

---

# LITERATUUR BESPREKING

## Angst werkt niet

**Peter Braem**

Drs. Ida de Ridder & Drs. Anneke Nieuwe Weme. *Angst werkt niet*, Uitgeverij: Pica  
ISBN 9789077671368, 192 pag, € 19,50



Ik werk als SPV in de eerste lijn bij huisartsen en diverse gezondheidscentra. Regelmatig heb ik daar afspraken met patiënten die last hebben van, paniekaanvallen, faalangst, perfectionisme of sociale angst. Laatst kwam een patiënt die vertelde dat zij al drie jaar 24 uur per dag, zeven dagen per week de telefonische bereikbaarheid voor het bedrijf waar zij werkt verzorgt. Zij doet dit zelf en heeft zodoende altijd de telefoon aan staan. Niet dat ze voortdurend wordt gebeld, maar toch... De patiënt vertelde dat zij slecht slaapt, sombere gedachten krijgt, veel piekert, dat haar concentratie vermindert en dat zij aanvallen van benauwdheid met hartkloppingen krijgt.

Zij wil persé de telefoon aanhouden: zij is de enige die de procedures goed kent. Daarnaast zie zij het als voordeel dat haar bazen zeer tevreden over haar zijn. Geen wonder.

Per jaar hebben ongeveer 250.000 Nederlanders last van een paniekstoornis, frequente heftige angstaanvallen die gepaard gaan met symptomen als hartkloppingen, trillen, benauwdheid en misselijkheid. Daar komen jaarlijks nog eens tachtigduizend nieuwe gevallen bij, wordt geschat. Er zijn tal van laagdrempelige initiatieven ontwikkeld om mensen die last hebben van angst bij te staan. Een greep: 'Angstig? Zelf aan de slag!' (een schriftelijke zelfhulp cursus voor mensen met lichte tot matige angstklachten), 'Angst de baas 55+' (groepsbijeenkomsten voor 55 plussers met lichte tot matige angstklachten) of 'Stap voor stap je angst overwinnen' (werkboek).

Het boek 'Angst werkt niet' van De Ridder en Nieuwe Weme is daar nu bijgekomen. Het is een praktisch boek dat in gaat op de verschillende vormen van angst waar mensen last van kunnen hebben op hun werk. Faalangst, angst voor conflicten, paniek, piekeren, niet voor jezelf durven opkomen en sociale angst worden overzichtelijk behandeld. De hoofdstukken zijn consequent opgebouwd: eerst wordt de problematiek geschetst aan de hand van een aantal casussen, daarna volgt theorie over de in het hoofdstuk besproken vorm van angst, tot slot wordt besproken hoe de angst kan worden aangepakt. Dit laatste is vooral heel handig, want in begrijpelijke taal worden oefeningen en werkbladen gepresenteerd waarmee aan de slag kan worden gegaan.

Het boek is in eerste instantie bedoeld voor mensen die zelf last hebben van angst, het is een echt zelfhulpboekje, maar is tevens een aanrader voor

hulpverleners die mensen behandelen die arbeidsgerelateerde angstproblemen hebben. Als tegenwoordig patiënten komen met angstklachten, pak ik al gauw het boek van de Ridder en Nieuwe Weme erbij. De werkbladen zijn prima in te passen bij (kortdurende) behandelingen van patiënten met een angstprobleem. Bij mijn hierboven beschreven patiënt zijn wij begonnen met samen het hoofdstuk over piekeren door te nemen, nu nog het hoofdstuk over perfectionisme en faalangst. Hartstikke handig!

---

## Vijf boekbesprekingen door Gerard Lohuis

### Waardenloze gesprekken

M.Appelo *Waardenloze gesprekken* Uitgeverij Boom Amsterdam 2010  
Prijs: 27,50 ISBN 9 789085 0695 60 pag. 171



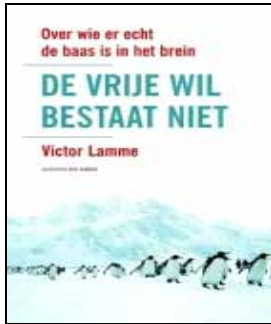
Dit boek is een vervolg op het eerder verschenen *Socratisch Motiveren*. In *Waardenloze gesprekken* wordt aandacht besteed aan de manier waarop de socratische gespreksvoering in de praktijk toegepast kan worden. De methode van de gespreksvoering sluit aan bij de persoonlijkheid van de cliënt en is minder gericht op inhoudelijke verandering. De methode is volgens Appelo niet geschikt voor hulpverleners met bekeringsdrang maar effectief om de cliënt zelf al dan niet aan het werk te zetten. Het socratisch motiveren begint bij het vaststellen van het probleem en voor wie het een probleem is.

Het is een benadering waarbij de context sterk betrokken wordt. De omgeving kan grenzen stellen aan het gedrag of zoals de foto op de omslag laat zien 'dat het water kan stromen waar de oevers het toelaten'. Nadat is vastgesteld hoe het probleem er uit ziet, wordt gekeken naar de motieven die ten grondslag kunnen liggen aan het gedrag dat tot de problemen leidt, waarbij gekeken wordt naar de manier waarop iemand vanuit zijn persoonlijkheidsstructuur omgaat met veranderen. Appelo verdeelt die op drie manieren: de angsthaas, de luiaard en de betweter. Afhankelijk van de wens om te veranderen hoort bij iedere typering een manier van aanpak. Het boek bevat vele praktijkvoorbeelden en Appelo laat daarin zien hoe hij de theorie in praktijk toepast.

Een no-nonsense aanpak met sterk realiteitsbesef voor wat er wel en niet haalbaar is voor de cliënt.

## "De vrije wil bestaat niet"

Victor Lamme *"De vrije wil bestaat niet"* Uitgeverij Bert Bakker Amsterdam 2010  
prijs 17,95 ISBN 9 789035 135390 pag.333



Prof. dr. Victor Lamme, hoogleraar Cognitieve Neurowetenschap, heeft zichzelf een fascinerend doel gesteld. Hij wil door middel van experimenteel onderzoek aantonen dat bewustzijn van cognitie te scheiden is en dat hier alleen een neurobiologische verklaring aan ten grondslag ligt. Praktisch gezien komt het er op neer dat de mens niet weet waar hij zich bewust van is en dat er ergens in de hersenen mechanismen werkzaam zijn die ons handelen en daden sturen. Lamme wil laten zien dat die mechanismen op neurobiologisch van aard zijn.

Eerder liet Ap Dijksterhuis in zijn boek *Het Slimme Onbewuste* zien hoe ons onderbewuste op een veel krachtiger wijze ons handelen stuurt dan het bewuste weten ooit zal kunnen. Hij liet zien hoe ons onderbewuste zijn werk doet wanneer we verliefd worden, alle ratio ten spijt. Hij laat zien dat wat we bewust of rationeel verklaren, vaak berust op een verklaring achteraf. Dat zullen verpleegkundigen herkennen. Er is niet altijd tijd om methodisch en bewust te handelen, maar vaak kunnen verpleegkundigen achteraf heel goed verklaren waarom ze bepaalde dingen gedaan hebben. In de managementwereld wordt dit verschijnsel ook wel als tacit knowledge gezien. Het handelen gebeurt op basis van kennis waarvan de hulpverlener zich niet bewust is waar hij de kennis vandaan haalt. Die kennis komt in het handelen van de verpleegkundige 'tevoorschijn'. Het is als de Duisters die zonder moeite weten welke naamval ze moeten gebruiken bij de derde naamval. Ze doen dat van nature goed, maar zijn niet in staat om zoals de Nederlander die Duits leert, uit te leggen bij welke voorzetsels de derde naamval volgt (aus, bei, mit,.....). De Nederlander moet de voorzetsels leren om de juiste naamval te gebruiken. De Duitser doet het van nature goed. Maar in dat "van nature goed doen" zit veel oefening en ervaring waarvan de Duitser zich niet bewust is dat hij het weet. Dijksterhuis laat daarmee zien dat we veel meer weten dan we ons bewust zijn en wanneer we geen oplossing meer weten voor een probleem, is het raadzaam er niet over te piekeren. Om dan 's morgens wakker te worden en de oplossing komt ineens naar boven. Omdat, volgens Dijksterhuis, het onderbewuste al die tijd aan het werk is geweest.

Lamme gaat nog een stap verder. Hij laat de psychologische visie op het bewustzijn los en wil via de neurowetenschap aantonen dat het brein allerlei functies uitoefent, waarbij het ons bewustzijn, gedachten en onze wil niet nodig heeft. Sterker nog, hij wil laten zien dat het brein op het bewustzijn voorloopt en dat wat wij 'de wil' noemen meer een suggestie en illusie is. Het bewustzijn loopt achter de feiten aan. Anders gezegd: "we denken wel dat we met onze gedachten ons lichaam aansturen, maar dat is niet meer dan een illusie. Ons lichaam gaat gewoon zijn gang, en wij staan erbij en kijken er naar." In dit boek neemt hij de lezer mee in zijn verificatie van dit hypothetische uitgangspunt. Wat men ook van dit standpunt vindt, als auteur weet hij het boek zo op te bouwen dat de lezer het boek niet dicht wil slaan voorat hij te weten komt hoe het afloopt. Zo start hij met het verhaal dat een man zijn vrouw als slaapwandelaar op gruwelijk wijze om het leven brengt en door de politie ontmaskerd wordt vanwege het vele bloed dat op zijn pyjama zit.

De man weet van niets, of althans, hij is zich er niet van bewust en ervaart met afschuw en grote vreze dat het niet anders kan dan dat hij het gedaan heeft. Lamme toont aan dat in een toestand van slaapwandelen mensen zich niet bewust zijn van wat ze doen. Kunnen deze mensen dan door een rechter veroordeeld worden voor daden die ze slaapwandelen plegen, omdat er in onze rechtspraak sprake moet zijn van een bewuste daad. Langzamerhand worden antwoorden op deze vraag gegeven wanneer Lamme uitlegt hoe het brein werkt en hoe allerlei min of meer autonome processen in de hersenen mensen tot handelen brengt. Zo laat hij zien dat de context wel degelijk invloed heeft op beslissingen maar dat in een MRI-scanner bij sociaal angstige mensen andere hersendelen op lichten dan bij mensen die meer autonoom een beslissing nemen. Hij probeert vervolgens te verklaren dat het brein hierin sturend is en in minder mate (of in het geheel niet) de gebeurtenis op zich. Hij probeert dit aan te tonen aan de hand van het optreden van Churchill, iemand aan wie een ijzeren wil wordt toegekend. Lamme slaagt er zeker in om op boeiende wijze zijn hypothesen uit te leggen. In deze tijd waarin we steeds meer te weten komen over de werking van de hersenen, voegt hij er een verklaring aan toe die nieuwe inzichten geeft over de manier waarop ons bewustzijn werkt. Tegelijkertijd is het van belang om enigszins nuchter hier naar te kijken. Sinds de grote filosofen zijn we al bezig met het nadenken over de vrije wil en het bewustzijn. De cognitieve benadering heeft ook vele wetenswaardigheden geboden. Daarnaast heeft Mark Mieras in zijn boek "Ben ik dat" onlangs ook nog laten zien hoe de hersenen ons doen en laten beïnvloeden. Lamme gaat in zijn neurobiologische aanpak het meest radicaal te werk vanuit de neuroscience. Enige falsificatie van al zijn onderzoek zal te zijner tijd moeten aantonen wat houdbaar is. Maar hij heeft er voor de geïnteresseerde een boeiend boek over geschreven. Zeker als u wilt weten of een slaapwandelaar inderdaad in staat is om zonder zich er bewust van te zijn, iemand om het leven te brengen.

## Bij Alzheimer op schoot

Bère Miesen *Bij Alzheimer op schoot* Uitgeverij SWP Amsterdam 2009  
Prijz 14,95 paperback ISBN 9 789088 501425 pag. 208



Geen betere publiciteit voor een bepaald ziektebeeld dan wanneer een bekende Nederlander, in dit geval demissionair minister Marie van der Hoeven, zich in het openbaar uitlaat over een familielid die getroffen wordt door een slopende ziekte.

In dit geval gaat het om Alzheimer en het verlies van controle en veiligheid die het bij de patiënt met zich meebrengt, hetgeen uiteindelijk uitmondt in totaal verlies aan controle op alle levensgebieden.

Evenals de auteur pleit van der Hoeven voor het vroegtijdig inschakelen van een coach die de mogelijkheden voor hulp kent, helpt bij het anticiperen op de grilligheden van de ziekte en de consequenties die het met zich meebrengt.

Van der Hoeven heeft duidelijk gemaakt dat zij geen maatschappelijke functie had kunnen vervullen als er thuis geen coach was die haar man bijstaat op het moment dat zij in de Kamer aan het werk is.

Dit is in feite de boodschap die de auteur in *Bij Alzheimer* op schoot met zijn boek wil overbrengen. Het boek is geschreven voor zowel professionals als direct betrokkenen. Op duidelijke wijze wordt beschreven hoe de ziekte een blijvend lijden op gang brengt waarin de patiënt, familie en hulpverlening moeten anticiperen. Het verlies van een dierbare die voorlopig in leven blijft, het verlies van een partner die zich in de eerste fase vastklampt op zoek naar houvast, maar die het langzaam gaat verliezen wanneer het vergeten meer en meer de overhand neemt. In verschillende hoofdstukken wordt er aandacht besteed aan de betekenis van de ziekte voor alle betrokkenen. Er worden heldere adviezen gegeven die laten zien hoe er naar Alzheimer gekeken kan worden en uiteindelijk moet de lezer er zijn eigen keuze uit maken. Want waar de een het opbrengt om de zorg thuis te bieden, haakt de ander af omdat men het niet aan kan. Of je nu wel of niet meepraat met de beleving van de patiënt, hangt af van het stadium waarin de ziekte zich bevindt. Of je het alleen wilt roeien als partner, of dat je iemand aan je zijde wilt hebben ter ondersteuning, is afhankelijk van persoonlijkheid en mogelijkheden van de partner of familie. Geen standaardantwoorden, maar antwoorden waarbij de context bepalend is. Dat maakt het boek krachtig en geloofwaardig. Het wordt niet mooier gemaakt dan het is. Maar er worden ook wel degelijk uitspraken gedaan waar goede zorg aan moet voldoen. Dat de zorg in kleinschalige voorzieningen moet worden aangeboden staat voor de auteur als een paal boven water, evenals het feit dat de diagnose met de patiënt besproken moet worden.

Dr. Bère Miesen is psycholoog en werkt sinds 1969 in de zorg voor mensen met dementie. Hij promoveerde in 1990 op het proefschrift *Gehechtheid en dementie*, bedacht in 1997 het 'Alzheimer Café' en werd in 2005 benoemd tot eerste lector psycho-geriatrie aan De Haagse Hogeschool. Als klinisch psycho(geronto)loog houdt Bère Miesen zich bezig met (neuro)psychologische diagnostiek en (de verwerking van) psychische stoornissen in de ouderdom; vooral bij dementerende ouderen. Hij weet waar het over gaat en heeft met dit boek een duidelijke handreiking geschreven voor patiënt, partner en hulpverlening.

Of zoals hij het zelf beschrijft: *"De problematiek van dementie kan worden beschouwd als een noodgebied, waarbinnen een drietal partijen elkaar voortdurend tegenkomen. De psychodynamiek in dat gebied is erg ingewikkeld. Soms lijkt het op een mijnenveld of op een kluwen van gevoelens, gedachten en herinneringen. Wanneer je gedwongen wordt daarheen af te reizen, neem dan in ieder geval een overlevingspakket mee. Omarm de vijand. Laat je niet door hem verrassen en loop niet voor hem weg. Ga op Schoot bij Alzheimer, want er is wel degelijk leven na Alzheimer. Ga Alzheimer voorbij"*

## Forensische psychiatrie - tussen dwang en vrijblijvendheid

Martin Tervoort *Forensische psychiatrie - tussen dwang en vrijblijvendheid*  
Uitgever Van Gorcum Assen 2009 prijs 24,50 ISBN 9 789023 244790 pag. 124



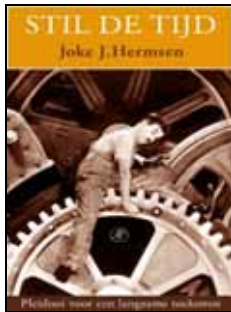
'Forensische psychiatrie, tussen dwang en vrijblijvendheid' geeft een beeld van wat forensisch psychiatrische zorg inhoudt. Het boek begint met uitleg over de forensisch psychiatrische hulpverlening aan de hand van een overzicht wat het inhoudt; de relatie tussen stoornis en delict, diverse delictsoorten in samenhang met een stoornis, het globale interventierepertoire en de spelers in het veld. Vervolgens wordt dieper ingegaan op een aantal actuele onderwerpen.

Aan de orde komen toerekeningsvatbaarheid, morele aspecten die in deze vorm van zorg een rol spelen, behandelbaarheid, houding en technieken om de

patiënt aan zijn behandeling te laten meewerken, beveiliging als onderdeel van de zorg en de lastige positie van de hulpverlener. Ten slotte volgt een beschrijving van een overkoepelend denkmodel om meer eenheid in dit gefragmenteerde zorgveld te brengen. Martin Tervoort is onder meer werkzaam als forensisch psychiater en opleider. In dit boek bundelt hij zijn ervaringen en zijn het vooral de feiten die hij beschrijft. Hij onthoudt zich merendeels van een moreel oordeel en het thema wordt met name vanuit het ziektegerelateerde denken benaderd.

## Stil de tijd- pleidooi voor een langzame toekomst

Joke J. Hermesen *Stil de tijd- pleidooi voor een langzame toekomst* Uitgeverij De Arbeiderspers Amsterdam- Antwerpen 2009 prijs €21,95 ISBN 9 7890295-71395



Hermesen heeft als filosofe een mooi boek geschreven over de manier waarop wij met tijd omgaan en vooral hoe we tijd kunnen beleven. Zij brengt onderscheid aan tussen kloktijd en (niet te meten, beleefde) innerlijke tijd. In de ratrace van de dagelijkse praktijk en drukke bezigheden is het een verademing om te lezen hoe ze een pleidooi houdt voor verveling. In de verveling leert de mens zijn grenzen te overschrijden, omdat hij zich ten overstaan van de leegte van zijn oude overtuigingen en meningen ontdoet, en zo tot een nieuw inzicht kan komen.' Ze laat zien hoe de kunst van Rothko, Henri Bergson of het werk van denkers als Peter Sloterdijk en Marcel Proust ons

kunnen inspireren om datgene te ontdekken waar het in het leven om gaat. Met de combinatie van eruditie en fijnzinnigheid weet Hermesen een opmerkelijk concreet boek te schrijven over ongreepbare sensaties. Dat maakt dit boek geslaagd en inspirerend, een aansporing om zaken als fijnzinnigheid, intuïtie en ontvankelijkheid te koesteren.'

Om inspiratie op te doen voor het dagelijkse sociaal psychiatrische werk maar bovenal om principes die in mindfullnes zo mooi naar voren worden gebracht, eens op een andere wijze onderbouwd te zien. Het leren accepteren en niet vechten tegen datgene wat niet te veranderen is, om inzicht te verwerven waar het echt om gaat en de kunst van het leven te ontdekken.

## Twee filmbesprekingen

**Gerrie Hendriks**, SPV GGZ Ingeest

### Vincere

Regie: Marco Bellocchio

Vincere is een wat bombastisch drama over Ida Dalsler, minnares van de Italiaanse fascist Benito Mussolini. De filmbeelden worden afgewisseld met echte opnames over de opkomst van het fascisme in Italië waardoor de film soms op een documentaire lijkt. Het komt de chronologie van het verhaal niet altijd ten goede, maar dat laat onverlet dat het een interessante film is met name omdat Ida Dalsler buiten spel wordt gezet door haar in een psychiatrische kliniek op te laten nemen.

De jonge Mussolini daagt in het eerste shot God uit te bewijzen dat hij bestaat. Ida Dalsler zit tussen het publiek en valt als een blok voor deze man. Het is dan al duidelijk dat het een man is die uit is op macht. Het duurt nog even voor ze elkaar weer tegenkomen maar ze wordt zijn minnares. Ze is een, zeker voor die tijd, zelfstandig functioneerde vrouw met een eigen modezaak. Als hij wordt ontslagen verkoopt ze alles zodat hij zijn eigen krant kan beginnen.

Ze raakt zwanger en baart een zoon, zijn eerste kind. Doordat hij naar het front gaat tijdens de Eerste Wereldoorlog verliezen ze elkaar uit het oog. Als ze hem weer vindt, gewond in een hospitaal, blijkt er een andere vrouw voor hem te zorgen en wordt zij verjaagd.

Vanaf dat moment gaat Ida de strijd aan om hem terug te winnen, ze schrijft brieven aan iedereen die maar van enig belang is. Ze wil worden erkend als zijn wettige vrouw die zijn eerstgeborene heeft gebaard. Zijn vertrouwelingen doen alles om haar uit zijn buurt te houden en uiteindelijk wordt ze opgenomen in een psychiatrisch inrichting en haar kind wordt van haar afgenomen. Ze zal haar zoon nooit meer terugzien maar ook hij is dan al doordrongen van het feit dat Mussolini zijn vader is. Ze krijgt een behandeling die bij die tijd past: opsluiting en afzondering. Ze grijpt elke gelegenheid aan brieven naar buiten te smokkelen. Een keer treft ze een psychiater die een poging doet haar recht te doen. Hij adviseert haar te doen alsof ze de strijd heeft opgegeven en wil hij wil haar ontslaan maar de handlangers van Mussolini zijn hem voor.

Ze krijgt nooit wat ze wil en zowel zij als haar zoon sterven in een psychiatrische kliniek.

Volgens de regisseur heeft Ida Dalsler bestaan en heeft ze een zoon gebaard, zonder dit historische feit zou het om een waan kunnen gaan. Dat is het dus niet. We zien een vrouw die zich heeft verloren in een narcistische collusie en de afwijzing niet verdraagt. Ze offert zelfs haar kind in haar strijd om erkenning en wordt uiteindelijk buiten spel gezet doordat ze "gek" wordt verklaard. De psychiatrie wordt gebruikt om haar onschadelijk te maken en de psychiatrie heeft zich laten gebruiken, iets wat we vaker hebben gezien in totalitaire regims.

---

### Lost Persons Area

Regie: Caroline Strubbe

Eerst was er de locatie en toen ontstond het scenario. Het lege desolate landschap in het Rotterdamse havengebied bracht de Belgische regisseur ertoe dit verhaal te schrijven.

Een verhaal over mensen die ervoor kiezen buiten de maatschappij te leven. Bij het zien van de eerste beelden weet je al dat het geen vrolijke film wordt. We zien een vlakke met hoogspanningsmasten waar mannen kabels spannen. In de stacaravan met snackbar die op dit terrein staat woont de voorman Marcus met zijn vriendin Betinna en de 9-jarige dochter Tessa. Er komen en gaan Hongaarse arbeiders waarvan er een, Szablocs deel gaat uitmaken van het gezin en misschien ook wel voor Betinna valt. Tessa wordt elke dag naar school gebracht maar spijbelt en zwerft in haar eentje over de vlakke. Ze verzamelt en bewaart afval. Haar vader heeft geen idee wat ze doet en de moeder lijkt het niet echt te deren. Waar Betinna zich gedurende de dag precies mee vermaakt blijft onduidelijk, ze lijkt vooral op te gaan in Marcus en zichzelf. Ze heeft weinig aandacht voor haar dochter. Door een ongeval belandt Marcus in het ziekenhuis en dan wordt Tessa nog meer aan haar lot overgelaten. Er volgen hartverscheurende scènes waarin we Tessa zien dwalen over de vlakke op zoek naar rommeltjes die ze vervolgens in een bepaalde volgorde rangschikt. Ze lijkt hiermee orde in haar structuurloze leven te willen aanbrengen. Szablocs, de Hongaar die nu de leiding heeft over het werk, kijkt toe en bekommert zich zo nu en dan om Tessa en neemt uiteindelijk de verantwoordelijkheid voor haar.

Het is een lange film en hoewel de beelden prachtig zijn, misschien iets te lang. Het is een bont gezelschap aan acteurs, Lisbet Gruwez die de rol van Betinna speelt is danseres, Szablocs is in het werkelijke leven circusartiest. Er wordt weinig gesproken en de teksten zijn door de acteurs tijdens het draaien aangepast. Het resultaat is een bijzondere film die een beeld schetst van buitenstaanders die elk hun redenen zullen hebben voor deze zelfgekozen afzondering, daar komen we verder niets over te weten. Schrijnend en aangrijpend is de verwaarlozing en eenzaamheid van het kind. De ouders, die niet zozeer liefdeloos lijken maar wel erg onmachtig. Als je van dit soort films houdt ga je er geheel in op en het doet een enorm appèl op je als hulpverlener, je zou elk moment in willen grijpen.