
LITERATUURBESPREKING

“Geen probleem! Zelf je problemen in kaart brengen en oplossen”

“Geen probleem! Zelf je problemen in kaart brengen en oplossen”
Gerbrand van Hout 1998
Swets & Zeitlinger B.V., Postbus 825,
2160 SZ Lisse
ISBN 90 265 1500 6 prijs f 29,50.

De opzet van de auteur is dat mensen met psychosociale problemen zelfstandig, zonder professionele hulp, hun problemen kunnen analyseren om zo tot een andere oplossing te komen dan voorheen is geprobeerd. Volgens Van Hout gaat het om “een methode waarmee je allerlei problemen zelfstandig kunt aanpakken”. De auteur is psycholoog-psychotherapeut en in zijn boek gebruikt hij verschillende therapeutische aspecten, zoals RET en directieve interventies maar ook probleemoplossend gerichte zaken. Op een wat amicale toon wordt de lezer in het boek door de auteur aangespoord zijn problemen onder ogen te zien, te rangschikken en concreet te maken. Vervolgens daagt hij de lezer uit om na te denken of hij wel van het probleem of de problemen afwil. Besluit de lezer na wat wikken en wegen toch van zijn problemen af te willen dan raadt van Hout je aan de problemen eerst te rangschikken. Dit is nodig om het overzicht te krijgen en om er vervolgens achter te komen wat degene precies denkt en voelt bij het

huidige probleem. Wil er echt een verandering opgang gebracht worden dan is het van belang dat er ook een doelanalyse gemaakt wordt door en voor de betrokkene. Daarbij is het van belang dat men ook kiest hoe men denkt, voelt en wil handelen. Van Hout laat de lezer met schema's werken om meer overzicht te krijgen. Deze schema's zijn eenvoudig maar zeer handig en de oefeningen zijn goed uit te voeren. Het beoogde resultaat is, als je daarvoor kiest, dat men anders gaat handelen dan voorheen in een soort gelijke situaties.

Is het boek nu ook te gebruiken voor sociaal psychiatrische verpleegkundigen in de praktijk? Zelf denk ik dat voor spv-en die werken met ret-achtige en directieve interventies dit boek een aardig hulpmiddel kan zijn. Het kan goed van pas komen bijvoorbeeld bij cliënten die met een persoonlijkheidsstoornis kampen, bijvoorbeeld bij een “high”level borderliner. Vastgeroeste gedachtepatronen die zeer negatieve uitpakken voor hen zelf en voor hun omgeving kunnen met behulp van deze ret-achtige en directieve interventies wat positiever beïnvloed worden. Dit boekje kan dan gebruikt worden voor uitleg en huiswerkopdrachten.

Annita Bosveld
