

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

Mijn gezin en ik – Een therapeutisch familiespel

huisdier en een spiegelkaart. De spiegelkaart kan ingezet worden om de vraag die een gezinslid trekt niet zelf te beantwoorden, maar aan iemand anders uit het gezin te stellen. Je mag zelf uitkiezen aan wie. De spelregels zijn eenvoudig en liggen gevisualiseerd naast iedere deelnemer.

Zeker voor kinderen in de lagere schoolleeftijd is het spel aantrekkelijk vormgegeven en de vragen sluiten goed aan bij hun belevingswereld. Maar mijn inschatting is dat kinderen vanaf dertien à veertien jaar het misschien al snel kinderachtig zullen vinden. Ik zou het daarom in een gezin met alleen pubers niet spelen, tenzij het intellectueel niveau niet zo hoog is.

Op de kaartjes staan allerhande vragen die aan elkaar gesteld kunnen worden en er zijn creatieve opdrachten en opdrachten voor rollenspelletjes. Voorbeelden van vragen uit systeemtherapeutische gezinssessies: wie heeft het meeste last van jullie probleem? Wie daarna? En wie het minst? Maar ook opdrachten die verwijzen naar de structuur van het gezin komen aan bod. Bijvoorbeeld kan je gevraagd worden op te schrijven wat de belangrijkste regels in het gezin zijn.

The transparent brain in couple and family therapy – Mindful integrations with neuroscience

Suzanne Midori Hanna (2013)
New York/London: Routledge Taylor & Francis Group. 336 pp. € 40,99.
ISBN 978 0 415 66226 0.

Opvoeden doe je met je brein – Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind

Daniel Hughes & Jonathan Baylin (2014)

Al met al is het een goed bruikbaar spel, dat in de vragen en opdrachten zijn theoretische uitgangspunten waarmaakt. In gezinnen met kinderen in de lagere schoolleeftijd, gezinnen die niet makkelijk praten, of waar een gesprek snel chaotisch wordt of die geneigd zijn te blijven hangen in probleempaat, biedt deze spelvorm mogelijk een goede ingang en voldoende structuur.

Veel van de vragen zijn voor systeemtherapeuten vanzelfsprekend, daar hebben zij dit spel niet voor nodig. Maar vooral de ervaringsgerichte opdrachten zijn leuk. Bijvoorbeeld de opdracht om met het gezin aan een kant van de kamer te gaan staan en dan met z'n allen op vier voeten naar de overkant te lopen. De therapeut ziet dan allerlei belangrijke gezinsinteracties: wie bedenkt het plan? Wie helpt wie? En je kunt vragen: 'Gaat dat altijd zo bij jullie?' Hier zit de meerwaarde van dit spel ten opzichte van gewoon met elkaar praten: het biedt de mogelijkheid om gezinnen letterlijk in beweging te krijgen.

Beatrijs Lens-van den Berg is gz-psychooloog en systeemtherapeut bij Molemann te Almere. E-mail: beatrijs.lens@molemann.nl.

Amsterdam: Hogrefe. 222 pp., € 24,95.
ISBN 978 90 7972 980 7.

Jaap Zoetmulder

Twee boeken met 'brein' in de titel: ze zijn slechts het topje van de ijsberg van soortgelijke boeken die in de afgelopen tien jaar zijn verschenen. Om er maar eens een paar te noemen: *Het puberende brein*, *Wij zijn ons brein*. U kent er vast nog meer.

The transparent brain in couple and family therapy – Mindful integrations with neuroscience
Opvoeden doe je met je brein – Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind

Scantechnologie, in het bijzonder *functional magnetic resonance imaging* (fMRI), een techniek waarmee de bloedcirculatie in de hersenen kan worden gemeten en omgezet in beelden, heeft zich ontwikkeld tot een belangrijke onderzoeksmethode om de werking van het brein in 'real time' zichtbaar te maken. Het is een zodanig belangrijke ontwikkeling gebleken, dat mede door deze spectaculaire plaatjes er een hype aan publicaties op gang is gekomen. Plaatjes en harde data moeten ons overtuigen van de werking van het brein en van de invloed die we daarop zouden kunnen uitoefenen.

De boeken van Suzanne Midori Hanna en Daniel Hughes en Jonathan Baylin heb ik eruit gelicht omdat ze mij van betekenis lijken voor gezins- en relatietherapeuten.

Hanna heeft haar sporen als systeemtherapeut verdiend en was ook schrijfster van een goed leesbaar, maar inmiddels een beetje verouderd lesboek (2007). Een nieuwe uitgave stond aangekondigd, maar ze heeft kennelijk, getuige de inleiding, eerst de huidige stormachtige ontwikkelingen in de neurowetenschappen en de gevolgen voor ons vakgebied willen doorgronden. Het heeft geleid tot dit boek. De toevoeging van het woord 'mindful' aan de ondertitel staat wellicht borg voor nog meer moderniteit.

In het eerste van de acht hoofdstukken, 'Reis naar het centrum van het brein', gaat Hanna met zevenmijlslarzen door de geschiedenis van de westerse en oosterse ideeënwereld rond ziekte en welzijn. Totdat ze uiteindelijk in het heden is beland, waar evidence-based behandelingen, neurowetenschappen en hechtingstheorie ruim aandacht krijgen. Ze schetst de grote lijnen van concepten en disciplines binnen het brede veld van neurowetenschappen. In het tweede hoofdstuk, 'Een miraculeus biolo-

gisch drama', zet Hanna de opsomming van medische en biochemische begrippen voort. Zij voegt nog vele tabellen en plaatjes toe. Op zich helder beschreven. Maar als argeloze lezer merk je alras dat je in een heus studieboek bent aangeland. Begrippen, stofnamen, therapievormen, diagnostische vragenlijsten, acroniemen voor therapeutische ezelsbruggen: allemaal krijgen ze een afgekorte code. En die codes zijn niet in een aparte lijst of index terug te vinden. Per hoofdstuk komen er bovendien steeds meer afkortingen bij. Op den duur duizelde het mij. Wat betekende de afkorting 'SNI' ook al weer? Of de '4d's' of de 'T' in 'VTA'? Het wordt nog wat ingewikkelder in het derde hoofdstuk waarin zij, om een aantal concepten van de neurofysiologie uit te leggen, de zeven gemoedstoestanden van Panksepp met hoofdletters gaat aanduiden. Er staat dan bijvoorbeeld 'SEEKING' of 'CARE'. Dat maakt het lezen lastig.

Vervolgens beschrijft Hanna vijf principes die ze belangrijk acht. Het eerste principe is dat neuronen zich niet beperken tot de hersenen. Het lichaam kan in zijn geheel als een informatieverwerkend netwerk worden gezien. Het tweede en derde principe zijn, kort samengevat, dat we in termen van overleven en hechting moeten denken. Ook de *polyvagal* theorie van Porges krijgt hier als verklaringsmodel een plaats: naast het autonome zenuwstelsel, waartoe vandoes het sympathische en parasympathische systeem worden gerekend, wordt er extra ruimte gemaakt voor een derde systeem, namelijk het 'sociale'. Het vierde principe is gebaseerd op de enorme hoeveelheid dendritische verbindingen in onze hersenen. Hanna beschrijft het als spinnenwebben van circuits die zich ten gevolge van onze activiteiten en ervaringen blijven verbinden en reorganiseren. Zelfs interpersoonlijk. De wet van Hebb, reeds uit 1949, en populair samengevat met de slogan 'neurons that

The transparent brain in couple and family therapy – Mindful integrations with neuroscience
Opvoeden doe je met je brein – Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind

fire together, wire together', blijkt door nieuw onderzoek aan kracht te winnen. Het vijfde principe is dat van de transformatie: hersencircuits veranderen door de tijd heen van structuur of organisatie. Het is allemaal niet zo statisch als we ooit dachten. Het begrip neuroplasticiteit doet zijn intrede.

Het vierde hoofdstuk gaat wat dieper in op de therapeutische relatie en neurobiologie. Hanna rangschikt al deze kennis om aanwijzingen en voorbeelden te geven hoe de therapeut kan bijdragen om de therapeutische conversatie 'breinvriendelijk' te laten zijn. Ze legt uit hoe bewustzijn van het gehele lichaam gebruikt kan worden om het zelf van de therapeut voor te bereiden op een 'brein-geïnformeerde relatie' met cliënten. Het staat er allemaal echt. Het komt op mij over als een combinatie van vaardigheden waarmee goede gezinstherapeuten zich nu al onderscheiden: goed afstemmen op en aansluiten bij je cliënten, je reflectieve vermogens goed inzetten, de lichamelijke seintjes niet veronachtzamen en cliënten helpen om te mentaliseren.

Het vijfde hoofdstuk, 'Het onderbroken brein', gaat over de gezinstherapeutische invalshoek bij traumabehandelingen die gebaseerd zijn op deze en andere nieuwe inzichten. Hanna geeft richtlijnen voor taxatie van het trauma, de wijze van vraagstelling door de therapeut. Ze legt de nadruk op veerkracht van de cliënt, de signalen die het gehele lijf afgeeft en die de therapeut op de juiste wijze moet interpreteren. Ze is hierin geïnspireerd door de methode van Levine, die – met een geregistreerd handelsmerkje – als 'somatic experiencing' aangeduid wordt. In een vijftal richtlijnen bepleit zij onder andere het betrekken van het sociale netwerk bij de behandeling.

Het zesde hoofdstuk schenkt aandacht aan wat de neurowetenschappen zeggen over liefde, huwelijk, seks en de verschillen

tussen mannen en vrouwen. Ook hierbij weer richtlijnen voor therapie. De restoration therapy van Hargrave en de emotionally focused therapy van Johnson worden extra belicht. In het zevende hoofdstuk komen innovaties in de gezinstherapie aan de orde die gebaseerd zijn op de door Hanna verzamelde kennis en principes. Een aantal vrij nieuwe gezinstherapievormen worden, helaas vrij terloops, in korte alinea's genoemd.

Kreeg ik van dit hoofdstuk de kriebels door alle theoretische opsommingen, het achtste en laatste hoofdstuk is zeer praktisch. Hanna illustreert de door haar geformuleerde uitgangspunten met een gevalbeschrijving.

Het tweede door mij te bespreken boek voldoet onmiskenbaar aan Hanna's breinvriendelijke criteria. Maar vreemd genoeg worden noch zijn boeken (Hughes, 2007; 2009; 2011) noch de gezinstherapievorm die Hughes al jaren uitdraagt, namelijk de attachment-focused family therapy, door Hanna genoemd. Hughes is in Nederland geen onbekende meer. Hij is een begenadigd therapeut en een meesterlijk verteller. Herhaaldelijk geeft hij voordrachten en workshops, ook elders in Europa. Verslagen van de trainingen en meesterklassen die hij in Nederland gaf, verschenen eerder in dit tijdschrift (Rodenburg, 2014; De Tempe, 2013; 2015).

In dit recent uit het Engels vertaalde boek dat hij samen met Baylin schreef (oorspronkelijke uitgave Hughes & Baylin, 2012), staat onderzoek naar het vermogen van ouders om te kunnen opvoeden centraal. Ook in dit boek wordt uitgebreid aangehaakt bij nieuwe inzichten uit de neurowetenschappen. Die zijn grofweg dezelfde als die door Hanna in haar boek beschreven. Maar in het boek van Hughes en Baylin ligt de nadruk op de kwaliteit van

The transparent brain in couple and family therapy – Mindful integrations with neuroscience
Opvoeden doe je met je brein – Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind

ouderschap en wat daarvoor bepalend is. Ook bespreken zij bijvoorbeeld hoe het ouderschap geblokkeerd kan raken en wat er voor de ouder en het kind nodig is om dit weer vlot te trekken.

In het eerste van de zeven hoofdstukken leggen de auteurs uit dat de kunst van opvoeden alles met hersenprocessen te maken heeft, zowel bij de ouders als bij de kinderen. Het brein van de ouder moet zodanig ingesteld zijn dat hij of zij kan begrijpen wat het kind nodig heeft. Het kind probeert in samenspel met de ouder om die afstemming te laten lukken. In het tweede hoofdstuk worden de vijf domeinen van effectief ouderschap behandeld. Deze zijn het ouderlijk benaderingssysteem, het beloningssysteem, het kind-leessysteem, het betekenis-verlenend systeem en het executief systeem. Ofwel, eenvoudiger gezegd: het gaat bij effectief ouderschap om het vermogen je als ouder veilig te voelen en contact te onderhouden met je kind, het ouderschap als plezierig en waardevol te ervaren, je kind te begrijpen, empathie te voelen en af te stemmen op het kind. Vervolgens je ervaringen als ouder te begrijpen en een coherent narratief te vormen over het ouderschap. Het laatstgenoemde systeem, het executieve, is het vermogen om de eigen innerlijke toestand te reguleren, de ouder-kindband in het oog te houden en tijdig effectief herstel te realiseren.

In het derde hoofdstuk wordt, onder andere met duidelijke grafische figuren, uitgelegd wat er gebeurt als dit alles door stress of trauma's niet goed (meer) lukt en de ouderlijke zorg geblokkeerd raakt.

In het vierde en vijfde hoofdstuk geven Hughes en Baylin de formule voor goede ouderlijke zorg met het acroniem PACE, dat in de Nederlandse vertaling SANE is gaan heten: speelsheid, acceptatie, nieuwsgierigheid en empathie. Het gaat over emotieregulatie van zowel de ouder als het kind en

de auteurs geven veel praktijkvoorbeelden. In de workshopverslagen waar ik al eerder naar verwees, van Rodenburg (2014) en De Tempe (2015), werd al uitgebreider ingegaan op de betekenis en toepassing van het begrip PACE.

Het zesde hoofdstuk gaat over zogenaamd 'reflectief functioneren' en in het laatste hoofdstuk bespreken de auteurs negen strategieën om het vermogen een goede ouder te zijn verder te ontwikkelen.

De ambitie van Hanna is hoog. Zij poogt in haar boek de vele nieuwe inzichten over gezinstherapie samen te rapen en daar contouren voor een nieuwe vorm van therapie en therapeutische houding uit te distilleren, en ondertussen maakt zij allerlei uitstapjes met oefeningen. Het is geenszins een slecht boek en zeker stof voor systeemtherapeuten. Het is alleen wel veel. Het boek staat overvol ideeën, concepten en soms te gedetailleerde onderzoeksfragmenten, maar is dan weer te compact en opsommerig. Het is naar mijn idee het beste te zien als een vingeroefening voor Hanna om uiteindelijk een nieuwe editie van het boek te kunnen schrijven. Daarin zal ze dan meer plaats moeten geven aan de uitwerking van de gezinstherapie volgens de door haar geformuleerde contouren.

Ook in het boek van Hughes en Baylin staan medische termen en foto's van dwarsdoorsneden van de hersenen. Dat is kennelijk niet te vermijden in boeken over het brein. Hun boek is al met al geen gemakkelijke materie en het is niet zonder meer toegankelijk voor elke ouder. Het is jammer dat het wat minder 'brein-geïnformeerde' ouderboek van Hughes uit 2009 nooit in het Nederlands vertaald is, want dat is minstens even leesbaar als dit boek. Maar de geïnteresseerde opvoeders en de gezinstherapeuten die werken met ouders en kinderen wil ik dit vertaalde boek toch zeker aanbevelen.

The transparent brain in couple and family therapy – Mindful integrations with neuroscience
Opvoeden doe je met je brein – Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind

De heldere taal en korte samenvattingen door het boek heen maken het goed leesbaar. De uitleg over ‘geblokkeerde zorg’ zal, naar ik verwacht, nog door velen worden aangehaald.

Jaap Zoetmulder is psychotherapeut, systeem- en gedragstherapeut in eigen praktijk te Bussum. E-mail: psy.bussum@gmail.com.

Literatuur

Hanna, S.M. (2007). *The practice of family therapy – Key elements across models*. 4th edition.

Belmont: Brooks/Cole Cengage Learning.

Hughes, D.A. (2007). *Attachment-focused family therapy*. New York/London: Norton.

Hughes, D.A. (2009). *Attachment-focused parent-*

ing. New York/London: Norton.

Hughes, D.A. (2011). *Attachment-focused family therapy workbook*. New York/London: Norton.

Hughes, D.A. & Baylin, J. (2012). *Brain-based parenting – The neuroscience of caregiving for healthy attachment*. New York: Norton.

Rodenburg, L. (2014). Attachment-focused family therapy – Training door Daniel Hughes & Geraldine Casswell. *Systeemtherapie*, 26(2), 99-101.

Tempe, J. de (2013). Verslag master classes Furrow & Aarnoudse over Emotionally focused family therapy & Hughes over Attachment-focused family therapy. *Systeemtherapie*, 25(1), 39-42.

Tempe, J. de (2015). Verslag vierdaagse training door Daniel Hughes: Attachment-focused family therapy, niveau 2. *Systeemtherapie*, 27(1), 49-53.

Hoezo probleemouders? Tien opstellen over de ongemakkelijke relatie ouders-maatschappij

Alice van der Pas (red.) (2014)

Amsterdam: Uitgeverij SWP. 96 pp., € 19,90.

ISBN 978 90 8850 517 1.

Leny van Dalen

‘It takes a village to raise a child’ (Afrikaans gezegde).

Onlangs las ik in *Het Parool* (Prins, 2015) een interview met emeritus hoogleraar orthopedagogiek Jan Dirk van der Ploeg. Het gaat over zijn recent verschenen boek *Kijk op de Nederlandse jeugd* en hij eindigt het interview met te zeggen: ‘Er is hoop: 85 procent van de jeugdigen is positief over zijn of haar ouders.’

Deze uitspraak zal niet alleen veel ouders maar ook de schrijvers van het boekje *Hoezo probleemouders?* goed doen: een positief bericht over ouders in de krant! Want de tien opvoeddeskundigen

proberen met hun kritische en persoonlijke opstellen in dit boekje de lezer aan het denken te zetten over de relatie tussen ouders en de maatschappij. Zij voeren een pleidooi om met andere ogen naar ouders van ‘probleemkinderen’ te kijken. Anders dan er doorgaans in de publieke opinie over deze ouders wordt gedacht en gesproken. Want, zeggen ze bijvoorbeeld, gaat het met een kind niet goed, dan zitten de ouders al gauw in de beklagdenbank. Komen de ouders voor hun kind op? Dan worden ze al snel als lastig en egocentrisch weggezet. Niet alleen door andere ouders maar ook door instanties en hulpverleners.

In de inleiding schrijft Wim Goossens dat de toonzetting in de media steevast is dat ouders verantwoordelijk zijn en het hun schuld is als er dingen fout lopen. Terwijl, zo beweert hij, juist solidariteit met ouders loont (p.11).

Met deze opstellen laten de auteurs een tegengeluid horen. En zij roepen jeugdzorginstanties, wethouders en professionals op om de regie bij de ouders te laten en hen met maatwerk te ondersteunen.