

---

# Literatuur besprekingen

---

Gertjan van Zessen

## ZELF WAAR DERING

Snelle methode voor stressreductie  
en gedragsverandering

**Gertjan van Zessen**

*"Zelfwaardering, snelle methode voor stress reductie en gedragsverandering"*

Uitgeverij SWP Amsterdam

ISBN 978 90 8850 717 5, derde druk 2021

pagina's: 198 Prijs: €34,50

Ineke Otten,  
SPV i.o. Dimence

---

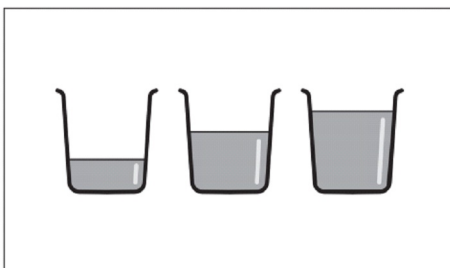
*'Zelfwaardering is de optelsom van alle elementen in een persoon die positief ervaren worden'.*

Gertjan van Zessen schrijft in zijn boek zelfwaardering over het vat van zelfwaardering: een psychologisch verandermodel dat hij heeft ontwikkeld. Een snelle methode om mensen te helpen die vastzitten in destructieve patronen in denken, voelen en handelen. Het doel is om de al aanwezige zelfwaardering te vergroten. De ervaring leert dat het model ingezet kan worden bij diverse problemen, zoals verslavingen, relatieproblemen, somberheid, angsten en onzekerheden. Gertjan van Zessen adviseert hulpverleners zijn training te volgen om op een goede manier zijn model te kunnen gebruiken.



*Dr. Gertjan van Zessen  
psycholoog en seksuoloog*

Hoofdstuk één gaat uitgebreid in op de achterliggende gedachte van het vat van zelfwaardering, waarna er in hoofdstuk twee ingezoomd wordt op de toepassing van het model op de individu. Hoofdstuk drie beschrijft de toepassing van het model in relaties en tot slot wordt er in hoofdstuk vier stil gestaan bij de invloed van hechting en levensloop op zelfwaardering.

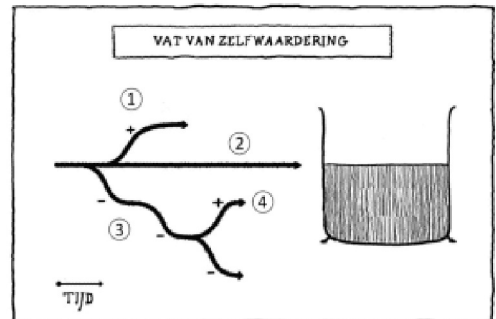


**Figuur 1:** Vaten met een wisselende mate van zelfwaardering.

*'For there is nothing either good or bad,  
but thinking makes it so.'  
Shakespeare, Hamlet*

Het vat van zelfwaardering wordt door van Zessen geïllustreerd aan de hand van vaten met een wisselende hoeveelheid vloeistof. Een zo hoog mogelijke zelfwaardering wordt beschouwd als ideaal: een gezonde, tevreden, innerlijk stevig, veerkrachtige volwassene die goed voor zichzelf en anderen zorgt. In het boek wordt een hoge zelfwaardering geïllustreerd als een vol vat. Hoe leger het vat, hoe meer innerlijke leegte en negatieve zelfwaardering.

De rails en wissels gebruikt van Zessen als metafoor: de basislijn is het rechte spoor met automatische en onbewuste processen. Wat hier gebeurt - en dat is het merendeel van wat we doen en denken - heeft geen effect op het niveau van zelfwaardering. De wissels omhoog zorgen voor wat zelfwaardering en dus voor stijging in het vat, zoals het ervaren van waardering, erkenning of liefde.



De wissels naar beneden kosten zelfwaardering, waardoor het niveau van het vat daalt, zoals irritaties, druk en vermoeidheid.

De wissel omhoog staat op zichzelf en schiet niet zomaar door in een serie positieve wissels. De positieve wissel is tijdelijk en vereist aandacht om het vat van zelfwaardering te vullen. De wissels naar beneden daarentegen versterken elkaar wel: hoe meer negatieve wissels achter elkaar, hoe sterker de stresscomponent, hoe meer zelfwaardering er verdwijnt. Het niveau van het vat daalt. Dat is de werking van het stresssysteem.

Vervolgens gaat van Zessen verder met de uitwerking van het model, waar ongeveer zes gesprekken met een hulpverlener voldoende zijn om het vat meer gevuld te krijgen en zelfwaardering te laten groeien. Hij doet dit aan de hand van drie gereedschappen. Er wordt gestart met het zogenoemde 'heitje voor een karweitje'. Van Zessen spoort aan in zijn boek om driemaal daags te oefenen met een positieve wissel: een kleine positieve actie die wordt beloond met een schouderklopje.

Na de heitjes komt er nieuw gereedschap bij, namelijk om met waardering en een schouderklopje naar negatieve wissels te kijken, zoals opmerken dat je wegzakt in irritatie, somberheid of agressie: 'Goed dat ik het zie'.

Het derde gereedschap heeft betrekking op wat je in de situatie zou doen als je vat vol zou zijn met zelfwaardering. Dit laatste onderdeel maakt dat je na gaat denken als gezonde, tevreden, innerlijk stevig, veerkrachtige volwassene die goed voor zichzelf en anderen zorgt.

### **Sociaal Psychiatrische Verpleegkundige**

De klassieke psychotherapie volgt het medisch model: eerst diagnostiek, dan behandeling. Bij behandeling met het vat van zelfwaardering is dat anders: het is voldoende om de problematiek, risico's en onderliggende stoornissen globaal in te schatten. De methode van het vat van zelfwaardering is direct inzetbaar en effecten zijn ook snel zichtbaar. Dit maakt het model voor de sociaal psychiatrisch verpleegkundige ontzettend interessant om te gebruiken in de dagelijkse praktijk. Het levert een waardevolle bijdrage aan veerkracht en zelfcompassie, passend bij positieve psychologie: bekrachtigen van wat goed is, erkennen van wat er mis is, en toewerken naar datgene wat wel gewenst is.

## Beoordeling

Het boek zelfwaardering is een makkelijk leesbaar boek met goede uitleg en tal van voorbeelden waardoor het model goed te volgen is. Het model wordt regelmatig herhaalt in verschillende context, zonder dat het vervelend wordt, waardoor het concept steeds beter begrepen wordt door de lezer. De vaten, wissels en gereedschappen maken het visueel en daardoor goed uit te leggen aan anderen. Nieuwsgierigheid naar de training is gewekt na het lezen van dit boek! Een verwijzing naar de site [vatvanzelfwaardering.nl](http://vatvanzelfwaardering.nl) is dan ook een slimme zet. Een dikke negen!

---



### Estrella Montoya

*"Hormonen en vrouwen; de invloed van hormonale veranderingen op hersenen, gedrag en emoties."*

Uitgeverij de Arbeidspers Amsterdam

ISBN 9789029550192 (2024)

Pagina's: 240, Prijs €22,99

Ingelien Warmerdam

---

De laatste jaren groeit het besef in de (medische) wetenschap dat het (als zodanig geboren) vrouwenlichaam anders functioneert dan het (als zodanig geboren) mannenlichaam. Zo blijkt een hartinfarct bij een vrouw andere kenmerken te vertonen dan een hartinfarct bij een man. Medicatie kan bij vrouwen anders werken dan bij mannen of een andere dosering nodig hebben. Zo zijn er nog vele voorbeelden te noemen waaruit deze verschillen blijken. Het grootste verschil wordt gevormd door de verschillen in geslachtshormonen en de wisselende cyclus waarin deze in het vrouwenlichaam actief zijn. Hoe die hormonen precies werken en welke invloed ze hebben op bijvoorbeeld neurotransmitters, hersengebieden en vervolgens gedrag en emoties, is lang moeilijk toegankelijke kennis geweest. Daarnaast was er weinig onderzoek beschikbaar en was in reguliere behandeling nagenoeg geen aandacht voor hormonen en hun invloed.

Estrella Montoya (1986) deed ruim tien jaar onderzoek naar hormonen en sociaal-emotioneel gedrag en werkt als psycholoog in de klinische praktijk. In 'Hormonen en vrouwen' wordt dit onderzoek overzichtelijk weergegeven, verdeeld over alle hormonale levensfasen van de vrouw: vanaf de geboorte tot na de overgang. Er is aandacht voor premenstruele stoornissen, zwangerschappen en de invloed van een anticonceptiepil in het lichaam en op het brein. Het samenspel met andere hormonale processen in het lichaam zoals schildklierhormoon, adrenaline en cortisol, komt eveneens aan bod. Alle geraadpleegde (wetenschappelijke) bronnen zijn vermeld en in de literatuurlijst opgenomen. Er zijn duidelijke illustraties toegevoegd en in aparte kaders is achtergrondinformatie opgenomen naast de lopende tekst. Door de indeling is het mogelijk om eenvoudig iets op te kunnen zoeken.

Heel knap hoe Montoya jarenlang wetenschappelijke onderzoek tot een kernachtig en prettig leesbaar boek heeft weten terug te brengen.

Daarmee is het zeer aanbevolen voor Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen (SPV) èn voor elke vrouw om meer kennis op te doen over haar eigen lichaam. Voor SPV die werken met jeugdigen waarbij de levensloop van de geslachtshormonen gaat beginnen, is dit een goed naslagwerk. SPV die werken met zwangere en net bevallen vrouwen kunnen eveneens relevante informatie vinden. Hetzelfde geldt voor SPV die vrouwen tegenkomen met onbegrepen lichamelijke klachten of vrouwen die in de overgang zijn. Daarnaast biedt het handvatten wanneer vrouwen aangeven wisselende stemmingen te bemerken bij zichzelf die in verband gebracht kunnen worden met de menstruatiecyclus. Kortom, een zeer compleet naslagwerk voor elke SPV om meer te leren over hormonen en vrouwen.

---



### **Iris Van Zomeren & Erik van Zomeren**

Uitgeverij Elikser, Leeuwarden  
ISBN 978-94-6365-354-1 (2021)  
Pagina's: 305, Prijs €21,50

Ingelien Warmerdam

---

Van waanzin naar Wijsheid, een intrigerende titel. Het roept associatie op met een andere uitspraak: is iets gek of geniaal. Hoe dicht ligt waanzin bij wijsheid wanneer vanuit waanzin iets ontstaat wat geniaal wordt gevonden. Zoals een schilderij van Picasso, van Gogh of Munch. Schilders waarvan hun waanzin schilderijen opleverden die heden ten dage overal geroemd worden. Waren deze schilderijen zonder waanzin ook zo geniaal geworden? Dat blijft de vraag. Dichterbij in het hier en nu heeft Iris van Zomeren met haar man Erik als co-auteur, haar weg van waanzin naar wijsheid beschreven in een autobiografisch levensverhaal. In eerste instantie was er wat aarzeling. Is er behoefte aan weer een boek wat allerlei afschuwelijkheden blootlegt? Gebeurtenissen waar we de ogen niet voor moeten sluiten, maar die zich in gedachten nestelen en zich niet zomaar weer laten verdrijven? Deze schroom was echter al snel verdwenen.

In dit autobiografische levensverhaal wordt kort aangestipt wat de gebeurtenissen in het verleden zijn geweest en wat de gevolgen waren voor Iris. De nare gebeurtenissen hebben zich op dermate jonge leeftijd voorgedaan, dat Iris DIS ontwikkelde; Dissociatieve Identiteitsstoornis. Hierdoor ontstonden ontsnappingsroutes in dissociaties en anderen delen, die het beheer van haar emoties overgenomen hebben. Zodat de zeer jonge Iris deze afschuwelijkheden kon overleven. Al snel verschuift het accent naar een levensverhaal van herstel. De vier domeinen van herstel: gezondheid, persoonlijk, functioneel en maatschappelijk herstel, zijn duidelijk te herkennen. Evenals de vier fasen van herstel: van overspoeld raken en worstelen naar leren leven met en uiteindelijk leven voorbij 'de waanzin', in wijsheid. In dit levensverhaal is veel ruimte voor het persoonlijk herstel in de vorm van persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Het hersteltraject verloopt in een combinatie van reguliere en complementaire therapieën. Daarbij is veel aandacht voor wat opgeslagen zit in ons lichaam en intergenerationele systemische aspecten.

In losse kaders wordt toelichting gegeven over de therapievormen waar dit aanvullend is. Hierdoor hoeft het verhaal zelf niet onderbroken te worden, maar is de nodige onderbouwing wel aanwezig.

Van waanzin naar Wijsheid is een prettig leesbaar boek wat moeilijk weg te leggen was. Het nodigde uit tot doorlezen. Het gaf een boeiende beschrijving hoe op alle domeinen van herstel aandacht nodig is om tot een geheel te komen. Juist dat maakte het een krachtig verhaal, wat hoop geeft en ontroerd. Het liet zien dat ondanks alle nare gebeurtenissen in de vroege jeugd, in dit geheel een competente vrouw aanwezig is. Zij de regisseur was van haar herstelproces, met van tijd tot tijd waardevolle ondersteuning van haar man Erik. Voor Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen (SPV) is dit een inspirerend boek over herstel. De kracht van SPV is eclecticisch werken: onderlinge samenhang aanbrengen in de breedste zin van het woord en verbinding leggen en versterken. Er zijn vele wegen naar herstel. Dit levensverhaal is daar een mooi voorbeeld van.