

DE PSY- CHO- LOOG

MAANDBLAD NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN
JAARGANG 52 • NR 7/8 • JULI-AUGUSTUS 2017

WAAROM WE NIET WEGRENNEN VOOR GIFTIGE PADDENSTOELEN: EVOLUTIONAIR-PSYCHOLOGISCHE MATCH OF MISMATCH? • INTERVIEW ADAM ALTER: I-JUNKIES • TUCHTRECHT: OVER DE GRENZEN VAN HET BEROEPSGEHEIM • FORUM: ROM EN BENCHMARK - GOED OF SLECHT HUWELIJK? • EENS PSYCHOLOOG, ALTIJD PSYCHOLOOG...: KITTY HUYSMAN • JUNIOR: SANNE EBBELING • COLUMN DENNY BORSBOOM: WITTGENSTEINS INTELLECTUELE ERFENIS

LANGDURENDE STRESS



Nieuwe psychologieboeken bij Boom



Geweld door vrouwen

'Leg die smartphone weg en lees een boek. Dit boek.'
– Saskia Belleman, rechtbank- en juridisch verslaggever bij de Telegraaf

ISBN 9789058758842 | € 20,-



De Droomduiding

Jubileumeditie ter ere van 100 jaar psychoanalyse
'De koninklijke weg naar het onbewuste' – Sigmund Freud

ISBN 9789024409419 | € 27,95



Hersenen Werk

Een glashelder boek dat neurowetenschappen toegankelijk maakt!

ISBN 9789058758675 | € 24,95



Wij-zij

Stevenen we af op een narcistische Apocalyps of zijn we met elkaar sterk genoeg om het onheil te keren?

ISBN 9789024408955 | € 20,-

Boompsychologie
& psychiatrie

www.boompsychologie.nl
info@boompsychologie.nl
+31 (0) 20 524 45 14
Prijswijzigingen voorbehouden.



Inspiratie opdoen?

Nieuw: 7 inspiratieclasses over De Nieuwe GGZ

- Modulaire leerroute generalistische basis-ggz
- IMH cursus 1: Visie en vaardigheden om de ouder-kindrelatie te optimaliseren
- IMH cursus 6: Trauma binnen de ouder-kindrelatie
- Opleiding Praktijkondersteuner Huisartsenzorg GGZ (POH-GGZ)

Bekijk alle mogelijkheden op www.rinogroep.nl

RINO
GROEP

- 10 LANGDURENDE STRESS** – Toen Jos Brosschot op een goede dag ergens in de jaren negentig zijn dochter Tara van het kinderdagverblijf haalde, werd hij opgewacht door de leidsters. Ze hadden die dag de kinderen gevraagd wat hun ouders voor werk deden. Tara had geantwoord: ‘Mijn vader is een dokter en hij maakt mensen... boos.’ Psychofysioloog Brosschot had wat uit te leggen.
- 32 WAAROM WE NIET WEGRENNEN VOOR GIFTIGE PADDEN-STOELEN** – Lopen wij rond met een oerbrein? Een boek van Giphart & Van Vugt bespreekt de mismatch-hypothese: ons brein is geëvolueerd op de savannes en is eigenlijk niet up-to-date. Hebben die jager-verzamelaar en zijn savannes nu zoveel verklarende kracht? Darwins evolutietheorie hoort thuis in de psychologie, stelt Stefan Gruijters. Vraag is wel op welke manier en met welke nuances.
- 46 ROM EN BENCHMARK: GOED OF SLECHT HUWELIJK?** – De vaak felle discussies tussen voor- en tegenstanders van Routine Outcome Monitoring voor benchmarken in de zorg zijn niet onopgemerkt gebleven. In deze Forum-discussie legt Edwin de Beurs uit waarom hij voor is, Philippe Delespaul en Wim Cnubben lichten toe waarom ze tegen zijn. Angélique Cramer reflecteert op beide bijdragen.



Alleen in 2017 hebben we een speciale voorverkoop

Wilt u als één van de eersten met de WISC-V-NL beginnen en profiteren van een speciaal aanbod met maar liefst 480 euro voordeel? Maak dan nu gebruik van onze speciale voorverkoop!

1

1 complete set
WISC-V-NL

(inclusief afname- en
scoringshandleiding)

2

5 jaar onbeperkt
gebruik van het
online scorings-
programma
Q-global

3

1 jaar gratis
licentie voor
Q-interactive

VOOR TOTAAL €1.995,- (EXCL. BTW)

Deze actie is geldig tot en met 31 december 2017

Kijk voor meer informatie op:

PEARSONCLINICAL.NL



WISC-V-NL



Start 27 oktober 2017

**Opleiding Mindfulness Trainer
in MBSR/MBCT**

Duur: 1,5 jaar in 9 blokken van 2 en 3 dagen

Tevens verzorgen wij bij- en nascholingen

*Bel 0592 24 22 71 voor ons informatiepakket
of kijk op www.instituutvoormindfulness.nl*

De opleiding tot trainer in MBSR/MBCT sinds 2006

ERVAREN GZ-PSYCHOLOOG / PSYCHOTHERAPEUT (M/V) V&O

REGIO SCHOONHOVEN -

VOOR MINIMAAL 3 DAGEN PER WEEK

Psycho Informa Instellingen BV is een GGZ-instelling met in totaal meer dan 10 vestigingen in de regio Utrecht tot in Den Haag, waarbij Schoonhoven en Woerden samen met Den Haag de grootste vestigingen zijn. We hebben ca. 50 psychologen, psychotherapeuten en psychiaters in dienst, met daarnaast ca. 5 ondersteunende medewerkers.

MEER INFORMATIE?

Ga voor de volledige vacaturetekst naar **psychoinforma.nl/vacatures** of neem contact op met Leslie Gerkema: 0348-760043.



PSYCHO INFORMA
INSTELLINGEN

- 6 NIEUWS
- 20 BOEKEN & MEDIA
- 22 INTERVIEW: Adam Alter
- 28 TUCHTRECHT: Over de grenzen van het beroepsgeheim
- 31 COLUMN: Denny Borsboom
- 40 BIJEENKOMST: Een soepel geweten
- 44 JUNIOR: Sanne Ebeling
- 56 EENS PSYCHOLOOG, ALTIJD PSYCHOLOOG...:
Kitty Huysman

COLOFON

De Psycholoog is het maandblad van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP). *De Psycholoog* verschijnt elke eerste week van de maand (behalve in augustus) in een oplage van 12.600 exemplaren. **Redactie:** Vittorio Busato (hoofdredacteur), Jeroen van Goor (redacteur) en Geertje Kindermans (schrijvend redacteur), e-mail: redactie@psynip.nl. ISSN: 0033-3115.

Redactieraad: Marrie Bekker, Sonja Borgsteede, Angélique Cramer, Miriam de Graaff, Dennis Hernaus, Sabine Hunnius, Eveline de Kam, Sarah Prins, Wouter Schoonman, Wilmar Schaufeli, Bart Schutz, Annelies Spek, Giovanni Timmermans, Marcel Veenman, Anneke Vinke, Rolf Zwaan **Eindcorrectie:** Else de Jonge **Vormgeving:** Studio Jorrit van Rijt **Basisontwerp:** Curve Mags And More, Henk Stoffels. **Bladmanagement, advertenties en abonnementen:** Performis BV, contactpersoon Geert Janus, tel.: 073-6895889, e-mail: depsycholoog@performis.nl. **Uitgave en ledenadministratie:** NIP-bureau, Postbus 2085, 3500 GB Utrecht. Tel. 030-8201500 (9.00-17.00 uur). IBAN code: NL81INGB00003788 02, SWIFT code: INGBNL2A. www.psynip.nl, e-mail: info@psynip.nl.

Coverfoto: Shutterstock

Wilt u reageren op een artikel of een discussie starten naar aanleiding ervan, surf dan naar LinkedIn: <http://alturl.com/wz95u> of op Twitter (@RedactieDP).



STRESS

Zebra's krijgen geen maagzweer omdat ze geen chronische stress kennen, haalt psychofysioloog Jos Brosschot stresswetenschapper Robert Sapolsky aan. Iedereen – mens en dier – ervaart stress. Met kortdurende stress is weinig mis; die ervaart een zebra in het wild ook en is van overlevingsbelang. Het zijn juist de chronische stressresponsen, uitmondend in stress die vele uren per dag aanwezig is, vaak maanden- of jarenlang, die ons ziek kan maken. In zijn lezenswaardige artikel zet Brosschot drie mechanismen uiteen die ziekmakende, langdurige stressresponsen veroorzaken. En wat blijkt? Chronische stress is een uitvinding van de mens.

Zelf ben ik geen klinisch psycholoog, maar als relatieve buitenstaander valt me de laatste maanden op dat het in de ggz voor wat betreft het meten van behandeluitkomsten in het kader van Routine Outcome Monitoring (ROM) er niet altijd even relaxed aan toe gaat. In een extra lange Forumdiscussie licht Edwin de Beurs toe waarom het een goed initiatief is ROM te gebruiken om zorg te benchmarken. Philippe Delespaul en Wim Cnubben leggen uit waarom dat nu juist geen goed idee is. Angélique Cramer constateert dat voor- en tegenstanders van ROM het in principe eens zijn: de zorgkosten zijn enorm en het lijkt zinnig in kaart te brengen welke instellingen goed presteren en welke minder. Zal navolging van haar voorstel een hoop onnodige stress in het veld kunnen voorkomen? 'Onderzoekers die bezig zijn met de benchmarking mogen niet opgejut worden door partijen met (deels) andere – bijvoorbeeld commerciële en/of financiële – belangen, en moeten zich vrij voelen om niet met quick fixes te komen maar middels een langzaam maar zeker, methodisch en *trial-and-error* proces te komen tot goede en eerlijke benchmarking.'

Wie nog een vakantieboek zoekt, zou de *Tractatus Logico-Philosophicus* van Ludwig Wittgenstein kunnen overwegen. Trakteerde ik ooit een kalverliefde die me verliet voor een buitenlandse vakantieliefde op zijn uitspraak *Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen Meiner Welt*, de zin die columnist Denny Borsboom treft, beneemt mij als volwassen man nu ook de adem: *De wereld is alles wat het geval is*.

Hoe dan ook, namens iedereen die bij *De Psycholoog* betrokken is, wens ik u een langdurende stressloze zomer toe, gelijk een zebra.

Vittorio Busato, hoofdredacteur (vittorio.busato@psynip.nl)

EEN OP DE TWINTIG HEEFT SUÏCIDALE GEDACHTEN

DEPRESSIEF MAKENDE MANTELZORG

Dat mantelzorgers onder zware druk kunnen staan, is niets nieuws. Maar dat veertig procent door de zorg voor een dementerende ernstig depressieve symptomen ontwikkelt, is dat wel. Van hen overweegt twaalf procent op enig moment uit het leven te stappen.

Dit blijkt uit onderzoek van het Amsterdamse VUmc onder 192 mantelzorgers van een familielid met dementie. De onderzoekers namen bij deze groep gedurende twee jaar elke drie maanden een diagnostisch interview af.

Bijna veertig procent rapporteerde op minstens één van die meetmomenten ernstige depressieve klachten. Gedachten aan zelfmoord, de wens dood te zijn of overwegingen zichzelf iets aan te doen speelden bij zo'n twaalf procent uit deze groep. Dat betekent dus dat van de totale onderzoeksgroep een op de twintig mantelzorgers op enig moment suïcidale gedachten had.

Niemand had bij de start van het onderzoek een klinische depressie of angststoornis. Mantelzorgers met suïcidale gedachten hadden ernstiger depressieve klachten en gezondheids-

problemen, ervoeren minder steun van familieleden en voelden zich eenzamer dan mantelzorgers zonder suïcidale gedachten.

Meer onderzoek is evenwel nodig om de mantelzorgers die een verhoogd risico lopen er vroegtijdig uit te kunnen pikken en preventieve maatregelen te kunnen nemen. (ID)

Bron: Joling, K.J. et al. (2017). The occurrence and persistence of thoughts of suicide, self-harm and death in family caregivers of people with dementia: a longitudinal data analysis over 2 years. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, open access.

STIMULEER GEZAMENLIJKE THERMOREGULATIE

OPGEWARMDE RELATIETHERAPIE

Wie even koelbloedig of verhit als zijn partner, is tevredener over zijn relatie dan stellen die qua lichaamstemperatuur verschillen. Dat is althans wat een groep onderzoekers denkt. Social Thermoregulation Therapy zou koppels kunnen helpen die niet op dezelfde golflengte zitten.

Thermoregulatie is het vermogen je eigen lichaamstemperatuur te reguleren. Dit vermogen werkt door in sociale situaties. Hebben we het lekker warm, dan voelen we ons ook behaaglijker bij anderen. De vraag is nu of het koppels helpt als je hun gezamenlijke thermoregulatie stimuleert. In succesvolle relaties zitten partners namelijk meer op dezelfde golflengte. Ze pakken

problemen bijvoorbeeld allebei met humor aan. Maar ook op een meer basaal niveau gaan ze gelijk op. Zo vermindert het stressniveau in de hersenen als een van beiden onder druk staat terwijl hij de hand van zijn niet-gestreste partner vasthoudt. Die fysieke coregulatie zorgt weer voor emotionele en lichamelijke stabiliteit.

Een groep Nederlands-Amerikaanse onderzoekers denkt dat je de lichamelijke co-regulatie in koppels kunt bevorderen door hun gezamenlijke thermoregulatie te stimuleren. In hun artikel stellen ze een stappenplan voor om te komen tot een zogenaamde Social Thermoregulation Therapy. Een cruciale rol daarbij is weggelegd voor moderne gadgets (zoals polsbandjes) die kunnen

helpen lichaamstemperatuur te registreren, maar ook aan te passen. Zo kunnen ze warme of koude pulsjes geven, afhankelijk van de lichaamstemperatuur van de partner. Uiteindelijk zou zo'n therapie een onderdeel kunnen worden van Emotionally Focused Therapy – een kortdurende relatietherapie die focust op co-regulatie.

De onderzoekers waarschuwen dat er nog een lange weg te gaan is voordat hun theorie zijn weg heeft gevonden naar de praktijk. Maar een spannende exercitie is het zeker. (ID)

Bron: IJzerman, H. et al. (2017). Modernizing relationship therapy through social thermoregulation theory: evidence, hypotheses, and explorations. *Frontiers in Psychology*, May 1, 8:635. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00635

SCHAP

TE LANGE WACHTLIJSTEN JEUGD-GGZ



VIJF PROCENT VARIANTIE INTELLIGENTIE OPGEHELDERD

VEERTIG NIEUWE GENEN ONTDEKT

Aan onderzoek naar de genetische basis van intelligentie durven lang niet alle wetenschappers zich te branden. stel je voor dat je voor seksist, homofoob of racist wordt uitgemaakt. Maar een grote internationale onderzoeksgroep heeft zich er toch aan gewaagd en vond veertig genen die bij intelligentie een belangrijke rol spelen.

Onder leiding van hoogleraar neuro-wetenschappen Danielle Posthumus van de Vrije Universiteit Amsterdam voerden de onderzoekers een meta-analyse uit waarbij de DNA-profielen en intelligentiescores van bijna tachtig-duizend kinderen en volwassenen met elkaar in verband werden gebracht.

Daaruit kwamen 52 genen bovendrijven die verband houden met intelligentie. Veertig hiervan waren nog niet eerder ontdekt.

Sommige genen blijken behalve met intelligentie ook verband te houden met andere eigenschappen. Zo zijn zeven genen voor intelligentie ook betrokken bij schizofrenie, houden er negen tevens verband met de Body Mass Index, en vier met obesitas. Deze verbanden zijn negatief: een gen dat intelligentie positief beïnvloedt, heeft een negatieve invloed op schizofrenie, iemands BMI en obesitas. Positieve genetische correlaties werden gevonden tussen intelligentie en (onder andere) autisme, en tussen intelligentie en opleidingsniveau. Maar genen voor

intelligentie bleken ook te coderen voor hoofdomtrek en lichaamslengte – en dat is natuurlijk weer koren op de molen van dubieuze types.

Toch is ook enige bescheidenheid op zijn plaats: de uitkomsten verklaren slechts 5% van de variantie in intelligentie. De resterende 95% wordt dus door andere genen dan wel omgevingsinvloeden bepaald. De onderzoekers zouden graag nog grotere databestanden analyseren om hier meer inzicht in te krijgen. (ID)

Bron: Posthuma, D. et al., (2017). Genome-wide association meta-analysis of 78,308 individuals identifies new loci and genes influencing human intelligence. *Nature Genetics*, doi: 10.1038/ng.3869.

EEN VERHITTE STEMMING

EFFECTEN VAN KLIMAATVERANDERING
OP DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Donkere wolken pakken zich samen boven de mensheid. De apocalyptische vergezichten die klimaatverandering met zich meebrengt zouden aandoeningen veroorzaken als 'klimaatdepressie', 'klimaatangst' en 'klimaatpaniek'. Hoe moet de ggz hiermee omgaan?

De eerste spreker op het symposium 'Klimaatstemming' op 9 juni jl. aan de Hogeschool Leiden is klimaatwetenschapper Leo Meyer. Hij stelt dat de menselijke invloed op het klimaat duidelijk is aangetoond. Zonder extra klimaatbeleid zou de temperatuur rond 2100 wereldwijd kunnen stijgen met 4 tot 5 graden. Daar voegt hij aan toe dat de schattigen uiteenlopen en dat de effecten van klimaatverandering uiteindelijk ook mee kunnen vallen. Maar uitgaand van een ongunstig scenario wordt de gezondheid van miljoenen mensen bedreigd. Ondervoeding zal toenemen, voortijdige sterfte als gevolg van infectieziektes, enzovoort; allemaal ontwikkelingen die ook de geestelijke gezondheid van de mensheid onder druk zullen zetten.

Voor sommigen zijn deze vooruitzichten dusdanig belastend dat ze er geestelijk onder gebukt gaan. Door de naderende apocalyps 'verandert het

behang van je leven,' aldus filosoof Wouter Kusters, een uitspraak die geestelijk verzorger Evanne Novak illustreert met haar lezing over haar eigen klimaatdepressie: 'Mijn uitstoot zorgt voor twee doden in de toekomst.' Ze vertelt hoe ze verslaafd is aan klimaatnieuws en daar ook regelmatig wakker van ligt. Als ze het onderwerp ter sprake brengt op feestjes, ervaart ze een sociale vervreemding. De apathische houding van haar medemensen maakt haar nog depressiever dan ze al was.

Jaap van der Stel, lector Geestelijke gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden, werpt de vraag op waar die apathie vandaan komt. 'Is er een *psychological distance*?' vraagt hij zich af. 'Ervaren mensen globale gevaren als te abstract? Of hebben we last van *confirmation bias*, een perceptie gericht op wat we al weten of denken te weten? Of is er juist sprake van ontkenning en afweer als gevolg van onzekerheid en hulpeloosheid?'

Van der Stel hekelt de stilte binnen de zorg, waar men zich zou moeten voorbereiden op een toename van psychische problematiek onder andere veroorzaakt door depressie en angst, druk op sociale relaties, gecompliceerde rouw en stress door verandering van de fysieke

omgeving. Hij pleit ervoor dat partijen binnen de ggz zich kennis met betrekking tot klimaatverandering toe-eigenen en vertalen in competenties en strategieën. Verder moeten er professionele netwerken worden gecreëerd gericht op preventie, eerste hulp en opvang. Psychologen zouden de veerkracht van mensen moeten vergroten, aldus Van der Stel, en zouden mensen in het algemeen moeten voorbereiden op de problemen die klimaatverandering met zich meebrengt. 'En een beroepsvereniging als het NIP zou haar stem meer moeten laten horen in het publieke debat en bijeenkomsten moeten organiseren om haar leden bij te scholen.'

De urgentie van de klimaatkwestie is inderdaad nog niet doorgedrongen tot het beroepsveld van de ggz, getuige de opkomst van slechts enkele tientallen bezoekers. Maar iedereen is het erover eens dat dit symposium een goede stap in de richting van bewustwording van het probleem is, iets waar psychologen voorop in zouden moeten lopen. (JvG)

Geïnteresseerden kunnen zich aansluiten bij de Facebook-groep 'zorgverleners voor het klimaat'. Voor meer info: <http://www.psychiatrieenfilosofie.nl/klimaatgeesten.html>



PROMOTIES

SYMPTOOMVALIDITEIT

Om in de zorg tot de juiste diagnose en behandeladviezen te komen, worden psychologische onderzoeken uitgevoerd. Patiënten moeten zich daarbij optimaal inspannen bij de tests en vragenlijsten eerlijk en nauwkeurig invullen. In de praktijk gebeurt dit niet altijd. De vraag naar de geldigheid van gerapporteerde klachten en prestaties bij cognitieve tests, staat bekend als symptoomvaliditeit. In de onderzoeken van dit proefschrift blijkt bij een substantiële minderheid van de psychologische onderzoeken de symptoomvaliditeit onvoldoende te zijn, waardoor er geen betrouwbaar beeld kan worden gevormd over de patiënt. Een belangrijke klinische implicatie is dat symptoomvaliditeit altijd gemeten moet worden bij psychologisch onderzoek.

Brechje Dandachi-FitzGerald, *Symptom validity in clinical assessments*. Maastricht University, 2 juni 2017. Promotoren: prof.dr. R.W.H.M. Ponds, prof.dr. F.R.J. Verhey

FUNCTIONEEL RODDELEN

Mensen roddelen regelmatig in allerlei sociale settings. Dat is niet voor niets, want roddelen is functioneel voor alle betrokkenen, concludeert Elena Martinescu: zender, ontvanger en degene over wie geroddeld wordt. Roddelen is een essentieel onderdeel van het leven in sociale groepen, omdat het mensen helpt zich aan te passen aan de eisen en uitdagingen die de omgeving hen oplegt. Mensen verspreiden roddels om aan hun behoefte aan informatie te voldoen, om invloed uit te oefenen en om sociale connecties aan te gaan. Roddelen helpt ontvangers om zichzelf te evalueren ten opzichte van degene over wie geroddeld wordt. Bij het lijdend voorwerp roepen roddels emotionele reacties op, waardoor zijn of haar reacties worden gevormd. Martinescu toont aan dat roddelen in het algemeen functioneel is voor zenders, ontvangers en doelwitten, omdat het voor individuen een toegankelijke manier is om te leren over hun eigen positie ten opzichte van hun sociale omgeving en om zich aan te passen aan de daarin geldende eisen.

Elena Martinescu, *Why we gossip. A functional perspective on the self-relevance of gossip for senders, receivers and targets*. Rijksuniversiteit Groningen, 19 juni 2017. Promotoren: prof. dr. O. (Onne) Janssen, prof. dr. B.A. (Bernard) Nijstad

LICHT TRAUMATISCH HERSENLETSEL

In Nederland bezoeken ieder jaar zo'n 85.000 mensen de spoedeisende hulp nadat ze licht traumatisch hersenletsel hebben opgelopen. Artsen spreken daarvan als een patiënt na bijvoorbeeld een klap op het hoofd of een val korte tijd het bewustzijn is verloren en/of last heeft van een periode van geheugenstoornissen. De een herstelt snel, de ander ervaart soms zelfs jaren later nog klachten. Hans van der Horn stelt vast dat microbloedingen op een MRI-scan niet kunnen voorspellen of patiënten met licht traumatisch hersenletsel wel of niet klachten ervaren. Dat zou kunnen betekenen dat psychologische factoren meer van belang zijn. Voor psychologische aanpassing na licht traumatisch hersenletsel is volgens hem vooral de functie van de executieve hersennetwerken van belang.

Hans van der Horn, *Adaptation after mild traumatic brain injury. The role of structural and functional brain networks*. Rijksuniversiteit Groningen, 21 juni 2017. Promotoren: prof. dr. J. van der Naalt en prof. dr. J.M. Spikman

Erin van Buel, *Towards a neurobiological view of depression - Search for diagnostic biomarkers and alterations by electroconvulsive therapy*. Rijksuniversiteit Groningen, 30 juni 2017. Promotoren: prof. dr. U.L.M. Eisel en prof. dr. R.A. Schoevers

Nathalie Brackmann, *Are Children Really the Poorer Eyewitnesses? An Analysis of Counterintuitive Developmental Trends in Eyewitness Memory*. Maastricht University. Promotoren: prof.dr. H.L.G.J. Merckelbach, prof.dr. P.A. Granhag, dr. H. Otgaar, dr. M. Sauerland, dr. E. Roos

Monique Leenders, *Psychological determinants of career development in a changing labour market*. Rijksuniversiteit Groningen, 12 juni 2017. Promotoren: prof. dr. A.P. Buunk en prof. dr. C.J.I.M. Henkens



Toen Jos Brosschot op een goede dag ergens in de jaren negentig zijn dochter Tara van het kinderdagverblijf haalde, werd hij opgewacht door leidsters die hem zowel streng en bestraffend, alsook geamuseerd aankeken. Ze hadden die dag de kinderen gevraagd wat hun ouders voor werk deden. Tara had geantwoord: 'Mijn vader is een dokter en hij maakt mensen... boos.' Brosschot had wat uit te leggen. Als psychofysioloog maakt hij in zijn onderzoek proefpersonen boos en dus gestrest. Een uitleg van dat onderzoek doet hij in deze bewerking van zijn oratie.

DAGELIJKS PARAAT VOOR HET NOOIT
GESCHIEDEND KWAAD

LANGDURENDE STRESS

Psychosociale stress, vanaf nu gewoon stress genoemd, maakt steeds meer slachtoffers. De Wereldgezondheidsorganisatie noemde stress zelfs een wereldwijde epidemie.

Volgens verschillende wetenschappelijke bronnen is stress verantwoordelijk voor meer dan de helft van de verloren werkdagen, en is zo'n tweederde van de doktersbezoeken stress-gerelateerd. Als we naar hart- en vaatziekten kijken – in dit verband het meest onderzocht – blijkt dat het kwart meest gestreste mensen een meer dan twee keer zo grote kans op een hartaanval heeft. Deze risico's zijn vergelijkbaar of zelfs hoger dan die van klassieke risicofactoren zoals roken en zwaarlijvigheid (Cartwright & Cooper, 2011).

Meer specifiek leidt hoge werkstress tot een ongeveer vier keer hogere kans op hart- en vaatziekte (bijv. Bosma et al., 1998). Langdurige zorg voor een demente partner verhoogt het risico met een factor twee (Vitaliano et al., 2002). Een slecht huwelijk leidt tot zo'n drie keer meer kans op hartproblemen (Orth-Gomer et al., 2000). Langdurige angststoornissen gaan zelfs gepaard met een twee tot zeven keer grotere kans op hart- en vaatziekte (Roest et al., 2010).

En zo zijn er nog veel meer voorbeelden, ook met andere ziekten (bijv. Krantz & McCeney, 2002; Searle & Bennett, 2001).

KORTE EN LANGE STRESSRESPONSEN

In de tijd dat mijn dochter haar leidsters verbaasde over mijn werk, maakte ik aan de Universiteit van Amsterdam proefpersonen boos. Maar niet alleen om hun bloeddruk even omhoog te jagen, vooral om te onderzoeken wat bepaalde hoe lang die bloeddruk hoog bleef (Brosschot & Thayer, 1998; Dorr et al., 2007). Want *langdurige* of zelfs *chronische* stressresponsen, dát zijn de responsen waar we uiteindelijk ziek van kunnen worden (Brosschot, Pieper & Thayer, 2005; Ursin, 1978; Ursin & Eriksen, 2004). Volgens de bekende stresswetenschapper Robert Sapolsky (2004) krijgen zebra's geen maagzweer omdat ze geen chronische stress kennen – en hij bedoelt natuurlijk alle dieren in het wild. Chronische stress blijkt een uitvinding van de mens te zijn.

Echt chronische stressresponsen zijn *dagelijkse* stressresponsen: continu, of minimaal vele uren per dag en dat vaak maanden- of jarenlang. Met een kortdurende stressrespons is weinig aan de hand. Even flink gepikeerd, of bang of teleurgesteld, of gewoon gespannen, en de reactie van het lichaam daarop, de hartslag en de bloeddruk omhoog, en meer van de hormonen adrenaline en eventueel cortisol in het bloed: dat is heel natuurlijk en niet ongezond. Een uitzondering is dat een kortdurende stressrespons, gepaard gaande met een sterke emotie, soms fataal is voor mensen die al lichamelijk kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld vanwege een

hartziekte. Ook kunnen relatief korte, maar extreme stressresponsen op traumatische gebeurtenissen tot langdurige gezondheidsproblemen leiden. Maar verder word je van korte stressresponsen in de regel niet meteen ziek, het zijn volstrekt natuurlijke responsen op een dreiging.

Sinds het werk van Walter Cannon ongeveer honderd jaar geleden wordt die respons bij dieren en mensen ook wel de vecht-vluchtrespons genoemd. Deze stressrespons, zeker het biologische deel ervan, is evolutionair gezien zeer oud. We delen die vecht-vluchtrespons met de meeste dieren. Kippen, apen, zalmen, allemaal laten ze stressresponsen zien die vergelijkbaar zijn met die van mensen, zelfs in oesters stijgt onder meer het hormoon noradrenaline als ze gestrest raken (langdurig geschud in dit geval; Lacoste, et al., 2001). Die kortdurende respons is altijd heel functioneel geweest.

‘Hou nou eens je arm stil: we zijn je bloeddruk aan het meten!’

MENSENSTRESS

Een vecht-vluchtrespons, met zijn verhoging van de hartslag, de bloeddruk enzovoort, lijkt eigenlijk nogal sterk op de fysieke inspanningsrespons (Lovallo, 2005), zoals bij flink traplopen of rennen. Uw hart reageert op een gemiddelde stressor, bijvoorbeeld een ruzie, net zoals op het even snel de trappen oplopen naar de bovenste verdieping van een gebouw. Er is wel een verschil: tijdens zo’n stressor *bereiden* wij mensen ons meestal alleen maar *vóór* op het vechten of vluchten, in plaats van er daadwerkelijk op te slaan of ons uit de voeten te maken. Maar onze hartslag gaat niettemin omhoog, overigens net als die van een atleet vlak *vóór* een sprint van honderd meter: de hartslag *verdubbelt* dan bijna. En lijkt zo’n sprint niet op het weggrennen voor een tijger?

Toch kan ook zo’n kortdurende *voorbereiding* op vechten en vluchten geen kwaad. Een beetje stress is zelfs vaak goed voor allerlei prestaties, zoals het voeren van een sollicitatiegesprek of het houden van een formele lezing ter gelegenheid van een oratie. Dat wordt dan vaak ‘eustress’, goede stress genoemd.

Veruit de meeste stressvolle *gebeurtenissen*, oftewel stressoren, duren helemaal niet zo lang. Een pesterige opmerking op het werk is op zich vrij kort van duur. Zo ook een paar minuten gekibbel met je echtgenoot voordat je naar je werk gaat. Een gevreesd functioneringsgesprek duurt ook maar een uurtje of minder. De dagelijkse ontmoeting met de intimiderende baas of collega, het ontvangen van de belastingaanslag: het is vrijwel allemaal van korte duur. Te kort, om de ongezonde langdurige stressrespons te kunnen verklaren. Maar wat verklaart dan wel die langdurige stressrespons?

Drie hypothetische verklaringen zal ik in dit artikel uitwerken. Maar nu eerst nog even terug naar die boosheid, die zo’n sterke stressrespons kan veroorzaken.

ALL IN THE MIND Het is nog niet zo makkelijk om mensen boos te maken en tegelijkertijd binnen de ethische normen te blijven. Eén van de trucjes is om de proefpersoon een lastige puzzel op te laten lossen, en hem of haar steeds te onderbreken met vervelende opmerkingen, zoals ‘Ja ... stop maar, dit wordt helemaal niks’. Of mijn favoriet: ‘Hou nou eens je arm stil: we zijn je bloeddruk aan het meten!’

In ons boosheidsonderzoek bleek telkens het volgende: nadat de bloeddruk omhoog is gegaan, daalt deze sneller als je iets vervelends mag terugdoen tegen degene die jou boos heeft gemaakt. Bijvoorbeeld elektrische schokken toedienen, of die persoon afkraken op een evaluatievragenlijstje. Afreageren op iemand anders of iets anders helpt niet.

Kennelijk moet je de bron van de frustratie aanpakken, de frustrator terugpakken. Overigens bleek dat je het terugpakgedrag, zoals elektrisch schokken uitdelen, helemaal *niet* perse *uit* hoeft *te voeren* om toch de bloeddruk sneller te laten dalen: als je de *mogelijkheid* maar hebt.

Kortom, het zit allemaal tussen de oren, ‘*it’s all in the mind*’ (bijv. Brosschot & Thayer, 1998; Dorr et al., 2007).

BOOS PIEKEREN Wij waren echter geïnteresseerd in de vraag wat die bloeddruk nu zo hoog hield zonder terugpakmogelijkheid, die we natuurlijk meestal niet hebben. Was het normaal dat die dan zo hoog bleef?

We vergeleken het effect van boos maken met een fysieke inspanning: fietsen op een hometrainer. We lieten dat doen net zo lang als het boos maken duurde, en zorgden ervoor dat de bloeddruk ook net zo hoog werd. Na die fietstest herstelde de verhoogde bloeddruk duidelijk sneller dan na het boos maken. In het laatste geval was die vaak nog hoog terwijl de proefpersoon zei al lang niet meer boos te zijn.



Wat was hier aan de hand? We kregen een aanwijzing uit onderzoek van Gerin (bijv. Glynn, Christenfeld & Gerin, 2002). Hij maakte zijn proefpersonen ook boos, maar Gerin deed daarna iets anders: hij leidde een deel van hen af met drukke, gekleurde posters of andere opvallende dingen. De bloeddruk van de afgeleide proefpersonen ging duidelijk sneller omlaag. Zo kon het dus ook. In de niet afgeleide groep bleef hij langer hoog, en dat kwam niet omdat ze boos bleven, maar omdat ze boos bleven piekeren.

Hoewel Gerin dit idee beperkte tot *boosheid* en tot *bloeddrukherstel*, zagen mijn collega Julian Thayer en ik al snel het potentieel van dit idee. Piekeren kan niet alleen *herstel* van de stressrespons vertragen, maar ook stressresponsen veroorzaken ver *vóórdat* een stressor plaatsvindt doordat we er al op *anticiperen*. Oftewel: doordat we er van te vóór al over piekeren. Ook zou een stressrespons zomaar kunnen optreden, zonder stressoren, telkens als we piekeren over de stressoren in ons leven.

Dus niet alleen *herstel* en *anticipatoire* reacties, maar alle stressreacties zonder dat er een stressor is zouden zo verklaard kunnen worden. We noemden die oorzaak daarvan, het piekeren en aanverwante denk-activiteit, *perseveratieve cognitie* (Brosschot, Gerin & Thayer, 2006). Dat brengt me bij de eerste hypothese die een langdurige stressresponse zou kunnen verklaren.

PERSEVERATIEVE COGNITIE

Perseveratieve cognitie is het 'voortdurend (*perseveratief*) denken (cognitie) aan negatieve gebeurtenissen in het verleden of in de toekomst'. Officieel '*activatie van cognitieve representaties van stressoren*'. Het mooie was dat dit echt een mensenstress-theorie was: dieren piekeren niet, zo nemen we tenminste aan. Alleen wij mensen beschikken over de hersendelen waarmee we representaties van gebeurtenissen in het verleden – herinneringen dus – en representaties van mogelijke gebeurtenissen in de toekomst, kunnen maken. Dat heeft ons een enorm evolutievoordeel gebracht, omdat we – even kort door de bocht – beter konden leren van het verleden en plannen maken voor de toekomst. De schaduwzijde van al dat denken over verleden en toekomst is dat het vaak kan ontaarden in gepieker. En vaak over vervelende dingen die niet eens gebeuren! Onze lichamen reageren dus op stressvolle gebeurtenissen die niet plaatsvinden...

Intussen vonden we het wel vreemd dat in meer dan zestig jaar stressonderzoek zo weinig naar de oorzaken van langdurige stressresponsen was gekeken. Waarschijnlijk omdat veel onderzoek gebaseerd was op experimenten bij dieren... en ja, die piekeren dus niet. Dat is de reden dat chronische stress vooral een menselijke uitvinding is.

Sinds de publicatie van deze 'perseveratieve cognitie'-hypothese is er internationaal veel onderzoek naar gedaan.

Mijn onderzoeksgroep toonde zowel in het lab als in het dagelijks leven aan dat piekeren de hartactivatie verhoogt. Zo lieten we bijvoorbeeld tachtig vrijwilligers een dag met een kastje rondlopen dat de hartactiviteit mat, terwijl men in een soort dagboekje piekeren en stressoren bij hield (Brosschot et al., 2007). Inderdaad verhoogde piekeren de hartactiviteit. Het hartactivatie-effect was grotendeels te danken aan dat piekeren en kon niet verklaard worden door negatieve emoties, en ook niet door roken, koffie, lichamelijke activiteiten enzovoort – een onderzoek dat later is gerepliceerd (Pieper et al., 2007).

Maar ook andere onderzoeksgroepen hebben inmiddels vergelijkbaar onderzoek gedaan en we hebben in een meta-analyse aangetoond dat perseveratieve cognitie tot verhoogde fysiologische activiteit leidt, niet alleen van het hart- en vaatsysteem, maar ook het hormonaal systeem (Ottaviani et al., 2016). Inmiddels hebben verschillende studies ook het langetermijnsrisico van overmatig piekeren op *lichamelijke klachten* en *ziekte* aangetoond (bijv. Tully, Cosh & Baune, 2013; zie review Verkuil et al., 2010).

WAAROM PERSEVERATIEVE COGNITIE? Is *perseveratieve cognitie* zo'n term die we nodig hebben? Waarom niet gewoon piekeren? De reden om zo'n parapluterm te kiezen is dat er nog veel meer stressgerelateerde denkactiviteit is dan alleen gepieker. Ook zaken als tobben, kniezen, malen, peinen, prakkiseren, dubben, je zorgen maken, ergens over inzitten, en – het in het Engels meer gebruikelijke – 'rumineren'. Ze kunnen alle de stressrespons verlengen en vallen onder de term 'perseveratieve cognitie'. Ook denken mensen bijvoorbeeld vaak en lang aan problemen, zonder het per se piekeren te noemen, terwijl het toch fysiologische effecten kan hebben, zo bleek onder meer uit een experiment van Verkuil et al. (2009).

Maar er is nog meer. Een groot deel van de dag zijn we aan het dagdromen, oftewel mijmeren. Killingsworth & Gilbert (2010) ontdekten dat we gemiddeld de helft van de tijd dagdromen, waarvan zo'n veertig procent over positieve dingen en de rest grofweg gelijk verdeeld over negatieve en neutrale dingen. Heel verrassend bleek dat het gemijmer over positieve zaken de proefpersonen in hun studie *niet* gelukkiger maakte. En zowel het mijmeren over negatieve maar zelfs ook neutrale zaken maakte mensen *minder* gelukkig. Per saldo word je dus ongelukkig van dagdromen. Ottaviani heeft in de loop der jaren overtuigend laten zien dat een deel van het dagdromen uit perseveratieve cognitie bestaat, en dat dit deel met een sterkere en ongezonere

lichamelijke activiteit gepaard gaat (bijv. Ottaviani et al., 2015).

NIET ALLE VERLENGDE STRESSRESPONSSEN VERKLAARD

Kan perseveratieve cognitie nu echt alle verlengde stressresponsen verklaren? In de afgelopen zeven jaar begon het ons te dagen dat er toch nog meer is. Eerst bleek uit ons onderzoek dat na een dag piekeren de hartactiviteit ook 's nachts, gedurende de slaap, verhoogd was. En zeker niet alleen tijdens de droomperioden in het latere deel van de nacht. Hierna vonden ook Amerikaanse en Japanse onderzoekers dit (bijv. Yoshino & Matsuoaka, 2009; Weise et al., 2013). Een nog sterkere aanwijzing vonden Hall et al. (2004). Zij lieten een groep studenten een nachtje slapen in hun slaaplaboratorium en maakten, vóór het slapen, de helft van hen wijs dat ze om acht uur 's ochtends een speech moesten houden voor een publiek. De andere helft kreeg dit niet te horen, en bij hen daalde de hartactiviteit keurig gedurende de nacht. Maar bij degenen die in de waan waren dat ze een speech moesten houden, bleef die hartactiviteit de hele nacht hoog. En niet doordat ze iets slechter sliepen – wat natuurlijk wel een beetje zo was. Het leek er sterk op dat hun brein en hun lichaam de hele nacht bezig waren geweest met de stress van die speech.

Waarom is dit zo belangrijk? We slapen een derde van ons leven en als de verlengde stressrespons ook nog eens 'aan blijft staan' gedurende de slaap betekent het een zeer ernstig verlengde stressrespons: we zijn dan niet alleen *dagelijks paraat, maar dag en nacht paraat!* Een andere reden dat dit zo belangrijk is, is dat de slapende mens niet bewust piekert. De voor de hand liggende vraag is dan: hoe kan je in je slaap, als je niet bewust piekert, toch een hogere hartactiviteit hebben door de stress van de dag ervoor? Gaan stressvolle gedachten of gevoelens tijdens de slaap dan gewoon door, maar dan op een onbewuste manier? Het lijkt er wel op en er is inmiddels meer bewijs voor geleverd in neurobiologisch slaaponderzoek (bijv. Walker & van der Helm, 2009).

Het riep ook een nog interessantere vraag op: als er 's nachts stressgerelateerde cognitie actief is in het brein waar mensen zich dus niet van bewust zijn, die fysiologische effecten kan hebben, kan dat overdag dan misschien ook? Dat brengt me op de onbewuste-stresshypothese (Brosschot, 2010; Brosschot, Verkuil & Thayer, 2010).

ONBEWUSTE STRESS

We maten bij meer dan honderd leraren de hartactiviteit in het dagelijks leven, en vroegen elk uur via palmtop-compu-

ters of mensen hadden gepiekerd. Zoals verwacht ging de hartactiviteit door dat piekeren omhoog. Maar wat bleek: na het stoppen met piekeren bleef die hartactiviteit nog gemiddeld twee uur hoog! En dat kon niet verklaard worden door stressoren, emoties, bewegen, roken of wat dan ook (Pieper et al., 2010). Het leek alsof het piekeren gewoon doorging zonder dat de proefpersonen dat in de gaten hadden. Is dit theoretisch mogelijk en bestaan er andere aanwijzingen voor fysiologische effecten van onbewuste stress? Dat bleek inderdaad beide het geval.

Zo wilden Levy en collega's (2000) zien of je de stressrespons van oudere mensen kon beïnvloeden door ze van te voren stiekem, onbewust oftewel *subliminaal* stressvolle woorden te laten zien. Dat waren woorden die de negatieve kant van de ouderdom benadrukken zoals verward, ziek, dement, versleten. Ze vergeleek dit met positieve ouderdomswoorden zoals wijs, gerijpt, ervaring. En inderdaad vonden zij dat de bloeddruk hoger werd als de proefpersonen de negatieve woorden hadden gezien, *zonder er zich van bewust te zijn*, en juist lager als ze de positieve woorden kregen.

Dat we ons niet bewust zijn van veel van wat er in ons brein gebeurt, is de laatste twintig jaar wel duidelijk geworden (bijv. Bargh & Morsella, 2008). Het leek daarom plausibel dat wij ons ook niet bewust zijn van een groot deel van de stressgerelateerde informatie in ons brein, terwijl die wel aanzienlijke fysiologische effecten kunnen hebben. Dit betekende dat we de 'perseveratieve-cognitiehypothese' moesten uitbreiden. Onze lichamen reageren niet alleen op stressvolle gebeurtenissen die niet plaatsvinden, we zijn ons daar zelfs niet bewust van! Samen met twee collega's lanceerde ik een nieuwe theorie over onbewuste stress (Brosschot, 2010; Brosschot, Verkuil & Thayer, 2010). Inmiddels hebben we ook al een paar keer fysiologische effecten gevonden van subliminaal gepresenteerde bedreigende stimuli (Garfinkel et al., 2016; Van der Ploeg et al., 2016).

Maar hoe meet je nu onbewuste stress, bijvoorbeeld in het dagelijks leven? Hoe meet je iets bij mensen waarvan ze zich niet bewust zijn? Dit artikel kan niet goed recht doen aan de theoretische en methodische complexiteit van onze studies. Maar ik kan al wel vast een voorbeeld van een van de vondsten melden. Met een test van Markus Quirin konden we onbewuste negatieve emoties meten (Quirin et al., 2016). Deze onbewuste negatieve emoties hingen samen met een trager bloeddrukherstel na een stressor (Brosschot et al., 2014; Van der Ploeg et al., 2016).

PUZZEL NOG NIET OPGELOST Het onderzoek naar onbewuste stress vordert gestaag. Maar konden we nu stellen dat we de puzzel bijna hadden opgelost? Dat alle langdurige stressresponsen te wijten zijn aan bewuste en onbewuste stressgerelateerde cognitie, maar dat we de laatste gewoon nog niet zo goed kunnen meten? Nee. Bovendien lijken er vaak chronische stressresponsen voor te komen die *niet* duidelijk door stress veroorzaakt worden, ook niet door *onbewuste stress*.

Eenzaamheid bijvoorbeeld, gaat vaak gepaard met een chronische fysiologische respons die erg aan een stressrespons doet denken. Eenzaamheid geeft ook een sterk verhoogde kans op ziekte en vroegtijdig overlijden (bijv. Cacioppo et al., 2015). Bovendien komt het steeds vaker voor in onze alsmaar individualistischere en vergrijzende maatschappij. Maar wat zorgt dan voor die stressrespons in eenzaamheid? Eenzaamheid is op zichzelf geen bedreiging, geen stressor. Het lijkt er meer op dat eenzamen iets belangrijks missen: een warm, ondersteunend, veilig sociaal netwerk, die voor sociale dieren zoals mensen, zo belangrijk is. Noem het liefde.

Chronische stress blijkt een uitvinding van de mens te zijn

Maar waarom zou je zonder liefde een stressrespons laten zien, en zelfs een chronische stressrespons – als er niet eens sprake is van een stressor? Dat brengt mij tot de derde hypothetische verklaring voor de langdurende stressrespons: de rol van veiligheid, en de stressrespons als een default respons op het gebrek aan veiligheid (Brosschot, Verkuil & Thayer, 2016a; 2016b).

GEEN STRESS MAAR VEILIGHEID? DE DEFAULT STRESSRESPONS

Als een spreekwiel geen toegang heeft tot badwater, dat wil zeggen water om zijn vleugels in te wassen, wordt hij waakzamer en lijkt hij meer dreiging om zich heen te zien. De spreekwiel die zijn veren niet kan wassen, ook al zijn ze helemaal niet vies, lijkt dus een sterkere stressrespons te vertonen – ook als er geen sprake is van een stressor (Brilot & Bateson, 2012). Iets dergelijks is ook te zien bij zebravinken (Krause & Ruploh, 2016): die hebben een hoger niveau

IK HEB M'N HELE LEVEN
 GEPIEKERD, GETOBD, GEKNIESD
 GEPRAKKISEERD, GEMALEN, GEDURD,
 ME ZORGEN
 BEMAAKT
 EN INGEZETEN
 OVER HET
 LEVEN NA
 DE DOOD



MAAR NU HET
 BIJNA ZO VER IS
 MOET IK ER EIGENLIJK
 NIET MEER AAN DENKEN

Arno Nij

van het stresshormoon corticosteron als ze een tijdje niet hebben kunnen baden.

Geen wonder eigenlijk, geen wasgelegenheid hebben verhoogt immers de kans op vieze vleugels en met vieze vleugels kun je minder goed wegvlugten. Het heeft dus overlevingswaarde om waakzaam te worden als er geen wasgelegenheid is. De waakzame vogels hebben hun genen beter kunnen doorgeven.

Een ander voorbeeld. Een inktvis die een deel van één zijn acht poten kwijt is, ziet een neutraal object (een draadje) als bedreigend en verbergt zich sneller, of vlucht sneller of spuit sneller een verhullende inktwolk (Crook et al., 2014). Dus ook de inktvis met een kleine lichamelijke handicap staat op scherp terwijl er niet per se een dreiging is.

Hoe kan het ontbreken van een wasgelegenheid, of het missen van een stukje van een van je acht poten, leiden tot het zien van dreiging waar er geen is? Deze waarnemingen

staan niet op zichzelf. Volgens boeren lijken vieze, onverzorgde dieren gestrest. En uit veel onderzoek komt naar voren dat dieren niet per se een stressor – dat wil zeggen: een directe dreiging – nodig hebben om gestrest te zijn. Vaak lijken onbekende andere dieren of mensen, of ongebruikelijk gedrag van het baasje, of geen schone kattenbak, of geen plek om je te verbergen, al genoeg voor een verhoogd stressniveau (bijv. Arrant et al., 2013; Miura et al., 2002).

Bij nader inzien lijkt er dus heel vaak sprake van stressresponsen in situaties waarbij de specifieke dreiging helemaal niet zo duidelijk is, of zelfs afwezig. Hoe zit dit nu?

DEFAULT STRESSRESPONS Het antwoord is vrij simpel, maar wel verrassend: de stressrespons heeft helemaal geen stressor nodig, hij staat gewoon 'aan' en blijft aan als er geen duidelijke veiligheid is. Hij wordt slechts uitgeschakeld als er veiligheid wordt waargenomen en slaat vanzelf weer aan als

die veiligheid ontbreekt. De stressrespons is dus een 'default' respons. Default betekent: een vooraf ingestelde waarde als er geen input is, geen relevante informatie. Bij de stressrespons is dat informatie over veiligheid. Bij het ontbreken van het veiligheidssignaal blijft de stressrespons gewoon aan staan. Alles wordt *default* dus als onveilig gezien: gegeneraliseerde onveiligheid.

We zijn van nature, oftewel *default*, bang voor het onbekende, en leren langzaam, als het goed gaat, gedurende ons leven de veiligheidssignalen. Maar het begint met angst zonder dat er een dreiging is.

Intussen klinkt het idee van een default stressrespons een beetje gek. En wat erger is: het is in scherp contrast met de gangbare stresstheorieën. Die stellen immers dat de stressrespons een respons is op een stressor, op een dreiging.

EVOLUTIETHEORIE EN NEUROBIOLOGIE Toch komt het idee van een default stressrespons overeen met moderne evolutietheoretische inzichten over stress en angst en, wat misschien nog wel belangrijker is, met de kennis over hoe het brein en het zenuwstelsel werken. De onderdelen van de hersenen die verantwoordelijk zijn voor de stressrespons, met name de amygdala, worden chronisch onderdrukt door de zogenaamde prefrontale hersenen (bijv. Motzkin et al., 2015; Grupe & Nitschke, 2013). Dat zijn de hersenen die voorin de schedel boven de ogen liggen. Maar, zoals met name de onderzoeker Steve Maier en collega's hebben aangetoond (zie Maier, 2015; Amat et al., 2005; Kubala et al., 2012), die *prefrontale onderdrukking* vindt alleen plaats als die hersenen veiligheid waarnemen. Zo niet, dan houdt die onderdrukking onmiddellijk op, de rem gaat er vliegensvlug af: de amygdala herneemt zijn activiteit. Het lichaam is onmiddellijk weer paraat om te vluchten of vechten: de hartactiviteit gaat omhoog, de bloeddruk enzovoort.

De stressrespons staat dus *altijd paraat*, maar wordt onderdrukt zolang het veilig lijkt en wordt als het ware *losgelaten* als het niet veilig is. Dit neurobiologische principe is veel algemener, en staat al heel lang bekend als het *Hughlings Jackson principle*. Hughlings Jackson schreef al in 1884 dat de evolutionair oude responsen zoals de stressrespons *niet aangezet of opgepoord* worden tot actie, maar *losgelaten, vrijgegeven*. Dat vrijgeven gaat dus veel sneller dan het aanzetten of opporren. En dat wil je ook, met zo'n belangrijke respons.

Een dergelijke altijd parate en – als er geen veiligheid is – supersnelle stressrespons heeft grote overlevingswaarde. In de natuur kan je maar beter *op safe* spelen: beter tien keer

voor niets wegsprinten dan één keertje te weinig en de lunch worden van een roofvogel. Dit staat in de evolutietheorie bekend als het *better safe than sorry*-principe. Dat wil zeggen: *het zekere voor het onzekere nemen*. Dieren die gewacht hebben tot ze meer bewijs voor dreiging hadden, hebben het niet gehaald en hebben zich niet voortgeplant. Wèl degenen die tien keer te vaak wegsprinten, of wegvlogen of wegzwommen (bijv. Nesse, 2005).

GUTS

Het idee dat de stressrespons een default respons is die chronisch onderdrukt wordt tenzij er geen sprake is van veiligheid, hebben wij uitgewerkt in een nieuwe stresstheorie: de *Generalized Unsafety Theory of Stress* (GUTS; Brosschot et al., 2016a/b). GUTS leidt tot geheel nieuwe hypothesen.

Dieren piekeren niet, zo nemen we tenminste aan

Er zijn een groot aantal lichamelijke condities waarin sprake is van langdurig verhoogde fysiologische activiteit, zoals hogere hartactiviteit, hoge bloeddruk en hogere niveaus van zogenaamde stresshormonen, die sterk doet denken aan een langdurige stressrespons. Die condities zijn, onder andere, zwaarlijvigheid, lage fitheid en ouderdom (Thayer, Yamamoto & Brosschot, 2010; Zulfiqar et al., 2010; Hansen et al., 2004). Die vormen – zoals bekend – tevens grote gezondheidsrisico's. Toch worden die condities meestal helemaal niet gezien als een *directe bron* van stressresponsen.

Maar zijn mensen in die condities toch eigenlijk gestrest? Wij denken dat – los van andere biologische mechanismen die hun verhoogde fysiologische activiteit veroorzaken – dat de default stressrespons in dit soort condities niet goed onderdrukt wordt. En wel omdat, gedurende miljoenen jaren evolutie deze condities een minder adequate vecht-vluchtrespons met zich meebrachten. Het zijn 'niet optimaal weerbare' condities. 'Compromised' noemen we ze. Een ouder of niet fit of te zwaar lichaam kan minder snel reageren, net als de spreekw met ongewassen vleugels en de gehandicapte inktvis. Dat betekent dat de wereld minder veilig is. Elke kilo teveel betekende een minder veilige wereld. En dan kon je maar beter iets meer op scherp staan. Want onze leefwereld

was gedurende miljoenen jaren een vijandige, gevaarlijke wereld: *elke dag kon je laatste zijn*.

Kortom: Onze lichamen reageren niet zozeer op stressvolle gebeurtenissen, maar onze lichamen houden pas op met reageren als het veilig is – of eigenlijk: veilig zou zijn voor onze zeer verre voorouders.

BESLUIT

Wij zijn in de laatste eeuw in de stresswetenschap toch best een eind gekomen, sinds George M. Beard in 1881 het volgende beweerde over de toename van *nervousness* (een oude term voor stress): *'The chief and primary cause of ... [the] very rapid increase of nervousness in modern civilization, [is due to...((JB))] these five characteristics: steam power, the periodical press, the telegraph, the sciences, and the mental activity of women.'*

Tegenwoordig zien we geheel andere zaken als stressoren: werkstress, relatiestress, sociale mediastress, enzovoort. Met deze bijdrage hoop ik duidelijk te hebben gemaakt dat er wat minder naar stressoren gekeken moet worden, en meer naar de langdurige stressresponsen. Ook heb ik betoogd dat er minstens drie mechanismen zijn die deze ziekmakende, langdurige stressresponsen veroorzaken. Die wil ik de komende jaren verder onderzoeken: allereerst perseveratieve cognitie – al enigszins door bewijs ondersteund; daarnaast onbewuste stress – waar we nu aan werken; en ten derde de default stressrespons – waar ik ideeën voor aan het ontwikkelen ben.

Deze drie mechanismen hebben diepe wortels in miljoenen jaren van evolutie. Velen van ons *blijven dagelijks paraat voor het nooit geschiedend kwaad*. Ook al zijn de gevaren van toen grotendeels verdwenen.

OVER DE AUTEUR

Jos Brosschot is hoogleraar Psychofysiologische Mechanismen van Alledaagse Stress aan de Faculteit der Sociale Wetenschappen van de Universiteit Leiden. Dit artikel is een bewerking van zijn oratie die hij op 2 december 2016 uitsprak bij de openlijke aanvaarding van zijn bijzondere leerstoel vanwege de Stichting Onderzoek Psychosociale Stress, een oratie die hij opdroeg aan Holger Ursin († 13-08-2016). Correspondentie aangaande dit artikel: BROSSCHOT@FSW.leidenuniv.nl.

Literatuur

- Arrant, A.E., Schramm-Sapota, N.L. & Kuhn, C.M. (2013). Use of the light/dark test for anxiety in adult and adolescent male rats. *Behavioural Brain Research*, 256, 119-127. doi:10.1016/j.bbr.2013.05.035
- Bargh, J.A. & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 73-9.
- Beard, G.M. (1881). *American Nervousness. Its Causes And Consequences*. New York: G. P. Putnam's Sons.
- Bosma, H., Peter, R., Siegrist, J. & Marmot, M. (1998). Two alternative job stress models and the risk of coronary heart disease. *American Journal of Public Health*, 88(1), 68-74. doi:10.2105/ajph.88.1.68
- Brilot, B.O. & Bateson, M. (2012). Water bathing alters threat perception in starlings. *Biology Letters*, 8(3), 379-381. http://dx.doi.org/10.1098/rsbl.2011.1200
- Brosschot, J.F. (2010). Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un)conscious perseverative cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35, 46-50.
- Brosschot, J.F., Gerin, W. & Thayer, J.F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113-124.
- Brosschot, J.F., Geurts S.A.E., Kruizinga I., Radstaak M., Verkuil B., Quirin, M. & Kompier M.A.J. (2014). Does unconscious stress play a role in cardiovascular recovery? *Stress and Health*, 30(3), 179-187.
- Brosschot, J.F., Pieper, S. & Thayer J.F. (2005). Expanding stress theory: prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1043-9.
- Brosschot, J.F. & Thayer, J.F. (1998). Anger inhibition, cardiovascular recovery, and vagal function: a model of the link between hostility and cardiovascular disease. *Annals of Behavioral Medicine*, 20(4), 1-8.
- Brosschot, J.F., van Dijk, E. & Thayer, J.F. (2007). Daily worry is related to low heart rate variability during waking and the subsequent nocturnal sleep period. *International Journal of Psychophysiology*, 63, 39-47.
- Brosschot, J.F., Verkuil, B. & Thayer, J.F. (2010). Conscious and unconscious perseverative cognition: Is a large part of prolonged physiological activity due to unconscious stress? *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 407-416.
- Brosschot, J.F., Verkuil, B. & Thayer, J.F. (2016a). The Default Response to Uncertainty and the Importance of Perceived Safety in Anxiety and Stress: An Evolution-theoretical Perspective. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 22-34. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.04.012
- Brosschot, J.F., Verkuil, B. & Thayer, J.F. (2016b). Exposed to events that never happen: Generalized unsafety, the default stress response, and prolonged autonomic activity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.07.019
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S., Capitanio, J.P. & Cole, S.W. (2015). The Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015240
- Crook, R.J., Dickson, K., Hanlon, R.T. & Walters, E.T. (2014). Nociceptive-sensitization reduces predation risk. *Current Biology*, 24(10), 1121-1125. http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2014.03.043
- Dorr, D., Brosschot, J.F., Sollers III, J.J. & Thayer J.F. (2007). Damned if you do, damned if you don't: the differential effect of expression and inhibition of anger on cardiovascular recovery in black and white males. *International Journal of Psychophysiology*, 66, 125-134.
- Garfinkel, S.N., Zorab, E., Navaratnam, N., Engels, M., Mallorquí-Bagué, N. et al. (2016). Anger in brain and body: the neural and physiological perturbation of decision-making by emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(1), 150-158. doi: 10.1093/scan/nsv099
- Glynn, L.M., Christenfeld, N. & Gerin, W. (2002). The role of rumination in recovery from reactivity: cardiovascular consequences of emotional states. *Psychosomatic Medicine*, 64, 714-26.
- Grupe, D.W. & Nitschke, J.B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety.

- ety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. doi:10.1038/nrn3524
- Hall, M., Vasko, R., Buysse, R., Thayer, J.F., Ombao, H. et al. (2004). Acute stress affects autonomic tone during sleep. *Psychosomatic Medicine*, 66, 56-62.
- Hansen, A.L., Johnsen, B.H., Sollers, J.J., Stenvik, K. & Thayer, J.F. (2004). Heart rate variability and its relation to prefrontal cognitive function: the effects of training and detraining. *European Journal of Applied Physiology*, 93(3), 263-272. doi:10.1007/s00421-004-1208-0
- Hughlings Jackson, J. (1884). Evolution and dissolution of the nervous system. Croonian Lectures delivered at the Royal College of Physicians, Lecture II, March 1884. *British Medical Journal*, 1(1214), 660-663.
- Killingsworth, M.A. & Gilbert, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. http://dx.doi.org/10.1126/science.1192439
- Krantz, D.S. & McCeney, M.K. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. *Annual Review of Psychology*, 53, 341-369. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135208
- Krause, E.T. & Ruploh, T. (2016). Captive domesticated zebra finches (*Taeniopygia guttata*) have increased plasma corticosterone concentrations in the absence of bathing water. *Applied Animal Behaviour Science*, 182, 80-85. doi:10.1016/j.applanim.2016.06.003
- Lacoste, A., Jalabert, F., Malham, S.K., Cueff, A. & Poulet, S.A. (2001). Stress and stress-induced neuroendocrine changes increase the susceptibility of juvenile oysters (*Crassostrea gigas*) to *Vibrio splendidus*. *Applied and Environmental Microbiology* 67, 2304-2309. doi: 10.1128/AEM.67.5.2304-2309.2001
- Lovallo, W.R. (2005). Stress and health: Biological and psychological interactions. 2nd ed. Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Levy, B.R., Hausdorff, J.M., Hencke, R. & Wiel, J.Y. (2000). Reducing cardiovascular stress with positive self-stereotypes of aging. *Journal of Gerontology*, 55B, 205-13.
- Maier, S.F. (2015). Behavioral control blunts reactions to contemporaneous and future adverse events: medial prefrontal cortex plasticity and a corticostriatal network. *Neurobiology of Stress*, 1, 12-22.
- Miura, H., Qiao, H. & Ohta, T. (2002). Attenuating effects of the isolated rearing condition on increased brain serotonin and dopamine turnover elicited by novelty stress. *Brain Research*, 926(1-2), 10-17. doi:10.1016/S0006-8993(01)03201-2
- Motzkin, J.C., Philippi, C.L., Wolf, R.C., Baskaya, M.K. & Koenigs, M. (2015). Ventromedial Prefrontal Cortex Is Critical for the Regulation of Amygdala Activity in Humans. *Biological Psychiatry*, 77(3), 276-284. doi:10.1016/j.biopsych.2014.02.014
- Nesse, R.M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses - A signal detection analysis of the smoke detector principle. *Evolution and Human Behavior*, 26(1), 88-105. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2004.08.002
- Orth-Gomer, K., Wamala, S.P., Horsten, M., Schenck-Gustafsson, K., Schneiderman, N. & Mittleman, M.A. (2000). Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease - The Stockholm Female Coronary Risk Study. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 284(23), 3008-3014. doi:10.1001/jama.284.23.3008
- Ottaviani, C., Medea, B., Lonigro, A., Tarvainen, M. & Couyoumdjian, A. (2015). Cognitive rigidity is mirrored by autonomic inflexibility in daily life perseverative cognition. *Biological Psychology*, 107, 24-30. doi:10.1016/j.biopsycho.2015.02.011
- Ottaviani, C., Thayer, J.F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B. et al. (2016). Physiological Concomitants of Perseverative Cognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 142(3), 231-259.
- Pieper, S., Brosschot, J.F., van der Leeden, R. & Thayer, J.F. (2007). Cardiac effects of momentary assessed worry episodes and stressful events. *Psychosomatic Medicine*, 69, 901-909
- Pieper, S., Brosschot, J.F., van der Leeden, R., Thayer, J.F. (2010). Prolonged cardiac effects of momentary assessed stressful events and worry episodes. *Psychosomatic Medicine*, 72, 6, 570-577.
- Quirin, M., Wröbel, M., Pala, A.N., Stieger, S., Shanchuan, D. et al. (2016). A cross-cultural validation of the Implicit Positive and Negative Affect Test (IPANAT): Results from ten nations across three continents. *European Journal of Psychological Assessment*. DOI: 10.1027/1015-5759/a000315
- Roest, A. M., Martens, E. J., de Jonge, P. & Denollet, J. (2010). Anxiety and Risk of Incident Coronary Heart Disease A Meta-Analysis. *Journal of the American College of Cardiology*, 56(1), 38-46. doi:10.1016/j.jacc.2010.03.034
- Sapolsky, R. (2004). *Why zebras don't get ulcers. An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: W.H. Freeman & Co.
- Searle, A. & Bennett, P. (2001). Psychological factors and inflammatory bowel disease: A review of a decade of literature. *Psychology, Health & Medicine*, 6(2), 14.
- Thayer, J.F., Yamamoto, S.S. & Brosschot, J.F. (2010). The relationship of autonomic imbalance, heart rate variability and cardiovascular disease risk factors. *International Journal of Cardiology*, 141(2), 122-131. doi:10.1016/j.ijcard.2009.09.543
- Tully, P. J., Cosh, S. M., & Baune, B. T. (2013). A review of the affects of worry and generalized anxiety disorder upon cardiovascular health and coronary heartdisease. *Psychology Health & Medicine*, 18(6), 627-644. http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2012.749355
- Ursin, H. (1978). Activation, coping and psychosomatics. In: Ursin H, Baade E, Levine S, editors. *Psychobiology of stress: a study of coping men*. New York: Academic Press (pp. 201-28).
- Ursin, H. & Eriksen, H.R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-92.
- Van der Ploeg, M.M., Brosschot, J.F., Thayer, J.F. & Verkuil, B. (2016). The Implicit Positive And Negative Affect Test: validity and relationship with cardiovascular stress-responses. *Frontiers in Psychology*, 7, 425-425. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00425 1185.
- Van der Ploeg, M.M., Brosschot, J.F., Verkuil, B., Brandon, G., Williams D.P. et al., (2017) Inducing unconscious stress: Cardiovascular activity in response to subliminal presentation of threatening and neutral words. *Psychophysiology* (Epub 2017 May 12) doi: 10.1111/psyp.12891.
- Verkuil, B., Brosschot, J.F., Borkovec, T. & Thayer, J.F. (2009). Acute autonomic effects of experimental worry and cognitive problem solving: why worry about worry? *International Journal of Clinical Health Psychology*, 9(3), 439-453.
- Verkuil, B., Brosschot, J.F., Gebhardt, W. & Thayer, J.F. (2010). When worries make you sick: A review of perseverative cognition, the default stress response and somatic health. *Journal of Experimental Psychopathology*, 1(1), 87-118.
- Vitaliano, P.P., Scanlan, J.M., Zhang, J.P., Savage, M.V., Hirsch, I.B. & Siegler, I. C. (2002). A path model of chronic stress, the metabolic syndrome, and coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 418-435.
- Walker, M.P. & van der Helm, E. (2009). Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing. *Psychological Bulletin*, 135(5), 731-748. doi:10.1037/a0016570
- Weise, S., Ong, J., Tesler, N.A., Kim, S. & Roth, W.T. (2013). Worried sleep: 24-h monitoring in high and low worriers. *Biological Psychology*, 94(1), 61-70. doi:10.1016/j.biopsycho.2013.04.009
- Yoshino, K. & Matsuoka K. (2009). Effect of mood during daily life on autonomic nervous activity balance during subsequent sleep. *Autonomic Neuroscience*, 150(1-2), 147-149.
- Zulfiqar, U., Jurivich, D.A., Gao, W. & Singer, D.H. (2010). Relation of high heart rate variability to healthy longevity. *American Journal of Cardiology*, 105(8), 1181-1185. doi:10.1016/j.amjcard.2009.12.022



Coachen op het sportveld

Gas en rem in de sport: mentaal sterk coachen

Door: Daniëlle van der Klein-Driesen (2017)

Hilversum: Uitgeverij Lucht, 207 p.

Recensent: Karel Soudijn

De titel van dit boek suggereert dat sport een kwestie is van hollen en stilstaan. Met *Gas en rem in de sport* verwijst Daniëlle van der Klein-Driesen vooral naar de twee vormen van denken die tegenwoordig populair zijn in de psychologie: snel (intuïtief) of weloverwogen. Wie ergens kampioen in wil worden, moet kunnen schakelen tussen automatisch handelen en rustig nagaan hoe de vlag erbij hangt. Hier kan van alles verkeerd gaan, vooral in emotionele zin. Van der Klein-Driesen werkt schema's uit om flexibel om te gaan met verschillende vormen van cognities. Die schema's kunnen sportbeoefenaars zelf gebruiken, maar de auteur richt zich in de eerste plaats op hun coaches, want wie wedstrijden speelt moet niet teveel aan zijn of haar hoofd hebben. Het is al lastig genoeg om tegenstanders te verslaan.

Verskillende ideeën in dit boek zijn afkomstig uit de (cognitieve) gedragstherapie. Wie eigen gewoontes wil veranderen, doet er goed aan deze eerst gedetailleerd in kaart te brengen met behulp van een dagboek. Wie overstuur dreigt te raken, kan overstappen op buikademhaling (een paar tellen lang diep inademen, even wachten, en dan een paar tellen lang flink uitademen). De betekenis van *taal* komt in dit boek een aantal malen duidelijk aan bod. Judoka Edith Bos, zo lezen we, verloor een Olympische finale omdat ze zichzelf steeds voorhield: 'Niet links pakken'. Na een korte onderbreking in de wedstrijd deed ze dit tóch, wat haar fataal werd. Ze had volgens Van der Klein-Driesen beter een positief geformuleerde instructie kunnen inprenten (bijvoorbeeld: 'Rechts grijpen').

Ook de persoonlijkheidspsychologie komt aan de

orde. De Big Five, of een willekeurige andere indeling, lijkt bruikbaar om coaches er extra duidelijk op te wijzen dat rekening moet worden gehouden met individuele verschillen. Een hockeykeeper en een bondscoach van het nationale handbalteam geven in dit boek echter aan, dat dit tegenwoordig lastiger wordt. Coaches krijgen steeds meer de rol van manager van een team specialisten ('een fysiotherapeut, een krachttrainer, een videoanalist, een sportarts', p. 229). Op diverse plaatsen suggereert de auteur dat psychologen beter direct ingeschakeld kunnen worden bij de begeleiding van sporters. Ze gaat echter niet in op de vraag of dit de coaches nóg meer op afstand zet. Misschien kunnen sportpsychologen op den duur vervangen worden door specialisten op het terrein van de arbeids- en organisatiepsychologie?

Problemen en mogelijke oplossingen laat Daniëlle van der Klein-Driesen benoemen door bekende en minder bekende sporters, coaches en scheidsrechters die zij heeft geïnterviewd. Het boek lijkt hierdoor telkens om zijn eigen as te draaien. De mensen 'in het veld' kunnen iets leren van sportpsychologen, maar eigenlijk moeten die psychologen nog behoorlijk veel leren van degenen die echt met sport bezig zijn.

En heeft de schrijfster van dit boek zelf veel succes gehad in haar adviespraktijk? Die vraag blijft onbesproken. Er moet maar snel eens een kampioenschap voor sportpsychologen worden georganiseerd.

Dr. K.A. Soudijn is verbonden aan de Universiteit van Tilburg. E-mail: k.a.soudijn@uvt.nl.



Griezelrillingen

Griezelgeheim

Door: theatermakers Janine Schott en Serge Bosman

Recensent: Sarah Prins

Griezelgeheim is een op basisscholen gerichte voorstelling gekoppeld aan een zorgproject tegen seksueel misbruik. Op basisscholen zijn weliswaar meldcodes met betrekking tot huiselijk geweld, maar geen regels en tools over hoe leerkrachten deze moeten implementeren.

Het verhaal van de voorstelling gaat over vier bevriende kinderen die met een kapitein meevaren op zee. Ze lijden schipbreuk en moeten vanaf een eiland terug naar de haven zien te komen bij het dorp waar ze wonen. De kapitein vraagt één van de kinderen – Job – voor hem te zingen. Job voelt zich vereerd. Iedereen houdt van de kapitein, want hij is leuk, stoer, gezellig en heeft het dorp gered. Maar dan gaat de kapitein steeds verder over Jobs grenzen heen. Op het eiland ontmoeten de kinderen een oude wijze vrouw die hen leert dat er leuke en griezelige geheimen zijn. Zo ontdekt Job dat hij een griezelgeheim heeft.

Het project bestaat uit drie fasen: een training voor ouders en leerkrachten waarin ze handvatten krijgen om het onderwerp misbruik te bespreken met kinderen, de theateervoorstelling zelf en een lespakket voor in de klas. De voorstelling dient als middel voor leerkrachten en ouders om seksueel misbruik op een luchtige manier met kinderen te kunnen bespreken. Je vraagt in de klas niet aan een kind of het seksueel misbruikt wordt, maar je kunt kinderen wel bewust laten worden van de vraag of ze een griezelgeheim hebben en hen vervolgens wegwijs maken waar ze met hun probleem terecht kunnen.

Het doel van het Griezelgeheim-project is om een rood lampje te planten dat aanspringt zodra een kind

te maken krijgt met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Zo zat er eens een meisje bij de voorstelling dat haar handen voor haar mond sloeg tijdens een van de scènes. Een signaal om te onderzoeken of er eventueel niet meer aan de hand is. Een andere leerling stak in de klas spontaan haar vinger op met de mededeling dat ze een griezelgeheim had.

Met liedjes over kusjes en knuffels leren kinderen dat zij baas zijn over hun lichaam en zelf bepalen wie ze op een verjaardag bijvoorbeeld een zoen geven. In *Griezelgeheim* draait het om intuïtie. Schott en Bosman spreken dan ook niet over een griezelmonster, maar over een Geheimenrilleraar. Wanneer je de dader als griezelmonster bestempelt, kan dat een extra drempel opwerpen voor een kind om zijn of haar geheim te delen. Vaak zijn het namelijk bekenden die het slachtoffer misbruiken en kinderen zijn van nature loyaal, zeker naar hun ouders.

Waar het misbruik in de voorstelling suggestief blijft, is het belangrijk dat het onderwerp duidelijk wordt nabesproken. Ben je niet duidelijk genoeg over wat een griezelgeheim is, dan kan een kind denken dat het voor hem of haar niet geldt, terwijl er wel degelijk iets kan spelen. Want een griezelgeheim beperkt zich niet tot misbruik; het kan ook gaan over pesten of agressie in de thuissituatie.

Voor meer info en boekingen:

<http://www.schottinderose.com/griezelgeheim.html>

Sarah Prins is neuropsycholoog en lid van de redactieraad van De Psycholoog. E-mail: redactie@psynip.nl

INTERVIEW ADAM ALTER

I-JUNKIES

De smartphone met al zijn toepassingen is enorm verslavend. Daarvoor waarschuwt de Amerikaanse sociaal psycholoog Adam Alter en schreef er een boek over. Wat is er zo anders aan deze technologie, hoe maken ontwikkelaars games onweerstaanbaar en hoe kunnen we ons ertegen wapenen? 'Ik ben nooit begonnen aan *World of Warcraft*, dat durf ik niet. Ik ken mezelf goed genoeg om te weten dat het gevaarlijk voor me is.'

Ooit zette ik *Candy Crush* op mijn telefoon. Eigenlijk vond ik het een stom spelletje, maar het was nooit meer erg om te wachten op of te zitten in een vertraagde trein, want de tijd vloog voorbij. Alleen speelde ik het ook wel eens als ik eigenlijk iets beters te doen had. Ik vond het niet eens leuk. Uiteindelijk gooide ik het van mijn mobiel en iPad af.

Onlangs ging ik een weekje weg. Op zoek naar een leuk restaurant raadpleegde ik TripAdvisor. Ik vond een leuke plek en reserveren ging verbazingwekkend makkelijk. De dag erna kreeg ik een mailtje: of ik een recensie wilde schrijven. Dat deed ik met plezier, het was een leuke avond geweest. Daarna kreeg ik weer een mailtje. Ik had 220 punten gehaald. Nog tachtig punten en ik zou 'niveau-1-bijdrager' worden. Ik reserveerde bij een andere restaurant. Omdat ik via TripAdvisor had gereserveerd, kreeg ik vijftig procent korting op het eten. Ook die tent recenseerde ik. De

dag erop kreeg ik een mailtje. Nu had ik 440 punten. Nog zestig en ik was niveau 2-bijdrager. Geen idee wat het inhoudt, maar ergens wilde ik dat wel. Vooralsnog ben ik blijven steken op dat niveau. Onlangs kreeg ik een mailtje dat er al 60 mensen mijn recensie hadden gelezen, één had me zelfs een duimpje gegeven. Mijn recensie was *helpfull*, schreef TripAdvisor. Wauw!

Ik zal niet de enige zijn die dit ervaart. Het beeld op straat is zelfs veranderd: mensen die over straat lopen, op de trein wachten, op een terras zitten of zelfs fietsers, velen zijn met hun smartphone bezig. In China wordt er zelfs geëxperimenteerd met speciale stroken op de stoep om voetgangers die op hun telefoon kijken – en die dus langzaam en zwakend lopen – van de andere voetgangers te scheiden. Ik vind het verschijnsel opvallend en nieuw, maar Adam Alter (36), hoofddocent aan de Stern Business School van de New York University, beschouwt het als een groot probleem. Hij deed er onderzoek naar en luidt de



noodklok met zijn boek *Superverslavend. Waarom smartphones, apps en social media zo verslavend zijn*, uitgeven bij Maven Publishing.

WAT WAS DE AANLEIDING VOOR UW ONDERZOEK NAAR HET EFFECT VAN SMARTPHONES?

‘Het viel me om te beginnen op hoeveel tijd ik bezig was met mijn apparaten. En ik realiseerde me dat het nieuw was, tien jaar geleden hadden we dit nog niet. Daarom ben ik met experts gaan praten, met mensen die de technologie ontwikkelen die we dagelijks gebruiken. Ik wilde onder meer weten hoe zij privé met de technologieën omgingen. Hoe deden zij dat met mail? Speelden ze zelf ook spelletjes? Hoe lieten ze hun kinderen met de iPad spelen? Ik ontdekte dat de meesten daar heel voorzichtig mee waren. Steve Jobs bijvoorbeeld, was er thuis zelf heel voorzichtig mee. En zijn kinderen mochten geen iPad gebruiken. Dat gold voor de meesten. Zij ontwikkelden de apparaten en platforms en zeggen dat wij die moeten gebruiken, maar zelf doen ze het niet. Dat vond ik schokkend, toen wist ik dat hier een verhaal te vertellen was. Zo’n vijftig procent van de populatie heeft op zijn minst één gedragsverslaving. Dat is in ieder geval in de Verenigde Staten het geval.’

VIJFTIG PROCENT IS VEEL. WAT VERSTAAT U PRECIES ONDER GEDRAGSVERSLAVING?

‘Op de korte termijn is het iets dat je repetitief en compulsief doet, steeds weer, en dat op een bepaalde manier goed voelt. Je hoeft het niet leuk te vinden, je moet het alleen wel steeds willen doen. En op de lange termijn schaadt het je welzijn. Zo’n een tot vijf procent van de mensen heeft een serieuze gedragsverslaving aan bijvoorbeeld games, gokken of internetporno. De overige 45 procent heeft een niet-medische verslaving, dat wil zeggen: je hoeft geen therapeut te bezoeken, je hebt geen medicijnen nodig om ervan af te komen, maar je moet wel iets in je leven veranderen. Toen het boek een maand of twee uit was, kreeg ik

vier of vijf e-mails van mensen die zeiden: ik gebruik absoluut geen technologie meer. Ik gebruik al jaren geen schermen.’

MAAR ZE MAILEN U WEL?

Lachend: ‘Iemand schreef: dit is de eerste e-mail die ik in een lange tijd schrijf. Wat ik wil zeggen: het waren er weinig. Ik schrijf ze terug: is dit belangrijk voor je dat je gestopt bent? Het was de *defining feature* voor me.’

DUS ZE LAZEN HUN E-MAILS OOK...

‘Inderdaad, en ze antwoordden erop. Dus ik vraag me opeens af met wie ik nu maken had... Maar mijn punt is: als je in deze wereld stopt met het gebruik van schermen, dan verandert je leven volledig. Dan zou een belangrijke karakteristiek van je worden, dat zou ik dus niet willen propageren. Het gaat erom dat we een goede balans vinden.’

HET IS VERLEIDELIJK JE MOBIELE CHECKEN, HOE ERG IS DAT EIGENLIJK? TOEN DE TREIN NET WERD ONTWIKKELD WAREN ER OOK ZORGEN. HET KON NOOIT GEZOND VOOR EEN MENS ZIJN OM SNELLER TE REIZEN DAN OP DE RUG VAN EEN PAARD. MOETEN WE ER NIET GEWOON AAN WENNEN?

‘Er is inderdaad een tendens om elke nieuwe technologie met achterdocht te bekijken. Toen de tv kwam, maakten we ons

zorgen, toen de auto kwam ook. Hetzelfde geldt voor flipperkasten. Maar dit keer is het anders en dat wil ik in mijn boek uitleggen. Een groot verschil met andere technologieën is dat de schermen van tegenwoordig draagbaar zijn. De tv stond vroeger in de kamer en ook al kon je er niet van loskomen, uiteindelijk moest je toch naar school of naar je werk. Hetzelfde gold voor videogames. Nu hebben we de schermen overal bij ons, dat maakt ze extra gevaarlijk.’

ZIJN ZE ECHT GEVAARLIJK?

‘Het verschil met vroeger is dat achter spelletjes zoals Candy Crush, en World of Warcraft en platforms als



Facebook, hele teams van designers zitten. En die spelletjes en apps worden regelmatig aangepast om ze nog beter te maken, dat wil zeggen: leuker, spannender en vooral verleidelijker. Ze kunnen online zien welke ervaringen gebruikers leuk vinden, wat maakt dat ze langer blijven spelen. In feite voeren ze steeds grote onderzoeken uit. Een spel bijvoorbeeld dat door miljoenen wordt gespeeld, heeft een missie. Ze ontwikkelen binnen een game bijvoorbeeld drie verschillende missies. Die worden at random over drie groepen spelers verdeeld. Vervolgens kijken ze hoe lang de verschillende groepen spelen en hoe snel ze weer terugkomen om verder te spelen. Als de ontwikkelaars concluderen dat missie drie, waarin je iemand moet redden, het meest gespeeld wordt, dan krijgen alle spelletjes de iemand-reddenmissie. En dan maken ze daar ook weer drie versies van, een waarin je een prinses moet redden, een andere met een prins of je beste vriend. Blijken mensen de prinses-versie het meest te spelen, dan passen ze de game weer voor iedereen aan. Als je dat twintig keer doet, is de game onweerstaanbaar geworden. Verder zijn er lichtjes en geluidjes waardoor het spel 'lekker speelt'. Die elementen in een spel worden de *juice* genoemd. Het is een van de dingen die een gamedesigner altijd leert: de juiste hoeveelheid juice planten op de juiste plekken in een game.'

DAT GEBEURT NIET ALLEEN MET GAMES ALS WORLD OF WARCRAFT, TOCH?

'Nee, dat doen ze ook met met sites als Amazon. Als je naar hetzelfde boek zoekt, kunnen ze je verschillende versies van een pagina met het boek laten zien. Ze houden bij welke het beste verkoopt, dat is de pagina die het moeilijkste is te weerstaan. Onderzoek op deze schaal kun je alleen in de online wereld doen.'

MOETEN WE DE TOEKOMST MET GROTE VREES TEGEMOET ZIEN?

'Ik denk het wel. Facebook is zo'n elf jaar actief en jonge kinderen vinden Facebook inmiddels iets voor hun grootouders. Zelf gebruiken ze Snapchat. Straks zal Virtual Reality (vr) opkomen, een technologie die nog verder in ons leven ingrijpt. Er is onderzoek gedaan dat als we een gesprek voeren en er ligt een telefoon op tafel, zelfs al staat die niet aan, dan verminderd het de connectie die we met elkaar

hebben. En een telefoon kun je nog makkelijk weggelaten. Het zal bovendien verleidelijk zijn, want straks heb je de keuze tussen de echte en imperfecte wereld en de vr-wereld waar alles juist perfect onder controle is en die je aan je eigen wensen kunt aanpassen. Waarom zou je dan voor de eerste kiezen? Waarom zou je het met minder doen?'

Als je van tetrisklokjes begint te dromen, dan weet je dat je het te veel speelt

TRADITIONELE TV IS NIET INTERACTIEF, MAAR DOOR DE KOMST VAN NETFLIX OOK VERLEIDELIJKER GEWORDEN, SCHRIJFT U.

'Door Netflix is *binge watching* – meerdere afleveringen van een serie achter elkaar kijken – opgekomen. Vroeger keek je een aflevering en dan zette je de tv uit en moest je een week wachten op de volgende aflevering. Sinds de introductie van Netflix konden mensen makkelijk meerdere afleveringen achter elkaar kijken. Maar op een dag heeft Netflix post-play geïntroduceerd. Dan hoef je de volgende aflevering niet meer aan te klikken, die start een aantal seconden later vanzelf. Je kunt wel stoppen met kijken. Het is een klein verschil, maar het effect zou wel eens groot kunnen zijn. In een onderzoek dat Netflix deed, zei menigeen dat deze post-playfunctie het moeilijk maakt na één aflevering te stoppen met kijken. Mensen blijven vaak kijken tot lang voorbij het moment dat ze hadden willen stoppen.'

HEEFT U ZELF PROBLEMEN MET TECHNOLOGIE?

'E-mail is mijn grootste probleem. Ik krijg honderden e-mails per dag en vind het erg moeilijk naar bed te gaan zonder dat mijn inbox leeg is. Het is schadelijk voor mijn welzijn. Als ik denk dat ik veel mail heb, word ik onrustig. En erger is dat als ik een tijdje niet kijk, ik inderdaad veel mail heb. Een foute gewoonte die ik mezelf heb aangeleerd, is dat ik mijn mail snel beantwoord. En nu verwachten mensen het van me. Als ik er een week over zou doen om te antwoorden,



Zelfbeheersing werkt niet, want de ontwikkelaars doen juist hun best om je steeds weer te verleiden

word ik vanzelf minder gemaïld. Maar dat kan ik niet, dan voel ik me slecht. Soms zit ik tot een of twee uur 's nachts nog te mailen. Dat klinkt extreem, maar zo ongewoon is het niet. Verder heb ik ook korte tijd problemen gehad met games. Dat waren altijd kleinere games als Angry Birds, Candy Crush en 2048. Ik speelde het veel en lang achter elkaar. Je weet dat je teveel speelt, als je eraan denkt als je niet speelt. Of als je iets van het Tetris-effect merkt, dat wil zeggen dat je de tetrisblokken ziet vallen als je niet aan het spelen bent. Dat heb je ook met andere spelletjes, je begint ervan te dromen.'

BIJ CANDY CRUSH IS ER EEN SNOEPJE WAARMEE JE EEN HELE RIJ KUNT OPBLAZEN. HET SNOEPJE IS WIT/ROOD GESTREEPT. ER WAS EEN MOMENT DAT IK ME BLIJ VOELDE TOEN IK EEN ROODWIT GESTREEPT PAALTJE ZAG.

'Inderdaad, dan weet je dat je te veel speelt. En dan ben ik dus nooit begonnen aan games die je echt opslokken, zoals World of Warcraft en League of Legends. Dat durf ik niet, ik ken mezelf goed genoeg om te weten dat het gevaarlijk voor me is. Die games hebben mensen bijna kapot gemaakt. Het zijn spannende spellen die je met anderen speelt die ook zijn ingelogd. Medespelers kunnen over de hele wereld zitten, in andere tijdszones. Samen moet je opdrachten uitvoeren. Er was een jongen die het vijf weken achter elkaar speelde, continu, 54 dagen achter elkaar. Hij

droeg luiers, hij sliep een uurtje per dag, hij at pizza die de conciërge naar boven bracht. Hij was helemaal los van de wereld, in zijn hoofd was hij in oorlog.'

IS IEDEREEN EVEN VERSLAVINGSGEVOELIG OF ZIJN ER INDIVIDUELE VERSCHILLEN?

'Er zijn wel aanwijzingen dat mensen die graag risico's nemen, sensatiezoekers dus, gevoeliger zijn voor verslaving. Maar wat ik juist zo interessant vind is dat dit soort gedragsverslavingen eerder los lijkt te staan van demografische variabelen. Mannen en vrouwen, jong en oud, rijk of arm, iedereen kan er last van krijgen. We hebben hetzelfde cognitieve systeem, we lopen allemaal risico.'

EN WAT BEPAALT WAARAAN JE VERSLAafd RAAKT? VERSCHILLEN MENSEN DAARIN?

'Volgens mij gaan mensen de weg van de minste weerstand: je doet wat beschikbaar is. Als je vrienden je iets aanraden of je ouders spelen iets, dan is de kans groter dat je het ook gaat spelen. Maar het is zeker ook afhankelijk van de game. De ontwikkelaar van de game Flappy Bird heeft hem offline gehaald, omdat hij ervan schrok wat het met mensen deed. Sommige games zijn moeilijker te weerstaan dan andere. Candy Crush is daar een voorbeeld van. Dat spel kun je vergelijken met een gokautomaat, het heeft dezelfde geluiden en kleuren, er ontploffen dingen. En getallen vertellen dat ik een bepaalde



score heb gehaald. Het mag er lelijk uitzien, maar ik zie de signalen als ik het speel, ik voel dat de juiste knoppen worden ingedrukt. Je zou denken dat er inmiddels wel een recept is en als je dat volgt, heb je een succesvolle game. Maar dat is niet het geval, er zit ook iets onvoorspelbaars in, het is ook een kunst.'

HOE LEERDE U ER ZELF MEE OMGAAN?

'Dan gaat het om hoe ik leer omgaan met mijn smartphone. Zelfbeheersing werkt niet, want de ontwikkelaars doen juist hun best om je steeds weer op nieuwe manieren te verleiden.

Je moet je daarom verleiding zoveel mogelijk uitbannen voor een groot deel van de dag. Je moet telefoon soms niet onder handbereik leggen, maar een eindje van je af of in een andere kamer. Als je hoort dat je een sms hebt gekregen, ben je nieuwsgierig en daar zal een klein deel van je brein mee bezig zijn, tot het moment dat je die hebt gelezen. Dus het beste is dat je dat niet weet. Verder heb ik voor mezelf bepaalde regels opgesteld. Als ik met mijn zoon van één jaar ben, leg ik mijn mobiel weg. Dat vond ik aanvankelijk heel moeilijk en het is nog steeds lastig, maar het went. Een andere regel die ik hanteer: geen telefoon tijdens de maaltijden. Ik vraag dat ook altijd aan iedereen met wie ik eet. In het begin moesten mijn tafelgenoten daaraan wennen, maar inmiddels accepteren ze het. En een nieuwe regel is: tijdens het weekend zet ik mijn smartphone in de vliegtuigmo-

dus, dan gebruik ik hem als camera. Dan krijg ik geen mail, geen sms'jes of andere berichten en ik check niet wat er in de wereld gebeurt.'

HEBT U VERDER NOG TIPS?

Zet al je notificaties uit. Die zitten soms erg verstopt, maar het is de moeite waard. En verder is het goed je werk te stapelen. Een tijdje mail checken, twitteren en daarna alles uitzetten en ander werk gaan doen. En geen spelletjes downloaden. Maar het zou raar zijn om de technologie helemaal niet meer te gebruiken, het is niet inherent slecht, het gaat erom wat je ermee doet. Mijn familie woont in Australië en ik in New York, via Facetime kunnen we toch contact hebben. Ook lezen van het scherm is prima. Maar gebruik van sociale media en de hele dag het nieuws checken, dat zijn de twee dingen die ons het minst gelukkig maken, maar waaraan we het meeste tijd besteden. En dat is dus slecht gebruik.'

MAAR MOETEN ALLE SPELLETJES WEG? ALTIJD?

'Nou goed, ik las in de *New York Times* over een onderzoek waaruit bleek dat het drugsgebruik onder tieners is gedaald, omdat tieners in plaats van drugs, sociale media gebruiken. Dat is een van de positieve effecten. Tieners die zich alleen, verveeld of somber voelen, grijpen tegenwoordig naar hun smartphone en dus minder naar de drugs. Dan zijn spelletjes inderdaad beter.'

Moet een echtgenoot geïnformeerd worden over de behandeling van zijn vrouw? José wil niet dat haar behandelaar informatie over haar behandeling doorgeeft aan Joris, haar echtgenoot. Joris is het hier niet mee eens en kaart de zaak aan bij het Regionaal Tuchtcollege. Dit college geeft de psycholoog gelijk. In hoger beroep krijgt Joris echter gelijk. Hoe kan dit?

TUCHTRECHT

OVER DE GRENZEN VAN HET BEROEPSGEHEIM

Joséⁱ werd van februari tot juni 2006 opgenomen in een ggz-instelling. Daarna volgde zij een poliklinische behandeling. Ingrid, klinisch psycholoog en regievoerder, was van het najaar 2012 tot april 2015 haar behandelaar. Joris, de man van José, was betrokken bij de opname in 2006. Hij werd op dat moment goed geïnformeerd, maar dat hield daarna op. José maakte het aan al haar behandelaars duidelijk dat zij niet wilde dat Joris over haar problemen en de behandeling geïnformeerd zou worden. De behandelaars hielden zich aan haar wens en dus bleef Joris verstoken van informatie over zijn vrouw. Over haar ontslag in 2006 en de verdere behandeling werd hem niets verteld. Pas in november 2014 legde de casemanager hem uit dat

dit gebaseerd was op de uitdrukkelijke wens van José.

Joris is het hier niet mee eens. Hij vindt dat hij als echtgenoot en mantelzorger door gebrek aan informatie niet adequaat heeft kunnen reageren op de acute symptomen en klachten van José. Hierdoor is een huwelijks crisis ontstaan en heeft José de echtelijke woning in januari 2015 verlaten.

Joris dient een klacht in bij de klachtencommissie van de instelling. Uit het verslag van deze commissie: 'De commissie overweegt dat de betreffende patiënte reeds enige jaren consequent aan haar behandelaars te kennen geeft dat zij geen informatie omtrent haar behandeling aan haar echtgenoot de heer (naam van klager) mogen verstrekken.' De commissie verklaart de klacht dan ook ongegrond.

Daarna stapt Joris met zijn grieven naar één van de regionale tuchtcolleges. Ook hier vangt hij bot. Dit tuchtcollege stelt weliswaar dat Joris als naaste betrokkene een rechtstreeks belang heeft en dat zijn klacht daarom kan worden ont-

ⁱ Dit artikel is gebaseerd op een uitspraak van het Centraal Tuchtcollege, zoals die geanonimiseerd op de website van de overheid (tuchtrecht.nl) te vinden is onder nummer C2015.353. De hier gebruikte namen zijn verzonnen. Het verslag van deze casus is onze enige informatiebron. Wij hebben geen inzage in stukken, die door de partijen zijn ingebracht.

vangen, maar inhoudelijk krijgt hij geen gelijk. Naar het oordeel van dit college stond het Ingrid niet vrij om zonder toestemming van José haar beroepsgeheim te schenden. Het kan daarom Ingrid niet worden verweten dat zij – geheel conform de wens van José – geen informatie aan Joris heeft verstrekt. Ook dit college verklaart de klacht ongegrond. Dan gaat Joris in beroep bij het Centraal Tuchtcollege.

HET CENTRAAL TUCHTCOLLEGE

Joris is van mening dat Ingrid moet bewijzen dat José de informatieverstrekking blokkeert. Het college stelt echter dat dit niet het geval is. Uitgangspunt is het beroepsgeheim van de psycholoog op grond waarvan geen informatie aan derden mag worden verstrekt. Dit geldt ook als het gaat om een echtgenoot en iemand die als eerste contactpersoon in het behandelplan vermeld staat. Informatie verstrekken mag alleen met toestemming van de patiënte en daarom hoeft Ingrid niet te bewijzen dat José haar had verboden om informatie aan Joris te verschaffen.

Echter, zo vervolgt het tuchtcollege, het beroepsgeheim betekent niet dat (naaste) familie helemaal niet kan of moet worden geïnformeerd. In deze casus gaat het om een behandeling die wordt geboden vanuit een zogenaamd Fact-team. Een Fact-team biedt behandeling die gericht is op herstel en waarbij verschillende hulpverleners in wijkteams samenwerken. Uitgangspunt is dat wordt samengewerkt met de patiënt, maar ook met de familie en directe omgeving van

de patiënt. Gezien deze werkwijze – en ook de voorgeschreven werkwijze in de richtlijn bipolaire stoornissen, die in de zorg voor José van toepassing is – had de naaste omgeving, lees Joris, bij de behandeling betrokken moeten worden. Er mocht weliswaar geen medische informatie verstrekt worden, maar men had wel met Joris kunnen spreken over psychoeducatie, de werkwijze van het Fact-team, de wijze waarop het Fact-team kan worden bereikt, de manier waarop het Fact-team de informatie van Joris over José gebruikt in haar behandeling en de vraag wat Joris zelf nodig heeft om José voldoende steun te kunnen geven in haar dagelijks leven. Dergelijke informatie kan in de meeste gevallen verstrekt worden zonder het beroepsgeheim te schenden. Dit beroepsgeheim strekt niet zover dat José haar behandelaars kan verbieden contact te hebben met Joris.

In het behandelplan/de behandelovereenkomst, dat door Joris werd ingebracht stond onder het kopje *Afspraken met familie/naasten/mantelzorgers* helemaal niets. Het college is van mening dat Ingrid als regiebehandelaar had moeten ingaan op de signalen van Joris, die via de casemanager op tafel kwamen. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan een gesprek met Joris, zonder dat José daarbij aanwezig zou zijn, door een lid van het Fact-team dat niet rechtstreeks betrokken was bij de behandeling van José. Het oordeel van het Centraal Tuchtcollege luidt dan ook dat de regieviering van Ingrid onder de maat is gebleven

en dat de klacht gegrond verklaard wordt. Ingrid krijgt een waarschuwing; een zakelijke terechtwijzing die de onjuistheid van een handelwijze naar voren brengt, zonder daarop het stempel van laakbaarheid te drukken.

Een tweede beoordeling van dezelfde feiten levert niet altijd hetzelfde oordeel op

WAT VALT OP?

Ingrid heeft zich driemaal moeten verantwoorden en wel voor verschillende colleges. Twee daarvan stelden het beroepsgeheim centraal in hun beoordeling van de klacht. De derde betrok ook de multidisciplinaire werkwijze en de relevante richtlijn in de beoordeling en kwam daarmee tot een ander eindoordeel. Het is duidelijk dat het hanteren van een richtlijn bepaalde verantwoordelijkheden met zich mee kan brengen – in dit geval de verantwoordelijkheid om Joris een plek in de multidisciplinaire werkwijze te geven. De vraag is echter wel wat precies de gevolgen hiervan zijn voor het beroepsgeheim. Op papier is de informatie betreffende de behandeling in abstracto wel te onderscheiden van informatie betreffende psycho-educatie en adviezen hoe om te gaan met de cliënt. Maar in de praktijk raken deze elkaar snel. In de uitleg aan Joris hoe hij José

thuis het beste had kunnen steunen, zal allicht iets doorklinken van datgene wat er met José aan de hand is.

Het lijkt mij verstandig teneinde te voorkomen dat je later in het behandeltraject voor heel ingewikkelde situaties komt te staan, je kunt proberen dit zo goed mogelijk te bespreken bij de start van de behandeling. Aan José had dan uitgelegd kunnen worden dat in de werkwijze van het Fact-team met haar problematiek ook aandacht geschonken zal worden aan de positie van Joris in het geheel van de zorg. De redenen daarvoor en mogelijk ook het belang daarvan in de ogen van de behandelaars

hadden daarbij kunnen worden besproken. Mocht José na alle uitleg toch se niet willen dat Joris op enige wijze bij het proces betrokken wordt dan had overwogen kunnen worden of zij met haar wens niet beter elders een behandeling kon krijgen, die beter in lijn met haar wens zou zijn. Hoewel ze wellicht ook dan weer met dezelfde richtlijn geconfronteerd zou worden.

In deze casus oordeelt het Centraal Tuchtcollege uiteindelijk anders dan het Regionaal Tuchtcollege. Dat is lang niet altijd het geval. Immers: de casuïstiek blijft hetzelfde en ook de normen, zoals vastgelegd in de wet en in de beroeps-

code. Het verschil illustreert echter wel dat het de interpretatie kan verschillen. Een tweede beoordeling van dezelfde feiten levert dus niet altijd hetzelfde oordeel op.

*Henk Geertsema, gezondheidszorg-psycholoog, voorzitter van de NIP Bestuurscommissie Ethische Zaken (BEZ).
E-mail: H.Geertsema@VUmc.nl.*

REAGEREN?

Wilt u reageren op dit artikel? Dat kan via LinkedIn (<http://alturl.com/wz95u>) en Twitter (@RedactieDP).

[ADVERTENTIES]

ggz ingeest samen op eigen wijze

Werken bij GGZ inGeest

Een persoonlijke aanpak naar individueel herstel van onze patiënten kenmerkt onze manier van werken.

Daarnaast blijven we onderzoeken hoe het nóg beter kan. Met collega's, patiënten, familie en onze netwerkpartners leren we iedere dag opnieuw. Samen verbeteren we de psychische gezondheid.

Voor onze polikliniek in Haarlem zoeken wij:

2 KLINISCH PSYCHOLOGEN met voorliefde voor innovatie (16 en 27 uur)

Kijk voor meer informatie op onze website:
www.ggzingeest.nl/vacatures

RINO • amsterdam

opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

Kom ook naar de **ZomerRINO!**
inspirerende workshops
www.rino.nl/zomer | in juli en augustus 2017

→ Een selectie uit ons opleidingsaanbod

NIEUW Opleiding Lichaamsgerichte psychologie
postmaster opleidingsroute i.s.m. NIP
www.rino.nl/045 | start 16 september

NIEUW Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT)
behandeling PTSS bij kinderen en adolescenten, i.s.m. de Bascule
www.rino.nl/036 | start 27 september

→ Meer opleiding en inspiratie

Gedragstherapie en cognitieve therapie K&J: inleiding
theorie, technieken en therapeutische attitude
www.rino.nl/198 | start 17 juli of 8 september

Systeemtheoretische psychotherapie: inleiding
contextueel en multicultureel
www.rino.nl/451 | start 1 september

Gedragstherapie en cognitieve therapie: inleiding
klachtanalyse en behandelplannen
www.rino.nl/438 | start 4 september

Mindfulness en compassie in de klinische praktijk
essentiële vaardigheden om mindfulness te integreren
www.rino.nl/884 | 18, 19 september, 9 oktober en 6 november

www.rino.nl

HET NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN IS DE GROOTSTE BEROEPSVERENIGING VAN PSYCHOLOGEN, HOUDT DE ONTWIKKELING VAN HET VAKGEBIED IN HET OOG EN BEHARTIGT DE BELANGEN VAN PSYCHOLOGEN DOOR TE ZORGEN DAT ZIJ GEHOORD EN GEZIEN WORDEN BIJ ALLE PARTIJEN DIE ERTOE DOEN. IEDERE MAAND LEGGEN WE VERSCHILLENDE BETROKKEN NIP-LEDEN EN NIP-MEDEWERKERS EEN VRAAG VOOR: **WAT HOUDT U ZOAL BEZIG EN WAT MERKT U VAN HET NIP?** EEN KIJKJE IN ONS BREDE EN DIVERSE VAK!

Generieke module Comorbiditeit staat online

Ontwikkeling nieuwe zorgstandaard is een feit

Het Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ is een stichting waarvan het NIP medeoprichter is. Vanuit dit Netwerk worden zorgstandaarden en generieke modules opgeleverd voor de GGZ en de verslavingszorg. Zo'n standaard of module beschrijft de meest actuele zorg en behandeling voor een bepaalde aandoening, is geschreven vanuit het perspectief van de cliënt en beschrijft de organisatie van de zorg, oftewel 'de patient journey'. Vorige maand werd de generieke module Comorbiditeit gepubliceerd.

De Generieke module Comorbiditeit ondersteunt zorgverleners bij het leveren van optimale zorg aan patiënten met chronische co- of multimorbiditeit. Het gaat daarbij vooral om patiënten die met verschillende zorgverleners te maken hebben en die het moeilijk vinden om hun dagelijkse zorg goed te regelen.

'De kwaliteit van leven staat centraal'

Kwaliteit van leven

Uitgangspunt bij deze module is dat de kwaliteit van leven centraal staat, waarbij het nemen van verantwoordelijkheid en participatie van de patiënt wordt gestimuleerd. De patiënt wordt zo goed mogelijk geïnformeerd, zodat deze weloverwogen keuzes kan maken. Randvoorwaarde is dat er voldoende tijd beschikbaar is om alle

relevante problemen in samenhang te bespreken.

Actueel overzicht

Patiënten met co-/multimorbiditeit hebben te maken met diverse zorgverleners in verschillende zorgsettings. Afspraken over de organisatie van zorg en samenwerking zijn dan ook van groot belang. In de generieke module staat dat betrokken zorgverleners en de patiënt en/of diens naaste dienen te beschikken over een actueel overzicht van:

- de probleemlijst, resp. lijst van aandoeningen;
- een medicatielijst, inclusief zelfzorgmedicatie;
- de betrokken zorgverleners en hun rollen/verantwoordelijkheden en interventies;
- de behandeldoelen en beleid bij calamiteiten;
- de inzet/mogelijkheden van patiënten (en naasten).

Behandeling en begeleiding

De zorgverlener stelt in samenspraak met de patiënt en eventuele naasten de behandeldoelen en het behandelplan vast en bespreekt de verwachtingen van de patiënt en zorgverleners hierbij. Speciale aandacht verdient de therapietrouw en zelfmanagement- mogelijkheden. Bij elk contact wordt nagegaan in hoeverre de doelen zijn gerealiseerd en wat er nodig is om deze verder te realiseren.

Professionele standaard

In de wet is vastgelegd dat psychologen zich moeten verhouden tot de professionele standaard. Deze standaard wordt nader ingevuld door de Beroepscode van het NIP en door richtlijnen, zorgstandaarden en generieke modules, competenties en overige veldnormen. Het is de bedoeling dat het werken met zorgstandaarden en generieke modules de komende jaren de reguliere werkwijze wordt.

Waar te vinden

De volledige versie van de module is hier te vinden: <http://www.kwaliteitsontwikkeling-ggz.nl/standaarden>. Tevens zijn hier alle overige standaarden te downloaden.





'Bij mij draait alles om vrijheid en autonomie'

Mensen laten floreren

Karen Walthuis is Algemeen psycholoog, trainer/coach, schrijver en lid van het NIP. Met haar activiteiten wil ze een positieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van individuen en organisaties en aan een bewustere samenleving. 'De oproep van NIP-directeur Linde Gonggrijp, voor meer maatschappelijke betrokkenheid door psychologen, spreekt mij erg aan.'

Relationele aspecten

'Mijn werken en denken zijn heel holistisch en eclectisch,' vertelt Walthuis, 'ik wil me niet beperken tot één vakje van het hele brede vakgebied van de psychologie. Ik denk heel erg in verbanden en het grotere geheel, voor mij is alles met elkaar verbonden, ook als je het hebt over de mens in zijn omgeving.'

Als coach werkt ze onder andere met mensen die tegen de rand van een burnout aanzitten en die willen voorkomen dat het zover komt. Haar trainingen richt ze vooral op ervaren coaches en coachende leiders, die zichzelf meer als beïnvloedingsinstrument willen inzetten. 'Ik geef training in het relationele aspect van het begeleiden van mensen,' aldus Walthuis. 'Want in coachend leiderschap zit heel erg dat begeleidende element, het mensen laten floreren. Hoe je dat kan bereiken vanuit het werken in het hier en nu van de relatie die je met iemand hebt.'

Daarbij gaat ze te werk vanuit haar eigen model van zes coach-houdingen, beschreven in haar boek *Wisselende contacten. De ontmaskering van de coachingsrelatie*. Walthuis: 'Ik stel me op als 'De onderzoeker' bijvoorbeeld, en ga op zoek gaat naar iemands achtergrond. Of als 'de Boeddhist', waarbij ik mindfulness inzet en de socratische dialoog. Of als 'de uitdager', gericht op beweging maar dan vanuit provocatieve of paradoxale prikkels. Vanuit die houdingen pleeg ik heel intuïtief interventies, waarbij ik mijn eigen-aardigheden gebruik.'

Maatschappelijke betrokkenheid

In 2013 werd Walthuis lid van het NIP, vooral omdat ze toegang

wilde krijgen tot conferenties, nascholingen en intervisie, en 'om een context te creëren voor mijn verdere professionalisering'. De oproep van NIP-directeur Linde Gonggrijp over het meer uitdragen van maatschappelijke betrokkenheid door psychologen – bijvoorbeeld als het over vluchtelingenbeleid gaat, of over klimaatverandering – is iets wat haar erg aanspreekt. 'In mijn schrijfwerk probeer ik de lezer aan het denken te zetten over hoe zij of hij zich verhoudt tot zichzelf, anderen en de wereld om zich heen. Ik publiceer daar artikelen over in de krant, maar schrijf er ook over, zoals in mijn laatste boek *Hoe word ik echt rijk? – een frisse kijk op ons moderne bestaan*. Dat gaat over het ontmaskeren van grote illusies zoals Geld, Grip, het Gezin, Geluk, de Liefde; allemaal pakketjes overtuigingen die heel bepalend zijn voor onze maatschappij. Maar zijn die overtuigingen wel goed voor mezelf, de ander en het grotere geheel?'

Een drie-eenheid

Walthuis ziet kansen voor het NIP om meer te investeren in vrijdenkende of filosofisch ingestelde psychologen zoals zij. 'Bij mij draait alles om vrijheid en autonomie. Daarom werk ik ook voor mezelf. Ik zou binnen de vereniging graag andere open-minded psychologen met een onafhankelijke blik op de maatschappij willen ontmoeten. Om van gedachten te wisselen over hoe je een positieve bijdrage kan leveren. Want voor mij zijn psychologie, filosofie en spiritualiteit een soort drie-eenheid, en die zou ook een pijler kunnen vormen onder het huis van de psychologie dat het NIP is.'

Contact: Karen@karenwalthuis.nl. Zie ook: www.karenwalthuis.nl

Door: [Jeroen van Goor](#)



SECTIEDAG LICHAAMSGERICHT WERKEN

In de ochtend brengt het bestuur de leden op de hoogte van de laatste stand van zaken. En tijdens het middagprogramma gaan we aan de slag met het onderwerp lichaamsgericht werken met een somatisch symptoomstoornis. Dit doen we aan de hand van een interactieve lezing waarbij zowel een casus, theorie, praktijk alsook het werken in verschillende domeinen psychotherapie en lichaamsgericht werkende therapie (in dit geval haptotherapie) centraal staan.

'De praktische oefeningen in al onze activiteiten reguleren jezelf én je cliënt'

Hiervoor hebben wij Annemieke van Dijke uitgenodigd (o.a. hoofdopleider GIOS KP, klinisch (neuro)psycholoog, psycho(trauma)therapeut, onderzoeker). Zij zal een lezing geven in samenwerking met bestuurslid NIP-LWP Myriam Hoornick (psycholoog NIP, psychotherapeut, relatie- en systeemtherapeut NVRG, Haptotherapeut) en cliënte Monique Vriens bekend met conversie problematiek.

Annemieke heeft zich gespecialiseerd in diagnostiek en behandeling van disfunctionele regulatie bij patiënten met psychische klachten. Zij heeft

Zaterdag 9 september vindt de jaarlijkse sectiedag van de lichaamsgericht werkende psychologen sectie plaats. Dit keer met een extra feestelijk tintje, want komend najaar gaat onze eerste module lichaamsgerichte psychologie bij het RINO van start! Een afgeronde opleiding biedt toegang tot het LWP-register. En de eerste van de in totaal drie modules is ook vrij toegankelijk voor basispsychologen. Ben je nieuwsgierig geworden naar wat lichaamsgericht werken inhoudt, kom dan eens kijken op onze sectiedag. Deze dag is bedoeld voor onze LWP-leden (gratis toegang), maar ook toegankelijk voor andere geïnteresseerden (€50,- voor NIP-leden, €99,- voor niet-leden).

onderzoek gedaan naar positieve en negatieve symptomen van psychoforme en somatoforme dissociatie, disfunctionele onder-regulatie en over-regulatie van emotie, en onveilige gehechtheidsstijlen en angsten (bijvoorbeeld somatische symptoomstoornis, (complexe) PTSD, borderline persoonlijkheidsstoornis, complex trauma-gerelateerde klachten) gerelateerd aan chronisch trauma in de kindertijd. De focus van haar proefschrift ligt op disfunctionele regulatie op het domein van het affect, de cognitie, het lichaam (soma), de relaties met potentieel traumatiserende gebeurtenissen door de primair-verzorgende. Hierbij wordt tegelijkertijd gedifferentieerd naar ontwikkelingsstadia, en in welke mate complexe PTSS-geassocieerde symptomen voorkomen in de studiegroepen.

Naast de sectiedag organiseert de LWP ook andere jaarlijkse evenementen, zoals de body@work dagen en de JEI-dag. Ook tijdens deze dagen wordt kennis over de achtergrond van de

lichaamsgerichte psychologie afgewisseld met praktijkverhalen en praktische oefeningen. De praktische oefeningen die je tegenkomt in al onze activiteiten reguleren jezelf én je cliënt. Dit is iets wat je in de meeste vormen van psychologie niet tegenkomt. Dus wees welkom. Deelnemers gaan geïnspireerd en vol energie naar huis.

Omdat het feest is hebben wij komend najaar **interessante aanbiedingen** voor onze eerste en tweede keuze leden in petto. Wil je met korting de body@work en JEI-dagen te bezoeken, hou dan onze nieuwsbrief in de gaten. Ben je nog geen lid en ontvang je onze nieuwsbrief nog niet, meld je dan vooral aan als LWP lid!

Kom je ook naar onze sectiedag of een van onze andere activiteiten?

We hopen je op 9 september in Utrecht te ontmoeten (van 10 tot 17.00). Voor meer informatie zie ook de agenda op de NIP website.

*Door: Laura Noordermeer,
namens de sectie LWP*



Het *Congress of Psychology* staat voor de deur!

Het is bijna zover: van 11 tot 14 juli vindt het 15th European Congress of Psychology plaats in Amsterdam. Er zijn nog plaatsen, dus meld u snel aan!

De drie dagen zijn gevuld met een inspirerend programma met achttien sprekers uit de hele wereld. U kunt zich in korte tijd bijscholen of een kijkje nemen in de keukens van expertises waar u altijd al meer over heeft willen weten. Kies een dag en stort u in het overweldigende aanbod. Of beter nog: trakteer u op drie dagen psychologie.

Dat psychologie volop in de maatschappij staat is tijdens dit vijftiende

Congress of Psychology goed zichtbaar. Het is een unieke gelegenheid om u te laten informeren, maar ook om uw zorgen te delen. Neem de jeugdzorg en de lange wachtlijsten, die soms voor penibele situaties zorgen. We zien het in



het nieuws en ervaren het in de dagelijkse praktijk. Het NIP bemoeit zich ermee en houdt vinger aan de pols. Of neem de vluchtelingenproblematiek, hoe kunnen

psychologen daar een positieve bijdrage

over formuleren? Tijdens het congres kunt u uw ideeën hierover delen en wie weet wat het met alle expertise bij elkaar oplevert!

Het NIP is er trots op dat een internationaal gezelschap zich al heeft aangemeld, niet alleen uit Europa – waaronder Frankrijk, Duitsland en Spanje – maar ook collega's uit de VS, Canada en Japan zullen het congres bezoeken. Naast ervaren psychologen uit de praktijk en wetenschap, wonen ook jonge mensen het congres bij, inmiddels hebben zich al 550 studenten aangemeld. Een groot en gemêleerd gezelschap.

Zorg dat ook u erbij bent! Meld u nu aan:
<https://psychologycongress.eu/2017/registration/>

ER ZIJN NOG
PLAATSEN, DUS
MELD U SNEL
AAN!



BLIJF ALTIJD EN OVERAL OP DE HOOGTE MET DE *NIP-APP*

De NIP-app is exclusief beschikbaar voor leden van het NIP. De app biedt het laatste nieuws, een agenda met interessante evenementen en alle artikelen uit tijdschrift *De Psycholoog*. Download de app nu gratis in Google Playstore en iOS appstore.

Voor meer informatie: www.psynip.nl/contact-en-service/veelgestelde-vragen/nip-app.html



NIP-LEDEN GENIETEN MEER VOORDEEL DAN JE DENKT!

Belangenbehartiging, Informatiecentrum, 11x *De Psycholoog* in de bus, voordeel op bijeenkomsten en verzekeringen. En nu tijdelijk zonder inschrijfkosten. Uw extra voordeel € 45,-.

Wilt u lid worden?

Ga naar www.psynip.nl/lidmaatschap en meld u meteen (weer) aan!

COLOFON DIT KATERN IS IN OPDRACHT VAN HET NIP SAMENGESTELD DOOR JEROEN VAN GOOR. VORMGEVING: STUDIO JORRIT VAN RIJT. MAIL VOOR SUGGESTIES OVER ONDERWERPEN: COMMUNICATIE@PSYNIP.NL.

WITTGENSTEINS WETENSCHAPPELIJKE ERFENIS

Je hebt van die denkers die je niet loslaten. Ik heb dat met Ludwig Wittgenstein (1899-1951). Wittgensteins enige echte boek, de *Tractatus Logico-Philosophicus*, is wat mij betreft een hoogtepunt in de westerse literatuur. Alleen al de eerste zin is een adembenemende gedachte die mij al jaren op onbewaakte momenten overvalt. Ik sta onder de douche of stap op de fiets, en daar is hij plotseling: *de wereld is alles wat het geval is*. De implicaties van die eenvoudige zin ontvouwen zich voor mijn geestesoog als een ontzagwekkende afgrond waar je zomaar in zou kunnen verdwijnen. Niet per se handig als je 's ochtends haast hebt en boterhammen met pindakaas moet smeren voor je kinderen, trouwens – maar goed, een beetje beroepsdeformatie hoort erbij in mijn vak, en mijn kinderen zijn er wel aan gewend dat hun vader soms even in de pauzestand staat.

De hoofdstelling van de *Tractatus* is dat de betekenis van een uitspraak gelijk staat aan de feitelijke situatie die deze uitspraak afbeeldt; de betekenis van de uitspraak 'Denny schijft een column' is dus de feitelijke situatie waarin ik een column schrijft. Wittgenstein meent dat alle betekenisvolle zinnen een feitelijke situatie uitdrukken, en dat zinnen die geen feitelijke situatie uitdrukken betekenisloos zijn. Dat is een behoorlijk radicaal idee, maar omdat Wittgenstein niets zei over de vraag of je die feitelijke situaties ook vast moet kunnen stellen, had zijn voorstel voor de wetenschap niet zoveel consequenties.

Dat veranderde met de logisch positivisten van de Weense Kring, die Wittgenstein wel aandachtig lazen maar niet echt begrepen. Zij transformeerden zijn toch al extreme voorstel tot de ronduit extremistische these dat alleen *verifieerbare* uitspraken betekenisvol zijn. Empirische uitspraken die dit criterium niet respecteerden, werden gezien als onwetenschappelijk metafysisch gezwets. De psychologie, juist in de eerste helft van de twintigste eeuw naarstig op zoek naar een fundament voor haar wetenschappelijke status, klampte zich vast aan deze onredelijk strenge opvatting en verkocht haar ziel aan behaviorisme en operationalisme. Alle psychologische eigenschappen moesten meetbaar worden, alle hypothesen toetsbaar. De psychologie bekeerde zich tot droog empirisch onderzoek, theorievorming werd schaars.

Uiteindelijk verliet Wittgenstein zelf zijn betekenisdefinitie. In de postuum uitgegeven verzameling ongeordende notities, die men nu de *Filosofische Onderzoeken* noemt, oppert hij dat betekenis vaak helemaal niet tot stand komt door de manier waarop uitspraken de feitelijke realiteit afbeelden, maar door de rol die ze vervullen in het sociale verkeer. Deze wending, waarmee Wittgenstein in de filosofie een tweede aardverschuiving veroorzaakte die bekend staat als de *Linguistic Turn*, heeft de psychologie nooit echt bereikt. Psychologen hadden zichzelf inmiddels wijsgemaakt dat zij een harde, empirische wetenschap moesten optuigen, gebaseerd op observaties, experimenten en statistiek.

Daaraan is weinig veranderd. Psychologen leren aan de meeste universiteiten nog steeds dat theoretische begrippen moeten worden 'geoperationaliseerd' en dat wetenschappelijk acceptabele eigenschappen meetbaar moeten zijn. Dat paradigma bleek in allerlei opzichten ook heel vruchtbaar, want de psychologie heeft met haar empirische instelling veel vooruitgang geboekt. Toch vind ik zelf dat de academische psychologie vaak te dicht bij de empirie blijft. De schok van Wittgenstein en de logisch positivisten dreunt wat dat betreft nog altijd na.



Denny Borsboom

is hoogleraar Grondslagen van de Psychologie en de Psychometrie aan de Universiteit van Amsterdam.
E-mail: d.borsboom@uva.nl.

FOTO: PETER VALCKX

*Lopen wij rond met een oerbrein?
Een boek van Giphart & Van Vugt (2016)
bespreekt de mismatch-hypothese: ons
brein is geëvolueerd op de savannes en is
eigenlijk niet up-to-date. Spinnenangst,
depressie, ADHD, dyslexie en dyscalculie,
onze recente voorouders krijgen van alles
de schuld. Hebben die jager-verzamelaar
en zijn savannes nu zoveel verklarende
kracht? Darwins evolutietheorie
hoort thuis in de psychologie, stelt
Stefan Gruijters. De vraag is wel:
op welke manier en met welke nuances?*

EEN EVOLUTIONAIR-PSYCHOLOGISCHE MATCH OF MISMATCH?

WAAROM WE NIET WEGRENNEN VOOR GIFTIGE PADDENSTOELEN

Darwins uitspraak aan het einde van zijn *On the origin of species* wordt veelvuldig geciteerd in evolutionaire kringen (Darwin). Evolutie door natuurlijke selectie, zo voorzag Darwin (1859), zou de fundering gaan vormen van ons begrip van de psychologie.

De geschiedenis van de psychologie leert ons echter anders. De evolutietheorie heeft maar in relatief beperkte mate een plek verworven binnen de psychologie. Historisch in eerste instantie mede door een reeks niet-wetenschappelijke toepassingen van de evolutietheorie. De evolutietheorie werd bijvoorbeeld misbruikt als verantwoording voor politieke idealen; een inspiratiebron voor onder andere het 'iedereen voor zich'-denken en rasverbeteringsideologie. Binnen de psychologie is de beperkte acceptatie wellicht mede gevolg van negatieve connotaties verbonden aan het concept 'de menselijke natuur'. Evolutie centraal stellen in verklaringen van psyche en gedrag lijkt voor sommigen ons dagelijks wel en wee op dwingende wijze te koppelen aan onze evolutionaire historie. De genetika achter de schermen van ons doen en laten.

Dergelijke negativiteit rondom de evolutietheorie is de laatste decennia afgenomen. Toch roept de evolutionaire psychologie meer dan anderhalve eeuw na Darwin nog altijd ruimschoots en regelmatig kritiek en weerstand op. Met

enige regelmaat worden evolutionair psychologen bijvoorbeeld beticht van het vertellen van 'just-so stories' (naar het boek van Rudyard Kipling uit 1902); verklaringen die men maar gewoon moet accepteren als de waarheid. Zoals de oorsprong van de kamelenbult door een straf van een calvinistische djinn:

'Humph!' said the Camel.

'I shouldn't say that again if I were you,' said the Djinn, 'you might say it once too often. Bubbles, I want you to work.'

And the Camel said 'Humph!' again; but no sooner had he said it than he saw his back, that he was so proud of, puffing up and puffing up into a great big lolloping humph.

Do you see that?' said the Djinn. 'That's your very own humph that you've brought upon your very own self by not working.'

Waarom is een naar onze verre voorouders verwijzende verklaring voor hedendaags gedrag geloofwaardiger dan Kiplings verhaal over de kamelenbult? Omdat de eerste er de evolutietheorie en de laatstgenoemde er magie bij betreft?

ALTERNATIEF

Het vorig jaar verschenen boek *Mismatch* van schrijver Ronald Giphart en evolutionair psycholoog Mark van Vugt wakkert bij sommigen dergelijke 'just-so-story'-kritiek weer aan. Ook de aloude 'nature-nurture'-discussie, waarvan de

nuances ondertussen toch wel iets duidelijker zijn, kwam in de media weer tot leven naar aanleiding van het boek. Giphart en Van Vugt schrijven in *Mismatch* bijvoorbeeld over het gemak waarmee spinnenangst is aan te leren. Onze psyche is blijven steken op de savannes, waar spinnen een reëel probleem voor de overlevingskans van onze jager-verzamelaar-voorouders waren. Dit verleden maakt ons in het heden extra gevoelig voor zelfs de kleinste achtpotigen. Harald Merckelbach, hoogleraar Psychologie aan Maastricht University, reageert op *Mismatch* in een column in NRC Handelsblad vrij samengevat als volgt: geef mij een willekeurig dozijn gezonde kinderen, ik laat hen bepaalde Hollywood-films zien, en zie daar, een langdurige spinnenangst is ontstaan. Geen evolutie voor nodig (zie Merckelbach, 2016).

Hoewel er een aantal besprekingen (en weerwoorden) geschreven zijn over de argumenten en oorsprong van dergelijke kritiek op de evolutionaire psychologie (bijv. Burke, 2014; Confer et al., 2010; Kurzban, 2002, 2010), valt er ook een hand in eigen boezem te steken. Eenvoud in communicatie en uitleg is fijn, vooral als het een populairwetenschappelijk boek of populaire media betreft, maar draagt ook direct bij aan het negatieve 'just-so-story'-imago van de evolutionaire psychologie. Nuances, moeilijkheden en alternatieven ontbreken nogal eens bij dergelijke jager-verzamelaarverklaringen voor onze hedendaagse psychologie. Dergelijke besprekingen lokken niet onverwacht 'just-so-stories'-reacties uit bij collega-psychologen.

In wat volgt zal ik een alternatief schetsen voor het type verklaring 'jager-verzamelaar' voor hedendaagse psychologische fenomenen. Een alternatief, zonder onze pleistocene voorouders te betrekken in het verhaal en om te illustreren dat evolutionaire verklaringen ook altijd een 'maybe-so'-karakter hebben. Hiertoe zal ik voornamelijk het al beschreven voorbeeld van Giphart & Van Vugt (2016) hergebruiken; de observatie dat spinnenangst gemakkelijker is aan te leren dan bijvoorbeeld wc-rollenangst en dat dit te maken heeft met evolutie (zie ook Seligman, 1971).

Twee moeilijkheden in de benadering van Giphart en Van Vugt komen aan bod. Ten eerste: wat is nu de rol van

gevaarlijke spinnen geweest in het verleden om onze hedendaagse angst voor hen te verklaren? Ten tweede: hoe relevant is die tot de verbeelding sprekende omgeving van de jager-verzamelaar, de savannes van het pleistoceen, nu precies om dit fenomeen in het heden te begrijpen?

Alvorens tot spinnenangst te komen, zal ik eerst kort de strekking van het boek *Mismatch* uiteenzetten. Vervolgens zal ik enkele algemene aspecten van een evolutionaire benadering toelichten middels de emotie walging. Dit alles zal leiden tot een bespreking van een alternatieve manier om de gemakkelijk aan te leren spinnenangst evolutionair te begrijpen.

MISMATCH

In bredere zin omhelst de mismatch-hypothese, zoals besproken door Giphart & Van Vugt (2016), dat onze menselijk psyche geëvolueerd is onder andere omstandigheden dan waarmee die nu te kampen heeft. Ofwel dat wij als mens onze weg door de hedendaagse levensjungle moeten banen met het biologische equivalent van pijl en boog, terwijl de huidige omgeving over modern wapentuig beschikt. Onze voorouders hebben lange tijd (circa twee miljoen jaar) met een jager-verzamelaarleefwijze op de savannes doorgebracht, tijdens het pleistoceen – de oude steentijd. Natuurlijke selectie heeft in deze periode voldoende tijd gehad om ons brein af te stemmen op deze omgeving (door sommigen ook wel *Environment of evolutionary adaptedness* genoemd (bijv. Tooby & Cosmides, 1990)). Het menselijk brein is in deze periode vermoedelijk ook verdriedubbeld in omvang.

Na het pleistoceen vond er echter een culturele revolutie plaats, waaronder de komst van landbouw en het leven in permanentere nederzettingen. Daarna volgde nog eens een technologische, en nog later een digitale revolutie. Deze revoluties hebben in relatief korte tijd de (sociale) leefomgeving van de mens drastisch veranderd. De biologische evolutie was volgens Giphart & Van Vugt (2016) niet in staat om deze culturele evolutie bij te benen: een fenomeen dat in de biologie bekendstaat als adaptieve vertraging. Ofwel, natuurlijke selectie heeft ons brein niet up-to-date gehouden omdat dit proces vele generaties nodig heeft om een soort aan te passen aan haar omgeving. Deze 'mismatch' van onze steentijd-psyche (of: oer-brein) met de huidige sociaal-culturele omstandigheden kan een hoop psychologische fenomenen verklaren, aldus de auteurs (zie Van Vugt, Hogan & Kaiser, 2008; Van Vugt, Johnson, Kaiser & O'Gorman, 2008).

De mismatch-hypothese zet zowel onze jager-verzamelaarvoorouders als hun specifieke problemen centraal. Het

*De evolutietheorie heeft
in relatief beperkte mate een plek
verworven binnen
de psychologie*

verleden verklaart het heden, maar verwijst dit verleden nu noodzakelijk naar onze jager-verzamelaarvoorouder? En heeft de welbekende spinnenangst (zelfs fobie) iets te maken met de veronderstelde problemen die deze achtpotigen opleverde voor de jager-verzamelaar? Aantonen dat bepaalde delen van onze psychologie het resultaat zijn van natuurlijke selectie, ofwel dat er psychologische adaptaties zijn ontstaan om specifieke problemen (zoals het gevaar van giftige spinnen) op te lossen, is niet zonder moeite (zie bijv. Schmitt & Pilcher, 2004). Voor de evolutionaire psychologie is het kernprobleem niet óf natuurlijke selectie psychologische adaptaties heeft gecreëerd (die aanname is realistisch), maar vooral hoe deze adaptaties zijn vormgegeven. Darwins evolutietheorie kan dan ook op verschillende manieren losgelaten worden op de psychologie (bijv. Smith, Mulder & Hill, 2001).

VIEZIGHEID

Een evolutionaire perspectief op de emotie walging kan helpen enkele mogelijkheden met de mismatch-benadering te verhelderen. Essentieel in de evolutionaire benadering is het idee dat veel eigenschappen niet willekeurig zijn, maar duidelijke functies hebben. Er heeft immers selectie plaatsgevonden op eigenschappen die iets doen voor het reproductief succes, en die men als zogenaamde adaptaties kan beschouwen. Net zoals het immuunsysteem een functie heeft, een adaptatie is, hebben wij redenen om emoties als functioneel te beschouwen (Cosmides & Tooby, 2000). De mens ervaart niet zomaar willekeurige emoties, maar deze doen iets in het dagelijks leven; ze zijn functioneel. Neem de vergelijking tussen het immuunsysteem en de emotie walging. In de evolutionaire literatuur wordt walging gezien als een psychologisch onderdeel van ons immuunsysteem (Curtis, Aunger & Rabie, 2004; Curtis & Biran, 2001; Curtis, de Barra & Aunger, 2011; Gruijters et al., 2016; Tybur et al., 2013). Zowel het immuunsysteem als walging lijken betrokken bij het voorkomen dat men ziektes oploopt; het immuunsysteem doet dit door detectie en uitschakeling van ziektekiemen na infectie, walging doet dit door vermijdingsgedrag te reguleren en zo de kans op infectie te verkleinen. Zo zal iemand niet snel rottend vlees proberen te eten, mede dankzij de voorspelbare walgingsreactie die geur en zicht van het rottingsproces bij ons oproept.

Het onderzoek naar de emotie walging laat ook zien dat zaken die ogenschijnlijk niets met elkaar te maken hebben dezelfde emotie kunnen oproepen. Eerdergenoemd voorbeeld van rottend vlees roept walging op, dat doen ook zaken

zoals bewuste misleiding van een goede vriend of als wij doorhebben dat iemand fraude pleegt (Tybur et al., 2013). Wat heeft fraude te maken met rottend vlees? Helemaal niets. De enige overeenkomst is dat zowel fraudeurs als rottend vlees dingen zijn die we uit de weg willen gaan. Emoties, zoals walging, hebben bij mensen dus meerdere functies: ze leiden tot vermijdingsgedrag in het geval van bijvoorbeeld giftige stoffen en ziekteverwekkers, en ze laten zien dat mensen niet onverschillig staan tegenover het overtreden van normen en waarden.

Wanneer wij emoties in termen van gedrag en functioneel definiëren (dus zonder de ervaring of expressie van walging die voor de mens wellicht uniek is erbij te betrekken), zien wij de emotie walging (en andere emoties) ook terug bij andere diersoorten. Het verschil met de andere dieren is dat zij louter lijken te reageren op – walgen van – bijvoorbeeld tekenen van ziekte. Vissen reageren in die zin ook niet onverschillig ten opzichte van groepsgenoten, ze vermijden bijvoorbeeld partners die tekenen van ziektebesmetting vertonen (Rosenqvist & Johansson, 1995). Paarden en andere hoefdieren vermijden de mest van andere en grazen er in een ruime straal omheen (Hart, 1990). Vogels hebben tactieken om het nest schoon te houden, en ook elders in het dierenrijk worden de zieken, stervenden en doden geïsoleerd (Curtis, 2014).

In het algemeen kunnen dergelijke overeenkomsten in walging (tussen de mens en andere diersoorten) twee evolutionaire verklaringen hebben. Enerzijds kan de adaptatie vroeg in de evolutie ontstaan zijn, en is deze daarom aanwezig bij zowel ons als anderen diersoorten vanwege de gedeelde voorouders in de evolutie. Anderzijds is het mogelijk dat natuurlijke selectie onafhankelijk bij deze soorten dergelijke emoties vorm heeft gegeven (bijv. Bolhuis & Wynne, 2009; Maestripieri & Roney, 2006). Het vermijden van viezigheid bij dieren, wat dus ook walging is te noemen, illustreert dat het mogelijk is dat sommige van onze emoties veel ouder zijn dan de eerste mensachtigen (en dus het pleistoceen). Volgens sommigen heeft een aantal emoties hun oorsprong zelfs nog vóór het ontstaan van de eerste zoogdieren (Buller, 2009; Panksepp & Panksepp, 2000). Wat in ieder geval bijzonder en uniek is bij de mens, is het gepraat over emoties en wellicht de ervaring ervan.

Voor de pre-savanne diersoorten kunnen we aannemen dat walging met name gerelateerd was aan viezigheid (besmetting). Dit zou men functioneel een instinct om ziekte te vermijden kunnen noemen. Later in de evolutie werd deze emotie gekoppeld aan de evolutie van onze unieke sociale vermogens, zoals taal. Deze unieke sociale evolutie van de

mens (en taal) liggen ten grondslag aan het ontstaan van normen en waarden; die van belang waren voor het (over) leven in groepen en later samenlevingen. Het werd toen binnen culturen belangrijk om ons te kunnen distantiëren van personen die dergelijke sociale regels overtreden en dat heeft geleid tot een nieuwe functie van de emotie walging. We walgen van een individu die een bejaard persoon berooft. Het abstractieniveau waarop de emotie nu menselijk gedrag stuurt, is bijzonder; de waarden en normen bestaan immers in onze ratio en betreffen geen concrete objecten in de omgeving. Ook hoeven wij een dergelijke gebeurtenis niet waar te nemen om ervan te walgen; slechts het horen over (of het in gedachte brengen van) grove morele schendingen kan voldoende zijn.

Het is belangrijk op te merken dat het emotionele systeem, dat bij mensen laat zien dat zij niet onverschillig staan tegenover laakbaar gedrag, niet in de plaats is gekomen van het emotionele systeem dat bij onze voorouders aanwezig was en nu nog steeds bij de andere dieren is te zien. Het vroeg in de evolutie ontstane instinct om viezigheid te vermijden is niet weg of vervangen; de geur van rottend vlees of uitwerpselen zet ons nog altijd aan tot walging.

Wel is nieuw dat wij walging kunnen koppelen aan 'vieze' uitspraken en 'vies' gedrag van anderen. Wij hebben nu niet alleen te maken met viezigheid in onze fysieke omgeving maar ook met abstracte, morele viezigheid. De jager-verzamelaar, savannes, en het pleistoceen hebben geen noodzakelijke bijdrage aan het begrip van deze emotie in het heden. Hebben wij dan wel verwijzingen naar onze jager-verzamelaar-voorouders op de savannes nodig om de eenvoudig aan te leren spinnenangst te begrijpen?

SPINNETJE, SPINNETJE AAN DE WAND

Net zoals het adaptief is om sociale uitbuiters, rottend vlees, giftige paddenstoelen en steile afgronden uit de weg te gaan, komt het de voortplantingskans ten goede om giftige spinnen te vermijden. Betekent dit dat al dit soort zaken door natuurlijke selectie in onze genen zijn vastgelegd? Ouders geven immers geen eigenschappen door aan hun kinderen, maar alleen delen van hun genetische code (in de geslachts-cellen) die causaal betrokken zijn bij de vorming van een eigenschap. Is er geen enkele genetika gekoppeld aan de gevoeligheid voor spinnenangst, dan kan die niet worden

overdragen naar het nageslacht en kan er geen evolutie plaatsvinden. Hoe ziet dat eruit, als de gemakkelijk aan te leren spinnenangst ingebouwd zou zijn door natuurlijke selectie in ons brein? Is ons brein door natuurlijke selectie afgesteld om dit soort-specifieke bedreigingen te herkennen?

Genen zijn betrokken bij het opzetten van onze brein-structuren, de verbindingen tussen breinstructuren, en zijn bepalend voor de werking van neurotransmitters en hormonen. Genen zijn dus ook betrokken bij het opzetten van een angstsysteem, waaronder het limbisch systeem. Samenvattend ziet het evolutionair psychologisch verhaal er dus uit als volgt: Bepaalde gedragingen (gekoppeld aan

bepaalde psychologische processen) kunnen voortplantingsvoordelen hebben. Natuurlijke selectie werkt met onderliggende genetische variatie, die niet dit gedrag en psychologie rechtstreeks beïnvloeden, maar middels hun rol in het vormgeven van breinstructuur en functie. Er zijn een aantal manieren om te verklaren waarom mensen van nature sneller een

angst zullen leren voor spinnen of slangen, dan voor zaken zoals wc-rollen of bloemen.

Eén mogelijkheid is een vorm van aangeboren kennis zodat specifieke concepten zoals 'spin' vastliggen in het ontwikkelingsbouwplan van ons brein. Maar het lijkt ondenkbaar (ik veronderstel dat de auteurs van *Mismatch* dit ook niet suggereren) dat voor de voortplantingskans relevante concepten zoals 'spin', 'slang', 'leeuw' of 'rotte vlees' vanaf onze geboorte genetisch in onze breinstructuur vastgelegd zijn. Afgezien van een aantal aangeboren inzichten over de fysieke omgeving of een begrip van hoeveelheden (bijv. Spelke & Kinzler, 2007) is er geen bewijs voor dergelijke aangeboren kennis.

Als er geen selectie plaats heeft gevonden op ons begrip van concepten zoals 'spin', 'giftig' of 'gevaar', hoe kan het dan dat een dergelijke angst gemakkelijker is aan te leren? Eén alternatieve verklaring is dat wij geen enkele aangeboren kennis hebben over spinnen, maar dat wij wel een perceptueel systeem hebben dat geneigd is bepaalde objecten sneller te herkennen dan andere. Dergelijke perceptuele fenomenen zijn wel uitvoerig onderzocht. Zo onderscheiden mensen reeds als jonge kinderen 'levende' van 'niet levende' objecten. Dit zonder concrete kennis, maar op basis van bepaalde bewegingspatronen (bijv. Abell, Happé & Frith, 2000; Cohen & Oakes, 1993; Dasser, Ulbaek & Premack, 1989; Dittrich &

*De aandacht
is er eerst,
de angst volgt door
een leerproces*

Lea, 1994). Onderzoek heeft ook laten zien dat mensen al leven herkennen en anders reageren op deze herkenning, bij eenvoudige computertaakjes waar geometrische figuren (driehoekjes) een onschuldig balletje lijken te stalken op het computerscherm (Gao, McCarthy & Scholl, 2010; zie ook Heider & Simmel, 1944). Dit effect is onafhankelijk van inhoud; de stalkers hoeven er niet uit te zien als wolven, driehoekjes zijn al voldoende om deze waarneming te sturen. Het moge duidelijk zijn dat onze voorouders op de savanne niet door driehoekjes achtervolgd werden.

Deze herkenning op basis van simpele perceptuele eigenschappen (wat voor soort bewegingen maken de objecten) lijkt wel aangeboren te zijn. Het vereist geen enkele hogere cognitie, maar is ingebouwd als onderdeel van onze perceptuele systemen in het brein. Het vereist ook een weinig complex visueel systeem om 'levend' van 'niet levend' te onderscheiden. Iets wat niet leeft, zal niet uit zichzelf in beweging komen; iets wat niet leeft zal niet zomaar van baan veranderen wanneer het wel beweegt. Zo zal een drijvend stuk hout vanwege zijn beweging in eerste instantie onze aandacht trekken, maar al snel detecteren wij op basis van de voorspelbare bewegingsbanen dat dit geen levend object is – een spontane koersverandering tegen de stroom in zal echter hopelijk al snel tot paniek leiden.

Zo zijn er ook bevindingen dat mensen, net als resusaapjes, op basis van visuele eigenschappen bepaalde dingen (zoals slangen en spinnen) sneller herkennen en dat het ook gemakkelijker is een angst voor deze dingen te leren (Öhman & Mineka, 2001). Dit lijkt een aangeboren categorisatievermogen, op basis van concrete fysieke eigenschappen van een object – zonder dat hier cognitie of emotie bij nodig is (LoBue, Rakison & DeLoache, 2010). Belangrijk is dat, hoewel er sprake was van een snellere detectie van slangen en spinnen, hier nog geen enkele sprake was van enige angstreacties. Ook resusaapjes reageren pas angstig op slangen nadat ze de reactie observeren bij soortgenoten (LoBue et al., 2010; Öhman & Mineka, 2001). De aandacht is er eerst, de angst volgt door een leerproces. Dan is er ook nog onderzoek dat laat zien dat volwassen mensen moderne bedreigingen zoals geweren en messen net zo snel als spinnen en slangen herkennen (Blanchette, 2006; Fox, Griggs & Mouchlianitis, 2007). Wat deze objecten betreft weten we in ieder geval zeker dat het pleistoceen en de oermens geen verklarende kracht heeft.

Spinnen bezitten wellicht eigenschappen die ons visueel systeem van nature sneller oppikt. Niet omdat de spinnen per se ooit een adaptief probleem vormden voor de jager-

verzamelaar (want hoeveel giftige spinnen liepen daar eigenlijk rond?), maar omdat dit systeem in staat is de aandacht op afwijkende of onbekende objecten te richten. Dat een dergelijk of vergelijkbaar mechanisme bijdraagt aan het vermijden en leren van gevaren, kan evolutionair verklaren waarom dit systeem zo werkt. Misschien is het ook geen toeval dat de anatomie van Hollywoods-buitenaardsen (als deze het slecht met ons voor hebben) sterk van die van ons verschilt; net zoals de achtpotige spin. De vriendelijke aliens lijken al snel erg veel op onszelf.

Zoals beschreven kan een eenvoudig aan te leren angst voor spinnen verklaard worden zonder dat de spin zelf ooit een probleem voor het voortplantingssucces van onze voorouders heeft gevormd. Een tweede aspect centraal in de mismatch-hypothese is de veronderstelde tijd en plaats waar een dergelijke adaptatie geschikt voor is: De Environment of evolutionary adaptedness (EEA). Vaak wordt de EEA beschreven als de savanneomgeving tijdens het pleistoceen. In de vakliteratuur verwijst de term echter niet naar een specifieke tijd en plek in de evolutionaire geschiedenis – maar is het een statistisch begrip (Cosmides & Tooby, 2000; Tooby & Cosmides, 1990). Samengevat als het pleistoceen en de jager-verzamelaarleefwijze, heeft het EEA begrip nogal wat kritiek ontvangen (bijv. Buller, 2009; Foley, 1995). In ieder geval lijkt het EEA-concept te benadrukken dat er in onze evolutionaire historie bepaalde contexten van belang zijn geweest voor de opzet van onze huidige psyche. Zoals bijvoorbeeld de sociale complexiteit (het leven in grotere sociale groepen gedurende de geschiedenis van de mens) wellicht relevant is om onze huidige unieke intelligentiecapaciteiten te begrijpen (bijv. Dunbar, 2009).

Belangrijk is echter dat de waarde van het EEA-concept (wanneer omschreven als de periode in het pleistoceen) bovendien sterk afhangt van de aannames over de specificiteit van psychologische adaptaties, zoals besproken in voorgaande secties. De beschreven detectiesystemen van 'levende' versus 'niet levende objecten', of 'atypische' versus 'typische eigenschappen', zijn bijvoorbeeld behulpzaam voor de voortplantingskansen onafhankelijk van een specifieke context of dreiging. Wij richten onze aandacht op spinnen, maar zullen dat ook doen wanneer we in aanraking komen met onbekende vreemd uitzijnde (niet tijdens onze evolutionaire geschiedenis voorkomende) wezens. Zo ook zijn wij in staat adaptief te reageren op hedendaagse bedreigingen; we deinzen niet alleen terug voor een op hol geslagen kudde runderen maar ook voor een groep snorfietters. En zoals eerder beschreven, de emotie walging doet ook

altijd nog zijn werk in de huidige cultureel complexe tijd van normen en waarden. Het psychologisch systeem dat adaptief was voor vroege zoogdieren en voor de jager-verzamelaar, is dat nu nog steeds.

TOT SLOT

Dat de gemakkelijk aan te leren spinnenangst geselecteerd is ten tijde van onze verre voorouders en dat dit fenomeen in het heden op een mismatch duidt, is een hypothese. Het is echter geen waarheid als een koe. Er is om twee redenen mogelijk geen sprake van een mismatch. Ten eerste, omdat er in de hier beschreven benadering niet per se relevantie kleeft aan een specifieke periode in de evolutie (onze jager-verzamelaarvoorouders bijvoorbeeld) en de concrete problemen die zich daar voordeden.

Ten tweede, omdat de makkelijk aan te leren spinnenangst niets met spinnen te maken heeft, maar met eigenschappen die zij bezitten. De spin zelf (en de mogelijke bedreiging die zij vormde) heeft niet noodzakelijk iets met de evolutie van dit gehele systeem te maken. In deze benadering is er zeker geen sprake van een mismatch, maar juist van een match (in termen van patroonherkenning). De eigenschappen van de spin 'matchen' met hoe ons visueel systeem informatie uit de omgeving filtert, daarom zijn wij snel geneigd ze te detecteren. En wanneer wij meer aandacht hebben voor zoiets als een spin, zal een angst sneller ontwikkelen. In die zin zitten we niet vast aan ons achtergebleven oerbrein, dat werkt alsof we nog op een savanne leven, maar doet het systeem nog altijd gewoon goed zijn werk in veel huidige contexten.

Onze jager-verzamelaarvoorouder verdient beter dan als stroman te dienen voor onze spinnenangst, vlieg angst, obesitasproblematiek en depressies. Het is aannemelijk dat met de verdriedubbeling in hersenomvang die plaatsvond op de savannes, een hoop van onze huidige psychologie te begrijpen is. Dit betekent echter niet dat ons hele huidige repertoire aan psychologische eigenschappen volledig naar deze periode te herleiden is. Natuurlijke selectie was bij onze verre voorouders al bezig met het creëren van onze psyche; nog voordat de eerste primate zijn voetafdrukken op de savannes achterliet. Wij dragen de sporen van de evolutionaire geschiedenis met ons mee, maar het pleistoceen is niet de enige periode waarin deze sporen uitgezet zijn.

Mocht blijken dat de oorsprong van een specifiek psychologisch mechanisme alsnog op de savannes ligt, dan is het nog altijd onduidelijk in welke mate in de periode tussen het pleistoceen en het heden er nog verdere genetische evolutie was. Ofwel, in hoeverre natuurlijke selectie nu echt

achtergebleven is op de veranderingen in omgeving (Bolhuis et al., 2011). Het evolutieballetje rolt al vanaf het eerste leven en is niet vanzelfsprekend blijven steken in het zand op de savanne. Ook is het afhankelijk van hoe psychologische adaptaties zijn vormgegeven of er sprake is van geschiktheid voor een bepaalde leefomgeving en of er sprake van mismatch kan zijn. Veel van de in *Mismatch* besproken voorbeelden hebben betrekking op vermogens die mogelijk onafhankelijk van een specifieke omgeving adaptief gedrag aansturen; toen, nu en in de toekomst.

Welke benadering (mismatch of match) beter de psychologische werkelijkheid kan vatten en hoe relevant onze jager-verzamelaar-voorouder is voor het begrip van het heden, zijn onderzoeksvragen en geen vanzelfsprekendheden. We zien en leren dat giftige paddenstoelen niet spontaan ontwortelen en ons achtervolgen over de savanne, net zoals we angst leren voor die vreemd uitziende spinnetjes. Dat wij onze aandacht adaptief verdelen om zo efficiënt te leren, daar heeft natuurlijke selectie misschien wel iets mee te maken gehad.

OVER DE AUTEUR

Stefan L.K. Gruijters is als promovendus en docent verbonden aan het Department of Work and Social Psychology van Maastricht University. E-mail: Stefan.Grujters@maastrichtuniversity.nl.

Summary

S.L.K. GRUIJTERS

WHY WE DON'T FLEE FROM POISONOUS MUSHROOMS

A recently published popular science book discusses the mismatch hypothesis (Giphart & van Vugt, 2016). Central in its thesis is the environment of evolutionary adaptedness (EEA), as a source of mismatch with current environments. Stone-age minds in a modern world, where culture and information-load has exploded since then. In this article, I argue that 'just-so-story' skepticism towards evolutionary psychology is partly fueled by too easily made claims about how evolution has shaped the mind, and a lacking mentioning of alternative views on how and when psychological adaptations took shape. The easily learned fear for spiders, considered to be a mismatching adaptation by the authors, is discussed to illustrate an alternative approach.

Het onderzoek naar walging laat zien dat zaken die niets met elkaar te maken hebben dezelfde emotie kunnen oproepen

Literatuur

- Abell, F., Happé, F. & Frith, U. (2000). Do triangles play tricks? Attribution of mental states to animated shapes in normal and abnormal development. *Cognitive Development*, 15(1), 1-16.
- Blanchette, I. (2006). Snakes, spiders, guns, and syringes: How specific are evolutionary constraints on the detection of threatening stimuli? *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 59(8), 1484-1504. <http://doi.org/10.1080/02724980543000204>
- Bolhuis, J.J. & Wynne, C. D. L. (2009). Can evolution explain how minds work? *Nature*, 458(7240), 832-833.
- Buller, D.J. (2009). Four fallacies of pop evolutionary psychology. *Scientific American*, 300(1), 74-81.
- Burke, D. (2014a). Why isn't everyone an evolutionary psychologist? *Frontiers in Psychology*, 5(AUG), 910. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00910>.
- Cohen, L.B. & Oakes, L.M. (1993). How infants perceive a simple causal event. *Developmental Psychology*, 29(3), 421-433.
- Confer, J.C., Easton, J.A., Fleischman, D.S., Goetz, C.D., Lewis, D.M. et al. (2010). Evolutionary psychology: Controversies, questions, prospects, and limitations. *American Psychologist*, 65(2), 110.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. *Handbook of emotions*, 2, 91-115.
- Curtis, V. (2014). Infection-avoidance behaviour in humans and other animals. *Trends in Immunology*, 35(10), 457-464. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.it.2014.08.006>
- Curtis, V., Aunger, R. & Rabie, T. (2004). Evidence that disgust evolved to protect from risk of disease. *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 271(Suppl 4), S131-S133.
- Curtis, V. & Biran, A. (2001). Dirt, disgust, and disease: Is hygiene in our genes? *Perspectives in biology and medicine*, 44(1), 17-31.
- Curtis, V., de Barra, M. & Aunger, R. (2011). Disgust as an adaptive system for disease avoidance behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 366(1563), 389-401.
- Darwin, C.R. (1859 / 1979). *On the origin of species by means of natural selection*. New York: Gramercy books.
- Dasser, V., Ulbaek, I. & Premack, D. (1989). The perception of intention. *Science*, 243(4889), 365-367.
- Dittrich, W.H. & Lea, S.E.G. (1994). Visual perception of intentional motion. *Perception*, 23(3), 253-268.
- Dunbar, R.I.M. (2009). The social brain hypothesis and its implications for social evolution. *Annals of Human Biology*, 36(5), 562-572. doi: [doi:10.1080/03014460902960289](http://doi.org/10.1080/03014460902960289)
- Foley, R. (1995). The adaptive legacy of human evolution: A search for the environment of evolutionary adaptedness. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*, 4(6), 194-203.
- Fox, E., Griggs, L. & Mouchlianitis, E. (2007). The Detection of Fear-Relevant Stimuli: Are Guns Noticed as Quickly as Snakes? *Emotion*, 7(4), 691-696. doi: [doi:10.1037/1528-3542.7.4.691](http://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.691)
- Gao, T., McCarthy, G. & Scholl, B.J. (2010). The Wolfpack Effect. *Psychological Science*, 21(12), 1845-1853. doi: [doi:10.1177/0956797610388814](http://doi.org/10.1177/0956797610388814)
- Giphart, R. & van Vugt, M. (2016). *Mismatch: Hoe we dagelijks worden misleid door ons oeroude brein*. Amsterdam: Podium.
- Gruijters, S.L.K., Tybur, J.M., Ruiter, R.A.C. & Massar, K. (2016). Sex, germs, and health: pathogen-avoidance motives and health-protective behaviour. *Psychology & health*, 1-17.
- Hart, B.L. (1990). Behavioral adaptations to pathogens and parasites: five strategies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 14(3), 273-294.
- Heider, F. & Simmel, M. (1944). An experimental study of apparent behavior. *The American Journal of Psychology*, 57, 243-259.
- Holmes, E.A. & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349-362. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.001>
- Kipling, R. (1902 / 1993). *Just So Stories*. Hertfordshire: Wordsworth Editions.
- Kurzban, R. (2002). Alas Poor Evolutionary Psychology: Unfairly Accused, Unjustly Condemned. *The Human Nature Review*, 2, 99-109 [This article first appeared in Skeptic Mag]. Retrieved from <http://human-nature.com/nibbs/02/apd.html>
- Kurzban, R. (2010). Grand challenges of evolutionary psychology. *Frontiers in Psychology*, 1(3). doi: [10.3389/fpsyg.2010.00003](http://doi.org/10.3389/fpsyg.2010.00003)
- LoBue, V., Rakison, D.H., & DeLoache, J.S. (2010). Threat perception across the life span evidence for multiple converging pathways. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 375-379.
- Maestripieri, D. & Roney, J.R. (2006). Evolutionary developmental psychology: Contributions from comparative research with nonhuman primates. *Developmental Review*, 26(2), 120-137.
- Merkelbach, H. (2016). Psychologie van Fred Flintstone. Retrieved from <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/02/27/psychologie-van-fred-flintstone-1592628-144980>
- Öhman, A. & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483-522. doi: [10.1037/0033-295X.108.3.483](http://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483)
- Panksepp, J. & Panksepp, J.B. (2000). The seven sins of evolutionary psychology. *Evolution and cognition*, 6(2), 108-131.
- Schmitt, D.P. & Pilcher, J.J. (2004). Evaluating evidence of psychological adaptation: how do we know one when we see one? *Psychological Science*, 15(10), 643-649.
- Seligman, M.E.P. (1971). Phobias and preparedness. *Behavior therapy*, 2(3), 307-320. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(71\)80064-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(71)80064-3)
- Smith, E.A., Mulder, M.B. & Hill, K. (2001). Controversies in the evolutionary social sciences: A guide for the perplexed. *Trends in ecology & evolution*, 16(3), 128-135.
- Spelke, E.S. & Kinzler, K.D. (2007). Core knowledge. *Developmental science*, 10(1), 89-96.
- Tooby, J. & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and sociobiology*, 11(4-5), 375-424.
- Tybur, J. M., Lieberman, D., Kurzban, R. & DeScioli, P. (2013). Disgust: evolved function and structure. *Psychological Review*, 120(1), 65-84. doi: [10.1037/a0030778](http://doi.org/10.1037/a0030778)
- Van Vugt, M., Hogan, R. & Kaiser, R.B. (2008). Leadership, followership, and evolution: some lessons from the past. *American Psychologist*, 63(3), 182.
- Van Vugt, M., Johnson, D.D., Kaiser, R. & O'Gorman, R. (2008). Evolution and the social psychology of leadership: The mismatch hypothesis. *Leadership at the crossroads*, 1, 267-282.

BIJEENKOMST

EEN SOEPEL GEWETEN

‘Een gewetenloze anarchie,’ zo karakteriseert psychoanalyticus Frans Schalkwijk het verkeer in Amsterdam waar hij die ochtend doorheen moest. Op het uitverkochte Lemion-symposium ‘Het Geweten als last’ op 31 maart gaat het echter niet over mensen die (verkeers)regels aan hun laars lappen. In de Rode Hoed in Amsterdam vertellen zes prominente sprekers hoe je mensen die lijden onder rigide, zelfopgelegde regels, kunt leren om wat milder voor zichzelf te zijn.

Interne gebeurtenissen zoals een fantasie of gevoel kunnen net zo goed schaamte en schuld oproepen als externe.’ Behalve dagvoorzitter is Frans Schalkwijk ook openingsspreker. Hij kan het niet genoeg benadrukken: ‘Het geweten is altijd sluimerend aanwezig.’

Het geweten is immers de psychische functie, met

een neurologisch substraat in het limbische systeem, die onze zelfwaardering reguleert. Wanneer die in het geding is, krijgen we een signaal. We schamen ons (‘Is dit wie je wilt zijn?’) of voelen ons schuldig (‘Is dit wat je wilt doen?’). Omdat schuld gaat over tijdelijk en controleerbaar gedrag is schuld beter te verdragen dan schaamte. Schalkwijk ziet dan ook



regelmatig dat schaamte afgeweerd wordt door schuld. Een studente die bang is dat ze dom is en zal zakken voor haar tentamen (schaamte), lukt het niet om zich aan haar werkschema te houden (schuld). In zijn spreekkamer is Schalkwijk altijd alert op de aanwezigheid van schaamte en schuld, zeker bij een negatieve therapeutische reactie. Vaak blijkt dan dat

een patiënt het 'gewoon' niet prettig mag hebben van zichzelf.

MAG JE LIEGEN?

Waarachtigheid, vrijheid en zelfbeschikking vormen de kernwaarden van de psychoanalyse en dus dringt de vraag zich op of notoire leugenaars wel in analyse



kunnen. Over deze lastige kwestie houdt zelfstandig gevestigd psychoanalyticus Jos van Mosel een wervend betoog dat hij opbouwt aan de hand van vijf vragen.

Wat is waar, wat is gelogen? Volgens rationalisten is op deze vraag altijd een eenduidig antwoord mogelijk. Voor idealisten echter is waarachtigheid, het ontbreken van de intentie om te misleiden, het hoogst haalbare. Ook bij de tweede vraag – Liegen, mag dat? – zijn de meningen verdeeld. Zo wijst Kant categorisch iedere vorm van liegen af, terwijl de utilitaristen liegen geoorloofd vinden zolang het maar niet tot ongewenste uitkomsten leidt.

LIEGEN IS RELATIONEEL

Na twee filosofische vragen komt Van Mosel op eigen terrein. We kunnen liegen (vraag 3) zodra we door hebben dat er verschillende perspectieven op de werkelijkheid bestaan en we doen het (vraag 4) om te overleven binnen een relationele context. Met onze leugens hopen we aantrekkelijk gevonden te worden door een ontoegankelijke ander, proberen we iemand die te dichtbij komt op afstand te houden, of willen we macht krijgen over degene die ons vernederde.

‘Als analyticus is het niet mijn taak om leugens van waarheid te onderscheiden,’ betoogt Van Mosel, ‘maar om de binnenwereld van de patiënt te leren kennen. Liegen is een primitieve vorm van afweer. Als vroege objectrelaties onwaarachtig waren, zal deze leugenachtigheid zich in de analyse manifesteren.’

Als voorbeeld noemt Van Mosel een patiënt die sinds het begin van zijn analyse om onbegrijpelijke redenen steeds angstiger en achterdochtiger werd. De analytica die deze patiënt in behandeling had, werd ongerust, maar wilde dat niet tonen en herhaalde daarmee de vroege gezinssituatie. De moeder van de patiënt had altijd geprobeerd om haar overmatige bezorgdheid te verbergen.

De slotvraag – Kan je in therapie als je liegt? – wordt door Van Mosel dan ook bevestigend beantwoord.

Omdat leugenaars alleen door te liegen zichzelf kunnen zijn, zijn zij in zijn spreekkamer van harte welkom.

DE INNERLIJKE CRITICUS

Als een patiënt een gespannen indruk maakt, sterk generaliseert, steeds in herhaling valt, zichzelf of anderen neerhaalt en in bijna iedere zin het woord ‘moeten’ bezigt, kun je er als therapeut zeker van zijn dat diens innerlijke criticus spreekt. Hoofddocent psychotherapie aan de RINO Greet Vanaerschot benadrukt dat de innerlijke criticus niet hetzelfde is als het geweten. ‘Het geweten motiveert tot gedragsverandering en brengt onze behoeften aan autonomie en verbondenheid in evenwicht. De innerlijke criticus daarentegen is een verstard systeem waarin sociale normen overheersen ten koste van het eigen intuïtieve aanvoelen.’

Mensen met een sterke innerlijke criticus zijn dan ook afhankelijk van anderen, anticiperen op verwerping en zijn overgevoelig voor kritiek. In extreme gevallen bepaalt de innerlijke criticus het hele zelfstelsel. ‘Dat betekent dat de metapositie of de integratieve bewerker in het zelf is verdwenen,’ legt Vanaerschot uit. ‘Een therapeutische houding van erkenning en acceptatie van de innerlijke criticus is dan heel belangrijk.’

Uiteindelijk is het doel om de innerlijke criticus van een afgesplitste instantie te transformeren tot een integraal onderdeel van het zelfproces. Een bekende techniek maakt gebruik van twee lege stoelen: één voor de innerlijke criticus (‘Iets in jou is heel streng...’) en één voor het ervarende zelf (‘Hoe voelt het wanneer je zo streng wordt toegesproken?’). In de dialoog die ontstaat wanneer de patiënt afwisselend op beide stoelen plaatsneemt, wordt langzamerhand de innerlijke criticus milder en het ervarende zelf sterker.

DE KRACHT VAN HUMOR

Genoeg theorie, tijd voor de praktijk. Psychoanalyticus Simon van der Spek, die als docent aan de International Psychoanalytic Association in Oost-Europa analytici opleidt, ziet veel mensen met een stoornis in de gewetensfunctie. Zo leed de 35-jarige mevrouw F. onder een stuurloos ego; al snel kreeg zij van Van der Spek de bijnaam Mevrouw Enne, Enne, Ofzo, Zeg Maar. Als de slimme dochter die geen aandacht nodig

Kan een notoire leugenaar wel in analyse?

zou hebben, was mevrouw F. vroeger emotioneel verwaarloosd. Met haar eindeloze getob over haar zelfevaluatie riep ze bij Van der Spek de wens op de geruststellende ouder te zijn. In plaats daarvan stimuleerde hij zijn patiënte zichzelf te sturen: 'Zie hoe u uzelf in onzekerheid houdt. Mag u iets meer uw eigen ouderfiguur worden?'

Een andere man, die altijd vergeefs had geprobeerd zijn veeleisende moeder te behagen, kwelde zichzelf nu met extreem hoge verwachtingen. Hij had ambivalente relaties met vrouwen, was depressief en impotent, en schepte er genoeg in om ook zijn therapeut impotent te maken. Van der Spek was traag van begrip en er klopte niks van wat hij zei. Door humor ('Kunt u misschien iets langzamer praten?') bracht Van der Spek bij zijn patiënt een proces van zelfrelativering op gang.

WEES NIET EMPATHISCH

In de puberteit is schaamte 'leading' terwijl schuld nagenoeg ontbreekt. Bijna alle dertien- tot zestien-jarigen jatten wel eens en liegen tegen hun ouders. Daarom beschouwt psychoanalyticus Willem Heuves het als een goed teken als een puber in zijn spreekkamer bekend dat hij op Marktplaats niet helemaal eerlijk heeft gehandeld.

De grote schaamtegevoeligheid van pubers vraagt om een specifieke therapeutische aanpak. 'Schaf alles af wat je geleerd hebt in je opleiding tot psychotherapeut,' adviseert Heuves. 'Wees niet empathisch. Schuif je stoel niet dichterbij. Praat niet over gevoelens, maar alleen over gedrag. Laat geen stilte vallen zodat de puber zijn binnenwereld kan verkennen maar wees zelf tachtig procent van de tijd aan het woord.' Omdat rechtstreekse interventies als krenkend worden ervaren, praat Heuves vooral over zichzelf of over een andere jongere. Zo kan de puber als een strandjutter de interventies oppikken die hem bevallen.

Hoewel pubers aan niks anders denken, gaat het in de therapie nooit over seks. Ook voor ouders en kinderen is het een lastig onderwerp: 'een schaamte-oefening voor iedereen.' Omdat pubers ook niet met elkaar over hun seksuele gevoelens praten, net zo min als over hun somberheid en angsten, noemt Heuves pubers een verzameling van 'isolates'. 'Toch hoeft je de eenzaamheid en de verveling die zo kenmerkend zijn

voor de puberteit niet te bestrijden,' besluit Heuves. 'Je moet alleen zorgen dat ze er niet over struikelen.'

GEEN WOORDEN, MAAR DADEN

Een innerlijke criticus beschadigt met woorden, een interne saboteur doet dat met daden: automutilatie, onveilige seks en thrill-seeking. Het komt vaker voor dan je denkt. 'Eén op de twintig scholieren beschadigt zichzelf,' vertelt psychiater en psychoanalytica Nelleke Nicolai. In haar praktijk behandelt ze veel mensen die in hun jeugd chronisch zijn getraumatiseerd. 'Als deze patiënten het in therapie te leuk hebben, komt hun interne saboteur naar boven en moeten ze zich daarna extra hard straffen. Daarom ben ik in het begin empathisch in de tweede graad. Ik ga pas in op de gevoelens van het kinderlijke zelf als ik afspraken met de innerlijke saboteur heb gemaakt.'

Zulke afspraken zijn mogelijk zodra er een vertrouwensband is ontstaan. Toen Benthe, een 23-jarige vrouw met een dissociatieve identiteitsstoornis, aan Nicolai vroeg om een doosje met opgespaarde pillen voor haar te bewaren, wist Nicolai dat het veilig genoeg was om echt aan het werk te gaan. Ook interne daders, die vroeger dienden om het beeld van de goede ouder in stand te houden, worden dan in de behandelkamer besproken. Benthe had er twee: het monster Erik die haar vroeger seksueel had misbruikt en de onverschillige ijskoningin Mia die haar niet had kunnen beschermen. Door deze interne daders te identificeren en te disidentificeren, bijvoorbeeld aan de hand van de lege-stoeltechniek, kunnen de splitsingen worden opgeheven en de daderdelen worden geïntegreerd.

EEN SOEPEL GEWETEN

'Een innerlijke saboteur laat in uitvergroete vorm zien hoe veel mensen zichzelf remmen en blokkeren.' Dagvoorzitter Schalkwijk besluit de dag. 'Therapie draait om bevrijding uit zo'n starre toestand naar een procestoestand, waarin mensen zichzelf alles wat zij denken, voelen of fantaseren toe-eigenen. Dat klopt. Dat is een deel van mij. Zo ben ik ook.'

Dat dit een stuk makkelijker gaat met een soepel geweten wisten de utilitaristen driehonderd jaar geleden ook al.

Dr. Annemarie Huiberts is psycholoog en journalist.
E-mail: amphiuiberts@gmail.com.



JUNIOR – SANNE EBBELING

Ik wilde ooit de politieacademie doen en uiteindelijk onderzoeker worden, maar daarvoor kwam ik niet in aanmerking. Ik zou het fysiek niet redden, ik heb namelijk een spierziekte. Daarom ben ik psychologie gaan studeren in Nijmegen. Via die weg kun je ook bij de recherche terecht komen.

De studie psychologie beviel me. Ik vond de klinische vakken leuk en statistiek ook. Ik heb een extra stage gelopen bij Jan Derksen, universitair hoofddocent Klinische Psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Daarvoor konden we bij elf verschillende therapeuten meekijken. Dan zie je veel verschillende stijlen. De ene psycholoog neemt eerst uitgebreid de vragenlijst door, de ander volgt de cliënt en moet dan op het laatste moment de verplichte dingen nog even snel doen. Sommigen stelden zich als autoriteit op, anderen hadden dat veel minder.

Of ik toen wist wat mijn eigen stijl is? Daar kom ik pas achter nu ik zelf aan het werk ben. Ik vind het fijn om me gelijkwaardig op te stellen en naast de cliënt te staan. Want de cliënt is de specialist van zijn eigen leven.

BOOS WEGLOPEN

Ik heb stage gelopen op een angststoorniskliniek. Daar kon ik via een werkervaringsplek nog een jaar blijven. Ik heb er veel geleerd. Zo had ik een cliënt met een flinke borderline. Ik weet niet eens goed wat ik deed, maar opeens liep ze boos weg. Dus ik ging naar een van mijn begeleiders en zei: "Henk, ik heb het weer voor elkaar, ze is weer bij me weggelopen." Ik legde uit wat er gebeurd was. En hij vertelde wat ik goed had gedaan en

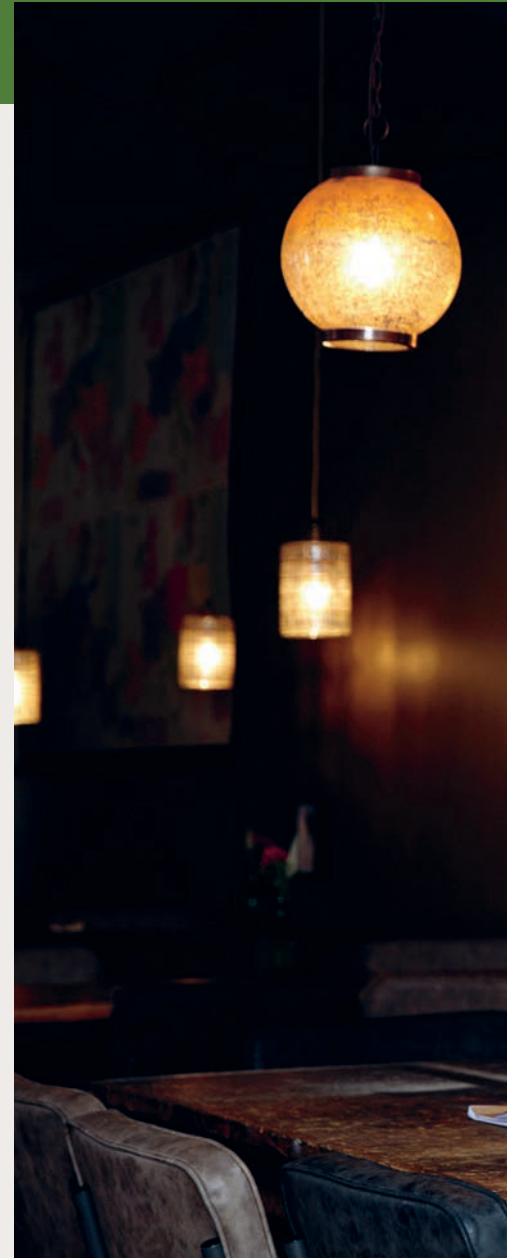
wat misschien handiger had gekund. En vervolgens ook wat ik nu kon doen om weer met haar in gesprek te raken.

In de kliniek zaten acht cliënten full time, in het weekend gingen ze naar huis. Ik vond het een leuke groep patiënten, ik heb wel iets theatraals in mij. Een keer liep ik met drie mensen over straat. De een had een paniekstoornis en stormde vooruit om zo snel mogelijk aan de kant van de straat te hyperventileren. Een ander met een gegeneraliseerde angststoornis liep erg te piekeren, dus die liep een beetje afwezig mee. En de derde cliënt had een dwangstoornis en durfde niet over een lijntje heen en die bleef midden op de stoep staan. Ik moest op een gegeven moment heel hard lachen en zelf konden de cliënten er ook de humor wel van inzien. De man met de dwang wist dat het totale onzin was wat hij had, maar toch riep zo'n lijntje zoveel angst op, dat hij er niet veel tegen kon doen. Ik had een goede band met hem, hij noemde me liefkozend "naar wijf", omdat ik hem steeds weer pushte de grens op te zoeken.

Ik leerde er onder andere de 'judo-techniek'. Als je constant heel hard aan het werk bent en de cliënt gaat tegenhangen, dan moet je dat eens loslaten en zeggen: "Ik weet het niet meer, misschien is dit alles wat we kunnen doen." Ik deed het een keer bij een cliënt, vond het eng, maar het werkte. Hij raakte in paniek en ik zag dat hij toen in beweging kwam. Dat was een goede leerervaring. Misschien dat ik vanuit mijn perfectionisme geneigd ben om te veel te doen.

PITTIGE CASUSSEN

Inmiddels werk ik een aantal maanden als basispsycholoog bij Kobussen & Partners.



Ik werk drie dagen per week en behandel ongeveer dertig patiënten. De eerste twee maanden had ik het gevoel dat ik het nooit zou leren. Maar op een gegeven moment realiseerde ik me dat ik aan mezelf de eis stel om als volwaardig gz-psycholoog te werken, ik krijg pittige casussen. Als ik het mezelf niet gun om te leren, kom ik er nooit. En van de week zei een van de begeleiders tegen me: "Sanne, je hebt een inspanningsverplichting, geen resultaatverplichting. Doe je best, maar als het niet lukt, proberen we het op een andere manier." Die houding wil ik aannemen.



FOTO: LEONIE VAN DER LOCHT - HUIJBERS

Cliënten met persoonlijkheidsstoornissen behandelen vind ik moeilijk. Maar ook in dit geval moet ik mezelf de tijd gunnen om het te leren. Voor narcistische mensen ben ik bijvoorbeeld soms nog te directief. Een keer had ik een cliënte waarbij ik na een paar gesprekken nog niet goed wist wat ik met haar aan moest. Ik kreeg haar hulpvraag niet boven water. Mijn begeleider zei dat ik die echt nodig had, dus ik drong nogmaals bij haar aan. Toen zei ze onder andere dat ze een normaal dag-nachtritme wilde.

Daarmee zouden we als eerste verder gaan. Ik vroeg: "Hoe laat wil je opstaan en hoe laat wil je naar bed?" Ze stelde voor: twaalf uur opstaan, twee uur naar bed. Ik zei dat dat die tijden niet heel normaal zijn en vroeg of bijvoorbeeld negen uur opstaan en twaalf uur naar bed niet haalbaar was. Toen stapte ze op. Ze zou wel naar een psychiater gaan om een pilletje te halen, want dit werd niets. De volgende keer moet ik dat dus wat handiger aanpakken.

Ik heb nu gesolliciteerd op een opleidingsplek voor de gz-opleiding

voor september 2018. Daarvoor heb je twee jaar werkervaring en een goed cv nodig. Ik ben al begonnen aan de opleiding tot cognitief gedragstherapeut. Ik hoop dat ik word aangenomen.'

'Hij noemde me liefkozend "naar wijf"'

FORUM

ROM EN BENCHMARK: GOED OF SLECHT HUWELIJK?

De vaak felle discussies tussen voor- en tegenstanders over het gebruik van ROM – Routine Outcome Monitoring – voor benchmarken in de zorg zijn niet onopgemerkt gebleven. *De Psycholoog* vroeg Edwin de Beurs van Stichting Benchmark GGZ zijn stellingname voor het gebruik van ROM-gegevens ten behoeve van benchmarken in de zorg uit te leggen. De klinisch psychologen Philippe Delespaul en Wim Cnubben werden gevraagd hun standpunt tegen het gebruik van ROM als benchmark toe te lichten. Methodoloog Angélique Cramer reflecteert naar aanleiding van beide bijdragen.

WAAROM ROM EN BENCHMARKEN COMBINEREN?

ACHTERGROND

In de ggz werken 90.000 mensen, van wie zo'n 25.000 psychologen. Daarmee is de ggz-sector de grootste werkgever van psychologen. Er is behoefte aan heldere informatie over de kosten en baten van de ggz. In de sector gaat jaarlijks zo'n zes miljard om. Dat is tien procent van het gezondheidszorgbudget, wat weer tien procent van de jaarlijkse Nederlandse begroting uitmaakt.

Over de baten is minder bekend. Door allerlei betrokkenen bij de ggz, zoals de beroepsverenigingen van psychologen, psychiaters, vrijgevestigde ggz-hulpverleners, de koepels van de zorgverzekeraars en de zorgaanbieders is eind 2015 een agenda opgesteld voor de toekomst van de ggz en aan de overheid gepresenteerd: de agenda transparantie en gepast gebruik (ministerie van VWS, 2015). In die agenda is vastgelegd dat voortgegaan zou worden op een weg die al in 2010 is ingeslagen. Er was toen afgesproken dat de sector Routine Outcome Monitoring (ROM) zou implementeren ter ondersteuning van de behandeling. Zo zou de sector meteen transparant kunnen worden over de behaalde behandelresultaten. Het streven was om in 2014 de helft van alle diagnose-behandel-combinaties (DBC's) met ROM-metingen centraal aan te leveren bij Stichting Benchmark GGZ (SBG). Dit streven is bijna gehaald met in 2016 47% evalueerbare DBC's over de gehele ggz.

ROM heeft in Nederland een grote vlucht genomen sinds afspraken werden gemaakt tussen zorgaanbieders en zorgverzekeraars in het kader van de gewenste transparantie over uitkomsten van behandeling in de ggz (de Beurs, 2017). Zonder die afspraken was ROM in de ggz waarschijnlijk beperkt gebleven tot een aantal kleinere projecten, zoals die al voor 2010 geïnitieerd waren door academische centra in Groningen, Maastricht en Leiden. Verspreiding van de gedachte dat het goed is om geregeld bij de individuele patiënt vast te stellen of de behandeling 'aanslaat' en of het nog steeds baat oplevert, was wellicht ook zonder bemoeienis van de zorgverzekeraars op gang gekomen, maar ROM is zeker in een versnelling geraakt sinds 2010 (de Beurs, Barendregt & Warmerdam, 2017). De omgekeerde beweging zien we ook: met de transitie van de kinder- en jeugdpsychiatrie naar de gemeenten zijn veel zorgaanbieders met ROM gestopt. Ten slotte heeft ROM ook het meten van kwaliteit in de ggz een flinke stap voorwaarts gebracht. Een eerder initiatief van de overheid op het gebied van transparantie over de kwaliteit van zorg (ZichtbareZorg, 2012) heeft voor de ggz weinig bruikbare gegevens opgeleverd: de indicatoren waren weinig stabiel over de tijd en differentieerden slecht tussen zorgaanbieders.

SBG is opgericht om het benchmarken te stimuleren. Benchmarken is leren van elkaar door kennis te nemen van elkaars resultaten en werkwijze (zowel organisatorisch als behandel-

houdelijk). Doel is inzicht te krijgen in hoe het beter kan door bij anderen af te kijken hoe ze goede resultaten boeken en de opgedane kennis gebruiken om zo eigen resultaten te verbeteren (de Beurs, 2015). Bij de start van SBG was het een logische gedachte om gegevens, die verzameld worden om het verloop van de individuele behandeling te volgen, ook te gebruiken om vast te stellen wat de gemiddelde behandeluitkomst is bij de diverse zorgaanbieders in de ggz. Zo sla je twee vliegen in een klap. Door gegevens van vele ROM-trajecten te aggregeren, ontstaat informatie over de uitkomst van de zorg die door een individuele behandelaar, een team of door een gehele instelling is geleverd. De kracht van combineren van ROM en benchmarken is dat enerzijds de oproep tot verantwoorden de implementatie en het gebruik van individuele ROM stimuleert. Anderzijds worden kwaliteitsgegevens verzameld in de klinische context (zie ook kader 1). Om de voortgang in de therapie te kunnen bewaken heeft de behandelaar belang bij onvertekende ROM-informatie. Deze context gaat de verleiding

KADER 1. DOEL VAN ROM EN BENCHMARKEN:

- (1) de individuele behandeling ondersteunen met (tussentijdse) meetresultaten;
- (2) leren van onderling vergelijken van geaggregeerde resultaten;
- (3) wetenschappelijk onderzoek doen met de gegevens;
- (4) in-en verkoop van zorg ondersteunen met informatie over het gemiddelde behandelresultaat als prestatie-indicator.

tegen om de uitkomstgegevens op te poetsen vanwege externe verantwoording.

Niets is volmaakt en er kleven ook nadelen aan het combineren van ROM en benchmarks. De druk om jaarlijks de afgesproken ROM-responspercentages te halen heeft de oorspronkelijke doelstelling van ROM (ondersteunen van de behandeling met maat en getal) op veel plekken ondergesneeuwd. De focus op pre-post metingen rondom een DBC – op zichzelf al een klinisch weinig herkenbare eenheid van behandeling – heeft ertoe geleid dat tussentijdse ROM-metingen vaak uitblijven (de Beurs, 2017). Het zijn nu juist die tussentijdse metingen die de behandelaar en de patiënt informeren over het verloop van de behandeling en aanleiding kunnen zijn voor herbezinning over de ingezette koers. Langzaam maar zeker zien we echter een kentering en vinden instellingen ruimte om ROM zinniger in te zetten in het primaire proces, door

frequenter te gaan meten en, waar nodig, naast generieke ook stoornis-specifieke instrumenten te gebruiken.

WAAROM DE UITKOMST VAN EEN BEHANDELING METEN?

Als je de kwaliteit van de geboden zorg wilt vaststellen, wil je vooral weten in hoeverre patiënten baat hebben bij de behandeling. De uitkomst van de behandeling is daarmee een van de belangrijkste indicatoren van de kwaliteit van de zorg. Andere kwaliteitsindicatoren zijn secundair aan de uitkomst. Een patiënt komt niet naar de ggz om te kunnen praten met een hoog opgeleide, in het register opgenomen, recent bijgeschoolde specialist. Een patiënt komt ook niet in zorg voor een tevredenstellende patiëntervaring. Een patiënt zoekt primair behandeling vanwege een psychiatrische aandoening en is uit op herstel of een anderszins positief behandelresultaat. En iemand die aanklopt bij de ggz is gebaat bij heldere

informatie over de aard en duur van de behandeling en eerlijke cijfers over het te verwachten resultaat.

KRITIEK

Het zal niemand zijn ontgaan dat er ook criticasters van deze ontwikkeling zijn (bijv. <https://www.stopbenchmark.com/>). De kritiek richt zich momenteel op twee zaken: de juridische en de methodologische kant.

JURIDISCHE KANTTEKENINGEN

De juridische kritiek richt zich op twijfel over de legitimiteit van het aanleggen van een landelijke dataverzameling van behandeluitkomsten met aanvullende patiëntkenmerken met het oog op de privacy. Er moet hierbij een zorgvuldige afweging gemaakt worden van het belang van goede informatie en het privacybelang. SBG heeft de privacy van de patiënt altijd hoge prioriteit gegeven met organisatorische, juridische en technische middelen waardoor gegevens nooit zonder hulp van

KADER 2. EEN ILLUSTRATIE VAN LEREN DOOR VERGELIJKEN

Een beperkt onderzoek naar verschillen in behandelduur, kosten van behandeling en uitkomst onder acht zorgaanbieders bij een relatief homogene patiëntengroep (allen lijdend aan een stemmings- of angststoornis) bracht forse verschillen aan het licht tussen zorgaanbieders op alle drie deze aspecten (de Beurs, Warmerdam, et al., 2017). Na correctie voor casemix-verschillen varieerde tussen zorgaanbieders de gemiddelde behandelduur van 35 tot 48 weken, de gemiddelde kosten voor behandeling varieerden van €1827 tot €4410 en de uitkomst van behandeling varieerde van 30% tot 54% herstelde patiënten. De precieze oorzaak van deze verschillen is nog onduidelijk. Behandelduur hangt enigszins samen met behandeluitkomst (wanneer snel een gunstig resultaat bereikt wordt, duurt de behandeling korter en bij uit-

blijvend resultaat wordt lang doorbehandeld). De uitkomst van behandeling zal deels zijn bepaald door ongemeten casemix-verschillen tussen instellingen, door selectie aan de poort of door regionale verschillen (van Os, Berkelaar, & Hafkenscheid, 2017). Maar ook de behandelwijze (strak geprotocolleerd of relatief ongestructureerd) of de cultuur in een instelling kunnen een rol spelen. De enige manier om hier beter grip op te krijgen is systematisch en uniform zowel uitkomsten als patiënt- en procesfactoren te meten en met elkaar in gesprek te gaan over deze informatie. Observatiene gegevens uit de klinische praktijk van alledag kunnen zo helpen meer inzicht te verkrijgen in de hamvraag van therapie-effectonderzoek: 'wat werkt het beste voor wie onder welke omstandigheden' (Paul, 1967).

Literatuur

- de Beurs, E. (2015). *ROM en Benchmarks, over meten, weten en wat dan? (oratie)*. Leiden: Leiden University.
- de Beurs, E. (2017). Over ROM en benchmarks; reactie van SBG op rapport van de Algemene Rekenkamer en de actie 'Stop ROM'. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 59, 238-241.
- de Beurs, E., Barendregt, M. & Warmerdam, L. (Eds.). (2017). *Behandeluitkomsten: bron voor kwaliteitsbeleid in de GGZ*. Amsterdam: Boom.
- de Beurs, E. & Warmerdam, E.H. (in voorbereiding). De betrouwbaarheid van Delta T.
- de Beurs, E., Warmerdam, E.H., Oudejans, S.C.C., Spits, M., Dingemans, P. et al. (in press). Treatment outcome, duration, and costs: A comparison of performance indicators using data from mental health care providers in the Netherlands.
- Ministerie van Volksgezondheid (2017). *Antwoorden op Kamervragen van het Kamerlid Leijten (SP) over de protesten tegen het verplicht in moeten vullen en aan moeten leveren van routine outcome measure (Rom) gegevens in de geestelijke gezondheidszorg (ggz)*. (2017Z02006). Den Haag: VWS.
- Ministerie van VWS. (2015). *Agenda ggz voor gepast gebruik en transparantie* (25 424). Den Haag: Sdu Retrieved from <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2015/11/26/agenda-ggz-voor-gepast-gebruik-en-transparantie>.
- Paul, G.L. (1967). Strategy of outcome research in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 109-118.
- Van Os, J., Berkelaar, A. & Hafkenscheid, A. (2017). Benchmarks: doodlopende weg onder het mom van 'ROM'. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 59, 247-250.
- Van Os, J., Kahn, R., Denys, D., Schoevers, R.A., Beekman, A.T.et al. (2012). ROM: Gedragsnorm of dwangmaatregel? Overwegingen bij het themanummer over routine outcome monitoring. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 54, 245-253.
- ZichtbareZorg. (2012). *Bruidsschat Zichtbare Zorg*. Den Haag: Ministerie van VWS

derden herleid kunnen worden naar een individuele persoon. Vooruitlopend op toekomstige wetgeving heeft het ministerie van VWS recent geadviseerd dat het raadzaam is patiënten toestemming te vragen voor ROM (inclusief toestemming voor doorlevering van gegevens aan de centrale database). Ook heeft de minister aangegeven dat de gegevens bij SBG niet herleidbaar zijn tot een individuele patiënt (ministerie van VWS, 2017). Uiteindelijk is dit alles geen voer voor psychologen, maar voer voor juristen.

METHODIEK

Ook worden inhoudelijke twijfels naar voren gebracht over benchmarks: twijfel over de zeggingskracht van de behandeluitkomst als indicator voor kwaliteit van zorg, twijfel over het nut van vergelijken, twijfel over de betrouwbaarheid en validiteit van de uitkomstgegevens vanwege meet- of instrumenteffecten, confounding, en onvoldoende representativiteit van de gegevens (van Os et al., 2012). Elders gaan we uitgebreid in op deze inhoudelijke twijfels (de Beurs, Barendregt, et al., 2017). Volmaakte informatie, geheel vrij van vertekening vanwege meetvariantie, selectieve respons of confounding, is een illusie¹. We zullen het moeten doen met de informatie die

voorhanden is. De gemiddelde behandeluitkomst (delta T; de Beurs, Barendregt, et al., 2017) van een instelling bij een specifieke subgroep van patiënten, bijvoorbeeld allen die lijden aan een stemmingsstoornis, is echter inhoudelijk en psychometrisch een goede prestatie-indicator. Er valt veel te leren van verschillen in gemiddelde behandeluitkomst en behandelproces tussen vergelijkbare instellingen (zie kader 2). Als eerste stap om de betrouwbaarheid te bepalen hebben we gekeken naar de test-hertest-betrouwbaarheid van de gemiddelde delta T van instellingen door de score over de eerste zes maanden van 2016 te vergelijken met de score over de tweede helft. De betrouwbaarheid van delta T is uitstekend (intra class correlatie ICC = .83) en de ranking van instellingen is stabiel (spearman rho = .80; de Beurs & Warmerdam, 2017). Als we ervan uitgaan dat de gemiddelde behandeluitkomst van een

zorgaanbieder stabiel is over een half jaar, dan geeft delta T dus ook bij de meeste instellingen hetzelfde resultaat bij een herhaalde meting.

CONCLUSIE

Wie beweert dat de uitkomst van de behandeling in de ggz niet betrouwbaar is te meten, doet ons vakgebied te kort. Meer dan veertig jaar therapie-effectonderzoek laat zien dat veel patiënten aantoonbaar baat hebben bij psychiatrische en psychologische hulpverlening (de Beurs, 2015). Een toekomstbestendige ggz is transparant over wat ze vermag; het draait daarbij vooral om het resultaat van behandeling. ROM-gegevens aggregeren biedt zicht op het resultaat dat bij groepen patiënten wordt behaald en brengt aanzienlijke verschillen aan het licht tussen zorgaanbieders. Er valt wat te leren van die verschillen in uitkomsten en zo kan de combinatie van ROM met benchmarks leiden tot een betere ggz. Kortom: ROM en kwaliteitsmeting zijn samen sterker dan elk voor zich.

OVER DE AUTEUR

Prof. dr. Edwin de Beurs is hoogleraar ROM en Benchmarks bij de Sectie Klinische Psychologie, Universiteit Leiden en hoofd Wetenschappelijk Onderzoek bij Stichting Benchmark GGZ. Email: edwin.debeurs@sbggz.nl.

1 Confounding is de potentieel vertekende invloed van demografische en klinische patiëntkenmerken op uitkomst. In gerandomiseerd onderzoek wordt daarvoor gecontroleerd omdat patiënten aselect verdeeld worden over te vergelijken groepen. In observationeel onderzoek zonder randomisatie heb je die controle niet en moet je statistisch corrigeren voor kenmerken van patiëntenpopulaties van instellingen. Die kenmerken noemt men de casemix van een organisatie.



BENCHMARK ROM: DE VERKEERDE SOORT ADMINISTRATIE

Laat ons, geïnspireerd door de fauna in de natuur, beginnen met een moderne fabel.

'Er was eens een eekhoorn die jaar in jaar uit voor haar kroost zorgde en kon terugkijken op een groot aantal nakomelingen, die ook al hun eigen kinderen hadden grootgebracht. Ze was 'la Mama' en werd in de eekhoorn-gemeenschap zeer gewaardeerd. Haar kinderen droegen haar op handen en kwamen bij haar voor raad.

La Mama maakte zich, net als elk jaar, zorgen over de voorraden voor de winter. Zo zijn mama's nu eenmaal. Alle eekhoorn-kinderen gingen, als de dagen begonnen te korten, dagelijks op zoek naar noten. Walnoten, hazelnoten, beukennotjes en okkernoten werden bij elkaar gebracht in voorraadplekken in holtes in de bomen.

La Mama bedacht dat dit efficiënter kon. Elke dag schreef ze op, welke voorraden de verschillende kinderen vonden. Ze telde de noten en maakte per soort hoopjes. Later begon ze op te schrijven hoeveel minuten elke tocht duurde en waar de beste buit gevonden werd. Ze maakte schema's en bepaalde elke morgen waar de kinderen die dag noten zouden zoeken. Aanvankelijk waren haar schema's succesvol, maar na een tijd groeiden de hoopjes noten steeds minder. De noten werden kleiner, de aantallen beperkt. Ze werd wanhopig. De schema's die ze gebruikte, waren immers goed berekend. Toch waren de voorraden onvoldoende voor de winter. En haar kinderen leden honger. Voor het eerst

in jaren. Ze kon het niet geloven.

Ze besloot haar schema's beter te controleren. Maar iedereen die ze om hulp vroeg, kon geen fouten vinden. Ze ging meer data verzamelen: het uur van de dag, of het regende, de temperatuur, de vermoeidheid van de verzamelende eekhoorns (op een zevenpuntenschaal en op basis van de bloeddruk) en langs welke boom de kinderen sprongen, wanneer ze noten zochten. De meest succesvolle notenverzamelaars onder haar kinderen werden geselecteerd om voor de voorraden te zorgen. De andere kinderen berekenden de schema's. Maar jaar na jaar namen de opgeslagen voorraden voor de winter af. Er was hongersnood en de zwakste eekhoorns gingen dood. En toch waren de voorbij winters geen harde geweest.'

Net als de schema's van Mama-eekhoorn werd ROM bedacht met de beste intenties. De ROM-pioniers van het eerste uur, zoals het team van de Zuid-Limburgse Zorgmonitor, waren van mening dat goede zorg betekende dat een behandeling aansloot bij de zorgbehoeften van cliënten (niet alleen hoe professionals dat zagen, maar ook in de verwachtingen van cliënten en betrokkenen). Het idee was verder om te objectiveren of het verloop van de zorg de gewenste richting uitging, c.q. bijsturing behoefde. Dat waren klinici aan hun cliënten verschuldigd en ROM zou dit in elk individueel traject inzichtelijk maken. Deze dynamische optimalisatie stond garant voor goede zorg. Nu lijkt meten belangrijker dan iets met de data doen, en is het groepsresultaat (de gemiddelde patiënt) en de

uitvoering van gesofisticeerde richtlijnen belangrijker dan de individuele patiënt. En dit is exact waarmee ook la Mama eekhoorn de mist in ging.

Het was eveneens belangrijk om patiënten de informatie te bieden, waardoor ze partners konden worden in hun eigen behandeling (*shared decision making*). Instrumenten werden geselecteerd en gewogen, trainingen gegeven, en software geschreven om persoonlijke trajecten in kaart te brengen. Teamleden onderzochten patronen en trends in de data en ontdekten bijvoorbeeld dat eenzaamheid belangrijker was dan het 'horen van stemmen'. Resultaten werden met cliënten en families besproken en afspraken gemaakt over het bijscholingsbeleid van medewerkers en hoe de zorg regionaal beter kon worden georganiseerd.

Bestuurders waren gecharmeerd door het initiatief van het veld en stelden voor iedereen te verplichten ROM-data te verzamelen. ROM-pioniers waren rond 1990 niet overtuigd. Ze vreesden dat door een bestuursbesluit, ROM zou veranderen van een intrinsiek gemotiveerd bottom-up proces om te komen tot betere zorg voor de patiënt in je behandelkamer en de patiënten uit de eigen caseload, tot een top-down opgelegde administratieve verplichting. En deze vrees bleek gegrond; het veld raakte vervreemd van de klinische ROM toen het initiatief werd overgenomen door een aantal 'cijferaars' aan universiteiten of bij zorgverzekeraars.

TRANSPARANTIE

Wie weigert te onderkennen dat ROM-gegevens niet bruikbaar zijn om te benchmarken en de discussie over 'STOPdeBenchmarkROM' wil wegzetten als een achterhoede-gevecht van professionals in de ggz die geen transparantie wensen, gaat de ware discussie uit de weg. Immers, de benchmark ROM zorgt niet voor meer transparantie. Het bouwt verder op de illusie, geïntroduceerd door benchmark-'cijferaars', dat transparantie gebaat is bij statistieken. Echte transparantie vinden we enkel en bij uitstek in de relatie tussen cliënt, hulpverleners en betrokkenen waar consensus bestaat over behandeldoelen en de mate waarin deze worden gerealiseerd. In feite was dat ook de opzet van de 'klassieke'

De transparantie van de cijferaars werkt vervreemdend

klinische ROM. De schijnbare transparantie die de 'benchmark'-cijferaars voorstellen, werkt alleen maar vervreemdend. Voorstanders van de accountability-ROM argumenteren, dat dankzij de afgedwongen verplichte ROM, in de praktijk meer wordt ge-ROMd. De afgelopen jaren zijn inderdaad meer ROM-data verzameld, maar of dit de transparantie in de therapeutische relatie ten goede komt en leidt tot een betere outcome, wordt nergens aangetoond.

De ROM werd gekaapt voor externe controledoeleinden en werd hierdoor een accountability (of benchmark-)ROM. Dit ging ten koste van de eerdere 'klassieke' klinische ROM-procedures ter evaluatie en monitoring van de individuele zorgverlening. De benchmark ROM is er gekomen doordat de partners van het bestuurlijk akkoord onder tijdsdruk stonden en in een dovemansgesprek gewikkeld waren over de inhoud (of kwaliteit) van de zorg. Kwaliteit moest worden genormeerd (vandaar benchmarken). Het gevolg was een polder-compromis met consensus rond een buzz-woord 'transparantie', waaraan iedereen een eigen invulling gegeven heeft. En zo werd de landelijke benchmark ROM geboren, zogenaamd onderschreven door 'het veld', en mede gestimuleerd door de framing dat Nederland de beste landelijke monitoring op outcome in de wereld zou krijgen. Het proces werd opgestart, niet gehinderd door kennis uit andere landen, waar al lang bewezen was hoe men landelijke monitors het best niet aanpakt (bijv. Twomey et al., 2016). Er werd verder geen gebruik gemaakt van de ervaring van Nederlandse klinische ROM-pioniers (bijvoorbeeld van de reeds genoemde Limburgse Zorgmonitor, Phamous in Groningen, initiatieven in Utrecht, Noord-Holland of Den Haag), noch van de inbreng van epidemiologen met kennis van grote databestanden. Deze inbreng zou duidelijk gemaakt hebben dat door gerichte sampling van subjecten meer informatie

verkregen kan worden, dan door iedereen in kaart te willen brengen. Ook zou men voorzichtiger zijn met de verwachting dat een caseload correctie achteraf, bestaande designproblemen zoals casemix-verschillen per voorziening en selectieve uitval, zou kunnen oplossen (Hafkenscheid & Van Os, 2016).

INFORMED CONSENT

De landelijke ROM moest en zou er komen. Zorgverzekeraars gingen een partnership aan met gedreven academische onderzoekers, die graag meewerkten aan de ontwikkeling van een landelijke database voor benchmarking. Hierdoor zouden ze toegang krijgen tot meer klinische data waardoor hun academische carrières een boost zou krijgen.

De ROM-benchmark is inmiddels een datakerkhof, gebaseerd op onjuiste wetenschappelijke premissen en opgelegd door een eenzijdige verplichting tot aanlevering door zorgverzekeraars en overheid. Dit datakerkhof is ontstaan omdat bij de opzet nooit zorgvuldig is gekeken naar privacy- en randvoorwaarden zoals vastgelegd in wet en verdrag. Dat de privacy van mensen systematisch en op grote schaal is geschonden, heeft de minister zelf moeten toegeven. Medische gegevens worden verzameld en verwerkt voor een doel waarvoor ze niet geschikt zijn, zo blijkt uit een recent rapport van de 'Algemene Rekenkamer'. Bijgevolg is het verzamelen en verwerken van ROM-gegevens voor benchmarking per definitie niet noodzakelijk en daarmee

onrechtmatig en in strijd met kernwaarden vastgelegd in het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM). Overigens wordt ook niet voldaan aan de strenge regels voor wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot 'informed consent' [data mogen alleen gebruikt worden voor het onderzoeksdoel en voor geen andere doeleinden]. Ook een reparatiewet, die een juridisch kader zou geven aan de verplichting voor behandelaars om ROM-gegevens aan te leveren (en hiermee hun beroepsgeheim te schenden) zal nietig blijken en in strijd met het EVRM.

De ROM-benchmark wordt kunstmatig in leven gehouden door ad hoc beleid en mogelijke reparatiemaatregelen. Heel opvallend is het feit dat er telkens weer extra data moeten worden opgehaald om de bestaande landelijke outcome-data interpreteerbaar te maken.

INTENTIES

In onze overtuiging heeft de benchmark-ROM de transparantie in de zorg geen goede dienst bewezen. Het begrip is vernauwd, de oplossingen zijn gebureau-cratiseerd. Enkel door de stekker eruit te halen, zal de discussie over kwaliteit in de ggz weer kunnen gaan over de essentie: mensen die psychisch lijden de best mogelijke zorg te verlenen. Het is echt niet voldoende dat de intenties goed zijn. Een bekend credo is: 'meten is weten'. Maar Albert Einstein, niet de minste onder de intellectuelen van deze wereld stelde: 'Niet alles wat geteld kan worden, is waardevol. Niet alles wat

waardevol is, kan geteld worden.' Data kunnen irrelevant of zelfs gewoon rommel zijn. *Garbage in, garbage out* is een bekende uitspraak bij kritische data-analisten. Het waarschuwt ons dat de kwaliteit van de dataverzameling en de het design relevanter zijn dan gesofisticeerde statistische technieken.

De malaise in de Nederlandse ggz, in het bijzonder de uit de pan gerezen bureaucratie, is een gevolg van een opeenstapeling van goede intenties in het kader van een kwaliteitsbeleid. We kunnen deze trend alleen keren door te stoppen met top-down projecten in het kader van kwaliteitsverbetering. Laat ons een begin maken door te stoppen met de benchmark ROM. Andere fetisjen van de kwaliteits-politiek zullen later moeten volgen. Dit pleidooi gaat gepaard met een grote verantwoordelijkheid: namelijk om waarachtig transparant bij te dragen aan het psychisch welzijn van alle burgers. Dit is onze ethische verantwoordelijkheid. Deze handschoen willen we oppakken.

EPILOOG

Onze Mama eekhoorn heeft, zo hoorden we recent fluisteren, besloten tot een radicaal experiment. Ze zou haar nageslacht hebben gemeld dat ze dit jaar veel meer vrijheid zouden

'Niet alles wat geteld kan worden, is waardevol. Niet alles wat waardevol is, kan geteld worden'

krijgen om op hun eigen zoekdeskundigheid af te gaan. Aan de basis van haar beslissing lag de overweging, dat de best mogelijke strategie om noten te vergaren, onvoldoende was om de voorraden voor de winter te vullen. Haar nageslacht maakt een veel betere kans op overleving, wanneer meerdere 'eigen' strategieën gebruikt worden. Immers: de voedingswaarde van hazelnoten is best aantrekkelijk. Maar een zoektocht in een dennenbos levert weinig op. Dat heeft Mama eekhoorn wel geleerd.

OVER DE AUTEURS

Prof. dr. Philippe Delespaul is klinisch psycholoog en als hoogleraar Innovations in Mental Health verbonden aan Maastricht University en Mondriaan. E-mail: ph.delespaul@maastrichtuniversity.nl. Drs. Wim Cnubben is vrijgevestigd gezondheidszorg psycholoog-psychotherapeut. E-mail: info@cnubben.nl.

Literatuur

- Hafkenscheid, A. & Os, J. van (2016). Wat ieder die betrokken is bij ROM zich over de metingen moet realiseren. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 58, 388-398.
- Twomey, C., Prina, A. M., Baldwin, D. S., Das-Munshi, J., Kingdon, D. et al. (2016). Utility of the Health of the Nation Outcome Scales (HoNOS) in Predicting Mental Health Service Costs for Patients with Common Mental Health Problems: Historical Cohort Study. *PlosOne*, Nov. 2016.

PLEIDOOI VOOR BETERE METHODOLOGIE EN MEER SLOW SCIENCE

HOE VERDER MET BENCHMARKING IN DE GGZ?

De klinische psychologie en psychiatrie worden de afgelopen tijd gedomineerd door één onderwerp: benchmarking in de GGZ op basis van ROM. Het debat hierover is inmiddels gepolariseerd met gepassioneerde voor- en tegenstanders die elkaar regelmatig verbaal in de haren vliegen. Echter, mijn lezing van de huidige literatuur is dat zowel voor- als tegenstanders het in principe eens zijn: de kosten van de GGZ zijn enorm en het lijkt derhalve zinnig om op een of andere manier in kaart te brengen welke instellingen bepaalde interventies goed leveren, en welke instellingen in dit opzicht relatief minder presteren.

De grote vraag is nu: als we gaan benchmarken, zijn het huidige instrumentarium en de gebruikte analyses geschikt om tot een goede benchmarking te komen? Dit is niet slechts een methodologisch interessante vraag, maar een die cruciaal is voor het welslagen van benchmarking: benchmarking gaat over het komen tot een relatieve rangordening van instellingen (instelling A geeft betere gedragstherapie dan instelling B) die idealiter tot 'concurrentie om kwaliteit' zou moeten leiden (Laane & Luijk, 2012). Deze instellingen worden bevolkt door mensen die met de beste intenties andere mensen met psychische

problematiek naar hun beste vermogen proberen te helpen. Het is derhalve cruciaal dat de uitspraken die we doen over de kwaliteit van zorg die geleverd en ontvangen wordt door mensen gestoeld zijn op degelijke instrumenten en degelijke analyses. Hier wil ik de eerste contouren van een mogelijke roadmap richting betere methodologie bespreken en dus een betere benchmarking.

INSTRUMENTEN DIE KUNNEN METEN WAT WE WILLEN WETEN

Op de website van Stichting Benchmark GGZ is te lezen dat de instrumenten die voor de ROM gebruikt worden (bijvoorbeeld de SCL-90) psychometrisch gunstige eigenschappen bezitten, zoals een goede betrouwbaarheid en validiteit. Dit klopt. Echter, ten eerste, de SCL-90 bijvoorbeeld is een valide instrument voor het meten van geestelijke en lichamelijke klachten van individuen. Het is echter op dit moment onduidelijk of de SCL-90 ook een valide instrument is om kwaliteitsverschillen tussen instellingen te meten. De validiteit van een instrument kan wellicht niet zomaar geëxtrapoleerd worden naar andere doeleinden (in dit geval: benchmarking) dan waarvoor een instrument oorspronkelijk werd ontwikkeld. Ten tweede, in verband hiermee, we weten op dit moment onvoldoende zeker of de gebruikte instrumenten wel valide en betrouwbaar zijn om longitudinaal – dat wil zeggen: herhaald – te meten. Tot slot lijkt het niet zeker dat we met dit soort instrumenten ook echt meten wat we willen weten (zie ook Van Os et

al., 2012). Het is bijvoorbeeld niet uit te sluiten dat een patiënt weinig of geen verbetering laat zien op de SCL-90 – bijvoorbeeld depressieve symptomatologie neemt nauwelijks af – terwijl er wel degelijk sprake is van herstel dat door de familie van de patiënt duidelijk wordt waargenomen (zie ook Van Os et al., 2012). Mijns inziens is een mogelijke weg voorwaarts hier het onderzoeken van het huidige instrumentarium in termen van geschiktheid als benchmarking-instrument, als longitudinaal meetinstrument en als valide maat voor allerlei vormen van herstel (meer dan bijvoorbeeld zelfgerapporteerde symptomatologie en kwaliteit van leven). Daarnaast moet er tijd en ruimte zijn voor het ontwikkelen van additionele instrumenten.

DE MULTILEVEL-STRUCTUUR VAN ROM-DATA EN MEETINVARIANTIE

De ROM-data worden verzameld voor individuele patiënten. Deze patiënten zijn genest in instellingen en deze instellingen zijn weer genest in regio's/provincies. De verzamelde data hebben derhalve een *multilevel*-structuur met drie niveaus: patiënt, instelling, en regio/provincie.

Het is mijns inziens uitermate belangrijk om die multilevel-structuur mee te nemen in de analyse van de data, en deze methodologie is reeds voorhanden (Jak, Oort & Dolan, 2014). Waarom? Stelt u zich voor dat we instellingen uit twee provincies, Friesland en Noord-Holland, met elkaar willen vergelijken. Stelt u zich ook voor dat patiënten die behandeld worden in instellingen in Noord-

Holland, vanwege bijvoorbeeld meer optimisme ten aanzien van de kans van slagen van de behandeling, geneigd zijn om hun herstel in termen van symptoomreductie te overschatten: dat wil zeggen, deze patiënten zijn geneigd om meer symptoomreductie te rapporteren dan werkelijk het geval is, ten opzichte van patiënten in Friesland die pessimistischer zijn. Indien ik een analyse zou doen zonder inachtneming van de multilevel-structuur, dan zou ik concluderen dat de instellingen in Noord-Holland betere zorg leveren dan de instellingen in Friesland. Immers, er is sprake van meer symptoomreductie in de instellingen in Noord-Holland. Maar: dit komt niet door een werkelijk verschil in symptoomreductie maar door een verschil in onderliggend optimisme dat leidt tot overschatting van symptoomreductie in Noord-Holland. In dit geval is het meetinstrument dat gebruikt wordt voor het meten van symptomatologie niet *meet-invariant* en op het niveau van de instelling of de regio/provincie zou dit in kaart gebracht kunnen worden met multilevel-modellen.

Met betrekking tot meetinvariantie dient zich nog een ander onvoldoende onderzocht issue aan, namelijk meetinvariantie over tijd binnen een persoon: meten we op elk tijdstip bij een persoon wel hetzelfde? Zo zou het bijvoorbeeld kunnen dat een patiënt met depressie door de tijd heen lager scoort op de SCL-90 maar dat dit niet komt door echte

symptoomreductie maar doordat de patiënt gedurende de behandeling een andere opvatting ontwikkelt over wat depressie is (*response shift*).

Mijns inziens is een weg voorwaarts hier het systematisch onderzoeken van meetinvariantie, binnen personen over tijd, tussen personen, en tussen instellingen uit verschillende regio's. Multilevel-modellen zouden hierbij kunnen helpen, maar dergelijke modellen stellen wel additionele eisen aan de data. Het zou bijvoorbeeld betekenen dat men terug zou moeten gaan naar het tussentijds meten om zo voldoende datapunten voor analyse te verkrijgen, in plaats van de tegenwoordig gangbare pre- en postmeting (zie de bijdrage van De Beurs in deze forumdiscussie).

OPROEP TOT SLOW SCIENCE

Er zijn uiteraard nog vele andere mogelijkheden om de bestaande methodologie te verbeteren en mijn indruk is dat men daar binnen de Stichting Benchmark GGZ hard mee bezig is. Welke methodologische mogelijkheden er ook aangeboord gaan worden verder, ik kan niet sterk genoeg benadrukken hoe ontzettend belangrijk het is om tijd en ruimte te hebben om aan deze

mogelijkheden te werken. We hebben veel te verliezen bij benchmarking die gestoeld is op methodologie die nog voor verbetering vatbaar is. Daarom is het zo van belang om de principes van *slow science* hier toe te passen: onderzoekers die bezig zijn met de benchmarking mogen niet opgejut worden door partijen met (deels) andere – bijvoorbeeld commerciële en/of financiële – belangen (zie ook de bijdrage van Delespaul & Cnubben in deze forumdiscussie), en moeten zich vrij voelen om niet met *quick fixes* te komen – die zijn er hoogstwaarschijnlijk ook niet – maar middels een langzaam maar zeker, methodisch en trial-and-errorproces te komen tot goede en eerlijke benchmarking.

OVER DE AUTEUR

Angélique O.J. Cramer is universitair hoofddocent Methodologie en Statistiek aan Tilburg University en lid van de redactieraad van De Psycholoog. E-mail: a.o.j.cramer@gmail.com. Website: <http://a.o.j.cramer.com>. Twitter: @angecramer.

REAGEREN?

Wilt u ook reageren op dit artikel? Dat kan via LinkedIn (<http://alturl.com/wz95u>) en Twitter (@RedactieDP).

Literatuur

- De Beurs, E. (2017). Waarom ROM en benchmarken combineren? *De Psycholoog*, 52(7/8), 45-47.
- Delespaul, P. & Cnubben, W. (2017). Benchmark ROM: de verkeerde soort administratie. *De Psycholoog*, 52(7/8), 49-52.
- Jak, S., Oort, F. J. & Dolan, C.V. (2014). Measurement Bias in Multilevel Data. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 21, 31-39.
- Laane, R. & Luijk, R. (2012). ROM en de positie van zorgverzekeraars. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 54, 135-139.
- Van Os, J., Kahn, R., Denys, D., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. F. et al. (2012). ROM: gedragsnorm of dwangmaatregel? Overwegingen bij het themanummer over routine outcome monitoring. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 54, 245-253.

EENS PSYCHOLOOG,

IEDEREEN ALTIJD BLIJ

Blijf je psycholoog als je professioneel een metamorfose ondergaat? In deze rubriek vertellen psychologen over de opmerkelijke carrièreswitch die ze hebben gemaakt. In deze aflevering: **Kitty Huysman, werkt bij de Natuurschool.**

We hebben er vooral over getwijfeld of het slim was om samen te werken als je ook getrouwd bent.

Kitty Huysman werkt sinds een aantal jaar bij de Natuurschool. Die organisatie verzorgt actieve schoolreisjes en excursies naar de natuur, op verschillende locaties langs de Nederlandse kust en op het Duitse Waddeneiland Borkum. Bijna dertig jaar geleden is haar man hiermee begonnen, tegenwoordig runnen ze de organisatie samen.

Huysman studeerde psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en werkte jarenlang als psycholoog in verschillende banen. De ene keer was ze betrokken bij onderzoek, dan weer werkte ze meer in de praktijk. Ook tijdens haar studie twijfelde ze al tussen de onderzoeks- en praktijkkant. Aanvankelijk wilde ze afstuderen in de functieleer, maar die richting was haar te veel op modellen gericht. Geïnspireerd door Lex Kalverboer, in die tijd hoogleraar bij Ontwikkelings- en Experimenteel Klinische Psychologie aan de RUG, stapte ze over naar ontwikkelingspsychologie.

Dat beviel. Na een praktijkstage bij het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), waar ze zich toelagde op kinderen met gehoorproblemen, deed ze een onderzoeksstage in Florence. Ze onderzocht het still face-paradigma, waarin wordt gekeken hoe baby's reageren op hun moeder als ze opeens ophoudt met reageren op haar baby. De meeste baby's doen van alles om hun moeders aandacht weer terug te krijgen en raken uiteindelijk van slag.

Na haar studie kreeg ze een baan als

wetenschappelijk medewerker aan de Universiteit in Oldenburg in Duitsland. Ze werkte mee aan onderzoek bij kinderen met gehoorproblemen. Na anderhalf jaar solliciteerde ze met succes op een vacature voor een aio-plek in Groningen over sociale netwerken van kleuters. Ze ontwikkelde een interviewmethode voor jonge kinderen, maar promoveerde niet. 'Het onderzoek vond ik interessant, maar op een gegeven moment kwam ik ofwel te veel bij open deuren uit als "het netwerk vergroot zich als kleuters naar school gaan" en "ook de juf wordt belangrijk". Of ik was heel abstract met modellen bezig die ver van de werkelijkheid af staan. Het lastige is: ik vind onderzoek doen interessant en neem geen genoegen met oppervlakkige antwoorden. Maar op een gegeven moment verlies ik toch mijn interesse en wil ik weer door naar het echte leven.'

Huysman solliciteerde bij het Audiologisch Centrum Friesland in Leeuwarden en kwam zo in de praktijk terecht.

FOTO VLINDERS: SHUTTERSTOCK / PORRET: GIJS VERSTEEG

ALTIJD PSYCHOLOOG...



Ouders kwamen met kinderen bij het centrum als er een vraag was over hun gehoor of spraak-taalontwikkeling. 'We deden onderzoek met een multidisciplinair team en dan volgde een adviesgesprek met de ouders.'

Interessant en leuk werk, maar toch ging ze na zo'n zes jaar weer rondkijken. Het werd een beetje onrustig in de organisatie, er kwam een nieuwe directeur, dingen moesten veranderen en niet altijd ten goede. Al snel kon ze aan de slag als coördinator van het SON-R normeringsonderzoek. (De SON-R 6-40 niet-verbale intelligentietest.) Die test kende ze al goed. Ook dat vond ze een leuke klus, het was bovendien ook handig om in Groningen te werken, omdat ze het zo makkelijker kon combineren met de zorg voor haar nog jonge dochter.

ROLVERDELING

Huysman hoorde haar man veel vertellen over de Natuurschool, maar ze zette zich in de loop der tijd zelf ook steeds

meer in voor deze organisatie. Toen het normeringsonderzoek was afgerond, hield haar werk aan de universiteit op. Toen stond ze voor de keuze: een nieuwe baan zoeken of fulltime voor de Natuurschool gaan werken. Het was inmiddels een flinke organisatie geworden, waar schoolreisjes voor zo'n twintigduizend kinderen per jaar worden verzorgd en waar in het seizoen zo'n 35 gidsen bij zijn betrokken. 'We hebben er vooral over getwijfeld of het slim was om samen te werken als je ook getrouwd bent,' zegt Huysman. Toch waagde ze de stap. Aanvankelijk was het wennen, maar inmiddels is er een goede rolverdeling gevonden. 'Mijn man is het creatieve brein, hij ziet de mogelijkheden en is goed op de hoogte van de natuur, kunst en architectuur. Ik ben meer de organisator en breng structuur aan. Het verzorgen van onze schoolreisjes is ook een logistieke operatie. Het seizoen loopt van mei tot de zomervakantie en van de zomervakantie tot de herfstvakantie. In

die tijd moeten alle materialen die we gebruiken op de juiste locaties terechtkomen, de gidsen moeten goed voorbereid zijn en er moeten voor alle groepen die komen gidsen gepland staan. Buiten het seizoen moet alles weer terug naar ons kantoor. Ik probeer dat allemaal zo efficiënt mogelijk te plannen.'

Na het seizoen gaan ze nieuwe ideeën ontwikkelen en plannen uitwerken voor het volgende jaar. En voordat het seizoen begint, in februari, moeten er altijd nieuwe gidsen worden geworven. De werving en selectie is een flinke klus. Ze was de afgelopen tijd onder andere bezig met een nieuw systeem voor het toewijzen van gidsen aan de groepen. Samen met een programmeur heeft ze een gidsenplanningssysteem opgezet. Daardoor kunnen gidsen zelf in het systeem inloggen om te zien wanneer ze moeten gidsen, welke groep ze krijgen en welk programma ze moeten verzorgen en kan ze zelf aan het eind van de maand met één druk op de knop een overzicht van de gewerkte uren maken. Huysman wil de processen optimaliseren en de manier van denken die daarvoor nodig is, heeft ze uit haar aio-tijd overgehouden. 'Er is een probleem: je hebt zoveel gidsen, die wisselend beschikbaar zijn en er zijn veel schoolreisjes. Die moeten aan elkaar gekoppeld worden. Hoe doe je dat zo handig mogelijk? Handigheid met de hulpmiddelen die ik ervoor gebruik, zoals het programma Excel, heb ik ook van mijn aio-tijd overgehouden.'

Los daarvan is de focus op kinderen de link met haar achtergrond. Zo weet ze hoe kinderen informatie opnemen en gebruikt die kennis bij het ontwikkelen van het materiaal. 'Ik werk nu echt weer in de praktijk. En vooral: iedereen is altijd blij. Ook dat past bij mij, maar dat heeft niets met mijn achtergrond als psycholoog te maken.'

VRAAG & AANBOD

GA NAAR WWW.PSYNIP.NL/ADVERTENTIES OM
ONDERSTAANDE ADVERTENTIES TE BEKIJKEN

VACATURES

Orthopedagoog/Gz-psycholoog
ROTTERDAM/GOUDA EN
DRECHTSTEDEN/WAARDENLAND



VACATURES

Gz-psycholoog K&J/
Psychotherapeut
VENLO, HORST EN VENRAY



VACATURES

Gz-psycholoog
NOORDOOSTPOLDER,
STEENWIJCKERLAND EN URK



Gz-psycholoog
UTRECHT



Klinisch (neuro)psycholoog
Kinder & Jeugd
DELFT



Uw online advertentie
extra onder de aandacht
brenge

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

Uw online advertentie
extra onder de aandacht
brenge

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

Uw online advertentie
extra onder de aandacht
brenge

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

Uw online advertentie
extra onder de aandacht
brenge

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

VRAAG & AANBOD

Dé advertentierubriek in *De Psycholoog*. Plaatst 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.



PUBLICATIEPRIJS **VOOR JONGE AUTEURS**

De redactieraad van De Psycholoog wil jong talent in de psychologie aanmoedigen tot het schrijven van goede en originele artikelen in de Nederlandse taal. In 1995 is daarom een tweejaarlijkse Publicatieprijs voor aankomende auteurs ingesteld die in 2017 voor de elfde keer zal worden uitgelooft. De prijs bestaat uit een publicatie als hoofdartikel in De Psycholoog en een bedrag van € 1250.

De ingezonden artikelen worden beoordeeld door een deskundige jury uit de redactieraad, onder leiding van de hoofdredacteur van De Psycholoog. Daarbij wordt gelet op inhoudelijke en stilistische kwaliteit, originaliteit en toegankelijkheid en de mate waarin zij van belang zijn voor een breed publiek van psychologen. Het winnende manuscript wordt als hoofdartikel geplaatst in het decembernummer van 2017 of het januarinumnummer van 2018.

Elk ingezonden manuscript wordt beoordeeld en komt, na de gebruikelijk reviewprocedure, eventueel voor plaatsing in aanmerking. Over beslissingen van de jury is geen correspondentie mogelijk.

Ingezonden manuscripten dienen aan de volgende voorwaarden te voldoen.

1. Het artikel biedt een gedegen overzicht van een psychologisch relevant onderwerp, waarin recent onderzoek, literatuur, theorievorming en/of toepassingen op originele wijze worden besproken.
2. De lengte van het artikel bedraagt maximaal 4500 woorden (exclusief referenties).
3. Het is geschreven in goed Nederlands door een junior-psycholoog, niet eerder afgestudeerd dan 1 augustus 2010.
4. Het manuscript moet uiterlijk op 1 september 2017 zijn ingediend volgens de geldende richtlijnen voor auteurs. Uitgebreide richtlijnen kunnen bij de redactie worden aangevraagd (redactie@psynip.nl), en zijn ook te vinden op internet (www.tijdschriftdepsycholoog.nl, bij de sectie 'voor auteurs').
5. Het manuscript mag niet elders zijn aangeboden of gepubliceerd.

**MANUSCRIPTEN KUNNEN
TOT 1 SEPTEMBER 2017 WORDEN
TOEGEZONDEN AAN:**

Jury Publicatieprijs De Psycholoog
redactie@psynip.nl



Cenzo zoekt:

GZ-psychologen én A&G-psychologen

Een sterke combinatie!



Een 'kwaliteit-plus' praktijk in zowel de reguliere GBGGZ als in de bedrijfszorg met optimale tijd voor de cliënt!

Steeds hogere eisen worden gesteld aan de kwaliteit en transparantie binnen de zorg. Om deze eisen te implementeren en steeds veranderende regelgeving bij te houden hebben psychologen steeds minder tijd en middelen om cliënten optimale zorg te leveren.

Cenzo biedt uitkomst!

Lift mee op een bewezen succesformule waarbinnen jij je richt op optimale hulpverlening en samenwerking met verwijzers. Cenzo faciliteert de zakelijke randvoorwaarden voor zorg binnen zowel **GBGGZ** als **bedrijfszorg** zoals onder andere:

1. Contracten met (zorg)verzekeraars;
2. Samenwerkingsverbanden met verwijzers, bedrijven en arbodiensten;
3. Volledige IT-ondersteuning voor cliëntregistratie, facturatie, ROM en E-health;
4. Financiële afwikkeling van verleende diensten;
5. Deskundigheidsbevordering en intervisie
6. Acquisitiemateriaal.

Cenzo draagt het Keurmerk Basis GGZ en is ISO 9001:2008 gecertificeerd.

**WIJ ZIJN LANDELIJK
OP ZOEK NAAR
VERSTERKING VAN
ONS NETWERK!
EN MET SPOED IN:**

Rotterdam,
Nijmegen,
Enschede,
Friesland,
Emmen
en Venlo.

BENIEUWD NAAR ONS AANBOD?

Bezoek onze website

www.cenzo.nl

of bel

Anja Pinatsis voor een
vrijblijvend gesprek op

020 - 344 50 47.

Cenzo B.V.

Stationsweg 24 • 1441 EJ Purmerend

020 - 344 50 47 • info@cenzo.nl • www.cenzo.nl

