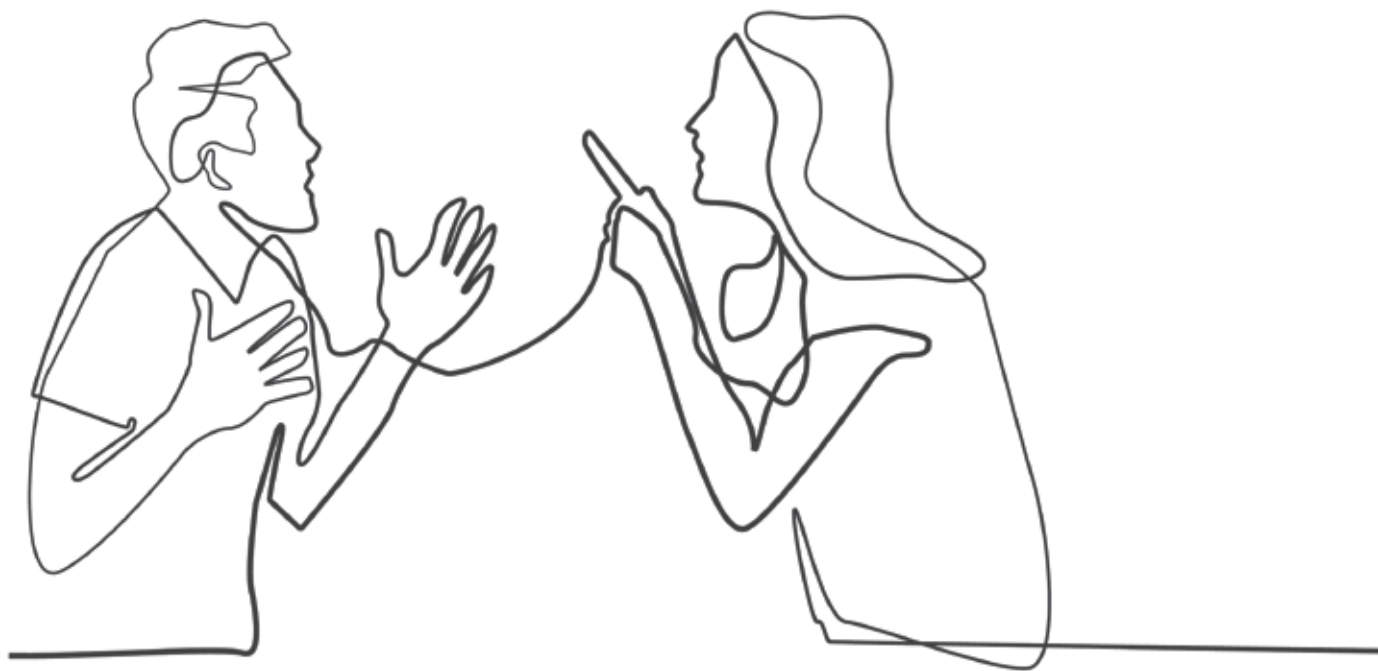


Beeld: Shutterstock



‘STEUN, INVLOED EN PASSENDE HOOP ALS ANTWOORD OP EEN WERELD VOL SPANNING’

Velen van ons kennen de beroemde muurschildering van Banksy van een meisje met een rode ballon voor een grijsgrauwe muur, waarop de tekst prijkt ‘*there is always hope*’. We zijn enkele maanden ver in 2026 en ik denk dat velen van ons op zoek zijn naar wat die hoop betekent in deze wereld vol spanning. Er zijn de vele oorlogen, er is groeiende ongelijkheid, armoede en onverdraagzaamheid. Er zijn de wereldleiders die het niet nauw nemen met de waarheid en met de menselijke waarden, zoals velen van ons ze kennen vanuit de universele rechten van de mens. Wat is er aan de hand in de wereld? Hoe zouden we dit kunnen begrijpen? En welke impact heeft dit op onze kinderen, jongeren en gezinnen?

Door Bruno Hillewaere

Op het eerste gezicht zou je denken dat er een groot verband kan zijn tussen hoe het er in de wereld aan toe gaat en de mentale gezondheid van de kinderen en jongeren in Nederland. De cijfers van mensen met psychische problemen zijn best indrukwekkend en stijgen elk jaar. Voor volwassenen spreekt men nu van 1 op 4 met mentale moeilijkheden tegenover 1 op 5 in 2014. Voor jongeren betreft dit zelfs 1 op 3 (RIVM). Toch moeten

we voorzichtig zijn met al te snelle (causale) conclusies. Hoe zouden we deze mogelijke verbanden wel kunnen zien en begrijpen? En zouden ze ons ook handvatten kunnen bieden om er beter mee om te gaan?

Waarom is er oorlog?

In 1932 startte Albert Einstein een briefwisseling met Sigmund Freud over de vraag: waarom is er oorlog? In

de hoop samen op zoek te kunnen gaan naar antwoorden. Deze briefwisseling kwam tot stand door een vraag aan Einstein vanuit de Volkenbond, de voorloper van de Verenigde naties. De vraag is haast een eeuw later nog steeds brandend actueel. Net als honderd jaar geleden is er ook nu veel reden in de wereld om zich zorgen over te maken. Meerdere historici, zoals Geert Mak, zien een verband tussen de jaren dertig van de vorige eeuw en de huidige tijd. De link met het fascisme, Hitler en de theatrale Mussolini is dan snel gelegd. Freud was niet zo optimistisch over wat we als mensen zouden kunnen doen om oorlog te stoppen. Het zit in de natuur van de mens om over te gaan tot agressie en geweld, zo stelde Freud. Freud zocht vooral de antwoorden in de psyche van de mens en keek daarbij vooral naar wat er binnen in de mens gebeurt.

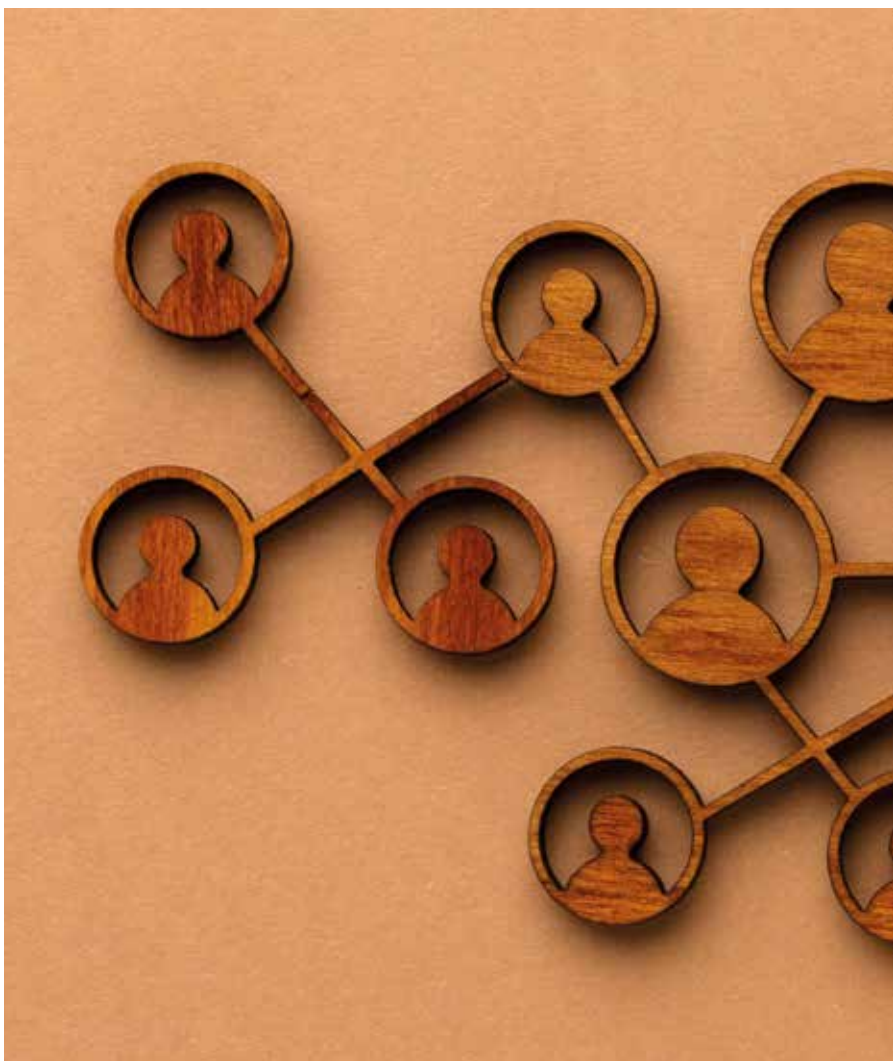
Wat als we onze blik verruimen met systeemtherapie? Zijn er inzichten en handvatten uit de praktijk van een relatie- en gezinstherapeut die ook zouden kunnen helpen om te begrijpen wat er zich in bredere contexten afspeelt?

Het belang van context

Relatie- en gezinstherapeuten hebben veel te maken met spanningen, misverstanden, conflicten en de schade of trauma's opgelopen door geweld. Systeemtherapie gaat op zoek naar wat er tussen mensen en gemeenschappen gebeurt, hoe we kunnen uitzoomen en begrijpen vanuit de context wat er aan de hand is. Zo zullen we bij de aanvang van een gezinstherapie vaak starten met een tijdslijn en een stamboom (genogram) of sociale netwerktekening om het gezin en de gezinsleden beter te begrijpen. Context is hierin een belangrijk woord. Bateson, een antropoloog en bioloog en één van de grondleggers van de systeemtherapie omschreef het als volgt: 'Zonder context hebben woorden en acties geen betekenis' (Bateson, 1972).

De angst van een moeder voor haar kind wanneer deze voor het eerst uitgaat wordt begrijpelijk vanuit haar geschiedenis. Of de frustratie van een vader wiens kind niet studeert wordt begrijpelijk vanuit zijn geschiedenis waarin hard werken voor hem betekende hoe hij zich heeft kunnen opwerken. Context helpt om mensen te begrijpen. Wat daarom nog niet wilt zeggen dat we het gedrag goedkeuren. Wanneer we de biografie en de context van mensen als Trump en Poetin bestuderen,

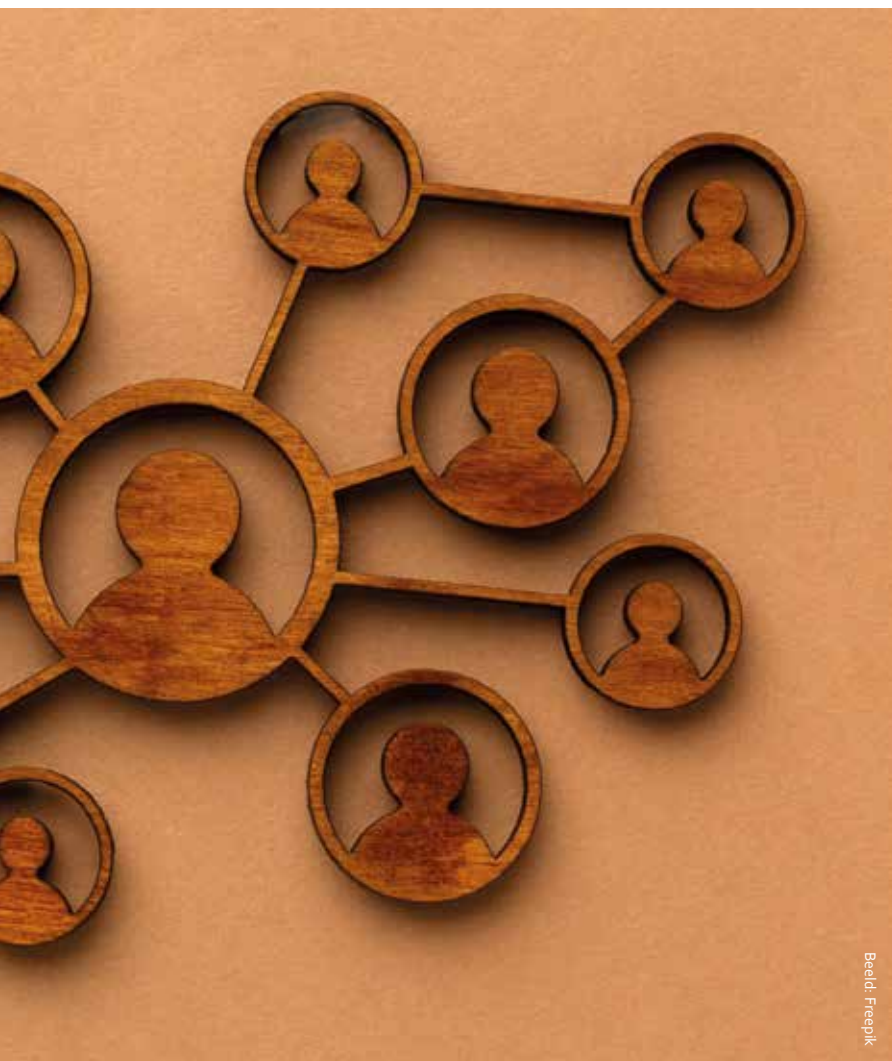
Het zit in de natuur van de mens om over te gaan tot agressie en geweld, zo stelde Freud



begrijpen we beter wat hun gevormd heeft en wat er in de huidige context voor zorgt dat ze doen wat ze doen.

Ook voor de cijfers in de geestelijke gezondheid doet context er heel erg toe. Een recent vooraanstaand artikel in *'Frontiers'* van de Nederlandse Laura Batstra en de Amerikaan Francis (2025) wijst op het belang van een 'contextdiagnose'. Bijna 1 op 2 jongeren klaagt over een verregaand gevoel van eenzaamheid. Eenzaamheid is ook een sociaal gegeven, niet (enkel) iets intrapsychisch. Wanneer mensen in armoede of achterstandswijken opgroeien is de kans op mentale problemen veel groter. Ook trauma is ingebed in een sociale en historische context.

In de indrukwekkende Netflix-documentaire *'Life overtakes me'* zien we hoe kinderen in Zweden uit Oekraïense vluchtelinggezinnen in coma gaan wanneer hun gezin geen verblijfsvergunning krijgt. De artsen staan voor een raadsel en spreken van een 'terugtrekkingssyndroom'. De kinderen herstellen wonderlijk wanneer het gezin de veiligheid mag ervaren van een verblijfsvergunning.



erg verleidelijk om voor één van de twee meer begrip te ervaren. Als systeemtherapeuten kijken we echter meer naar de *relatie* en het *patroon tussen* deze twee mensen. Een heel eenvoudig zinnetje helpt hierbij: wat gebeurt er *tussen* deze mensen? En een ander zinnetje helpt dit te verfijnen: *'hoe meer de een... hoe meer de ander'*. Hoe meer een moeder haar ex verwijt dat hij zijn afspraken niet na komt, hoe meer de man haar verwijten negeert en zijn eigen verbinding met de kinderen zoekt. En deze maken we circulair, want we kunnen ook starten met: *'hoe meer hij haar negeert, hoe meer zij er op staat dat hij zijn afspraken nakomt'*. Collega's van Bateson, zoals Watzlawick, werkten dit reeds in de jaren zestig uit voor de interactie tussen de V.S. en de toenmalige USSR in de Koude Oorlog. Op die manier zagen ze verbanden tussen spanningen en ruzies tussen partners en gezinsleden en tussen regeringsleiders en wereldmachten.

In relatie- en gezinstherapie proberen we op die manier eenieder op zijn of haar verantwoordelijkheid te wijzen, maar wel meervoudig partijdig te blijven. Dat wil zeggen dat we oog hebben voor alle betrokken partijen, in het bijzonder ook de kinderen of meest kwetsbaren.

Waar communicatie oorspronkelijk vooral op gedrag gefocust was, hebben we de laatste jaren meer aandacht voor emoties en lichamelijke spanning. Zo weten we dat als mensen ruzie hebben het zicht op hun eigen aandeel in de interactie vermindert en we een meer statisch beeld krijgen van de ander, bijvoorbeeld *'Hij/zij doet altijd'*.

Ook een menselijk lichaam is in essentie relationeel en in afstemming op de omgeving, de context. Een kind heeft een dorp nodig om op te groeien, zo zegt een Afrikaanse wijsheid. En ook de ouders hebben dit dorp nodig. Eenzaamheid en armoede, uitsluiting zijn de grootste gevaren voor de mentale gezondheid. Investeer als samenleving in verbondenheid en de mogelijkheid tot veilige verbindingen en je reduceert de mentale moeilijkheden en zorgen.

Een relationele kijk

Een tweede belangrijke pijler van het systeendenken is een relationele of circulaire kijk. Wanneer wij als relatie- en gezinstherapeuten een koppel voor ons hebben is het

Investeer als samenleving in verbondenheid en de mogelijkheid tot veilige verbindingen

Boosheid of ruzie op zich is geen probleem, zolang men in staat is om nadien te herstellen. Dit noemen we ook wel boosheid in een veilige context, in een context van hoop (Hillewaere, 2024). Angst en kwaadheid zonder verbinding of hoop leidt evenwel tot polarisatie, wantrouwen en vervreemding: de ander is in fout, of erger, is de fout(e). Bij partners of gezinsleden in hoge spanning zullen we daarom als gezinstherapeut meer leiding

nemen en structuur aanbrengen, mensen steunen in hun waarden en wat hun raakt, en actief bijsturen in hun gedrag en de interactiepatronen. Een man die zijn ex-vrouw kwaad toeroept dat hij zijn kinderen meer wil zien, zullen we steunen in zijn vaderhart en zijn waarden dat hij de kinderen wil zien, maar bijsturen in de manier waarop hij dit overbrengt.

De context helpt ons te begrijpen, de connectie helpt de mensen te steunen in hun waarden, maar de correctie op het gedrag of de interactie is ook nodig (Hillewaere, 2024). Het helpt vervolgens om opnieuw de ander te zien en achter zijn of haar gedrag te kijken. Met steun en het creëren van veiligheid ontstaat er opnieuw hoop. Passende steun wil zeggen: helpen de spanning te laten zakken en vervolgens oog hebben voor de interactiepatronen om die te veranderen. Dit geldt ook voor maatschappelijke systemen: Onder hoge spanning zien we de ander niet meer en spreken we over 'de Russen'. Maar zoals Sting ooit zong: *'I hope the Russians love their children too'*.

Wie heeft invloed?

Bij conflictscheidingen of wanneer er sprake is van geweld of verwaarlozing is er nood aan een externe instantie die er boven staat en recht kan doen. Een rechterlijke macht of mensen met invloed. Dat kan de rol van de systeemtherapeut zijn of bijvoorbeeld de rol van de Verenigde Naties. Maar we moeten niet alleen naar hogere instanties kijken. Wij zijn immers allen niet zonder kracht of invloed.

Mark Carney, de premier van Canada, verwees in een speech (2026) naar een krachtig essay van Vaclav Havel. Gewone mensen in het voormalige Tjechoslowakije hingen elke dag een bordje op met 'werkers over de hele wereld, verenig u'. Iedereen wist dat het een leugen was, maar iedereen deed het elke dag opnieuw. Havel noemde dit 'leven in een leugen'.

Ook in tijden waarin vertrouwen in de waarheid onder druk staat, ontstaat er opnieuw hoop. Luister maar even naar de woorden van Mark Carney:

'I would like to tell you that the other countries, especially intermediate powers like Canada, are not powerless. They have the capacity to build a new order that encompasses our values, such as respect for human rights, sustainable development, solidarity, sovereignty and territorial integrity of the various states.'

Vertrouwen herstellen

Waar de antwoorden liggen op wereldvlak, liggen volgens mij en andere systeemdenkers ook de antwoorden

Kinderen en jongeren winnen aan vertrouwen wanneer ze een wereld krijgen voorgespiegeld die eerlijk en realistisch wordt voorgesteld

voor kinderen, jongeren, gezinnen en hun toekomst. Mentale moeilijkheden dienen binnen een bepaalde context begrepen te worden. Kinderen, jongeren, volwassenen verliezen hoop en vertrouwen wanneer ze verbinding verliezen en eenzaam worden. Maar kinderen, jongeren en volwassenen hebben veerkracht en de beste therapie tegen eenzaamheid is (her)verbinden. Kinderen en jongeren winnen aan vertrouwen wanneer ze een wereld krijgen voorgespiegeld die eerlijk en realistisch wordt voorgesteld, maar niet wordt gepolariseerd en waarin de ander niet wordt ontmenselijkt. Met de juiste steun kunnen we kinderen en jongeren meegeven dat ze invloed hebben en hen helpen na te denken over deze invloed en hun aandeel in interacties. Passende hoop betekent hoop die recht doet aan de moeilijkheden, maar ook oog heeft voor de mogelijkheden en perspectief biedt.

We zijn niet zonder invloed, niet zonder kracht en niet zonder hoop. Er is de mogelijkheid tot invloed als antwoord op macht, eerlijkheid als antwoord op leugens, verbinding als antwoord op polarisatie en passende hoop als antwoord op dreiging en angst.

Er is passende hoop voor kinderen, jongeren en gezinnen. En ook voor ons allen, voor de wereld. Die maken we tot nader orde nog altijd samen.

Bruno Hillewaere is opleider en supervisor Systeemtherapie en psychotherapeut, en mede oprichter van Euthopia, een praktijk en opleidingscentrum voor Systeemtherapie (www.euthopia.nl).

LITERATUUR

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine

Batstra, L and Frances, A (2025). Diagnosing the context is as important as diagnosing the individual. *Front. Psychiatry* 16:1698878. doi: 10.3389/fpsyt.2025.1698878

Hillewaere, B. (2024). De waarde van kwaadheid in systeemtherapie en partnerrelatietherapie. *Kwaadheid in een context van hoop. Tijdschrift Systeemtherapie*, 36 (1), 11–25