huis had om zich toe te leggen op psychotherapie voor mensen met een handicap. Gerd: "Ik kan me nog heel goed voorstellen dat ik op dat moment eigenlijk als aan de grond genageld stond. Eigenlijk is het logisch, maar tegelijk ook niet. En waarom was ik daar zelf niet opgekomen? Dan heeft het toch nog een jaar geduurd vooraleer ik zelf het gevoel had dat ik klaar voor was om er professioneel mee aan de slag te gaan. Persoonlijke ervaring met handicap hebben is mooi meegenomen, maar therapie moet meer zijn dan een zelfhulpgroep waar ieder zijn verhaal doet en ervaringen deelt. Ik wil in de eerste plaats therapeut zijn en niet degene die ook de ervaring deelt."

Eens de knoop doorgehakt was, sprak Gerd een collega - ook vertrouwd met handicap - aan over haar plannen en vond meteen een partner (Marthe Lynen). Ze stelden al gauw vast dat er heel veel vraag naar psychotherapie voor mensen met een handicap was en dat er ook heel weinig aanbod was. Geen wonder dus dat de Kanteling al snel begon te groeien. Zo kwam ook Karen Verstraeten, contextueel therapeute, hier terecht. Zij wilde vooral werken rond chronische ziekte in brede zin: van MS tot diabetes, CVS, ... Karen: "Mensen maken hier een heel herkenbaar en specifiek proces door van verlies en lijden, dat ze stelselmatig en steeds opnieuw moeten integreren in hun leven en er een evenwicht in proberen te vinden. Allesbehalve evident en bovendien weinig erkend. Chronisch ziek zijn wordt voornamelijk medisch-wetenschappelijk benaderd. Gespreksmatig komt men meestal niet veel verder dan *"Je zal er mee moeten leren leven"*." Omdat omgaan met ziekte en omgaan met handicap over dezelfde dynamieken gaat koos ik ervoor om aan te sluiten bij De Kanteling.

Een waaier aan expertise

Op dit moment telt De Kanteling zes medewerkers, allemaal met een eigen therapeutische achtergrond. Ook kinderen en jongeren kunnen hier terecht voor therapie bij twee kindertherapeuten die werken met speltherapie, belevingsonderzoek, opvoedingsondersteuning, ...

Gerd: "We hebben bewust gekozen om een team samen te stellen uit mensen met een verschillende opleiding - enige voorwaarden zijn: met een psychotherapeutische opleiding bezig zijn of achter de rug hebben én ervaring hebben met handicap/ziekte. Op deze manier kunnen we bij aanmelding van nieuwe cliënten bekijken welke therapeut het meest geschikt is om die persoon te begeleiden en vullen we mekaar aan qua knowhow. We kennen mekaars cliënten niet, maar zijn wel op de hoogte van de korte inhoud zodat er indien nodig overgenomen kan worden. Daarnaast kunnen we ook koppels en gezinnen in begeleiding nemen met verschillende therapeuten tegelijk. Een (h)echt teamverband is een mooie samenvatting van de gang van zaken in De Kanteling.

Voor cliënten die bepaalde dingen niet kunnen verwoorden of zelfs tekenen, moet een andere weg gezocht worden. Dat was één van de redenen waarom in de Kanteling ook op regelmatige basis massage- en relaxatiesessies georganiseerd wordt. Deze worden begeleid door een psychotherapeute die ook een massage-opleiding heeft genoten zodat deze sessies ook deel van het therapeutisch proces kunnen worden. De sessies staan ook open voor mensen van buitenaf.

En in de praktijk

Cliënten komen op verschillende manieren bij de Kanteling terecht. Voor kinderen is dat vaak via een CLB of de school of via de ouders. Voor volwassenen gebeurt de aanmelding vaak via de instelling: daar is niet altijd plaats of tijd om serieuzere problemen rond relaties, diepere rouw, aan te pakken. Problemen kunnen ook draaien rond het leven in de instelling zelf, wat het moeilijk maakt om met de begeleiding te bespreken. Ook zien we mensen die het gevoel hebben nog niemand gevonden te hebben die voldoende bekwaam is om specifiek rond handicap te werken en die bij ons gespecialiseerde begeleiding komt zoeken. En natuurlijk zien we mensen die al geruime tijd op de wachtlijst staan voor therapie in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg

De eerste stap is een intakegesprek waar verkend wordt wat de hulpvraag juist inhoudt, van wie de vraag komt en uiteraard gepeild wordt naar de motivatie van de cliënt. Soms hebben ouders of opvoeders wel een vraag, maar de cliënt niet en dat werkt niet. In een aantal gevallen wordt dan gekozen voor teamcoaching ipv therapeutisch werken met de cliënt.

Karen: "Als de cliënt en wijzelf na de intake een goed gevoel hebben bij het contact, wordt er gestart. De eerste gesprekken blijven vaak heel verkennend en aftastend. Dan worden de thema's van de therapie vastgelegd, die worden ook regelmatig geëvalueerd. Daarna start het eigenlijk proces waarvan we nooit vooraf weten wanneer en hoe het zal verlopen. De eerste gesprekken gebeuren bij voorkeur wekelijks omdat het vertrouwen nog moet groeien. Ook moet het niveau van vertellen dikwijls overstegen worden. Gaandeweg bepalen we dan wat voor de cliënt in kwestie nodig is. Uiteindelijk komen we meestal op een gesprek om de twee à vier weken voor een langdurige begeleiding."

En dan is er natuurlijk de kwestie geld. De Kanteling is een privé-praktijk waar iedereen zelfstandige in bijberoep is. De combinatie met cliënten die vaak beperkte financiële middelen hebben, is niet evident aangezien er geen tussenkomst in de kosten voor psychotherapie bestaat. Dit is dan ook een belangrijk actiepunt voor de Kanteling. Ze hebben "een sociaal fonds" opgericht. Met dit laatste willen ze cliënten die uit de boot dreigen te vallen omwille van hun penibele financiën, een verlaagd tarief aan te bieden voor therapie. Dit sociaal fonds spijzigen (sponsors zoeken, subsidiëringmogelijkheden zoeken...) vraagt echter bijzonder veel energie wat deze therapeuten in hun vrije tijd doen.

Niet zomaar een naam

"Je kan de oceaan niet oversteken door alleen maar naar het water te staren." vat de filosofie van De Kanteling bondig samen. Gerd: "We wilden duidelijk maken dat therapie werken betekent, het is actie, het is kijken naar wat er gebeurt, er iets mee doen en daar ook verantwoordelijkheid voor opnemen. Het is meer dan praten over je problemen, het is kijken hoe je ervoor kan zorgen dat datgene waarmee je in de knoop zit je niet langer belemmert. We gaan kijken naar wat de cliënt eigenlijk wil en zoeken naar wat er nodig is om dat te bereiken. Het was een hele zoektocht naar een goeie naam die deze boodschap duidelijk maakt, waarbij we uiteindelijk bij "De Kanteling" uitkwamen. Hier zit op twee manieren beweging in: eerst en vooral zit er beweging in het woord zelf. Verder betekent een kanteling maken sowieso een draai maken. Andere mogelijkheden waren "de kanteel" of "de kantlijn" omdat mensen met een handicap ook dikwijls letterlijk aan de kantlijn staan, maar uiteindelijk vonden we de kanteling juist, omwille van het dynamische. We geloven heel sterk dat er nog heel wat dingen zijn die je in beweging kan krijgen - ondanks een mentale handicap, ondanks de mogelijkheden die ontnomen zijn door een handicap of ziekte."

Tot slot

Uit het voorgaande is tussen de regels duidelijk geworden dat deze therapeuten niet werken omwille van de verdiensten, maar vanuit een idealisme dat niet getemperd wordt door de vaak moeilijke processen en schrijnende verhalen. Zien dat een cliënt vorderingen maakt en zijn belemmeringen overwint, is de mooiste beloning. Om af te sluiten, geeft Gerd graag één van haar mooiste ervaringen in de Kanteling mee.

Gerd: "Op een dag meldt zich een jonge vrouw bij mij aan, op zoek naar een therapeut. Zij bleef vastlopen op een aantal punten hoewel ze op zich alles goed voor mekaar had: een toffe job, een goeie partner, Wel was er bij haar geboorte iets misgegaan waardoor ze haar ene arm minder goed kon gebruiken. Bij het eerste gesprek vraag ik naar de betekenis van die beperking voor haar. Dit was een verademing voor de cliënte, nadat dit onderwerp door al haar voorgaande therapeuten omzeild was.

Ze kwam dus eigenlijk met een heel ander thema, maar voor mij was het meteen duidelijk dat we niet aan haar handicap konden voorbijgaan want die heeft uiteraard een impact op gans haar zijn en haar relaties. Ze wilde namelijk een volgende stap in de relatie met haar vriend zetten, maar werd afgeremd door een gevoel van niet goed genoeg te zijn. In de loop van de therapie werd duidelijk dat dit alles met haar handicap te maken had, waar we dan uiteindelijk ook intensief rond gewerkt hebben: in de spiegel durven kijken en zeggen 'dit ben ik werkelijk' en zichzelf aanvaarden. Uiteindelijk voelde ze zich echt klaar om te trouwen met alles erop en eraan. Ze heeft de trouwjurk van haar dromen gekocht (mèt blote armen) Ze is met haar vriend een danscursus gaan volgen. Ze hebben voor hun openingsdans zelfs een choreografie samengesteld die helemaal rekening hield met haar beperking. Er zijn massa's foto's en video-opnamen gemaakt, iedereen mocht kijken en het was goed. Dat zijn dan de therapieën waarbij je echt voelt van 'ja, we zijn goed bezig'.

(Gekleurd vakje in de kantlijn)

De Kanteling biedt individuele therapie, partnertherapie, gezinstherapie voor zowel volwassenen, adolescenten, kinderen en gezinnen die met handicap en/of ziekte te maken hebben. Daarnaast verzorgt de Kanteling ook workshops en vormingen voor professionelen, alsook trainingen voor mensen met een handicap rond bepaalde thema's. zie www.dekanteling.be onder rubriek activiteiten

De Kanteling zoekt sponsors voor hun sociaal fonds zodat cliënten met beperkte financiële problemen therapie kunnen volgen tegen een verminderd tarief.

(In de kantlijn)

“Geraakt door aanraking” - therapeutische massages voor personen met een handicap

Elke maand kan je als persoon met een handicap of familie van in De Kanteling terecht voor een therapeutische massage. Laat je meevoeren en ervaar de ontspannende en heilzame effecten van een bijzondere massage. Wanneer? 21/11 - 19/12 telkens vanaf 9u30. Prijs? €40 voor 1u - €60 voor 1.5u. Voor volgende data : zie op website

“Ik voel iets” - cursus over seksualiteit en relaties voor personen met een verstandelijke handicap

Hoe leer ik mijn lichaam beter kennen? Moet ik verliefd zijn om een relatie te hebben? Hoe en waar vind ik een lief? Wat kan en wat kan niet in een relatie? Deze en nog veel meer vragen komen aan bod in deze driedaagse cursus voor volwassen mensen met een verstandelijke handicap.

Wanneer? Zaterdag 28 november, 5 en 12 december telkens van 10u00 tot 15u30. Prijs? €100

Heb jij een vraag voor De Kanteling?

Psychotherapiecentrum De Kanteling, De Reep 13, 2970 Schilde. Tel.: 0486 80 03 49 of 0486 02 75 99.
E-mail: info@dekanteling.be www.dekanteling.be