



## Te mooi om waar te zijn?

Els Heene

J. Wings (2009). *Stop! Tien gesprekken met een psycholoog*.

Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Dit zelfhulpboek is bedoeld voor 'iedereen die wil stoppen met dingen waar hij of zij last van heeft'. Aan de hand van tien hoofdstukken worden thema's aangereikt die - parallel met twee casussen - telkens verdiepend uitgewerkt worden. Dit zou moeten leiden tot het antwoord op vragen zoals "Wie ben ik?" en "Wat wil ik met mijn leven?". Elk hoofdstuk staat voor één gesprek waarbij de auteur zijn eigen kortdurende werkwijze uit de doeken doet. Telkens gaat hij per hoofdstuk kort in op theorie, praktijkervaring en oplossingen voor mogelijke problemen, met als richtlijn een stappenplan dat nogal fragmentarisch aandoet. De eerste drie gesprekken dienen als inventarisatie, met in hoofdstuk één een bevraging van diverse levenssterreinen. Dit biedt een duidelijk overzicht, maar sommige aspecten overlappen inhoudelijk (bijvoorbeeld: verschil tussen lichamen functioneren en gevoelens?) of zijn waarschijnlijk niet voor iedereen even duidelijk (bijvoorbeeld: 'ben je geneigd om te vermijden?'). Op het einde wordt een vragenlijst meegegeven met een duidelijke rationale. Hierbij wordt via de website van PsyQ - een samenwerkingsverband van diverse ggz-instellingen in Neder-

land - een link voorgesteld om zelf verder te checken waar eventuele problemen zitten. Deze gegevens zijn enkel beschikbaar na aanmelding bij PsyQ, met het oog op een aangeboden programma. In hoofdstuk 2 wordt gezocht naar het antwoord op "Wie ben je?", met aandacht voor het concept persoonlijkheid aan de hand van categorieën (dynamisch, perfectionistisch). Hierbij wordt te snel overgegaan naar persoonlijkheidsstoornissen, wat de illusie creëert dat men categoriale als II-problematieken aan de hand van een aantal instructies zelf eenvoudig kan diagnosticeren. Dit lijkt me bovendien een gemiste kans om mensen zelf te laten zoeken naar posities op dimensies in plaats van naar categorieën, iets wat bovendien afbreuk doet aan een complexere realiteit. Hoofdstuk 3 gaat over persoonlijke voorgeschiedenis en gezin van oorsprong. Het bevat zinnvolle vragen om deze link naar het heden duidelijk te maken en eindigt met een opdracht over een eigen levensverhaal. Na deze eerste drie gesprekken volgen de zogenaamde therapeutische gesprekken, met als doel te stoppen met dingen waar men vanaf wil. De auteur gaat vooreerst in op de mate van stress en het belang van ontspanning (hoofdstuk 4). Het vijfde gesprek is gebaseerd op gedrag, leerprincipes, het belang van consequenties en het toepassen van operante technieken. In hoofdstuk 6 wordt een schema rond uitdagen van cognities voorgesteld, met aandacht voor piekerstoptechnieken. Dit lijkt me opnieuw (te) hoog gegrepen voor mensen die nog nooit op deze manier naar hun gedachten hebben gekeken, zeker als het over de automatische gedachten gaat. In het zevende hoofdstuk staat hij meer stil bij gevoelens. Als het daarbij gaat over wat kan misgaan, komen onder andere problemen bij het uiten en benoemen van gevoelens aan de orde, en er wordt ook ingegaan op het onderscheid tussen gevoel en verstand. In de volgende twee hoofdstukken komen respectievelijk communicatie en de partnerrelatie aan bod. Beide thema's hadden misschien beter geïntegreerd voorgesteld kunnen worden. Het laatste hoofdstuk of tiende gesprek is bedoeld als

indevaaluatie, met de nadruk op verwachtingen en het belang van tijd. Ik miste hier vooral een integratie van alle besproken onderdelen, als basis van een goede hervalpreventie met het oog op de toekomst. Het boek is vlot geschreven en leest makkelijk, zeker voor iemand met de nodige voorkennis. De auteur werkt als eerstelijnspsycholoog en doet een sterk appel op het inzicht van de lezer. Hierbij legt hij de lat soms wel erg hoog waardoor niet alles voor iedereen toegankelijk of toepasbaar lijkt. De relevante terreinen die worden aangestipt komen vrij willekeurig en fragmentarisch over. De casussen verduidelijken de inzichten wel, maar worden stereotiep weergegeven (gezien de complexiteit van eerstelijnsproblemen). Bij eerstelijnszorg horen sleutelwoorden zoals zelfredzaamheid en actieve participatie; het mogelijke aanbod naar tweedelijnszorg via een zorgprogramma van PsyQ is soms wellicht wat te kort door de bocht en wordt te vaak herhaald. Het behandelverloop wordt voorgesteld alsof elke stap netjes volgt op de andere, terwijl de realiteit het tegendeel bewijst. Dat neemt niet weg dat dit boek aansluit op een sterkere positionering in de eerste lijn, waardoor de drempel naar gezondheidszorg kan verlagen en de wachtlijsten ook een stuk ingekort kunnen worden. Bijkomend voordeel hiervan is ook dat men op die manier sneller hulp krijgt op het moment dat dit nodig is (zie ook Rijnders en Heene, 2010).

## Literatuur

Rijnders, P., & Heene, E. (Red.) (2010). *Kortdurende psychologische interventies voor de eerste lijn*. Amsterdam: Uitgeverij Boom

*Correspondentieadres:* Els Heene, Vakgroep Experimenteel-klinische en Gezondheidspsychologie, Faculteit Psychologie, Henri Dunantlaan 2, 9000 Gent  
*E-mailadres:* Els.Heene@Ugent.be