

INTERVIEW SUZANNE GROTENHUIS

Pleidooi voor minder zelfzorg: 'Voor mezelf zorgen? Ik voelde me net godvergeten alleen'



Suzanne Grotenhuis. — © Sebastian Steveniers

Toen actrice Suzanne Grotenhuis even het noorden kwijt was, liep ze van de ene 'laat-het-los-specialist' naar de andere. Een eenzame ervaring, die nu uitmondt in een pleidooi voor minder zelfzorg. 'Ik wilde godverdomme dat anderen voor me zorgden.'

Nathalie Carpentier

Zaterdag 30 september 2023 om 03:00



Het boekje *Waar zijn de wolken* leest snel, maar snijdt diep. Het gaat over soms helemaal niet meer weten hoe het verder moet. Over als jonge moeder zelf kopje-onder gaan terwijl je man onbereikbaar in een depressie zit. Over vastlopen in een mistig hoofd, maar geen uitweg vinden. Over verlangen naar armen die je even dragen. Over hoe alleen je je kunt voelen bij alle goedbedoelde adviezen die zeggen dat je moet leren loslaten.

Suzanne Grotenhuis, theatermaakster en actrice bij De Nwe Tijd, beschrijft in haar boek haar ontredding na de geboorte van haar tweede kind terwijl ze er middenin zit. Zonder leestekens, getikt op haar smartphone. Een intense, maatschappijkritische en soms ook grappige gedachtestroom met rake observaties. Op zoek naar hulp belandt ze van de masseuse bij de ademtherapeut, de traumapsycholoog en de lactatiedeskundige. Om telkens iets te horen wat ze niet begrijpt: dat ze voor zichzelf moet zorgen. Wandelend met haar baby in het park ontmoet ze onbekenden en ontdekt ze waarnaar ze echt verlangt: zich verbonden voelen met anderen.

Vandaag kan ze het weer goed. Ontmoeten. Je warm welkom heten. In haar kleurrijk vrolijke en warme huis wijst ze me naar de bank tegen de muur met schapenwollen kussentjes. 'Zet je hier, het is de meest gegeerde plek aan tafel. Hier kun je je laten bedienen.' Hier wordt voor je gezorgd, merk ik op. Ze glimlacht. Dat ook, ja.

Je pleit voor minder zelfzorg. Wat bedoel je daarmee?

Grotenhuis: 'Als je het moeilijk hebt en hulp vraagt, krijg je vooral het antwoord dat je het zelf kan oplossen door hard te werken en bepaalde specialisten in te schakelen. Zelfs bij rouw. Een vriendin die plots haar man verloor, prees zich gelukkig omdat ze van haar werkgever enkele maanden tijd kreeg. Wettelijk krijg je tien dagen. Hoe absurd is dat? Na een tijd kon ze wel werken, maar pas na anderhalf jaar voelde het of de werkelijkheid weer een beetje overeenkwam met hoe zij die ervoerzich. Wat gek dat we dat allemaal zo snel en alleen moeten oplossen. Blijkbaar vinden we het erg ongemakkelijk om verdriet te laten bestaan.'

Je ontdekte dat we alle grote, moeilijke dingen blijkbaar alleen moeten aankunnen.

'Ja. Ik ben een zondagskind, maar het krijgen van een kind was heftig. Na enkele mislukte zwangerschappen verwachtte ik iets fantastisch, maar uiteindelijk voelde het niet zo. Ik raakte mezelf helemaal kwijt. Toen ik na 2,5 maand weer ging werken, probeerde ik de hele tijd bij te benen. Bij mijn tweede kind dacht ik dat ik het beter zou gaan, maar dat was ook niet geval. Iedereen zei me dat het wel goed zou komen. Dat ik moest loslaten. Hoe vreemd was dat? Waarom doen wij dat allemaal alleen? Een netwerk waar ik terecht kon, vond ik niet.'

Je kon wel professionele hulp zoeken.

'Natuurlijk. Ik ging naar de huisarts en voor ik het wist, zat ik bij allerlei 'loslaat'-specialisten. Vandaag is het heel erg 'in' om een coach te hebben. Het idee is dat je aan jezelf kan werken. Maar ik was *fucking* moe en voelde me godvergeten alleen, moest ik nu ook nog eens aan mezelf werken? Ik wilde gewoon iemand die zei: het is oké wat je nu voelt. Het gaat waarschijnlijk even duren. Ik help je dragen. Maar ik hoorde vooral hoe ik het snel zélf moest oplossen.'

'Nu, ik heb geen research verricht naar zelfzorg, ik heb mijn persoonlijke ervaring beschreven. Maar de zelfzorgindustrie is wel een heel dwingende stroming geworden. Professionele hulp is goed en nodig, maar je krijgt de boodschap dat je je niet slecht mag voelen. Alsof we bang zijn dat het anders eeuwig zal duren of zo. Als jij dan in de mist zit en geen uitweg ziet, is dat behoorlijk eenzaam.'

Alsof je hulp vroeg, maar terug op jezelf werd geworpen?

'Ik had zelf veel behoefte aan handen die me de weg naar buiten hielpen te vinden. Door te luisteren of door te vertellen hoe ze zelf iets moeilijks hadden doorworsteld. Als je door allerlei stofjes in je hoofd in een angststrip zit, of je voelt je wegzinken in een moeras, dan is het best eng als ze zeggen dat je naar binnen moet gaan, dat je daar zelf de weg moet zoeken. Als een kind in een woedebui zit, heeft het ook weinig zin om te vragen: waarom ben je boos? Nee, dan help je dat kind even door die driftbui heen.'

Door het een stevige knuffel te geven.

'Ja, bij kinderen werkt dat tenminste. Misschien ook wel voor ons. Eerst moet je een soort veiligheid bieden: het is oké, je bent omringd. Als iemand herkent wat je voelt, lijkt het of die persoon de helft van je probleem overneemt.'

De omvalt, hoort zo snel mogelijk weer op de been te zijn. Denk maar aan een burn-out.

'Het is ook heel belangrijk om te weten dat je terugkeert in je burn-out ga. Dat is misschien vaak fout omdat je er meteen een termijn op moet plakken. Waardoor je stress krijgt, als je merkt dat je toch meer tijd nodig hebt. In landen waar vrouwen na een zwangerschap veel tijd krijgen, willen vrouwen soms zelf vroeger aan de slag. Dan begin je zo anders aan die herstart. Daar ligt de economie dan toch ook niet plat? Ook in gesprekken onder vrienden hoor je zo vaak: ik hoop dat het snel weer beter met je gaat. Verdriet vinden we moeilijk, we staan er liever niet te lang bij stil.'

Lees ook

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20220802_97586500)

'We hebben het er moeilijk mee dat we ook voelende wezens zijn' >

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20220802_97586500)



(https://www.standaard.be/cnt/dmf20220802_97586500)

Voelde je je bij de specialisten ook niet begrepen?

'Ik voelde me er steeds eenzamer. Terwijl toevallige ontmoetingen tijdens mijn wandelingen in het park me wél hielpen. Een jogster die me elke dag groette, vertelde me hoe ze zich die moeilijke tijd van kleine kinderen nog goed kon herinneren en gaf me spontaan een knuffel toen ik van vermoeidheid begon te huilen. In het park kreeg ik de tijd om door een heftig proces te stappen. Bij de experts moest ik mezelf de hele tijd fiksen, terwijl ik niet eens wist wat er stuk was. Bij hen werd ik geproblematiseerd, bij de anderen mocht ik gewoon aanwezig zijn met mijn verdriet. Ik had niet per se nood aan oplossingen, ik wilde mij vooral niet alleen voelen.'

'Zelfzorg is vooral een lief woord voor een dwingende industrie die zegt dat je aan de slag moet. Terwijl we net moeten leren hoe je je weer kan verbinden met mensen.'

Volgens Nina Mouton gaat echte zelfzorg over jezelf beter leren kennen, waardoor je je ook beter kan verbinden met anderen.

'Is dat niet dé vraag der vragen waarop je nooit een antwoord kan krijgen: wie ben ik? Ik ben daar een beetje allergisch voor. Ik weet vaak niet wie ik ben of wat ik wil. Soms wil ik gewoon kunnen meestappen in een wereld die groter is dan ikzelf. Waarin ik me verbonden voel. Het maakt me ook gek als mensen hun grenzen voortdurend willen aangeven. Het gaat er toch net over dat we een beetje moeten leren samenleven? Het gaat niet over jou of mij, maar over waar we samen kunnen zijn. Als iedereen zijn gebruiksaanwijzing gaat geven en alleen daarnaar luistert, zie je de andere niet meer. Ik voel me net vaak geraakt door mensen die twijfelen, niet helemaal weten wie ze zijn.'

Lees ook

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20230419_95511301)

'Weet je wat er zo tof is als je je pantser aflegt? Dat je er echt op kunt vertrouwen dat mensen je graag zien om wie je bent' >

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20230419_95511301)



(https://www.standaard.be/cnt/dmf20230419_95511301)

Als je meer inzicht krijgt in je eigen emotionele blauwe plekken, zal je ook anderen minder onnodig kwetsen, stelt Mouton. Daar valt toch iets voor te zeggen?

'Het lijkt me zeker waardevol te weten waar je gevoeligheden liggen. Maar betekent dat dan dat niemand nog op je blauwe plekken mag duwen? Misschien moeten we het gewoon normaler vinden dat we af en toe eens heel ongepast reageren en compleet flippen? Ik ben gewoon een beetje bang voor die constante blik naar binnen. Omdat heel veel mensen gewoon niet weten wie ze zijn. En soms gebeurt er ook iets dat gewoon shit is – een ziekte, een breuk. Moet je dan ook nog eens aan zelfzorg doen? Soms denk ik: kunnen we gewoon even samen voor elkaar zorgen?'

Hoe zie jij dat?

'Als iemand me nu vertelt dat die het moeilijk heeft, probeer ik niet meer meteen in oplossingen te denken, maar vragen te stellen. Aan te geven dat ik het begrijp. Of zelfs dat ik niet weet hoe ik ermee zou moeten omgaan. Géén oplossing proberen aan te reiken en gewoon openstaan is best moeilijk, maar het verbindt meteen. Mensen reageren echt erg emotioneel. Ze voelen zich even niet meer alleen.'

Haar man komt binnen. Woordeloos maar met een veelzeggende blik geeft hij aan dat hij hun dochttertje van school zal halen. 'Ik ging elke dag wandelen om mijn zoontje in slaap te krijgen. Die concrete taak – voor mijn baby zorgen – was mijn redding. Heb je dat niet, dan riskeer je in een zwart gat getrokken te worden.'

Je beschrijft hoe je je door toevallige ontmoetingen weer verbonden voelde met anderen. Helpen zo'n ontmoetingen?

'Ze zijn een goed beginpunt, al vrees ik dat mentale problemen zoals een depressie of angststoornissen meer vergen. Anderen willen zich dan wel met je verbinden, maar dat lukt heel vaak niet. En zélf vind je de deur naar buiten niet, want je zit vast in je hoofd. Dus zo simpel is het niet.'

'Mijn man legt een heel pittige tocht af. Ik zal nooit meer tegen iemand met een depressie zeggen: je moet meer wandelen en de zon op je huid laten schijnen. Als het zo eenvoudig was, zouden ze dat allemaal wel doen. Het gaat net over een mistig web waarin je vastzit. Hier zweren we bij medicatie. Dat is goed, maar het kan de mist tegelijk ook dikker maken. Ik besef vooral steeds meer wat een voorrecht het is om vrij lichtvoetig in het leven te staan. Pas als je lang met iemand samenleeft bij wie dat niet zo vanzelfsprekend is, besef je hoe complex het is. Hoe moedig ze ...'

Haar stem stukt, ze probeert haar tranen te onderdrukken. 'Ik heb vooral veel respect gekregen voor iedereen die zich ergens doorheen probeert te worstelen. Jezelf kwijt zijn is gewoon heel erg moeilijk.'

Wat is er dan nodig?

'Ken je trauma-expert Bessel van der Kolk? Vorig jaar vertelde hij in *Zomergasten* hoe we in dit deel van de wereld moeilijke dingen alleen oplossen, met veel medicatie en alcohol. Terwijl het in IJsland bijvoorbeeld heel normaal is om donkere dagen door te komen door samen te zingen. De fysieke ervaring van samen zingen geeft je een gevoel van verbondenheid. Ik vind dat een heel mooi idee. Maar in dit stukje van de wereld kan je dus 44 zijn en je nog nooit verbonden hebben gevoeld met iemand.'

En zeggen we: zoek jij jezelf maar even, wat dat ook moge betekenen.

'Ja. Ik merk dat mijn man moet weten wie hij is, zichzelf moet heruitvinden, terwijl dat nu misschien net even niet zoveel zou mogen uitmaken. Toen ik moeder werd, verlangde ik naar een traditie, een verhaal waar ik gewoon in kon stappen. Als ik met twee andere jonge moeders in een huis had gewoond, had ik geen postnatale depressie gehad. Dan zou ik me nooit zo weird hebben gevoeld.'

'Vandaag moet je vooral de allerbeste versie van jezelf worden. Vreselijk. Neem een kind dat door een erg moeilijke fase gaat. Daarvan verwacht je toch ook niet dat het begrijpt wat er in zijn hoofd gebeurt, dat netjes kan uitleggen én er ook nog eens zelf een oplossing voor kan verzinnen?'

Lees ook

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20220524_97681997)

'Nu pas beseft ik hoe groot de impact van stress is op het lichaam' >

(https://www.standaard.be/cnt/dmf20220524_97681997)



(https://www.standaard.be/cnt/dmf20220524_97681997)

Wist je dat je ook zonder abonnement elke maand 3 betalende  plusartikels kunt lezen?

Lees gratis > (https://www.standaard.be/proef-van-onze-journalistiek?utm_campaign=poreus&utm_source=standaard&utm_medium=softpaywall-a)

Vul je e-mailadres en wachtwoord in



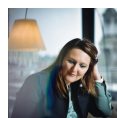
Meest gelezen dS+



SPOILER

Empathie, hempathe, fempathe, en een scheutje psychopathie

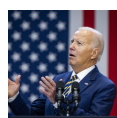
(/cnt/dmf20230928_93659872)



OPINIE

'Mevrouw Rutten, u zit in de overgang'

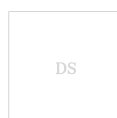
(/cnt/dmf20231001_96900365)



OPINIE

⊕ Joe Biden moet een stap opzijzetten, anders krijgen we president Trump 2.0

(/cnt/dmf20230929_96247684)



REPORTAGE

⊕ Drie generaties onder één dak: 'Je komt nooit thuis in een leeg huis'

(/cnt/dmf20230929_94241740)

