

PSYCHOLOOG COEN VÖLKER OVER BOOSHEID

'Het zegt iets over wat belangrijk is voor jou'

Boze mensen, daar lopen we het liefst met een wijde boog omheen. Of we gaan in de tegenaanval. Maar wat doe je als je ongeneeslijk zieke partner boos is? "Erken de boosheid, vraag waarom je partner boos is en luister goed", aldus psycholoog Coen Völker.

“Ik behandelde ooit een cliënte die vanwege haar ziekte haar werk niet meer kon uitoefenen en noodgedwongen een stap terug moest doen. Ze was daar enorm boos over. In het begin luisterde ik alleen maar om te begrijpen waar haar pijn precies zat. Uiteindelijk vertelde ze dat het haar bloed, zweet en tranen had gekost om zo hoog op de maatschappelijke ladder te komen. Haar boosheid stond voor het verlies van haar werk en het zelfbeeld dat ze daaraan gekoppeld had. Haar nieuwe baan bood haar weinig voldoening. Die vond ze uiteindelijk wel op andere gebieden, binnen haar nieuwe grenzen.”

Contact maken

Coen Völker krijgt regelmatig te maken met de boosheid en frustratie van de mensen die hij behandelt. "Veel boosheid gaat over verzet. Verzet tegen de oneerlijkheid van de situatie, tegen de dood en de beperkte tijd die je nog hebt, tegen afhankelijk worden, tegen gevoelens die je niet wilt voelen. Het is dan zaak om helder te krijgen waar iemand zich precies tegen verzet."

Dat kan alleen door contact te maken, maar dat is nou juist zo moeilijk bij mensen die boos of prikkelbaar zijn. Coen: "Boosheid komt heel erg naar je toe. Mensen die boos zijn, stoten anderen van zich af. Voor veel hulpverleners, inclusief mijzelf, is het gemakkelijker om een gesprek te hebben met mensen met angstklachten dan met mensen die

erg boos zijn. Want je hoeft bij boze cliënten maar iets verkeerd te doen en je krijgt zelf de volle laag." Soms is angst verpakt als boosheid. "Ik zag dat eens bij een wat oudere dame die tot trillens toe nerveus was voor een bezoek van de dokter", zegt Coen. "Haar goedbedoelende man deed iets fout en die kreeg een sneer. Daar voelde ze zich later weer schuldig over. Die mevrouw was niet boos, die was vooral heel bang."

Grenzen aangeven

Hoe kun je het best omgaan met de boosheid van je partner? Coen: "Als iemand echt heel kwaad is, dan heeft het weinig zin om erover te praten met een kopje thee erbij. Dan zoek je naar een manier waarop de boosheid kan afvloeien. Dat kan zijn door hem te laten vertellen wat hem dwars zit, zonder dat je partij kiest. Het helpt als je kunt zeggen: 'Je bent ontzettend kwaad. Waar ben je vooral kwaad over?' Humor kan ook helpen, maar daarbij is timing belangrijk. Ik heb weleens meegemaakt dat een patiënt tegen een verpleegkundige stond te schreeuwen. Die reageerde met: 'Zo, dat is er tenminste uit.' Dat was de juiste opmerking, want de patiënt begon te grinniken. Kennelijk moest er iets geventileerd worden."

Boosheid heeft zeker ook z'n nut. Coen: "Het is een heel krachtige emotie waardoor mensen dingen zeggen die ze anders niet gezegd zouden hebben. Of waardoor ze hun grenzen aan durven te geven.

GOEN VÖLKER (1976)

is GZ-psycholoog bij het Helen Dowing Instituut in Bilthoven en Arnhem, www.hdi.nl. Daarnaast heeft hij zijn eigen psychologenpraktijk in Nijmegen, www.psychologenpraktijk-coenvolker.nl. Hij begeleidt mensen met ernstige ziekten zoals kanker, bij stervens- en rouwprocessen, bij verliesverwerking of bij het vinden van een nieuw evenwicht na behandeling van de ziekte. Samen met psycholoog Jan Verhulst schreef Völker het boek *Angst na kanker* (2018) voor patiënten en naasten. Hij publiceert regelmatig interviews en artikelen over angst, vermoeidheid, mindfulness, palliatieve zorg en rouw.



WAT HELPT?

Om te voorkomen dat de boosheid te hoog oploopt, leert Coen Völker mensen strategieën aan om tot rust te komen. "Geef jezelf wat vaker aandacht", zegt hij. "Trek je terug, voordat de kurk van de fles gaat. Iemand die de hele tijd geïrriteerd is en het inslikt en dan ineens explodeert, kan leren om kleine ergernissen sneller te delen, zodat de boosheid minder opbouwt." In de hectiek van de dag staan mensen vaak niet stil bij alle microkeuzemomenten die ze hebben. Völker helpt om die helder te krijgen. "Ouders van jonge kinderen raad ik aan om te gaan eten op het moment dat de kinderen nog niet jengelen van oververmoeidheid. Dit voorkomt dat je vanuit irritatie dingen zegt of doet waar je later spijt van krijgt. Al is het moeilijk om het helemaal vóór te zijn als je zelf ook oververmoeid bent." Boosheid vertelt ons iets over wat iemand belangrijk vindt. Völker: "Een goed hulpmiddel hiervoor is het kaartspel dat Stichting Stem heeft ontwikkeld voor mensen in hun laatste levensfase. Daarmee kunnen ze aangeven wat voor hen belangrijk, minder belangrijk of helemaal niet belangrijk is. Zoals humor, fysieke waardigheid, mensen om je heen hebben. Naasten en hulpverleners leren zo wat de zieke belangrijk vindt en begrijpen daardoor ook beter waarom hij boos wordt. Want als iets waar jij veel waarde aan hecht onder druk komt te staan, dan is het logisch dat je boos wordt. Als we leren ons daarvoor open te stellen, dan leren we wat belangrijk is voor iemand."

Je kunt daar op een gezonde manier gebruik van maken. Zo had ik eens een meneer in behandeling die normaal gesproken confrontaties vermeed. Toen ik door een file te laat was voor een afspraak die voor hem heel belangrijk was, werd hij erg boos op mij. Hij had op mij gerekend en dacht dat ik hem blijkbaar niet belangrijk vond. Hij vond dat ik niet goed voor hem zorgde en laconiek met hem omging. Ik heb me niet verdedigd, maar gaf zijn emoties de ruimte en erkenning die nodig waren, want hij stond onder hoge druk."

Kleine ergernissen

Als psycholoog helpt Coen zijn cliënten een manier te vinden om stoom af te blazen. "Een cliënte van mij voelde zich bij tijd en wijle zo onmachtig dat ze thuis een oude pan van de trap afgooide", vertelt hij. "En nog een keer, en nog een keer. Net zolang totdat haar partner riep: 'En nú is het klaar!' Voor partners kan het lastig zijn om zowel ruimte te bieden als grenzen te stellen. Maar als je even klaar bent met het gedrag van je partner, dan mag je dat heus wel zeggen. Als de ander in tranen uitbarst, dan is dat waarschijnlijk nodig. Want dan komt eruit wat er eigenlijk aan de hand is. Het is tenslotte niet niks wat een mens op zich afkrijgt als hij weet dat hij niet meer beter wordt. Dat roept heel veel boosheid en frustratie op waar hij zelf nog het meest last van heeft."

Verbittering

Er is veel onderzoek naar angst en depressie, en ook steeds meer naar vermoeidheid. Maar er is relatief weinig onderzoek naar boosheid en naar omgaan met boosheid. "Wij zijn als hulpverlening ook nog steeds bezig om daar meer kennis en kunde over op te bouwen," zegt Coen. Het is in ieder geval belangrijk dat boosheid voldoende erkenning krijgt, aldus de psycholoog. "Als dat niet gebeurt, dan kan boosheid verworden tot verbittering. Het krijgt dan een soort van giftigheid. Je moet er serieus aandacht aan besteden en het niet negeren of vergoelijken. Als je boosheid onderdrukt of er niet voldoende uiting aan geeft, dan zet het zich in je vast. Mopperigheid en chagrijnigheid zijn veel moeilijker om in beweging te krijgen." Hij illustreert dit aan de hand van een metafoer. "Een zen-leraar zei ooit: 'Als je op een appel kauwt, dan is die appel op een gegeven moment op. Boosheid is een appel die nooit op raakt.' Je blijft maar kauwen op die negatieve gedachten, je blijft maar boosheid consumeren. In al die jaren ben ik nog nooit iemand tegengekomen voor wie dit heilzaam is."

TEKST: THEONE JOOSTENZ, BEELD: PAUL BREUKER

NA DE DIAGNOSE

deel 2

Ria Vink is al veertig jaar lang de partner van Marjan. Bij Marjan (60) is vorig jaar eierstokkanker vastgesteld, met uitzaaiingen in de buik. De prognose ('mogelijk nog een half jaar') is dankzij medicatie naar boven bijgesteld. Maar tot hoever? Op pagina 5, 15, 23, 34 vertelt Ria hoe ze omgaat met de ziekte van haar partner.



'HET GEMOED SCHIET HEEN EN WEER'

"Het hele traject brengt ons in een emotionele achtbaan. Het gemoed schiet heen en weer van hoop naar wanhoop, van rust naar onrust en van strijdlust naar moedeloosheid. Hoewel we het samen doormaken, legt zij een andere weg af dan ik. Ik ben de naaste, met mantelzorgtaken. En zij is de zieke. Inmiddels heb ik geleerd me daarbij neer te leggen. En dan bedoel ik het feit dat ik daar niet zoveel invloed heb als ik wel zou willen. Omdat de kanker, met alle gevolgen van dien, zoveel invloed op ons leven heeft, heb ik lange tijd niet meer kunnen lezen of schilderen. Dat heb ik wel weer opgepakt, voorzichtigjes aan. Ik hou erg van vogels kijken. Daar had ik op een gegeven moment ook geen aandacht meer voor. Maar ook daarmee ben ik weer begonnen. Het leidt af, en dat is goed. Ik haal er kracht uit. Al met al blijft de wereld waarin we leven onrustig. Onze stemmingen wisselen snel, veel sneller dan vroeger, vóór de diagnose. Het is moeilijk om daarin een nieuwe balans te vinden. Gelukkig hebben we kunnen vasthouden aan ons ochtendritueel: samen in bed ontbijten en de dag doornemen. Ik koester dat ritueel. Het leven lijkt dan weer even 'normaal'. Al ben ik nu wel degene die altijd voor de broodjes en de koffie zorgt."

TEKST: ROB BRUNTINK, BEELD: SASKIA VAN DER LINDEN