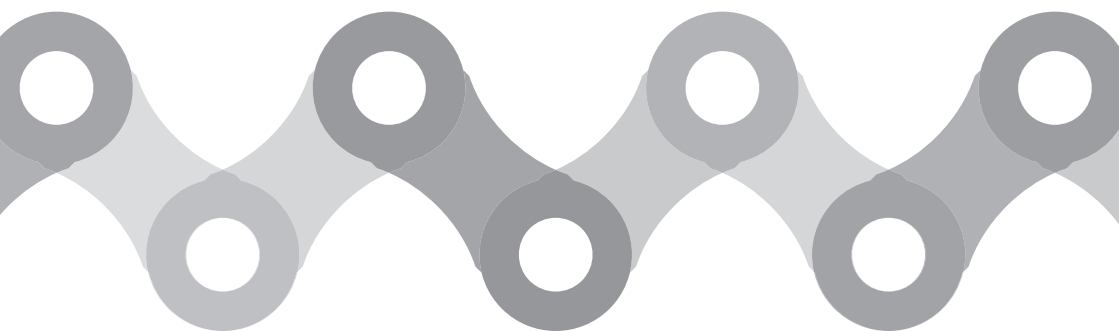


MARISKA CHRISTIANEN  
FREEK DHOOGHE • JEF LISAERDE

# PSYCHOSE BIJ JONGEREN

HELPE BIJ DE ZOEKTOCHT  
NAAR IDENTITEIT



Lannoo  
Campus

D/2021/45/211 – ISBN 978 94 014 7748 2 – NUR 895, 740

Vormgeving omslag: Gert Degrande | De Witlofcompagnie  
Vormgeving binnenwerk: Keppie & Keppie

© De auteurs & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt,  
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)



# Inhoud

<b>Afstand en verwarring, verbinding en begrip</b>	<b>7</b>
<b>Hoofdstuk 1</b> — De zoektocht naar identiteit	<b>13</b>
<b>Hoofdstuk 2</b> — Wat is psychose?	<b>31</b>
<b>Hoofdstuk 3</b> — Hoe verlopen psychotische moeilijkheden?	<b>51</b>
<b>Hoofdstuk 4</b> — Het contact herstellen	<b>71</b>
<b>Hoofdstuk 5</b> — Verbindingen onder hoogspanning: psychose en familiewerk	<b>93</b>
<b>Hoofdstuk 6</b> — Samenwerking	<b>115</b>
<b>De kracht van meerstemmigheid</b>	<b>141</b>
<b>Literatuur</b>	<b>147</b>



# Afstand en verwarring, verbinding en begrip



Donderdag, kwart over tien. Ramon en ik zitten tegenover elkaar in de therapieruimte. De sfeer is intens, maar er komen geen woorden. Ramon lijkt verdwaald in een diepe verwarring. Eigenlijk weten we weinig over hem. Hij is in België aangekomen na een lange vlucht uit Somalië. Ramon zal het ons niet vertellen, maar de sporen op zijn lijf verraden dat hij veel heeft meegemaakt.

Het is onze vijfde afspraak en elke keer weer zet zijn komst veel in beweging. We zien hem ijsberen en prevelen in de wachtruimte. De onthaalmedewerker wordt steevast gewaarschuwd voor naderend onheil. Andere mensen worden gezegend.

Vandaag is het de eerste keer dat hij rustig tegenover mij zit. Ramon kijkt anders. Niet het gejaagde, wantrouwende oogcontact, maar een ingetogen, sombere blik. Het raakt me en ik vraag of het klopt dat hij verdrietig is. Stilte. Na enige tijd rolt er een traan over zijn wang. In enkele seconden verandert mijn beeld van Ramon. Hij is niet meer die verwarde jongeman die veel vragen oproept. Plots komen die enkele regels uit zijn dossier tot leven: 'waarschijnlijk getraumatiseerd tijdens de overtocht'. Zonder dat er woorden vallen, voel ik de verschrikking. Stiekem wil ik dat er geen woorden komen, want ik weet dat ze hard zullen zijn, ondraaglijk zelfs. Ik verlang zelf naar een waas die dit pijnlijke besef omhult.

Een ontmoeting als die met Ramon laat je als hulpverlener pijnlijk in contact komen met wat een psychose is. Hier wordt het moment beschreven waarop je plots het begrijpelijke en menselijke ervan kunt voelen, het ogenblik waarop er een brug ontstaat tussen wat gek en vreemd is enerzijds en wat vertrouwd en bekend is anderzijds. Ramon is weer een van ons, zoals hij altijd al is geweest. Psychotische symptomen zorgen vaak voor afstand – verwardheid, grote angsten, waanachtige overtuigingen of een sterk geactiveerde achterdocht komen op de omgeving en de hulpverlening als vreemd en onbegrijpelijk over. Ook de psychosegevoelige jongeren zelf voelen dat de verbinding verloren gaat en trekken zich terug.

**Psychotische symptomen zorgen vaak voor afstand – verwardheid, grote angsten, waanachtige overtuigingen of een sterk geactiveerde achterdocht komen op de omgeving en de hulpverlening als vreemd en onbegrijpelijk over.**

Wat kan ons helpen om de afstand te verkleinen? Hoe krijgen we deze jongeren opnieuw in de wereld die we delen? Dat zijn de uitgangsvragen van dit boek. Bepalend hierbij is de manier waarop we naar psychose kijken. De ingang die we nemen, hoe we over psychotische symptomen denken en de manier waarop we de moeilijkheden verwoorden, zijn van belang voor het verloop van de begeleiding en de verdere ontwikkeling van de jongere die tegenover ons zit.

In onze zoektocht naar verbinding en begrip verwonderen we ons over de vraag waarom de psychose zich vaak voor het eerst in de adolescentie laat zien. Het is het moment waarop jongeren voor de cruciale taak staan zich los te maken van hun ouders en hun eigen persoon vorm te geven. Het is een opdracht die voor iedereen moeilijk is en waarop sommigen met symptomen reageren en anderen niet. Waarom dreigen net deze jongeren hun grip te verliezen?

**Jongeren met psychotische ervaringen krijgen nog al te vaak het etiket 'schizofreen' opgeplakt, waarbij schizofrenie wordt gezien als een ziekte die per definitie langdurig is en waarbij vooral medicatie en hospitalisatie soelaas moeten bieden.**

Er zijn al heel wat boeken geschreven over psychose, zowel theoretische werken als praktische werken en persoonlijke getuigenissen. Ook op internet is er veel materiaal te vinden, waarbij met name psychosenet.be en psychosenet.nl heel vernieuwend zijn. Deze websites sluiten in hun aanpak en benadering aan bij onze vaststelling dat er nog steeds te weinig aandacht is voor een hoopvolle kijk op psychose. Jongeren met psychotische ervaringen krijgen nog al te vaak het etiket 'schizofreen' opgeplakt, waarbij schizofrenie wordt gezien als een ziekte die per definitie langdurig is en waarbij vooral medicatie en hospitalisatie soelaas moeten bieden.

Dit boek sluit aan bij onze ervaring dat de kwaliteit van het relationele in de begeleiding van deze jongeren meer aandacht verdient. We vertrekken vanuit de verhalen van de jongeren die we dagelijks ontmoeten. Hierbij kozen we ervoor om de theorie op de achtergrond te houden. De lezer die zich hierin toch verder wil verdiepen, verwijzen we naar de suggesties in de literatuurlijst op het einde van dit boek. Onze teksten zijn de getuigenis van onze praxis, een concrete manier van werken gebaseerd op een jarenlange ervaring waarin we een aantal basisprincipes vooropstellen. We hopen, ten eerste, dat het vooral deze basisprincipes zijn die de lezer oppikt, zodat er vanuit een andere manier van kijken een meer begripvolle en menselijke ontmoeting met jongeren die vastzitten in een psychotische wereld kan ontstaan; en ten tweede, dat de beschrijving van onze ontmoetingen, ingebed in de uitwerking van onze werkprincipes, verduidelijkt dat psychosegevoeligheid een begrijpelijk en algemeen menselijk fenomeen is dat ons iets leert over ons eigen mens-zijn.

We gaan in op het thema van de adolescentie omdat we vaststellen dat psychosegevoeligheid voornamelijk in die periode tot uiting komt. We hebben ervoor gekozen om de jongeren die wij ontmoeten, de groep van 14- tot 30-jarigen, als een geheel te beschouwen. Ze zijn allen min of meer verwickeld in een ontwikkelingsperiode die bij sommigen al vroeg start, bij anderen veel later. Daardoor gebruiken we woorden als jongeren, adolescenten en jongvolwassenen door elkaar. Ook de termen psychose, psychotische ervaringen of psychotische belevingen hanteren we in een brede betekenis, maar worden verder uitgediept. We hopen hierdoor vooral een open en overkoepelende inkijk te kunnen bieden, waarbij de praktijk vooraan staat. Bij een meer gedetailleerde of technische uitdieping van deze terminologie zou, naar ons aanvoelen, de rode draad verloren gaan.

**Psychosegevoeligheid is een begrijpelijk en algemeen  
menselijk fenomeen dat ons iets leert over ons  
eigen mens-zijn.**

De rode draad doorheen de hoofdstukken vertrekt vanuit een bepaalde kijk op het individu en de hulpverleningstrajecten die we tegenkomen. Daarna gaan we over naar het werken met de context, families en andere hulpverleners. Uiteindelijk komen we uit bij de plaats en de invloed van psychotische belevingen in de huidige maatschappij. De psychotische ervaring roept naast onbekendheid, vreemdheid en stigma immers ook vragen op over het sociale weefsel in onze samenleving. De jongeren die wij ontmoeten ervaren een grote afstand tegenover de maatschappij en slagen er vaak niet in om deel uit te maken van een groep of netwerk. Ze dreigen uit het sociale verkeer te stappen en zich te isoleren. De omgeving toont moeilijk begrip en voelt zich vaak machteloos. Wij merken dat een houding van actief contact maken en behouden, mild en begripvol aanwezig zijn en blijven en zoeken van de juiste afstand, echt wel een verschil kan maken. Deze basishouding



vatten we samen onder de term verbinden, een term die op veel plaatsen in het boek terug zal komen.

De kwaliteit van het relationele in de ontmoeting is voor ons de motor voor persoonlijke groei en het opnieuw integreren van psychosegevoeligheid. De inspiratie voor dit boek halen we uit de dagelijks werking van VRINT, een vroeg interventieteam voor jongeren met psychosegevoeligheid. VRINT is een mobiel team verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de Katholieke Universiteit Leuven (UPC KU Leuven). We werken vanuit het ziekenhuis in Kortenberg (België), maar ook in de stad Leuven. Samen met andere teams delen we een groot huis in de stad waar we jongeren en hun families ontvangen, maar van waaruit we ook op huisbezoek gaan als de situatie daarom vraagt. VRINT is een multidisciplinair team bestaande uit psychiaters, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk werkers dat goed ingebed is in een breed maatschappelijk netwerk van eerstelijns hulpverlening met scholen, huisartsen en wijkgezondheidscentra. Doorheen de afgelopen jaren groeide de behoefte om onze ervaringen neer te schrijven. De drie auteurs vertegenwoordigen de stemmen van het hele team, waarbij elk teamlid op zijn of haar wijze een bijdrage heeft geleverd aan dit boek. Bij deze wensen we dan ook zowel het UPC Kortenberg als alle collega's uit het VRINT-team te bedanken voor hun steun en om van dichtbij of van veraf dit boek mee vorm te geven.

Voor hulpverleners vraagt het werken met psychosegevoelige jongeren enige moed. De psychose dwingt hulpverleners om af te wijken van de gekende paden. Het is een sprong in het diepe, telkens weer. Tegelijk geeft de ervaring, de herhaling van steeds verschillende maar gelijkaardige verhalen ook vertrouwen. Het zorgt voor het geloof dat het altijd loont om je eigen angsten te overwinnen. We hopen dat dit boek hiertoe kan bijdragen.



## HOOFDSTUK 1



# De zoektocht naar identiteit

Olivia is een 23-jarige Colombiaanse doctoraatsstudente. Ze wordt bij ons aangemeld door de studentendienst omwille van psychotische symptomen, depressieve gevoelens, een gevoel van vervreemding, hyperbewustzijn en wantrouwen tegenover anderen. Tijdens de eerste afspraken lukt het haar niet om te spreken. Ze stuurt ons een verhaal, een duister sprookje eigenlijk, om uit te leggen hoe ze zich voelt:

Er was eens een klein vogeltje. Zoals alle andere leerde ze snel wat er van haar verwacht werd. Maar na een tijdje raakte ze verveeld. Soms, als ze hoog in een boom zat, droomde ze van nieuwe vrienden, grotere bossen en hogere bomen. Dus op een dag vertrok ze. Terwijl ze verder wegvloog van huis, werd het bos zo donker en dicht dat het vliegen moeilijker werd. Ze kon niet anders dan landen en te voet verder gaan. Haar dunne pootjes konden haar amper dragen en vaak zakte ze moedeloos op de grond. De zwiepende takken rafelden haar vleugels. In het donker vond ze veren van andere vogels, en ook al pasten ze haar niet echt, toch raapte ze ze bij elkaar om er haar eigen vleugels mee op te vullen. Het kleine vogeltje werd steeds banger. Ze kreeg het gevoel dat ze niet alleen was: vreemde ogen volgden haar, klaar om haar te verscheuren wanneer ze probeerde te rusten. Ze zag niets meer, en toen ze voor de zoveelste keer hardhandig tegen een boom botste, duurde het lang vooraleer ze overeind kwam en haar weg verderzette.

Op een dag zag ze een helder licht. Toen ze uit het bos kwam, staarde een groep vogels haar verbijsterd aan. Ze liep naar hen toe, maar zag niet wat zij zagen: een klein vogeltje met een vreemde combinatie van

bij elkaar gesprokkelde veren en gerafelde vleugels die doelloos achter haar aan sleepten. Vooraleer ze kon fluisteren 'Ik ben gered!', vroeg een van de vogels wat er met haar gebeurd was. Het vogeltje probeerde haar angst en uitputting te beschrijven, maar hoe meer ze sprak, hoe meer ongelooft ze in de ogen van de andere zag. De zon scheen en de lucht rook naar gras en het vogeltje begon te twijfelen aan haar woorden en haar verhaal eindigde in stotteren en stilte. Toen wist ze dat ze het nooit zouden begrijpen, dus ze draaide zich om en liep terug het bos in, waar ze zich veiliger voelde.

In de weken daarna begint Olivia stukje bij beetje haar verhaal te vertellen. Ze beschrijft hoe ze naar België kwam als een getalenteerde, ambitieuze jonge vrouw die probeert om een nieuw leven voor zichzelf op te bouwen. Maar tijdens haar zoektocht stelt ze zich meer en meer vragen. En het begint met het in vraag stellen van haar talenten. Ze komt uit een familie waarin ze alom geprezen wordt. Maar in haar nieuwe omgeving begint ze te twijfelen of ze echt wel zo goed is. Ze wordt omringd door andere getalenteerde jonge mensen, in een nieuwe omgeving met veel competitie, en begint aan haar identiteit te twijfelen. Is ze echt wel zo goed? Misschien is dit wie haar ouders – die zelf nooit de kans kregen om verder te studeren – willen dat ze is. Misschien is dit wie haar vrienden en leraren willen dat ze is. Is het beeld dat ze van haar hebben gewoon hun eigen wens, en niet wie ze zelf echt is?

Olivia verlaat haar thuisland om haar dromen en ambities waar te maken. Haar vertrek is een vlucht en een kans om uit te zoeken wie ze is. Maar het achterlaten van haar vertrouwde omgeving zorgt ook voor een fundamenteel gevoel van vervreemding, waarbij ze zich steeds meer vragen stelt over haar identiteit en toekomst. Haar zelfbevraging gaat zo ver dat het leidt tot een beangstigende zelftwijfel waarbij ze het contact met zichzelf dreigt te verliezen. Haar twijfels en zoektocht waren er al voor haar vertrek, maar komen nu steeds scherper naar

voren. Het is een noodzaak voor haar om stil te staan bij de vraag ‘Wie ben ik?’ vooraleer ze opnieuw verbinding kan maken met haar nieuwe en oude omgeving.

## Het veilige nest verlaten

Voor jongvolwassenen is het verlaten van de thuisomgeving en familie een van de belangrijkste stappen om te zetten. In elke cultuur worden jongvolwassenen uitgenodigd om hun familie te verlaten, zich af te vragen hoe ze hun leven willen leiden en hun eigen thuis te vinden. Het is niet alleen iets wat de maatschappij van hen vraagt, maar ook iets wat jongvolwassenen zelf verlangen. Ze willen uitzoeken wie ze zijn los van hun familie, ze willen zichzelf omringen met andere mensen, verschillend van de vertrouwde omgeving waar ze vandaan komen.

**Identiteit is ook voor jongeren een zeer complex gegeven, dat voortdurend in vraag wordt gesteld bij grote veranderingen en breukmomenten.**

Het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk zet de individuele capaciteit tot sociale aanpassing sterk onder druk. Het kan leiden tot stress en hyperbewustzijn. Jongeren kunnen zich eenzaam voelen, onthecht, ronddwalend in hun eentje. Sommigen zien het als een kans om het oude van zich af te schudden en het nieuwe te omarmen. Het is een moment van transitie, van transformatie, van volwassen worden. Het stimuleert de vraag om uit te zoeken wat vals is en wat echt. Voor jongvolwassenen is het vaak de eerste keer dat ze geconfronteerd worden met de vraag ‘Wie ben ik?’. De eerste jaren van hun leven wordt hun gevoel van identiteit gevormd en ondersteund door hun familie, vrienden en schoolomgeving. Hun identiteit wordt geconstrueerd

doorheen de interactie met hun omgeving, door input van buitenaf. Wanneer ze voor de eerste keer hun thuis verlaten, worden ze geconfronteerd met het probleem dat identiteit niet iets vaststaands is dat je op een bepaald moment als een rots in de branding opbouwt en waarop je vervolgens de rest van je leven kunt terugvallen. Identiteit is een zeer complex gegeven. Het is iets wat voortdurend op de helling staat en in vraag wordt gesteld op momenten dat er grote veranderingen en breukmomenten zijn.

## **Psychose als cultuurshock**

Wanneer jongeren voor het eerst hun thuis verlaten, kunnen de eerste weken en maanden van aanpassing moeilijk zijn, zeker als ze naar een plaats ver weg van thuis verhuizen. Het gevoel plots in een andere wereld terecht te komen, kennen de meesten van ons bij het reizen naar een ander land. De confrontatie met een vreemde taal, andere mensen en verschillen in eetgewoonten kunnen een gevoel van vervreemding teweegbrengen – de zogenaamde cultuurshock. Vaak duurt het enkele dagen tot weken vooraleer de eerste, overweldigende ervaring gaat liggen en je de nieuwe omgeving als ‘gewoon’ gaat beleven. In die korte periode beschrijven de meeste mensen een gevoel alsof de omgeving niet echt is, alsof het een decor, een film is waarin ze rondlopen en waarin ze zelf geen rol spelen. Ze beleven zichzelf als een buitenstaander, als een observator die rondkijkt maar geen deel uitmaakt van de realiteit rondom hen. Als er niemand is om deze ervaring mee te delen – een medereiziger bijvoorbeeld – kan deze beleving sterker worden en leiden tot wantrouwen en het gevoel door anderen bekeken en beoordeeld te worden.

De meeste mensen die reizen vinden deze cultuurshock niet onaangenaam en weten ook dat het van voorbijgaande aard is. Op het moment dat de vervreemding optreedt, zijn we immers bijzonder alert, staan onze zintuigen op scherp – we zien, ruiken en horen meer dan we in

onze eigen, vertrouwde omgeving zouden doen – en dringen al deze observaties ook sterker dan ooit binnen in onze beleving. We zuigen de nieuwe omgeving in ons op en voor de meeste reizigers maakt dit net deel uit van de intense ervaring van het reizen. Vaak leidt het ook tot reflecties over het dagelijkse leven in eigen land, dat we bij terugkomst – vooral de eerste dagen – als minder vanzelfsprekend ervaren en met andere ogen bekijken.

De fenomenoloog Wolfgang Blankenburg beschrijft deze ervaring als ‘het verlies van natuurlijke vanzelfsprekendheid’. Binnen de context van het reizen en de cultuurshock valt het nog binnen de normale beleving, maar Blankenburg beschouwt het ook als een van de eerste tekenen van vroege psychose. Doorgaans zijn we vertrouwd met de wereld om ons heen. We moeten ons niet bij elk object dat we zien of elke gebeurtenis die we ervaren, afvragen hoe we het moeten gebruiken of wat de betekenis ervan is. Door onze ervaringskennis kunnen we vertrouwen op een zekere routine in het omgaan met de dingen om ons heen. Als we ’s morgens opstaan, weten we wat er moet gebeuren en we doen dit zonder er echt bij stil te staan: de wekker uitzetten, opstaan, naar beneden gaan, ons wassen en aankleden, ontbijten, de auto instappen en vertrekken. We hebben geen reflectie nodig om dit te kunnen doen. Het is een routine die we kennen. Het loopt alleen mis als de routine niet verloopt volgens plan: er komt geen water uit de kraan, we vinden de sleutel niet of de auto wil niet starten. Dan moeten we plots wél nadenken over onze ochtendroutine en kunnen we niet meer terugvallen op de vertrouwdheid met de dingen om ons heen en de handelingen die we zonder nadenken uitvoeren. De routine is plots geen routine meer, we moeten nadenken over wat we doen en ons vanzelfsprekende vertrouwen dat elke dag begint zoals anders wordt verbroken. Meestal realiseren we ons pas op dat moment hoezeer we in het dagelijks leven vertrouwen op routine en hoeveel energie het kost als de vanzelfsprekendheid ervan wegvalt.

In de beginfase van een vroege psychose wordt het natuurlijke vertrouwen dat de wereld er hetzelfde uitziet als op alle andere dagen verbroken.

Volgens Blankenburg is het net dat wat gebeurt in de beginfase van een vroege psychose: het natuurlijke vertrouwen dat de wereld er hetzelfde uitziet als op alle andere dagen wordt verbroken. En de effecten hiervan kunnen zeer divers zijn. Sommige mensen die een eerste psychose doormaken, beschrijven hoe ze hun eigen zintuigen gaan wantrouwen, hoe ze zeer bewust moeten nadenken over elke handeling die ze verrichten of hoe ze elke dag opnieuw angstig opstaan en vrezen dat de wereld rondom hen totaal veranderd is. De energie die het vraagt om niet te kunnen vertrouwen op een natuurlijke routine, het voortdurend moeten nadenken bij elke handeling en beleving zorgt voor uitputting en twijfel over het eigen inschattingsvermogen. Bij mildere symptomen van een eerste psychose wordt deze zelftwijfel ook vaak expliciet verwoord in de eerste gesprekken: is wat ik beleef 'echt'? Bedriegen mijn zintuigen me niet? Kan ik vertrouwen op mijn eigen beleving?

## **Alleen zijn om jezelf te vinden?**

Als we rondreizen in een ander land, hoeft het verlies van vanzelfsprekendheid niet per se een beangstigende ervaring te zijn. Het reizen is slechts tijdelijk, we hebben een vertrouwde wereld om naar terug te keren en we kunnen onze ervaring vaak al tijdens de reis met anderen delen.

Als iemand voor langere tijd alleen rondreist of in een andere omgeving gaat wonen, kan de individuele capaciteit tot sociale aanpassing sterk onder druk gezet worden. Het niet meer kunnen terugvallen op een vanzelfsprekende routine kan een sterk effect hebben op onze zelf-



beleving. De confrontatie met een andere wereld waarin onze routines niet meer vanzelfsprekend zijn, vraagt dat we ook anders handelen en nadenken over wat normaal is. Het verlies van vaste ankerpunten in de wereld om ons heen zorgt voor instabiliteit en zelftwijfel. We moeten nieuwe gewoontes opbouwen. Deze aanpassing vraagt behoorlijk wat tijd en een goede sociale ondersteuning. In de tussentijd proberen we ankerpunten in onszelf te vinden.

**Je eigen identiteit ontdekken houdt eigenlijk twee gecombineerde processen in: alleen kunnen zijn met jezelf, en jezelf kunnen zijn te midden van anderen.**

Als jongvolwassenen hun thuis verlaten, is dit precies wat ze proberen te doen. Er is tijd nodig om vrienden te maken en een nieuwe sociale cirkel uit te bouwen. In de tussentijd moeten ze terugvallen op zichzelf. Wat veel jongeren moeten ontdekken, is dat alleen zijn het risico op eenzaamheid en leegte met zich meebrengt, terwijl bij anderen zijn het risico verhoogt dat je de connectie met jezelf verliest, dat je je vervreemd voelt omdat je probeert tegemoet te komen aan de verwachtingen van anderen, dat je de persoon probeert te zijn die anderen graag willen dat je bent. Uiteraard is hoe je je voelt en hoe anderen je zien verbonden met elkaar, maar wanneer je verandert van omgeving, is dit niet meer vanzelfsprekend. Dit gebeurt vaak wanneer jongeren hun vertrouwde omgeving verlaten. In de zoektocht naar nieuwe sociale cirkels worden ze geconfronteerd met zichzelf, met het risico een leegte in zichzelf te ervaren. Ze realiseren zich dat 'jezelf zijn' niet gemakkelijk is zonder een stabiele sociale omgeving en zonder de input van anderen die hen ondersteunen in de manier waarop ze naar zichzelf kijken. Je eigen identiteit ontdekken houdt eigenlijk twee gecombineerde processen in: alleen kunnen zijn met jezelf, en jezelf kunnen zijn te midden van anderen.

Deze zoektocht wordt gekenmerkt door existentiële vragen: wie ben ik, welke keuzes maak ik, hoe verhoud ik me tot anderen, hoe ga ik om met verlies, met mislukkingen, met relaties die niet of soms minder goed lopen? Op deze vragen is geen sluitend antwoord mogelijk. Jongeren moeten hierin hun eigen weg zoeken, moeten hierop eigen antwoorden formuleren, moeten zelf op zoek naar betekenisgeving. Het kan risicovol zijn als ze dit in hun eentje doen, zonder dialoog met de omgeving. Betekenisgeving gebeurt nu eenmaal in connectie met de maatschappij waarin ze leven, in gesprek met leeftijdsgenoten, in dialoog met anderen en met de gezinsleden door wie ze zijn grootgebracht.

Bij Olivia was er voor haar verhuis van Zuid-Amerika naar België al een zekere zoektocht aan de gang. Ze twijfelde of de manier waarop anderen haar zagen ook aansloot bij hoe ze zichzelf beleefde. Haar uitzonderlijke academische resultaten gaven haar het verlangen en de mogelijkheid om uit te zoeken wie ze zelf was. ‘Misschien was in het buitenland gaan studeren eerder een vlucht voor me’, zo beschrijft ze. ‘Een vlucht en een kans, om – ver weg van thuis – uit te zoeken wie ik nu eigenlijk écht ben.’ Haar zelfbevraging gaat zo ver dat het leidt tot een beangstigende zelftwijfel waarbij ze het contact met zichzelf dreigt te verliezen. Op de vraag wie ze nu écht is, los van de anderen, komt er geen antwoord. Olivia komt tot de conclusie dat niemand die vraag voor haar kan beantwoorden. Alles wat anderen van haar denken en zeggen, is immers beïnvloed door hun eigen wensen, verwachtingen en dromen.

**Mensen verlangen altijd naar een objectieve kijk op zichzelf van buitenaf, vanuit een standpunt dat niet beïnvloed wordt door meningen, geheime wensen of verwachtingen van anderen.**

Dit is wat Thomas Nagel – de Amerikaanse filosoof – de onmogelijkheid van *‘the view from nowhere’* noemt. Nagel beschrijft hoe mensen altijd verlangen naar een objectieve kijk op zichzelf van buitenaf, vanuit een standpunt dat niet beïnvloed wordt door meningen, geheime wensen of verwachtingen van anderen. Alsof we onszelf zouden kunnen observeren los van de context waarin we opgroeien. Dit is wat Olivia beschrijft in haar verhaal, strompelend door een donker bos, de veren verliezend die haar ooit als de besten deden vliegen. Terwijl ze het geloof in zichzelf verliest, probeert ze zich aan haar omgeving aan te passen, veren sprokkelend van andere vogels, ook al passen die haar niet en voelen ze vreemd, niet als iets van haarzelf. Wanneer ze uit dit proces komt en met anderen geconfronteerd wordt, beseft ze hoe groot de kloof is geworden tussen hoe anderen haar zien en hoe ze ooit over zichzelf dacht. Ze begint de mening van anderen te wantrouwen en uit de weg te gaan en keert terug naar het bos waar ze alleen kan zijn, maar waar ze ook eenzaam en angstig is.

## **De adolescentie als tweede kans**

In de adolescentie trekken jongeren zich los uit hun gezin en gaan ze vriendschappen aan die vaak even intens en belangrijk zijn als familiebanden. Het is een moment in de identiteitsontwikkeling dat zich bevindt op het kruispunt met vroegere ontwikkelingsfasen. Er is continuïteit in de zin dat een kind in de adolescentie terechtkomt met een hele bagage van ervaringen die de verdere ontwikkelingsgeschiedenis mee zal bepalen. Naast een biologisch-genetische bagage draagt ieder kind ook levenservaringen met zich mee: warme herinneringen aan een hecht gezin, maar soms ook traumatische gebeurtenissen, zoals onveilige zorgfiguren of een pestverleden. Vaak komen moeilijkheden in de vroege hechting in de adolescentie sterker naar boven en triggeren ze machteloosheid, eenzaamheid en het zich verraden voelen in relatie tot anderen. Het kunnen omgaan met frustraties en moeilijkheden is iets wat al in de jonge kindertijd en zelfs in de

babytijd geleerd wordt, en het legt een stevige basis voor toekomstige veerkracht. De adolescentie wordt vaak gezien als een *'second window of opportunity'*, een tweede kans om wat vroeger misliep recht te kunnen trekken. Er verschijnen heel wat mogelijkheden om nieuwe, vertrouwensvolle relaties aan te gaan buiten het gezin. Dit biedt een kans om moeilijke relatiepatronen te corrigeren of wat in het gezin geleerd werd in vraag te stellen. Anderzijds kan het aangaan van nieuwe relaties ook leiden tot teleurstelling of mislukkingen, zoals bij Olivia. Het is een moment waarop jongeren een sprong in het diepe moeten maken, in de hoop dat ze kunnen zwemmen met wat ze in de voorbije jaren geleerd hebben.

**Ieder kind draagt levenservaringen met zich mee: warme herinneringen aan een hecht gezin, maar soms ook traumatische gebeurtenissen, zoals onveilige zorgfiguren of een pestverleden.**

Jongeren die zich lostrekken van het gezin en de vertrouwde relatiepatronen worden voor existentiële vragen gesteld wat de eigen identiteit betreft: Wie ben ik? Hoe zien anderen mij? Wat ben ik waard in de ogen van mijn vrienden of in de groep waarvan ik deel uitmaak? Ook de separatie ten aanzien van de ouders roept heel wat vragen op: Ben ik het waard de zoon van mijn vader te zijn, ben ik even slim? Ben ik gewild door mijn ouders, mag ik er zijn? Kan ik me redden alleen, kan ik zelfstandig bestaan? Adolescenten worden ook verwacht stappen te zetten in het seksueel volwassen worden en in het uitbouwen van liefdesrelaties. Soms slaagt een jongere er niet in zijn volwassen wordende lichaam te aanvaarden en wil hij vasthouden aan zijn lichaamsbeeld dat hij had als kind. Een eerste psychose ontstaat ook vaak bij een eerste verliefdheid of een eerste teleurstelling in de liefde.