

Dixit Dokter Kinet

*Een bundeling van uitspraken door dokter Mark Kinet,
verzameld en samengebracht door zijn collega's van de
depressiekliniek, ASP, H&T en KLIPP*

“Het leven moet voorwaarts geleefd, maar achterwaarts begrepen worden.”

Wat we vandaag de dag zien en voelen heeft te maken met onze levensgeschiedenis die we best zo goed als mogelijk onder de loep nemen en proberen begrijpen. Toch moeten we het leven ook leven en dingen ondernemen...

“Elle pense donc je suis.”

In onze eerste levensfase bestaan we enkel en alleen omdat we bestaan in het hoofd van onze primaire zorggevers. Als deze zorggevers die taak goed volbrengen, dan worden we een ‘zelf’.

“Le lion ne saute qu’une fois.”

Een leeuw springt maar één keer als hij een prooi (of kans) ziet.
Dit is onoverkomelijk en de aard van het beestje.

“Ze zijn ‘maatjes’.”

Een uitspraak over personen die het goed met elkaar kunnen vinden en waarbij de moederlijke functie daar een deel van uitmaakt. Het gaat dus niet over het meervoud van ‘maat’, maar wel over da van ‘ma’.

“t Eerste waaraan je denkt?”

Een aanmoediging om de 'vrije associatie' te initiëren (of zorgvragers hun gevoelswereld te laten uiten).

“Veertig maten en veertig gewichten.”

Op een afdeling met veertig patiënten wordt voor al deze veertig patiënten afzonderlijk gekeken wat nodig is en/of wat de regels op maat zijn.

“Waarvan akte.”

Een uiting die aantoonst dat wat de andere persoon verteld of geuit heeft, gehoord is en waar ook rekening mee gehouden wordt. (Wat niet wil zeggen dat het besluit wijzigt.)

“Psychotherapie is als microchirurgie waarbij het slechte weefsel zorgvuldig weggesneden moet worden.”

Een analogie van de psychotherapie met de (micro)chirurgie. De psychotherapeut zegt en doet, net zoals de chirurg, niet zomaar wat. Zijn interventies en therapie zijn uitgekiend en zorgvuldig. Enkel zo kunnen de gezonde en minder gezonde delen van de patiënt gescheiden worden.

“Bijten in de moederborst.”

Dit wordt wel eens gezegd over zorgvragers die moeilijk reageren op de moederlijke zorg van de zorggever. Ze ‘bijten’ als het ware in de goede zorg die hen gegeven wordt.

“Vragen, bedenkingen, commentaren over het leven, het samenleven, de therapieën op de afdeling?”

De inleidende zin van de afdelingsvergadering waarbij de vlag exact de lading dekt. De vergadering gaat namelijk over het bespreken van vragen, bedenkingen en commentaren over het leven en het samenleven op de afdeling.

“Wie het schoentje past, trekke het aan.”

Bij een bepaalde uitspraak die algemeen gedaan wordt zorgt deze zin ervoor dat iedereen kan nadenken of de uitspraak betrekking heeft tot zichzelf.

“De mensen moeten als het ware naakt op de afdeling kunnen rondlopen.”

Op de afdeling probeert men een soort van (emotionele) veiligheid te creëren waardoor de mensen zich daar kunnen tonen zoals ze echt zijn, of zoals ze zich echt voelen.

“Ouders zijn als botten waarop het kind zijn tanden scherpt.”

Beeldspraak om te illustreren hoe patiënten soms lastig kunnen doen tegenover zorgfiguren zoals kinderen soms lastig kunnen doen tegenover hun ouder. Ondanks de pijn van de zorggever is dit een essentiële voorwaarde om te ontwikkelen.

“Beter worden van de waarheid.”

Een heel compacte maar veelzeggende samenvatting van psychotherapie: Beter worden door de eigen waarheid te achterhalen.

“Om een omelet te bakken moet je een ei breken.”

Soms moet je iets doen wat lastig is om vooruit te geraken.

“Een vangnet maar geen hangmat.”

Een uitspraak die gedaan wordt om de bedoeling van een (volledige) opname op scherp te stellen: Dient de afdeling en de hulp als een soort van vangnet (wat goed is) of is het eerder een hangmat (wat niet zo goed is)?

“Om te liegen moet je de waarheid kennen.”

Soms zeggen patiënten dingen waarover het gezonde verstand van de hulpverlener zegt dat het een leugen of fout is. Op die momenten is het belangrijk om te weten dat iemand pas kan liegen als die persoon weet wat waar en onwaar is, wat juist of fout is.

“Als je hier niet zot mag zijn, waar dan wel?”

Soms zijn er twijfels over het (ageer)gedrag van de zorgvragers. Anderzijds rijst tegelijkertijd ook de vraag waar patiënten dan wel nog op begrip kunnen rekenen als ze zelfs in een psychiatrisch ziekenhuis niet meer ‘ziek’ mogen zijn.

“Het is logisch, psychologisch.”

Ook al lijkt het gedrag van de zorgvrager soms compleet waanzinnig of bevreemdend, er zal altijd wel een psychologica in zitten.

“The proof of the pudding is in the eating.”

Je kan bedenken wat je wil en oneindig mijmeren over wat het resultaat zal zijn. Uiteindelijk kan je het echte effect pas zien, als je het in praktijk uitvoert.

“Zo lang als nodig, zo kort als mogelijk.”

Dit wordt vaak gezegd als het gaat over het tijdsbestek van een opname of behandeling. De standaard die altijd gehanteerd wordt is: Enerzijds zo veel tijd als nodig en anderzijds zo kort als mogelijk.

“Principieel welkom.”

Wanneer gedacht wordt dat we iemand kunnen helpen op de afdeling: Principieel welkom!

“Ze heeft zich met de eigen haren uit het moeras getrokken.”

Wanneer personen zich alleen uit erg moeilijke omstandigheden bevrijden.

“Stage doen in de realiteit.”

Iets wat gezegd wordt bij een proef-ontslag. De leerproducten uit de behandeling worden dan getoetst in de realiteit, moeilijkheden die nog naar boven komen kunnen nadien verder bewerkt worden.

“Daar bestaat geen pilletje voor.”

Voor bepaalde vormen van psychisch lijden bestaat geen middel om dit lijden zomaar weg te nemen. Om (deels) verlost te worden van het lijden is iets anders nodig; (psycho)therapie.

“Ik markeer en geef opmerkingen; ZIE TEKST. (via mail)”

Wanneer de dokter een mail beantwoordt, markeert hij vaak enkele dingen in de tekst en/of geeft hij enkele opmerkingen in de tekst.

“Kijken als een koe naar een trein.”

Wanneer er verandering op til zou kunnen zijn maar een patiënt lijkt niet in beweging te komen, wordt deze uitspraak soms gehanteerd.

“Op de trein springen in september.”

In september starten er vaak allerlei opleidingen of doen er zich bepaalde opportuniteiten voor. Soms wordt gemikt naar dat moment voor het afronden van therapie en het opstarten van iets nieuws. (Als zorgvragers dit niet doen wordt soms de uitspraak van de koe en de trein gebruikt).

“Frustratie is de motor van de behandeling.”

In sommige behandelingen is het nodig om de zorgvragers de nodige frustratie te bezorgen. Enkel zo komen ze in beweging.

“Verrijkte potgrond uit Pittem”

Een verwijzing naar het milieu in het ziekenhuis dat gezien kan worden als de ideale potgrond om in te groeien en te ontwikkelen.

“TLC (tender love & care).”

Vaak is een onderdeel van de behandeling, zeker als zorgvragers veel leed ervaren, het aanbieden van TLC: Tedere liefde en zorg(zaamheid).

“Nood aan de moederomgeving.”

Sommige zorgvragers hebben op bepaalde momenten nood aan een moederlijke omgeving waar emotionele responsiviteit, presentie en begrip centraal staan. Het is de ondersteuning die ze nodig hebben om verder te kunnen.

“Herstructurering van de gehechtheid.”

Wanneer de zorgvrager door talloze positieve ervaringen op de afdeling zijn onveilige hechtingstrategie kan inwisselen voor een meer veilige vorm van hechting, spreekt men van een (gunstige) herstructurering van de gehechtheid.

“Bovenaan de agenda plaatsen.”

Tijdens een opname zijn er altijd doelstellingen en/of werkpunten die een acuut karakter hebben en dus dringend of dwingend zijn. Wanneer dit het geval is vraagt men om deze doelstellingen en/of werkpunten (letterlijk) bovenaan de agenda te plaatsen.

“Moeder Pittem”

Een verwijzing naar de moederlijke omgeving/functie die een psychiatrisch ziekenhuis kan hebben.

“Tout comprendre n’est pas tout pardonner”

Het is niet omdat je iets begrijpt, dat je het daarom moet goedkeuren.

“Op een woeste zee word je de beste kapitein.”

Ongunstige en moeilijke omstandigheden leiden soms tot de beste resultaten en de meeste ontwikkeling.

“Voor onmiddellijke genezing moet je in Lourdes zijn.”

De psychoanalyse is weldegelijk een effectieve vorm van behandeling. De werking ervan vraagt echter tijd en (plotse) mirakels zijn niet mogelijk.

“Haren gaan niet sneller groeien door er aan te trekken.”

Echte groei en ontwikkeling komen niet voort uit terecht- en afwijzing. Groei kan je niet afdwingen.

“Eerst begrijpen, dan begrenzen.”

Voor een geslaagde behandeling is het bij veel zorgvragers zaak om eerst en vooral voldoende begrip te tonen. Later kan er dan ook ruimte ontstaan voor begrenzing.

“Het is goed om te weten wanneer men iets moet zeggen maar het is een kunst om te weten wanneer men moet zwijgen.”

Een variant van ‘spreken is zilver, zwijgen is goud’ die duidelijk maakt dat een goede therapeut voornamelijk weet wanneer die moet zwijgen.

“Kauwen en herkauwen.”

Soms wordt iemands therapeutisch proces vergeleken met de weg die voeding aflegt in het spijsverteringsstelsel.

Herinneringen en trauma's moeten dan gekauwd, herkauwd en uiteindelijk ook verteerd worden.

“Opslaan als”

Soms draait het bij therapie niet echt om het inzicht en/of de therapie van het woord. Soms, draait het om de ervaring zelf die dan ‘opgeslagen moet worden’ door de patiënt.

“Ondertiteling voorzien.”

Het is belangrijk om gedrag of gebeurtenissen soms van ondertitels te voorzien. Zo kan bij de andere partij begrip ontstaan en is het samenleven in groep een stuk gemakkelijker.

“Reculer pour mieux sauter.”

(tijdelijk) Terugtrekken om beter te kunnen springen. Soms moet in de behandeling even wat gas terug genomen worden om later een grote stap of sprong voorwaarts te kunnen maken.

“We gaan het hierbij laten.”

Elke therapie, elk gesprek, elk moment... kent een begin en een einde. ‘We gaan het hierbij laten’ zijn de woorden die uitgesproken worden als zo’n moment op zijn einde loopt.

Bedankt voor alles!

