

Martine Delfos, psycholoog, psychotherapeut, onderzoeker

# 'Ik ben een hulpverlener

**Martine Delfos** is psycholoog en psychotherapeut en heeft een indrukwekkende lijst publicaties op haar naam staan. Een interview over haar drijfveren, haar visie op hulpverlening en de kritiek op de bureaucrativering ervan. 'Mensen helpen. Dat zit in mijn botten.'

Olaf Stomp



FOTO: ERIK KOTTER

'De bureaucrativering is kolossaal. Hulpverleners kiezen hun opleiding omdat ze mensen willen helpen. Vervolgens worden ze achter de computer gezet, werk waar ze helemaal niet goed in zijn.'

# in hart en nieren'

**J**oh, het schiet helemaal niet op met die boeken.' Ze klinkt wat korzelig als haar grote publicatiedrift aan de orde komt. Er staat veel meer aan te komen, de manuscripten heeft ze al in haar computer staan. Ze lijkt niet te kunnen wachten op het moment dat ze tot volle wasdom komen als echte boeken. En het boek over het onderwerp waarvan haar cliënten in therapie ooit zeiden: "dat moet je gaan opschrijven", moet zelfs nog even wachten. 'Dat-gene waarover ik het liefst wil schrijven, is nog niet geschreven.' Het betreft het onderwerp waarop ze het meeste thuis is: seksualiteit en relaties. 'Het is mijn belangrijkste topic.'

Ze voelde er aanvankelijk weinig voor om toe te geven aan de aansporing van haar cliënten om haar kennis en visie op schrift te stellen. 'Ik dacht: ik vertel het jullie toch? Dat is genoeg.' Het aandringen bleef echter, jarenlang. "Het is zo belangrijk wat je hebt te zeggen. Als je het opschrijft, durven we er ook over te praten met anderen want nu durven we dat niet." Ik heb een model over hoe seksualiteit in elkaar zit en daar werk ik mee. Dat model staat nergens ter wereld op schrift.'

Om te kunnen voldoen aan de wens van haar cliënten, ging ze zich eerst eens verdiepen in de wereld van auteurs, uitgevers en vakliteratuur. Resultaat is dat Martine Delfos in de aanloop naar haar nog niet uitgebrachte boeken over relaties en seksualiteit een grote waslijst aan boeken voor volwassenen, boeken voor kinde-

ren, artikelen en columns op haar naam heeft staan. Over uiteenlopende onderwerpen als de verschillen tussen mannen en vrouwen, de communicatie tussen ouders en kinderen, anorexia en boulimia, autisme en adoptie vond haar pen de weg naar het papier. Met succes, want haar boeken, handboeken en standaardwerken, vinden gretig aftrek bij een grote groep lezers. En op congressen is ze een graag geziene spreker met haar eigenzinnige bijdragen. Het zijn ook de podia die ze kiest om hulpverleners een hart onder de riem te steken. Daarover verderop in dit interview meer.

Zo gemakkelijk als Delfos schrijft, zo gemakkelijk praat ze. Alsof de zinnen aan de binnenkant van haar hoofd staan geschreven. 'Ik ben een verbaal kanon', zegt ze.

## Vele levens

Martine Delfos, psycholoog en psychotherapeut, is geen hoogleraar maar ze heeft een indrukwekkende lijst publicaties en activiteiten achter haar naam waar vele profs in vele levens trots op zouden zijn, zei voormalig VPRO-directeur Arend Jan Heerma van Voss pasgeleden over haar. Toch heeft een dag maar 24 uur en een week maar zeven dagen. Hoe lukt haar dat dan? De ogenschijnlijk triviale zaken van het leven hebben niet haar aandacht, verklapt ze. 'Ik kook niet, ik doe geen boodschappen, ik ben sinds mijn achttiende niet naar de kapper geweest, ik weet niet wat een

>>>



'Hulpverleners zwijgen, ze vertellen je niet wat ze van je vinden. Ze zullen tegen pedoseksuelen niet zeggen: "het is vreselijk dat je dat doet met kinderen en je moet van ze afbliven, maar dat weet je zelf ook.'

- »» schoonheidsspecialiste is, en ik koop als ik het enigszins kan vermijden geen kleren en ik kijk eigenlijk bijna nooit televisie. Heb je enig idee hoeveel tijd dat scheelt?'

### Emotionele afstand

'Mensen helpen. Dat zit in mijn botten' Ze zegt het stellig en laat daarna een korte stilte vallen. 'Ik ben een therapeut in hart en nieren, ik denk dat ik zo geboren ben.' Haar eerste herinnering aan een therapie. 'Ik was vijf jaar en stond op een paadje achter ons huis met een groepje jongens. Er was een jongen van twaalf jaar bij. Realiseer je je hoe groot een jongen van twaalf is als je vijf jaar bent? Er was ook een jongetje van acht jaar bij dat ik kende. De jongen van twaalf werd thuis geslagen en had van zijn achtjarig vriendje het advies gekregen: "dan moet je met dát meisje gaan praten". Kennelijk had ik al een

reputatie als therapeut op mijn vijfde. Ik weet nog precies wat ik heb gezegd: "dat komt omdat jullie u zeggen tegen elkaar." Ik heb hem niet geholpen met mijn uitspraak, ik zie zijn ogen nog, ik heb me er lang over geschaamd. Dat jongetje heeft natuurlijk niets aan mijn woorden gehad maar ik weet nog wel wat ik ermee bedoelde. De emotionele afstand was te groot. Ik had er de woorden nog niet voor.'

Je moet uit het goede hout gesneden zijn om hulpverlener te zijn, vindt Delfos. 'In de opleidingen moet veel meer worden geselecteerd op de attitude van studenten. We moeten ons niet zo blindstaren op methoden en protocollen. Je moet als hulpverlener de kwaliteit van de mens, van je cliënt naar buiten zien te brengen als hij het zelf niet kan. En daarbij komt het allemaal neer op de attitude respect en bescheidenheid.'

De jeugdzorg is de laatste jaren volgestopt met protocollen. Alles moet controleerbaar zijn tegenwoordig en inzichtelijk. Is dat een betreurenswaardige ontwikkeling? Ja, zegt ze volmondig. Bovendien was de geboden hulpverlening voor de cliënten wel degelijk inzichtelijk, voor de hulpverlener ook. 'Wat niet inzichtelijk was, was het beheersapparaat. Alle energie zit daar nu in en is weggehaald bij waar het eigenlijk om gaat: de hulpverlening. De bureaucratiesing is kolossaal. Hulpverleners kiezen hun opleiding omdat ze mensen willen helpen. Vervolgens worden ze achter de computer gezet, werk waar ze helemaal niet goed in zijn. Mutatieformulieren invullen. Ik zei het in Rotterdam laatst op een conferentie. Het is niet dat we slechte hulpverleners hebben. We hebben er alleen voor gezorgd dat ze niet meer kunnen hulpverlenen, ja dan doen ze het niet zo goed. Vervolgens krijg je een ovatie.'

### Applaudisseren

Maar waarom stopt die ontwikkeling niet? Hulpverleners applaudisseren tijdens zo'n conferentie. Maar ze moeten vervolgens bij hun organisatie op de barricaden gaan staan, toch? Delfos: 'Ja, maar hulpverleners hebben geen revolutionair bloed in hun aderen. Iedereen moet op zijn niveau zijn steentje bijdragen. Ik doe ook mijn best, ik draag ook mijn steentje bij. Ik zeg tegen hulpverleners: "dat het anders moet, moet je tegen je praktijkleider zeggen. Anders komt hij het niet te weten".'

Maar de praktijkleider heeft een teammanager boven zich en die weer een regiomanager,

vervolgens de directeur, daarboven zit de politiek die van alles verlangt. Lastig te doorbreken. Delfos: 'Er is niet één ding te doorbreken. Iedereen moet op zijn plek zijn steentje bijdragen. Mijn appèl aan de hulpverleners is: wees eerlijk. Durf tegen een leidinggevende te zeggen dat je onder deze condities – met al die verplichte rapportages waar zoveel energie in gaat zitten – geen goede hulpverlener kunt zijn.' 'Dan maar niet tran-spa-rant', vervolgt ze alsof ze het laatste woord uitspuugt. 'Weet je wat het is? Het is bureaucratische chantage die plaatsvindt. Het is een emotionele chantage die een anonieme vorm heeft gekregen. Ik ben niet veel slechte hulpverleners tegengekomen in al die jaren; wel veel die niet in staat werden gesteld de hulp te geven die ze konden. Ze komen steeds minder uit de verf. Ze zijn bang geworden zich uit te spreken omdat ze kwetsbaar zijn geworden. Als ik lezingen geef, krijg ik heus niet te horen dat ik zulke geweldige dingen zeg. Ik durf enkel uit te spreken wat zij niet durven.' Beroepstrots kweken bij hulpverleners, heeft geen zin zegt ze. 'Daar zijn het de mensen niet naar, dat zit er niet, in dat moeten anderen voor ze doen. Ja, een blad als SoziO zou daar ook aan bij moeten dragen.'

Een hulpverlener is iemand die een cliënt helpt bij zijn kennis te komen. Dat is het enige dat hij hoeft te doen. Kan iedereen dat leren? 'Dat zou eens onderzocht moeten worden. Welke kwaliteiten, welk niveau van bewustzijn je nodig hebt bij hulpverleners. Wat is leerbaar en wat niet?'

## Anorexiabehandeling

Ze was een tijd geleden in een ziekenhuis op uitnodiging van een psychiater om een lezing te geven over de behandeling van anorexia. 'Aan het einde van haar lezing vroeg één van de therapeuten: "bedoel je te zeggen dat angst zo belangrijk is dat je tegen zo'n jonge vrouw zou moeten zeggen: dat je zo'n moeite hebt met eten is omdat je zo bang bent? En dan uitleggen dat ze bang is?" Ja en nee, heb ik geantwoord. Ja, omdat angst inderdaad het allerbelangrijkste is.' Delfos vervolgt met zachte, donkere stem. 'Maar als jij iemand met anorexia gaat uitleggen dat zij bang is, moet ze wachten tot je iets nieuws vertelt. Dacht je dat ze dat niet allang weet? Hulpverleners vertellen vaak wat mensen al weten.'

De hulpvrager heeft kennis zelf in huis, meent Delfos en daarmee de sleutel tot de oplossing en

de hulpverlener moet hem daarbij helpen. Het lijkt een simpele mantra. 'Het wil niet zeggen dat je als hulpverlener niets hoeft te doen. Het is keihard werken. Maar de hulpvrager heeft de kennis over wat er aan de hand is en jij, hulpverlener hebt geen last van het probleem. Jij zit niet in paniek. Jij hebt het overzicht.' Ze illustreert het aan de hand van het thema suicidaliteit. 'Wat mensen met suïcidale neigingen willen is dat hét stopt. Ze willen niet dood, ze weten niet eens wat dat is, dood. Maar het heeft geen zin om als hulpverlener uit te gaan zitten leggen hoe mooi het leven is. Het gaat erom dat hét moet stoppen. Je moet dan als hulpverlener erachter zien te komen wat hét is. Mijn ervaring is dat er altijd, behalve in medisch onmogelijke situaties, een manier is om hét te stoppen. Maar niet als jij denkt dat jij die ander moet gaan redden. De essentie is om te denken: welk instrument ben ik om hét te helpen stoppen.'

Ze vertelt een persoonlijk verhaal van lang geleden maar ze spreekt in de tegenwoordige tijd. Over een depressieve vrouw die haar met ijle stem opbelt om haar te bedanken voor al haar hulp. 'Ik dank haar voor haar dank en denk: dit is mis. Ik keer terug naar haar huis. Ik kijk door de brievenbus en hoor kreunende bestiale geluiden van de vrouw. Ik roep haar. Ik hoor dat het geluid niet zo ver weg is. Ik trek haar als het ware met mijn stem naar me toe. Ze opent de deur. Ze ligt onder het bloed, alles onder het bloed, ze heeft zich opengesneden met een scheermesje. Ik verbind haar. Ik heb dat gedaan en heb gezegd: "Kijk, hier leg ik de mesjes. Ik wil dat je weet dat ik het niet wil dat je doodgaat maar ik wil ook dat je weet dat ik je daad begrijp en dat het jouw keuze is. Als je kiest voor leven zal ik alles doen om je daarin bij te staan." Ik ben weggegaan en heb niemand gewaarschuwd. Geen arts, geen familie, niemand. Ze heeft me de volgende dag om tien uur gebeld met de woorden: "ik moest je bellen maar ik weet niet waarom". Als je had gezien hoe deze vrouw er destijds aan toe was zou je het niet ethisch hebben gevonden haar doodswens niet in te willigen. Als je ziet hoe het nu met deze vrouw gaat, ben je versteld hoe ze zich heeft ontwikkeld.'

Delfos wil zich geen stempel laten opplakken. Zich absoluut niet in het hokje van of voor- of tegenstanders van hulp bij zelfdoding laten dringen. 'Ik vind dat iemand het recht heeft om het niet meer aan te kunnen. Ik vind het de plicht van een hulpverlener om te kijken of hij hét kan stoppen.'

>>>

»» Ze praat op gedecideerde toon, alsof ze het antwoord al weet voordat de vraag is gesteld. Twijfelt ze nooit bij haar werk als hulpverlener? Weer is daar dat antwoord binnen de tel. 'Nooit. Als je me vraagt: weet jij altijd wat je moet doen, dan zeg ik ja. Maar wil dat zeggen dat ik altijd honderd procent zeker ben dat het goed is wat ik doe? Nee, natuurlijk niet. Dat weet ik nooit. Maar ik twijfel niet. Wat ik mijn cliënten geef, is het beste dat ik kan. Ik zorg dat hun hersenen op "aan" blijven zodat ze kunnen en blijven beoordelen of mijn bijdrage goed is.'

## Vliegtuig gemist

Gisteren kwam ze een meisje van Turkse afkomst tegen in de trein, vertelt ze, bijna in één adem door met het voorgaande onderwerp. 'Ze zat te bellen naar haar vriendje over het feit dat ze haar

vliegtuig had gemist en dat ze de vlucht niet had bevestigd. Ik keek opzij en zei: "ik vind het sneu voor je." "Ja hè?", antwoordde ze. "Misschien ben ik ook wel eigenwijs". Ik antwoordde: "Als jij het zegt, zal het wel zo zijn. Maar je bent ook heel dynamisch. Misschien zit die eigenwijsheid jou wel in de weg om dingen helemaal goed te kunnen doen." "Wat heb jij gestudeerd?", vroeg ze vervolgens. Toen ik antwoordde: "psychologie", zei ze: "dat dacht ik al. Ik ben al eens bij een psycholoog geweest. Je hebt er niets aan. Maar jij bent anders want jij praat terug. Bij jou zou ik alles kunnen zeggen". Ze heeft me vervolgens van alles verteld over haar privéleven.

Ze pauzeert even. 'Jij praat terug', herhaalt Delfos zacht en raakt zichtbaar geëmotioneerd. 'Moet je je voorstellen? Hulpverleners zwijgen altijd en daar zit je als cliënt met al je ellende.' Of het nu gaat om ouders met opvoedingsproblemen, getraumatiseerde slachtoffers van seksueel geweld of de daders van seksueel misbruik. Delfos: 'Hulpverleners zwijgen, ze vertellen je niet wat ze van je vinden. Ze zullen tegen pedoseksuelen niet zeggen: "het is vreselijk dat je dat doet met kinderen en je moet van ze afblijven, maar dat weet je zelf ook." Ik zeg dat wél. Ik zeg ook: "Je zult het wel vaak geprobeerd hebben, hè om ermee op te houden? Wat kunnen we in godsnaam doen zodat dat wat beter lukt?"' •



'Hulpverleners komen steeds minder uit de verf. Ze zijn bang geworden zich uit te spreken omdat ze kwetsbaar zijn geworden.'

**Dr. Martine Delfos** is psycholoog en therapeut en is gespecialiseerd in het behandelen van meervoudig getraumatiseerde kinderen en volwassenen. Ze werkt onder andere binnen de jeugdhulpverlening en verzorgt nascholing aan psychologen, artsen, maatschappelijk werkers en groepsleiders. Ze werkt momenteel aan veertien wetenschappelijke onderzoeken in binnen- en buitenland, zoals een onderzoek naar autismehulpverlening in Ecuador.

Meer informatie over boeken van Martine Delfos op: [www.delfos.com](http://www.delfos.com) en [www.swpbook.com](http://www.swpbook.com)

Op 2 november 2006 is Martine Delfos één van de sprekers op een congres over hechtingsstoornissen. Voor meer informatie, zie: [www.logacom.nl](http://www.logacom.nl)