

DE PSY- CHO- LOOG

MAANDBLAD NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN
JAARGANG 49 • NR 2 • FEBRUARI 2014

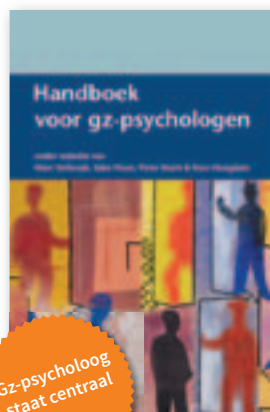
MISSIE OBESITAS • GEWETENSONTWIKKELING EN GEDRAGSPROBLEMEN • OVER DE PSYCHOLOGISCHE DYNAMIEK VAN VERANDEREN • BIJEENKOMST: HET GEWETEN VAN DE PSYCHOLOGIE • COLUMN: CARSTEN DE DREU
BOEKEN EN MEDIA: EUTHANASIE? • PSYCHOLOGEN IN DE MARTELKAMER • INSPIRATIE: HILDE BACKUS

RHODIUM



Bestel vakliteratuur met korting in de NIP Boekenclub!

Log in via het Ledennet en profiteer van 20% korting



Met optionele modules: o.a. time-management en conflicthantering



Prijzen gelden in 2014, onder voorbehoud van wijzigingen.

Boom
Psychologie

www.boompsychologie.nl
info@boompsychologie.nl
(020) 524 45 14


Nederlands Instituut van Psychologen **NIP**

PEN Psychodiagnostics

Binnenkort op de agenda
Open inschrijving

MMPI®-2/MMPI®-A/MMPI-2-RF® - inleiding en interpretatie

vrijdag 28 februari 2014, drs. Theo Bögels
Concert- en congresgebouw De Vereeniging, Nijmegen

Postmaster opleiding psychodiagnostics

vanaf donderdag 6 maart 2014, Prof. dr. Jan Derksen
Concert- en congresgebouw De Vereeniging, Nijmegen

Leren werken met de DSM-5

vrijdag 28 maart 2014, Prof. dr. Jan Derksen
Concert- en congresgebouw De Vereeniging, Nijmegen

MMPI®-2/MMPI®-A/MMPI-2-RF®

interpretatieworkshop voor gevorderden

vrijdag 4 april 2014, drs. Theo Bögels
Concert- en congresgebouw De Vereeniging, Nijmegen

MMPI®-2/MMPI®-A/MMPI-2-RF®

interpretatieworkshop voor gevorderden

vrijdag 16 mei 2014, drs. Theo Bögels
Hilton Hotel, Antwerpen

Informatie/telefonisch aanmelden:
+31 (0)481 465 565 (dinsdag-vrijdag).

Accreditering is voor alle vermelde items verleend, c.q. aangevraagd.

www.penpsychodiagnostics.com

Bij- en nascholingscursus **LEVENSLIOP ALS LEVENSKUNST**

vanuit Existentieel Psychologisch perspectief

In het werk in de gezondheidszorg blijken bepaalde existentiële kernvraagstukken vaak de oorzaak van stagnatie of ontwikkeling te zijn. Van de andere kant kunnen deze vraagstukken ook aanzetten tot verandering in het eigen handelen. Dat komt de kwaliteit van het werk ten goede en bevordert het werkplezier.

De eigen levensloop is een vruchtbaar terrein voor onderzoek, scholing en ontwikkeling van deze vraagstukken. Je laat daarmee de 'waan van de dag' even achter je en concentreert je op datgene, wat je van wezenlijk belang vindt voor je eigen functioneren en het contact met je cliënten.

In 8 maandelijkse bijeenkomsten worden deze vraagstukken onderzocht en doorgewerkt, op theoretische, praktische en ervaringsgerichte wijze: autonomie & verbondenheid, vrijheid & verantwoordelijkheid, burn-out, dood, zingeving en verandering.

DOELGROEP klinisch en GZ-psychologen, psychotherapeuten, huisartsen, palliatieve zorg- en verpleeghuisartsen, medisch specialisten, (zorg)managers.

ACCREDITATIES NIP, FGZP, VGCT, VCGP, ABAN.

PLAATS Conferentieoord de Poort, Groesbeek.

TIJD op dinsdagen, 4 nov. en 2 dec. 2014, 13 jan., 10 feb., 10 mrt., 7 apr., 12 mei en 9 jun. 2015, van 9.30 tot 16.30 uur.

AANMELDING vóór 30 mei 2014.

Opvragen draaiboek en aanmelding bij de docent
Joske van Huygevoort, klinisch psycholoog en psychotherapeut,
tel. nr. 024-3234503

E-MAIL ppvanhuygevoort@kpnmail.nl

WEBSITE www.joskevanhuygevoort.nl

- 10 GEWETENSONTWIKKELING EN GEDRAGSPROBLEMEN –** Zijn wij ‘autonome subjecten’ die eigen keuzes maken op grond van ons geweten? Hoe is dat geweten tot stand gekomen? En welke krachten sturen de gewetensontwikkeling van psychologen zelf? Grote vragen, aldus Bram Orobio de Castro.
- 32 MISSIE OBESITAS –** Ons gemiddelde lichaamsgewicht is de afgelopen decennia flink toegenomen. Omdat obesitas levensgevaarlijk, duur en al helemaal niet prettig is, lijkt het nuttig om er iets aan te doen. Maar wat? Psychologen hebben hier een missie, aldus Anita Jansen.
- 44 OVER DE PSYCHOLOGISCHE DYNAMIEK VAN VERANDEREN –** Wie krijgt er niet met veranderingen te maken? Wat maakt veranderen psychologisch zo lastig? Steven ten Have schetst wat het vakgebied verandermanagement, dat sterk schatplichtig is aan de psychologie, daaraan kan bijdragen.



In the Eye of the Client

Het resultaat van uw praktijk wordt bepaald door uw cliënt, niet door uw methode

Zien is geloven. Kom naar onze Open Dag op zaterdag 8 maart.

Coaching, Counseling en Psychotherapie ECP
 Voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren
 PhD in psychotherapie mogelijk.
 Breed scala aan korte trainingen en workshops.

De Academie
 Persoonlijk Professioneel
 KnowHow to Change
 Voor meer info en inschrijving
www.academie-psychotherapie.nl

NEDERLANDSE
 ACADEMIE VOOR
 PSYCHOTHERAPIE




Psychotrauma Expert Groep

Narratieve Exposure Therapie

Voorjaarssymposium
 Arq Psychotrauma Expert Groep
 21 maart 2014

In maart verschijnt het eerste Nederlandstalige handboek over NET, *Levensverhalen en Psychotrauma*. Ter gelegenheid hiervan organiseert Stichting Centrum '45 een symposium over NET. Op het symposium zullen nationale en internationale experts het thema levensverhalen en psychotrauma van diverse kanten belichten in lezingen en workshops.

Sprekers o.a. dr. Maggie Schauer en prof. Thomas Elbert (de grondleggers van NET; Univ. Konstanz en vivo), prof. Selma Leydesdorff (hoogleraar Oral History, UvA), prof. Yvonne Sliep (Univ. van KwaZulu-Natal en directeur Narrative Foundation, Zuid Afrika), prof. Eric Vermetten (Arq, LUMC en Defensie) en prof. Berthold Gersons (Arq; dagvoorzitter).

Onderwerpen o.a. *NET: coming home to the own life*, *Living in a twilight zone: the women of Srebrenica*, *Het Narratieve Theater, For the Love of Battle: appetite aggression*, *Taal en therapie* en diverse workshops NET.

Programma en aanmelding www.arq.org en www.centrum45.nl.
Prijs € 145 (studenten € 100) inclusief boek
Locatie Planetarium Amsterdam Zuidoost
Accreditatie aangevraagd voor: NVvP, VGCT, FGzP, NVRG en NIP.

Levensverhalen en Psychotrauma (Ruud Jongedijk) verschijnt bij Uitgeverij Boom en maakt onderdeel uit van de Arq-reeks.



De Novadic-Kentron Groep is op zoek naar Klinisch Psychologen

voor 18 – 36 uur per week

De Novadic-Kentron Groep is de gespecialiseerde organisatie voor verslavingszorg in Noord-Brabant. Met ruim elfhonderd gemotiveerde en professionele medewerkers worden jaarlijks zo'n tienduizend cliënten (poli-)klinisch behandeld, begeleid en opgevangen. De Novadic-Kentron Groep beschouwt verslaving als een psychiatrische ziekte die zowel van de biologische, psychologische als de sociale kant (het BPS-model) moet worden benaderd. Dit uitgangspunt wordt in samenhang met de nieuwste ervaringen op het terrein van Community Reinforcement Approach (CRA) verwoord in onze behandelvisie en uitgewerkt in evidence-based zorgprogramma's.

Wat bieden we?
 Werken bij de Novadic-Kentron Groep is boeiend en uitdagend, geen dag is hetzelfde. Daarbij bieden we een aantrekkelijk salaris, schenken veel aandacht aan opleiding en carrièreontwikkeling en bieden ook op andere terreinen een uitstekend pakket secundaire arbeidsvoorwaarden.

Meer informatie?
 Kijk voor de volledige vacature op www.novadic-kentron.nl of bel met de heer Sander de Kuiper, Hoofd Zorg, bereikbaar op telefoonnummer 06 - 13 44 86 67.

Solliciteren?
 Stuur je schriftelijke reactie met recent CV – onder vermelding van code 13.123 – naar: p-o@novadic-kentron.nl.

NOVADIC & KENTRON • NETWERK VOOR VERSLAVINGSZORG

- 6 NIEUWS
- 9 COLUMN: Carsten de Dreu
- 20 ACHTERGROND: Psychologen in de martelkamer
- 26 INSPIRATIE: Hilde Backus
- 28 BIJEENKOMST: Het Geweten van de Psychologie
- 53 BOEKEN EN MEDIA
- 56 BIJEENKOMST: Pandora's doos of juist een kans...

COLOFON

De Psycholoog is het maandblad van het Nederlands Instituut van Psychologen, de beroepsvereniging van psychologen. *De Psycholoog* verschijnt elke eerste week van de maand (behalve in augustus) in een oplage van 14.000 exemplaren. Voor mensen met een leeshandicap verschijnt *De Psycholoog* in gesproken vorm op Daisy cd-rom. Informatie: Dedicon, Postbus 24, 5360 AA Grave, telefoon 0486-486486, e-mail: abonnee@dedicon.nl. **Redactie bureau:** Vittorio Busato (hoofdredacteur), Jeroen van Coor (bureau-/eindredactie) en Geertje Kindermans (schrijvend redacteur). e-mail: redactie@psynip.nl. ISSN: 0033-3115. **Eindcorrectie:** Else de Jonge **Vormgeving:** Curve, grafische vormgeving bNo, Henk Stoffels en Thomas Gaarhuis. **Advertenties, abonnementen en bladmanagement:** Performis Media, telefoon 073 6895889, e-mail: depsycholoog@performis.nl. **Uitgave en ledenadministratie:** NIP-bureau, Postbus 2085, 3500 GB Utrecht. Telefoon 030-8201500 (9.00-17.00 uur). IBAN code: NL81INGB00003788 02, SWIFT code: INGBNL2A.

www.psynip.nl, e-mail: info@psynip.nl. Coverfoto: Marleen Kuipers. Wilt u reageren op een artikel of wilt u een discussie starten naar aanleiding van een artikel in *De Psycholoog*, surf dan naar LinkedIn: <http://alturl.com/wz95u>



REDACTIONEEL

IS DE PSYCHOLOGIE ZELF OBESE?

Het NIP is 75 geworden! Op 13 december jl. vierde de beroepsvereniging haar rhodium in het Utrechtse Media Plaza, in een futuristische zaal die vrije associaties oproep met het dansfeest *Sensation White*. In drie inspirerende keynotes 's ochtends en in een kleine twintig workshops 's middags kwam meer of minder direct het centrale thema van het jubileumcongres aan de orde: het geweten van de psychologie. Wie die vrijdag de dertiende niet aanwezig was, krijgt er met deze aflevering van *De Psycholoog* toch iets van mee.

Bram Orobio de Castro trapte af en confronteerde zijn geestverwanten in de zaal met een goed geplaatste terugspeelbal: hoe zit het met het geweten van de psycholoog zelf? Hij kan zich namelijk niet aan de indruk onttrekken, zo luchtte hij zijn hart, dat psychologen en aanverwante vakbroeders steeds meer geneigd zijn zich te profileren als nieuwe dominees: aanbieders van Zekerheden en Waarheid – ja, met hoofdletters. Wat hem betreft wordt er met bijvoorbeeld kinderboeken als *Je bent je brein* een grens overschreden in het verkopen van vermoedens als zekerheden. Dat wringt met zijn eigen geweten. Orobio de Castro pleit er dan ook voor dat psychologen minder stellige verhalen verkopen: 'Is twijfel en het stellen van kritische vragen niet minstens even nuttig?'

Kritische vragen stelde Anita Jansen in haar naar meer smakende keynote zeker. Volgens haar hebben psychologen een missie: mensen afhelpen van hun levensgevaarlijke obese levensstijl. Obesitas zou vooral een gedragsprobleem zijn, in stand gehouden door cognitieve processen die te veranderen zijn. Jansen poneerde dit overigens niet als 'zekerheidje'; een echt effectieve behandeling vereist nog flink wat psychologisch onderzoek.

Steven ten Have betoogde in zijn boeiende keynote dat het vakgebied verandermanagement sterk schatplichtig is aan de psychologie. Die schatplichtigheid is vice versa evenwel ook denkbaar. Want als de psychologie te veel verhalen aandikt, als veel psychologische kennis nog prematuur is, moet de psychologie zich dan niet gewoon wat minder gewichtig voordoen? Als de psychologie inderdaad obese is geworden, dan kan ons mooie vakgebied bij het afslanken toch wel enkele goede verandermanagers gebruiken?

Vittorio Busato, hoofdredacteur (vittorio@psynip.nl)

NIP-DEBAT OVER JEUGDZORG

ALLEMAAL POSITIEF?

Hoewel de Jeugdwet er nog niet helemaal door is, zijn de voorbereidingen in volle gang. Op 1 januari 2015 wordt nagenoeg alle jeugdhulp overgeheveld naar de gemeentes. Om niet in geklaag te blijven hangen, wilde het NIP op 6 januari jl. beginnen met een positief ingestoken debat. Hoe kan de overheveling efficiënter, sneller, maar vooral ook leuker worden?

‘Zien jullie het zitten?’ Het blijft het even stil. ‘Zijn jullie allemaal positief?’ Gelach. ‘Er zijn veel onzekerheden,’ reageert klinisch psycholoog/psychotherapeut Eric van Furth voorzichtig. ‘Er is te weinig kennis van de psychiatrie bij de gemeenten.’

Psychologen moeten gemeen-

ten uitvoerig informeren, maar tijd ontbreekt, niet iedereen komt aan tafel. Dan worden er een paar positieve voorbeelden genoemd. Tot iemand uit de zaal weer roet in het eten gooit: ‘Het gemeentelijk personeelsbeleid is gericht op vrij snelle doorstroming. Dan heb je de raadsleden geïnformeerd, zijn ze na een paar jaar weer weg.’ Afgezien van de bezuinigingen onder-schrijft men over het algemeen wel de visie achter de transitie. ‘Maar,’ zo brengt gz-psycholoog Anneke Vinke in, ‘tien jaar geleden was er een vergelijk-bare grote verandering. De landelijke financiering ging over naar een provinciale financiering. Nu horen we dezelfde kretes: één loket, dicht bij de mensen, één regisseur, cliëntverantwoordelijk. Dezelfde bureaus duiken op, dezelfde

onderzoeken worden gedaan. Maar wat hebben we ervan geleerd?’

Niemand weet het antwoord. De dagvoorzitter probeert het nog één keer: ‘Ik snap de valkuilen, er moet nog veel gebeuren, maar wat is er nu góed aan de ontwikkeling?’

Van Firth: ‘Neem Zoetermeer, daar wonen 120.000 mensen, er werken ongeveer duizend mensen in de eerste lijn in de gezondheidszorg en meer dan twintig organisaties rond opvoeding. Dat kan vast efficiënter. Beter voor het kind en het is ook goedkoper.’

De meesten willen wel, maar slechts weinigen zien voor zich hoe het er op zijn best gaat uitzien. (GK)

EMOTIES EN FYSIEKE SENSATIES HANGEN SAMEN

EMOTIONELE SENSATIES UNIVERSEEL?

Mocht u iets anders geloven: niet alleen Europeanen voelen walging in hun onderbuik en liefde in hun hele lichaam. Dat geldt vermoedelijk voor alle mensen, concluderen Finse onderzoekers.

Dat dezelfde emoties bij alle mensen sensaties teweegbrengen in dezelfde lichaamsgebieden, is waarschijnlijk universeel en niet gebonden aan locatie of cultuur. Dat beweren althans onderzoekers van de Finse Aalto University School of Science. Zij kwamen tot die conclusie op basis van een experiment waarbij ze zevenhonderd volwasse-

nen, afkomstig uit Finland, Zweden en Taiwan, blootstelden aan emotioneel geladen woorden, verhaal- en filmfragmenten, foto's van gezichtsuitdrukkingen en andere prikkels, met als doel daarmee een emotie op te roepen. In twee getekende silhouetten van het menselijk lichaam konden de proefpersonen die lichaamsgebieden inkleuren die actief zouden zijn bij de gevoelde emotie en andere gebieden waarvoor dat juist niet gold. Hun beoordeling bleek een opmerkelijke onderlinge consistentie te vertonen. Zo wees het gros van de deelnemers de borstkas aan bij het voelen van blijdschap, angst,

verdriet en boosheid. Dat zou te maken kunnen hebben met een verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, aldus de onderzoekers. Ook bij emoties als trots, liefde, walging waren de overeenkomsten groot.

De onderzoeksresultaten kunnen bijdragen aan inzicht in het veranderde functioneren van het fysieke systeem bij mentale verstoringen zoals depressies. (EdJ)

Bron: Numenmaa, L., et al (2013). Bodily means of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. doi: 10.1073/pnas.1321664111.

SCHAP

BREIN NEUROLOOG BLIJKT ECHTE SCHRIJVER BESTSELLER

DICK SWAAB HAD MOGELIJK GHOSTWRITER

Niet Dick Swaab zelf maar zijn brein blijkt de bestseller. Wij zijn ons brein geschreven te hebben. Dat concludeert een onderzoekscommissie onder leiding van Aldert Hoogstra. De kwestie kwam aan het licht door de vele lyrische lofdichten aan het brein in het boek.

‘Het begon op te vallen ja. Pagina’s lang werd er opgeschept over de wonderen van het brein, maar andere organen, met toch aardig complexe functies, werden min of meer genegeerd,’ aldus Hoogstra. ‘Na zorgvuldig vervolgonderzoek bleek de conclusie onomstotelijk:

niet Dick Swaab maar zijn brein heeft het boek geschreven.’

Hoe het brein het boek heeft kunnen schrijven is nog niet geheel duidelijk: ‘We denken dat het brein wel hulp heeft gehad, bijvoorbeeld van de handen om te typen, of de ogen om te kunnen zien.’ Hoogstra is geschokt door de situatie. ‘Het is bijzonder kwalijk dat iemand van het statuut van Swaab de indruk wil wekken dat hij zijn boek zelf heeft geschreven, terwijl het harde werk in dit geval toch duidelijk door zijn brein is verricht.’

De commissie doet een serie aanbevelingen om dergelijke situaties in de toekomst te voorkomen. Zo zouden alle

organen die hebben meegewerkt aan de totstandkoming van een boek als co-auteur opgegeven moeten worden. ‘Het is natuurlijk prima om een boek samen met je organen te schrijven, maar dan dient dat duidelijk aangegeven te worden,’ aldus Hoogstra. ‘Als iemand je een handje helpt, verdient dat op zijn minst een voetnoot.’

Dick Swaab noch zijn brein waren bereikbaar voor commentaar. (RvT)



FOTO: SHUTTERSTOCK

HERSENGEBIEDEN KRIMPEN OF ZETTEN UIT

DWANGSTOORNIS VERANDERT BREIN

Steeds weer je handen moeten wassen, controleren of de deur op slot zit en of je het gas wel uitgezet hebt, zaken symmetrisch moeten ordenen en voortdurend dingen moeten tellen; het gaat je niet in de koude kleren zitten. Een obsessief-compulsieve stoornis lijkt op termijn dan ook effecten te hebben op de omvang van bepaalde hersendelen.

Onder leiding van psychiater Odile van den Heuvel vergeleken onderzoekers aan het Medisch Centrum van de Vrije Universiteit in Amsterdam de MRI-hersenscans van 412 mensen met een obsessief-compulsieve stoornis met die van 368 personen waarbij deze stoornis niet was gediagnosticeerd.

Zij stelden vast dat hersengebieden die actief zijn bij denkprocessen en bij emotieregulering kleiner waren bij de proefpersonen met een dwangstoornis. Dieper gelegen hersengebieden blijven bij hen even groot of nemen met de tijd zelfs toe in volume. Dat laatste was bij mensen zonder dwangstoornis juist niet het geval.

Deze verschillen, zo bleek uit de vergelijking van MRI-scans, tonen zich vaak pas op latere leeftijd. Een hypothetische verklaring die de vu-onderzoekers hiervoor geven en waarnaar ze verder onderzoek bepleiten, is dat deze dieper gelegen hersengebieden ‘getraind’ zijn door het plegen van jarenlange dwanghandelingen. Dat hersendelen die betrokken zijn bij het ver-

werken en sturen van emoties kleiner zijn bij mensen met een dwangstoornis is mogelijk het gevolg van jarenlange, met de stoornis samenhangende stress.

De onderzoekers maakten voor hun onderzoek gebruik van hersenscans die collega-onderzoekers uit de hele wereld beschikbaar stelden. Een dergelijke uitwisseling van data maakt het mogelijk onderzoek dat door de hoge kosten vaak beperkt moet blijven toch op betrekkelijk grote schaal uit te voeren. (EdJ)

Bron: Wit, S. de et al. (2013). *Multicenter Voxel-Based Morphometry Mega-Analysis of Structural Brain Scans in Obsessive-Compulsive Disorder. The American Journal of Psychiatry*. doi: 10.1176/appi.ajp.2013.13040574

NIEUWS PROMOTIES

SOCIALE NETWERKEN OP DE WERKVLOER

Relaties met collega's bepalen in grote mate de tevredenheid en het gedrag van individuele werknemers. Op basis van haar onderzoek onder verpleegkundigen van Nederlandse ziekenhuizen toont Gerdien Regts-Walters onder meer aan dat ontvangen hulp van collega's samenhangt met een lagere verloopintentie. Deze associatie is sterk positief voor werknemers met een sterke gemeenschapszin en/of een hogere taakafhankelijkheid van collega's, maar relatief zwak voor werknemers met een zwakke gemeenschapszin en/of lagere taakafhankelijkheid van collega's. Ook concludeert zij dat sociale netwerken veelal een positieve invloed hebben op individuele werkuitkomsten, zoals een lagere intentie om van werkgever te wisselen, een hogere werktevredenheid of betere prestaties.

Gerdien Regts-Walters, *To work is to relate: the influence of work relationships on individual work outcomes*. Rijksuniversiteit Groningen, 19 december 2013. Promotoren: prof. dr. H.B.M. Molleman, prof.dr.ir. C.T.B. Ahaus

SCHELDEN DOET WÉL ZEER

Emotionele kindermishandeling heeft negatieve gevolgen voor cognitie en de structuur en werking van de hersenen. Anne Laura van Harmelen ontdekte dat de mediale prefrontale cortex, een hersengebied dat een belangrijke functie vervult bij cognitie en gedrag, kleiner is bij mensen die emotioneel mishandeld zijn. Ook werkt dat gebied anders bij het onthouden van dingen en reageert het anders op stress. Om dit te testen mat Van Harmelen de hersenactiviteit van proefpersonen, terwijl ze naar foto's van positieve, negatieve en neutrale gezichtsuitdrukkingen keken. Ook bleek uit het onderzoek dat er bij emotioneel mishandelde mensen meer activiteit is in de amygdala, een hersengebied dat dreiging signaleert. Deze resultaten suggereren dat emotioneel mishandelde mensen de verschillende gezichtsuitdrukkingen allemaal als bedreigend ervaren.

Anne-Laura van Harmelen, *Childhood Emotional Maltreatment: Impact on Cognition and the Brain*. Universiteit Leiden, 10 december 2013. Promotoren: prof. dr. B.M. Elzinga, prof. dr. Ph. Spinhoven en prof. dr. B.W.J.H. Penninx

ONDERSCHIED TUSSEN 'ZELF' EN 'ANDER'

Om te overleven is het uiterst belangrijk om jezelf te kunnen onderscheiden van anderen, maar ook om jezelf met anderen te verbinden. 'Hoe werkt het brein wanneer we sociale functies uitvoeren?' is de vraag in het proefschrift van Fang Cui. Ze gebruikte een combinatie van fMRI en EEG-technieken om te onderzoeken hoe de hersenen onderscheid maken tussen zelf en de ander. Daarbij onderzocht ze hoe je de acties van anderen deelt, waarom je pijn van anderen sterker ervaart wanneer je volledig verantwoordelijk bent voor hun lijden dan wanneer je daar niet of slechts deels verantwoordelijk voor bent, en waarom je je beter voelt als je weet dat de lijdende persoon een financiële compensatie heeft ontvangen voor het lijden.

Fang Cui, *Distinguishing and connecting self and others. A social neuroscience perspective*. Rijksuniversiteit Groningen, 9 december 2013. Promotor: prof. dr. C.M. Keysers

Peter Flach, *Sick leave management beyond return to work*. Rijksuniversiteit Groningen, 8 januari 2014. Promotoren: prof. dr. J.W. Groothoff, prof. dr. U. Bültmann

Gwenny Janssen, *Diagnostic assessment of psychiatric patients: A contextual perspective on executive functioning*. Radboud Universiteit Nijmegen, 17 januari 2014. Promotoren: prof. dr. J.I.M. Egger, prof. dr. C.L.M. Witteman en dr. H.R.A. De Mey





Carsten de Dreu

hoogleraar Arbeids- & Organisatiepsychologie aan de Universiteit van Amsterdam en lid van de KNAW.
E-mail: C.K.W.deDreu@uva.nl.

HEMELPOST

Vrijdag 13 december 2013

Waarde collega, beste Carsten,

Voor zover ik weet hebben wij elkaar tijdens mijn aardse bestaan nooit ontmoet. Jouw opkomst in ons geliefde vak viel samen met mijn tumultueuze en, volgens sommigen, gênante neergang. Maar de tijd heelt alle wonden en het gaat weer goed met me. Herinner jij je nog mijn *Wolfsklem*, of *Tranen van de Krokodil*? Was je fan van mijn wekelijkse Signalementen in *de Volkskrant*? Onlangs nog arriveerde Jaap Rabbie hier, op de Afdeling Psychologische Overpeinzingen. Hij doet je de hartelijke groeten. Hij wees me erop dat ook jij nu columns schrijft. Voor *De Psycholoog* nog wel. Chapeau, amice, jij komt er wel!

Carsten, ik schrijf je natuurlijk niet zomaar. Het is mij opgevallen dat jullie de laatste jaren een beetje van het padje zijn geraakt. Plagiaat, niet-repliceerbare priming-onderzoekjes, ruzie over DSM-5, hand- en spandiensten voor de CIA. Jullie hebben zelfs een paar echte fraudeurs ontmaskerd. Pieter Drenth heeft er z'n handen vol aan zag ik, en Pim Levelt vindt het allemaal slodderwetenschap. Dan denk ik, laat die mannen gewoon lekker van hun pensioen genieten.

Enfin, nu is het NIP dus op zoek naar het Geweten van de Psychologie. Ze heeft er zelfs een heel congres aan gewijd. Dat is een beetje de standaardreactie geworden, de laatste tijd. Als er iets misgaat, roepen jullie direct om meer toezicht en scherpere controle. Politiek Den Haag doet niet anders en nu begint het NIP ook al. Het baart me enige zorgen. Dat getut over het Geweten van de Psychologie riekt mij te veel naar een soort toezichtsorgaan. Meer Superego, meer System II, meer Prefrontale Cortex, alles wat jullie krokodillenbrein maar enigszins in toom houdt.

Bovendien werkt het niet, zo'n Geweten. Herinneren jullie je mijn Wet van Vroon dan niet: Hoe Meer Regels, Hoe Meer Vlegels? Hebben jullie niet zelf ontdekt dat mensen stoppen met nadenken zodra jullie toezicht invoeren? Waren jullie het niet zelf, die ontdekten dat mensen hun prefrontale cortex dan vooral gebruiken om die toezichthouders tevreden te stellen? En dat ze niet langer zelf nadenken, dat ze hun morele kompas overboord gooien, en hun collega's in hun ethische sop laten gaarkoken? Zou dat niet net zo gaan als je Het Geweten invoert?

Juist ja, ik ben bang dat als jullie het Geweten van de Psychologie invoeren, het geweten van de psycholoog wordt gewist. En met zo'n gewist geweten krijgen jullie alleen maar meer slodderwetenschap, rommelige diagnostiek, en Emile Ratelband-achtige adviseurs. Precies, hoe meer regels, hoe meer vlegels!

Carsten, zou je de goegemeente daar willen vertellen dat jullie echt beter af zijn zonder een Geweten? Laat ieder naar zichzelf kijken zoals ze naar de ander kijken. Houd elkaar lekker scherp en vertrouw een beetje op dat zelfreïnerend vermogen van jullie. Dan komt het best wel weer goed met ons mooie vak. Tijd heelt alle wonden.

Met hemelse groet,

Piet Vroon

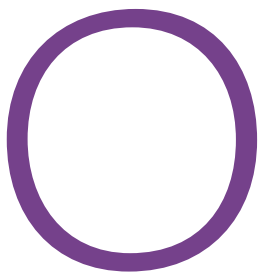
KEYNOTE JUBILEUMCONGRES

GEWETENS- ONTWIKKELING EN GEDRAGS- PROBLEMEN

Zijn wij 'autonome subjecten' die eigen keuzes maken op grond van ons geweten? Hoe is dat geweten tot stand gekomen? En welke krachten sturen de gewetensontwikkeling van psychologen zelf? Grote vragen, aldus Bram Orobio de Castro. Zijn keynote baseerde hij op onderstaande tekst.



Bram Orobio de Castro



nze samenleving doet een groot beroep op ieder individu om zijn eigen gedrag te reguleren. Wie anderen hindert of zich niet aan de regels houdt, wordt

een gebrek aan normen en waarden, zelfcontrole of verantwoordelijkheidsgevoel toegedicht. We gaan er blijkbaar van uit dat moreel gedrag grotendeels door ieder individu zelf wordt gekozen op grond van een persoonlijke, individuele kern, ons 'geweten'. Maar klopt dat wel? Zijn wij 'autonome subjecten' die eigen keuzes maken op grond van ons geweten? Hoe is dat geweten dan tot stand gekomen? Hoe functioneert het? En is de ontwikkeling ervan te beïnvloeden (als we dat al zouden willen)?

Veel te veel te grote vragen voor een eenvoudig psycholoog natuurlijk. Wel wil ik u graag een paar richtingen voorleggen om hierover na te denken. Allereerst zal ik deze vragen bespreken aan de hand van de ontwikkeling van antisociaal gedrag. Daarbij zal blijken dat een teveel aan normen en waarden even problematisch kan zijn als een tekort. Vervolgens wil ik kort stilstaan bij de gewetensontwikkeling van de psychologie. Welke krachten sturen de gewetensontwikkeling van psychologen eigenlijk? En tot welk gedrag kan dit leiden? Wat is eigenlijk gewetensvolle psychologie?

NORMEN EN WAARDEN

Het belang van gewetensvorming bij kinderen is in Nederland met hoofdletters op de kaart gezet door toenmalig minister-president Jan Peter Balkenende, die in een gebrek aan Normen en Waarden bij de jeugd de bron van veel maatschappelijke misstanden zag. Als kinderen nu maar met de paplepel de juiste normen en waarden ingegoten kregen, zou dit hen in hun verdere leven beschermen tegen verval in probleemgedrag, meende hij.

Ongewild illustreerde Balkenende zelf meermaals de beperkingen van deze visie op geweten als een Haarlemmerolie tegen alle kwalen. In zijn laatste jaren als politicus werd zijn gedrag sterker bepaald door gelegenheidscoalities die hij in stand probeerde te houden dan door zijn normen en waarden. En een doorvragende journaliste bleek genoeg om hem tot de legendarische uitspraak 'U kijkt zo lief' te verleiden om het beantwoorden van een legitieme vraag te vermijden.

Desalniettemin lijkt het pleidooi van Balkenende voor meer normen en waarden veel Nederlanders aan te spreken. Maar kloppen de premissen van dit uitgangspunt? Bestaat

geweten eigenlijk wel in de eerste plaats uit normen en waarden? Of is het eerder een gevoel? Is geweten wel een stabiele eigenschap van personen die hun gedrag bepaalt? Of wordt gewetensvol gedrag veel meer door de context bepaald?

MOREEL REDENEREN Laat ik beginnen met de vraag naar de aard van geweten als enerzijds kennis, redeneren of morele principes, en anderzijds als morele gevoelens. Er is een lange traditie van onderzoek naar moraliteit als cognitie. Denk aan de stadia van moreel redeneren van Lawrence Kohlberg en de vele varianten daarop (Killen & Smetana, 2006). Maar wellicht is de gevoelscomponent van geweten veel belangrijker in het bepalen van gedrag (bijv. Haidt, 2001).

Kohlberg (1963) zelf gaf al aan dat moreel redeneren in principe geen enkele relatie heeft met moreel gedrag. Meer direct bewijs voor het belang van morele gevoelens versus morele kennis komt uit prachtige experimenten waarin respondenten steeds de meest amorele gedraging kozen uit enerzijds gedragingen die duidelijk zeer negatieve consequenties voor andere mensen hadden (bijvoorbeeld het milieu vervuilen), en anderzijds gedragingen zonder negatieve gevolgen voor anderen, maar met een sterk negatieve emotionele lading voor de groep waartoe de respondenten behoorden (bijvoorbeeld het door het toilet spoelen van een Amerikaanse vlag voor studenten in de vs). De situaties die verkeerd 'voelden', werden steevast sterker veroordeeld dan de situaties die daadwerkelijk verkeerde gevolgen hadden (bijv. Haidt, 2001). Morele afkeur (morele intuïtie) lijkt dus meer een gevoelskwestie dan een kwestie van redeneren of kennis van het goede.

Waarom zou dit zo zijn? Evolutionair lijkt dit goed te verklaren (al ben ik de eerste om toe te geven dat evolutionair psychologische posthocverklaringen al snel overtuigender klinken dan ze zijn). Uitgangspunt van deze verklaring (bijv. Mackie, 1990) is dat mensen hun groep nodig hebben voor hun voortbestaan en dat ze deze behoefte delen met vele kuddedieren (waarvan de meeste soorten voor zover wij weten geen hoogstaande morele overwegingen kunnen maken). Om individuen te motiveren het groepsbelang te dienen, is uit het gevoel bij de groep te willen horen een geweten geëvolueerd dat een individu positieve gevoelens als trots en vreugde geeft als zijn gedrag overeenkomt met de (door hem gepercipieerde) groepswaarden en negatieve morele gevoelens als hij zelf afwijkt (schuldgevoel) of als een ander afwijkt (woede, verachting). Wellicht is het voorkomen van antisociaal gedrag dus meer een kwestie van ontwikkeling van moreel gevoel dan van moreel denken of kennen.

VROEGE KINDERTIJD

Een tweede aanname van het appel aan geweten is dat 'geweten' een stabiel persoonskenmerk is dat gedrag stuurt in uiteenlopende situaties – bij uitstek voer voor ontwikkelingspsychologen. Toch heeft juist veel onderzoek bij volwassenen in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw omtrent gehoorzaamheid en de banaliteit van het gedrag achter de verschrikkingen in de Tweede Wereldoorlog laten zien dat gedrag sterk door context en verwachtingen gestuurd wordt (bijv. Killen & Smetana, 2006).

In de ontwikkelingspsychologie heerste lang het traditionele beeld van 'internaliseren': Als een kind vroeg het goede krijgt ingeprent in een sensitieve en warme opvoeding, kiest het in het verdere leven voor goed gedrag. Vanuit die gedachte is enorm de nadruk gelegd op het belang van de vroege kindertijd. Deze aanname dat een juiste 'lancering' in de vroege kindertijd de loop van het verdere leven grotendeels bepaald wordt, heel beeldend, wel de 'rocket launch-assumptie' genoemd. Veel onderzoek laat inderdaad een grote stabiliteit van gedrag en morele gevoelens over de levensloop zien, en lijkt daarmee deze assumptie te ondersteunen. Maar klopt die feitelijk ook?

Laat ik beginnen bij die vroege kindertijd. Het toonaangevende onderzoek op het gebied van gewetensontwikkeling in de vroege kindertijd wordt in mijn ogen al jaren gedaan door de groep rond Grazyna Kochanska (bijv. Kochanska & Aksan, 2006). Zij richten zich sterk op geweten als een combinatie van gevoelens en gedragstendensen, die ze bestuderen door kleine kinderen in slim geësceneerde situaties te brengen waar morele emoties hun gedrag kunnen sturen. Denk aan situaties waarin ouders regels bepalen en vervolgens even weg gaan, terwijl het kind zich zelfstandig aan de regels moet blijven houden. Beroemde voorbeelden zijn de taakjes waarin kinderen snoep niet mogen opeten, of waarin er door hun schuld iets mis lijkt te gaan. Sterk samengevat laat dergelijk onderzoek zien dat morele gevoelens en moreel gedrag afhangen van een wisselwerking tussen ouderlijk gedrag en kinderlijk temperament. Wanneer ouders kinderen het gevoel geven dat zij gezamenlijk voor een taak staan die zij samen gaan oplossen, ontstaat bij kinderen de basis van het gevoel bij te willen dragen aan de groep waarmee zij zich verbonden voelen en van de bijbehorende trots, plezier, schaamte en schuld. Wanneer ouders regels handhaven door drang of dreiging ontstaat wel gehoorzaam gedrag zo lang de ouders aanwezig zijn, maar verdwijnt dit zonder toezicht als sneeuw voor de zon en ontbreken de gepaste gevoelens van schuld en schaamte als kinderen iets verkeerd doen.

Prijzen op zichzelf mag populair zijn, maar is geïsoleerd geen effectieve methode

Bij kinderen die snel driftig worden of moeilijk hun gedrag kunnen sturen, is duidelijker sprake van een wisselwerking. Hier triggert boosheid of het niet volgen van de regels door het kind afkeurend gedrag van ouders, waar het kind dan weer ontstemd op reageert. Zo kan snel een escalatie van 'dwingende interacties' ontstaan, die ouder noch kind gewild hadden, maar die zij bij elkaar oproepen. Juist deze kinderen lijken gevoeliger voor warmte en sensitiviteit die aangeeft dat hun – niet altijd even succesvolle – pogingen om zich te gedragen wel worden gewaardeerd. Bij deze kinderen lijkt er sprake van grotere gevoeligheid in negatieve zin voor negatieve opvoeding én van grotere gevoeligheid in positieve zin voor positievere opvoeding.

Zodoende lijken al jong individuele verschillen in gewetensvorming te ontstaan: een basisgevoel bij te willen dragen aan de groepen waar je je mee verbonden voelt versus een machtsoriëntatie van 'gehoorzaamheid omdat het moet' versus een gevoel van continue strijd met de groep omdat je niet de waardering krijgt die je als groepslid toekomt. Van belang is dus niet zozeer kennis van de morele regels (normen en waarden) van je groep of een vermogen tot moreel redeneren, maar het gevoel of de regels op jou van toepassing zijn en je je ermee verbonden voelt.

TRANSACTIONEEL De conclusie lijkt nu snel getrokken dat in de vroege ontwikkeling een geweten wordt vastgelegd dat stabiel is en de levensloop qua (a)sociaal gedrag bepaalt. Die conclusie blijkt echter niet te kloppen (bijv. Rutter, 2002; 2006). Er is veel stabiliteit in het sociale gedrag van mensen, maar dat moeten we ook niet overdrijven. Veel van die stabiliteit komt niet zozeer door individuele kenmerken van mensen zelf, maar door de stabiliteit van hun omgeving. De meeste mensen brengen hun levens door in sociale omgevingen die weinig veranderen en dus steeds hetzelfde gedrag bij hen oproepen. En omgekeerd lokken mensen met

hun gedrag vaste reacties van anderen uit. Bovendien selecteren mensen deels zelf hun omgevingen (vrienden, werk, partner) en selecteren zij vaak gelijksoortige omgevingen. Stabiliteit ligt dan ook deels verankerd in een transactioneel proces. Verandering in omgeving kan het systeem grondig veranderen en het is maar de vraag of een individueel 'geweten' dan niet grondig meeverandert.

Een goed voorbeeld van de verandering van morele gevoelens, overtuigingen en gedragingen door verandering van de omgeving is 'deviancy training' in de adolescentie: de mate waarin jongeren met gedragsproblemen elkaar vooral in de adolescentie kunnen 'heropvoeden' door onderlinge bekrachtiging van probleemgedrag (Dodge, Dishion & Lansford, 2006). Jongeren (en ook volwassenen) blijken in zulke hoge mate elkaars gedrag, morele gevoelens en morele oordelen te kunnen beïnvloeden, dat interventies die bedoeld zijn om probleemgedrag van jongeren te verminderen door hen gezamenlijk te behandelen, deze problemen juist blijken te kunnen versterken doordat jongeren een grotere invloed op elkaar uitoefenen dan de behandelaars. Deze beïnvloeding verloopt deels door bekrachtiging van afwijkende groepsnormen en deels door beïnvloeding van de verwachtingen die jongeren van hun sociale omgeving hebben. Anders gezegd: de morele gevoelens dienen er ook in deze groepen toe dat men zich volgens de groepsnormen wil gedragen, alleen zijn deze normen nu normen als het recht van de sterkste, recht op wraak, minachting voor zwakkeren en voor andere groepen.

Er lijken overigens grote verschillen tussen jongeren te bestaan in gevoeligheid voor deviancy training, waarbij het vrij onrustbarend is dat juist jongeren met licht verstandelijke beperkingen in weinig gestructureerde behandelomgevingen hier het meest gevoelig voor zijn (Dishion & Tipsford, 2011), terwijl wij in Nederland juist deze jongeren – meer dan elders – langdurig in dergelijke groepen plaatsen.

PERCEPTIE SOCIALE SITUATIES Tot zo ver lijkt er dus weinig te winnen met een Normen-en-Waarden-offensief voor de jeugd. Kinderen jong wapenen met een geweten is bepaald niet genoeg. Kinderen en hun omgevingen helpen met het realiseren van een aaneenschakeling van geschikte omgevingen waar zij zich deel van voelen klinkt softer, maar lijkt reëler.

Er is echter een nog wezenlijker beperking aan de gedachte dat gewetensvorming bepalend zou zijn voor gedragsproblemen. Een impliciete aanname in vrijwel alle onderzoek lijkt te zijn dat verschillen in gedrag tussen

mensen ontstaan doordat hun geweten in een bepaalde situatie aanzetten tot verschillend gedrag. Denk aan het onderzoek in de Kohlberg-traditie met vignetten van morele dilemma's. Maar wellicht ontstaan belangrijke verschillen in moreel oordeel en gevoel juist wel doordat mensen die schijnbaar met dezelfde situatie geconfronteerd worden in feite heel *verschillende* situaties ervaren. Misschien vindt een jongere met gedragsproblemen het wel even moreel verwerpelijk als u en ik om een ander te slaan, maar denkt deze jongere vaak tot noodweer gedwongen te zijn in een bedreigende situatie, waar u en ik geen bedreiging zouden ervaren.

De gedachte dat de perceptie en inschatting van sociale situaties wel eens bepalend kan zijn voor probleemgedrag, is grondig uitgewerkt en onderzocht door Ken Dodge (Dodge et al., 1980; 2006). De afgelopen jaren hebben wij en diverse andere psychologen veel onderzoek gedaan naar moraliteit in concrete situaties bij kinderen met ernstige gedragsproblemen (bijv. De Castro et al., 2002; 2012; 2013; Reijntjes et al., 2011; Thomaes et al., 2009). Dit onderzoek is sterk geënt op dit uitgangspunt van Dodge, waarbij de vernieuwing vooral zit in precisering van de processen die een rol spelen bij

Morele gevoelens
en moreel gedrag
hangen af van
een wisselwerking
tussen ouderlijk
gedrag en kinderlijk
temperament

sociale informatieverwerking door deze kinderen en de mate waarin deze te beïnvloeden is.

Daartoe maken wij en onze collega's gebruik van een scala aan methoden om zo levendig mogelijk daadwerkelijke problematische interacties te kunnen bestuderen en toch zo precies mogelijk in beeld te kunnen krijgen hoe sociale informatieverwerking door deze kinderen verloopt. Zo bestuderen wij daadwerkelijke conflicten tussen kinderen door spelletjes te ensceneren die wij zo manipuleren dat kinderen deze verliezen en de schuld daarvoor eenvoudig bij de ander kunnen zoeken. Om de exacte processen van sociale waarneming te kunnen nagaan volgen wij met *eyetracking* het kijkgedrag van kinderen naar sociale stimuli. En met behulp van gemanipuleerde sociale media bestuderen wij in detail hoe kinderen reageren op sociale signalen van anderen, zoals in het computerspel *Survivor*, waar wij bepalen met welk gedrag van (virtuele) medespelers kinderen geconfronteerd worden.

Wij zien dan grofweg drie uiteenlopende manieren waarop geweten bij verschillende kinderen een rol speelt:

Verontwaardiging: kinderen met reactieve agressie zijn geneigd gedrag van anderen te interpreteren als vijandig en

zich heel snel tekort gedaan te voelen: de ander houdt zich in hun ogen niet aan de normen! Zij hebben dus geen gebrek aan normen, maar juist *hele sterke* normen omtrent eerlijkheid, gelijkheid en rechtvaardigheid. En zij zien bij zichzelf de droeve plicht deze normen te moeten handhaven in een vijandige buitenwereld. (Wellicht komt u dit ook bekend voor van bepaalde politici?) Er lijkt bij deze kinderen dus geen sprake te zijn van gebrek aan geweten, maar van een andere perceptie van situaties, waardoor het grote morele gelijk hen juist aanzet tot agressie. De recente nadruk op het in eigen hand nemen van normhandhaving met bijvoorbeeld honkbalknuppels is voor deze kinderen dus absoluut een drama.

Blinde woede: Kinderen met een heel lage frustratietolerantie die snel zo driftig worden dat zij agressief gedrag vertonen waar zij zich later schuldig over voelen. Zij ervaren echt controleverlies. Ook hier lijkt dus geen sprake van een tekort aan normen en waarden, eerder van een tekort aan zelfcontrole.

Machtorientatie: een kleine subgroep van kinderen die alleen op eigen winst (in termen van winnen van een spel, status of plezier) gericht lijkt. Bij hen lijkt in zelfrapportage



Coen Verbraak interviewt
Bram Orobio de Castro

geen gevoel van gezamenlijkheid te spelen, maar het gevoel dat de sterkste het verdient te winnen en de zwakste schuldig is aan de eigen zwakte. Deze kinderen lijken ook minder empathie te voelen met anderen, al is de oorzaak daarvan nog niet bekend.

Het moge duidelijk zijn dat de verschillende perspectieven van deze kinderen op de situaties waarin zij agressief worden een heel verschillende benadering vragen. Wie uit heilige verontwaardiging woedend wordt omdat hij denkt dat een ander zich niet aan de regels houdt, zal alleen nog kwader worden als een volwassene juist hem de schuld geeft van een conflict. En wie zelf ook spijt heeft van een woede-uitbarsting heeft weinig baat bij een sanctie, terwijl die sanctie het pure machtsdenken wellicht wel zou afremmen in zijn gedrag.

‘Incredible Years’ heeft een consistent positief effect op gedragsproblemen van jonge kinderen

‘Gedragsproblemen’ is dus werkelijk meervoud. Om deze kinderen te kunnen helpen, is het nodig hún perspectief op morele situaties te kennen, niet om een lesje moraliteit te geven.

PREVENTIE EN INTERVENTIE

Wat leert deze kennis ons over effectieve interventies? Graag laat ik een paar voorbeelden zien. Ik denk namelijk dat er de afgelopen jaren veel meer vooruitgang is geboekt op dit gebied dan velen weten. Effecten zijn weliswaar bescheiden, maar ze zijn wel robuust en leveren op de lange termijn belangrijke verbeteringen op in de levens van deze kinderen, hun omgeving en – niet onbelangrijk – aanzienlijke kostenbesparingen (zie voor inzichtelijke gegevens over effectiviteit van interventies bij jeugd op vele gebieden bijvoorbeeld de landelijke database www.jeugdinterventies.nl onder auspiciën van het NJI en RIVM).

nl onder auspiciën van het NJI en RIVM).

Samenvattend impliceert het voorafgaande dat pogingen om gedragsproblemen te voorkomen of verminderen zouden moeten werken aan het versterken van het gevoel van gezamenlijkheid met de groep (gezin, school, etc.) zodat kinderen zich naar de normen van die groep willen gedragen, het verbeteren van sociale waarneming, het trainen van vaardigheden in zelfcontrole en – voor de machtsdenkers – het ervaren van winst bij samenwerking met anderen. Heel kort door de bocht lijken deze elementen inderdaad de kern van effectieve interventies.

VOORBEELDEN Ik noem een paar voorbeelden waar ook in Nederland deugdelijk onderzoek naar is gedaan. De oudertraining *Incredible Years* legt bijzonder veel nadruk op het creëren van een gezamenlijke basis tussen ouder en kind door spel en positief affect. Zo komen gezinnen weg uit de eerder geschetste dwingende interacties en ontstaat bij kinderen de wil zich te gedragen. *Incredible Years* heeft een consistent positief effect op gedragsproblemen van jonge kinderen, blijkt uit Nederlands onderzoek en een meta-analyse van meer dan veertig studies (Leijten et al., 2014; Posthumus, 2009; Menting et al., 2013; zie ook www.pittigejaren.nl).

Interessant is dat dit effect ook bereikt wordt met gezinnen die traditioneel nauwelijks effectief door hulpverlening worden bereikt, zoals migrantengezinnen, gezinnen met een lage sociaaleconomische status en gezinnen met een (ex)gedetineerde moeder (Leijten et al., 2014; Menting et al., 2012). *Incredible Years* blijkt bovendien kosteneffectief: de kosten van de training verdienen zich binnen een paar jaar terug (Posthumus, 2009). De training is dan ook opgenomen in de Richtlijn Ernstige Gedragsproblemen en door de databank jeugdinterventies op het hoogste niveau erkend. De versie voor ex-gedeteneerde moeders is onlangs landelijk ingevoerd en erkend als Gedragsinterventie.

Vergelijkbare elementen vormen de kern van aanvullende school- of kind-programma's die effectief blijken te zijn, zoals het Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD; Louwe et al., 2009), Zelfcontrole (Van Manen, Prins & Emmelkamp, 2004), Taakspel (Van Lier, 2002) en de Kanjertraining (Vliek et al., 2013). Programma's die de betrokkenheid van kinderen bij de groep vergroten en hun vaardigheden leren om sociale situaties te begrijpen en hun gedrag te reguleren.

PRIJZEN GEEN PANACEE Ten onrechte wordt wel beweerd dat prijzen en bekrachtigen de kern van dergelijke interven-

Hoe denken wij als psychologen te moeten zijn?

ties is (bijv. De Winter, 2013). Dat is feitelijk onjuist. De kern van deze interventies is een gevoel van gezamenlijkheid bij kinderen creëren dat leidt tot de wil bij te dragen aan hun gezins- of (klasse)groepsverband, om vanuit die basis de benodigde vaardigheden te leren. Prijzen op zichzelf mag dan populair zijn, maar is geïsoleerd geen effectieve methode. Kinderen met een laag zelfbeeld lijken van prijzen van hun persoonlijke kwaliteiten zelfs onzekerder te worden (Brummelman et al., 2013). Prijzen is dus alleen zinvol in zoverre het binnen interventies de functie heeft de positieve band te versterken en gewenst gedrag te bekrachtigen.

Dankzij gerichte experimenten naar de effecten van specifieke elementen binnen interventies (zoals prijzen, bijv. Leijten, 2014) leren wij steeds meer over de werkzame bestanddelen in effectieve interventies. Ik verwacht dat we deze programma's daardoor nog sterk kunnen verbeteren. Gezien de grote verschillen tussen kinderen met gedragsproblemen verwacht ik veel van interventies 'op maat', die aansluiten bij het perspectief (de sociale informatieverwerking) van individuele kinderen. Het moge duidelijk zijn dat het indiceren van kinderen puur op basis van grove beschrijvende labels als in de DSM-5 daar weinig aan bijdraagt.

Dat breng me heel kort op mijn tweede onderwerp: het geweten van de psycholoog.

GEWETENSKWESTIES

Ik ben geen prediker en heb in gewetenskwesaties geen andere deskundigheid of zeggenschap dan een willekeurige ander. Maar de psychologie gaat me aan het hart, dus ik ben zo vrij toch van de gelegenheid gebruik te maken om een paar strikt persoonlijke indrukken te delen.

Er is natuurlijk nogal veel te doen over ethiek in de psychologie en de wetenschap in het algemeen. Veel van die discussies zijn nogal willekeurig: bedriegers heb je overal en wie werkelijk denkt dat mensen zich in welk vak dan ook zonder *checks & balances* goed zullen gedragen heeft de nodige eeuwen geschiedenis en staatsrecht gemist.

Een interessantere vraag is misschien: hoe denken wij als psychologen te moeten zijn? Van welke groep willen wij deel zijn? Waarop mogen we trots zijn en waar zouden we ons voor schamen?

Mij vallen dan een paar dingen op. Bovenal lijkt de invloed van psychologische 'kennis' in onze samenleving enorm groot. Schijnzekerheden over de vermeende onveranderbaarheid van mensen en hun hersenen geven vorm aan onderwijs, opvoeding, politiek en omgangsvormen. Tegelijkertijd berust die 'kennis' op flarden van selectief over-

geïnterpreteerde experimenten. En tegelijkertijd wordt robuuste psychologische kennis over menselijk gedrag en de beïnvloeding daarvan nauwelijks gebruikt. Dat is jammer, maar misschien ook wel begrijpelijk.

DE NIEUWE DOMINEES? Veel mensen zoeken zekerheden en sinds de ontzuiling vinden steeds minder mensen die in religie. Er lijken nogal wat mensen te zijn die denken dat wetenschap een dergelijk houvast kan bieden. De verleiding voor wetenschappers om dit verlangen te bevredigen, is blijkbaar sterk. Ik zie tenminste een sterke neiging bij psychologen en aanverwante vakbroeders om zich te profileren als nieuwe dominees: aanbieders van Zekerheden en Waarheden met Hoofdletters: 'Pubers zijn zus, hersenen zijn zo, en daarom is dit goed en dat fout.'

Die zekerheden hebben we helemaal niet. Begrijp mij niet verkeerd: de stabiliteit en veranderbaarheid van gedrag is razend interessant en de rol van hersenen daarbij fascinerend. Bovendien leven wij in een tijd waar in een enorm hoog tempo enorm veel meer mogelijk is geworden in de bestudering daarvan. Tegelijkertijd staan we duidelijk nog maar aan het begin van die ontdekkingstocht. Van de meeste processen in de hersenen die wij nu kunnen meten, hebben we simpelweg nog geen idee hoe veranderlijk en veranderbaar ze zijn. De aanname dat onze eerste metingen van die processen ons nu al meer zekerheid zouden kunnen geven over de mate waarin menselijk gedrag kan veranderen dan onderzoek naar dat gedrag zelf, lijkt mij dan ook een vergissing.

Het is wel een vergissing met consequenties, aangezien de populariserende literatuur op dit gebied grote invloed heeft op fatalisme, gedrag en welbevinden van mensen. In de beperkte kring van Ons Soort Mensen zal men bij dergelijke boeken heus inzien dat het om wat sterk aangezette ideeën van de auteurs gaat waarover het leuk discussiëren is (toch?). Maar nu er gericht boeken als *Je bent je brein* (Swaab & Schutten, 2013) voor kinderen op de markt verschijnen, wordt wat mij betreft een grens overschreden in het verkopen van vermoedens als zekerheden.

Ik schrik zelf behoorlijk van de impact die een (ongetwijfeld deels door lezers zelf overschatte) leken theorie van 'in de hersenen levenslang vastliggende stoornissen' heeft op

kinderen, ouders en beleidsmakers. Ik kom nogal eens op ouderavonden en bij cliëntenverenigingen en onderwijsbijeenkomsten en zo meer, en hoor daar welwillende ouders zeggen dat zij hun kind dat wel eens een driftbui heeft niet kunnen helpen omdat het toch een stoornis in het brein heeft. En zulke misverstanden tref je helaas niet alleen bij ouders aan. Wat te denken van een leerkracht op een Cluster 4 school die zegt: 'ODD is toch een genetische hersenstoornis? We kunnen ze hoogstens rustig houden.' Of van ouders die over hun crèche vertellen: 'Ons kind van drie heeft volgens de crèche CD en ADHD, dus de huisarts geeft medicatie.' Of van een kinderrechter die mij toevertrouwt: 'Als alles in de hersenen zit, kunnen we toch niets meer doen?'

Hier is duidelijk iets enorm misgegaan in een populaire mix van hersenwetenschap, DSM-etiketten en verwarring tussen fysiologische correlaten en veranderbaarheid van gedrag. En als psychologen hebben we dit niet weten te voorkomen.

FATALISTISCHE BOODSCHAP Dit probleem is naar mijn idee niet specifiek voor hersengerelateerde informatie. In populair populaire boeken en handboeken voor onze studenten en vakgenoten worden tijds- en contextgebonden bevindingen sterk verabsoluteerd. Menigeen trekt hier de conclusie uit dat deze bevindingen onveranderbaar zijn. Mannen zijn nu eenmaal zus en vrouwen zo. Gedragsproblemen leiden nu eenmaal tot criminaliteit.

David Yeager (bijv. Yeager et al., 2011) toonde onlangs in een serie baanbrekende experimenten de vergaande consequenties van dit misleidende beeld aan bij kinderen en leerkrachten. Hij presenteerde één groep feitelijk juiste informatie over de stabiliteit van probleemgedrag en de neuroanatomie van de hersenen. Een tweede groep presenteerde hij feitelijk even correcte informatie over de veranderlijkheid van probleemgedrag en hoe het brein verandert door leren. Drie maanden na afloop van dit experiment vond hij nog steeds meer gedragsproblemen in de eerste groep dan in de tweede groep.

Door de hersenhype en de DBC zijn we als psychologen te ver meegegaan in een systematiek met een ongewild fatalistische boodschap voor cliënten. Dat kan ik moeilijk met mijn geweten rijmen. Het rijmt trouwens ook slecht met mijn kennis over de mate waarin gedrag wel te beïnvloeden is. Immers, wie alleen meet in hoeverre gedrag spontaan verandert, leert niets over de mate waarin het kan veranderen. Wie wil weten in hoeverre gedrag kan veranderen, moet proberen het te veranderen. Dat klinkt misschien abstract,

maar er zijn concrete voorbeelden in de geschiedenis om het verschil concreter te maken. Stel u voor dat u in de zestiende eeuw leefde en onderzoek deed naar analfabetisme met de huidige imaging-technieken en een prachtig grootschalig longitudinale onderzoeksopzet. Ongetwijfeld zou u ontdekken dat analfabetisme zeer stabiel was (wie niet als kind leerde lezen leerde het vrijwel nooit). Er was zelfs grote stabiliteit over generaties (menigeen vermoedt al een 'leesgen', maar de verklaring is simpeler, want alleen de hogere klassen leerden het lezen immers). Wellicht ontdekte u zelfs aanzienlijke verschillen in hersenactiviteit tussen analfabeten en alfabeten (ongetwijfeld weer prefrontaal, en het zou een wonder zijn als jaren onderwijs en klassenmaatschappij niet tot zulke verschillen hadden geleid). Had u nu moeten concluderen dat analfabeten niet kunnen lezen door hun beperkte hersenfunctie? En dat het dus onmogelijk was hen en masse te leren lezen? Om te weten te komen wat veranderbaar is, rest ons dus echt niets anders dan het uit te proberen.

MINDER GROTE VERHALEN Wat mij betreft gooien wij het als gemeenschap van psychologen over een andere boeg: minder stellige grote verhalen. Is twijfel en het stellen van kritische vragen niet minstens even nuttig?

Ik zou mij graag verbonden voelen met een groep die actief uitdraagt dat wetenschap mensenwerk is. Dat we een zoektocht maken, waarbij we als psychologen goede 'tools' hebben om mee te zoeken. Dat die tools het in mijn vakgebied mogelijk maken te ontdekken welke processen de problemen van individuele kinderen veroorzaken en in stand houden. Dat we al aardig wat weten over het effectief behandelen van problemen (waardoor niet iedere gemeente bij de transitie van de jeugdzorg het wiel opnieuw hoeft uit te vinden). Dat we systematisch kunnen nagaan hoe die behandeling effectiever (en goedkoper) kan. Dat het gebruik van die kennis grote invloed kan hebben op het leven van kinderen. En dat we juist daarom heel terughoudend moeten zijn in het etiketteren en beperken van die kinderen op basis van probabilistisch onderzoek.

Dat zijn misschien geen *sweeping statements* over het wezen van de mens. Maar in een tijd van ingrijpende veranderingen in de inrichting van onze maatschappij zijn het wel zinvolle nuanceringen.

OVER DE AUTEUR

Bram Orobio de Castro is hoogleraar Ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Utrecht. E-mail: B.OrobioDeCastro@uu.nl.

Schijnzekerheden over de vermeende onveranderbaarheid van mensen en hun hersenen geven vorm aan onderwijs, opvoeding, politiek en omgangsvormen

Literatuur

- Brummelman, E., Thomaes, S., Orobio de Castro, B., Overbeek, G. & Bushman, B. J. (2013). "That's not just beautiful—That's incredibly beautiful!" The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem. *Psychological Science*. In press.
- Dishion, T. J. & Tipsord, J. M. (2011). Peer Contagion in Child and Adolescent Social and Emotional Development. *Annual Review of Psychology*, 62, 189-214. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100412.
- Dodge, K. A., Coie, J. D. & Lynam, D. (2006). Aggression and Antisocial Behavior in Youth. In W. Damon, R. M. Lerner & N. Eisenberg (Eds.) *Handbook of Child Psychology, Volume 3, Social, Emotional, and Personality Development*, 6th Edition. Wiley: New York.
- Dodge, K. A., Dishion, T. J. & Lansford, J. E. (2006). Deviant Peer Influences in Intervention and Public Policy for Youth. *SRCD Social Policy Report*, 20(1).
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development*, 51, 162-170.
- Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, 108, 814-834.
- Killen, M. & Smetana, J. G. (Eds.) (2006). *Handbook of moral development*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Killen, M., Margie, N. G. & Sinno, S. (2006). Morality in the context of intergroup relationships. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (pp. 155-183). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kochanska, G. & Aksan, N. (2006). Children's Conscience and Self-Regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1587-1618. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00421.x
- Leijten, P. (2014). *Toward improved parenting interventions to reduce disruptive child behavior: effectively engaging disadvantaged families and searching for effective elements*. Dissertatie, Universiteit Utrecht (te verdedigen 20 januari 2014).
- Lier, P. A. C. van, Vuijk, P. & Crijnen, A. A. M. (2005). Understanding mechanisms of change in the development of antisocial behavior: the impact of a universal intervention. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 521-535.
- Louwe, J. J., Overveld, C. W. van, Orobio de Castro, B., Merk, W. & Koops, W. (2009). De effectiviteit van het PAD-leerplan en gedragskenmerken van jongens met externaliserend gedrag. *Tijdschrift voor orthopedagogiek, kinderveerpsychiatrie en klinische kinderveerpsychologie*, 34 (1), 27 - 40.
- Mackie, J. (1990). *Ethics: Inventing right and wrong*. Penguin UK.
- Manen, T. van, Prins, P. J. M. & Emmelkamp, P. G. M. (2004). Reducing aggressive behavior in boys with a social-cognitive group treatment: results of a randomized, controlled trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(12), 1478-1487.
- Menting, A. T. A., Orobio de Castro, B. & Matthys, W. (2013). Effectiveness of the Incredible Years parent training to modify disruptive and prosocial child behavior: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 901-913. <http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.6.4.413>
- Menting, A. T. A., Orobio de Castro, B., Wijngaards-de Meij, L. D. N. V. & Matthys, W. (2013). A Trial of Parent Training for Mothers Being Released From Incarceration and Their Children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-16. DOI:10.1080/15374416.2013.817310.
- Orobio de Castro, B., Verhulst, E. & Runions, K. (2012). Rage and Revenge: Highly aggressive boys' explanations for their responses to ambiguous provocation. *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 331-350. doi:10.1080/17405629.2012.680304.
- Orobio de Castro, B., Merk, W., Koops, W., Veerman, J. W. & Bosch, J. D. (2005). Emotions in social information processing and their relations with reactive and proactive aggression in referred aggressive boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 105-116.
- Orobio de Castro, B., Thomaes, S. & Reijntjes, A. (2014). If you want to understand something, try to change it: Using experimental designs to understand the development of peer relations. *Journal of Research on Adolescence*, in press.
- Orobio de Castro, B., Veerman, J. W., Koops, W., Bosch, J. D. & Monshouwer, H. J. (2002). Hostile attribution of intent and aggressive behavior: a meta analysis. *Child Development*, 73, 916-934.
- Overveld, C. W. & Louwe, J. J. (2008). *Een pad naar minder agressie. De effectiviteit van het Programma Alternatieve Denkstrategieën voor jongens met ernstige gedragsproblemen in verschillende typen Nederlands primair onderwijs*. Dissertatie, Universiteit Utrecht.
- Posthumus, J. (2009). *Preventive effects and cost-effectiveness of the Incredible Years program for parents of preschoolers with aggressive behavior*. Dissertatie, UMCU.
- Reijntjes, A., Thomaes, S., Kamphuis, J. H., Bushman, B. J., Orobio de Castro, B. & Telch, M. J. (2011). Explaining the paradoxical rejection-aggression link: The mediating effects of hostile intent attributions, anger, and decreases in state self-esteem on peer rejection-induced aggression in youth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 955-963. doi:10.1177/0146167211410247
- Rutter, M. (2002). Nature, nurture, and development: From evangelism through science toward policy and practice. *Child Development*, 73, 1-21.
- Rutter, M. (2006). *Genes and Behavior: Nature-Nurture Interplay Explained*. Blackwell.
- Swaab, D. & Schutten, J. P. (2013). *Je bent je brein: Alles wat je wilt weten over je hersenen*. Atlas Contact.
- Thomaes, S., Reijntjes, A., Orobio de Castro, B. & Bushman, B. J. (2009). Reality Bites or Does It? Realistic Self-Views Buffer Negative Mood Following Social Threat. *Psychological Science*, 20(9), 1079-1080.
- Vliek, L., Overbeek, G. J. & Orobio de Castro, B. (2013). "I want to behave prosocially and I can choose to do so": Effectiveness of TIGER (Kanjertaining) in 8 to 11 year-olds. *European Journal of Developmental Psychology*, DOI:10.1080/17405629.2013.811405.
- Winter, M. de (2011, oktober). *Opvoeden van wereldburgers. Kan dat?* Paper gepresenteerd op het symposium 100 jaar Stichting Jeugdzorg St Joseph, Maastricht.
- Yeager, D. S., Trzesniewski, K. H., Tim, K., Nokelainen, P. & Dweck, C. S. (2011). Adolescents' implicit theories predict desire for vengeance after peer conflicts: Correlational and experimental evidence. *Developmental Psychology*, 47(4), 1090-1107.

'WE SPEELDEN ALTIJD CATCH-UP'

PSYCHOLOGEN IN DE



MARTELKAMER

Het Amerikaanse kamp Guantanamo Bay is berucht vanwege de gebruikte ondervragingstechnieken zoals waterboarden. Daar zijn ook psychologen bij betrokken, zo onthult de documentaire *Doctors of the Dark Side*.

Tijdens het NIP-congres 'Het Geweten van de Psychologie' werd kritisch gediscussieerd over hoe de *American Psychological Association* (APA) is omgesprongen met deze kwestie, maar ook over wat we ervan kunnen leren. Kan een *European Task Force for Human Rights* dergelijke praktijken in Europa voorkomen?

Het simuleren van verdrinking, eenzame opsluiting, slaapdeprivatie, het opbergen van een gevangene in een houten kist, waar vervolgens een bewaker op gaat zitten – het zijn slechts enkele van de methoden die de Verenigde Staten gebruiken om de gevangenen in Guantanamo Bay te breken. In 2003 werd bekend dat daarbij ook psychologen worden ingezet, om 'de geestelijke gezondheid van de gevangenen te bewaken', maar ook om de doeltreffendheid van deze methoden te verfijnen. Dat leverde een storm van verontwaardiging op binnen de Amerikaanse beroepsvereniging, de *American Psychological Association* (APA). Dergelijke praktijken druisen in tegen de ethische code en de APA moet zich daar ondubbelzinnig tegen uitspreken, zo klonk het alom in de VS. Maar die ondubbelzinnige verklaring over de ondervragingstechnieken bleef uit tot 2007. Waarom duurde dat zo lang?

‘Het is een van de meest complexe controversen waar we binnen de APA ooit mee te maken hebben gehad,’ verzucht Stephen Behnke, directeur van het Ethiekbureau van de APA, tijdens de workshop ‘De sociale verantwoordelijkheid van psychologen’. Hij benadrukt dat de APA martelen altijd heeft veroordeeld en onder alle omstandigheden als onethisch bestempelt, maar moet toegeven dat de vereniging achter de feiten aanliep inzake de betrokkenheid van psychologen bij de Guantanamo-onderzoekingen. De crux zat ‘m vooral in hoe je formuleert waar ondervragen ophoudt en waar martelen begint, maar ook wie dat formuleert en waarom.

‘De Verenigde Staten leefden in de nasleep van de aanslagen op het WTC,’ vertelt Behnke. Iedereen was gespannen en verwachtte een nieuwe aanval. ‘De regering-Bush had het gevoel dat er niet genoeg informatie binnenkwam en besloot de mouwen op te stropen in de ondervragingskamer. Nu is het zo dat de VS een federaal statuut hebben dat martelen verbiedt. In dat statuut staat de volgende passage: “Om van martelen te kunnen spreken, moet je een specifieke intentie hebben om te martelen.” Je moet dus specifiek de bedoeling hebben om iemand kwaad te doen. Bij de APA lazen we de memo’s van de regering-Bush over waterboarden en andere praktijken, waarin stond dat het om waarheidsvinding in belang van het volk ging en niet om martelen, want er was geen intentie om de ondervraagde kwaad te doen, en bovendien waren er medici en psychologen bij aanwezig, dus over het welzijn van de ondervraagde

werd gewaakt. Psychologen in Amerika reageerden daarop geschokt en we zeiden: “We worden nu gebruikt als instrumenten voor marteling. Onze aanwezigheid maakt dat het *geen* martelen is!” Dit alles speelde in 2002, 2003 en 2004.’

ONVOORBEREID

De APA werd pas in 2004 met deze kwestie geconfronteerd, aldus Behnke. ‘Experts op het gebied van ondervraging, onder wie psychologen, plaatsten vraagtekens bij de gebruikte verhoormethoden en stelden: ze zijn waarschijnlijk illegaal en gaan bovendien niet werken, want het levert onbetrouwbare informatie op. Deze psychologen wendden zich toen tot de APA en verlangden een duidelijke stellingname tegen de schending van mensenrechten en wrede, inhumane en vernederende verhoormethoden.’ Dat leverde een discussie op over de vraag wat dan precies aanvaardbare verhoormethoden waren en wat niet, vervolgt Behnke. ‘Een complicerende factor was bijvoorbeeld het feit dat er in Amerikaanse gevangenissen veel schendingen van mensenrechten voorkomen, zoals lange periodes van eenzame opsluiting. Hadden we dan ook tegen de forensisch psychologen moeten zeggen dat ze daar niet meer mochten werken? Dat soort vragen hield ons bezig, waardoor het proces traag verliep.’

Uiteindelijk kwam pas in 2005 een eerste verklaring naar buiten, het zogeheten PENS-rapport (*Psychological Ethics and National Security*). Behnke: ‘Daarin staat onomwonden dat martelen onethisch en verboden is en dat iedere psycholoog die lucht krijgt van martelen of inhumane behandeling, vernedering of vormen

van bestraffing, een ethische verantwoordelijkheid heeft om dit te rapporteren. Maar toen verschenen er opnieuw memo’s van de Bush-regering, waarin werd gesteld dat waterboarden en dergelijke technieken geen vormen van marteling waren, maar vormen van waarheidsvinding. De verklaring in het PENS-rapport dekte de lading dus nog steeds niet en de APA kreeg het verwijt mee te werken met de Bush-regering.’

Volgens Behnke was dat echter geenszins het geval: ‘We dachten dat we duidelijk genoeg stelling hadden genomen, maar blijkbaar was het PENS-rapport niet afdoende. Daarom moesten we terug naar de tekentafel en een nieuwe verklaring opstelling waarin we stelden dat *wanneer* we

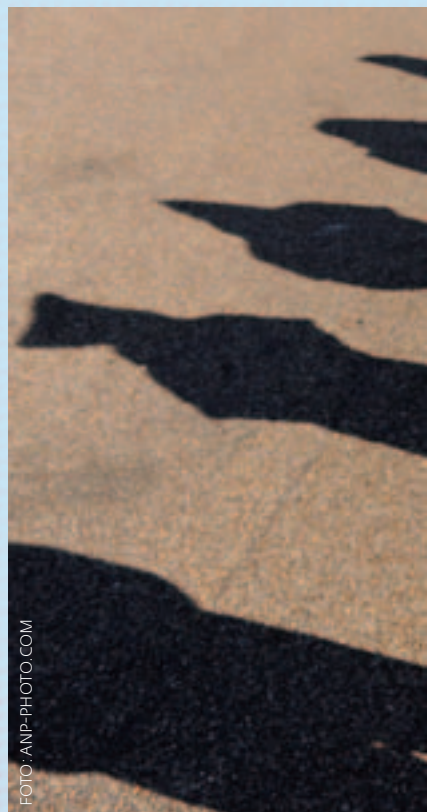


FOTO: ANP-PHOTO.COM

spreekt over martelen, wreedheid, inhumane behandelingen enzovoort, we specifiek doelen op waterboarden, slaapdeprivatie, het gebruik van honden enzovoort. Die lijst kwam er pas in 2007, rijkelijk laat inderdaad. Pas dit jaar zijn alle verklaringen die de APA door de jaren heeft uitgebracht, verzameld in één document waarin glashelder staat wat we al dan niet onethisch vinden.'

TERUGKIJKEN

Als Behnke terugkijkt op de hele gang van zaken, dan moet hij vaststellen dat de APA in de eerste plaats niet goed voorbereid was. 'Verder waren we te langzaam in het uitbrengen van onze verklaringen. Het kostte ons te veel tijd om te begrijpen en te duiden wat er gaande was, en

daardoor speelden we altijd *catch-up*. We waren reactief, niet proactief. Als ik mezelf acht jaar geleden had kunnen adviseren, had ik gezegd: wees altijd open, transparant en inclusief, dus betrek ook critici in de discussie. We hebben uiteindelijk een brede discussie gehad binnen de organisatie, waarbij ook onze grootste criticasters een podium kregen. Alleen: we hadden die discussie veel eerder moeten voeren.'

Nu is er dus een lijst met verhoormethoden die de APA afkeurt, maar is die ooit volledig? Door de eeuwen heen is immers gebleken dat de menselijke verbeelding geen grenzen kent als het om martelen gaat. 'Het is onmogelijk om een lijst samen te stellen die ieder gebied van de verbeelding afdekt,'

geeft Behnke toe, 'en voor ons was zelfs het samenstellen van die lijst controversieel, omdat de kritiek dan was dat men altijd iets kon verzinnen wat niet op de lijst staat.'

Hij schetst de spagaat waarin de APA terecht kwam: 'Je zou kunnen zeggen dat je puur vanuit het principe moet redeneren: doe geen kwaad, doe alleen maar goed en werk niet mee aan martelen. Maar dan kan men zeggen: "als we dit of dat doen, dan betekent het iets anders dan martelen." Je wordt helaas dus altijd beperkt door taal. Als je te juridisch wordt, zegt men: "ja, maar je hebt deze of deze methode niet verboden." En als je je te principieel opstelt gaat men vragen: "ja maar wat betekent dat dan precies?" Dat is in grote lijnen het voortdurende probleem.'

SANCTIES?

Kan een beroepsvereniging naast het naar buiten brengen van verklaringen nog iets anders ondernemen tegen psychologen die in een omgeving als Guantanamo werken? 'De APA is een private organisatie,' aldus Behnke, 'dus we zijn beperkt in wat we tegen de overheid kunnen ondernemen. En



*De mouwen
werden opgestroopt
in de ondervragings-
kamer*

wat individuele psychologen betreft: in de documentaire worden twee psychologen met name genoemd, maar zij zijn geen lid van de APA. Waren zij dat wel geweest, en had er een onderzoek plaatsgevonden waaruit bleek dat de aantijgingen tegen hen waar waren, dan had het kunnen leiden tot verbanning uit de vereniging. Een van die psychologen stond overigens ingeschreven bij een *licensing board* waar hij zijn licentie als psycholoog had, en die board hebben we aangeschreven en gezegd dat zijn gedrag binnen de APA tot

verbanning had kunnen leiden.'

Kan een beroepsvereniging nog op andere manieren invloed uitoefenen, bijvoorbeeld op de overheid? 'We hebben brieven gestuurd naar de president,' somt Behnke op, 'naar de minister van Defensie, naar een heleboel figuren binnen de overheid. We zeiden: informatie die door martelen is verkregen, is onbetrouwbaar en mag je nooit in een juridische procedure gebruiken. Op die manier proberen we dus deel te nemen aan beleidsdiscussies.'

Ondertussen heeft de Amerikaanse president Barack Obama sinds zijn aantreden in 2008 altijd verklaard de gevangenis op Guantanamo te willen sluiten. 'En daar steunt de APA hem volledig in,' aldus Behnke.

ZIMBARDO

De documentaire *Doctors of the Dark Side* laat ook zien hoe de situatie in de Iraakse gevangenis Abu Ghraib escaleerde. Iraakse gevangenen werden onder meer seksueel vernederd door Amerikaanse bewakers, die

'Maar toen
verschenen
de memo's van
de Bush-regering'

Stephen Behnke

er vrolijk lachend bij op de foto stonden en leken te genieten van de situatie. Een beetje psycholoog denkt dan meteen aan het beroemde gevangenisexperiment van Philip Zimbardo uit de jaren zeventig van de vorige eeuw, waarbij studenten bewaker en gevangene speelden. Dat experiment liep al na een paar dagen volledig uit de hand. Zouden psychologen niet proactiever kunnen (en moeten) zijn door te putten uit dergelijke kennis en overheden te waarschuwen voor omstandigheden zoals in Abu Ghraib?

Behnke: 'Die vergelijking is helemaal juist. Toen de incidenten in Abu Ghraib plaatsvonden, waren er geen psychologen aanwezig. Nadien werd er een militair psycholoog op af gestuurd, en die heeft Zimbardo om advies gevraagd. Ik hoop dat de beleidsmakers hiervan geleerd hebben en het de volgende keer anders aanpakken.'

RECHTEN IN EUROPA

Ook in het geval van Abu Ghraib dus mosterd na de maaltijd, zo lijkt het. Er komt pas een reactie uit het veld als het kwaad al is geschied. Vraag is dus hoe een beroepsgroep slagvaardiger en proactiever kan optreden als er vermoedens bestaan dat er op een bepaalde plek mensenrechten worden geschonden. Prof.dr. Robert Roe, voorzitter van de European Federation of Psychologists' Associations (EFPA) gaat op eigen titel vanuit een Europees perspectief in op de Amerikaanse kwestie. Hij stelt dat de Europese geschiedenis maar al te bekend is met omstandigheden zoals in Guantanamo Bay. Tijdens de workshop vestigt hij de aandacht op de onlangs door de

EFPA geïnstalleerde Task Force Human Rights, een werkgroep die de verantwoordelijkheid van psychologen op het gebied van preventie benadrukt.

We moeten verder kijken dan de individuele verantwoordelijkheid van een psycholoog als het om ethiek gaat, stelt Roe. 'Juist psychologen zouden moeten weten waar het mis kan gaan en wat de risicofactoren zijn die kunnen leiden tot mensenrechtenschendingen. Mishandeling dreigt overal in "closed institutions", dus internaten, kloosters, bejaardenhuizen, gevangenissen, huizen van bewaring, et cetera, vooral waar machtsverschillen groot zijn, geen contact met de buitenwereld mogelijk is en geheimhouding een norm is. En dan vooral als er geweldsmiddelen voorhanden zijn, zoals bij politionele, militaire en veiligheidsorganisaties. Misstanden komen vaak vertraagd en moeizaam aan het licht, zoals we bijvoorbeeld uit de gevallen van seksueel misbruik binnen de Rooms-Katholieke kerk weten. Welnu, omdat er op veel plekken risico's bestaan, moet de preventie op de agenda van de Human Rights commissie staan.'

De taskforce moet zich dus onder andere richten op de kwaliteit van organisaties als het leger of de politie. Daar moet wat Roe noemt 'het psychologisch klimaat' verbeterd worden, moeten verantwoordelijkheden duidelijk vastliggen en moeten dubbelzinnigheden worden vermeden die tot martelen kunnen leiden.

Tevens is er volgens Roe de noodzaak om kritisch te zijn over bepaalde politieke ontwikkelingen:

'We moeten ons uitspreken tegen de gevaren van nationalisme en oorlogsretoriek, en ook tegen xenofobie en racisme. Deze zaken scheppen een vijandig klimaat waarin het een kleine stap is naar de inhumane behandeling van "de ander" of van degene die als "de vijand" wordt neergezet.'

Net als Behnke benadrukt hij daarbij de noodzaak van publiciteit en transparantie binnen de Europese beroepsgroep, zodat er geen documentaire als *Doctors of the Dark Side* aan te pas hoeft te komen om een kritische discussie op gang te brengen. Roe beschouwt het als een goede zaak dat deze film daarin is geslaagd: 'Deze film is goed voor zowel de psychologie als voor de mensheid in het algemeen.'

De documentaire is te zien via: www.journeymen.tv



INSPIRATIE – OERSTERK

Wandelcoach Hilde Backus:

'Ooit ging ik met een vriendin op vakantie naar Spanje. Daar zaten we: twee jonge meiden in een huisje midden in de natuur. Het was er stil en afgelegen en we werden er doodsbang, vooral voor enge mannen. Op een avond hoorden we een hele harde klap van iets van metaal op de voordeur. We waren helemaal verstijfd, durfden niet meer hardop te praten en barricadeerden ramen en deuren.

Toch gingen we later die week wandelen. We hadden ons niet voorbereid, we hadden geen eten of drinken bij ons en ook geen kaart van de omgeving. En we verdwaalden! Hoewel we op een gegeven moment dorst kregen en moe werden, was het een geweldige ervaring. We zagen hagedisjes, grote planten met één enorme bloeiende bloem en toen we een pad uit het bos insloegen, hadden

we opeens een prachtig uitzicht op zee.

Na een lange wandeling zijn we uiteindelijk weer bij het huisje beland. Het wandelen had ons goed gedaan, de angst was weg, we voelden ons oersterk en hadden het gevoel dat ons niets meer kon overkomen. We sloten ons die avond niet op, maar hebben nog lang buiten gezeten. Vanaf dat moment wist ik wat de natuur en lange wandelingen met je kunnen doen. De natuur geeft energie. Sindsdien ben ik veel op wandelvakanties gegaan.

VOETSTAPPEN IN HET ZAND

Dat was een belangrijke ervaring uit mijn privéleven. Wat werk betreft, had ik andere indrukwekkende ervaringen. Ik heb psychologie gestudeerd, ging aanvankelijk werken als opvoedingsondersteuner en later werd ik trainer en coach.

Ik hield me bezig met re-integra-

tie, maar merkte in de loop van mijn carrière dat het één-op-één-coachen van mensen me nog het meeste lag. Dat zei ik tegen mijn teamleider en ook tegen iemand met wie ik een loopbaangesprek hield. Beiden reageerden enthousiast: dat zagen ze me echt doen. Ik kon me op dat moment nog amper voorstellen dat het echt mogelijk is om daar je dagtaak van te maken, ik ontspande helemaal. Uiteindelijk heb ik mijn baan opgezegd en ben freelance coach geworden. Het coachen was me inderdaad op het lijf geschreven.

Op een dag kwamen de twee ervaringen samen. Ik zat tien jaar geleden te surfen op internet en kwam terecht bij twee jongens die wandelende coaching aanboden. Ik zie de site nog zo voor me: een foto van een zandvlakte met voetstappen erin en ik wist gelijk: dit wil ik ook. Het leek me ideaal als je niet in een kamertje hoeft te blijven zitten, maar



naar buiten kunt om te coachen. Ik heb contact gezocht met de jongens en heb uiteindelijk mijn eigen praktijk als wandelcoach opgericht. Al wandelend in de natuur coachen, daarin komen de twee belangrijkste dingen in mijn leven samen. Dit was

precies wat ik wilde doen.

De eerste paar gesprekken staan me nog levendig bij. Een man die twijfelde over zijn leiderschaps kwaliteiten, hij was heel gespannen en zweette erg, maar hij kwam helemaal bij van de natuur. En natuurlijk deden ook de gesprekken hem goed. En een vrouw die tijdens onze wandelingen ontdekte dat ze trainingsacteur wilde worden, wat ze uiteindelijk ook is gaan doen.

MOL OP HET PAD

Als je wandelend coacht, is het erg belangrijk dat je een goede methodiek hanteert. Inmiddels heb ik een programma ontwikkeld van vier wandelingen, en ook met wandelopdrachten, tests, ik geef er boeken bij en er horen gesprekken met andere mensen bij.

Daarnaast kun je je goed laten inspireren door wat er tijdens de wandeling gebeurt: er vliegt een

vogel langs, je loopt langs een stinkende boerderij of je wordt ingehaald door een tractor die veel herrie maakt. Daar kun je als coach op inhaken. Wat betekent dat? Moet het gelijk weg of kun je het wel even verdragen?

Ook kun je dingen in de omgeving als metafoor gebruiken of je kunt erop inhaken. Als we bijvoorbeeld langs een rustig water lopen, vraag ik wel eens: als je nu met die rust kijkt naar wat je wil met je leven?

Of de keer dat ik met een jongen door het bos wandelde. We troffen een mol op het pad, we probeerden hem van de weg te leiden en opeens zei de jongen: "Dat is eigenlijk wat er met mij aan de hand is, ik dool in het verkeerde gebied."

Mooi toch?

Een stinkende boerderij of een tractor die herrie maakt, daar kun je als coach op inhaken



BIJEENKOMST: HET GEWETEN

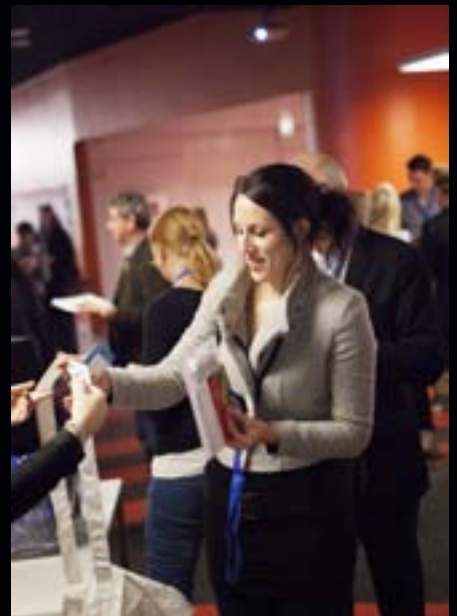




NIP-JUBILEUMCONGRES (13-12-2013) VAN DE PSYCHOLOGIE



1 Ellen Mackaay-Cramer
2 NIP-directeur Hans van Eck







5

- 3. Wetenschapsjournalist Frank van Kolfschoten tijdens zijn workshop
- 4. Carsten de Dreu leest brief van Piet Vroon voor
- 5. NIP-medewerkster Anneke Haringsma
- 6. Willem Koops (l) en Wim Hofstee (r)
- 7. Positief psycholoog Ad Bergsma tijdens zijn workshop



6



7



KEYNOTE LUSTRUMCONGRES 2013

MISSIE OBESITAS

Ons gemiddelde lichaamsgewicht is de afgelopen decennia flink toegenomen. Omdat obesitas levensgevaarlijk, duur en al helemaal niet prettig is, lijkt het nuttig om er iets aan te doen. Maar wat? Verder dan het advies om iemands 'obese levensstijl' te veranderen en het wegsnijden van de grootste magen komen de deskundigen meestal niet. Psychologen hebben hier een missie, aldus Anita Jansen. Onderhavige tekst diende als basis voor haar keynote tijdens het jubileumcongres 'Het Geweten van de Psychologie' op 13 december jl.

De kans dat u, lezer, te zwaar bent is bijna 50%. Dit prachtpriodiek *De Psycholoog* valt bij veertien-duizend geïnteresseerden in de bus, daar zitten dus om en nabij de zeventuizend te dikke lezers tussen. De kans dat u flink te zwaar bent en 'obees' genoemd mag worden, ligt rond de 12%. Er is sprake van obesitas als u dertig of meer kilo per vierkante meter lichaam¹ weegt. Alleen onder de lezers van *De Psycholoog* zijn dit er dus al 1680.

Opmerkelijk is dat *De Psycholoog* tijdens haar 50-jarige jubileum door beduidend minder kilo's gelezen werd dan nu, tijdens haar 75-jarige jubileum, ook als we corrigeren voor de oplage van destijds: het aantal Nederlanders met overgewicht en obesitas is sinds die tijd meer dan verdubbeld. In de vs is het aantal te dikke mensen zelfs verviervoudigd tussen 1980 en nu, daar is op dit moment een op de drie mensen obees.

En ja, dat is erg, want obesitas brengt nogal wat ellende met zich mee. Flink dikke mensen hebben vaker lage zelfwaardering en ze lopen beduidend meer risico op een depressie, type 2 diabetes, hart- en vaatziekten, ademhalingsproblemen, gewrichtsproblemen, en vele vormen van kanker dan mensen met een gezond gewicht. Obese kinderen hebben een twee keer zo grote kans om voor hun 55e levensjaar te sterven dan kinderen met een gezond gewicht.

Ook economisch kost obesitas nogal wat: in Amerika gaat ruim 17% van de medische kosten naar de bestrijding van

ziekten die aan obesitas gerelateerd zijn. In Nederland zijn de medische kosten voor mensen met morbide obesitas drie keer zo hoog als die voor mensen met een gezond gewicht. Werkgevers hebben er ook last van: obese mensen zijn vaker en langer ziek en ze produceren minder. Anderzijds maken stigmatisatie en discriminatie het er voor de obees ook niet leuker op; obesen verdienen 1 tot 6% minder dan mensen zonder obesitas, voor hetzelfde werk.

De oorzaak van obesitas is tamelijk helder: gedurende langere tijd werd er meer energie geconsumeerd dan het lichaam gebruikte. Alle overtollige calorieën² zijn in de vorm van vet opgeslagen.

OBESE GENEN

'Genes load the gun, the environment pulls the trigger.' Aldus de Amerikaanse obesitas-onderzoeker George Bray (2004). Hij zegt: onze oude genen zijn niet bestand tegen de moderne 'toxische obesogene' omgeving, waarin de voedingsindustrie zich te buiten gaat aan agressieve marketing van goedkope calorieën die op elke hoek van de straat in grote hoeveelheden te krijgen zijn. Calorieën die voor de meeste mensen ook uiterst lekker zijn: *fast food* is doordrenkt van vetten, suikers en zout. Het gemak waarmee dit type eten te krijgen is, maakt dat er oneindig veel mogelijkheden zijn om er van te smullen. Zo gaan er al snel veel meer calorieën in dan uit, want de consument hoeft ook nauwelijks nog te bewegen. Vrijwel alles lukt tegenwoordig vanuit de luie stoel; in de auto of via het beeldscherm.

Er komen steeds meer aanwijzingen dat het mogelijk is om aan vet, suiker en zout verslaafd te raken (Ifland, Preuss et al., 2009; Moss, 2013; Kessler, 2009). Wie een extreem morbide obees ziet eten, geconfronteerd wordt met zijn onmacht om daarmee te stoppen en getuige is van de slinkse strategieën waarmee het junkfood verkregen wordt ondanks een dreigende snelle dood, die ziet inderdaad een verslaafde.

Maar lang niet iedereen is dik. Het zijn vooral de genetisch kwetsbare individuen die moeite hebben met het reguleren van hun eetgedrag. Wie aanleg heeft om dik te worden, en 67% van de variatie in BMI blijkt erfelijk (Ravussin & Bogardus, 2000), gaat in de huidige maatschappij gemakkelijk voor de bijl. Wat precies overgeërfd wordt, is niet duidelijk. Wel duidelijk is dat wat overgeërfd wordt niet zozeer een stofwisselingsstoornis is, maar veeleer een reguleringsprobleem: genetisch kwetsbare mensen zijn erg

¹ Body Mass Index (BMI) = kg/m². Een BMI tussen 25 en 30 = overgewicht, een BMI ≥ 30 = obesitas, een BMI ≥ 40 = morbide obesitas. Een gezond BMI ligt tussen de 18,5 en 25. BMI is een handige maar grove maat voor 'te veel vet'. Wie heel erg veel spieren heeft kan ook een hoog BMI hebben. Preciezer is de bepaling van iemand's vetpercentage.

² In dit artikel wordt voor het lezersgemak steeds de term calorie in plaats van kilocalorie of kilojoule gebruikt.

gevoelig voor eetsignalen en ze kunnen lekker eten moeilijk weerstaan (Carnell et al., 2008; Ravussin & Bogardus, 2000).

Het goede nieuws is dat wie behept is met 'obese genen' niet bij de pakken neer hoeft te gaan zitten met een ongrijpbaar biologisch defect. Het slechte nieuws is dat er sprake lijkt van een min of meer genetisch gestuurd gedragsprobleem. De hamvraag luidt: hoe trotseren we die genen en alomtegenwoordige eetverleidingen?

HOT

Broodbuik; eet mij; Wat de weegschaal niet vertelt; De voedselzandloper; Wat is nu gezond; Gezond eten gewoon doen; Good calories, bad calories; Eet je darmen gezond; Why we get fat and what to do about it; The end of overeating; Salt, sugar, fat; The truth about food; Echt eten; Craving, why we can't seem to get enough; Van dieet naar lifestyle.

Het is slechts een kleine selectie uit de overvloed aan 'eetboeken' van de laatste jaren, en dan laten we de talloze dieetboeken nog onaangeroerd. Nu het vet zo om zich heen grijpt, is eten hot. Tal van wetenschapsjournalisten zijn geïnteresseerd in het onderwerp en er zijn ook flink wat serieuze voedingswetenschappers die zich wagen aan een min of meer populaire versie van hun wetenschappelijke werk.

De meeste boeken gaan over wat u beter wel en niet zou kunnen eten om gezond te worden of om overtollige kilo's kwijt te raken. De meningen verschillen; de een vindt dat koolhydraten boosdoeners zijn, de ander geeft de schuld aan vet. Opmerkelijk aan de dieetboeken is dat er vrijwel geen fatsoenlijke studies gedaan zijn om de effecten van de met veel poeha voorgestelde eetstijlen in kaart te brengen: val je echt af als je zo'n dieet volgt, word je echt gezonder? Die kennis ontbreekt meestal maar dit weerhoudt de auteurs er niet van om stellig te beweren hoe het zou moeten.

Er is een uitzondering: enkele jaren terug vergeleken Amerikaanse wetenschappers het effect van diëten van verschillende samenstelling; ze varieerden het aantal eiwitten, vetten en koolhydraten tussen de diëten (Sacks, Bray et al., 2009). De belangrijkste bevinding was dat gewichtsverlies niet bepaald werd door het type dieet dat de deelnemers volgden maar door of ze zich aan hun dieet hielden. Wie zich aan zijn dieet hield viel lekker af, wie dat niet deed verloor nauwelijks gewicht.

Het maakt dus niet uit of je nu op koolhydraten of vetten of eiwitten beknebelt, als je maar minder calorieën eet dan je lichaam nodig heeft. De overvloed aan eetboeken weerspiegelt dus eerder een collectief maatschappelijk ontwaken

– 'hey, we worden te dik!' –, dan dat die een oplossing biedt. En als de inhoud van het dieet er niet zo veel toe doet, terwijl het volhouden van een dieet cruciaal is, dan is vooral de vraag relevant hoe mensen een nieuw eetpatroon beter kunnen volhouden.

Overigens is er geen reden voor optimisme: dieetstudies tonen meestal wel statistisch significant gewichtsverlies aan, maar de klinische significantie blijkt doorgaans zeer gering. Als iemand van 150 kilo na het volgen van een dieet 135 kilo weegt, dan is er enige gezondheidswinst geboekt. Maar er is nog steeds sprake van obesitas. Bovendien zit het verloren gewicht er een jaar later meestal weer aan en vaak met nog een paar extra kilo's.

Het behoud van gewichtsverlies blijkt verreweg de zwaarste taak. Biomedische, epidemiologische en genetika-deskundigen roepen daarom wanhopig dat een verandering van 'lifestyle' noodzakelijk is. Dus hoewel het veld gedomineerd wordt door enerzijds biomedisch onderzoek naar genetische, biologische en medische aspecten van obesitas, en anderzijds het onderzoek naar de ongezonde omgeving, inclusief de voedingsindustrie, roepen diezelfde deskundigen om het hardst dat dikke mensen hun levensstijl moeten veranderen.

LIFESTYLE-VERBETERAARS

Logisch is het natuurlijk wel: de omgeving verander je niet zo maar, de voedingsindustrie heeft immers andere belan-

*In de vs is
het aantal te
dikke mensen
verviervoudigd
tussen 1980 en nu*

gen, en ook genen zijn nauwelijks te manipuleren. Wie eenmaal het slachtoffer is van een ongelukkige 'genen maaltijd-omgeving-mix' is kan het tij uitsluitend keren door zijn 'levensstijl' te veranderen. Artsen, diëtisten, gezondheidsdeskundigen en zorgverzekeraars benadrukken keer op keer dat u gezonder moet eten, en vooral niet te veel, dat u minder vet en minder suiker moet consumeren, en ook minder snacken en snoepen zou u goed doen, net als meer bewegen, meer fruit en meer groente.

De meeste mensen met gewichtsproblemen weten dit dondersgoed, maar deze kennis hindert ze niet om in hun oude eet- en leefgewoonten te blijven hangen. Lifestyle-verbeteraars denken serieus dat mensen hun gedrag kunnen veranderen als ze maar willen. Niets is minder waar. Mensen willen vaak wel, maar het lukt ze meestal niet om vastgeroeste gewoontes en ingeslepen patronen te veranderen en al helemaal niet voor langere tijd.

De meest succesvolle manier om iemands levensstijl radicaal te veranderen, tot nu toe, is het grotendeels buiten

spel zetten van de maag, bijvoorbeeld door een stuk maag af te sluiten. Hoe je het ook wendt of keert, bariatrische chirurgie is op dit moment de enige effectieve interventie tegen obesitas: wie minder maag heeft en dus fysiek minder eten kan, valt af. Dat dit een paardenmiddel is dat naast enige gezondheidsrisico's ook levenslang abnormaal eetgedrag met zich meebrengt, hindert niet. In Nederland werden in 2007 ruim 3500 bariatrische operaties uitgevoerd, tegenover 200.000 in de VS, in 2012 zou dit aantal verdrievoudigd zijn (CZ, 2012; Greve, Janssen & van Ramshorst, 2007). Bariatrische chirurgie wordt pas uitgevoerd als mensen morbid obees zijn (1 tot 1,5% van de Nederlandse populatie) en als alle andere afvalpogingen falen. Dat laatste is vaak het geval want afvallen is erg moeilijk: 80% van de 'lijners' lukt het om enkele kilo's kwijt te raken, maar bij de meesten zit het verloren gewicht er al snel weer aan. Slechts 20% van de lijners is succesvol en kan een lager gewicht voor langere tijd behouden (Wing & Phelan, 2005).



Vooral genetisch kwetsbare individuen hebben moeite met het reguleren van hun eetgedrag

SAMENGEVAT De moderne maatschappij maakt dik. De voedingsindustrie verleidt voortdurend met een enorm aanbod aan hoogcalorisch lekker voedsel – vol vet, suiker en zout – voor slechts een paar centen. Technologische ontwikkelingen maken het mogelijk om lichamelijke inspanning tot een minimum te beperken. In zo'n omgeving is het lastig om de balans calorie-inname-gebruik te bewaken. Vooral mensen met 'obese genen' hebben moeite om de talloze verleidingen uit de 'obesogene' omgeving te weerstaan.

Afvallen is alleen mogelijk als er gedurende lange tijd minder energie geconsumeerd wordt dan dat er gebruikt wordt. Het is maar voor weinigen weggelegd om succesvol af te vallen: geschat wordt dat slechts 20% van de mensen op dieet in staat is om af te vallen en het overgewicht er voor langere tijd van af te houden. De omgeving veranderen lijkt een idealistische onbegonnen klus.

Op dit moment is bariatrische chirurgie de enige effectieve methode om mensen succesvol te laten afvallen. Dat is echter alleen voor de diksten weggelegd, waarbij ook niets anders lijkt te helpen. Wie (nog) geen maagoperatie krijgt, die krijgt het advies om minder en gezonder te eten en om meer te bewegen. Zo'n advies helpt natuurlijk niet. De impliciete boodschap is dat mensen kunnen veranderen als ze maar willen:

- 'Ja, ik weet het wel, maar ik kan het niet.'
- 'Soms houd ik het een hele dag vol, maar 's avonds gaat het fout.'
- 'Als ik dan na een paar dagen iets eet wat eigenlijk niet mag, dan besef ik dat mijn dieet weer verpest is, dus dan ga ik door met verboden dingen eten, het is toch al mislukt.'

Hulpverleners, coaches en counselors weten eigenlijk ook niet hoe ze kunnen helpen. Die geven steun en tips, veelal gebaseerd op *common sense* en lekenpsychologie. Wat weten we eigenlijk van de mechanismen die eetgewoonten in stand houden?

LEERPROCESSEN

Mensen hebben een aangeboren voorkeur voor vetten en suikers, vanwege de broodnodige energie die zij leveren, wat vooral nuttig was in tijden van voedselschaarste. Gezonder eten betekent dat iemand moet leren om nieuwe smaken, bijvoorbeeld die van groente, lekker te vinden.

Iemand maar wat laten aanmodderen met aanmoediging als 'U moet gezonder eten!' of 'U moet elke dag tweehonderd gram groente eten, als u dat nu eens tijdens de lunch en het avondeten doet' helpen niet. Smaakvoorkeuren kunnen door relatief eenvoudige leerprocessen veranderen. Het

klinkt wellicht wat flauw om te zeggen dat vaker proeven helpt, maar het is een feit (Capaldi, 1996). Wie frequent een smaak proeft gaat die smaak na vele keren proeven echt lekkerder vinden.

Merk op dat deze *mere exposure* iets anders is dan mensen de opdracht geven om tweehonderd gram groente op een dag te eten. Het maakt bij *mere exposure* namelijk niet uit hoeveel er gegeten wordt, het gaat er om dat de smaak geproefd wordt: 'Proef elke dag drie hapjes, u mag zelf kiezen hoe groot die hapjes zijn' zou een beter advies zijn. Frequentie proevers zullen de groente uiteindelijk echt lekkerder vinden en bijna als vanzelf meer gaan eten. Overigens hebben jonge kinderen ook veel baat bij de drie-hapjes-proeven-procedure (Wardle, Cooke et al., 2003).

Een andere manier om iets lekker te leren vinden is 'smaak-smaak' leren: de smaak van bijvoorbeeld groente wordt gekoppeld aan een smaak die lekker gevonden wordt, zoals iets zoets. De eter associeert de smaak van groente vervolgens met de zoete smaak en dat leidt tot een toegenomen preferentie van de eerste smaak, die van groente. Kinderen aten zes keer een klein beetje met suiker gezoete groente en leerden zodoende de smaak van de (ongezoete) groente lekkerder vinden (Havermans & Jansen, 2007).

Niet alleen smaakpreferenties zijn aan te leren, ook eetlust of trek is grotendeels aangeleerd. Meestal krijgt u trek als u op het punt staat om iets te gaan eten. U kunt dan, net als de meeste mensen, denken dat u gaat eten omdat u trek heeft. Waarschijnlijker is dat u trek heeft omdat u gaat eten. Een gezond mens eet meestal tamelijk regelmatig, bijvoor-

beeld doordeweeks ontbijt rond half acht, lunch rond half één, en avondeten rond half zeven. Zodra het bijna etenstijd is gaat het lichaam vast aan de slag; het kan immers voorspellen dat u binnenkort gaat eten en bereidt zich vast voor op de komst van allerlei nutriënten die maagsappen nodig hebben en die de bloedsuikerspiegel ontregelen. Die voorbereidingen voelen als honger.

In het laboratorium bleek het mogelijk om naïeve proefpersonen binnen zeer korte tijd te leren dat een bepaalde neutrale stimulus of een bepaalde omgeving iets lekkers aankondigde: vier paringen van een neutrale omgeving aan een slokje milkshake (Van den Akker et al., 2013), een dienblad aan een stukje chocolade (Van Gucht et al., 2008; Papachristou et al., 2013), een vaasje aan een hapje chocolademousse (Bongers et al., in voorbereiding) bleken al voldoende om bij de proefpersonen zin om te eten uit te lokken zodra ze de voorspellende, voorheen neutrale, stimulus zagen (de omgeving, het dienblad, de vaas).

Het krijgen van trek is dus goed en snel aan te leren: wie inname kan voorspellen, krijgt al zin bij het signaleren van de voorspeller. Die zin komt ook als u al verzadigd bent en een voorspeller opmerkt. Wie vier avonden lang op een bepaalde tijd iets lekkers eet, kan er prat op gaan dat hij de vijfde avond rond diezelfde tijd flinke trek in dat lekkers krijgt, of hij nu al gegeten heeft of niet.

EMOTIES

Obesen vertonen vaker depressieve symptomen en *full-blown* depressies dan mensen met een gezond gewicht (Baumeister & Härter, 2007; Faith, Matz & Jorge, 2002; Jansen et al., 2008a; Kasen et al., 2007; Scott, Bruffaerts et al., 2007; Werrij et al., 2006). Depressieve symptomen maken het er niet eenvoudiger op om eetgewoonten te veranderen. Wie sterk gemotiveerd is om af te vallen en in enige mate somber of depressief, komt bedrogen uit: die neemt vooral in gewicht toe (Roefs et al., 2012).

Een verklaring kan zijn dat sombere obese mensen eerder te veel eten, vooral als ze zich rot voelen (Jansen et al., 2008b). Mensen met gewichtsproblemen noemen zichzelf vaak een 'emotionele eter'; emotioneel eten is hip. 'Voel ik me rot, onrustig, ellendig, verdrietig, gespannen, dan moet ik eten,' is wat ze vertellen. Emotioneel eten is vermoedelijk niet meer en niet minder dan een variant op het eerder besproken leren. Sommige mensen grijpen naar hoogcalorisch, smakelijk, vet en suikerrijk voedsel als zij zich rot voelen. Door steeds comfort food te eten na het ervaren van negatieve emoties, leren zij dat een negatieve emotie het eten van

Obesen verdienen 1 tot 6% minder dan mensen zonder obesitas, voor hetzelfde werk

comfort food voorspelt. Op een gegeven moment is het zich rot voelen al voldoende om onweerstaanbare trek uit te lokken.

Overigens is er geen reden om positieve emoties te negeren: menig obees eet ook lekker als hij blij is – 'we leven maar een keer' – (Bongers et al., 2013; Evers et al., 2013). Wie lekker eet als hij blij is, zal leren dat blijheid inname voorspelt. Na verloop van tijd is ook blijheid een *trigger* voor 'zin in iets lekkers'.

BELONING

Stelt u, lezer, zich eens voor dat u kunt kiezen tussen vijftig euro nu of honderd euro volgende maand. Als u nu het geld wilt, krijgt u vijftig euro, als u een maand wilt wachten krijgt u honderd euro. U vindt de keuze vast niet moeilijk. Kinderen en volwassenen met overgewicht kiezen beduidend vaker voor de snelle kleine beloning dan voor de grote maar uitgestelde beloning dan kleine en grote mensen met een gezond gewicht; ze zijn extra gevoelig voor directe beloning (Davis, Strachan & Berkson, 2004; Davis et al., 2004; Nederkoorn et al., 2006a).

Onderzoek wijst ook op een relatief grote ongevoeligheid voor straf. Bij goktaakjes die aanvankelijk altijd tot winst leiden, maar geleidelijk aan steeds meer verlies introduceren, stoppen de meeste mensen met gokken als de kans op winst ongeveer vijftig procent is. Obesen gokken op dat moment echter lustig verder; de (steeds grotere) kans op verlies heeft minder invloed op hun gedrag dan de (steeds kleinere) kans op winst (Nederkoorn et al., 2006a).

Obesen zijn dus gevoeliger voor onmiddellijke beloningen en minder gevoelig voor negatieve consequenties op de

langere termijn dan mensen met een gezond gewicht. Vet en suikerrijk voedsel is een krachtige natuurlijke beloning, overall verkrijgbaar, direct, en nog goedkoop ook. Gewichtstoename volgt later pas.

EXECUTIEVE FUNCTIES

Een robuuste bevinding is dat mensen met obesitas impulsiever zijn dan mensen zonder overgewicht (Guerrieri, Nederkoorn & Jansen, 2008; Nederkoorn et al., 2006b; Reinert, Po'e & Barkin, 2013). Dan hebben we het (natuurlijk) niet over impulsiviteit met betrekking tot eten, maar juist over *algemene* impulsiviteit die niets met eetgedrag te maken heeft.

Wie impulsief is, reageert snel zonder eerst na te denken, en hij kan niet of nauwelijks verleidingen weerstaan. Impulsiviteit is tegengesteld aan zelfcontrole, een term die wordt gebruikt om beheersing in het hier en nu aan te geven, zoals het kunnen onderdrukken van een impulsieve neiging (Hofmann, Schmeidel & Baddeley, 2012). Zelfregulatie verwijst naar breder doelgericht gedrag, zoals iets willen bereiken op de wat langere termijn. Een topsporter bijvoorbeeld, zal zijn leven zo moeten inrichten dat hij in optimale conditie is om topprestaties te leveren. Dit vereist motivatie en ook cognitieve capaciteit om het leven zo in te richten: willen is niet genoeg, kunnen is minstens zo belangrijk. Het is niet vanzelfsprekend dat wie bloeit van talent en motivatie, ook voldoende in staat is tot zelfregulatie om zich als een topsporter te gedragen.

Afvallen is vergelijkbaar met topsport. De transformatie van obees naar gezond gewicht duurt erg lang vanwege al het extra vet dat verbrand moet worden (als iemand 60 kilo kwijt wil, dan zal hij $60 \times 7000 = 420.000$ kcal minder moeten eten dan hij nodig heeft. Per dag 1000 kcal minder eten is een hele prestatie, dat duurt 420 dagen minimaal.) Succesvol afvallen doet dus een buitengewoon groot beroep op iemands vermogen tot langdurige zelfregulatie.

Die zelfregulatie-capaciteiten worden onder de noemer executieve functies geschaard: het zijn allerlei cognitieve vaardigheden die zelfcontrole en zelfregulatie beïnvloeden, zoals het vermogen tot inhibitie van opdringerige impulsen en de capaciteit om relevante informatie in het werkgeheugen doelgericht te gebruiken.

INHIBITIE Het vermogen tot inhibitie – het kunnen stoppen, inhiberen of beheersen van in gang gezette reacties, kunnen remmen als het ware – is duidelijk verminderd in obese mensen in vergelijking tot mensen zonder overgewicht.

Inhibitievermogen kan gemeten worden met een computertaak: de stop-signaal-taak. Deelnemers leren eerst om zo snel mogelijk op een knop te drukken. Als dat lekker gaat, krijgen ze de opdracht om *niet* te drukken zodra er een toon klinkt.

Het is voor iedereen lastig om een reactie te stoppen als die al in gang gezet is, maar er bestaan grote individuele verschillen in prestaties. Wie impulsiever is, inhibeert minder goed. Robuust is de bevinding dat obese volwassenen en obese kinderen minder goed hun responsen kunnen stoppen dan controles van gezond gewicht (Nederkoorn et al., 2006a; Nederkoorn et al., 2006b). Slechtere inhibitie op de stop-signaal-taak hangt samen met het eten van meer hoogcalorische snacks in experimentele studies (Guerrieri, Nederkoorn et al., 2007; Jansen et al., 2009). Studenten die van hoog-calorische snacks houden en hun responsen slecht kunnen inhiberen, gemeten met de stop-signaal-taak, nemen in hun eerste jaar op de universiteit aanzienlijk meer in gewicht toe dan studenten die evenveel van snacks houden en gekenmerkt worden door goede inhibitie (Nederkoorn et al., 2010). Van de obese kinderen die in behandeling zijn om af te vallen blijken juist de kinderen die de meeste moeite hebben om hun reacties te onderdrukken, dus de kinderen met het geringste vermogen tot inhibitie, het minst af te vallen tijdens de behandeling (Nederkoorn et al., 2006a; Nederkoorn et al., 2007).

Goed kunnen inhiberen lijkt dus cruciaal voor gewichtsbeheersing.

WERKGEHEUGEN Een goed functionerend werkgeheugen faciliteert het bereiken van een doel, door bijvoorbeeld de aandacht te richten op de voor dat doel relevante informatie, het onderdrukken van afleidende of storende gedachten, en het reguleren van ongewenste gevoelens zoals enorme trek in een vette snack. Als het werkgeheugen zwak is, dan wordt gedrag sterk geleid door impulsen. Andersom kan het overigens ook zo zijn dat het werkgeheugen verzwakt wordt door verleiding en trek.

Lekker voedsel trekt vaak automatisch de aandacht van iemand die honger heeft of ergens erg veel van houdt. Obesen blijken anders naar smakelijk en calorierijk voedsel te kijken dan mensen zonder overgewicht. Ze vertonen een approach-avoidance-kijkpatroon; in eerste instantie wordt hun aandacht sterk naar het voedsel getrokken, daarna kijken ze snel weg.

Dit patroon van aandacht correleert sterk met de hoeveelheid trek die obesen rapporteren (Werthmann et al., 2011). Bij obese kinderen, onder doktersbehandeling om af te

vallen, voorspelt zo'n initiële aandachtsbias voor hoogcalorisch voedsel gewichtsverandering zes maanden later: naarmate de aandachtsbias sterker is, is het gewichtsverlies kleiner (Werthmann et al., submitted). Zo'n automatische vroege aandachtsbias voor hoogcalorisch voedsel verdringt mogelijk de gezonde doelen even uit het werkgeheugen waardoor de strijd op dat moment verloren is.

Lifestyle-verbeteraars denken serieus dat mensen hun gedrag kunnen veranderen als ze maar willen

Een frisse nieuwe onderzoekslijn toont dat het versterken van iemands werkgeheugen leidt tot behoorlijk meer zelfcontrole: stevige drinkers die een maand lang vrijwel iedere dag online gedurende een half uur hun werkgeheugen trainen, drinken na de training beduidend minder (Houben & Jansen, 2011). En daarmee komen we aan bij het laatste deel van dit betoog: zijn de hier besproken in stand houdende mechanismen van ongewenste eetgewoonten te tackelen, en zo ja, hoe dan?

MISSIE VOOR PSYCHOLOGEN

Langzaam begint zich een cognitief profiel van obesitas af te tekenen. Obese mensen zijn vaak impulsief, wat zich

bijvoorbeeld uit in belabberde inhibitie en het najagen van snelle beloning. Meerdere executieve functies zijn zwak, naast de al eerder genoemde gebrekkige inhibitie zijn er aanwijzingen dat ook het werkgeheugen broos is. Hierdoor domineren primaire reacties bij confrontatie met lekker hoogcalorisch voedsel; obesen reageren sterk op lekker eten en op signalen die lekker eten voorspellen met bijvoorbeeld verhoogde trek, speekselproductie en een aandachtsbias (in jargon: cue reactiviteit). Hersenonderzoek laat uiterst actieve beloningssystemen zien tijdens stimulatie met (plaatjes van) hoogcalorisch voedsel en een minder actieve prefrontale cortex – grofweg het gebied waar de cognitieve controle gezeteld is. Emoties maken het er allemaal niet gemakkelijker op: vrijwel de helft van de obese mensen vertoont depressieve symptomen en menigeen is een zelfverklaarde 'emotie-eter'. Depressieve kenmerken ondermijnen zelfcontrole en zelf-regulatie.

Dat is nogal wat. Sinds enkele jaren wordt in verschillende gedragslaboratoria de mogelijkheid onderzocht om bovenstaande processen te beïnvloeden. Er worden cognitieve trainingen ontwikkeld die executieve functies versterken, geconditioneerde responsen verminderen en aandachtsprocessen veranderen. Hoewel het onderzoek nog in de kinderschoenen staat, zijn de eerste bevindingen veelbelovend.

INHIBITIETRAINING Chocoladeliefhebbers deden een GO/NO-GO-computertaak waarbij ze wel (GO) of niet (NO-GO) op de spatiebar moesten drukken na het zien van een plaatje (Houben & Jansen, 2011). Een groep chocoladelovers zag na alle chocoladeplaatjes een NO-GO-sigitaal; deze groep leerde haar responsen op chocola inhijeren. Daarnaast was er een groep die na alle chocoladeplaatjes een GO-sigitaal zag en dus moest drukken. Een derde groep kreeg in de helft van de gevallen een GO en in de andere helft van de chocoladegevallen een NO-GO. Daarna namen de proefpersonen deel aan een zogenaamde chocoladesmaaktest waarin ze zoveel chocola mochten eten als ze wilden. De groep die responsen op chocola had leren inhijeren at significant minder chocola tijdens de 'smaaktest' dan de andere groepen (Houben & Jansen, 2011).

Andere onderzoekers vonden een vergelijkbaar effect bij proefpersonen die chronisch op dieet zijn (Veling, Aarts & Papies, 2011) en bij zware drinkers (Houben et al., 2011). Dat disinhibitie (impulsiviteit) makkelijker te leren is dan inhibitie blijkt uit een studie waarin proefpersonen met behulp van de stop-sigitaal-taak getraind werden om te

inhiberen of om te disinhiberen. De disinhibitieve training leidde tot significant meer consumptie tijdens de smaaktest die volgde dan de inhibitie-training. De inhibitie-training leidde in deze studie echter niet tot minder eten dan de neutrale training (Guerrieri et al., 2012).

WERKGEHEUGENTRAINING Probleemdrinkers trainden 25 dagen lang hun werkgeheugen door middel van computertaken gericht op de verbetering van het werkgeheugen (Houben, Wiers & Jansen, 2011). Inderdaad verbeterde de capaciteit of efficiëntie van het werkgeheugen fors. De groep bij wie het werkgeheugen getraind was, dronk na de training beduidend minder dan voor de training en in vergelijking met de ongetrainde groep. Een maand later waren de effecten nog net zo sterk.

Studies met obesen zijn onderweg. In een Belgische studie werd zowel het werkgeheugen als het inhibitievermogen van obese kinderen (acht tot veertien jaar) getraind (Verbeke et al., 2013). Het gewichtseffect van de training was zichtbaar in een tragere terugval in de getrainde groep.

COGNITIEVE MODULATIE De prefrontale cortex van succesvolle afvallers blijkt veel actiever te zijn dan die van obesen die het niet lukt om gewicht te verliezen (Sweet, Hassenstab, et al 2012). Biologisch georiënteerde onderzoekers zien dit als 'bewijs' voor de biologische basis van alle gedrag.

Om te onderzoeken of hersenactiviteit in de zogenaamde beloningscentra en de prefrontale cortex (controle) gemanipuleerd kan worden door puur de inhoud van gedachten confronteerden Maastrichtse onderzoekers hun proefpersonen met foto's van lekker en hoogcalorisch voedsel en tegelijkertijd registreerden ze de activiteit van verschillende hersengebieden. De opdracht luidde om op verschillende manieren over dat voedsel te denken, soms over hoe lekker het zou smaken (en vergelijkbare gedachten), soms over hoe slecht het voor de lijn is (en vergelijkbaar), en soms over hele andere dingen dan het afgebeelde eten. Wie smakelijk voedsel ziet en daarbij denkt aan hoe lekker dat zal smaken, ervaart meer trek en vertoont sterk toegenomen activiteit in het beloningsgebied, in tegenstelling tot de andere groepen. De proefpersonen die juist aan andere dingen dan eten denken tijdens het zien van iets lekkers, lieten sterke activiteit in de prefrontale cortex zien (Siep, Roefs, et al., 2012).

Simpelweg anders leren denken tijdens de confrontatie met verleidingen kan dus helpen om minder trek te krijgen. Dat is ook een van de doelstellingen van cognitieve therapie,

waarin disfunctionele gedachten – gedachten die het ongewenste eetpatroon in stand houden – worden uitgedaagd. Obesen die anders leerden denken over eten in cognitieve therapie, liepen minder risico om terug te vallen na gewichtsverlies dan obesen die niet anders hadden leren denken (Werrij, Jansen, et al., 2009).

Recent werd ook bestudeerd of verandering van de aandachtsbias voor hoogcalorisch voedsel, die trek en gewichtstoename voorspelt, mogelijk is. Inderdaad blijken proefpersonen die goed getraind zijn om niet gelijk naar het voedsel te kijken maar naar controlestimuli minder te eten na zo'n training, vergeleken met proefpersonen die getraind zijn in het kijken naar voedsel (Werthmann et al., 2014).

UITDOVEN VAN CUE REACTIVITEIT Succesvolle afvallers die minimaal een kwart van hun lichaamsgewicht verloren waren, reageren met aanzienlijk minder speekselproductie op plaatjes van hoogcalorisch voedsel dan obesen die het maar niet lukt om af te vallen (Jansen et al., 2010). Cue reactiviteit maakt afvallen moeilijker: wie op elk signaal voor lekker eten reageert met trek en speeksel heeft het moeilijker dan iemand die nauwelijks merkt dat er lekker eten in de buurt is (Jansen, Havermans & Nederkoorn, 2011).

Het is mogelijk om cue reactiviteit te verminderen door mensen langdurig en frequent bloot te stellen aan voedsel zonder dat ze mogen eten. Het zien, ruiken, proeven en vasthouden ervan doet in eerste instantie de trek enorm toenemen, maar na verloop van tijd dooft de trek langzaam uit en raakt men zelfs meer verzadigd (zonder daadwerkelijk te eten). De training wordt waarschijnlijk effectiever als de blootstelling (*exposure*) uitgebreid wordt met de signalen die eten voorspellen, zoals de omgeving die onomstotelijk leidt tot eten, de emotie die aanleiding is om te eten, en wellicht ook bepaalde gedachten.

Enkele kleinschalige studies suggereren dat exposure effectief is in het reduceren van sterke trek en te veel eten (Boutelle, Zucker, et al., 2011; Jansen, Broekmate & Heymans, 1992; Martinez-Mallen, Castro-Fornieles et al., 2007; Toro, Cervera et al., 2003). Het kost redelijk wat tijd om appetitieve responsen door middel van exposure uit te doven, daarom wordt er ook naarstig gezocht naar andere, snellere, manieren om hoogcalorisch voedsel minder aantrekkelijk te maken (bijv. Van Gucht et al., 2010; Van Gucht et al., 2013).

TOT SLOT

Obesitas is bovenal een gedragsprobleem dat in stand gehouden wordt door cognitieve processen. De huidige

behandelingen die voornamelijk uit 'lifestyle'-adviezen bestaan zijn nauwelijks effectief. Ze gaan dan ook helemaal voorbij aan de hier besproken cognitieve mechanismen die obesie eetgedrag in stand houden.

Cutting edge is de ontwikkeling van trainingsmodules die deze cognitieve processen proberen te tackelen. Er zal nog flink wat psychologisch onderzoek³ moeten plaatsvinden voordat er een mooie training ligt die minstens zo effectief is als het uitschakelen van een groot stuk maag. Maar gezien de huidige ontwikkelingen mogen we best optimistisch zijn. Daarbij: lobotomie, toch lange tijd beschouwd als de enige effectieve behandeling tegen zeer ernstige psychiatrische narigheid, heeft uiteindelijk ook het onderspit gedolven; die ernstige psychiatrische stoornissen worden nu tamelijk succesvol met cognitieve gedragstherapie behandeld.

Een bijkomend voordeel van cognitieve training is dat trainen potentieel preventief inzetbaar is – bariatrische chirurgie bij voorkeur niet. Want uiteindelijk is het natuurlijk veel beter om obesitas te voorkomen dan te genezen, dat voorkomt veel ellende en narigheid. Waarom niet morgen al starten in het basisonderwijs, met dagelijks de 3-hapjes-proeflessen en een half uurtje training van executieve functies? Psychologen hebben hier een missie.

OVER DE AUTEUR

Anita Jansen is als hoogleraar Experimentele Klinische Psychologie verbonden aan de Universiteit Maastricht. E-mail: a.jansen@maastrichtuniversity.nl.

Literatuur

- Baumeister, H. & Härter, M. (2007). Mental disorders inpatients with obesity in comparison with healthy probands. *International Journal of Obesity*, 31, 1155-1164.
- Bray, G.A. (2004). The epidemic of obesity and changes in food intake: the Fluoride Hypothesis. *Physiology & Behavior*, 82, 115-121.
- Bongers, P., Jansen, A., Houben, K. & Roefs, A. (2013). Happy Eating: The Single Target Implicit Association Test predicts overeating after positive emotions. *Eating Behaviors*, 14, 348-355.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating: the underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Bongers, P., Jansen, A., van den Akker, C. & Havermans, R. (in voorbereiding). Conditioning of emotional eating.
- Boutelle, K. N., Zucker, N. L., Peterson, C. B., Rydell, S. A., Cafri, G., & Harnack, L. (2011). Two novel treatments to reduce overeating in overweight children: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 759-771.
- Capaldi, E.D. (1996). *Why we eat what we eat: The psychology of eating*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carnell, S., Haworth, C. M. A., Plomin, R. & Wardle, J. (2008). Genetic influence on appetite in children. *International Journal of Obesity*, 32, 1468-1473.
- CZ, 2012. *Verantwoordingsdocument Voorkeursbeleid 2012-2013 Bariatrische chirurgie, versie 1.0*. Intern rapport.
- Davis, C., Strachan, S., Berkson, M. (2004). Sensitivity to reward: Implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42, 131-13.
- Davis, C., Levitan, R. D., Muglia, P., Bewell, C. & Kennedy, J. L. (2004). Decision-Making Deficits and Overeating: A Risk Model for Obesity. *Obesity Research*, 12, 929-935.
- Evers, C., Adriaanse, M., De Ridder, D. T. D. & de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Faith, M. S., Matz, P. E. & Jorge, M. A. (2002). Obesity-depression associations in the population. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 935-942.
- Guerrieri, R., Nederkoorn, Ch., Stankiewicz, K., Alberts, H., Geschwind, N., Martijn, C. & Jansen, A. (2007). The influence of trait and induced state impulsivity on food intake in normal-weight healthy women. *Appetite*, 49, 66-73.
- Guerrieri, R., Nederkoorn, Ch. & Jansen, A. (2008). The interaction between impulsivity and a varied food environment: its influence on food intake and overweight. *International Journal of Obesity*, 32, 708-714.
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C. & Jansen, A. (2012). Disinhibition is easier learned than inhibition. The effects of (dis)inhibition training on food intake. *Appetite*, 59, 96-99.
- Havermans, R. C. & Jansen, A. (2007). Increasing children's liking of vegetables through flavour-flavour learning. *Appetite*, 48, 259-262.
- Heatherington, T. F. & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 132-139.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J. & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 174-180.
- Houben, K. & Jansen, A. (2011). Training inhibitory control: A recipe for resisting sweet temptations. *Appetite*, 56, 345-349.
- Houben, K., Wiers, R. W. & Jansen, A. (2011). Getting a grip on drinking behavior: Training working memory to reduce alcohol abuse. *Psychological Science*, 22, 968-975.
- Houben, K., Nederkoorn, C., Wiers, R. W. & Jansen, A. (2011). Resisting temptation: Decreasing alcohol-related affect and drinking behavior by training response inhibition. *Drug and Alcohol Dependence*, 116, 132-136.
- Ilfand, J., Preuss, H., Marcus, M. D., Rourke, K., Taylor et al. (2009). Refined food addiction: a classic substance use disorder. *Medical*

3 Als u te zwaar bent en uw best doet om af te vallen, bent u van harte uitgenodigd om mee te doen aan ons onderzoek naar voorspellers van succes bij afvallen. Surft u even naar www.dikdun.eu voor meer informatie of stuur een mail naar afvallen-fpn@maastrichtuniversity.nl of bel 043-3881265.

- hypotheses, 72, 518-526.
- Jansen, A., Broekmate, J. & Heymans, M. (1992). Cue exposure vs self-control in the treatment of binge eating: a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 235-241.
- Jansen, A., Nederkoorn, C., van Baak, L., Keirse, C., Guerrieri, R. & Havermans, R. (2009). High-restrained eaters only overeat when they are also impulsive. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 105-110.
- Jansen, A., Stegerman, S., Roefs, A., Nederkoorn, C. & Havermans, R. (2010). Decreased salivation to food cues in formerly obese successful dieters. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 79, 257-258.
- Jansen, A., Havermans, R. & Nederkoorn, C. (2011). *Cued Overeating*. In: Preedy, V.R., Watson, R.R., & Martin, C.R. (eds.). *The International Handbook of Behavior, Diet and Nutrition*. Springer, New York.
- Jansen, A., Havermans, R., Nederkoorn, C., & Roefs, A. (2008a). Jolly fat or sad fat? Subtyping non-eating disordered overweight and obesity along an affect dimension. *Appetite*, 51, 635-640.
- Jansen, A., Vanreyten, A., van Balveren, T., Roefs, A., Nederkoorn, C. & Havermans, R. (2008b). Negative affect and cue-induced overeating in non-eating disordered obesity. *Appetite*, 51, 556-562.
- Kasen, S., Cohen, P., Chen, H. & Must, A. (2007). Obesity and psychopathology in women: a three decade prospective study. *International Journal of Obesity*, 32, 558-566.
- Kessler, D.A. (2009). *The End of Overeating. Taking Control of the Insatiable American Appetite*. New York, Rodale.
- Martinez-Mallén, E., Castro-Fornieles, J., Lázaro, L., Moreno, E., Morer, A., Font, E. et al. (2007). Cue exposure in the treatment of resistant adolescent bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 596-601.
- Moss, M. (2013). The extraordinary science of addictive junk food. *The New York Times*, NYTimes.com, February 20, <http://www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinary-science-of-junk-food.html>
- Nederkoorn, C., Braet, C., van Eijs, Y., Tanghe, A. & Jansen, A. (2006a). Why obese children cannot resist food: the role of impulsivity. *Eating Behaviors*, 7, 315-322.
- Nederkoorn, C., Smulders, F.T.Y., Havermans, H., Roefs, A. & Jansen, A. (2006b). Impulsivity in obese women. *Appetite*, 47, 253-256.
- Nederkoorn, C., Jansen, E., Mulken, S. & Jansen, A. (2007). Impulsivity predicts overweight and treatment outcome in obese children. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1071-1075.
- Nederkoorn, C., Houben, K., Hofmann, W. Roefs, A. & Jansen, A. (2010). Control yourself or just eat what you like? Weight gain over a year is predicted by an interactive effect of response inhibition and implicit preference for snack foods. *Health Psychology*, 29, 389-393.
- Papachristou, H., Nederkoorn, C., Beunen, S. & Jansen, A. (2013). Dissection of appetitive conditioning: Does impulsivity play a role? *Appetite*, 69, 46-53.
- Ravussin, E. & Bogardus, C. (2000). Energy balance and weight regulation: genetics versus environment. *British Journal of Nutrition*, 83, S17-S20.
- Reinert, K. R. S., Po'e, E. K. & Barkin, S. L. (2013). The Relationship between Executive Function and Obesity in Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Journal of Obesity*, 10, 1-10.
- Roefs, A., Jansen, A., Dijk, F., Hofstra, L., Martijn, C., van Breukelen, G. & Nederkoorn, C. (2012). The role of depressive symptoms in the relation between dieting motivation and weight change. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31, 1007-1021.
- Sacks, F.H., Bray, G.A., Carey, V.J., Smith, S.R., Ryan, D.H. et al. (2009). Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates. *The New England Journal of Medicine*, 360, 859-873.
- Scott, K. M., Bruffaerts, R., Simon, G. E., Alonso, J., Angermeyer, M. et al. (2007). Obesity and mental disorders in the general population: results from the world mental health surveys. *International Journal of Obesity*, 32, 192-200.
- Siep, N., Roefs, A., Roebroek, A., Havermans, R., Bonte, M. L., & Jansen, A. (2012). Fighting food temptations: The modulating effects of short-term cognitive reappraisal, suppression and up-regulation on mesocorticolimbic activity related to appetitive motivation. *Neuroimage*, 60, 213-220.
- Sweet, L. H., Hassenstab, J. J., McCaffery, J. M., Raynor, H. A., Bond, D. S. et al. (2012). Brain response to food stimulation in obese, normal weight, and successful weight loss maintainers. *Obesity*, 20, 2220-2225.
- Toro, J., Cervera, M., Feliu, M. H., Garriga, N., Jou, M. et al. (2003). Cue exposure in the treatment of resistant bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 227-234.
- Van den Akker, K., Jansen, A., Frentz, F. & Havermans, R. (2013). Impulsivity makes more susceptible to overeating after contextual appetitive conditioning. *Appetite*, 70, 73-80.
- Van Gucht, D., Vansteenwegen, D., Beckers, T. & Van den Bergh, O. (2008). Return of experimentally induced chocolate craving after extinction in a different context. Divergence between craving for and expecting to eat chocolate. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 375-391.
- Van Gucht, D., Baeyens, F., Hermans, D. & Beckers, T. (2013). The inertia of conditioned craving. Does context modulate the effect of counterconditioning? *Appetite*, 65, 51-57.
- Van Gucht, D., Baeyens, F., Vansteenwegen, D., Hermans, D. & Beckers, T. (2010). Counterconditioning reduces cue-induced craving and actual cue-elicited consumption. *Emotion*, 10, 688-695.
- Veling, H., Aarts, H. & Papies, E. K. (2011). Behaviour Research and Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 771-780.
- Verbeke, S., Braet, C., Goossens, L. & van der Oord, S. (2013). Behaviour Research and Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 290-299.
- Wardle, J., Cooke, L. J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A. et al. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*, 40, 155-162.
- Werrij, M.Q., Mulken, S., Hospers, H. & Jansen, A. (2006). Overweight and obesity; the significance of a depressed mood. *Patient Education and Counseling*, 62, 126-131.
- Werrij, M.Q., Jansen, A., Mulken, S., Elgersma, H., Ament, A. et al. (2009). Adding Cognitive Therapy to Dietetic Treatment prevents Relapse in Obesity. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 315-324.
- Werthmann, J., Roefs, A., Nederkoorn, C., Schyns, G. & Jansen, A. (submitted). The power of food: Attention bias for high-calorie food predicts weight gain in obese children.
- Werthmann, J., Roefs, A., Nederkoorn, C., Mogg, K., Bradley, B. & Jansen, A. (2011). Can(not) take my eyes off it: Attention bias for food in overweight participants. *Health Psychology*, 30, 561-569.
- Werthmann, J., Field, M., Roefs, A., Nederkoorn, C. & Jansen, A. (2014). Attention bias for chocolate increases chocolate consumption - An attention bias modification study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 136-143.
- Wing, R.R. & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 82 (suppl), 222S-225S.



Coen Verbraak interviewt
Steven ten Have

KEYNOTE LUSTRUMCONGRES 2013

OVER DE PSYCHOLOGISCHE DYNAMIEK VAN VERANDEREN

*Veranderingen, wie krijgt er niet mee te maken?
Wat maakt veranderen psychologisch zo lastig?
Steven ten Have schetst wat het vakgebied verander-
management, dat sterk schatplichtig is aan de
psychologie, daaraan kan bijdragen. Onderhavige
tekst was de 'onderlegger' voor zijn keynote
tijdens het jubileumcongres 'Het Geweten van de
Psychologie'.*

n de afgelopen periode heeft het concept van de participatiemaatschappij haar intrede gedaan, inmiddels gevolgd door de nodige reflecties en de binnen Nederland onvermijdelijke reacties van commissies en deskundigen. Zo heeft Rob van Gijzel op 29 november het Jaarbericht Denktank VNG-commissie gepresenteerd, met daarin de nodige kritiek op hoe participatie van overheidswege wordt aangevat.

Ook is er inmiddels uitgebreid onderzoek beschikbaar. Naar aanleiding van de recente kabinetsplannen en de Troonrede is onderzoek uitgevoerd naar de Veranderkracht van Nederland. Achttienhonderd Nederlanders hebben hun mening gegeven over onder andere de visie en plannen van het kabinet, de haalbaarheid en realisatie daarvan en hun eigen rol en bijdrage. Welk beeld levert dat op? Ruim een derde van de Nederlanders is bereid om bij te dragen aan de veranderingen waar het kabinet in de Troonrede voor pleit. Dit blijkt uit het onderzoek 'Veranderkracht van Nederland' (Ten Have et al., 2013a). Onderzocht is in hoeverre de Nederlanders bereid zijn om met volle inzet te werken aan de veranderingen die nodig zijn om de kracht en kwaliteit van onze samenleving vast te houden.

Het grote verhaal achter de veranderingen ontgaat veel mensen. Nog geen 10% van de Nederlanders vindt de visie van het kabinet een aansprekend verhaal. Over het beoogde effect van de veranderingen geeft 28% van de Nederlanders aan dat zij begrijpen wat er van hen wordt verwacht. Over de richting van de beoogde veranderingen, de strategie, geeft een kleine 15% aan dat zij duidelijke kaders herkennen. Ongeveer een kwart van de ondervraagden vindt dat er duidelijke keuzes worden gemaakt. De energie voor de veranderingen ontbreekt grotendeels. Zo'n 70% van de Nederlanders vindt dat het kabinet er niet in slaagt om hen te motiveren voor de toekomst van Nederland. Dat terwijl er volgens de onderzochten meer dan voldoende kennis, ervaring en talent voorhanden is. Ten slotte ontbreekt, volgens ruim de helft van de Nederlanders, een goede verbinding tussen de plannen en de uitgesproken ambities.

VERANDERMANAGEMENT

Het goed toepassen van dat wat het vakgebied verandermanagement leert, zou het nodige hebben kunnen voorkomen. Het alsnog toepassen daarvan kan bijdragen aan herstelwerkzaamheden die zorgen voor een wel aansprekend verhaal, voor motivatie en inspiratie, voor een goede verbinding tussen plan en uitvoering en voor het scheppen van condities om mensen actief te laten bijdragen aan de veranderingen.

Verandermanagement: is het een *Integrationswissenschaft* of *synoptische Wissenschaft* (Nouvelle-Neuman, Schultz & Wilke, 1971)? Het vakgebied is te omschrijven als: het in antwoord op veranderingen professioneel, zo effectief en efficiënt mogelijk en met een waarderend (moreel verantwoord) perspectief op betrokkenen en hun belangen aanpassen van organisaties (Ten Have, Ten Have & Janssen, 2008). *Professioneel* betekent hier, net als bij andere vakken en vakgebieden, systematisch en methodisch en waar mogelijk met gebruikmaking van de aanwezige kennis, ervaring en inzichten (Drucker, 1957). Dit wordt ook wel 'evidence based' genoemd (Barends & Ten Have, 2008). Er wordt net als bij andere ontwikkelde vakgebieden en disciplines gebruik gemaakt van ontwerpregels (Liedtka, 2000) die vaak tot stand komen door het codificeren van opgedane ervaringen en inzichten (Van Aken, 1994).

Het gaat dan ook om de ontmoeting, interactie of zelfs synthese van empirische en ontwerpwetenschappen. De laatste richten zich bij uitstek op het ontwerpen of voorzien in goede of betere oplossingen voor vraagstukken in de praktijk. Het bestaansrecht van bijvoorbeeld de bedrijfskunde is hier direct mee verbonden. Verandermanagement maakt - daarenboven en vooral waar het 'geijkte' en gecodificeerde geen soelaas bieden - gebruik van intuïtie, creativiteit en experiment.

Verandermanagement is naar inhoud en toepassing een complex en veelvormig vakgebied. Het is verbonden met verschillende betrokkenen en uiteenlopende belangen en een veelheid aan aspecten en onderwerpen binnen het domein waar het opereert. Denk aan leiderschap, structuur, cultuur, samenwerking, communicatie, maar ook aan emoties, historie en drijfveren. Het vak moet bijdragen leveren in zeer uiteenlopende contexten en situaties, van een kleine afdeling binnen een bedrijf tot aan een complete samenleving. Het heeft bovendien te maken met uiteenlopende soorten verandering, van een graduele verandering tot een complete transformatie, van een overzichtelijke reorganisatie tot een ingrijpende herpositionering van de organisatie.

Verandermanagement kan ook gezien worden als een klein, maar belangrijk land dat rijke en machtige bondgenoten en 'wingewesten' heeft. Dat zijn dan dieper gewortelde disciplines als de sociologie, de economie en de psychologie, en 'oudere' vakgebieden zoals de organisatiekunde, organisatieleer en systeemkunde.

SCHATPLICHTIG

Verandermanagement baseert zich voor een belangrijk, zo niet overwegend deel op de psychologie of gedragswetenschappen. Daarnaast richt het zich vooral op het stimuleren en tot stand brengen van (ander) gedrag op individueel niveau, groeps- en organisatieniveau. Daarbij voorzien ook (in aanleg) niet-psychologische of gedragswetenschappelijke perspectieven zoals die van de organisatiekunde en het financieel management (met bijvoorbeeld 'management control') in bruikbare concepten en interventies.

Overigens geldt dat waar de psychologie wordt genoemd, het ook (weer) gaat om een veelheid aan deelgebieden en invalshoeken. Deze moeten om effectief te kunnen zijn individueel goed begrepen en in samenhang tot wasdom gebracht worden. Kerndiscipline is daarbij de arbeids- en organisatiepsychologie. Maar deze 'trekt' op bijvoorbeeld de klinische psychologie en ontwikkelingspsychologie en maakt dankbaar gebruik van de gezichtspunten van de cognitieve psychologie, de 'psychodynamica', het behaviorisme en de humanistische psychologie.

De laatste wordt overigens vaak als meer filosofisch dan psychologisch gezien. De scheikundige en filosoof André Klukhuhn (2013) gaat uit van vier 'werkelijkheidsgebieden': wetenschap, filosofie, kunst en godsdienst. Waar het gaat over 'productieve' inzichten en vruchtbare concepten moeten verandermanagement en arbeids- en organisatiepsychologie de eerste met voorrang aandacht geven, maar mogen de tweede en ook de laatste twee niet buiten beeld blijven. Denk aan leiderschap en verandering, gedragsbeïnvloeding en het Amerikaanse perspectief van *persuasion* (Perloff, 2003).

Kunst en godsdienst zijn en worden niet voor niets ingezet door degenen die de macht hebben of deze willen verwerven. Ze dragen of voorzien in de impulsen, boodschappen en beelden die tot een bepaalde vorm van gedrag, onderwerping of conformisme moeten leiden. Het is niet voor niets dat het in veranderprocessen vaak gaat over onderwerpen als cultuur, normen en waarden en symbolisch leiderschap. Het zou zonde zijn om vanuit het perspectief van verandermanagement de kennis en inzichten die de 'psychologie van de religie' (Wulff, 1997) ons biedt, te missen.

Verandermanagement is meer dan schatplichtig aan de psychologie (en psychiatrie) en haar 'meesters'. Of het nu gaat over de psychoanalyticus Wilfred Bion en zijn concept van 'containment', de hechtingstheorie van psychiater John Bowlby, Burhus Skinner en het 'behaviorisme', de 'social learning theory' van Albert Bandura of Icek Azjen en Martin Fishbein en hun 'theory of reasoned action', de 'archetypen' van Carl Jung en de inzichten van Sigmund Freud en Erik

Erikson. Deze en vergelijkbare meesters en hun ideeën en inzichten moeten in hun diepte en betekenis gekend en begrepen worden.

Maar minsten zo belangrijk, zeker vanuit de 'opdracht' van verandermanagement en daarmee verbonden 'practitioners' en (hun) afnemers, zijn de samenhang en verbanden tussen deze. Uitgaande van een concreet verandervraagstuk: waar zijn ze complementair, waar moeten of kunnen ze parallel werken, waar serieel? Maar ook: waar is er sprake van 'trade-offs', waar zijn ze onverenigbaar, waar zijn ze voorwaardelijk ten opzichte van elkaar, wat is de onderlinge logica? Waar moet je het een doen en het ander juist laten?

Hier wordt een tentatief antwoord gegeven waarbij de

Purposive change staat voor doelgericht, doelbewust en doelmatig veranderen

diepte en waarheid tellen, maar de samenhang en bruikbaarheid vooropstaan. Een 'bedrijfskundig perspectief op verandermanagement zou het kunnen heten. Met een model dat is 'ontworpen' met inachtneming van 'klassieke criteria' als *comprehensiveness*, *parsimony* en *causality* en aandacht voor twee minder vaak benadrukte criteria: het narratieve en het esthetische.

Het model onderscheidt naast de context vijf leidende factoren die individueel en in samenhang van belang zijn bij het veranderen van gedrag. Het model wordt hierna geïntroduceerd. In aansluiting daarop wordt iedere factor uitgewerkt na te zijn ingeleid met de voor die factor

relevante 'meesters' en hun ideeën en inzichten. Zo wordt zichtbaar dat en hoe verandermanagement schatplichtig is aan de psychologie en de 'grote' psychologen. Maar ook hoe relevant en bruikbaar deze individueel en in combinatie zijn bij het realiseren van de opdracht van verandermanagement: het veranderen van gedrag om individueel en collectief betere missies en doelen te realiseren.

INTENTIONELE VERANDERING

Veel inzichten en ideeën over verandering blijven hangen in noties over dynamiek en ongrijpbaarheid. Dergelijke noties schieten tekort als het gaat om een perspectief waarin verantwoordelijkheid en iets moeten doen en bewerkstelligen centraal staan (hoe moeilijk of weerbarstig het onderwerp of de omstandigheden ook zijn). Harvard-hoogleraar bedrijfskunde Joseph Bower (2000) zegt daarover: *'It is one thing to recognize that a corporation is a complex non-linear system interacting with a very rich and changing environment. It is another to provide a map of that system that permits managers to act in an intentionally rational fashion.'*

Bower pleit vanuit het perspectief van *purposive change* (intentionele verandering) voor een *map for practitioners*. Purposive change staat voor doelgericht, doelbewust en doelmatig veranderen en het heeft als basis de missie, het bestaansrecht of de opdracht van de organisatie. Bij dit soort verandering gaat het om veranderen met een specifiek oogmerk of met een expliciete bedoeling. Meestal: het (beter) realiseren van de doelen van de organisatie. De inspanningen worden geleid door een hoger doel, de energie wordt bewust op dat doel gericht en dit gebeurt bij voorkeur zo efficiënt mogelijk.

'Purposive' of 'intentioneel' betekent vooral 'waar mogelijk doordacht' en 'geleid door de opdracht van de organisatie'. Het moet vooral tegenwicht bieden aan een gebrek aan professionaliteit, lichtvaardigheid en onnodig experimenteren ten koste van de toekomst en continuïteit van de organisatie, het welzijn van medewerkers en het welvaren van klanten en andere stakeholders. Intentioneel betekent niet dat niet gerekend wordt met en gebruik gemaakt wordt van spontane veranderingen, eigen initiatief en zelfsturing. Integendeel, soms vergt intentioneel veranderen juist dat door bijvoorbeeld bottom-upinitiatief, ruimte voor experiment en improvisatie bewust wordt voorzien in een alternatief voor in die situatie contraproductieve vormen van management en sturing.

Purposive change draait om de koppeling tussen idee en realisatie, of plan en uitvoering: respectievelijk *'what it should*

be' en *'how it should be accomplished'*. Veel organisaties en managers worstelen met deze combinatie. Soms is het plan te groots en overweldigend, waardoor de organisatie de body niet heeft om de verandering te dragen. De vereiste verandercapaciteit ontbreekt. In andere gevallen is er energie en bereidheid om te veranderen te over, maar ontbreekt het aan een gemeenschappelijk doel, een visie of richting. Niet zelden is er de nodige ambitie of noodzaak, maar ontbreekt het aan coördinatie en samenhang of zijn de kaders niet duidelijk. Een stroom van gefragmenteerde en vaak ook conflicterende en op zijn minst verwarrende en verspillende veranderinitiatieven is dan het gevolg. Wat er in dergelijke situaties ontbreekt, is een vruchtbare verbinding tussen het plan en de uitvoering. Bower (2000, p. 94) stelt dat *'if we understand that purposive change in a complex system means that most things are connected, then what we need is research that directly deals with those problems (multidisciplinary, nonlinear dynamic system)'*.

In complexe systemen, wat organisaties zijn, is het



Nog geen 10% van de Nederlanders vindt de visie van het kabinet een aansprekend verhaal

meeste direct of indirect met elkaar verbonden. Opmerkelijk is daarom dat organisatieveranderingen niet of nauwelijks op die manier worden aangevlogen: fragmentarisch en gebrek aan samenhang tussen verschillende onderdelen en veranderinitiatieven zijn eerder regel dan uitzondering. Voor het echt tot stand komen van Bower's purposive change moet er een brug geslagen worden tussen 'what it should be' en 'how it should be accomplished', tussen plan en uitvoering.

DOELGERICHT

Purposive change gaat dus over doelgericht, doelbewust en doelmatig veranderen. In dat licht staat what it should be (het plan) in dienst van de missie en is de organisatie het instrument waarmee de missie gerealiseerd moet worden.

Soms is het bij het aanpassen van de organisatie niet duidelijk op welke manier de verandering bijdraagt aan de missie. Dan lijken de voorkeuren van individuele managers of dat wat in de mode is meer bepalend voor acties en

interventies dan dat wat echt nodig is. Niet alleen voor de organisatie moet het vertrekpunt van een verandering logisch en aansprekend zijn, ook voor individuele medewerkers en specifieke groepen is het belangrijk dat zij de lijn van een verandering zien en 'voelen'. Anders zullen vooral cynisme, onbegrip, tegenwerking en eigenbelang overheersen.

Een goede start van een intentionele verandering vergt een visie op de concrete situatie en een duidelijk verhaal. Nodig om datgene te laten gebeuren wat wel wenselijk of nodig is, maar anders niet gebeurt. Daarbij gaat het om het hoogste en het laagste niveau waarop de verandering betrekking heeft. En alles wat daartussen zit.

Een verandervisie moet een ambitie op organisatieniveau combineren met een vertaling voor specifieke individuen en groepen. Een groot verhaal – de Rationale – en een klein verhaal – het Effect – die met elkaar in verbinding staan en samen de verandervisie vormen. In dat licht kan verandervisie omschreven worden als het vermogen van een organisatie om op continue basis kansen en bedreigingen in de omgeving te identificeren en deze succesvol door te vertalen naar de eigen organisatie.

VERANDERVISIE De Rationale is het idee achter de verandering, de visie en logica waarop de verandering gebaseerd wordt. Het is de reden om te veranderen en die moet niet



alleen in logische en rationele zin 'kloppen', de verandering moet ook 'aanspreken', in gevoelsmatig en emotioneel opzicht. De Rationale staat voor het waarom van de verandering; het 'grote verhaal'. Effect is het andere deel van de verandervisie.

Waar de Rationale staat voor het grote verhaal, vormt Effect het kleine verhaal van de verandering. Bij Effect gaat het om de concrete, gewenste en ongewenste gevolgen van de verandering in termen van resultaten, kosten en opbrengsten, gevoelens en percepties. Met name voor individuele betrokkenen en specifieke groepen die een rol spelen in de verandering of erdoor geraakt worden.

Ruim een derde is bereid bij te dragen aan de veranderingen waar het kabinet in de Troonrede voor pleit

De Rationale met het grote verhaal en het Effect met het kleine verhaal kunnen in combinatie gezien worden als Bowers 'what it should be'. Het laat zien hoe het zou moeten zijn en vooral de beweegreden daarachter. Het is de combinatie van de Rationale en het Effect waarin duidelijk moet worden wat het plan, de visie voor de verandering is.

VERANDERCAPACITEIT Om de verandervisie te kunnen waarmaken, moet de verandercapaciteit toereikend zijn. Verandercapaciteit laat zich vertalen in het vermogen van een organisatie om zich aan te passen aan veranderde en veranderende omstandigheden. Focus en Energie – de samenstellende delen van verandercapaciteit – moeten individueel

en in combinatie in staat stellen de verandering te realiseren. Focus staat voor de kaders waarmee het gewenste gedrag, de richting, wordt uitgedrukt en gestuurd. Energie is de brandstof van de verandering. Mensen en middelen, inspiratie en budget, leiderschap en professionele autonomie. Energie zonder Focus maakt een organisatie tot een 'kip zonder kop'; Focus zonder Energie leidt tot een organisatie die bloedeloos is en hoogstens werktuiglijk functioneert. Focus staat voor de beweegrichting. De Rationale of beweegreden moet omgezet worden in een beweegrichting.

Voor hen die moeten bijdragen aan de verandering is het niet voldoende te zien dat er iets moet veranderen. Om te kunnen bijdragen moet ook duidelijk en voelbaar zijn wat er dan precies moet veranderen en hoe. Gedragskaders moeten zorgen voor richting door duidelijke strategische keuzes, structuren en systemen, prioriteiten, voorbeeldgedrag en taakomschrijvingen. Voor het realiseren van de verandervisie zijn vaak aanpassingen van de organisatie nodig, nieuwe kaders moeten ontwikkeld worden.

Daarnaast moet de visie tot leven worden gebracht door het vermogen binnen de organisatie om te veranderen. Het gaat bij dat verandervermogen om de synthese tussen de *preparedness* en *readiness* van medewerkers, die met leiderschap en de beschikbaarheid van middelen de haalbaarheid van de verandering maken of breken. 'Preparedness' gaat over de bereidheid van medewerkers; 'readiness' over de vraag of ze voldoende toegerust zijn (beschikken ze over de juiste kennis, vaardigheden en ervaring) op de verandering en de nieuwe situatie. Soms kunnen medewerkers bereid zijn een verandering te ondersteunen (hoge *preparedness*), maar zich niet of onvoldoende geëquipeerd voelen (lage *readiness*). Ook het omgekeerde komt voor; dat wordt dan vaak gezien als een vorm van weerstand.

De veranderkundige combinatie Focus en Energie komt tot uitdrukking in het tweede deel van Bowers purposive change: 'how it should be accomplished'. Het is de combinatie die de verandercapaciteit van de organisatie weerspiegelt en inzicht geeft in wat ervoor nodig is om de verandervisie of 'what it should be' te verwezenlijken, qua kaders (om een duidelijke beweegrichting te creëren) en qua vermogen (om die beweging in en voort te zetten).

VERBINDING Verbinding is het vijfde element, essentieel voor de individuele en gecombineerde werking van de andere factoren: een katalysator. Verbinding zorgt voor samenhang en 'alignment' tussen de andere vier bepalende factoren, Rationale, Effect, Focus en Energie. Door sturing

Nog geen tien procent van de Nederlanders vindt de visie van het kabinet een aansprekend verhaal

met behulp van veranderdoelen en veranderstrategie, maar ook door onderling als betrokkenen in contact met elkaar te zijn. Daarbij speelt leiderschap in formele en informele vorm een sleutelrol. Het gaat erom te weten wat er speelt en hoe het (echt) loopt. De vinger aan de pols, een goed gezichtsveld, 'helikopterview'. Maar niet alleen overzicht en inzicht. Het betekent ook met elkaar kunnen werken en alle betrokkenen en factoren laten samenwerken. Verbinding zorgt ervoor dat het 'klopt' en 'werkt' door te integreren en te vertalen, te signaleren en te beïnvloeden en door samenhang te verzorgen; inhoudelijk en sociaal, planmatig en gevoelsmatig.

SAMENHANG De vijf factoren – Rationale, Effect, Focus, Energie en Verbinding – moeten steeds in samenhang opereren. Ze kunnen niet zonder elkaar en de invulling van het een heeft consequenties voor de werking van het ander. Voor het weergeven en benadrukken van die verbondenheid tussen de vijf begrippen is gekozen voor de lemniscaat als vorm en symbool. Lemniscatisch denken gaat namelijk over steeds terugkerende bewegingen in plaats van lineaire lijnen. Het denken krijgt vooral vorm in ritmen en niet zozeer in fasen; het proces is als:

- een inductief-deductief ritme tussen feiten en gedachten;
- een ethisch-praktisch ritme tussen doelen en wegen;
- een onderzoekend-ondernemend ritme tussen inzichten en besluiten;
- een sprekend-handelend ritme tussen woorden en daden.

De vorm van de lemniscaat draagt daarmee een dynamische component in zich. De vorm past bij het onderwerp verandering. De lemniscaat kent geen specifiek startpunt en ook geen specifiek eindpunt waardoor die recht doet aan het circulair causaliteitsdenken. Zo bezien is een verandering zowel actie als reactie en zowel oorzaak als gevolg.

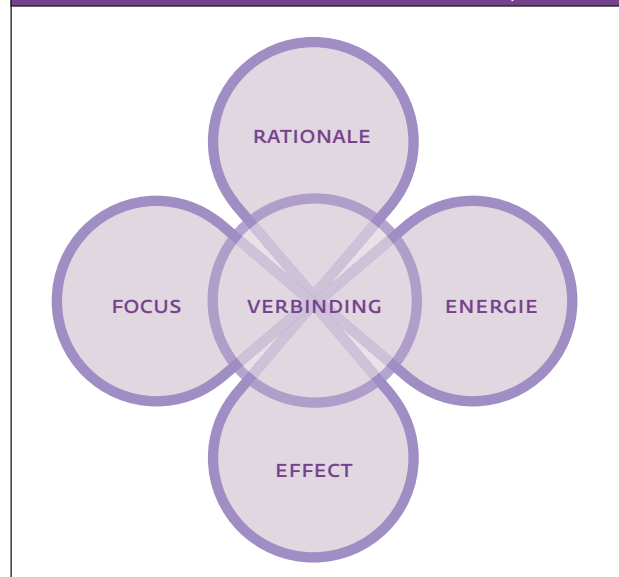
Ook brengt de lemniscaat als vorm symboliek met zich mee die bruikbaar is bij het denken over verandering. Het biedt aanknopingspunten om via metaforen en andere vormen van beeldspraak inzichtelijk te maken wat vaak met 'standaardtaal' niet (goed) overkomt. De ononderbroken lijnen, zonder begin- en eindpunt, staan bijvoorbeeld gelijk aan het iteratieve proces dat veel veranderingen kenmerkt. Verandering is vaak een zoekproces naar wat werkt en wat niet, om bij het laatste weer terug te gaan naar 'de tekentafel'.

Dat is overigens geen vrijbrief om een trial & error-aanpak te verkiezen boven een van tevoren goed uitgedachte

aanpak; het laat 'slechts' zien dat, hoe goed uitgedacht een veranderproces ook kan zijn, het verstandig is om de resultaten continu tegen het licht te houden om te controleren of die de verwachting bijhouden. Is dat laatste niet het geval, dan moet er bijgestuurd worden.

De vijf factoren en hun onderlinge verbondenheid zijn door middel van twee lemniscaten en een verbindende cirkel, een vergroting van het essentiële middelpunt of de verbinding, te verbeelden. Zo ontstaat het Veranderkrachtmodel (zie figuur 1).

FIGUUR 1: HET VERANDERKRACHTMODEL (TEN HAVE, TEN HAVE, HUIJSMANS & VAN DER ENG, 2013B).



TOT SLOT

Verandermanagement is schatplichtig aan andere, al beter gewortelde vakgebieden en disciplines, in het bijzonder de psychologie. Psychologie en verandermanagement hebben geen slechte kaarten. In de financiële wereld vraagt men zich af hoe gedrag- en cultuurverandering ter hand moeten worden genomen. *Behavioral economics* is 'hot' en de publicaties met gepopulariseerde psychologische verklaringen voor succes en falen zijn niet aan te slepen. Punt daarbij is dat zowel vraag als aanbod gefragmenteerd lijken, de basis en grondslagen vergeten worden en de alledaagse of intuïtief aantrekkelijke kennis het vaak lijkt te winnen van de wetenschappelijke.

Willen onderwerp en vakgebied bestaansrecht hebben en houden, dan moet verandermanagement, met de psychologie als kloppend hart, hier tegenwicht aan bieden. Goede verklaringen op deelgebieden zijn daarbij niet weg. Maar de praktijk vraagt veel en meer. Samenhang en bijdragen aan het aangaan en oplossen van praktische problemen in bijvoorbeeld arbeidsorganisaties. Verbinding met de 'klassieken' moet zich combineren met goed, breed en daardoor voor de praktijk vaak relevanter onderzoek. Evidence-based, werken met de best beschikbare kennis, het combineren van ervaringskennis, wetenschappelijk onderzoek, kennis van de context, reflectie.

Het Veranderkrachtmodel is een voorbeeld van een poging daartoe. Een model dat 'werkt' in de weerbarstige praktijk. Maar ook 'waar' wil zijn, inclusief begrenzings en beperkingen die dat streven met zich meebrengt. 'Waar' vereist verdere verbinding met bestaand en toekomstig onderzoek, toetsing in de praktijk, professionele reflectie, het omzetten van impliciete kennis in expliciete en het op waarde schatten van hen die de psychologie dragen.

Kom maar op, Bion, Skinner, Zajonc, Freud, Jung, Asch, Zimbardo, Simon, Bandura!

OVER DE AUTEUR

Prof. dr. mr. Steven ten Have is medeoprichter van organisatieadviesbureau TEN HAVE Change Management en tevens hoogleeraar Strategie & Verandering aan de post graduate opleidingen Verandermanagement en Management Consultant aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Ook is hij onder meer voorzitter van de Raad van Commissarissen (RvC) van het Cito en lid van de RvC van ABN AMRO. E-mail: s.tenhave@tenhavecm.com.

Een verandering moet 'aanspreken', in gevoelsmatig en emotioneel opzicht

Literatuur

- Barends, E. & Ten Have, S. (2008). Op weg naar evidence-based verandermanagement. *Holland Management Review*, 120, 15-21.
- Bower, J.L. (2000). The purpose of change: a commentary on Jensen and Senge. In: M. Beer & N. Nohria, *Breaking the code of change*. Boston: Harvard Business School Press.
- Drucker, P.F. (1957). *Management in de praktijk*. Bussum: G.J.A. Ruys Uitgeversmaatschappij.
- Klukhuhn, A. (2013). *De algehele geschiedenis van het denken. Of het verbond tussen filosofie, wetenschap, kunst en godsdienst*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Liedtka, J. (2000). In defense of strategie as design. *California Management Review*, 42(3), 8-30.
- Nouvelle-Neuman, E., Schultz, W. & Wilke, J. (1971). *Das Fischer Lexikon Publizistik*. Bonn: Broschiert.
- Perloff, R.M. (2003). *The dynamics of persuasion: communication and attitudes in the 21st century*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ten Have, S. & Ten Have, W. (2011). *Het Boek Verandering*. Amsterdam: Mediawerf Uitgevers.
- Ten Have, S., Ten Have, W. & Janssen, B. (2008). *Het Veranderboek. 70 vragen van managers over organisatieverandering*. Amsterdam: Mediawerf Uitgevers.
- Ten Have, S., Ten Have, W., Dresmé, M., Huijsmans, A.B. & Van der Eng, N. (2013a). *De veranderkracht van Nederland*. Onderzoeksrapport TEN HAVE Changemanagement, in samenwerking met Motivaction Research Strategy. (http://www.tenhavectm.com/wp-content/files_mf/onderzoeksrapportveranderkrachtvannederlandjaargang2013.pdf)
- Ten Have, S., Ten Have, W., Huijsmans, A.B. & Van der Eng, N. (2013b). *Veranderkracht. Succesvol doelen realiseren*. Amsterdam: Mediawerf Uitgevers.
- Van Aken, J.E. (1994). De bedrijfskunde als ontwerpwetenschap; De regulatieve en reflectieve cyclus. *Bedrijfskunde*, 66(1), 16-26.
- Wulff, D.M. (1997). *Psychology of Religion. Classic & Contemporary*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

BOEKEN

Euthanasie of niet?

Wils verklaring. De alzheimerepidemie en het recht op zelfbeschikking

Door: H. Smit en H. van Gelder (2013)

Arnhem: Uitgeverij Aquazz, 154 p.



Recensent: Etje Verhagen

Er is momenteel veel discussie over euthanasie bij dementerenden. Het boek *Wils verklaring* biedt een boeiende inkijk in de dilemma's waar een patiënt zelf en diens naasten en hulpverleners mee te maken kunnen krijgen. Het is een casusbeschrijving, aangevuld met informatie uit onderzoeken en uit de pers. Een gz-psycholoog vervult een begeleidende rol voor de patiënte en voor de huisarts, een interessante positie waarover – helaas – weinig wordt uitgeweid.

Wil van Gelder-Smiths kreeg in 2003 op 57-jarige leeftijd de diagnose alzheimer. Ondanks medicatie namen de problemen thuis snel toe. In die periode was regelmatig nog goed met haar te communiceren. Al in 1999, toen de geheugenproblemen begonnen, gaf Wil aan bang te zijn voor alzheimer en dat ze 'nooit en te nimmer de rest van haar leven als een demente in een verpleeghuis opgesloten wil worden, en dat ze op dat moment euthanasie wil'. Vlak na de diagnose ging ze met haar man naar de huisarts om deze wens te bespreken. Haar man zegde toe dat hij zou zorgen dat zij niet in een verpleeghuis zou komen, de huisarts beloofde op zijn beurt geen 'nee' te zullen zeggen als het moment daar was.

Maar de cruciale vraag is wanneer dat moment is aangebroken. Toen de familie dacht dat het zo ver was, wilde de huisarts niet vanzelfsprekend tot euthanasie overgaan omdat de patiënte door plotselinge achteruitgang niet meer aanspreekbaar was. Op deze onvoorziene complicatie volgde een moeizame strijd: kon de vraag om euthanasie alsnog gehonoreerd worden? Ook dit juridische verhaal komt in het boek op indringende wijze aan bod.

Wils verklaring leest bijna als een spannende roman. De beschrijving van het voortschrijdend proces van dementering en van de strijd om de euthanasie is gelardeerd met persoonlijke verhalen van de mantelzorgers. Daardoor ontstaat een indrukwekkend beeld van de complexiteit en de dilemma's die kenmerkend zijn voor het lijden van een jong dementerende en van het systeem, evenals van de (on-)mogelijkheden van het toepassen van euthanasie. De schrijvers nemen geen stelling, maar laten wel duidelijk zien hoe groot de impact kan zijn voor alle betrokkenen als de regels niet slechts op één manier kunnen worden uitgelegd.

Etje Verhagen is gz-psycholoog en algemeen geestelijk verzorger, consulent palliatieve zorg, Praktijk De Beken in Zwolle. E-mail: e.k.verhagen@planet.nl.

Gezond egoïsme. Opkomen voor jezelf

Door: J. Wijnberg (2013)

Schiedam: Scriptum Psychologie, 152 p.

Een pure egoïst krijgt conflicten met zijn omgeving en een pure altruïst raakt in de knoop met zichzelf. Volgens Jeffrey Wijnberg houdt iemand met gezond egoïsme zowel rekening met de wensen van anderen als met zijn eigen wensen en komt daardoor innerlijk tot rust.



Behandeling van volwassenen met een autismespectrumstoornis

Redactie: C. Schuurman e.a. (2013)

Amsterdam: Hogrefe, 349 p.

Dit boek biedt een overzicht van de huidige stand van zaken omtrent de behandeling van volwassenen met ass. Alle mogelijke vormen van therapie passeren de revue, evenals de behandeling van comorbiditeit.



Brein in brand

Door: S. Cahalan (2013)

Amsterdam: Maven, 327 p.

Dit boek beschrijft het waargebeurde verhaal van de 'maand van waanzin' van een succesvolle Amerikaanse journaliste die getroffen werd door een zeldzame auto-immuunziekte, waarbij het lichaam het brein aanvalt.





Welterusten. Over slaap en slaapstoornissen

Door: S. Lucius (2013)

Amsterdam: Boom, 320 p.

Dit boek benadert de wetenschap rondom slapen en slaapstoornissen vanuit een psychologische context. Met name bedoeld voor de behandelaar, maar ook voor iedereen die zelf te maken heeft met slaapproblemen.



Waarom ga je niet aan de drank

Door: AnoNe / M. Simek (2013)

Amsterdam: Bezige Bij, 176 p.

Multitalent Martin Simek tekent onder het pseudoniem AnoNe al jarenlang voor *De Groene Amsterdammer*. Een groot aantal van deze cartoons is nu gebundeld.



Breinzicht. Toegepaste neuropsychologie bij niet-aangeboren hersenletsel

Door: W. Lambrecht & N. Hermans (2013)

Gent: Academia Press, 290 p.

Dit boek werpt een licht op de verschillende oorzaken van niet-aangeboren hersenletsel. Bedoeld voor studenten in de gezondheidszorg, mantelzorgers en familieleden van patiënten met hersenletsel.

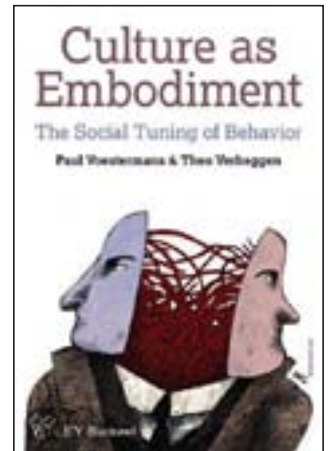
Cultuur nader verklaard

Culture as embodiment: the social tuning of behavior

Door: P. Voestermans & T. Verheggen (2013)

West Sussex: Wiley Blackwell, 332 p.

Recensent: Anita Kuppens



Goede literatuur laat je op een andere manier naar de werkelijkheid kijken. In *Culture as embodiment: the social tuning of behavior* kijken de auteurs op een nieuwe manier naar het begrip 'cultuur'. Cultuur is vaak opgevoerd als laatste verklaring en excuus voor gedrag van mensen dat disfunctioneel is en moeilijk te veranderen. Denk aan de ontwrichtende hebzucht van bankiers, of aan het ontoereikende integratiebeleid omdat beleidsmakers op cognitief niveau waarden, normen en kennis over Nederland aan immigranten willen overbrengen in een inburgeringsexamen.

De kern van het probleem is dat cultuur voor een klein deel uit cognitief overdraagbare kennis bestaat. Cultuur is eerder te vinden in de belichaamde praktijken van mensen. Deze praktijken komen tot stand in groepen doordat mensen met elkaar interacteren. Een analyse van het gedrag van mensen in groepen levert handvatten op voor het veranderen van bestaand gedrag. Hoe wordt groepsgedrag, wat soms disfunctioneel gedrag is, geproduceerd en gereproduceerd?

Voor het uitvoeren van zo'n cultuurpsychologische analyse hebben de auteurs gereedschap ontwikkeld. Een gereedschapsonderdeel is de zogeheten *enactment theory*. Een mens past zich niet alleen aan de omgeving aan, maar grijpt ook in de omgeving in, waardoor deze verandert. Dit vraagt weer om aanpassingen van de persoon. Er bestaat een wederzijdse invloed tussen mens en omgeving. Voor mensen is de omgeving een sociale omgeving waarin wederzijdse afstemming met anderen plaatsvindt. In deze sociale omgeving maken mensen zich culturele praktijken eigen door imitatie, herhaling en instructie. Praktijken kunnen automatismen worden die disfunctioneel zijn. Dit wordt pas duidelijk wanneer iemand van sociale omgeving verandert.

GEREEDSCHAPSKIST

Gedragsspatronen worden zichtbaar door het lichaam. Dat lichaam is onze manifestatie in de wereld. Het geeft uitdrukking aan de technieken en praktijken die iemand zich eigen heeft gemaakt. Door middel van dat lichaam maak je bijvoorbeeld aan de buitenwereld kenbaar of je man of vrouw bent. Mensen ontwikkelen ook voorkeuren en smaak. Een gevoel over wat aangenaam is en wat weerzinwekkend. Dit onderdeel in de gereedschapskist is het sensorium en staat onder invloed van de sociale groep. Het laatste stuk gereedschap zijn afspraken, gewoonten en arrangementen. Mensen kunnen

tot een groep behoren op basis van een afspraak. Maar het lidmaatschap van een groep heeft meer om het lijf wanneer het gewoonten en arrangementen betreft. Gewoonten zijn minder makkelijk te veranderen en zichtbaar in gedrag. We weten wat de gewoonten in een groep zijn door ze na te leven. De als vanzelfsprekend ervaren materiële omgeving bestaat uit arrangementen die mensen vormgeven en waarin ze zich prettig voelen. Arrangementen zijn voelbaar wanneer mensen naar een andere omgeving verhuizen.

De gereedschapskist is toegepast op vijf domeinen. De man-vrouwverhoudingen, sociale klasse, leeftijd, etniciteit en religie. Hier is voor gekozen omdat iedereen die deel uitmaakt van een samenleving zich verhoudt tot deze onderwerpen. Ieder mens belichaamt deze domeinen en maakt zich gedrag eigen waardoor duidelijk is tot welke groepen hij of zij behoort. De gekozen domeinen zijn tot in detail geanalyseerd en geïllustreerd aan de hand van voorbeelden uit de praktijk, film en literatuur.

Het boek biedt naast de cultuurpsychologische analyse verdieping door een historisch perspectief. De auteurs beschrijven hoe Fransen, Britten en Duitsers de inheemse bevolking in de koloniën beschaving bij wilden brengen. Hier wordt duidelijk waar etnocentrisme en racisme zijn ontstaan. De wereldmachten hadden een eigen aanpak en visie waarvan verrassend genoeg die van de Duitsers het meest inzicht gaf in het ontstaan van culturen. Zij pinden de culturele verschillen die ze aantreffen niet vast op biologische verschillen die verwezen naar de superioriteit van het blanke ras. In het laatste hoofdstuk is, via een historische route, naar een verklaring gezocht voor het gegeven dat de westerse levensstijl overal aantrekkelijk wordt gevonden. Het individualisme dat onze levensstijl kenmerkt leidt tot technische en economische innovaties die de welvaart vooruithelpen.

De welvaart die we genieten in Europa en Noord-Amerika is volgens de auteurs te danken aan het toepassen van wetenschappelijke kennis in producten en goederen. Het is daarom teleurstellend dat zij zelf met weinig praktische toepassingen komen. Ik heb nu een gereedschapskist in handen waarmee ik disfunctioneel gedrag van mensen in kaart kan brengen. Maar door mijn boekenkast te vullen met intelligente analyses heb ik dat gedrag niet veranderd. Neem het voorbeeld van de bankiers. Ik kan hun hebzuchtige gedrag niet veranderen door een analyse, daar zijn gedragsinterventies voor nodig. Voor die interventies zal ik moeten uitwijken naar het jongere zusje van de academische psychologie: de toegepaste psychologie in het hoger beroepsonderwijs.

De analyse kan ik alleen met kwalitatieve methoden van onderzoek uitvoeren. Deze methoden staan binnen de normatieve en culturele praktijk van wetenschapsbeoefenaren niet als hoogstaande wetenschap aangeschreven. Er wordt soms getwijfeld aan de validiteit en betrouwbaarheid ervan. Kwalitatief onderzoek is daarnaast arbeidsintensief waardoor het duur is, terwijl de conclusies slechts geldig zijn voor een beperkte groep.

Drs. Anita Kuppens is cultuurpsycholoog. Zij heeft een eigen bedrijf en werkt als docent psychologie in het hoger beroepsonderwijs, als onderzoeker en als wetenschapsjournalist. E-mail: ipatoo@upcmail.nl.

Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen.

Door: E. Bohlmeijer e.a. (2013)

Amsterdam: Boom, 416 p.

De positieve psychologie zoals de auteurs van dit handboek die voorstaan, richt zich op het versterken van de mogelijkheden om een plezierig, zinvol en (op de ander) betrokken leven te leiden. Inclusief praktische oefeningen.



Handboek Kortdurende Psychoanalytische Steungevende Therapie

Door: Frans de Jonghe e.a. (2014)

Amsterdam: Benecke, 232 p.

KPSP is een van de meest recente ontwikkelingen uit het psychoanalytische gedachtegoed. Dit handboek beschrijft theoretische uitgangspunten en onderzoek, toegelicht door klinische vignetten.



Praktijkboek Gedragstherapie (2). Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers

Door: B. van Heycop ten Ham e.a. (2013)

Amsterdam: Boom, 544 p.

Dit tweede deel behandelt angststoornissen, stemmingsstoornissen en psychotische stoornissen. Net als het eerste deel sluit dit handboek aan op de praktijk van de cognitief gedragstherapeutisch werker.



BIJEENKOMST

PANDORA'S DOOS OF

In november 2013 vierde Tilburg University haar 86e Dies Natalis én de 50e verjaardag van de Tilburg School of Social and Behavioral Sciences. Ter gelegenheid hiervan ontving de ontwikkelingspsycholoog prof. dr. Avshalom Caspi (Duke University en King's College London) een eredoctoraat. Ook werd er een symposium rond hem georganiseerd. Evi de Cock was erbij en doet verslag.

Prof. dr. Klaas Sijsma, decaan van Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, opende het symposium en kondigde prof. dr. Reinout Wiers (Universiteit van Amsterdam) aan als eerste spreker met zijn lezing over neurocognitieve *dual process*-modellen voor verslavingsgedrag. Wiers gebruikte Plato's metafoor van paard en ruiter, waarbij de ruiter (zelfcontrole) degene is die het paard (de impulsie) in toom probeert te houden. Deze twee samen vormen een team. Wiers liet door middel van diverse studies zien dat individuele variaties in impulscontrole verschillen in verslavingsgedrag verklaren.

Wiers liet ons ook zien dat de tests die gebruikt zijn als meetinstrumenten in deze studies ook gebruikt kunnen worden als traininginterventies. Zo kan met een aangepaste vorm van de zogeheten *dot probe test*, waarmee normaal selectieve aandacht gemeten wordt, door middel van een stipje op een computerscherm voorafgaand aan een glas alcohol of frisdrank de aandacht weggeleid worden van de alcohol. Na intensieve training blijkt dit ook echt een verandering teweeg te kunnen brengen in de aandacht voor het verslavingsmiddel (in dit geval alcohol).

De *Approach Avoidance Task* is een andere veelgebruikte test om automatische actietendensen te meten. Door middel van een joystick kan iemand een plaatje (bijvoorbeeld van een glas bier) naar zich toetrekken

(het plaatje wordt groter) of van zich afduwen (het plaatje wordt kleiner). Door verslavingsgevoelige mensen intensief te trainen om de alcohol 'weg te duwen' kan hun actietendens richting alcohol daadwerkelijk verminderen. Hierbij werden een jaar later nog steeds positieve resultaten gevonden in de zin dat er minder vaak een terugval gerapporteerd werd.

Wiers eindigde zijn presentatie met de opmerking dat, ondanks dat verslaving voor vijftig procent erfelijk is, er zeker mogelijkheden zijn tot interventie, zowel op het niveau van het paard als de ruiter, in de vorm van preventie en behandeling. Hierbij moet niet alleen gedacht worden aan 'pillen en praten', maar ook aan de invloed van ouders en zelfcontrole (preventie) en de mogelijkheden van training (behandeling).

BAARMOEDER

De volgende spreker was prof. dr. Henning Tiemeier (Erasmus Universiteit Rotterdam). Hij vertelde over de *Generation R*-studie, een grote multi-etnische prospectieve cohortstudie waarbij bijna tienduizend kinderen zijn gevolgd vanaf hun leven in de baarmoeder tot in de vroege volwassenheid. Wat hier volgt, is slechts een greep uit de talrijke set van studies die Tiemeier noemde.

Een terugkerende vraag in zijn onderzoek is of psychiatrische symptomen (vaak subklinisch) van een moeder van invloed zijn op haar foetus. Het blijkt dat

JUIST EEN KANS...

prenatale depressieve symptomen bij de moeder voor twintig procent meer internaliserende problemen bij het kind zorgt in de kindertijd. Dat het effect hetzelfde is voor vaders, geeft voor dit geval aan dat het niet perse via de baarmoeder verloopt. Verder blijkt er wel een direct effect te zijn van het gebruik van antidepressiva tijdens de zwangerschap op de groei (van het hoofd, niet het gewicht) van de foetus in de baarmoeder. Dit zou samenhangen met meer autistische trekken op zesjarige leeftijd.

Tiemeier wijst erop dat collega's die onderzoek doen naar depressie in de zwangerschap en latere problemen bij het kind voorzichtig moeten zijn met het interpreteren van uitkomsten als de moeders zowel over zichzelf als over hun kind rapporteren. Onderzoek toont namelijk aan dat de antwoorden van deze (depressieve) moeders niet geheel betrouwbaar zijn. In één van zijn nieuwe projecten maakt Tiemeier gebruik van een postnatale 3D-echo, een innovatieve techniek waarbij via de fontanel een echo van de hersenen van een kind gemaakt wordt. Een bevinding is dat een kleinere thalamus gerelateerd is aan meer angstproblematiek bij het kind.

PERSOONLIJKHEIDSTOORNISSEN

Na de pauze nam prof. dr. Marcel van Aken, verbonden aan de Universiteit Utrecht en aan de Reinier van Arkel-groep, de volgende presentatie voor zijn rekening. Hij vertelde over zijn onderzoek naar persoonlijkheidsstoornissen, de ontwikkeling van persoonlijkheid en wat we van dit onderzoek kunnen leren. Zijn onderzoek heeft vooral betrekking op Cluster B-stoornissen, omdat deze het meeste voorkomen, hoge kosten en een lage kwaliteit van leven met zich meebrengen. Hij kaartte aan dat er weinig onderzoek is gedaan naar persoonlijkheidsstoornissen op jongere leeftijd. Dit is vaak het gevolg van het niet stellen van een diagnose om een stigma te voorkomen. Dit terwijl de symptomen het ergst zijn in de adolescentie en de prevalentie (1%-17%) vergelijkbaar is met de prevalentie bij volwassenen.

In het geval van een persoonlijkheidsstoornis komen problemen met functioneren vaak in meerdere domeinen voor zoals relaties, studie en werk. In onderzoek naar persoonlijkheidsstoornissen worden de volgende vragen gesteld: Waarom en hoe leiden persoonlijkheidsstoornissen tot problemen in het functioneren; waarom verbeteren sommige stoornissen spontaan dan wel via behandeling? Om deze vragen te beantwoorden is het belangrijk om (normale) persoonlijkheidsontwikkeling te onderzoeken, aldus Van Aken. Verschillende modellen van persoonlijkheid passeerden de revue alsook de relatie tussen de Big Five en persoonlijkheidsstoornissen. Ook liet Van Aken zien dat de sociale omgeving een belangrijke factor is. Verschillen in persoonlijkheid zorgen voor verschillen in selectie (van bijvoorbeeld het sociale netwerk), verschillen in ervaringen, en verschillen in het oproepen van reacties bij anderen. Zijn conclusie is dat sociale relaties een grote rol spelen in de transitie van extreme persoonlijkheidsscores naar een persoonlijkheidsstoornis.

Prof. dr. Wim Meeus, verbonden aan Tilburg University en de Universiteit van Utrecht, was de vierde spreker. Hij besprak vier belangrijke voorstellen om onderzoek naar ontwikkelingsprocessen te bevorderen. Allereerst maakte hij duidelijk dat stabiele relaties over tijd informatief zijn en niet genegeerd moeten worden door onderzoekers die *cross-lagged*-modellen gebruiken. Als voorbeeld noemde hij de stabiele negatieve relatie tussen ouderlijke steun en emotionele problemen bij kinderen. Met zijn tweede en derde punt maakte hij het belang van *person centered*-modellen duidelijk. Meeus pleitte ervoor dat voor onderzoek

De ruiter (zelfcontrole) is degene die het paard (de impulsie) in toom houdt

naar één ontwikkelingsproces vaker zogeheten quasi stage-modellen gebruikt worden, waarbij uit continue data verschillende ontwikkelingsstadia gefiltreerd kunnen worden. Voor onderzoek naar twee ontwikkelingsprocessen tegelijk zou (parallelle) latente transitie-analyse uitkomst kunnen bieden. Met deze methode wordt gekeken of transities in (de klassen van) het ene ontwikkelingsproces transities in het andere proces kunnen voorspellen.

Zijn laatste punt was meer lokaal en richt zich op het belang van meer onderzoek naar de (on)zekerheidsdynamiek in de adolescentie, een belangrijke vormende periode waarin jong volwassenen op zoek zijn naar structuur en zekerheid, maar hierbij ook twijfel ervaren.

GEMAK

Tot slot kreeg Caspi het woord om te reageren op de presentaties. Dat deed hij met een opvallend gemak; luchtig en overzichtelijk vatte hij samen wat de presentaties ons geleerd hebben. Allereerst complimenteerde hij Wiers die liet zien hoe goed onderzoek doen eruit ziet. Zulk onderzoek illustreert het belang om te beginnen met onderzoek naar het mechanisme, om te weten te komen waar middels een interventie ingegrepen kan worden; dit kan vervolgens worden vertaald naar behandeling.

Een tweede compliment gaf hij aan Tiemeier. Grote longitudinale cohortstudies zijn belangrijke informatiebronnen en volgens Caspi maakte Tiemeier op een uitstekende manier gebruik van de waardevolle *Generation R*-cohortstudie. Caspi waardeerde ook het betrekken van vaders in dit onderzoek, omdat vaders vaak vergeten worden. Van Aken leerde ons volgens Caspi hoe je onderzoek naar 'normale psychologie' kunt transporteren en gebruiken voor onderzoek naar stoornissen (en de etiologie daarvan). In het voorbeeld van Van Aken werd de kennis over persoonlijkheid (de Big Five) gebruikt om persoonlijkheidsstoornissen te onderzoeken. Als laatste liet de presentatie van Meeus zien hoe moeilijk het is om psychologisch onderzoek te doen. Volgens Caspi is *person centered research* intuïtiever en beter met voorspellingen dan *variable centered research* en hij juicht het toe dat Meeus ons uitdaagt om dit advies vaker tot uitvoering te brengen.

Zoals Caspi een dag eerder fraai in zijn toespraak verwoordde, kun je onderzoek naar (een afwijkende) ontwikkeling, psychologische stoornissen en de voorspellers hiervan zien als Pandora's doos die je niet had moeten openen, of als een kans om in te grijpen wanneer het fout gaat. Na de inzichtelijke en wijze woorden Caspi, sloot prof. Jaap Denissen, erepromotor van Caspi en organisator van het symposium, deze inspirerende bijeenkomst af.

Als laatste volgde een heerlijke lunch. Daar zijn ongetwijfeld veel nieuwe onderzoeksideeën ontstaan en nieuwe vormen van samenwerking besproken. Hopelijk bereiken de resultaten hiervan ons in een toekomstig symposium of via andere wegen.

OVER DE AUTEUR

Evi de Cock is promovenda bij het departement Ontwikkelingspsychologie van de Tilburg School of Social and Behavioral Sciences. De auteur dankt Janneke Maas voor het meedenken over dit verslag. E-mail: e.s.a.decock@tilburguniversity.edu.

Individuele variaties in impulscontrole verklaren verschillen in verslavingsgedrag



Ga naar www.psynip.nl/advertenties om onderstaande advertenties te bekijken

Vacatures

Ervaren Kind- en Jeugdpsycholoog (m/v) voor ouderbegeleiding
AMSTERDAM



Gz-psycholoog

TILBURG

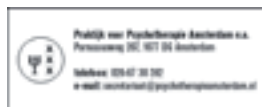


Cursussen/workshops

Neurofeedback, slaap & rTMS cursussen
NIJMEGEN



Psycholoog (m/v) met dosis levenservaring voor afdeling volwassenen in de specialistische ggz
AMSTERDAM



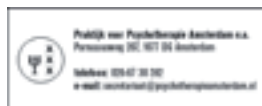
Gz-psycholoog E-Mental Health
AMSTERDAM



Mindfulness: opleidingen en leertherapie
DEN HAAG



Gz-psycholoog, werkbegeleider (m/v) Kind & Jeugd
AMSTERDAM E.O.



Praktijkruimtes

Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

Kijk voor meer informatie op www.psynip.nl bij de rubriek Vraag en Aanbod

Overig

Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

Kijk voor meer informatie op www.psynip.nl bij de rubriek Vraag en Aanbod

Vraag & Aanbod

Dé nieuwe advertentierubriek in *De Psycholoog*. Plaats u een digitale advertentie op www.psynip.nl dan is het mogelijk deze extra onder de aandacht te brengen van de 15.000 lezers van *De Psycholoog*.

De rubriek Vraag & Aanbod sluit één op één aan op uw online advertentie. De titel, keuze van rubriek en plaatsnaam worden in het blad overgenomen. Daarnaast kunt u in het blad uw (bedrijfs)logo toevoegen.

Een vermelding in het blad *De Psycholoog* is alleen mogelijk in combinatie met een online advertentie.

Adverteren in Vraag & Aanbod?

Voor meer informatie: www.psynip.nl bij de rubriek Vraag & Aanbod. Hier vindt u het digitale aanvraagformulier om een reservering te maken.

De uitgever van *De Psycholoog* en het NIP zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van deze advertenties.

De uitgever behoudt zich het recht voor advertenties te weigeren zonder opgave van redenen.

TER OVERNAME AANGEBODEN: HET WATERINK INSTITUUT

Na een loopbaan van 40 jaar vinden wij het tijd voor de volgende generatie. Daarom bieden wij **ter overname** aan: **Het Waterink Instituut voor school,- studie- en beroeps-keuze en loopbaanbegeleiding.**

In de tijd dat de subsidieregeling voor het beroepskeuzewerk werd herzien (rond 1993) besloten wij - de heren Frölich en Martens - voor eigen rekening aan de slag te gaan en ons te richten op de niet-gesubsidieerde markt. Als blijk van waardering voor onze inspanningen in het directieteam van de vroegere dr. Jan Waterink Stichting schonk het bestuur ons de naam Waterink en konden wij samen het Waterink Instituut vormen.

De afgelopen 20 jaar hebben wij, zonder acquisitie te hoeven plegen, met een volle agenda gewerkt. In bepaalde perioden van het jaar is er zelfs voldoende werk voor een extra psycholoog.

Leerlingen uit het voortgezet onderwijs en jonge studenten vormen de meerderheid van ons klantenbestand. Hiernaast werken wij incidenteel voor volwassenen, bedrijven en instellingen. Voor psychologen die enerzijds plezier kunnen beleven aan het voor hun cliënten uitstippelen van een weg naar de toekomst en anderzijds een voldoende zakelijk instinct hebben om stevig in de markt te kunnen staan is het Waterink Instituut een interessant adviesbureau dat garanties biedt voor een goed en vast inkomen.

Hoewel ons werk het bijdragen aan welzijn inhoudt zien wij ons instituut ook als een bedrijf en staat ons een zakelijke overdracht voor ogen. Is een overname voor u een reële optie, neem dan contact met ons op, zodat we in een persoonlijke sfeer tot meer duidelijkheid kunnen komen.



Waterinkinstituut

Eerste Weteringdwarstraat 2B ► 1017 TN Amsterdam
frolich@waterinkinstituut.nl ► martens@waterinkinstituut.nl
Telefoon: 020-6739060 ► www.waterinkinstituut.nl

