

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

Als het misgaat thuis – Verhalen van ouders

lieten interviewen en ook waardering voor hen die zich dagelijks inzetten om daar waar het thuis misgaat, de ander nabij te zijn.

Book of lemons

Katrien Van den Bosch (2018).
Antwerpen-Apeldoorn: Cyclus. 92 pp.,
€ 19,50.
ISBN 978-90-8575-069-7.

Myriam Le Fevere de Ten Hove

Dit boekje leest even fris als de titel doet verwachten. Uitnodigend en nieuwsgierig makend gidst Katrien Van den Bosch ons doorheen haar visie op problemen en hoe ermee om te gaan: de citroenen en de vele recepten die hen verteerbaar, soms zelfs lekker maken.

Als sociaal-cultureel werker in geestelijke gezondheidszorg en onderwijs verdiepte Van den Bosch zich in rouw en krachtgericht werken. Dit boek is een van haar projecten rond laagdrempelige zelfzorg. Haar visie is sterk geïnspireerd door een mix van het oplossingsgerichte gedachtengoed en *mindfulness* principes. 'Ieder is uniek', is een van de uitgangspunten. Het boek kan gezien worden als een uitnodiging om je eigen recepten te zoeken en te weten dat je niet ongewoon bent als de recepten van de buurvrouw of die van 'de boekskes' niet helpen.

In moeilijke momenten kun je veel over jezelf leren, zo staat er te lezen, onder meer over je copingstijl. Deze momenten nodigen je uit om je leven terug in handen te nemen, oude gewoontes te heroverwegen, veerkracht te ontwikkelen, keuzes te maken. Je hoeft niet alles aan te kunnen. Door moeilijke gevoelens toe te laten en

Wilco Kroon is als systeemtherapeut, opleider en supervisor werkzaam bij Eleos en Leerhuis ZHZ. E-mail: wilco.kroon@eleos.nl.

mild te zijn voor jezelf, doven ze langzaam uit. Je kunt zoeken wat hierbij voor jou helpt. Er is de uitnodiging om, gewapend met deze visie, een handboek voor jezelf te ontwerpen, aangepast aan jouw capaciteiten en beperkingen, met daarin de oplossingen die voor jou werken. Deze zijn voor ieder uniek. Ieder decodeert de werkelijkheid op zijn exclusieve manier. Zo sluit dit handboek aan bij de unieke 'handleiding' die ieder van ons heeft.

Bij moeilijke gevoelens wordt *mindfulness* voorop gesteld. Gevoelens mogen er zijn en moeilijke gevoelens behoren tot het leven. Hoe heb ik er minder last van? Hoe kan ik ernaar kijken wetend dat ze zullen verminderen, verdwijnen? Wat kan ik doen dat hierbij werkt voor mij? Een waaier aan remedies wordt aangeboden en ieder kan zijn persoonlijke keuze maken.

Enig minpuntje bij deze *mindful* aanpak volgens mij: het zegt impliciet dat die gevoelens niet helemaal in orde zijn. Ze zijn moeilijk, en we zoeken hoe er zo weinig mogelijk last van te hebben door ze te aanvaarden en afleiding te zoeken. Om het boekje helemaal oplossingsgericht te maken zouden die gevoelens ook, volgens het model van Milton Erickson (zie bijvoorbeeld Zeig, 1980), kunnen bekeken worden als 'de beste oplossing die de persoon nu heeft', met als logische vraag: waarvoor is het een oplossing? Waarvoor 'helpen' deze gevoelens? Waartegen protesteren ze? Wat kan anders, zodat ze niet meer hoeven te protesteren? Dit is veeleer een valorisatie van die moeilijke gevoelens: ze moeten niet weg. Meer nog, ze hebben een nuttige

Book of lemons

functie. Een soort lijfwachten die zwijgen als het probleem opgelost is. Met als bonus, de installatie van een therapeutische *double bind*, een onontkoombare win-win. Of je moeilijke gevoelens blijven je uitnodigen om oplossingen te zoeken, bij wijze van nuttig alarm, of je hebt een oplossing gevonden en alarm slaan is niet meer nodig.

Je kunt volgens de auteur ook zoeken naar 'uitzonderingen' op het probleem, of kleine succesmomenten in de gewenste richting, waardoor je lijfwachten minder lastig doen. Deze uitzonderingen wijzen op stukjes oplossingen, die je bovendien zelf gevonden hebt. Zo 'betrap' je jezelf op de ommezwaai van passief naar actief, een ommezwaai waartoe je in het boek uitgenodigd wordt nadat je 'inzicht' krijgt in waarover het gaat. Opnieuw een eigen kritische bedenking: in de oplossingsgerichte aanpak zoals we die vandaag kennen hoeft dat 'inzicht' niet. Ook zonder dat ben je al goed bezig. Het probleem hoeft niet ontleed of benoemd te worden om iets nuttigs te kunnen doen. Reeds aanwezige oplossingen ontleeden, daarentegen, loont. Zo geven die uitzonderingen 'zicht' op je eigen oplossingen. Een verademing. Je hoeft niet van nul te beginnen.

Een sprankelend werkboekje, aanlokkelijk voor de gebruiker, inspirerend voor de hulpverlener. Het nodigt beiden uit tot een paradigmashift, van probleemgericht naar meer oplossingsgericht, en we weten dat datgene waarop je focust sterker wordt. Deze paradigmashift waarbij men op zoek gaat naar wat therapie efficiënt maakt, sinds de jaren 1980 ontwikkeld in Europa en de VS, blijft ook nu nog voor veel therapeuten een uitdaging.

Over het oplossingsgerichte kader bestaan overigens nogal wat misverstanden. Het basisidee is simpel: doe wat werkt.

De toepassing is niet simpel. Het vraagt een meticulous toepassen van de premissen, een andere manier van kijken naar de werkelijkheid, een andere therapeutische taal. Je kunt het emancipatorisch noemen: een emancipatie van de cliënt, die niet beschouwd wordt als een falende die het niet weet, doch als een deskundige die nog niet weet dat hij weet. Een deskundige die even een technicus inhuurt om zijn eigen arsenaal nuttiger te kunnen gebruiken om zijn doel te bereiken. Voor de cliënt een verademing, en een meta-model voor de aanpak van toekomstige problemen. Voor de therapeut een antidotum tegen almachtsgevoelens, mocht die daar last van hebben. Terzelfdertijd een feilloos antidotum tegen burn-out: we hoeven zelf niet alle oplossingen te bedenken. Onze cliënten doen dat, helemaal conform hun 'handleiding'. We hoeven enkel het proces te sturen waarbij ze hun eigen doelen, hulpbronnen en oplossingsstrategieën ontdekken. En nog een bonus: die oplossingen zijn uniek. Je verveelt je nooit. Dit boekje geeft een uitnodigende aanzet om je in deze onderneming verder te bekwaamen.

Myriam Le Fevere de Ten Hove is kinderen jeugdpsychiater, systeemtherapeut en deskundige in oplossingsgerichte cognitie en systeemtherapie. Ze is stafid van het Korzybski-instituut. E-mail: myriam-lefevere@skynet.be.

Literatuur

Zeig J. (1980). *A teaching seminar with Milton Erickson*. New York: Brunner/Mazel.