

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Shake-UP

weten de mate van betrokkenheid bij de cliënt (van afstandelijk tot overbetrokken) en de mate van controle (van autoritair tot passief). Hoofdstuk 24 helpt je met allerlei vragen zicht te krijgen op de ontwikkeling van je interactiestijl bij het werken met systemen en maakt je meer bewust door zelfreflectie op je zogenaamde *living culture*. Hoofdstuk 25 beschrijft het gebruik van consultaties.

Naar aanleiding van het verschijnen van dit boek hebben Lars Brok en Russell Haber in de zomer van 2012 een vijfdaagse workshop georganiseerd. Een klein internationaal gezelschap van ervaren therapeuten kwam bijeen op een schitterende locatie in Frankrijk. De voorbereiding was al leerzaam en intrigerend. Afgezien van het lezen van de literatuur werd ook gevraagd een professioneel genogram te maken. Welke opleiders hebben jou professioneel opgevoed en zijn als je professionele ouders te beschouwen? Door wie zijn zij beïnvloed, dus wie zijn je professionele grootouders? Wie zie je als broers en zussen, met andere woorden: welke collega's

inspireren je? Deze vragen heeft Haber uitgewerkt in zijn boek over supervisie (Haber, 1996). Eveneens ter voorbereiding was de vraag hoe je persoonlijke interactiestijl was tijdens je ontwikkeling (zie in *Shake-UP* de vragen op p. 202). Zo'n workshop zou iedereen moeten volgen.

De conclusie is dat dit boek niet mag ontbreken bij iedere (systeem)therapeut die met intervisie, supervisie of leertherapie te maken heeft. Dus van harte aanbevelen zowel aan de beginnende als de ervaren therapeut om te lezen, te bespreken en ernaar te handelen.

Djinnie van Delft is klinisch psycholoog, systeemtherapeut en seksuoloog, werkzaam in eigen praktijk in Amsterdam. E-mail: praktijk-vandelft@planet.nl.

Literatuur

- Haber, R.A. (1990). From handicap to handy capable – Training systemic therapists in use of self. *Family Process*, 29(4), 375-384.
- Haber, R.A. (1996). *Dimensions of psychotherapy supervision – Maps and means*. New York: Norton.

Gezinstherapie in praktijk – Over ontmoeting, proces en context

Peter Rober (2012). Leuven/Den Haag: Acco. 234 pp., € 30,-. ISBN 978 90 334 8821 4.

Leny van Dalen

'Hier ligt de specificiteit van de gezinstherapie en het onderscheid met heel wat andere vormen van psychotherapie. Zoals we in dit boek voorstellen, is de gezinstherapeutische sessie op te vatten als een ontmoeting met de andere in zijn of haar kracht, en moet de gezinstherapeut vermijden zich te belangrijk te maken en moet hij/zij in de eerste plaats investeren in het versterken van de gezinsrelaties' (p.165).

Nooit eerder werd het hoe, wat en waarom van het voeren van gesprekken met gezinnen me zo duidelijk als na het lezen van dit boek. Zonder arrogantie of betweterigheid en zonder individueel gerichte therapiestromingen te bestrijden dan wel evidence-based therapievormen onderuit te halen, verhaalt de auteur wat zijn ervaringen met gezinstherapie hem hebben opgeleverd. Hij spreekt over een practice-based evidence (p.43). Over zijn vorige boek *Samen in therapie* (Rober, 2002) zei een beleidsmaker in de gezondheidszorg tegen hem dat hij niet zoveel met dat boek kon omdat het slechts ging over momenten en unieke gebeurtenissen en niet zozeer over dingen die meetbaar zijn

of aangeleerd kunnen worden (p.17). Rober heeft zich deze feedback ter harte genomen en besloot dat het in dit boek moest gaan over het proces én over de techniek van de gezinstherapie. Hij zoomt afwisselend in op de gesprekken met de gezinnen en dan weer uit om complexe begrippen toe te lichten vanuit de narratieve gezinstherapie of deze te plaatsen in historisch systeemtherapeutisch perspectief (waarbij vele scholen en stromingen aan bod komen).

De gezinssessies lezen alsof je erbij in de kamer zit tijdens deze ontmoetingen met gezinnen die hun zorgen uiten. Rober spreekt met families liever over hun 'zorgen' dan over hun problemen of over een eventuele diagnose. Je laat zijn vragen op je inwerken, je ziet de stiltes die hij laat vallen voor dat wat (nog) niet verteld of gezegd kan worden en je voelt bijna zelf, als lezer, het verdriet van de gezinsleden, hoe hij daar als therapeut op reageert, hoe sensitief hij is voor de aarzelingen van de gezinsleden om in therapie te komen en hoeveel hart hij heeft voor de goede redenen die mensen kunnen hebben om te zwijgen.

In de inleiding zegt de schrijver: 'Dit boek zet in zekere zin een stap terug in de tijd. Er wordt weer aansluiting gezocht bij een psychotherapie die gebaseerd is op een bezorgdheid van een cliënt en diens wens om daarover met iemand te praten. [...] Er wordt tegenwoordig ook gesteld dat in therapie *echt iets moet gebeuren*. [...] Er moeten interventies zijn, gebaseerd op evidence-based protocollen. In elk geval gelooft men vandaag niet meer echt in de basisidee van psychotherapie dat het praten in de context van een warme, authentieke vertrouwensrelatie op zich helend kan zijn' (p.21). Rober rekent af met de misvatting dat slechts de resultaten van gezinstherapie in termen van meetbare

verandering zouden tellen. 'Het is belangrijk [...] om in het denken over hulpverlening ruimte te laten voor aarzeling, irrationaliteit en onvoorspelbaarheid' (p.216).

Gezinstherapie in praktijk is overzichtelijk opgebouwd uit drie hoofdthema's: de ontmoeting, het proces, en de context van de gezinstherapie. Het eerste deel – over de ontmoeting – opent met een beschrijving van de eerste sessie met een gezin, tot in de kleinste details. Die eerste sessie is 'zoals een ouverture van een opera van Mozart of Rossini. De thema's die later in de opera gespeeld zullen worden, komen bij de opening al kort aan bod' (p. 55). In hoofdstuk 2 wordt het complexe begrip van de dialoog uit de doeken gedaan. Het voeren van een dialoog met het gezin betekent dat de therapeut niet slechts uit is op het verzamelen van informatie of het analyseren van een probleem, maar zich vooral opstelt als een actieve en responsieve luisteraar.

In hoofdstuk 3 van het eerste deel – over de ontmoeting – gaat het over wat er inmiddels bekend is over werkzame factoren in therapie. Wat beschouwen we als evidentie, welke onderzoeken zijn er gedaan naar de werkzaamheid van psychotherapie, waarom zijn we in de gezinstherapie pas veel later begonnen met onderzoek naar werkzame factoren en waar hangt de (gezins)therapeutische verandering van af? Er blijken grote verschillen in effectiviteit tussen therapeuten te zijn en die verschillen strekken zich zelfs uit tot het effect van medicatie: onderzoekers hebben vastgesteld dat 'who administers the medication (therapist effects) and the relationship he or she establishes with the client play determinant roles in whether the treatment is effective' (p.97).

Hoofdstuk 4 gaat nader in op vier specifieke therapeutische interventies die de gezinstherapeut tot zijn taak mag reke-

nen: luisteren, vragen stellen, insceneren van interacties in de sessie zelf, en het betrekken van het bredere systeem.

Het tweede deel van het boek – over het proces – gaat tamelijk diep in op het innerlijk gesprek van de therapeut – diens gevoelens en gedachten tijdens en na de gezinsgesprekken. Eerst zoomt Rober weer uit om na te gaan hoe er sinds de opkomst van de gezinstherapie is gekeken naar de positie van de therapeut in het proces. Uit onderzoek dat hij en medewerkers hebben gedaan naar innerlijke gesprekken van ervaren therapeuten zijn vier soorten overwegingen naar voren gekomen: overwegingen gericht op het begrijpen van het verhaal van de cliënten; op het zo goed mogelijk begrijpen ‘wat de cliënt is in het proces van de sessie’; op de eigen ervaring van de therapeut; en ten slotte ‘overwegingen gericht op het beheren van het therapeutische proces’ (p.131).

Nooit eerder heb ik een auteur of opleider zoveel aandacht zien besteden aan dit innerlijk proces van de therapeut en ik vind de wijze waarop hij in hoofdstuk 6 hierop inzoomt uitermate helder. Rober schrijft: ‘Het is voor een therapeut vaak niet gemakkelijk om zijn of haar plaats te vinden in de draaikolk van conflicterende krachten in de gezinstherapeutische sessie met het lijden van de gezinsleden, hun impliciete angsten en hun tegenstrijdige belangen die de therapeut in verschillende richtingen trekken’ (p.138). Herkenbaar? Voor mij wel in ieder geval. Rober spoort ons aan om die eigen gevoelens aan te wenden om de cliënt beter te begrijpen, in plaats van de gezinsleden het etiket van een persoonlijkheidsstoornis op te plakken of van andere hardnekkige pathologie te betichten. Heftige gevoelens bij de therapeut kunnen duiden op delen van het verhaal van de cliënt die (vooralsnog) niet op een andere manier uitgedrukt kunnen worden.

Het derde en laatste deel van het boek gaat over de context van de gezinstherapie. In onze westerse samenleving hebben we de neiging om ons dagelijks leven te pathologiseren en spreken we wanneer het gaat over gewone menselijke emoties al snel in therapeutentaal. Ook mensen uit andere dan westerse culturen bejegenen we vaak vanuit dit individueel-psychologisch perspectief, aldus Rober. En dat terwijl de psychologische theorieën waarop deze therapeutische cultuur gebaseerd is vaak al achterhaald zijn. Als voorbeeld noemt hij de idee dat ‘gezonde’ rouw een in tijd begrensd proces is en dat je de dood van een geliefde of een kind moet leren aanvaarden om verder te kunnen met je leven. Inmiddels is gebleken dat dit rouwende ouders bijvoorbeeld alleen maar kwaad maakt en hen isoleert van de samenleving (p.162).

Ook in het gezin en in intieme relaties zijn door de individualisering de verwachtingen jegens elkaar vaak hoog gespannen, waardoor heel wat mensen het gevoel ontwikkelen dat ze tekortschieten. En dan zijn we terug bij de eerste zinnen van deze recensie over het belang van het versterken van gezinsrelaties. Het gezin is te vaak een extra bron van stress in plaats van een plek waar je kunt bijkomen van het jachtige, veeleisende leven. De gezinstherapeut kan zijn of haar steentje bijdragen door het gezin te ontmoeten, naar hen te luisteren en samen en in wederkerigheid met hen te praten over hun zorgen, zodat het gezin weer kan gaan denken: zo gek doen we het nog niet met elkaar...

Er valt nog veel meer te zeggen over dit rijke en prachtige boek. Het geeft veel handvatten voor de praktijk en het is een boek over de geschiedenis en de plaats van de gezinstherapie binnen andere psychotherapiestromingen. Ik vond het een eer en een feest om dit boek te mogen

recenseren en kon bijna niet stoppen met citeren. Lees het en geef het daarna cadeau aan de beleidsmakers in je organisatie om te helpen de plaats voor de gezinstherapie in hulpverlenersland terug te veroveren!

ACTief opvoeden

Denise Matthijssen (2012).

Amsterdam: Hogrefe. 224 pp., € 19,95. ISBN 978 90 79729 63 0.

Elleke Berkvens

Tussen ouders en kinderen kan het er soms heftig aan toe gaan. Ze reageren op elkaar vanuit hun emoties, er ontstaan interactiepatronen waarvan beide partijen last kunnen hebben. Ouders hebben niet alleen last van het zorgwekkende gedrag van hun kind, maar vaak ook van hun eigen reactie die bezorgder, onaardiger of ineffectiever is dan ze zouden willen. Voor deze ouders schreef Matthijssen het boek *ACTief opvoeden*. Zij past begrippen uit de *acceptance- and commitment-therapie* toe op de dagelijkse praktijk van het opvoeden. De drie belangrijkste elementen van ACT (als één woord op zijn Engels uit te spreken) zijn gerichte aandacht (mindfulness) om met een open blik en oordeelsvrij naar je kind te kijken; het aanvaarden van gedachten en gevoelens die je als ouder niet prettig vindt maar die niet te vermijden zijn; en commitment, oftewel kiezen wat voor jou als ouder belangrijk is in de opvoeding van je kind.

In vijf hoofdstukken beschrijft Matthijssen de vijf stappen van het model dat ze heeft ontwikkeld. Bij elke stap horen oefeningen die de ouder helpen de theorie toe te passen op zijn of haar eigen situatie. Dat kan het precies beschrijven van een situ-

Leny van Dalen is psychiater, systeemtherapeut en eerste geneeskundige bij Stichting Geriant te Heerhugowaard. E-mail: l.vandalen@geriant.nl.

Literatuur

Rober, P. (2002). *Samen in therapie – Gezinstherapie als dialoog*. Leuven: Acco.

atie zijn om zicht te krijgen op de interactiepatronen met hun kind. Het kunnen ook mindfulness-oefeningen zijn die ouders leren meer controle te krijgen over hun eigen gevoelens, zodat ze niet meer automatisch in het oude patroon stappen maar op hun kind reageren met een bewust gekozen doel voor ogen.

De laatste twee hoofdstukken zijn gewijd aan extra lastige opvoedsituaties. Doordat ouders het niet met elkaar eens zijn of er alleen voor staan. Of doordat zij kinderen hebben die meer dan gemiddeld lastig zijn als gevolg van psychiatrische problemen als adhd of pdd-nos.

Het boek is voortgekomen uit de ACT-oudergroepen die Matthijssen heeft opgezet in de jeugd-ggz waar zij werkzaam is. Dat is duidelijk zichtbaar: het is een werkboek, rijk geïllustreerd met tekeningen, voorbeelden en invuloefeningen. Je kunt je goed voorstellen dat het gezamenlijk doorwerken en ervaren van deze stof voor ouders die worstelen met hun rol als opvoeder van een moeilijk kind, veel erkenning en steun geeft.

Het boek is ook te gebruiken als zelfhulpboek voor ouders die kritisch en bewust willen kijken naar hun eigen stijl van opvoeden, al vraag ik me af of ze het zullen volhouden alle oefeningen op hun eentje te volbrengen.

De stijl waarin de auteur zich rechtstreeks tot de ouders richt met veel voorbeelden in eenvoudige, soms wat populaire taal geschreven, maakt het boek