

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Congressen

Verdragen – Copingmechanismen bij psychische pijn

Symposium ter gelegenheid van het nieuwe boek van Flip Jan van Oenen
[Amsterdam, 23 januari 2025]

Mariëlle Beckers

Ter ere van het verschijnen van het nieuwe boek *Verdragen* van Flip Jan van Oenen (2025) woonde ik op 23 januari het gelijknamige symposium bij. Van Oenen is arts, systeemtherapeut en theatermaker en schreef eerder *Het misverstand psychotherapie* (2019). Tijdens mijn opleiding tot systeemtherapeut heb ik les van hem gehad. Ik herinner me nog goed wat een eyeopener het was toen hij stelde dat het effect van psychotherapie op het herstel van cliënten gering is. Hij baseerde zich op een grote meta-analyse en vergeleek het met het 'Dodo Bird Verdict': er is geen therapie gevonden die significant beter werkt dan een andere. Het enige werkzame ingrediënt is de relatie tussen cliënt en therapeut. Omdat deze visie aansluit bij mijn eigen manier van werken en bovendien veel raakvlakken heeft met de nieuwe visie op jeugdzorg van de gemeente Amsterdam, waar ik werkzaam ben, verheugde ik me zeer op dit symposium.

Milou van Hintum, auteur van het boek *Doe eens normaal – Over zin en onzin van psychiatrische diagnoses* (2012), was gevraagd de dag voor te zitten. Zij had de wind er goed onder en wist met een mengeling van strengheid en humor het enthousiaste publiek in het gareel te houden. Van Oenen startte zijn lezing met cijfers uit een recent Trimbosonderzoek,

waaruit blijkt dat therapie in de afgelopen vijftig jaar niet effectiever is geworden en dat het verloop van psychische klachten mét en zonder therapie nauwelijks verschilt. Hij pleitte voor het verdragen van mentale pijn, omdat verdragen de eigen kracht mobiliseert. Hij benoemde hierbij enkele voorwaarden, waaronder het delen van smart en in beweging blijven. Dat laatste is een evolutionaire strategie om gezondheid te bevorderen.

Hij ziet daarbij een andere rol voor de therapeut: niet als iemand die oplossingen biedt, maar als iemand die naast de cliënt staat en het goede voorbeeld geeft. Volgens Van Oenen is het tijd voor een ander paradigma en houdt de 'hulp helpt'-mythe mensen gevangen in afhankelijkheid. Hij pleitte voor een verschuiving van oplossen naar verdragen en voor meer maatschappelijke ondersteuning. Zijn boeiende verhaal sloot hij af met een handstand op de stoel, als symbool voor verdragen, in beweging blijven en het anders(om) bekijken.

Daarna was het de beurt aan Jim van Os, hoogleraar Psychiatrie en voorzitter van de Divisie Hersenen van het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Van Os begon met wat opschudding door de vraag in hoeverre psychiatrie en psychologie wel valide en rijpe wetenschappen zijn, aangezien geen van beide een valide paradigma heeft ontwikkeld. De genetica van psychisch lijden is de genetica van het menszijn. Hij borduurde vervolgens voort op het betoog van Van Oenen en pleitte voor een kritische blik op ons eigen vak, dat eerder een complexiteitswetenschap is. Er is geen lineaire oorzaak-gevolgrelatie vast te stellen in psychologie en psychiatrie: iets doet zich voor, maar is niet terug te voeren op

één enkele oorzaak. Net als Van Oenen ziet hij de therapeut als iemand die patronen herkent door ervaring en de cliënt helpt duwtjes te geven in een complex systeem van radartjes, om zo verandering in gang te zetten. Hij besprak ook de stijgende vraag naar jeugdhulp. Als dit zo'n groot maatschappelijk probleem is, moet het dan niet collectivistisch worden aangepakt? Is het dan geen kwestie van *public health*? Hij verwees naar de aanpak van hart- en vaatziekten: dankzij gezamenlijke inspanningen van artsen en publieke campagnes zijn deze niet langer de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland. In dat licht kun je je afvragen of er geen verbod moet komen op sociale media voor jongeren. Moet er niet veel meer op maatschappelijk vlak worden ingezet? Van Os illustreerde dit met een voorbeeld uit Finland, waar verslavingsproblematiek onder jongeren als een maatschappelijk probleem werd benaderd. Door preventief in te zetten op het ontwikkelen van weerbaarheid thuis, op school en in sport en spel, daalde het aantal jongeren met verslavingsproblemen. Een dergelijke aanpak vraagt om een verandering in ons denken en handelen. We moeten duwtjes in de rug geven en van 'stoornisdenken' overstappen naar het denken over 'gedrag als een variatie in context'. Zo is het volgens hem niet relevant om onderscheid te maken tussen angst of dwang. Het gaat in beide gevallen om gevoelens van machteloosheid en eenzaamheid bij psychisch lijden. Van Os eindigde zijn betoog met een uitleg over de veranderdriehoek, die aansloot bij het verhaal van Van Oenen: de therapeut als co-creator, met een krachtige therapeutische relatie die hoop en perspectief biedt.

Na een korte pauze was het de beurt aan Levi van Dam, bijzonder hoogleraar Veerkrachtig Opgroeien en actief bij Garage2020, een platform dat innovatieve

oplossingen ontwerpt voor concrete problemen van jongeren. Dit gebeurt samen met experts én de jongeren zelf. Van Dam baseerde zijn presentatie op zijn oratie *Eindeloze identiteiten – een nieuwe kijk op de geestelijke gezondheids crisis onder jongeren* (2024). Hij denkt *out of the box* over therapeutische interventies die aansluiten bij jongeren. Zo is hij betrokken bij onderzoek naar MDMA-therapie voor jongeren en heeft hij de app SuperChill ontwikkeld. Deze app helpt kinderen door mindfulnessoefeningen rust in hun hoofd te krijgen. Hij begon zijn presentatie met een persoonlijk stuk over zijn drijfveren en stelde, net als Van Os, dat het aantal jongeren met mentale klachten is toegenomen. Het piekmoment van klachten verschuift echter: jongeren krijgen steeds eerder last. Interessant is dat jongeren meer klachten rapporteren, terwijl het aantal gediagnosticeerde stoornissen gelijk is gebleven. Hij gaf hiervoor verschillende redenen, waaronder de druk van sociale media, die jongeren overweldigen met eindeloze mogelijkheden en hen verlammen. Hij gebruikte de metafoer van een trampoline om het versterken en vergroten van een netwerk te benadrukken. Dat netwerk van draadjes zorgt samen voor veerkracht. Hij pleitte voor behandelingen die zich richten op relaties en aansluiten bij de belevingswereld van jongeren. Hoewel Van Dams presentatie sterk gericht was op zijn eigen interventies, sloot deze aan bij de eerdere sprekers. Ook hij bepleitte normalisering, netwerkgericht werken en het vergroten van veerkracht.

Aan het einde van de dag ging Van Oenen in gesprek met Arnold Grunberg, de bekende Nederlandse schrijver en columnist. Grunberg zorgde voor opschudding door te stellen dat de ggz eigenlijk een verlengstuk zou moeten zijn van defensie, omdat zij de maatschappelijke orde bewaakt. Wat volgde was een interessante

Verdragen – Copingmechanismen bij psychische pijn

monoloog waarin secularisering, humanisme, lezen, schrijven en kunst aan bod kwamen. Ik genoot van dit entertainment en de prachtige zinnen die Grunberg gebruikte. Ze deden denken aan helpende gedachten: ‘Besef dat je op drijfzand staat en besef helpt’, of: ‘In extreme situaties ben ik verlost van mijzelf en dat zijn extreem gelukkige momenten.’ Ik probeerde in dit betoog van Grunberg de aansluiting met de andere sprekers te vinden en dacht deze te hebben gevonden. Ik mocht de afsluitende vraag van de dag stellen: ‘Is de rode draad in uw verhaal en de link met dit symposium “het in beweging blijven”, in de breedste zin van het woord?’ Waarop Grunberg zo’n complex antwoord gaf dat ik tot op vandaag nog niet weet of hij het met mij eens was.

Mariëlle Beckers is orthopedagoog en systeemtherapeut en werkt in Amsterdam-West in haar eigen praktijk Buro Bloei.

Tevens is ze werkzaam als verbinder in het nieuwe gebiedsgericht samenwerken van de gemeente Amsterdam. E-mail: marielle@buro-bloei.nl

Referenties

- Dam, L. van (2024). *Eindeloze identiteiten – Een nieuwe kijk op de mentale gezondheids crisis onder jongeren* [Oratie]. Universiteit van Amsterdam.
- Hintum, M. van (2021). *Doe eens normaal – Over de zin en onzin van psychiatrische diagnoses*. Prometheus.
- Oenen, F.J. van (2019). *Het misverstand psychotherapie*. Boom.
- Oenen, F.J. van (2025). *Verdragen – Over de hulp helpt mythe*. Boom.
- Os van, J. (2017). *De DSM-5 voorbij – Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe ggz*. Bohn Stafleu van Loghum.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037003007>

Perspectivistische lenigheid

Congres NVRG

[Utrecht, 14 maart 2025]

Nienke Smulders

In maart was ik voor het eerst aanwezig bij het jaarlijkse NVRG-congres, dat als thema perspectivistische lenigheid had. Ik was benieuwd hoe deze complexe term concreet zou worden ingevuld. Journalist Frénk van der Linden leidde ons door de dag heen. Van der Linden durfde zijn eigen pijn rondom de scheiding en ruzies van zijn ouders te verweven in zijn vragen aan de ander. Dit leidde onder andere tot een persoonlijke omschrijving van ‘polarisatie’, namelijk: ‘elkaar kwijtraken als geliefden en familie’, van Fridus van der Weijden, voorzitter van de NVRG.

Filosoof Lammert Kamphuis verzorgde de eerste keynotelezing over de filosofie van de lenigheid. Kamphuis groeide op in een naar eigen zeggen weinig lenige, orthodox-gereformeerde gemeenschap. Met zijn eindeloze enthousiasme illustreerde hij dat we voornamelijk zien dat anderen vastzitten in hun eigen gelijk en ons tegelijkertijd weinig bewust zijn van ons eigen perspectief. Hij liet ons kennismaken met het begrip affectieve polarisatie, oftewel ons gevoel over andersdenkenden. De haat en online bubbel nemen toe en we omgeven ons met steeds homogener netwerken. Dat is volgens hem een copingmechanisme om nog enigszins grip te behouden in deze onzekere wereld. Kamphuis wist het publiek met humor en luchtigheid serieus te raken. Hij benadrukte dat lenigheid pas een prestatie is als je ergens voor staat en gaf ons verschillende tips mee om onze lenigheid te oefenen.