

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

Boeken (en zo)

Verdragen – Over de hulp helpt-mythe

Flip Jan van Oenen (2025). Boom. 292 pp.,

€ 29,25

ISBN 9789024468430

Jasmien Peeters

Op de cover van *Verdragen*, het tweede boek van Flip Jan van Oenen, torst een goudkleurige Atlas dapper de wereld op zijn schouders, tegen een muntblauwe achtergrond. Atlas draagt alles, tot het einde der tijden, want oppergod Zeus is hem ongenadig. Van Oenen vraagt iets anders: wat is van mij om te dragen, wat kan ik veranderen en waar blijf ik klagen? Bij Van Oenen is dat dragen geen straf, maar een wezenlijk onderdeel van onze menselijke conditie. Atlas is tragisch: hij kan niet anders. Van Oenen, negenenzestig jaar, gepensioneerd arts en systeemtherapeut, benadrukt keuze en verantwoordelijkheid en legt die ook bij de ggz, die kreunt onder diagnoses en wachtlijsten en volledig vastloopt.

Verdragen – door Van Oenen zelf geïllustreerd – borduurt verder op het boek *Het misverstand psychotherapie* dat hij eerder schreef (Van Oenen, 2019). Daarin deelde hij al een boodschap die van de lezer wel wat vergt: lijden is eigen aan ons mens-zijn. Psychotherapie helpt, soms, maar vooral door het verdraagvermogen te vergroten. En misschien dat vanuit dat verdragen ook verandering voortvloeit. Dat is dan mooi meegenomen. Maar verdragen is een enorm groot goed op zich. Vanuit een doorleefd en doorvoeld verdragen kan een therapeut vertrouwen geven.

De proloog verrast. Argeloos laat ik me meevoeren in een wending en voor ik het weet, sta ik zes pagina's later opeens op een ander been. Een therapeut probeert in een dialoog zijn nieuwe cliënt bescheiden verwachtingen te geven van de therapie die hij te bieden heeft. 'Geen Valse Hoop maar Realistische Hoop: bij zes van de zeven cliënten heeft therapie geen meerwaarde' (p. 12). Voor hij het weet, heeft hij zijn cliënt tóch geholpen (zijn menselijkheid geeft vertrouwen), en knapt hij er zelf ook van op. Psychotherapie werkt wél, maar om een andere reden dan we willen geloven. Meer als een kunst, een hoge vorm van beschaving en als een unieke verrijking van ons denken.

Deze recensie lag al een tijd te wachten om geschreven te worden. Een dakrenovatie en een Erasmusreis vroegen voorrang. Niet zo slecht, dat uitstel, zo blijkt. Want net als ik eindelijk aan de slag ga (huis af, zoon terug), belandt Van Oenen in een kleine mediastorm. De Nederlandse krant *NRC* van 22 januari 2026 publiceerde een interview over dit boek (*NRC*, 2026a). Met de oorspronkelijke titel 'Psychotherapie werkt niet' was Van Oenen minder blij. Ze veroorzaakte veel commotie. Als klik-lok-aas 'werkte' het des te beter. Ondertussen werd de titel aangepast (*NRC*, 2026b): 'Mensen die psychotherapie krijgen knappen er meestal niet van op.' Wat Van Oenen wilde zeggen: we zijn aangewezen op het verdragen van psychische pijn. En we zijn daartoe in staat.

In het boek zelf is het betoog genuanceerder. Het gaat Van Oenen niet om een afrekening met therapie, maar meer om een vraag: Wat versterken wij wanneer wij

Verdragen – Over de hulp helpt-mythe

helpen? Vergroten wij draagkracht, of ondermijnen we die soms onbedoeld? Zijn pleidooi is dat hulpverlening zich primair moet richten op het versterken van het vermogen om te dragen wat niet veranderbaar is.

De animositeit van de reacties op het interview laat zien hoe precair het evenwicht is tussen het erkennen van de werkzaamheid van therapie en het begrenzen van de verwachtingen die we ervan koesteren.

Deze publieke discussie bracht me opnieuw bij de vraag waar heling werkelijk vandaan komt. Dankzij de dakrenovatie mogen ook dozen met strips naar de ruilbibliotheek. Met Van Oenen in mijn hoofd, blader ik door *De Olympische Smurfen* (Peyo, 1986), op zoek naar een kinderherinnering: Potige Smurf wil de andere Smurfen aanzetten om te sporten en organiseert Olympische Spelen. Schrielsmurf is bij geen enkele ploeg gewenst. Hij doet onafhankelijk van de rest toch mee, als enige in 'team groen'. Hij oefent het meest van allemaal, al vreest hij dat hij weinig kans maakt. Hij vraagt Grote Smurf om hulp. Die geeft hem een middeltje om op de neus te smeren. Hij wint alle wedstrijden! Dan komt de ontknoping: Grote Smurf maakt hem duidelijk dat het middeltje slechts aalbessenjam was. Aalbessenjam?! Als kind was ik diep onder de indruk.

Cliënten worden beter door hun zelfhelend vermogen. Als ze geen hulp zoeken, knappen ze ook op. Het belichaamde vertrouwen van een therapeut helpt, als deze het vermogen tot verdragen niet laat verschralen, en niet voor afhankelijkheid zorgt. Vanuit een systemisch perspectief ontstaat dat verdraagvermogen niet in isolatie, maar in relatie, in het ervaren dat iemand het lijden met ons mee kan dragen zonder het over te nemen. De heemeester 'tijd' en ons natuurlijk verdraagvermogen doen de rest.

Wat een therapeut vooral doet, volgens Van Oenen, is ons terzijde staan tot ons eigen vermogen weer zegeviert.

Klagen heeft slechts een kleine plaats, veranderen kan niet altijd. Een grote rol is weggelegd voor verdragen. Van Oenen laat ons niet alleen, en reikt drie strategieën aan voor dat verdragen: hoop houden door vertrouwen te geven, door de moed erin te houden; smart delen met familie, vrienden en de sociale context; en fysiek en mentaal in beweging blijven. Ook omdat de huidige ggz vastloopt en kreunt onder de verwachtingen, wil hij zo naar een realistischere organisatie met minder valse hoop.

Als antwoord op de NRC-polemiek publiceerde Van Oenen een artikel op LinkedIn waarin hij zichzelf interviewt (Van Oenen, 2026). De slotwending is opnieuw ontwapenend: 'U doet nou wel of het u allemaal erg aan uw hart gaat, maar bent u uiteindelijk niet gewoon een zielige aandachtstrekker die alleen maar het vak onderuithaalt om weer eens met zijn foto in de krant te kunnen komen?' 'Dat zou kunnen. Ik ga binnenkort in therapie om dat uit te zoeken.'

Deze zelfrelativerende toon typeert het boek, speels maar niet zonder ernst. Een waardevolle bijdrage aan het actuele gesprek over hulp en hoop. De troost ligt niet in het afnemen van de last, maar in het besef dat we, anders dan Atlas, niet alleen hoeven te dragen.

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT-)relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-opverbinding.be

Referenties

- NRC. (2026a, 22 januari). Psychotherapie werkt niet [Interview met F.J. van Oenen]. NRC.
 NRC. (2026b, 22 januari). Mensen die psychotherapie krijgen knappen er meestal niet van

Verdragen – Over de hulp helpt-mythe

op. NRC. www.nrc.nl/nieuws/2026/01/22/mensen-die-psychotherapie-krijgen-knappen-er-meestal-niet-van-op-a4171506

Oenen, F.J. van (2019). *Het misverstand psychotherapie*. Boom.

Oenen, F.J. van (2026, januari). *Een interview met F.J. van Oenen over een interview met F.J. van*

Oenen [LinkedIn-post]. LinkedIn. www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7425239412461989888

Peyo (1986). *De Olympische Smurfen*. Dupuis.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312026038002010>

Nonviolent Resistance in trauma-focused practice – A systemic approach to therapy and social care

Peter Jakob (2025). Routledge. 246 pp.

€ 27,99

ISBN 9781032697390

Eliane Wiebenga

Sinds de introductie van geweldloos verzet in gezinstherapie en ouderbegeleiding, ruim twintig jaar geleden, heeft Peter Jakob consequent de kinderen onder de aandacht gebracht binnen het raamwerk van geweldloos verzet, waarin de hulp aan ouders centraal staat (Omer & Wiebenga, 2015). Vanuit zijn achtergrond als klinisch psycholoog en systeemtherapeut benadrukt hij het belang van een systemische, meervoudig partijdige en traumasensitieve toepassing van deze nieuwe aanpak bij gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen.

Het is de grote verdienste van Haim Omer dat hij in antwoord op de wanhoop en machteloosheid van ouders een onorthodoxe benadering van ernstige gedragsproblemen heeft ontwikkeld. Eenzijdige (verzets)acties van de ouders – waarbij verzet hand in hand gaat met herstel van de relatie, zonder dwang of escalaties – hebben verrassend goede resultaten, ook als de kinderen zelf niet gemotiveerd zijn voor therapie. Het is echter de verdienste van Jakob om voorbij deze gedragsveran-

dering te kijken en in het proces oog te houden voor de (onvervulde) noden van de jongeren. *Always look behind the smoke curtain* leert Jakob ons: achter agressief of zelfdestructief gedrag zit vaak een angstig, depressief of misbruikt kind, dat ernaar verlangt erbij te horen, zich veilig, beschermd en gesteund te voelen en erkenning te krijgen voor traumatische ervaringen. Evenzeer heeft Jakob oog voor de noden en trauma's van ouders, waardoor hun vaak de moed ontbreekt om de verschillende interventies van geweldloos verzet in praktijk te brengen. Het verhogen van aanwezigheid, vragen van steun en reguleren van eigen emoties is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als het kind de pogingen tot herstel van het contact aanvankelijk afwijst. Jakob heeft veel mooie interventies en oefeningen ontwikkeld die bijdragen aan herstel op zowel individueel als relationeel niveau. Hij combineert geweldloos verzet met elementen uit de systeemtheorie en hechtingstheorie, evenals uit de narratieve, oplossingsgerichte en traumatherapie, tot een ecosystemisch perspectief op de behandeling van meervoudig belaste gezinnen (Jakob, 2018, en in het hier besproken boek). Zijn brede ervaring en deskundigheid als systeemtherapeut, opleider en supervisor zijn op elke bladzijde van dit boek voelbaar.

Het boek opent met een introductie over 'trauma-focused geweldloos verzet', waarin Jakob zich kritisch uit over een individuele, probleemvervulde visie op