

Goed leven met kwetsbaarheid en beperking

richtingen. Maar ook professionele hulpverleners die al wat jaren op de teller hebben, zullen in dit werk zeker de nodige, en misschien wel noodzakelijke inspiratie vinden. Van gezins- en relatietherapeuten mag je verwachten dat ze de basisprincipes die aan de grondslag van dit werk liggen, kennen en toepassen. Toch kan dit boek ook voor hen leerrijk, verrijkend en boeiend zijn, vooral omdat diverse subgroepen

van mensen met een beperking aan bod komen, van kinderen tot hoogbejaarden, waarmee men niet dagelijks wordt geconfronteerd.

Luc Van de Ven is klinisch ouderenpsycholoog en verbonden aan het UPC Z.org KU Leuven, dienst Ouderenpsychiatrie. Hij is tevens opleider in de ouderenzorg. E-mail: luc.vandeven@upckuleuven.be.

Mensen zijn ingewikkeld – Een pleidooi voor acceptatie van de werkelijkheid en het loslaten van modellenken

Floortje Scheepers (2021). Amsterdam: Uitgeverij Arbeiderspers. 238 pp. € 21,99
ISBN 9789029541756

Nienke Hoekstra

Dit boek is het debuut van Floortje Scheepers, hoogleraar Innovatie in de ggz aan het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Tevens is zij directeur van Phrenos, een kenniscentrum gericht op mensen met ernstige psychische aandoeningen. Het is een ambitieus boek over een belangrijk, groot en ingewikkeld onderwerp: zoals mensen zijn. Scheepers stelt dat een op de vier Nederlanders in zijn leven te maken krijgt met mentale ontregeling. In de ggz worden vervolgens diagnoses gesteld volgens protocollen, behandelingen opgestart volgens richtlijnen en in de media vertellen psychiaters en wetenschappers hoe goed zij menselijk gedrag en psychische klachten kunnen verklaren en behandelen.

De rode draad in het boek van Scheepers is dat hiermee een illusie wordt voorgespiegeld aan de samenleving die in rauwe tegenstelling staat tot de werkelijkheid.

Want waar blijven de biomarkers om psychische ziekten vast te stellen? En hoe zit dat met het uitblijven van baanbrekende resultaten van het wetenschappelijk onderzoek? De wachtlijsten nemen maar niet af en steeds meer kinderen en jongeren krijgen een diagnose. Wat maakt toch dat we ondanks al dat onderzoek zo weinig begrijpen van de effecten van medicatie, en volwassen patiënten met een psychiatrische aandoening vaak meer dan drie verschillende diagnoses krijgen zonder dat dit herstel oplevert? De resultaten van wetenschappelijk onderzoek staan in schril contrast met de praktijk en toch gaan de wetenschappers maar door met deze manier van onderzoeken.

Scheepers stelt dat de huidige verklaringen de mens tekortdoen in zijn complexiteit. Menselijk gedrag bestaat uit ontelbare interacties, die, zodra je ze stilzet om te meten, hun belangrijkste eigenschap verliezen en daarom niet te onderzoeken zijn als losse onderdelen. Je kunt een film ook niet vastleggen met een foto...

‘De hoogste opgave van het menselijk kennen is: te begrijpen dat hij niet begrijpen kan’ (p. 13) is een bekend citaat van Kierkegaard. Scheepers vindt dat we deze wijsheid moeten omarmen en toepassen in de ggz, waarbij de mens moet worden geïncorporeerd in zijn eigenheid, in verbin-

Mensen zijn ingewikkeld

ding met zijn omgeving, in de huidige maatschappij. En de enige manier om daar te komen, is te starten met de moed om niet te begrijpen.

Nadat je als lezer in het diepe van de onwetendheid bent geslingerd laat Scheepers je gelukkig niet alleen. Ze neemt de lezer stoer en vastberaden bij de hand en loodst deze door de jungle van ingewikkeldheid. Bij elk paadje dat opdoemt laat ze vele verschillende schakeringen groen zien. Ze vertelt over de achtergrond, haar gedachten en ervaringen, citeert uit literatuur, haalt feiten uit wetenschappelijk onderzoek aan en geeft ook nog anekdotes uit de praktijk. Als lezer word je voortdurend onderhouden, aangemoedigd tot nadenken en vooral tot veel kritische reflectie! Onderwijl kapt ze allerlei takken weg, geeft doorkijkjes en daagt uit tot nog meer overpeinzingen over de oorsprong, zin en richting van het weggetje waar je tegen aankijkt. Ze verleidt de lezer te overwegen het niet erg te vinden dat hij het niet helemaal kan begrijpen, wat soms een frustrerend gevoel van onwetendheid met zich meebrengt.

Ze brengt structuur aan door het boek in zeven hoofdstukken in te delen. Aan het eind van elk hoofdstuk wordt het onderwerp bezongen door een reflecterend koor van wetenschappers, schrijvers en deskundigen, waardoor er nog een extra perspectief ontstaat.

Het onderwerp wordt zo belicht dat ook de lezer die niet geschoold is op het gebied van de ggz uitstekend kan meedenken, van de achtergrond van het probleem tot de uitwerking van mogelijke alternatieven.

Deskundigen en wetenschappers uit de wereld van de ggz worden stevig toesproken. Ze is kritisch over de wetenschappelijke resultaten die tot nu toe zijn behaald en schetst de tegenstelling tussen onderzoek en praktijk. Ze schrijft: 'De ver-

halen in de spreekkamer gingen over angst, verlies, schaamte en eenzaamheid, op de scans zag ik grijze pixels zonder menselijke betekenis' (p. 76). Ze signaleert een gebrek aan samenhang en eensgezindheid in de wetenschappelijke literatuur.

Een belangrijk pad dat ze je laat lopen is haar reflectie op het begrip 'taal' en de essentie van taal voor het leggen van menselijke verbindingen, betekenisgeving en het creëren van begrip, vertrouwen en toekomstperspectief.

Ze onderzoekt ook het menselijk gedrag en de onmeetbare aantallen complexe interacties die daarbij horen, want 'je kunt geen probleem plukken als een bloem, die je dan beschouwt los van zijn omgeving, van zijn historische bron, van zijn diepe wortels' (spreuk van Han Suyin, p. 106).

Communicatie krijgt veel nadruk. Scheepers stelt dat goede communicatie maakt dat er een mix van perspectieven kan ontstaan die de waarheid dichter benadert dan een enkelvoudig perspectief, zoals de DSM-diagnostiek.

Haar hele boek werkt toe naar haar ideaal, een 'inclusieve samenleving waarin mensen op een unieke manier gezien worden en een plek hebben in verbinding met elkaar' (p. 10).

Scheepers laat het niet bij een theoretische beschouwing. Ze eindigt met suggesties om naar haar voorgestelde ideaal toe te werken. Ze geeft voorbeelden voor innovaties, waarbij ze pleit voor het samenkomen van wetenschappelijke kennis, ervaringskennis en relationele kennis. Ze doet voorstellen voor projecten, waarvan sommige al lopen, zoals het toewerken naar een brede netwerkpsychiatrie, waarbij ze zelf een herstelondersteunende probleem-analyse en netwerkintake heeft opgezet, en ook het ontwikkelen van een verhalenbank. Hier kunnen zowel patiënten als hulpverleners hun verhaal kwijt over hun

Mensen zijn ingewikkeld

ervaringen in de praktijk. Dit is een plek waar we niet meer alleen in gesprek zijn, maar waar we met zijn allen kunnen leren voor de toekomst en waar data kunnen worden verzameld voor onderzoek. Ze daagt opnieuw eenieder uit te verdragen om dingen ook niet te weten, en tegelijk in actie te komen om geldstromen anders in te richten ten einde tot een betere ggz te komen.

De opzet en inhoud van het boek sluiten prachtig aan bij de wereld van het systemisch denken. De schrijver gaat, vanuit een meervoudig perspectief, de strijd aan met het dogmatisch denken in de psychiatrie en koppelt psychiatrie en systeemdenken aan elkaar in een vloeiende beweging. Haar aandacht voor circulariteit in het benaderen van problemen en gedrag,

de nadruk op het belang van taal, het beschouwen van de mens in zijn context, haar uitdagen tot niet mogen begrijpen en grote mate van nieuwsgierigheid zijn een feest om in op te gaan als systeemtheoretisch geschoold denker en therapeut.

Dit boek nodigt ook deskundigen uit de systeemtherapeutische wereld uit om in te haken bij de voorgestelde en verder te ontwikkelen innovaties in de ggz en actief deel te nemen aan de dialoog over dit ingewikkelde onderwerp dat o zo kwetsbaar en belangrijk is!

Nienke Hoekstra is psychiater en manager in de acute ggz en systeemtherapeut in opleiding. E-mail: nienkehoekstra.ng@gmail.com.

Ruzie met liefde – Een handreiking aan partners

Marije Snippe (2021). Assen: Leven in relaties. 176 pp. € 27,95
ISBN 9789090337289

Dieter Roseeuw

‘Tussen wat gezegd wordt en niet bedoeld en tussen wat bedoeld wordt en niet gezegd, gaat de meeste liefde verloren’ (Khalil Gibran). Het is een citaat dat vermeld wordt in het boek *Ruzie met liefde* van Marije Snippe (p. 110) en dat meteen ook de kern vormt van haar boek.

Marije Snippe is psycholoog en systeemtherapeut in haar eigen praktijk in Assen (Leven in relaties), en werkt op een ambulante forensische poliklinische afdeling in Groningen. Ze is ook docent bij het Systemisch Gilde.

In haar ‘handreiking’ zoals ze het zelf

noemt, gaat ze op een laagdrempelige manier in op hoe om te gaan met terugkerende ruzies binnen een relatie, en hoe deze, liefdevol gehanteerd, een katalysator kunnen zijn naar meer emotionele verdieping. Het boek wil bewust een praktisch werkboek voor koppels zijn en geen hoogdravend theoretisch naslagwerk. De praktijk ent zich in hoofdzaak op inzichten uit de *emotionally focused therapy* (eft; Johnson, 2009) en de kwetsbaarheidscyclus van Scheinkman (Scheinkman & Dekoven Fishbane, 2004).

Ze start haar boek met als eerste grote thema veiligheid en emotionele verbinding. In de meeste relaties hebben partners behoefte aan basisveiligheid om tot verbinding te kunnen komen. Zich geborgen weten, zichzelf kunnen zijn en geapprecieerd worden omwille van positieve eigenschappen vormen de eerste bouwstenen voor een veilige verbinding. Deze veilige verbinding kan om allerlei redenen belast