

Volwassen KOPP naar een leven in vrijheid Cassandra Goddijn

Fysiek, spiritueel en psychologisch

Kassandra Goddijn is ervaringsdeskundig coach. Zelf KOPP, kind van ouders met psychische problemen, begeleidt ze volwassenen die worstelen met hun leven als gevolg van hun vroege blootstelling aan psychische klachten.



Goddijns moeder leed aan schizofrenie en zijzelf hield daar psychische problemen aan over. Haar ervaringen vormen de basis van haar werk als coach en voor het gratis e-book dat zij onlangs uitbracht. In het boek legt ze op heldere wijze uit hoe gebeurtenissen tijdens de kindertijd de voedingsbodem kunnen zijn voor problemen in de volwassenheid. Ook beschrijft ze de denkpatronen waarin mensen kunnen verzanden en - heel belangrijk - hoe deze te doorbreken. Als ervaringsdeskundige en coach wil zij vooral empathie meebrengen bij het omgaan met (de symptomen van) psychische ziekten; empathie is wat zij mist bij de gevestigde hulpverlening.

Heilzaam

Goddijn baseert zich op elementen uit zowel de westerse psychologie als de oosterse spiritualiteit. Ze put uit de spirituele,

Empathie is wat zij mist bij de hulpverlening

de psychologische en de fysieke benadering. Kiezen voor slechts één benadering leidt tot een eenzijdige aanpak van psychische problemen en sluit elementen uit die evengoed heilzaam kunnen zijn.

In de *spirituele benadering* wordt vooral mededogen gepropageerd: je bent oké zoals je bent. Meditatie en mindfulness zijn onderdeel van deze benadering die de mens leert zich te verhouden tot alles wat er is, zonder oordeel.

In de *psychologische benadering* spreekt Goddijn van het psychisch immuunsysteem. Traumatische gebeurtenissen worden opgeslagen in het brein en wanneer de persoon weer in aanraking komt met de betreffende gebeurtenissen, wordt een actieve afweer in gang gezet. Psychiatrische problemen ontstaan uit (extreme vormen van) afweer en kunnen worden aangepakt door bijvoorbeeld psychoanalyse.

Bij de *fysieke benadering* wijst Goddijn erop dat fysieke klachten een uitvloeisel kunnen zijn van traumatische gebeurte-

nissen en psychische problemen. Letterlijk in beweging komen kan in dat geval helpen bij het verlichten van psychische (en lichamelijke) klachten. Bijvoorbeeld door te sporten of door massages. Vanuit deze drie benaderingen probeert zij psychische problemen aan te pakken door kinderen - van bewust te maken van hun afweer, projectie en gedrag.

Aan de slag

Met de ondertitel 'Een gids voor volwassen Kinderen van Ouders met Psychische Problemen', wekt Goddijn de indruk een boek te hebben geschreven voor mensen die willen leren omgaan met de problemen van hun ouders.

Haar e-book is echter vooral interessant en nuttig voor mensen die worstelen met hun psychisch welzijn, alsmede voor iedereen die geïnteresseerd is in de werking van de psyche. Daarbij lijkt haar boek eerder een uitgebreide brochure voor haar werk als coach. Want wie echt aan de slag wil met zijn psychische problemen moet dit vooral niet helemaal alleen proberen.

Merel van den Meerendonk | yn@epsilon.org

Volwassen KOPP naar een leven in vrijheid

Een gids voor volwassen Kinderen van Ouders met Psychische Problemen - Cassandra Goddijn.

Het e-book is gratis te downloaden via <http://kopp-naar-een-leven-in-vrijheid.nl>

