Familieverhalen

Praktijkboek transculturele systeemtherapie

Limahelu, J. (2023) • Boekscout, 217 pp.

Kerstin Thys •

Judith Limahelu is een ervaren systeemtherapeut die zowel individuen als gezinnen begeleidt, met bijzondere aandacht voor de diversiteit aan achtergronden, culturen en sociaaleconomische omstandigheden. Ik kwam al eerder in contact met haar werk via het *Familieverhalen transcultureel kwartetspel* (Limahelu, 2013) dat op een laagdrempelige manier gesprek op gang brengt over familie, waarden, gewoonten en fijne anekdotes.

Ik werk dagelijks met jongeren met uiteenlopende culturele achtergronden. Voor mijn werkcontext is *Familieverhalen* dan ook een bijzonder goed boek om te lezen. Het is een echt praktijkboek dat vlot leest en waarbij de auteur gedetailleerd en nauwkeurig toont hoe ze met haar cliënten een therapeutisch proces aflegt.

Verhaal van de auteur

Het boek begint en eindigt met een inkijk in het levensverhaal van Limahelu zelf. Ze laat zien welke ervaringen en overtuigingen bepalend waren in haar levensverhaal. Ze vertelt welke mensen, opleidingen en ideeën haar hebben beïnvloed en hoe dat ook haar praktijk heeft vormgegeven. Met die persoon-

• Psycholoog bij Minor-Ndako vzw te Anderlecht.
E-mail: Kerstin.Thys@Minor-Ndako.be

lijke insteek toont ze dat ook de therapeut niet losstaat van diens familiegeschiedenis of culturele context en dat het belangrijk is ook stil te staan bij je eigen culturele referentiekader, je eigen geschiedenis, je waarden en overtuigingen in de therapieruimte.

Opbouw van het boek

Aan de hand van vijf diverse casussen illustreert de auteur haar manier van werken. Elke casus bouwt ze op aan de hand van twee delen. Het verhaal van de cliënt, een tussenblad met reflectievragen en een tweede deel waarin ze inzage geeft in hoe ze het therapeutische proces heeft aangepakt samen met de cliënt.

Levensverhaal

Het *verhaal van de cliënt* wordt tot leven gebracht door afwisselend een verteller, dan wel de cliënt zelf aan het woord te laten. Als lezer zie je dat de auteur het verhaal opbouwt aan de hand van levenslijnen waarin zowel de moeilijke als mooie herinneringen een plaats krijgen. Doorheen de opbouw zie je ook dat Limahelu op zoek gaat naar 'beschermjassen' (Tjin A Djie, K., & Zwaan, I. (2007), krachten en steunbronnen en dat ze inzoomt op de emoties die op bepaalde momenten aanwezig waren.

Reflectie

Wanneer het verhaal voor een groot deel is opgebouwd, komt er een *tussenblad*. Dit tussenblad bestaat uit grofweg vier gebundelde vragensets. In de eerste set vragen nodigt Limahelu je uit om te reflecteren over je eigen gedachten, eigen normen en waarden alsook die te verbinden met de normen en waarden van je ouders en grootouders. Hiermee wil ze de lezer laten nadenken over de eigen individuele overtuigingen en waarden, maar ook laten stilstaan bij hoe die soms intergenerationeel worden doorgegeven en vanzelfsprekend zijn geworden. In de tweede set vragen richt ze zich meer op hoe je je eigen normen en waarden kan parkeren zodat je beter vanuit een niet-oordelende houding kan werken. In de derde set vragen wil de auteur je als lezer uitnodigen om

zelf te oefenen met het tekenen van levenslijnen en genogrammen. Als laatste laat ze je nadenken over hoe je zelf het behandeltraject wil vormgeven en hoe je aansluiting met de cliënten zou maken.

De tussenbladen halen je even uit het verhaal en zetten aan tot reflectie, dat vind ik een interessante toevoeging. Tegelijk merkte ik dat mijn enthousiasme om de oefeningen daadwerkelijk te maken na de eerste casus al wat afnam. Hoewel de reflectievragen relevant blijven, voelde de herhaling voor mij minder uitnodigend.

Therapeutisch proces

Na deze reflectievragen beschrijft Limahelu in een tweede deel het therapeutische proces dat ze heeft afgelegd met elke cliënt. Hierbij start ze heel bewust met de tijd te nemen om te zoeken naar hoe ze een veilige ruimte kan creëren. Ze spreekt over het belang van het creëren van een 'diep veilige' context waarmee ze beklemtoont dat de cliënt zich veilig moet voelen om er te mogen zijn met alles wat die brengt. Om de vertrouwensband op te bouwen en een gevoel van herkenning te geven, start ze met het zoeken naar raakvlakken tussen haar en de cliënt. Ze zoekt ook steeds naar verschillen, net om nieuwsgierig te blijven en niet te snel te oordelen. Een uitspraak die ze in haar praktijk omhoog heeft hangen is dan ook *Je voelt je thuis, daar waar je begrepen wordt* (p. 88).

Vervolgens zijn er altijd vier strategische stappen vanuit *Family and Community Continuity* (Limahelu & Van Bekkum, 2018) die als leidraad dienen binnen haar therapeutische proces. Ze hebben als doel om families en hun netwerken te ondersteunen en hun eigen zelfherstellend vermogen te versterken, om dus als hulpverlener niet alles over te nemen.

De eerste stap is om aan de hand van een levenslijn en/of genogram de belangrijke gebeurtenissen binnen de familie in kaart te brengen. Hierbij wordt aandacht besteed aan veranderingen, breuken, verliezen en trauma's die niet volledig verwerkt zijn en nog steeds een invloed kunnen hebben op de familie. Vanuit een diep veilige sfeer gaat ze in de tweede stap op zoek naar samenwerking met de familie. Hierdoor ontstaat er ruimte om moeilijke ervaringen

opnieuw te bespreken en om veranderingen, breuken en verliezen te verwerken en te herstellen. In de derde stap maakt ze families medeverantwoordelijk voor het hulpverleningstraject. Samen met de familie onderzoekt ze wat er precies aan de hand is en zoeken ze naar mogelijke oplossingen. De familie wordt hierbij actief betrokken zodat die haar eigen krachten en mogelijkheden opnieuw leert benutten. In een vierde stap betrekt de auteur ook de gemeente omdat binnen het Nederlandse jeugdhulpsysteem voor de gemeente een belangrijke rol is weggelegd in het ondersteunen van gezinnen. Ze benadrukt dat er een stevige, gemandateerde gezagspositie moet zijn, iemand die voldoende bevoegd is om verschillende betrokken organisaties rond een gezin afgestemd en effectief met elkaar en de familie te laten samenwerken. Het doel is ook hier dat families niet afhankelijk worden van hulpverlening, maar ondersteund worden om zelf opnieuw aan de slag te gaan.

Vijf familieverhalen – enkele inspiraties

Casus 1: De cirkel doorbreken

Limahelu start met het familieverhaal van een autochtoon gezin. Ik vermoed dat ze hiermee wil tonen dat elk gezin bij haar terechtkan.

Hoewel het dochtertje van Marcel wordt aangemeld voor therapie, start Limahelu het familieverhaal bij de periode waarin Marcel zelf een kind was. Ze beschrijft zijn familiegeschiedenis en zijn zoektocht naar manieren om bepaalde gezinsdynamieken te doorbreken en hernieuwde keuzes te maken over zijn vaderschap en partnerschap. Als lezer krijg je het gevoel binnenstaander te zijn in zijn verhaal en lees je hoe Limahelu, door het creëren van een veilige ruimte, mogelijk maakt dat familieverhalen verteld kunnen worden. Limahelu is soms ook directief, bijvoorbeeld wanneer ze inzoomt op systemische incongruenties. Door de spanningen en tegenstrijdigheden die Marcel in zijn gezin van herkomst heeft meegemaakt op tafel te leggen, kunnen ze samen onderzoeken hoe hij zich hiertegenover wil verhouden.

Casus 2: 'Dag papa, tot nooit meer ziens.'

Een tweede casus gaat over een jongen, genaamd David, met een Molukse vader en een Nederlandse moeder die vanaf negenjarige leeftijd geen contact meer heeft met zijn vader. Wanneer David jongvolwassen is wil hij op zoek gaan naar zijn culturele achtergrond hetgeen ingewikkeld is omdat de verbinding met vader en de familie van vader ontbreekt. In zijn familieverhaal staat Limahelu daarom uitgebreid stil bij de veilige en warme momenten die er geweest zijn, ook al waren die schaars. Hierdoor worden goede ervaringen geactiveerd die anders misschien onderbelicht zouden blijven. Limahelu geeft tegelijk ook aan dat het ophalen van positieve herinneringen niet zomaar alle breuken herstelt. Soms is de onveiligheid die van generatie op generatie is doorgegeven daarvoor te groot. Het verhaal is niet netjes afgerond, maar ook niet alles hoeft volledig opgelost te worden om betekenisvol geweest te zijn. Soms bestaat de therapeutische beweging juist uit het samen onderzoeken van wat nog onduidelijk, pijnlijk of onaf is.

Casus 3: 'Wij trouwen niet met iemand van een andere cultuur.'

In de derde casus toont Limahelu hoe complex loyaliteiten zijn en hoe migratie een grote impact kan hebben op gezinnen en de verschillende gezinsdynamieken en thema's over de verschillende generaties heen. Tijdens het therapeutische proces maakt Limahelu samen met haar cliënte Esma een schema waarbij ze het transitieproces bij belangrijke levensgebeurtenissen samen onderzoeken. Het transitieproces bestaat uit een separatiefase, een liminele- en een integratiefase (Van Bekkum et al., 1996). De separatiefase staat voor de onthechting, de liminele fase voor een transitiefase waarbij mensen zich noch hier, noch daar voelen, wat gepaard gaat met gevoelens van angst, onzekerheid en ambivalentie. De integratiefase staat voor het opnieuw ingebed zijn in een sociale en culturele structuur. Limahelu schrijft dat het belangrijk is om deze faseovergangen goed door te maken en kijkt daarbij of er transitierituelen zijn, *rites de passage* (p. 130), die helpend kunnen zijn om niet in de liminele fase te blijven. Migratie is een kwetsbaar proces waarbij het soms echt zoeken is naar hoe iemand diens plaats terugvindt in beide werelden en het overgangsritueel helpend kan zijn in het proces.

Het is voor de lezer even zoeken hoe het schema te begrijpen omdat het over verschillende pagina's is afgedrukt en het eerder de bedoeling is dat het onder elkaar staat. Limahelu toont hiermee wel aan dat ze heel zorgvuldig samen met de cliënt op zoek gaat naar de verschillende fasen, tegelijk de krachtbronnen en de valkuilen overzichtelijk in beeld brengt, om dan samen te bekijken welke pijn van haar cliënt is en welke pijn van de voorgaande generatie. Ze moedigt de cliënt nadien ook aan om met de eigen ouders te spreken en woorden te geven aan de pijn. Hierdoor kwam er meer verhaal rond de last en kon de cliënt zichzelf ook beter begrijpen.

Casus 4: De innerlijke stem

In deze casus vertelt Limahelu over Amber die een broer heeft en twee vaders en twee moeders. Amber heeft op school gedurende drie jaar ernstige pestsituaties meegemaakt. Ze heeft nu last van een stem die zegt dat ze dik en lelijk is. Limahelu externaliseert de stem en begint brieven te schrijven naar Amber na elke sessie. Ook maakt ze gebruik van EMDR om de lading op de stem te laten zakken. Hierdoor komt de stem niet meer op bezoek bij Amber. De familie geeft aan dat ook andere moeilijkheden spelen in het gezin. Daarom wordt iedereen uitgenodigd in de praktijk. Om een veilige sfeer te creëren brandt ze voordat ze van start gaat een kaarsje waarbij ze aangeeft dat alle verhalen in de kamer blijven en waarbij ze de wens uitspreekt om de verhalen te mogen delen omdat ze gelooft dat dit helpt. En in deze casus is dat ook zo gebleken.

Casus 5: 'Sesam open u.'

Tot slot schrijft Limahelu over Celia, een 73-jarige alleenstaande gescheiden vrouw van Surinaamse-Hindoestaanse afkomst met als vraag haar eigen versie van haar familieverhaal te mogen vertellen. Ze spreekt over haar jeugd, de migratie en de moeilijke zoektocht nadien in Nederland. Tegelijk brengt ze verhalen van verzet, kracht en moed. In deze casus wordt mooi beschreven wat Limahelu bedoelt met het 'proces van verdragen'. Verdragen wil zeggen dat je je eigen pijn en de pijn van de ander aankijkt en voelt en daardoor ook moet verdragen. De ander kijkt de pijn vaak op een ander moment aan, dat maakt dat je geduldig moet afwachten en dat is vaak een eenzaam proces. Het

is voor Celia pijnlijk om een herhaling te zien van haar pijn bij haar kleinkinderen, maar het construeren van het verhaal helpt haar om te verdragen.

Tot slot

Ik heb het boek *Familieverhalen* graag gelezen en neem Limahelu haar warmte, nauwkeurigheid en zorgvuldigheid mee. Het is heel fijn hoe Limahelu geuren, gerechten, (slaap)liedjes en muziek een plaats geeft in de familieverhalen omdat dat vaak ook hele verbindende en betekenisvolle herinneringen zijn binnen families. Het bruikbare van werken met levenslijnen en genogrammen is heel herkenbaar. Ook interessant is dat ze families altijd mee verantwoordelijk maakt en actief betrekt opdat ze zichzelf kunnen herstellen. Dat is ook een visie die wat mij betreft heel welkom, in de zin van nog steeds ondervertegenwoordigd, is. Tegelijk was het soms zoeken en ploeteren doorheen het boek. De opdeling in stappen maakt het boek paradoxaal genoeg soms moeilijk leesbaar en wat rommelig. Ook de stapsgewijze opbouw deed me af en toe nadenken over de mate waarin die een eerder lineaire kijk op moeilijkheden in de hand werkt. In het werken met families laten processen zich immers niet altijd zo ordelijk vatten en blijven betekenissen voortdurend verschuiven in de wederzijdse beïnvloeding tussen mensen. Desondanks blijft het een boek met veel waardevolle ideeën voor de praktijk van de transculturele therapeut.

Literatuur

Limahelu, J. (2013). *Familieverhalen transcultureel kwartetspel (2013)*. Uitgegeven in eigen beheer.

Limahelu, J., & van Bekkum, D. (2018). Hoe families helpen zichzelf te helpen? Cultureel reflecteren in transcultureel systemisch werken. *Keerpunt, Vakblad voor Geestelijke Hulpverlening*, 30–34.

Tjin A Djie, K., & Zwaan, I., (2007). *Beschermjassen. Transculturele hulp aan families*. Uitgeverij Van Gorcum.

van Bekkum, D., Van den Ende, M., Heezen, S., & Hijmans van den Bergh, A. (1996). *Migratie als transitie. De liminele kwetsbaarheid van migranten en implicaties voor de hulpverlening.* In J. de Jong & M. van den Berg (Red.), Transculturele psychiatrie en psychotherapie: Handboek voor hulpverlening en beleid (pp. 15–59). Zwets & Zeitlinger.