

BEGRENSDE LIEFDE

Een verhaal over trauma, manipulatie,
netwerk, geduld en geloof



Vooraf

Dit verhaal is fictief. Namen, situaties en dialogen zijn verzonnen en vormen geen vervanging voor diagnostiek, behandeling of crisiszorg. De term manipulatie beschrijft hier gedrag waarmee iemand – vaak vanuit angst en oude overlevingspatronen – druk uitoefent op een ander. Het is geen oordeel over iemands waarde of identiteit. Dreiging met zelfbeschadiging of suïcide wordt altijd serieus genomen en volgens een professioneel crisisprotocol beoordeeld.

1. De eerste ontmoeting

Toen Eva voor het eerst tegenover Miriam zat, hield ze haar jas aan. Ze was vierendertig, keek tegelijk uitdagend en waakzaam en had al meerdere hulpverleningstrajecten achter de rug. In haar jeugd waren veiligheid en liefde onvoorspelbaar geweest. Soms werd ze genegeerd, soms hardhandig gestraft en soms juist overspoeld met aandacht die een prijs bleek te hebben. Als volwassene kon zij moeilijk geloven dat nabijheid bleef bestaan wanneer zij niet voortdurend werd bevestigd.

Eva leed aan nachtmerries, paniekaanvallen, lichamelijke spanning en periodes waarin ze zich van zichzelf vervreemd voelde. Vooral een afscheid, een veranderde afspraak of een kort bericht kon een oude overtuiging wakker maken: iedereen verlaat mij zodra ik lastig word. Dan belde ze meerdere mensen achter elkaar, stuurde tientallen berichten of dreigde iets gevaarlijks te doen. Achteraf schaamde ze zich, maar tijdens zo'n crisis leek iedere minuut zonder antwoord te bewijzen dat ze waardeloos was.

Miriam was psycholoog en christen. Ze werkte in een multidisciplinair team met een psychiater, een verpleegkundig specialist en een maatschappelijk werker. Haar geloof was voor haar een bron van rust en hoop, maar geen middel om een cliënt te sturen. Bij de intake vroeg ze daarom niet alleen naar klachten en risico's, maar ook: "Welke plaats heeft geloof voor jou, en wil je dat het een plek krijgt in onze gesprekken?" Eva antwoordde dat ze God verlangde te vertrouwen, maar bang was voor mensen die namens Hem zeiden wat zij moest doen.

"Dan spreken we af," zei Miriam, "dat jij altijd nee mag zeggen tegen gebed of een Bijbeltekst. Professionele zorg blijft professionele zorg. Geloof mag ondersteunen, maar het vervangt geen behandeling en het geeft mij geen extra macht over jou." Voor het eerst die ochtend ontspanden Eva's schouders een beetje.

2. Een helder kader vóór de storm

Miriam wist dat warmte zonder structuur voor Eva uiteindelijk onveilig zou worden. Daarom besprak zij al vroeg het behandelraam: één gesprek van vijftig minuten per week, berichten alleen voor praktische zaken, beantwoording tijdens kantooruren en een crisisroute buiten die tijden. Geschenken, privébezoek en contact via sociale media hoorden niet bij de werkrelatie. Niet omdat Eva onbemind was, maar omdat de relatie een duidelijk doel had: haar helpen steeds meer zelf en samen met anderen te kunnen dragen wat nu ondraaglijk voelde.

“Mijn grens zegt niet: jij bent te veel. Mijn grens zegt: deze relatie moet betrouwbaar blijven en mag niet afhankelijk worden van mijn stemming, schuldgevoel of beschikbaarheid.”

Samen maakten zij een veiligheidsplan. Eva schreef in haar eigen woorden op waaraan zij merkte dat spanning opliep, welke oefeningen haar hielpen, wie zij kon bellen en wanneer de huisartsenpost of crisisdienst nodig was. Miriam benadrukte dat een dreiging met zelfbeschadiging nooit zou worden gebruikt om over extra aandacht te onderhandelen. Iedere dreiging zou serieus en rustig worden beoordeeld. Bij acuut gevaar zou veiligheid voorgaan en werden passende hulpdiensten of afgesproken contactpersonen ingeschakeld.

Eva reageerde fel. “Dus als ik je echt nodig heb, verschuil jij je achter regels?” Miriam voelde de bekende uitnodiging om zichzelf te verdedigen. Ze ademde langzaam, hield haar stem laag en antwoordde: “Je mag boos zijn op deze afspraken. Ik blijf bereid om er volgende week met je over te praten. Maar ik verander het kader niet onder druk. In een crisis help ik je via het veiligheidsplan, niet door jouw enige reddingslijn te worden.”

3. De eerste test

Drie weken later kreeg Miriam op vrijdagavond zeven gemiste oproepen. In een voicemail zei Eva: “Als jij nu niet terugbelt, weet ik wat ik moet doen. Dan is het jouw schuld.” Miriam voelde schrik, medelijden en irritatie tegelijk. Ze benoemde die gevoelens voor zichzelf, zodat ze er niet door bestuurd werd. Daarna volgde zij het protocol: zij nam contact op via de afgesproken crisisroute, liet het risico professioneel beoordelen en zorgde dat Eva niet alleen bleef. Zij beloofde geen geheimhouding over acuut gevaar en gaf geen extra privésessie als beloning voor de dreiging.

Maandagochtend kwam Eva woedend binnen. “Je hebt me verraden. Je had gewoon zelf moeten komen.” Miriam zei: “Ik hoor dat je je verlaten en blootgesteld voelde. Tegelijk was je bericht ernstig

genoeg om anderen in te schakelen. Ik neem jouw veiligheid serieus, maar ik laat mij niet dwingen om buiten onze afspraken jouw enige hulpverlener te zijn.”

Eva beschuldigde haar ervan koud, onchristelijk en alleen op geld uit te zijn. Miriam ging niet in discussie over haar goede bedoelingen. Ze zei evenmin dat Eva ondankbaar was. In plaats daarvan onderscheidde ze drie lagen: de angst was werkelijk; de beschuldiging was niet automatisch waar; het gedrag had gevolgen. “Ik wil begrijpen wat er in jou gebeurde,” zei ze, “en ik verwacht dat we ook onderzoeken hoe jij voortaan kunt handelen zonder mij verantwoordelijk te maken voor jouw keuze.”

De stilte die volgde duurde lang. Eva wachtte op een preek, een verontschuldiging of een nieuwe belofte. Geen daarvan kwam. Miriam bleef zitten, zichtbaar geraakt maar niet uit het veld geslagen. Daarmee bood zij iets wat Eva nauwelijks kende: een relatie waarin conflict niet tot overgave, vergelding of verdwijning leidde.

4. Manipulatie herkennen zonder de mens af te wijzen

In de weken daarna werd het patroon zichtbaarder. Eva gaf dure cadeaus, waarna ze verwachtte dat Miriam een uitzondering maakte. Ze vertelde de maatschappelijk werker dat Miriam extra afspraken had beloofd, en zei tegen Miriam dat de psychiater haar medicatie onmiddellijk wilde wijzigen. Soms vergeleek zij de teamleden: de één was “de enige die echt begreep”, de ander “gevaarlijk en gevoelloos”.

Het team liet zich niet tegen elkaar uitspelen. Met Eva's toestemming werkten de behandelaren vanuit één plan, legden afspraken vast en bespraken tegenstrijdige boodschappen openlijk in het gezamenlijke overleg. Miriam nam geen cadeaus aan die de professionele verhouding konden vertroebelen. “Ik waardeer dat je iets wilt geven,” zei ze, “maar ik wil niet dat zorg een ruil wordt. Je hoeft mijn betrokkenheid niet te kopen.”

Ook taal werd belangrijk. Miriam zei niet: “Jij bent manipulatief.” Ze zei: “Wanneer je dreigt, informatie verdeelt of mijn schuldgevoel probeert te activeren, ontstaat druk waardoor we niet meer vrij kunnen samenwerken.” Zo bleef verantwoordelijkheid bestaan zonder Eva tot haar gedrag te reduceren. Het team zag haar overlevingsstrategie, maar romantiseerde die niet. Trauma verklaarde waarom het patroon was ontstaan; het ontsloeg haar niet van de opdracht om ander gedrag te oefenen.

5. Van één redder naar een netwerk

Miriam tekende met Eva drie cirkels. In de binnenste cirkel kwamen mensen en diensten voor acute veiligheid. In de tweede stonden betrouwbare relaties voor gewone steun. In de buitenste cirkel

stonden plekken waar Eva rustig verbondenheid kon oefenen: een wandelgroep, een creatieve cursus en – als zij dat zelf wilde – een kleine groep in haar gemeente.

Het netwerk was aanvankelijk dun. Eva vertrouwde haar oudere zus Noor niet meer sinds een ruzie twee jaar eerder. Haar buurvrouw Samira bood soms koffie aan, maar Eva belde haar alleen wanneer alles al escaleerde. In de kerk kende zij veel gezichten en bijna niemand werkelijk. Samen formuleerden zij kleine, concrete stappen. Eva zou Noor geen lang verwijt sturen, maar vragen of zij eens twintig minuten wilde wandelen. Ze zou Samira niet vragen de hele nacht te blijven, maar wel of ze op woensdag samen boodschappen konden doen. De voorganger werd niet haar therapeut; een getrainde contactpersoon uit de gemeente kon haar wel helpen om regelmatig deel te nemen zonder dat één vrijwilliger alle zorg droeg.

Miriam vroeg steeds: “Wat kun jij zelf doen vóór je iemand inschakelt, en wat is daarna een redelijke vraag aan de ander?” Die vraag voelde eerst als afwijzing. Later begon Eva te begrijpen dat hulp vragen sterker werd wanneer ze ook de vrijheid en grenzen van de ander respecteerde.

6. Geduld is herhaling, geen passief wachten

Vooruitgang verliep niet recht. Eva oefende om spanning op te merken voordat die negen van de tien bereikte. Ze leerde haar voeten op de grond voelen, vijf dingen in de kamer benoemen en onderscheid maken tussen “ik voel dat ik verlaten word” en “ik word op dit moment werkelijk verlaten”. Na een conflict schreef ze eerst op wat er gebeurd was, wat ze voelde, wat ze aannam en wat ze nodig had. Pas daarna stuurde ze één bericht.

Sommige weken lukte dit nauwelijks. Dan leek ieder inzicht verdwenen. Miriam zag geduld niet als eindeloos incasseren, maar als bereidheid om dezelfde gezonde beweging vaak opnieuw te oefenen: contact maken, vertragen, begrenzen, verantwoordelijkheid teruggeven en na een breuk weer herstellen. Ze besprak haar eigen reacties in supervisie. Wanneer irritatie of reddersdrang toenam, zag zij dat als informatie, niet als opdracht.

Na een vakantie van Miriam kwam Eva te vroeg, smeed haar tas neer en zei: “Je hebt vast niet één keer aan me gedacht.” Miriam antwoordde: “Mijn afwezigheid heeft oude angst wakker gemaakt. Dat wil ik samen onderzoeken. En ik ga niet bewijzen hoeveel ik buiten werktijd aan jou denk. Onze band wordt betrouwbaar door wat wij hier zorgvuldig doen, niet doordat jij voortdurend in mijn gedachten moet zijn.” Eva hilde. Dit keer liep ze niet weg.

7. Geloof oefenen zonder de pijn over te slaan

Op een middag vroeg Eva zelf of ze mochten bidden. Miriam vroeg waarvoor. “Dat God dit gevoel wegneemt,” zei Eva. Miriam antwoordde voorzichtig: “Dat mogen we vragen. Mogen we ook bidden om moed om het gevoel te dragen, om wijsheid voor de volgende stap en om mensen die naast je blijven terwijl jij leert?” Eva knikte.

Hun gebed was kort. Daarna bleven ze bij het verdriet. Miriam gebruikte geen Bijbeltekst om Eva’s boosheid te stoppen en noemde terugval geen gebrek aan geloof. Ze spraken over de vraag “Wil je gezond worden?” niet als beschuldiging, maar als uitnodiging tot deelname: ben je bereid vandaag één handeling te kiezen die bij herstel hoort, ook als je gevoel nog niet volgt?

Eva begon geloof anders te zien. Niet als een test waarbij zij pas geliefd was als ze snel genas, maar als trouw oefenen in waarheid. In haar gemeente leerde ze een eenvoudige regel: niemand bood geheime, exclusieve pastorale zorg; gesprekken met verhoogd risico werden gedeeld binnen afgesproken verantwoordelijke lijnen; gebed verving geen medische of psychologische behandeling. Deze grenzen maakten de gemeenschap minder spectaculair, maar veiliger.

8. Een noodzakelijke, begrensde extra stap

Na ruim een jaar overleed Eva’s tante, de enige volwassene uit haar jeugd die soms bescherming had geboden. De combinatie van rouw, slapeloosheid en een naderende rechtszaak maakte haar tijdelijk instabiel. Het gewone weekschema was aantoonbaar onvoldoende. Miriam besloot niet impulsief meer van zichzelf te geven, maar bracht de situatie in het team. Samen met Eva maakten zij een tijdelijk intensiveringsplan: gedurende drie weken een extra korte afspraak, dagelijks contact met de verpleegkundig specialist volgens vaste tijden, medicatiebeoordeling door de psychiater en twee concrete steunmomenten met Noor en Samira.

Dit was verantwoorde extra hulp omdat zij doelgericht, tijdgebonden, gedeeld en geëvalueerd werd. Miriam legde de einddatum vooraf vast. “Meer zorg is nu nodig,” zei ze, “maar meer zorg betekent niet dat alle grenzen verdwijnen. We bouwen juist meerdere stevige dragers onder je herstel.”

Eva vroeg of Miriam mee wilde naar de begrafenis. Miriam zei nee. Ze hielp haar wel een plan te maken: Noor zou naast haar zitten, Samira zou haar na afloop naar huis brengen en de contactpersoon uit de gemeente zou de volgende ochtend bellen. Eva noemde het eerst gemeen. Op de dag zelf ontdekte ze dat drie mensen samen iets konden dragen wat zij vroeger bij één persoon had neergelegd.

9. Herstel van een breuk

Niet lang daarna loog Eva over een bericht van Noor om een extra gesprek te krijgen. Toen dit uitkwam, verwachtte zij dat Miriam de behandeling zou beëindigen. Miriam was duidelijk: "Dit beschadigt ons vertrouwen. We gaan niet doen alsof het niets betekent." Ze schortte extra flexibiliteit tijdelijk op en liet Eva zelf Noor en het team informeren over de juiste feiten. Tegelijk zei ze: "Een beschadigde relatie hoeft niet weggegooid te worden. Herstel vraagt waarheid, verantwoordelijkheid en nieuw gedrag."

Eva schreef geen lange verontschuldiging om snel geruststelling te krijgen. Ze benoemde wat zij had gedaan, welk effect dat had en welke stap zij voortaan eerst zou zetten. Miriam erkende haar inzet zonder de gevolgen weg te nemen. Zo werd de breuk geen bewijs dat Eva slecht was en evenmin iets wat met een emotionele omhelzing werd uitgewist. Het werd oefenmateriaal voor volwassen verbondenheid.

10. Niet genezen door bezit, maar gegroeid in verbondenheid

Twee jaar na de intake had Eva nog steeds kwetsbare dagen. Zij kon nog fel reageren op afwijzing en soms wilde ze dat iemand haar leven overnam. Het verschil was dat zij het patroon eerder herkende. Ze gebruikte haar veiligheidsplan, vroeg hulp voordat de paniek piekte en kon vaker verdragen dat een ander nee zei zonder de hele relatie te vernietigen.

Tijdens een evaluatie vroeg Miriam: "Wat heeft je het meest geholpen?" Eva dacht lang na. "Dat je niet deed wat ik eiste," zei ze. "Maar ook dat je me daarna niet wegstuurde. Je liet me voelen dat een grens niet hetzelfde is als verlaten worden. En je zorgde dat ik meer mensen kreeg, in plaats van dat jij steeds groter werd."

Miriam glimlachte. "Jij hebt die relaties opgebouwd. Wij hebben geholpen, maar jij hebt geoefend."

Eva keek naar het netwerkoverzicht dat inmiddels vol namen, tijden en wederkerige afspraken stond. Haar geloof was niet langer de hoop dat God haar in één ogenblik van alle pijn zou ontheffen. Het was de dagelijkse moed om waarheid te verdragen, hulp te ontvangen zonder de ander te bezitten, verantwoordelijkheid te nemen en na een breuk opnieuw verbinding te zoeken.

Bij het afscheid baden zij – op Eva's verzoek – om volharding. Daarna stond Eva op, nam haar tas mee en liep zelf de gang door. Niet alleen, maar ook niet meer gedragen door één redder.

Nabeschouwing: wat de hulpverlener beschermde

- **Eén behandelplan.** Geen geheime parallelle hulp en geen versnipperde afspraken; het team communiceerde met toestemming en binnen professionele regels.
- **Duidelijke grenzen.** Tijd, bereikbaarheid, crisiszorg, geschenken en privécontact waren vooraf besproken en werden niet onder druk gewijzigd.
- **Risico serieus nemen.** Dreiging met zelfbeschadiging leidde tot beoordeling en veiligheid, niet tot onderhandelen over intimiteit of uitzonderingen.
- **Gedrag benoemen zonder etikettering.** De impact van druk, dreiging en tegen elkaar uitspelen werd concreet besproken, terwijl Eva's waardigheid intact bleef.
- **Netwerk vóór exclusiviteit.** Familie, buurt, gemeente en professionele zorg kregen ieder een passende, begrensde rol.
- **Supervisie en zelfkennis.** Miriam onderzocht reddersdrang, schuldgevoel, angst en irritatie voordat zij handelde.
- **Geloof met toestemming.** Gebed en Schrift ondersteunden hoop en verantwoordelijkheid, maar vervingen geen behandeling en werden nooit als dwangmiddel gebruikt.
- **Tijdelijke intensivering.** Extra hulp werd alleen gegeven wanneer die klinisch nodig, doelgericht, gedeeld, tijdgebonden en evalueerbaar was.

Aangeleverde inspiratiebronnen

- Wilt U Gezond Worden (1).docx
- Liefde En Manipulatie In De Hulpverlening (2).docx
- Borderline (6).docx
- De Identiteitsverandering Van Een Satanist (1).docx