



Afscheid

Tekst: **Marjolein Geldermans**

Terwijl ik met nat haar bij de kapper zit te wachten op een knipbeurt, schrijf ik deze column op een kladblaadje uit mijn - nog altijd papieren - agenda. Ik kwam er eerder niet aan toe. Bij de instelling waar ik werk, hanteren we de visie dat werk bijdraagt aan levensgeluk en helpend kan zijn bij het herstel van psychische klachten. Zelf word ik ook erg gelukkig van werken. Het geeft mij de broodnodige structuur, voldoening en waardering. Maar omdat ik moeilijk 'nee' kan zeggen en graag nieuwe dingen aanga, heb ik wat teveel werk op me genomen. Er is een leuke klus bijgekomen: cursus geven. En dus moet er nu ook wat af. Ik heb dat besloten toen ik zó verstrooid werd, dat ik lang naar iets liep te zoeken wat ik in mijn hand bleek te hebben, en ik in de rij bij de kassa stond te stressen, terwijl het enige dat daardoor sneller ging mijn hartslag was. Er moet dus iets veranderen (als cliënten dit zeggen en mij daarbij verwachtingsvol aankijken, gaan mijn haren altijd overeind staan). Maar wat ga ik eraan doen? Waar neem ik afscheid van?

Ik wil nog graag die column schrijven over een cliënte: een jonge antropoloog die zo ambitieus was dat ze dag en nacht doorwerkte aan een onderzoek. En nu kan ze het niet meer opbrengen en stelt ze alles uit. "Lekker belangrijk", denkt ze steeds bij zichzelf. Ze heeft een paar jaar geleden hulp verleend in het rampgebied op de Filipijnen na de aardbeving en daar de vreselijkste dingen gezien. Sindsdien kan ze hier haar draai niet meer vinden. Ze relativiseert alles en is cynisch over het, in haar ogen, verwerende gedrag van de mensen hier. We besluiten eerst een plan te maken voor het aanpakken van haar uitstelgedrag, zodat ze haar onderzoeksrapport af heeft voor de deadline en haar data kan presenteren. Dat gaat goed. Ze komt op gang en schrijft haar rapport. Hoewel er geen sprake is van PTSS besluiten we daarna toch EMDR te doen, in de verwachting dat het haar zal helpen haar heftige ervaringen in het rampgebied te integreren in haar leven hier, en ze haar werk en haar leven weer als zinvol kan gaan ervaren. Om een targetbeeld te kiezen, heeft ze foto's meegenomen van het rampgebied. Ik zie totale verwoesting en veel dode mensen. Geen fijne foto's. Ze kiest een foto waar ze ook zelf op staat. In de eerste sessie daalt de SUD van 8 naar 3.

Ook zou ik nog graag schrijven over de parachutesprong die ik laatst maakte met mijn zoon. Nadat ik jaren geleden vaak naar Texel ging om parachute te springen, heb ik mijn laatste sprong gemaakt toen ik zwanger van hem was. Het werd een tandemsprong om zeker te zijn van een zachte landing. Het leek me mooi om, 21 jaar later, dat nog een keer samen te doen. Mijn zoon heeft lang geaarzeld, maar toen toegestemd onder het motto: 'je hebt meestal meer spijt van wat je laat, dan van wat je doet' (Dit heb ik van mijn vader geleerd, en heb het weer doorgegeven). Dus wij zaten samen in het vliegtuig, allebei vastgehaakt aan een *tandemmaster*, zoals dat heet, en stegen door de bewolking heen naar tweeënhalve kilometer hoogte. Toen de deur openging en wij ons klaar maakten voor de sprong, keek mijn zoon even achterom naar mij. Ik stak mijn duim op en riep: "Je kan het!" Hij schuifelde naar de deuropening, riep: "Dag mam!", en duikelde eruit. Niks geen angst. Ik sprong hem achterna. We vielen een poosje met een snelheid van tweehonderd kilometer per uur, waarbij ik mijn jonge jaren herbeleefde. Na de landing realiseerde ik me dat ik hiermee afscheid nam van een tijdperk. Mijn zoon is min of meer volwassen en ik stop nu echt met parachutespringen.

Maar goed, ik wijd uit. Wat wil ik gaan doen met meer tijd, behalve werken? Ik bedenk, nog steeds bij de kapper, dat ik tijd wil hebben om soep te maken van een heel grote courgette die ik onder de bladeren in mijn moestuin vond, dat ik mijn haar rood wil verven, uitvinden hoe mijn nooit gebruikte naaimachine eigenlijk werkt, piano wil spelen en een mooi liedje uit mijn hoofd wil leren en mijn tuin wil versieren met bloeiende heiplanten. Ik besluit daarom afscheid te nemen van de redactie van EMDR Magazine. Dit is dus echt mijn laatste column.

Marjolein Geldermans is GZ psycholoog en supervisor bij de VGCT. Zij werkt vanuit oplossingsgerichte en cognitieve gedragstherapie bij Skills, een tweedelijns GGZ-instelling die zich richt op arbeidsgelateerde problematiek. Zij doet daar ook EMDR-behandelingen. Tevens werkt zij als supervisor bij PsyQ.