

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

Boeken (en zo)

Als helpen niet helpt

Thea van Bodegraven-Boonstra (2019).
Bundel inclusief werkboek. Breda: Droom-
vallei Uitgeverij. 182 pp. € 19,95.
ISBN 978992844620

Hanna Van Parys

Als helpen niet helpt is een boek gericht op naasten van mensen met een angst- of dwangproblematiek. Meer specifiek worden partners en ouders aangesproken. Als ervaringsdeskundige – de auteur heeft zowel een partner als een zoon die kampt met dwangklachten – weet Van Bodegraven-Boonstra de juiste toon te vinden en brengt ze een vernieuwend perspectief op de stappen die naasten zelf kunnen zetten in het omgaan met angst of dwang bij een familielid. Opvallend is echter dat deze stappen in de eerste plaats gericht zijn op de eigen persoon en dus ver afstaan van het advies dat partners vaak krijgen in het kader van een individueel behandeltraject voor de persoon met angst of dwang. ‘Dat therapeuten je nog steeds leren hoe je met die ander om moet gaan en dat daarbij weinig aandacht is voor hoe je met jezelf om moet gaan, verbaast mij’ (p. 161).

De auteur is relatiecoach bij psychische klachten of een ggz-diagnose in de relatie of het gezin en integreert haar eigen worstelingen en de uitwegen die ze vond, dagelijks in haar praktijk. In drie delen loodst Van Bodegraven-Boonstra de lezer door haar ideeëngoed: (1) hoe angst en dwang jou – als naaste – vasthouden, (2) wie ben jij als naaste, en (3) hoe stap je uit het meedwangen en vermijden? Bij het boek

hoort ook een werkboek, dat in hetzelfde pakket wordt meegestuurd.

In het eerste deel is vooral de herkenbaarheid van de beschrijvingen van belang. De auteur geeft pakkende voorbeelden, in een amalgaam van contexten, zodat er voor diverse subgroepen lezers iets te halen valt. Ook worden reacties als vermijden en meedwangen op een heldere manier uitgelegd. ‘Meedwangen is een actief iets. Je doet ergens aan mee. Jij bent niet aan het dwangen. Je bent actief in de dwang van de ander’ (p. 34). Ook in het werkboek, waarin naast invuloefeningen een tiental interviews met naasten zijn opgenomen, vormt herkenning een belangrijk element. Elk interview in het werkboek eindigt met enkele tips en vragen die rechtstreeks door de geïnterviewde aan de lezer gesteld worden. Deze oefeningen, tips en vragen zetten aan tot zelfonderzoek.

Vanuit deze beschrijving van herkenbare situaties en dynamieken tussen mensen met een angst- of dwangproblematiek en hun naasten, verschuift de auteur systematisch de aandacht naar de naaste zelf. Op een soms confronterende manier stelt ze gerichte vragen aan de lezer. De kernboodschap is dat de angst of dwang waar een gezinslid mee te kampen heeft, ook de naaste in de greep houdt. Zonder ook maar een keer beschuldigend over te komen benoemt ze zaken als de eigen angst (voor escalaties, voor lange avondrituelen, voor belasting van andere gezinsleden, enzovoort) als een in stand houdende factor voor de angst- of dwangproblematiek. Het doet me als systeemtherapeut op een afdeling voor angst, dwang en stemmings-

stoornissen stilstaan bij meerdere casussen waar niet enkel de individuele angst of dwang het probleem vormt, maar ook – en vooral – het feit dat naast deze persoon een gezinslid staat dat meegezogen wordt in deze emoties, vaak gerelateerd aan een eigen angstgevoeligheid.

Naar het derde deel kijk je als lezer het meeste uit. Hoe stap je uit dit patroon? Wie hoopt op een stappenplan met garantie op succes, wordt teleurgesteld. Op een integer manier beschrijft Van Bodegraven-Boonstra dat de sleutel ligt bij jezelf. Door middel van zelfreflectie, emoties doorwerken, leren loslaten en grenzen stellen, probeer je als naaste stilaan een andere positie in te nemen. Het is een intensief proces maar het harde werk loont, en daarvan tracht de auteur de lezer te overtuigen. Haar eigen methode noemt ze passend 'de Boonstra-methode' (p. 115). Deze omvat: inzien in welk patroon jij vastzit; de ander is geen angst of dwang, maar heeft angst of dwang; reageren vanuit je rust; duidelijk zijn; grenzen stellen; je aan je eigen afspraak houden; loslaten.

De auteur vindt een mooie balans tussen algemene adviezen en illustraties aan de hand van haar eigen verhaal. Bij het presenteren van haar eigen ervaringen stelt ze zich kwetsbaar op, en het is haar persoonlijk relaas dat het boek mede zo krachtig maakt.

Verder is het fijn te lezen hoe deze nieuwe manier van zich verhouden tot de angst en dwang van gezinsleden een wederkerige impact heeft op bijvoorbeeld de partner van de auteur. Een interview met hem wordt weergegeven in hoofdstuk 16. Hoewel de angst initieel enorm toenam bij de partner, hebben de stappen van zijn vrouw er uiteindelijk wel toe geleid dat hij een kantelpunt bereikte en zelf gemotiveerd raakte om zijn dwangproblematiek aan te pakken. Over deze bijzondere wissel-

werking zou je als systeemtherapeut graag nog meer lezen. Ook over haar werk met gezinnen kom je niet zoveel te weten. Het boek vertrekt van individuele begeleiding van naasten en is in eerste instantie op deze doelgroep gericht.

Waar de auteur het aandurft om naasten op hun eigen verantwoordelijkheid te wijzen, is ze voorzichtiger in haar beschrijvingen van het ontstaan van een angst- of dwangstoornis. Ook in de ontwikkeling van deze stoornissen kan de houding en de reactie van gezinsleden een rol spelen. Dit komt op een genuanceerde manier aan de orde in hoofdstuk 4 'Angst en dwang kennen hun eigen logica', waarin ze het proces beschrijft waarbij een ouder haar zoon 's nachts veelvuldig moet geruststellen. Zo komt de zoon op het punt dat hij niet meer durft te gaan slapen in afwezigheid van zijn moeder. 'De vraag is wanneer het nog helpend is om Kevin weer zelfvertrouwen te laten krijgen of wanneer Kevin onbewust heeft geleerd dat hij niet meer in slaap kan vallen zonder dat zijn moeder aan zijn bed zit' (p. 54). Het antwoord op deze vraag laat ze in het midden om de eenvoudige reden dat er geen algemeen geldend antwoord is. Elke situatie is anders, elke ouder-kindinteractie kan gezien worden als een vorm van zoeken en een poging om het beste te doen voor je kind. Samen op een respectvolle en ondersteunende manier naar geëscaleerde patronen kijken is de taak van de hulpverlener.

De taal is eenvoudig, wat het boek uiterst toegankelijk maakt. Hier en daar worden beschrijvingen om die reden een beetje onzorgvuldig, en een strengere bewerking zou het boek ten goede gekomen zijn. Met name voor Vlaamse lezers kan het veelvuldig gebruik van Nederlandse spreektaal een struikelblok vormen. De bronnenlijst waar in het boek verschillende malen naar wordt verwezen is eerder beperkt.

Als helpen niet helpt

Alles bij elkaar genomen is het boek een aanrader voor gezinsleden van mensen met angst of dwang. Het biedt een (uitdagerend) houvast en geeft op een realistische manier hoop. Hoe vaak niet krijgen we de vraag van gezinsleden: 'Hoe reageer ik het best?' Het boek bevat geen kant-en-klare antwoorden maar tilt deze vraag naar een ander relationeel niveau: 'Hoe kan ik me anders opstellen ten aanzien van de angst of dwang, zonder mijn gezinslid als persoon uit het oog te verliezen?' In combinatie met een meer systemische benadering van dynamieken zoals meedwang, geruststellen, vermijden en zich aanpassen, kan dit tot betekenisvolle veranderingen leiden. Als systeemtherapeut sterkt het

mij in de overtuiging dat we nog meer moeten inzetten op de context waarbinnen deze angstgerelateerde patronen tot een escalatie uitgroeien. De sleutel tot de-escalatie ligt niet enkel bij de persoon zelf en diens individueel behandeltraject, maar ook in het onderzoeken, beluisteren en op een consequent milde manier bijsturen van deze gezinscontext.

Hanna Van Parys is relatie- en gezinstherapeut, verbonden aan de Universitaire Dienst Psychiatrie van het UZ Gent. Ze is opleider binnen de permanente vorming Partnerrelatie-, Gezins- en Systeempsychotherapie van de Universiteit Gent. E-mail: hanna.vanparys@ugent.be.

Doodzonde – Zelfmoord is nooit alleen
Julia von Graevenitz & Menno Visser (2020).
Amsterdam: Studio Noodzaak. 335 pp. € 24,95.
ISBN 9789090332246

Nicoline van Nierop & Annerieke Luijendijk

Het boek *Doodzonde – Zelfmoord is nooit alleen*, is een prachtig vormgegeven boek van Studio Noodzaak. De vormgeving maakt het boek aantrekkelijk. De titel roept echter ook aarzeling op. Doodzonde is een krachtterm met twee betekenissen. Aan de ene kant de betekenis van het onmetelijke verlies dat je ervaart als een dierbare overlijdt. Aan de andere kant de betekenis van een onvergeeflijke fout of zonde. Je vraagt je af wat je als lezer zult tegenkomen, met welke onvergeeflijke fout je wordt geconfronteerd en of je dat als naaste of hulpverlener kunt verdragen? Het tweede deel van de titel, *Zelfmoord is nooit alleen*, kalmeert enerzijds: verdriet

kan een startpunt vormen van verbinding. Anderzijds roept het ook spanning op: zal de doodzonde voor altijd met je meewandelen? De titel is in elk geval prikkelend. Zou dit boek nieuwe inzichten kunnen bieden in de complexe werkelijkheid rondom suïcidaliteit?

Het boek *Doodzonde* is geschreven vanuit een persoonlijke drijfveer van auteur Menno Visser, wiens vriend zelfmoord pleegde. De vraag die alle nabestaanden stellen: 'Hoe kon dit gebeuren, waar heb ik gefaald?' vormt de start van een intensief zoekproces naar een antwoord. Het levert een zoektocht op waarin langzaam de focus van schuldgevoelens verschuift naar een missie om zelfmoord te voorkomen. De auteur werkte bij het schrijven van dit boek samen met documentairemaakster Julia von Graevenitz. De zoektocht van beide auteurs begon met het maken van de documentaire *Doodzonde*, waarin de zelfdoding van twee veelbelovende jonge mensen werd besproken. Begin 2019 werd deze getoond aan het publiek. Na de vertoning