

Wat als psychotherapie averechts werkt

Bad Therapy. Why the kids aren't growing up

door Abigail Shrier (2024)

London: Swift Press, 297 p.

recensent Jantien Vrijmoet-Wiersma

Het boek *Bad Therapy* van de Amerikaanse onderzoeksjournalist Abigail Shrier, verbonden aan de *Wall Street Journal*, is niet onopgemerkt gebleven in de vs en daarbuiten. *Bad Therapy* levert stevige kritiek op de toenemende invloed van de geestelijke gezondheidszorg op de opvoeding van kinderen. Shrier, die eerder met *Irreversible Damage* een kritisch boek schreef over de enorme toename van genderdysforie bij kinderen, stelt dat veel van de therapie die aan kinderen wordt gegeven 'iatrogeen' is of kan zijn, oftewel onbedoeld schade toebrengt door de therapeut. Ze noemt onder andere de 'treatment-prevalence paradox'. Die houdt in dat de behandeling van psychische klachten veel toegankelijker is geworden, terwijl het aantal mensen met deze klachten ook exponentieel is gestegen. Amerikaanse kinderen zijn soms jarenlang in therapie, zonder een duidelijk doel en met het idee dat ze kennelijk hun 'gewone' uitdagingen in het leven niet zelf aankunnen – en dat hun ouders ook niet weten hoe ze hun kinderen kunnen helpen.

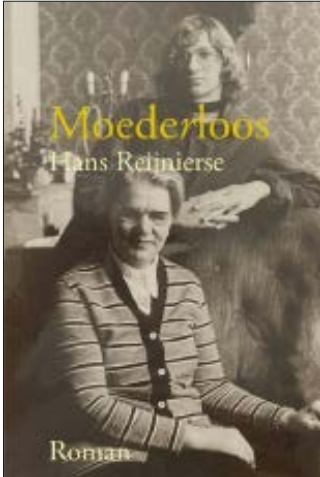
Natuurlijk is de situatie in de vs niet een-op-een te vergelijken met die in Nederland. Maar dit boek levert een paar mooie inzichten op, vooral omdat Shrier veel prominente wetenschappers heeft gesproken, zich baseert op veel wetenschappelijke literatuur en omdat ze oplossingen beschrijft waar velen (ouders, leerkrachten en hulpverleners) hun voordeel mee kunnen doen. Zo bekritiseert Shrier bepaalde therapietechnieken zoals het aanmoedigen van eindeloze zelfanalyse van negatieve gevoelens, het labelen van kinderen met diagnoses en het normaliseren van zelfbeschadiging

of suïcidale gedachten door er steeds expliciet naar te vragen. Ze stelt dat scholen zich steeds meer positioneren als geestelijke gezondheidsinstellingen door constant de mentale toestand van kinderen te monitoren en prioriteit te geven aan sociaal-emotioneel leren boven academische vorming. Wat je aandacht geeft, groeit. En dus is het steeds maar vragen of een kind angstig, somber of gestrest is, niet helpend. Gevoelens gaan voorbij, ook nare gevoelens, en het is de taak van scholen hun core business weer het belangrijkste te maken en te communiceren: 'Ik vind het heel naar voor je dat je je niet fijn voelt, maar probeer het even opzij te zetten want we gaan nu beginnen met rekenen'.

Ouders zijn volgens Shrier bang geworden hun eigen gezond verstand te gebruiken in de opvoeding. Zij willen niet degenen zijn die hun kinderen traumatiseren en vinden het steeds moeilijker 'nee' te zeggen tegen hun kinderen. Dit leidt tot minder veerkrachtige en competente volwassenen die niet goed tegen feedback kunnen. Shrier pleit ervoor om je als ouders meer terug te trekken en kinderen meer de gelegenheid te geven dingen zelf en onder elkaar op te lossen.

Het boek is controversieel en krijgt ook de nodige kritiek. Mijns inziens verdient het evenwel een plek in het huidige discours over opvoeden, curlingouders, de verschillende uitdagingen van deze generatie kinderen en jongeren, en niet onnodig 'therapeutiseren'.

Dr. Jantien Vrijmoet-Wiersma is K&J psycholoog NIP en als gz-psycholoog werkzaam in de praktijk Vrijmoet en Maatman. E-mail: jantien@vrijmoetmaatman.nl.



‘Verdriet op hoge hakken’

Moederloos

door Hans Reijnierse (2023)

Vlissingen: Uitgeverij Den Boer / De Ruiter, 194 p.

recensent Sonja Borgsteede

Een roman over een psycholoog (Leo) die een patiënt behandelt met een adoptieverleden. Als geadopteerde psycholoog was ik verrast toen dit boek op mijn deurmat viel! Best een ‘niche onderwerp’ en hoe toevallig dat deze roman de weg naar mij gevonden had.

Zonder mij bewust te zijn van verwachtingen, begon ik met lezen. Al gauw moest ik concluderen dat ik toch wel degelijk verwachtingen had. Zo dan niet hoop. Hoop dat ons mooie vak nu eens niet als cliché zou worden neergezet. Helaas komen reeds op de derde pagina de spreekkamer, de fauteuil en de theedoos ter tafel. Evenals schilderijen ‘waar je je fantasie in kan projecteren als ware het de Rorschach-test’. Goed, even doorzetten. Wellicht is het cynisch of grappig bedoeld.

Dan wordt de patiënt geïntroduceerd. Marjan, een vrouw die na vijftig jaar samen van de een op de andere dag verlaten is door haar man. Haar beide ouders zijn overleden en ze heeft geen broers of zussen. Haar ouders konden geen kinderen krijgen en Marjan is als jong kind geadopteerd. Ze is halverwege de veertig, een nog steeds mooie verschijning, slank, goed verzorgd en mooie handen. ‘Verdriet op hoge hakken’, aldus Leo. Het behoeft weinig fantasie om aan te voelen waar dat naartoe gaat.

Aanvankelijk lezen de sessies tussen Leo en Marjan wat stroef. Reijnierse schuwt geen enkel cliché en zijn beschrijvingen en vergelijkingen zijn soms nogal gekunsteld en vergezocht. Zo beschrijft hij een scheiding in het haar als ‘Het was alsof Moses, nadat hij het water van de Rode Zee gescheiden had, het

kunststukje in het klein bij haar had overgedaan’, dat het bijna absurd wordt.

Toch weet het verhaal mij uiteindelijk te boeien. Dat komt met name door de retrospectie van Leo op zijn eigen jeugd, beschreven tegen de achtergrond van een christelijk Zeeuws milieu. Een jeugd die ongemakkelijk werd gemaakt door verweesde kinderen die door zijn ouders als crisisopvang werden opgenomen. Een geïmproviseerd gastenverblijf op zolder diende als logeerkamer en was slechts door een overloop gescheiden van Leo zijn slaapkamertje. De stoet aan markante verschoppelingen die in de jaren het huis passeerde wordt knap beschreven. Van Teun uit de Randstad, die Leo dagelijks kwam lastigvallen met zijn ziekelijke drang tot exhibitionisme, tot Judith (het meisje met de scheiding in het haar) dat stiekem make up bleek te dragen, dat ze gestolen had bij Vroom & Dreesmann. Je voelt het schuren (moet ik medelijden hebben, of kan ik lachen?) en het is wat mij betreft ook de redding van deze debuutroman, die ondanks de thema’s verder een vrij licht plot kent. De plottwist is overigens even onwaarschijnlijk als verrassend en zag ik zeker niet aankomen. Het maakte dat ik het boek met een lichte glimlach kon sluiten.

Eindoordeel? Als roman iets te ‘dun’ en als affiche voor ons vak iets te ‘dik’ (erbovenop), maar wel een vermakelijk boek!

Sonja Borgsteede is ontwikkelingspsycholoog werkzaam bij Buro Bloei. Ze is oud-lid van de redactieraad van De Psycholoog. E-mail: sonjaborgsteede@gmail.com.



- VOORPUBLICATIE -

Geheim

Charlie. Een boek over aanraken en aanzitten

door Peter Melsen en Iva Bicanic (2024)

Vesper Publishing, 36 p.

Dit is een voorpublicatie van *Charlie. Een boek over aanraken en aanzitten*. Het is een prentenboek voor kinderen vanaf zes jaar dat gemaakt is om herkenning en steun te bieden aan eenieder die seksueel misbruik meemaakt(e) of steun wil bieden aan een ander. Het boek verschijnt de tweede helft van september van 2024.



Charlie en Jan gaan nog een paar keer met de caravan naar de berg. Elke keer als hij in het grote bed ligt, gaat Jan aan hem zitten onder de dekens. En elke keer doet Charlie net alsof hij slaapt. Zijn knuffel houdt hij stevig vast.

In de auto terug naar huis zegt Jan dat Charlie heel speciaal is. "Je bent mijn beste vriend," zegt hij. Dat is fijn om te horen.

Maar Jan zegt ook: "Je mag het aan niemand vertellen, hè. Anders kunnen we nooit meer vrienden zijn. Dit is ons geheim."

‘Elke keer doet Charlie net alsof hij slaapt. Zijn knuffel houdt hij stevig vast.’



Charlie voelt zich helemaal niet fijn met het geheim. Het voelt alsof hij iets verkeerd heeft gedaan, alsof hij dingen doet die niet mogen. Hij is bang dat papa en mama boos op hem worden als ze het weten, en dat hij dan straf krijgt. Daarom zegt hij niks en doet hij net alsof er niks aan de hand is. Het voelt als liegen tegen papa en mama.

ADVERTENTIE

Sem Ster gaat op kam

Josina Intrabartolo en Merel Nederend (MSc), 2024, Scrivo Media, € 16,95

Een grappig boek dat kinderen vanaf 8 jaar laat zien hoe je makkelijker vrienden maakt en hoe je kunt omgaan met lastige situaties, emoties en fouten maken. Het biedt oplossingen, theorieën en oefeningen.



Slapen zonder strijd

Mildred Romkes-Vuyk, 2024, Scrivo Media, € 16,95

Gaat het slapen van een kind in de basisschoolleeftijd niet vanzelf? Dit boek draagt bij aan een verbindende bedtijd. Dankzij heldere uitleg over de ontwikkeling van het jonge brein, het autonome zenuwstelsel én praktische stappenplannen.



Jouw rouw

Leoniek van der Maarel, 2024, Scrivo Media, 22,50

In dit boek beschrijft de bekende rouwspecialist Leoniek van der Maarel situaties die rouwenden tegenkomen in het dagelijks leven. Let op: het is geen handleiding. Die bestaat namelijk niet. Het is jouw rouw.



Bezoek voor meer informatie:
www.boekenmetgevoel.nl of scan de QR-code.



Ook een boekadvertentie plaatsen? Neem voor informatie en tarieven contact op via 073-689 58 89 of depsycholoog@performis.nl