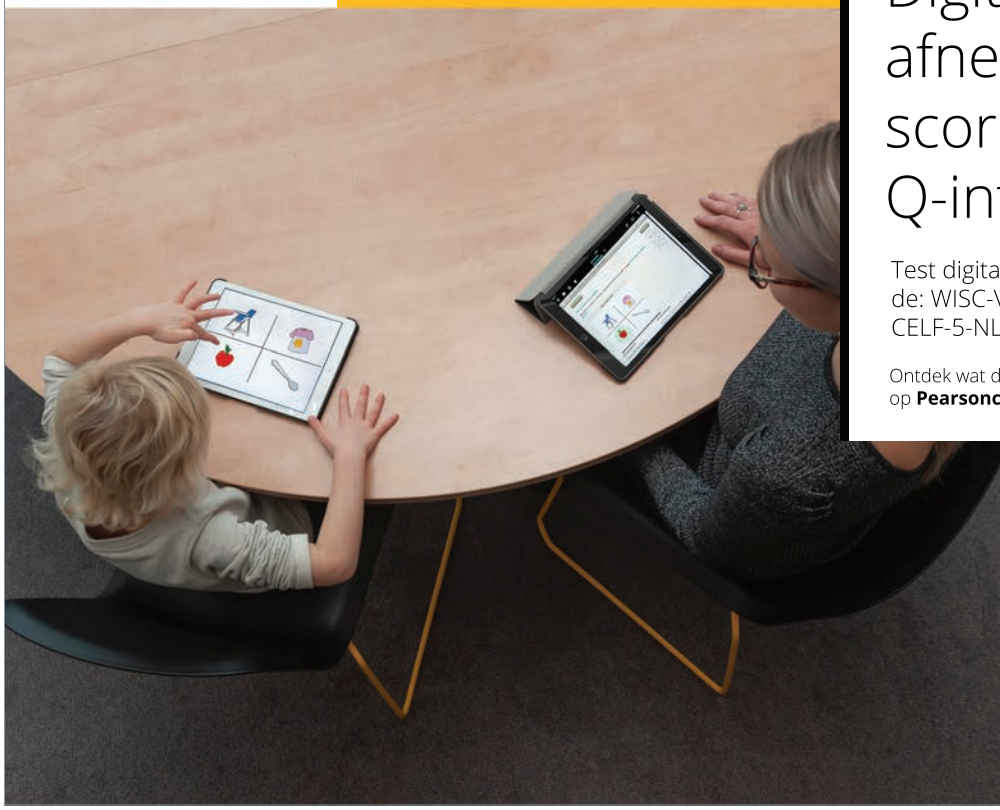
DE PSYCHOLOOG

MAANDBLAD NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN
JAARGANG 56 • NR 4 • APRIL 2021

STREVEN EN FLOREREN: DE RELATIE TUSSEN DOELORIËNTATIE EN WELBEVINDEN • ESSAY: ONTSPANNEN BESTUUR IN EEN OVERSPANNEN SAMENLEVING • FORUM: DE TOEKOMST VAN EEN VOLGENDE ILLUSIE • INTERVIEW IRIS SOMMER: GEZONDE DARMEN, GEZONDE HERSENEN? • GASTCOLUMN: BEÏNVLOEDEN VAN GEDRAGSRISICO'S • INSPIRATIE: ELLEN DREEZENS • COLUMN ANNE-LAURA VAN HARMELEN: INGEWIKKELDER DAN EEN STOFZUIGER

DAISY VEENSTRA OVER THE RAPIE

Pearson



Digitaal afnemen en scoren via Q-interactive

Test digitaal met onder andere de: WISC-V-NL, WPPSI-IV-NL, CELF-5-NL en WAIS-IV-NL.

Ontdek wat digitaal jou kan brengen op **Pearsonclinical.nl**

Scan mij!

Vanuit de wetenschap, voor de praktijk

Aan de slag met adaptief gedrag

Twee nieuwe instrumenten over adaptieve vaardigheden. Toepasbaar bij verstandelijke beperkingen, maar ook bij autisme, hersenletsel, dementie of psychiatrische problematiek.

	ABAS-3	ADAPT
Over	Kinderen en volwassenen	Volwassenen (vanaf 16 jaar)
Door	Ouder, leerkracht of cliënt	Ouder of observant
Afname	30 minuten	10-15 minuten
Uitkomst	Populatienormen (NL en VL) voor domeinen en vaardigheden, plus leeftijdsequivalenten en aanvullende analyses	Indicatie van de ernst van verstandelijke beperking, plus profiel van vaardigheidsgebieden
Doel	Classificatie, verklarende en handelingsgerichte diagnostiek	Screening, training en evaluatie

Meer weten? Kijk op www.hogrefe.nl
of e-mail naar advies@hogrefe.nl

hogrefe

INHOUD

10 **STREVEN EN FLOREREN** – De vraag naar wat een mens gelukkig maakt is bijna net zo oud als de mensheid zelf. Arjan van Dam deed onderzoek naar het soort doelen dat mensen zichzelf stellen, de invloed daarvan op hun welbevinden en de invloed van de omgeving op deze relatie. 'Een gelukkig persoon is sterk leergericht en heeft voldoende mogelijkheden om te leren.'

32 **FORUM: DE TOEKOMST VAN EEN VOLGENDE ILLUSIE** – De moderne psychologie houdt zich niet meer bezig met de ziel, aldus Theo Verheggen. Het verbaast hem dat het lot van de ziel in de psychologie is verbonden met een hele klasse aan ervaringen die evenmin worden onderzocht. 'Het zijn de echtmakers die een leven kleur geven,' betoogt Verheggen. Kimiko Bohle en Marcel Veenman reageren.

46 **ESSAY: ONTSPANNEN BESTUUR IN EEN OVERSPANNEN SAMENLEVING** – Lang is de problematiek van prestatiedruk als een persoonlijk probleem van individuen beschouwd. Maar als klachten als stress, angst en burn-out onderweg zijn om beroepsziekte nummer een te worden, is dat niet langer gerechtvaardigd, stelt Robert van Putten. 'Willen we de psychische prestatiedruk in de samenleving verlichten, dan moeten we onze bestuurscultuur veranderen.'

Nieuwe kennis of inspiratie opdoen? Bekijk een greep uit ons opleidingsaanbod:

– Nieuw: Leergang Zelfverwondend gedrag i.s.m. CCE
– Hoogbegaafde volwassenen in de ggz
– Behandeling van cliënten met een negatief zelfbeeld

Het volledige aanbod vind je in ons nieuwe programmaboek 2021-2022, dat in mei verschijnt. Ontvang je deze nog niet? Vraag het aan via rinogroep.nl/programmaboek

RINO GROEP

RINO • amsterdam
opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

Learning Labs

online leren van internationale topdocenten!
www.rino.nl/learning-labs

Attachment Based Family Treatment (ABFT)
www.rino.nl/1206 | start 13 april

Imaginal Exposure (IE): Boost your therapeutic IE skills online
www.rino.nl/1207 | start 3 mei

Limit Setting: Working effectively with boundary violations
www.rino.nl/1204 | start 12 mei

Emotionally Focused Therapy (EFT)
www.rino.nl/1212 | start 1 juni

Thematische Apperceptie Test (TAT)
www.rino.nl/023 | start 21 mei

Schematherapie bij mensen met een laag IQ
www.rino.nl/092 | 27 mei

NIEUW! BLENDED CURSUS:
Persoonlijkheidsstoornissen
www.rino.nl/1133 | 29 juni

www.rino.nl

Wil jij een bloeiende praktijk opbouwen?

Nieuw werk-leertraject van start!

Met Psyned Select helpen wij je in twee jaar stapsgewijs een succesvolle praktijk op te bouwen. Samen met een groep ondernemende basispsychologen volg je **opleidingen, supervisie, leertherapie en intervisie** waarbij je jouw therapeutische en bedrijfsvaardigheden ontwikkelt. Je ontvangt vanuit Psyned daarbij een extra toestroom van cliënten, zodat je dit direct in jouw praktijk kunt toepassen.

BEN JIJ:

- ✓ **EEN BASISPSYCHOLOOG**
- ✓ **AMBITIEUS EN ONDERNEMEND**
- ✓ **OP ZOEK NAAR EEN VANGNET EN INTERCOLLEGIAAL CONTACT**
- ✓ **1,5 DAG PER WEEK BESCHIKBAAR OM TE BEHANDELEN?**

Meld je dan bij Eline Nijhof via eline@psyned-select.nl en **start in september!**

psyned SELECT Meer informatie? **www.psyned-select.nl**

INHOUD

RUBRIEKEN

6 NIEUWS
9 COLUMN: Anne-Laura van Harmelen
21 BOEKEN & MEDIA
24 INTERVIEW: Iris Sommer
30 INSPIRATIE: Ellen Dreezens
44 JUNIOR: Daisy Veenstra
53 GASTCOLUMN: Mirea Raaijmakers en Nikki Kirin

Redactioneel

ONTSPANNEN

Met regelmaat vragen we kersverse doctores (zoals dit nummer Arjan van Dam) en hoogleraren in de psychologie of ze een artikel gebaseerd op hun dissertatie of oratie willen schrijven. Meestal reageren deze wetenschappers (die doorgaans in het Engels schrijven) daar enthousiast op en merken ze dat dit vakblad dan weliswaar geen impact*factor* heeft, maar dat een Nederlandstalige publicatie wel degelijk *impact* heeft – bijvoorbeeld in de vorm van onverwachte collegiale reacties of enige aandacht in de media. Voor ons als redactie(raad) is het ook een manier om over actuele wetenschappelijke ontwikkelingen te kunnen berichten.

Psychologie is niet alleen een schier oneindig gevarieerd vak, het raakt ook aan diverse andere vakgebieden voor interessante bespiegelingen. Vorig jaar zomer promoveerde bestuurskundige en filosoof Robert van Putten aan de Vrije Universiteit Amsterdam op een proefschrift over het maakbaarheidsdenken onder bestuurders. Ook hij reageerde enthousiast op het verzoek een essay te schrijven, met de nadrukkelijke uitnodiging dat hij best wat vrij mocht associëren. Het resultaat is een prachtige, fraai geschreven bijdrage met de prikkelende titel: 'Ontspannen bestuur in een overspannen samenleving'. Van Putten uit daarin zijn bezorgdheid dat overheid en samenleving elkaar in een houdgreep hebben en stelt dat de overheid vooral een katalysator van de prestatiemaatschappij is. 'Als dat zo is, dan is fundamentele bezinning op de stijl van overheidshandelen nodig. (…) Willen we de psychische prestatiedruk in de samenleving verlichten, dan moeten we onze bestuurscultuur veranderen.'

Ideeën voor gegadigden voor de human interest-rubrieken doen we vooral op door onze ogen en oren goed open te houden. Daisy Veenstra, de *covergirl* van dit nummer, is nog niet zo lang afgestudeerd. Pas is ze haar bedrijf HappyDaisz gestart waarmee ze jongeren wil gaan helpen. Van zulke bedrijfjes zijn er meer, maar Veenstra heeft alvast een zeer originele invalshoek. Ze maakt onder meer gebruik van raps gebaseerd op persoonlijke ervaringen en op verhalen van jongeren en hun ervaringen met corona, maar ze verwerkt in die raps nadrukkelijk ook haar psychologische kennis – een soort ther*ap*ie dus. Via TikTok weet ze haar doelgroep goed te bereiken.

Een paar van haar raps heb ik beluisterd – zeer de moeite waard! Ik werd er ook zeer relaxed van, ontspannener dan nadenken over wat de uitslag van de verkiezingen voor onze overspannen maatschappij zal kunnen betekenen.

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

COLOFON

De Psycholoog is het redactioneel onafhankelijke 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. Ook is *De Psycholoog* 24/7 te lezen op www.tijdschriftdepsycholoog.nl **Redactie**: Vittorio Busato (hoofdredacteur), Anouk Bercht (redacteur) en Geertje Kindermans (schrijvend redacteur), e-mail: redactie@psynip.nl. ISSN: 0033-3115. **Redactieraad**: Eline van Baal, Marrie Bekker, Kimiko Bohle, Sonja Borgsteede, Miriam de Graaff, Dennis Hernaus, Sabine Hunnius, Johan Lataster, Wilmar Schaufeli, Wouter Schoonman, Annelies Spek, Giovanni Timmermans (voorzitter), Marcel Veenman, Anneke Vinke **Eindcorrectie**: Jeroen van Goor **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 (keuze 2), 9.00-17.00 uur. IBAN code: NL81INGB00003788 02, SWIFT code: INGBNL2A. www.psynip.nl, e-mail: info@psynip.nl.

Coverfoto: Reyer Boxem
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).

DE PSY-CHO-LOOG

NIEUWS WETEN

ONS BREIN NEEMT ONS IN DE MALING

OVERDREVEN? WELNEE!

Overdrijven doen we allemaal, laat Amerikaans onderzoek zien. En niet eens met opzet: onze hersenen onthouden gebeurtenissen zo beter

Voormalig president Trump lustte er pap van. *'No one has ever…'* en dan kwam er weer iets waarin hij 's werelds allerbeste was geweest. In overdrijven blonk Trump uit. Maar uit Amerikaans onderzoek blijkt dat we allemáál die neiging hebben. Dat doen we niet expres – ons brein neemt ons in de maling.

De onderzoekers vroegen 29 vrouwelijke proefpersonen om combinaties van plaatjes te onthouden: een mannengezicht werd telkens gekoppeld aan een voorwerp (bijvoorbeeld een paraplu, ballon of rugzak). Sommige voorwerpen waren identiek, alleen verschilden ze licht van kleur. De proefpersonen kregen de plaatjes herhaaldelijk te zien en leerden ze daardoor steeds beter kennen. Alleen maakten ze het kleurverschil bij identieke voorwerpen in hun brein groter dan het was. Hoe meer ze dat deden, hoe accurater de rest van de herinnering. Dat zagen de onderzoekers aan hun fMRI-scan. Waren de voorwerpen verschillend, dan schatten de proefpersonen hun kleuren beter in.

Kennelijk hebben we overdrijving nodig om een gebeurtenis goed in ons geheugen te kunnen opslaan, zeker als prikkels sterk op elkaar lijken. Bij een eeneiige tweeling ga je immers ook vaak direct op zoek naar de verschillen. Grote kans dat je die verschillen in je herinnering groter maakt dan ze echt zijn, om de twee een volgende keer goed uit elkaar te kunnen houden. (ID)

Bron: Zhao, Y. et al. (2021). Adaptive memory distortions are predicted by feature representations in parietal cortex. *Journal of Neuroscience*, 10.1523/JNEUROSCI.2875-20.2021, https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2875-20.2021

INTERNATIONALE GROEP EXPERTS STREEFT NAAR CONSENSUS

GEHAKKETAK OVER DEFINITIE BURN-OUT

Een halve eeuw onderzoek naar burn-out heeft nog weinig resultaat opgeleverd. De oorzaak is een gebrek aan een eenduidige definitie. Ook een internationaal vastgestelde definitie biedt waarschijnlijk geen oplossing.

'Burn-out bij werknemers is een toestand van emotionele en fysieke uitputting die wordt veroorzaakt door langdurige blootstelling aan werkgerelateerde problemen.' In een recent issue van *The Scandinavian Journal of Work and Environmental Health* presenteerde een internationale groep wetenschappers een nieuwe definitie van burn-out: een pragmatische definitie, goedgekeurd door experts uit 29 verschillende landen, bedoeld voor gebruik in zowel onderzoek als praktijk.

In het *editiorial* van hetzelfde nummer uit de Nederlandse burnoutdeskundige Wilmar Schaufeli al meteen forse kritiek. Allereerst twijfelt Schaufeli aan het nut van zo'n pragmatische definitie. Een invloedrijke theorie stelt dat er aan burn-out altijd twee kanten zitten. Mensen zijn niet alleen niet meer in staat om te werken, ze hebben daar ook geen zin meer in. Dit aspect van mentaal afstand nemen, dat tot uiting komt in cynisme en interesseverlies, ontbreekt in de pragmatische definitie.

Daarnaast ziet Schaufeli niks in een aparte definitie voor werknemers. Ook vrijwilligers, studenten, atleten en ouders kunnen immers burn-outverschijnselen vertonen. Tot slot is de consensuele definitie onduidelijk. Is emotionele uitputting hetzelfde als mentale uitputting, en hoe zit het met cognitieve symptomen als concentratieverlies?

Het raadsel wat burn-out nu precies inhoudt, blijft dus voorlopig onopgelost. (AH)

Bronnen: Guseva Canu, I. et al. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health, doi:10.5271/sjweh.3935*; Schaufeli, W. (2021). The burnout enigma solved? *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health, doi:10.5271/sjweh.3950*

SCHAP

EINDE CORONACRISIS

EEN COMPLIMENT DOET ECHT GOED

WAT ZIE JE ER GOED UIT!!!

Een complimentje krijgen is altijd leuk. Je voelt je gewaardeerd en gezien. Toch delen we zelf maar mondjesmaat complimenten uit. Een gemiste kans, suggereert Amerikaans onderzoek.

Twee onafhankelijke studies laten zien dat mensen consequent onderschatten wat een compliment met iemand kan doen. Ongeacht of het nu gaat om vrienden of volkomen vreemden. Proefpersonen dachten dat anderen zich misschien opgelaten zouden voelen als ze een complimentje kregen, terwijl dat geenszins zo bleek te zijn. Ook de onzekerheid of ze met hun compliment niet voor paal zouden staan, lijkt mensen parten te spelen. De helft van de proefpersonen die op papier iemand moesten complimenteren, gaf dat compliment daadwerkelijk bij een latere ontmoeting. En gáven ze dat compliment, dan hadden ze geen idee hoe goed dat de ander deed.

We slikken dus nodeloos vaak complimenten in. Richten we ons meer op onze goede bedoelingen dan op hoe we een compliment precies verwoorden, dan rollen de complimenten makkelijker over onze lippen. En denk niet dat de ander je een slijmbal vindt als je dagelijks een compliment uitdeelt: zoals we er ook geen genoeg van kunnen krijgen te horen dat onze partner van ons houdt, zo prettig blijven we het vinden als iemand ons een compliment maakt.

Ook gevoelens van dankbaarheid uiten we trouwens niet zo gauw. We onderschatten wat het voor een ander kan betekenen als we zeggen hoe blij we met hem zijn, en we zijn bang een raar figuur te slaan als we uiting geven aan onze waardering. Terwijl die ander er juist van opfleurt.

Laat dat een les zijn, zeer gewaardeerde lezers en lezeressen. (ID)

Bron: Boothby, E. et al. (2021). A simple compliment can make a big difference. *Harvard Business Review*, 24 februari 2021.

NIEUWS
PROMOTIES

TECHNOLOGIE TEGEN ONGEZOND GEDRAG

Technologieën voor gezondheidszelfmanagement worden steeds meer ingezet op de werkvloer. Anne Bonvanie-Lenferink onderzocht hoe technologie verantwoord en effectief kan worden ontwikkeld en gebruikt om werknemers te stimuleren tot gezonder gedrag. Ze concludeert dat werknemers niet geneigd zijn hun gedrag te veranderen als dat gedrag is waarvan ze zich al bewust zijn, zoals te lang blijven zitten. Werknemers veranderen wel het gedrag waarvan ze zich niet bewust zijn, zoals vermoeid raken tijdens het typen. Het gebruik van technologieën voor gezondheidszelfmanagement beïnvloedt de autonomie van werknemers, in het bijzonder die van werknemers met een hoger BMI.

Anne Bonvanie-Lenferink, *Health self-management applications in the workplace. Multidisciplinary studies on worker behaviour and autonomye.* Rijksuniversiteit Groningen, 2 maart 2021. (Co-)promotoren prof. dr. J.C. Wortmann, prof. dr. O. Janssen, prof. dr. H. Broekhuis, dr. E.L.M. (Els) Maeckelberghe

VERMINDEREN VAN GEDRAGSPROBLEMEN

De afgelopen decennia zijn er diverse behandelprogramma's ontwikkeld en onderzocht die zich richten op het verminderen van gedragsproblemen. De effecten daarvan blijven echter beperkt. Lysanne te Brinke richt zich met haar promotieonderzoek daarom op het optimaliseren van bestaande behandelprogramma's. Haar resultaten laten zien dat jongeren met gedragsproblemen vaak moeite hebben met het reguleren van hun emoties. Ook blijkt dat emotieregulatietraining een positief effect heeft op de emotieregulatie vaardigheden van jongeren met een gemiddelde intelligentie. Jongeren met een Licht Verstandelijke Beperking (LVB) profiteerden vooral van emotieregulatietraining gericht op gedachten, in plaats van op gedrag.

Lysanne te Brinke, *Interventions under the microscope: emotionregulation training as a treatment element for externalizing problems in adolescence.* Universiteit Utrecht, 5 maart 2021. (Co-)promotoren prof. dr. B. Orobio de Castro, prof. dr. M. Dekovic, dr. H.D. Schuiringa, dr. A.T.A. Menting

LABORATORIUM VERSUS HET ECHTE LEVEN

Critici twijfelen aan de externe validiteit van laboratoriumonderzoeken en stellen dat veel gedragsafwijkingen verdwijnen in situaties in het echte leven. Gedragseconoom Bouke Klein Teeselink onderzocht of deze kritiek terecht is. Hij bestudeerde atleten, deelnemers aan spelshows, patiënten en darters om te zien of de principes die gedrag sturen in het laboratorium ook beslissingen uit het echte leven kunnen verklaren. Daartoe maakte hij gebruik van vier natuurlijke settings om psychologische factoren te bestuderen die van invloed zijn op verschillende beslissingen in het echte leven. Hij toonde onder andere aan dat kortingen de vraag naar levensreddende medicijnen vergroten, zelfs als de uiteindelijke prijs niet verandert. Zijn bevindingen bieden daarmee een mogelijke oplossing voor het probleem van het niet naleven van voorgeschreven medicatie door patiënten. Ook onderzocht hij het effect van marginale achterstand op prestaties in professionele sportwedstrijden in American football, Australian football, rugby en basketbal. Hij laat zien dat het prestatieverhogende effect van een achterstand in een competitie in geen van deze sporten opgaat.

Bouke Klein Teeselink, *From mice to men: field studies in behavioral economics.* Vrije Universiteit Amsterdam, 18 maart 2021. (Co-)promotoren prof. dr. M.J. van den Assem, dr. D. van Dolder

Carolien Bruijnen, *Substance-induced Neurocognitive Disorders: detection, prevalence and course during treatment in addiction health care.* Radboud Universiteit Nijmegen, 19 februari 2021. (Co-)promotoren prof. dr. R.P.C. Kessels, prof. dr. C.A.J. de Jong, dr. B.A.G. Dijkstra, dr. S.J.W. Walvoort

Annika Eenshuistra, *"I know best..." Research into the professinal skills of care workers in residential youth care.* Rijksuniversiteit Groningen, 18 maart 2021. Promotoren prof. dr. E. Knorth, prof. dr. A. Harder

Lisa Wijsen, *Characterizations of psychometrics.* Universiteit van Amsterdam, 22 maart 2021. Promotoren prof. dr. D. Borsboom, prof. dr. W. Heiser

EvA Mulder, *The Normality of rape? Observer reactions to stories of female and male sexual assault.* Tilburg University, 22 maart 2021. Promotoren prof. dr. A. Pemberton, prof. dr. A.J.J.M. Vingerhoets

Maria Ferrara, *Early intervention in psychosis: A data-driven population health approach to reduce the duration of untreated psychosis.* Maastricht University, 12 maart 2021. (Co-)promotoren dr. S. Guloksuz, prof.dr. J.J. van Os, prof. dr. V.H. Srihari

INGEWIKKELDER DAN EEN STOFZUIGER

Als aio mocht ik voor het eerst college geven. Ik was een halfuur eerder want ik was nerveus, ik liep de trappen af van de lege zaal en sloot mijn laptop aan op het systeem. De grote schermen flikkerden. Daar was mijn presentatie, duidelijk op een van de twee schermen, maar het andere scherm bleef flikkeren. Ik belde de ICT, en binnen vijf minuten stond er een meneer naast me. Ik zei: 'Het ligt niet aan de aansluiting, want een van de schermen doet het wel.' Zijn antwoord: 'Het is wel ietsjes ingewikkelder dan een stofzuiger.'

Daar stond ik dan, met een opmerking teruggezet op mijn plaats: het huishouden, en zeker niet de collegezaal. Over de jaren heen kan ik het aantal seksistische ervaringen niet eens meer tellen. 'Hij bedoelt het vast niet zo', 'Ja, zulk soort dingen zegt hij ook tegen mij, ik vind dat niet zo erg', zijn goedbedoelde opmerkingen die het probleem juist illustreren: seksisme wordt vaak weggezet als niet-bestaand probleem van zeurende vrouwen. Maar denk je eens in: hoe bizar zou het zijn geweest als hij 'Nou, het is wel ietsjes ingewikkelder dan een stofzuiger' had gezegd tegen een mannelijke aio?

Ik ben niet alleen met mijn ervaringen van (onbewust bedoelde) stereotyperingen en seksistische opmerkingen. Reden voor vier hoogleraren (Ineke Sluiter, Naomi Ellemers, Judi Mesman en Eveline Crone) om de website *Athena's Angels*[1] te beginnen. Deze website heeft als doel het verlagen van seksisme in de wetenschap, door informatie te verstrekken, ervaringen te documenteren en waar mogelijk te helpen. Op de pagina *Angels Alerts* worden ervaringen verzameld die variëren van onbedoeld tot expliciet seksisme. De website maakt duidelijk dat vrouwelijke wetenschappers in het begin van hun carrière meer worden onderschat, en harder moeten werken om even serieus genomen te worden als hun mannelijke collega's. Dit heeft ook gevolgen voor hun carrière.

In december presenteerde het landelijk netwerk van vrouwelijke hoogleraren de monitor vrouwelijke hoogleraren van 2020.[2] Deze monitor onderzoekt de verdeling van vrouwelijke en mannelijke onderzoekers op de verscheidene lagen van de universiteiten. De conclusie: bij elke stap van de carrièreladder neemt het percentage vrouwen af. Er zijn bijvoorbeeld 43,6% vrouwelijke promovendi, maar slechts 24,2% vrouwelijke hoogleraren. En dit terwijl vrouwelijke hoogleraren gemiddeld meer uren werken dan hun mannelijke collega's. In Europa bungelt Nederland onderaan als het gaat om gelijkheid van mannen en vrouwen in de wetenschap, en het lijkt er niet op dat dit snel zal veranderen: de toename in vrouwelijke hoogleraren ligt rond de 1%. De monitor besluit met hun advies om deze groei te stimuleren; gelijke betaling, gelijke kansen en een inclusieve werkomgeving. En voor een inclusieve werkomgeving is de bewustwording van onbewuste vooroordelen over vrouwen in de wetenschap een eerste stap. Die stap is makkelijker dan je denkt. Je hoeft alleen maar te denken: zou ik dit bij een man ook zeggen? Opgelost.

Zo, dan kunnen we ons nu gaan focussen op de inclusie van alle andere personen met een minderheidspositie in de wetenschap. *Onwards and upwards.*

Anne-Laura van Harmelen

is hoogleraar Brein, Veiligheid en Veerkracht aan de Universiteit Leiden.
E-mail: a.van.harmelen@fsw.leidenuniv.nl

FOTO: STIJN RADEMAKER

1 https://www.athenasangels.nl/nl/
2 https://www.lnvh.nl/a-3542/presentation-monitor-vrouwelijke-hoogleraren-2020

De vraag naar wat een mens gelukkig maakt is bijna net zo oud als de mensheid zelf. Arjan van Dam deed onderzoek naar het soort doelen dat mensen zichzelf stellen, de invloed daarvan op hun welbevinden en de invloed van de omgeving op deze relatie. Van Dam licht vijf studies toe die hij in dat kader heeft verricht. 'Een gelukkig persoon is sterk leergericht én heeft voldoende mogelijkheden om te leren.'

DE RELATIE TUSSEN DOELORIËNTATIE EN WELBEVINDEN

STREVEN EN FLOREREN

Wat maakt een mens gelukkig en tevreden? Deze vraag houdt ons al sinds mensenheugenis bezig. We leven in de meest welvarende periode van de geschiedenis, maar deze hoge welvaart komt met een prijs omdat er steeds meer gevraagd wordt van medewerkers. Hierdoor komen medewerkers onder druk te staan en nemen stress en burn-outklachten toe (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2019). Wetenschappers hebben zich mede daarom ook op de zoektocht naar geluk gestort. Het aantal publicaties over geluk is gigantisch en er zijn wetenschappelijke tijdschriften die zich alleen op dit onderwerp richten. Ed Diener, een vooraanstaand Amerikaanse wetenschapper in dit onderzoeksveld, verbonden aan de University of Illionois, concludeerde in 1999 met collega's dat een gelukkig persoon beschikt over een positief temperament en een positief vooruitzicht, dat hij slechte gebeurtenissen niet herkauwt, vrienden heeft die te vertrouwen zijn en, tot slot, voldoende middelen heeft om waardevolle doelen na te streven.

In mijn proefschrift heb ik me gericht op dat laatste punt en heb de relatie onderzocht tussen het soort doelen dat mensen zichzelf stellen (*doeloriëntatie*) en hun welbevinden en de invloed van de omgeving op deze relatie (Van Dam, 2020). Daartoe zijn vijf verschillende studies uitgevoerd, die in dit artikel kort zullen worden toegelicht. Maar voordat we dieper ingaan op de relatie tussen doeloriëntatie en geluk, staan we eerst stil bij het begrip geluk.

GELUK EN FLOREREN

Rond de laatste eeuwwisseling riepen steeds meer onderzoekers dat er een breder perspectief op geluk nodig was. Tot die tijd was het *hedonisch perspectief* leidend, dat geluk definieert als *subjectief welbevinden*. Dat wil zeggen: je prettig voelen. Het betekent de aanwezigheid van positief affect (positieve stemmingen en emoties), de afwezigheid van negatief affect, en tevreden zijn met het leven.

Maar geluk is meer dan je prettig voelen. Het *eudaimonisch perspectief* definieert geluk daarom als het actualiseren van het eigen potentieel. Dat wil zeggen: het actualiseren van de goede *daimon* ofwel van iemands ware aard (Ryan & Deci, 2001). Het gaat daarbij om zowel sociaal als psychologisch optimaal functioneren in die zin dat iemand zijn leven als zinvol ervaart, bijdraagt aan het leven van anderen en vriendelijk is voor zichzelf en voor anderen.

Keyes (2002) combineerde beide perspectieven en introduceerde de term 'floreren': iemand die floreert heeft zowel een hoog hedonisch als een hoog eudaimonisch welbevinden. Floreren blijkt een belangrijke indicator te zijn voor mentale gezondheid. Keyes stelt dat degenen die floreren de beste mentale gezondheid hebben. Het is dus zinvol om niet alleen het hedonisch welbevinden maar ook het eudaimonisch welbevinden in ogenschouw te nemen.

DOELORIËNTATIE

Dat doelen belangrijk zijn voor iemands welbevinden, is uitgebreid aangetoond (bijvoorbeeld Emmons, 2003). Maar

mensen kunnen verschillende soorten doelen stellen. Vanuit de onderwijspsychologie is al langer bekend dat de soorten doelen die iemand stelt verschillende effecten kunnen hebben op het welbevinden van scholieren en studenten (Huang, 2011). De vraag is vervolgens of alleen het stellen van doelen voldoende bijdraagt aan iemands hedonisch en eudaimonisch welbevinden of dat het nog uitmaakt wat voor soort doelen iemand zichzelf stelt.

De bekende Amerikaanse psychologe Carol Dweck (1986) onderscheidde twee soorten doelen: leerdoelen en prestatiedoelen. Kinderen die meer gericht waren op het ontwikkelen van hun competenties stelden zichzelf *leerdoelen*: ze gaven minder snel op bij tegenslagen, waren meer gemotiveerd en behaalden betere prestaties. Kinderen die daarentegen meer gericht waren op het laten zien van hun competenties – zichzelf *prestatiedoelen* stelden – gaven sneller op bij tegenslagen, waren minder gemotiveerd en behaalden minder goede prestaties.

Deze indeling in leer- en prestatiedoelen is later uitgebreid met het onderscheid tussen *streef-* en *vermijddoelen* (Elliot & McGregor, 2001). Streven en vermijden komen voort uit het zogenaamde pijn-plezierprincipe: in zijn algemeenheid streven mensen naar zoveel mogelijk plezier en zo min mogelijk pijn. Wanneer het gaat over het stellen van doelen betekent dit dat het doel is te streven naar een gewenste uitkomst en het vermijden van een ongewenste uitkomst. Wanneer we de leer- en prestatiedoelen combineren met de streef- en vermijddoelen krijgen we de volgende vier verschillende soorten doelen:

1. *Leer-streefdoelen*
   Met een leer-streefdoel ben je gericht op het verbeteren van je vaardigheden en ontwikkelen van competenties. Je wil graag een positieve ontwikkeling bij jezelf zien en fouten maken zie je als onderdeel van het leerproces. 'Ik wil mijzelf ontwikkelen' is wat je motiveert.
2. *Leer-vermijddoelen*
   Met een leer-vermijddoel ben je gericht op het voorkomen dat je niet alles leert wat er te leren valt en dat je vaardigheden en competenties achteruitgaan. Je wil graag voorkomen dat je een negatieve ontwikkeling bij jezelf ziet. 'Ik wil niet slechter worden' is wat je motiveert.
3. *Prestatie-streefdoelen*
   Met een prestatie-streefdoel ben je gericht op succes. Je wil goede resultaten halen en je hebt daarom een voorkeur voor makkelijke taken of iets waar je erg goed in bent. Je wil graag een positieve beoordeling krijgen voor wat je doet. 'Ik wil de beste zijn' is wat je motiveert.
4. *Prestatie-vermijddoelen*
   Met een prestatie-vermijddoel wil je voorkomen dat je ergens de slechtste in bent; je wilt een negatieve beoordeling voorkomen. Wanneer je het idee hebt dat je iets toch niet kan begin je er liever niet aan om je zo te beschermen tegen angst en gevaar. 'Ik wil niet de slechtste zijn' is wat je motiveert.

Onderzoeken naar de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden, die voornamelijk onder scholieren en studenten zijn uitgevoerd, laten zien dat een leer-streefdoeloriëntatie positief en een prestatie-vermijddoeloriëntatie negatief samenhangt met hedonisch welbevinden (Huang, 2011; Vandewalle et al., 2019). Er is maar weinig onderzoek gedaan naar de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden (zowel hedonisch als eudaimonisch) onder (werkende) volwassenen. Bovendien is er over de relatie tussen doeloriëntatie en floreren en de invloed van de werkomgeving hierop (denk aan het soort doelen dat medewerkers zich stellen en hoe hoog hun hedonisch en eudaimonisch welbevinden is) nog minder bekend.

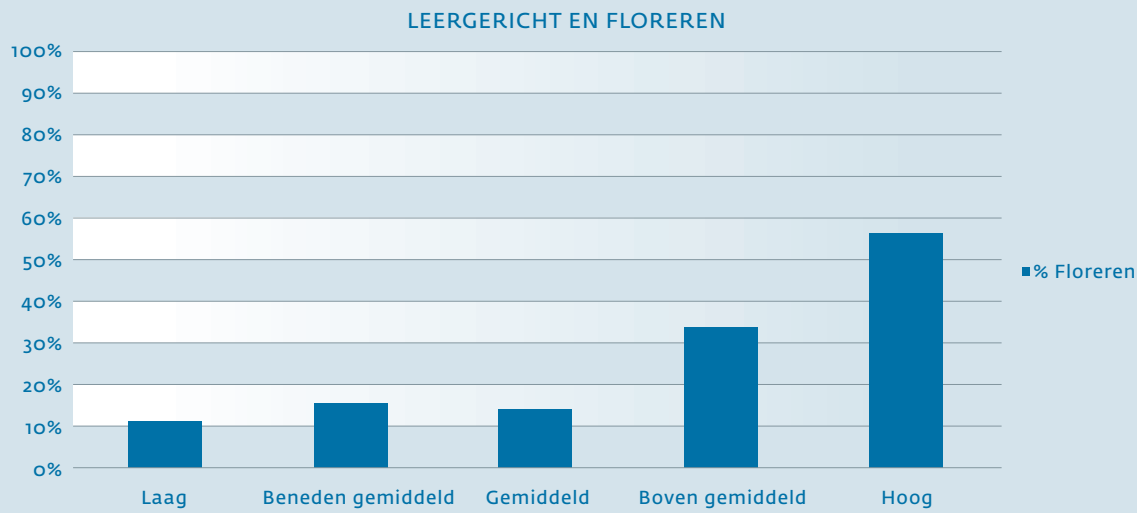
Met mijn proefschrift (Van Dam, 2020) wilde ik in deze leemte voorzien. De studies daartoe worden hieronder kort toegelicht.

LEREN EN FLOREREN IN NEDERLAND

De eerste studie onderzocht de relatie tussen doeloriëntatie en floreren onder een representatieve steekproef (N = 305) van Nederlandse volwassenen (153 vrouwen en 152 mannen, met een gemiddelde leeftijd van ruim 45 jaar). Om floreren te meten werd de vragenlijst van Keyes (MHC-SF: *Mental Health Continuum Short Form*) gebruikt. Met 14 items meet deze vragenlijst hoe vaak iemand in de afgelopen maand verschillende aspecten van hedonisch welbevinden ervoer op een zespuntsschaal (0 = nooit, 5 = elke dag). Een voorbeelditem: 'In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat uw leven een richting of zin heeft?' Iemand *floreert* wanneer zowel hedonisch en eudaimonisch welbevinden hoog scoren bij die persoon. Scoort iemand echter op beide aspecten laag, dan is er sprake van *wegkwijnen*. De overige scorecombinaties worden bestempeld als *matig welbevinden*. Van de Nederlandse volwassenen blijkt 23,6% te floreren, 10,6% kwijnt weg en 65,9% heeft een matig welbevinden.

Zoals verwacht bleek dat hoe hoger iemands leer-streefdoeloriëntatie des te groter de kans was dat iemand floreerde (zie figuur 1). Wanneer de scores op de schaal voor leer-streefdoeloriëntatie in vijf categorieën worden verdeeld, dan

FIGUUR 1. KANS OP FLOREREN VOOR VIJF CATEGORIEËN VAN LEER-STREEFDOELORIËNTATIE



is de kans op floreren in de hoogste categorie 56,4% en ruim twee keer zo hoog als in de onderzoekspopulatie (23,6%).

Opvallend was dat hedonisch welbevinden niet significant samenhing met doeloriëntatie, terwijl voor floreren en eudaimonisch welbevinden dit wel het geval was. Bovendien bleek dat als iemand zowel een lage prestatie-vermijddoeloriëntatie en een hoge leer-streefdoeloriëntatie had, de kans nog groter was dat die persoon floreerde.

Samenvattend: uit deze studie bleek dat iemands doeloriëntatie samenhangt met zijn of haar psychologisch en sociaal welbevinden (eudaimonisch welbevinden). Bij diegenen die sterk gericht waren op leren (een hoge leer-streefdoeloriëntatie) en niet wilden voorkómen dat ze incompetent overkwamen (een lage prestatie-vermijddoeloriëntatie), was de kans het grootst dat ze floreerden.

HERSTELLEN VAN STRESS EN DOELORIËNTATIE

Als we het hebben over welbevinden, dan is stress daarvan de tegenhanger: stress is onvermijdelijk en te veel stress ondermijnt iemands welbevinden. In de tweede studie werd onderzocht wat de relatie is tussen doeloriëntatie onder werkenden en hun werkgerelateerde stress over een langere tijd. Vooral het goed kunnen herstellen van stress blijkt belangrijk te zijn (Geurts, 2014) om stressgerelateerde klachten te voorkómen.

In deze studie werd onderzocht of aan de hand van iemands doeloriëntatie was te voorspellen in hoeverre deze persoon van stress kon herstellen. Hiervoor werden twee indicatoren gebruikt van dit herstelproces (uit de *Vragenlijst Beleving en Beoordeling van de Arbeid* (VBBA; Van Veldhoven et al., 2020)): 1) Iemands energie tijdens het werk en 2) iemands herstelbehoefte na het werk. De VBBA meet iemands energie tijdens werk met vijf items (bijv. 'Op mijn werk barst ik van energie') en herstelbehoefte met zes items (bijv. 'Ik vind het moeilijk om me te ontspannen aan het einde van een werkdag') op een vierpuntsschaal (1 = altijd, 4 = nooit). De items werden omgekeerd gescoord, zodat een hoge score een hoge energie en herstelbehoefte aangaven

Voor deze studie werden 238 medewerkers van een voogdijinstelling gedurende vier jaar gevolgd. Op drie meetmomenten werd hen gevraagd hoe energiek ze zich voelden in hun werk en hoe groot hun herstelbehoefte was. Om de resultaten te analyseren werd gebruikgemaakt van latente groeimodellen (Curran et al., 2010). Met deze modellen kunnen veranderingen over de tijd voorspeld worden. Omdat de scores van energie tijdens het werk en de herstelbehoefte – over de drie meetmomenten – stabiel bleken, werd de vraag of iemands doeloriëntatie invloed had op het toe- of afnemen van energie tijdens het werk overbodig. Bovendien bleek ook dat iemands doeloriëntatie over vier jaar behoorlijk stabiel was. Wel voelden medewerkers

die meer gericht waren op het ontwikkelen van hun competenties (leer-streefdoeloriëntatie) of het voorkómen van incompetentie (leer-vermijddoeloriëntatie) zich doorgaans – op elk van de drie meetmomenten – energieker in hun werk. Dit verband bleef aanwezig als er werd gecontroleerd voor een belangrijke energiebron in het werk (taakautonomie) en belangrijke taakeisen (werktempo en hoeveelheid werk). Iemands doeloriëntatie had niet of nauwelijks effect op zijn of haar herstelbehoefte.

Al met al werd uit deze studie duidelijk dat zowel een leer-streefdoeloriëntatie als een leer-vermijddoeloriëntatie voorspelt hoe energiek iemand zich voelt tijdens het werk (een indicator van iemands eudaimonisch welbevinden). Interessant is dat naast een leer-streefdoeloriëntatie ook een leer-vermijddoeloriëntatie positief samenhangt met iemands energie tijdens het werk. Deze bevinding wijkt af van wat doorgaans in de literatuur wordt gerapporteerd voor hedonisch welbevinden. Eerder onderzoek liet immers juist negatieve effecten of gemengde effecten van een leer-vermijddoeloriëntatie op hedonisch welbevinden zien (bijv. Baranik et al., 2010). Voor oudere volwassenen, zoals in deze studie werden onderzocht, kan een leer-vermijddoeloriëntatie evenwel een positief effect hebben op iemands hedonisch welbevinden, bijvoorbeeld op het hebben van meer plezier in een taak (Senko & Freund, 2015). Het huidige onderzoek laat zien dat voor de onderzochte groep volwassen medewerkers – met een gemiddelde leeftijd van 45 jaar – het voorkómen van incompetentie samenging met een energieker gevoel en daarmee dat een leer-vermijddoeloriëntatie ook positief samenhing met het eudaimonisch welbevinden. Tussen een prestatiedoeloriëntatie (zowel een prestatie-streef- als prestatie-vermijddoeloriëntatie) en energie tijdens het werk (eudaimonisch welbevinden) werd geen verband gevonden.

Samenvattend kan uit deze studie worden geconcludeerd dat leerdoelgeoriënteerde medewerkers aan het eind van de werkdag ook vermoeid zijn (net als hun minder leerdoelgeoriënteerde collega's), maar dat zij zich gedurende de dag energieker voelen. Dit was een stabiel patroon over meerdere jaren.

Iemands doeloriëntatie hangt samen met zijn of haar psychologisch en sociaal welbevinden

MINDSET EN DOELORIËNTATIES

In de derde studie werd de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden onderzocht. Eveneens is een van de onderliggende uitgangspunten van de doeloriëntatietheorie getoetst.

Volgens deze theorie hangt iemands doeloriëntatie samen met zijn of haar onderliggende overtuigingen over de mogelijkheid dat eigenschappen (zoals persoonlijkheid) kunnen veranderen (Dweck & Legget, 1998). De overtuiging dat eigenschappen kunnen veranderen (een *groei-mindset*) is volgens deze doeloriëntatietheorie gerelateerd aan een voorkeur voor leerdoelen en de overtuiging dat eigenschappen min of meer vastliggen (een *fixed-mindset*) aan een voorkeur voor prestatiedoelen. Opvallend genoeg is er maar weinig onderzoek gedaan naar de relatie tussen iemands mindset en zijn of haar doeloriëntatie – en al helemaal niet naar hoe ze samenhangen met iemands welbevinden.

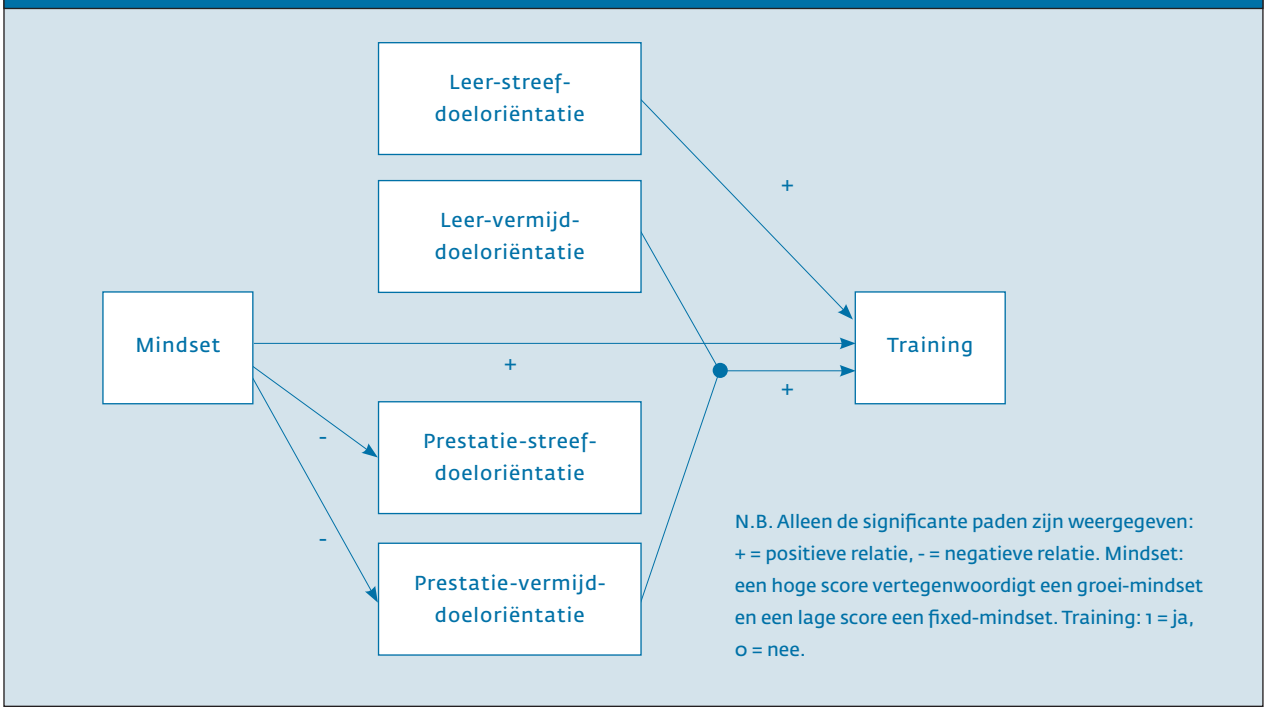
In deze studie werd naast de veronderstelde relatie tussen doeloriëntatie en mindset ook nagegaan in hoeverre mindset en doeloriëntatie voorspellend waren voor deelname aan een professionele training (het volgen van een training is een indicator van eudaimonisch welbevinden (Ryff, 2018)).

Data van een steekproef van 623 jeugdhulpverleners uit verschillende organisaties zijn gebruikt om de onderlinge relaties tussen doeloriëntatie, mindset en eudaimonisch welbevinden te toetsen. Om mindset te meten werden drie items van Carol Dweck (Dweck et al., 1995) gebruikt (zoals een van de items luidde: 'Het type mens dat je bent is iets heel basaals en kun je niet echt veranderen'). De items werden gescoord op een zespuntsschaal (1 = helemaal mee oneens, 6 = helemaal mee eens), de scores werden vervolgens omgekeerd zodat een hoge score een groei-mindset aangaf en een lage score een fixed-mindset.

Deze sociaal werkers hadden banen in onder andere jeugdzorgorganisaties, de verstandelijk gehandicaptenzorg en de geestelijke gezondheidszorg. Een aanzienlijk deel van de professionals (35,8%) was er duidelijk van overtuigd dat mensen niet echt kunnen veranderen (fixed-mindset). Van deze groep had 65% het voorgaande jaar een vakgerichte training gevolgd. De groep die duidelijk geloofde dat mensen kunnen veranderen (groei-mindset) was iets groter (38,5%); van hen had 76% deelgenomen aan een training.

Uit de resultaten (afgebeeld in figuur 2) bleek zoals verwacht dat medewerkers met een sterkere fixed-mindset inderdaad een grotere voorkeur hadden voor een prestatie-streef- en -vermijddoeloriëntatie. Dit effect was echter klein; niet meer dan 1% van de variantie in prestatie-streef- en

FIGUUR 2. MEDIATIEMODEL VOOR MINDSET EN HET VOLGEN VAN PROFESSIONELE TRAINING, MET DOELORIËNTATIE ALS MEDIATOR



prestatie-vermijddoeloriëntatie kon voorspeld worden uit iemands mindset.

In tegenstelling tot wat de theorie voorspelt, werd voor een groei-mindset geen verband met leer-streef- of leer-vermijddoeloriëntaties aangetroffen. Wel bleek er een relatie te zijn tussen iemands groei-mindset en deelname aan trainingen: medewerkers met een groei-mindset hadden vaker deelgenomen aan een professionele training. Overigens is het zorgwekkend dat een aanzienlijk deel van de professionals binnen het sociale domein (35,8%) er duidelijk van overtuigd bleek dat mensen niet echt kunnen veranderen. Deze groep nam ook minder vaak deel aan training, terwijl professionals die geloofden dat mensen kunnen veranderen vaker hadden deelgenomen. De sterkste voorspeller voor deelname aan een professionele training bleek echter een leer-streefdoeloriëntatie. Ook bleek dat een lage prestatie-vermijddoeloriëntatie in combinatie met een hoge leer-streefdoeloriëntatie samenhing met meer deelname aan training. Een leer-vermijd- en een prestatie-streefdoeloriëntatie konden de deelname aan training niet voorspellen.

Samenvattend ondersteunt deze studie recent onderzoek dat heeft aangetoond dat mindset en doeloriëntaties minder nauw verbonden zijn met elkaar dan werd aangenomen (Burgoyne et al., 2020). Voor jeugdhulpverleners blijkt wel dat een groei-mindset positief samenhangt met het volgen van trainingen om zichzelf te ontwikkelen, vooral als ze daarnaast ook niet bang zijn om een negatieve indruk op anderen te maken (lage prestatie-vermijddoeloriëntatie).

DOELORIËNTATIE EN LEERMOGELIJKHEDEN IN DE WERKOMGEVING

De vierde studie onderzocht of de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden wordt beïnvloed door de omgeving. Specifieker: in dit onderzoek werd bestudeerd of leergerichte medewerkers die veel leermogelijkheden in hun werk hadden ook een hoger welbevinden hadden.

Volgens de persoon-omgeving-fit-theorie (Kristof-Brown & Guay, 2011) leidt een *match* – tussen de (werk)omgeving en de kenmerken van een persoon – tot positieve uitkomsten (bijvoorbeeld tot een hoog welbevinden). Een *mismatch* leidt daarentegen tot negatieve resultaten (bijvoorbeeld tot een laag welbevinden). Het doel van deze studie was om te onderzoeken of deze theorie ook geldt voor de overeenkomst (match) en het gebrek aan overeenkomst (mismatch) tussen iemands leerdoeloriëntatie en de aanwezige leermogelijkheden in diens werkomgeving.

Om deze vraag te beantwoorden maakte deze studie gebruik van dezelfde steekproef (238 mensen op het eerste tijdstip) als de tweede studie. De te voorspellen uitkomstmaten waren positief welbevinden (tevredenheid met het werk zoals vastgesteld met een item als– en werkplezier – zoals vastgesteld met een item als negatief welbevinden – herstelbehoefte zoals vastgesteld met een item als 'Als ik thuis kom moeten ze mij even met rust laten' – en ziekteverzuim over de periode van één jaar, zowel in duur als in frequentie). Leermogelijkheden werd gemeten met vier items (bijvoorbeeld: 'Mijn baan biedt mij mogelijkheden voor persoonlijke groei en ontwikkeling'), tevredenheid met het werk met één item ('Alles overwegende ben ik tevreden met mijn functie'), werkplezier met vijf items (bijvoorbeeld: 'Ik heb plezier in mijn werk') en herstelbehoefte met zes items. De schalen waren afkomstig uit de VBBA die voor herstelbehoefte een vierpuntsschaal (1 = altijd, 4 = nooit) en voor de overige schalen een vijfpuntsschaal (1 = helemaal mee eens, 5 = helemaal mee oneens) hanteert. De items werden omgekeerd gescoord, zodat een hoge score veel leermogelijkheden, baantevredenheid, werkplezier en een hoge herstelbehoefte aangaven.

'Ik voel me onzeker over de toekomst van mijn baan'

Uit de resultaten bleek dat als een hoge leer-streefdoeloriëntatie samenging met veel leermogelijkheden (een *positieve match*) er een hogere tevredenheid met het werk en meer werkplezier optraden, terwijl er geen effecten werden gevonden voor herstelbehoefte en ziekteverzuim. Wanneer een hoge leer-streefdoeloriëntatie samenging met weinig leermogelijkheden (een *negatieve mismatch*) bleken medewerkers minder tevreden te zijn met het werk, en minder werkplezier en meer herstelbehoefte te hebben, terwijl er geen effecten voor verzuim werden gevonden. Een interessant resultaat was dat het samengaan van een lage leer-streefdoeloriëntatie met veel leermogelijkheden (*positieve mismatch*) enerzijds resulteerde in minder werkplezier, maar anderzijds in een relatief hoge tevredenheid met het werk. Zowel een match als een mismatch tussen een leer-vermijddoeloriëntatie en leermogelijkheden vertoonde vergelijkbare patronen als die voor een leer-streefdoeloriëntatie.

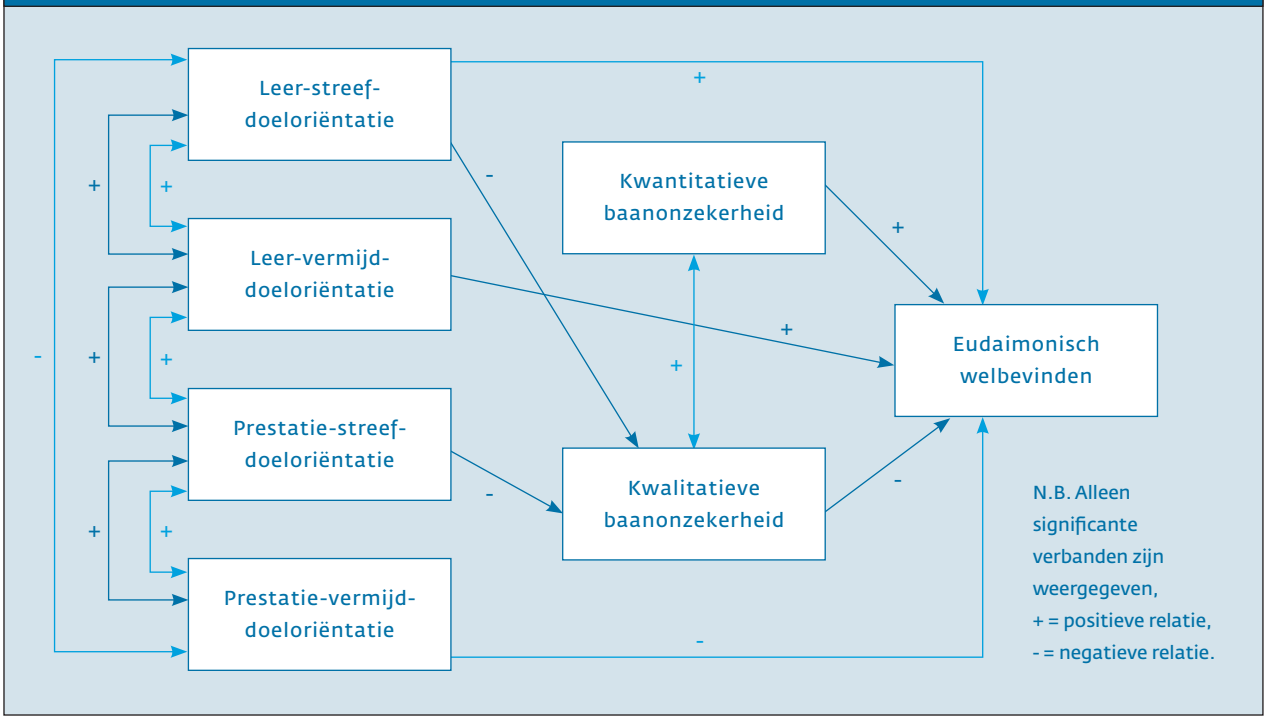
Samenvattend kan uit deze studie geconcludeerd worden dat de werkomgeving inderdaad invloed heeft op de relatie tussen een leerdoeloriëntatie (zowel een leer-streef- als leer-vermijddoeloriëntatie) en iemands welbevinden op het werk. Een rijke werkomgeving met veel leermogelijkheden blijkt de positieve relatie tussen iemands leerdoeloriëntatie en welbevinden te versterken, terwijl een arme werkomgeving met weinig leermogelijkheden deze relatie verzwakt. Anders gezegd: het hedonisch welbevinden van medewerkers is niet alleen afhankelijk van hun behoefte om hun competenties te ontwikkelen of van hun behoefte aan het voorkomen van incompetentie, maar ook van de mate waarin er op het werk mogelijkheden zijn om zich te ontwikkelen. Tevens laat deze studie zien dat het belangrijk is om meerdere indicatoren van welbevinden onder medewerkers te onderscheiden. Ter illustratie: medewerkers die zich niet wilden ontwikkelen en daar ook geen mogelijkheden voor zagen waren weliswaar tevreden met hun baan, maar hadden weinig plezier in hun werk. Dit maakt duidelijk dat niet alleen werktevredenheid relevant is, maar ook een indicator zoals werkplezier. Daardoor worden complexere patronen zichtbaar die meer inzicht bieden in de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden.

DOELORIËNTATIE, BAANONZEKERHEID EN EUDAIMONISCH WELBEVINDEN

In de vijfde en laatste studie werden niet positieve omgevingsfactoren (zoals leermogelijkheden) onderzocht naar mogelijke stressoren, in dit geval baanonzekerheid. In de studie werd nagegaan wat de invloed van deze stressor was op de relatie tussen de doeloriëntatie en het eudaimonisch welbevinden van medewerkers. Uit eerdere onderzoeken is bekend dat iemands doeloriëntatie van invloed is op diens beoordeling (*appraisal*) van stressoren (Lazarus & Folkman, 1987). Iemand met een hogere leer-streefdoeloriëntatie ervaart bijvoorbeeld minder dreiging, terwijl iemand met een hogere prestatie-vermijddoeloriëntatie meer dreiging ervaart. Het ervaren van dreiging beïnvloedt weer iemands welbevinden.

Het doel van deze studie was na te gaan wat de relatie is tussen doeloriëntatie en het ervaren van baanonzekerheid; de verwachting daarbij was dat de ervaren baanonzekerheid weer iemands eudaimonisch welbevinden zou beïnvloeden. Meer specifiek werd onderzocht of medewerkers met een hogere leer-streefdoeloriëntatie minder dreiging (baanonzekerheid) zouden ervaren en of een minder ervaren dreiging een gunstig effect op hun welbevinden zou hebben. Tevens is onderzocht of bij mensen met een hogere prestatie-vermijd-

FIGUUR 3. MEDIATIEMODEL VOOR DOELORIËNTATIE, KWANTITATIEVE EN KWALITATIEVE BAANONZEKERHEID EN EUDAIMONISCH WELBEVINDING ALS MEDIATOR



doeloriëntatie een tegenovergesteld effect zou optreden. Met betrekking tot baanonzekerheid werd onderscheid gemaakt tussen iemands onzekerheid over de continuïteit van een baan (*kwantitatieve* baanonzekerheid) en de ervaren onzekerheid over de kwaliteit van een baan (*kwalitatieve* baanonzekerheid). Kwantitatieve baanonzekerheid werd gemeten met vijf items (bijvoorbeeld: 'Ik voel me onzeker over de toekomst van mijn baan'; Handaja & De Witte, 2007) en kwalitatieve baanonzekerheid (Hellgren et al. 1999) met vier items (bijvoorbeeld: 'Mijn loopbaankansen bij deze organisatie zien er gunstig uit') op een vijfpuntsschaal (1= helemaal oneens, 5 = helemaal mee eens). De items voor kwalitatieve baanonzekerheid werden omgekeerd gescoord zodat een hoge score een hoge baanonzekerheid betekende. Eudaimonisch welbevinden werd gemeten met de *Flourishing Scale* van Diener et al. (2010) die bestaat uit acht items (bijvoorbeeld: 'Ik leid een betekenisvol en zinvol leven') die gescoord werden op een zevenpuntsschaal (1= helemaal mee oneens, 7 = helemaal mee eens), zodat een hoge score een hoog eudaimonisch welbevinden aangeeft.

Gegevens werden verzameld onder 275 medewerkers in een jeugdzorgorganisatie waarin een drastische reorganisatie was aangekondigd waarbij veel medewerkers hun baan zouden verliezen. Uit de resultaten bleek dat een leer-streef-doeloriëntatie en een prestatie-streefdoeloriëntatie beide in negatieve zin samenhingen met kwalitatieve baanonzekerheid (onzekerheid over de kwaliteit van de eigen baan in de toekomst). De relatie tussen doeloriëntatie en kwalitatieve baanonzekerheid was echter te zwak voor een samenhang – via kwalitatieve baanonzekerheid – met het welbevinden. Doeloriëntatie had wel een direct verband met eudaimonisch welbevinden: een leer-streef- en een leer-vermijddoeloriëntatie hingen positief samen en een prestatie-vermijddoeloriëntatie hing negatief samen met eudaimonisch welbevinden (zoals ook in de eerste studie). Interessant genoeg liet deze studie, evenals de tweede studie (over een periode van vier jaar), een positief verband zien tussen een leer-vermijddoeloriëntatie en eudaimonisch welbevinden.

Samenvattend kan uit deze studie geconcludeerd worden dat, ondanks de dreiging van baanverlies, medewerkers die meer gericht waren op het ontwikkelen van zichzelf of het voorkómen van incompetentie een hoger eudaimonisch welbevinden hadden dan hun collega's die minder gericht waren op het ontwikkelen van zichzelf of het voorkómen van

incompetentie. Daarnaast bleek dat medewerkers die niet incompetent willen overkomen op anderen (een hoge prestatie-vermijddoeloriëntatie) een minder hoog eudaimonisch welbevinden hebben.

BESCHOUWING

De resultaten van de hierboven beschreven studies laten zien dat mensen die als doel hebben hun competenties te verbeteren zich niet alleen gelukkiger en tevredener voelen, maar vooral ook dat zij psychologisch en sociaal beter functioneren. Hoewel deze uitkomst op basis van de theorie te verwachten was en direct tot de verbeelding zal spreken, was hier tot nu toe weinig aandacht voor in de arbeids- en organisatiepsychologie. Als het om doeloriëntaties ging was er tot op heden voornamelijk aandacht voor de relatie met werkprestaties (zie Van Yperen et al., 2014). Uit eerder onderzoek blijkt dat het sterk gericht zijn op het laten zien van de eigen competenties (een hoge prestatie-streefdoeloriëntatie), en het gericht zijn op het ontwikkelen van de eigen competenties (hoge leer-streefdoeloriëntatie), beide samengaan met betere werkprestaties.

Voor werkgevers is het niet ongebruikelijk om overmatig gebruik te maken van prestatiedoelen, om zo werkprestaties van hun medewerkers te stimuleren (Ordóñez et al., 2009). Op basis van onderhavige studies valt evenwel te bezien of dit vanuit het oogpunt van welbevinden van de werknemers een verstandige keuze is. In geen van de studies bleek dat een sterke drang van medewerkers om de eigen competenties te laten zien (een hoge prestatie-streefdoeloriëntatie) een gunstig effect had op het eigen welbevinden. Alleen het sterk gericht zijn op het ontwikkelen van de eigen competenties ging duidelijk samen met een hoger welbevinden. Op basis hiervan mogen we concluderen dat alleen leergerichtheid samengaat met een positief welbevinden. Organisaties die in plaats van het stimuleren van prestatiedoelen (en daarmee onderlinge competitie vergrotend) hun medewerkers stimuleren zichzelf te ontwikkelen en van elkaar te leren, zorgen hiermee niet alleen voor betere werkprestaties maar bereiken ook dat hun medewerkers meer floreren en mentaal gezonder zijn.

Met betrekking tot medewerkers die gericht zijn op het voorkómen van incompetentie (een leer-vermijddoeloriëntatie) werden in eerder onderzoek (Huang, 2011) overwegend negatieve effecten gevonden. Uit de besproken studies komt echter een ander beeld naar voren: een hoge leer-vermijddoeloriëntatie bleek positief samen te hangen met het eigen welbevinden ofwel deze oriëntatie hing niet samen met het welbevinden. Een mogelijke verklaring voor deze bevindingen is dat in latere levensfasen (zoals werkende volwassenen in de studies) het voorkómen van incompetent worden – zorgen dat je competenties niet achteruitgaan – meer passend en bevorderlijk is voor het welbevinden dan in de levensfases waarin jongeren zich bevinden. Als deze interpretatie klopt, dan onderstreept dit het belang van meer aandacht voor het effect van doeloriëntaties in de verschillende levensfasen waarin medewerkers zich bevinden. Meer inzicht hierin is van belang om beter vorm te kunnen geven aan een leeftijdsbewust personeelsbeleid.

Met betrekking tot een gerichtheid op het voorkómen van het *tonen* van incompetentie (een prestatie-vermijddoeloriëntatie) bevestigt onderhavig onderzoek dat deze gerichtheid negatief samenhangt met het welbevinden – hoewel in één van onze steekproeven er geen duidelijk verband werd gevonden. Al met al is te concluderen dat een prestatie-vermijddoeloriëntatie minder gunstig is voor iemands welbevinden, ook omdat in twee van onderhavige studies de positieve relatie tussen een leer-streefdoeloriëntatie en eudaimonisch welbevinden versterkt kon worden door een gelijktijdig lage prestatie-vermijddoeloriëntatie.

Verder bleek dat een groei-mindset positief samenhing met de professionele ontwikkeling van medewerkers (in dit onderzoek medewerkers uit de jeugdhulpverlening). Deze studie onderstreepte daarmee het belang van een groei-mindset voor hulpverleners; het versterken van een groei-mindset blijkt een belangrijk element in de patiënt-hulpverlenerrelatie (Crum & Zuckerman, 2017). Vanuit dit oogpunt gezien is het verontrustend dat een groot deel (35,8%) van de onderzochte jeugdhulpverleners een uitgesproken fixed-mindset bleek te hebben, terwijl recent onderzoek juist laat zien dat mensen wel degelijk kunnen veranderen (bijv. Roberts et al., 2017). Het is immers minder waarschijnlijk dat (jeugd) hulpverleners met een duidelijke fixed-mindset een groei-mindset bij hun cliënten zullen stimuleren. Een fixed-mindset kan de patiënt-hulpverlenerrelatie en de eigen professionele ontwikkeling in de weg zitten.

Dat de organisatie kan helpen om de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden beter te verklaren, werd aangetoond in de studie naar het effect van leermogelijkheden. De positieve samenhang van leergerichtheid met welbevinden werd versterkt door een ondersteunende werkomgeving (ruime leermogelijkheden). De PE-fit-theorie (Kristof-Brown & Guay, 2011) had al uitgebreid aangetoond dat wanneer een werknemer goed past in de werkomgeving dit positieve effecten heeft, zoals meer motivatie, tevredenheid, minder

verzuim en betere werkprestaties. Om te zorgen dat werknemers goed passen in hun werkomgeving is het tevens van belang te bepalen in hoeverre ze leergericht zijn en of de werkomgeving leermogelijkheden biedt. Dat een leergerichte medewerker het beste gedijt in een omgeving met veel leermogelijkheden, heeft ook andere voordelen. Verondersteld dat de technologische en maatschappelijke ontwikkelingen betekenen dat steeds meer banen aan verandering onderhevig zullen zijn, is het des te relevanter te weten welke medewerkers het beste gedijen in deze omgeving. In een snel veranderende omgeving die een beroep doet op het aanleren van nieuwe kennis en vaardigheden zullen leergerichte medewerkers sterk in het voordeel zijn. Zij zullen zich bovendien ook beter voelen in zo'n omgeving. Uiteraard is het niet waarschijnlijk dat alle aangeboden leermogelijkheden een leergerichte medewerker zullen aanspreken; leermogelijkheden zullen ook moeten aansluiten op iemands individuele leerbehoefte. Toch lijkt een sterke leerdoeloriëntatie onontbeerlijk voor een leven lang leren en een daarmee gepaard hoger welbevinden.

Samenvattend: het was al bekend dat iemands leer-streefdoeloriëntatie bijdraagt aan een hogere motivatie en betere prestaties, maar het welbevinden van medewerkers is er ook bij gebaat dat ze gericht zijn op het ontwikkelen van hun competenties in een omgeving die dit faciliteert. Het is voor werkgevers dus belangrijk oog te hebben voor het soort doelen dat medewerkers zichzelf stellen, maar ook of hun werkomgeving deze leerdoelen ondersteunt.

PRAKTISCHE IMPLICATIES Een aantal praktische implicaties kan worden geformuleerd. Ten eerste: organisaties wordt geadviseerd om een brede blik te hebben op het welbevinden van hun medewerkers. Traditioneel wordt veel belang gehecht aan de tevredenheid met het werk. Hoewel dit een belangrijke indicator is voor het welbevinden, kan deze indicator misleidend zijn. Tevreden medewerkers kunnen ook de medewerkers zijn die zich niet willen ontwikkelen en daar evenmin mogelijkheden voor zien. Een bredere blik op welbevinden – zowel emotioneel (hedonisch) welbevinden als psychologisch en sociaal (eudaimonisch) welbevinden – zorgt er ook voor dat er meer zicht is op de mentale gezondheid van medewerkers. Medewerkers met zowel een hoog hedonisch als eudaimonisch welbevinden hebben namelijk ook een betere mentale gezondheid (Keyes, 2002).

Ten tweede: gericht zijn op ontwikkelen van de eigen competenties hangt duidelijk samen met meer floreren. Dat betekent dat werkgevers het stellen van leerdoelen niet alleen moeten stimuleren omdat dit tot betere werkprestaties leidt (Latham et al., 2016), maar ook omdat dit het welbevinden van werknemers bevordert. Het stellen van leerdoelen blijkt eveneens effectief te zijn voor mensen zonder werk; het trainen in het stellen van leerdoelen bij werkzoekenden vergrootte hun motivatie, zelfregulatie en de kans op het vinden van werk (Noordzij et al., 2013).

Ten derde: het is zinvol werkomgevingen met een duidelijk leerklimaat te creëren waar voldoende mogelijkheden zijn voor werknemers om zich te ontwikkelen, permanente ontwikkeling te stimuleren en vooral inspanningen te belonen en collega's elkaars ontwikkeling te laten stimuleren (Dragoni, 2005). Bovendien is het voor een gunstig leerklimaat belangrijk dat werkgevers zelf leergericht gedrag vertonen (zoals uitgedaagd worden, leren van eigen fouten en leren van werknemers), in plaats van vooral te verkondigen dat de organisatie een lerende organisatie is (Argyris, 1991).

Ten vierde: leergerichte medewerkers zijn kwetsbaar als er onvoldoende leermogelijkheden zijn. In dat geval komt hun welbevinden in het gedrang of vertrekken ze. Voor deze groep medewerkers is het dus des te belangrijker om te zorgen dat er voldoende leermogelijkheden zijn.

Ten vijfde: het stimuleren van een groei-mindset bij hulpverleners blijkt nodig voor het welbevinden van henzelf en hun cliënten. Dit pleit ervoor dat hulpverleners het stellen van leerdoelen bij hun cliënten stimuleren, in plaats van meer prestatiegerichte doelen, zoals SMART[1]-doelen.

Op basis van de beschreven onderzoeken (Van Dam, 2000) kunnen we aan de beschrijving van een gelukkig persoon van Diener et al. (1999) toevoegen dat een gelukkig persoon sterk leergericht is én voldoende mogelijkheden heeft om te leren. Bovenal floreren deze personen.

OVER DE AUTEUR

Arjan van Dam heeft als psycholoog zijn eigen training- en adviesbureau Fidare in Hilversum. Dit artikel is geschreven naar aanleiding van zijn proefschrift Striving and Thriving: the relationship between goal orientation and well-being at work, *dat hij op 11 september 2020 aan de Erasmus Universiteit Rotterdam verdedigde. Hij dankt zijn promotor prof. dr. Marise Born en copromotor, dr. Gera Noorzij, voor hun steun en kritiek die zijn proefschrift meer dan goed hebben gedaan. Dat geldt ook voor het schrijven van deze bijdrage. E-mail: arjanvandam@fidare.nl.*

1 Smart staat voor Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden.

Literatuur

Argyris, C. (1991). Teaching smart people how to learn. *Harvard Business Review, 69*(3), 99-109.

Baranik, L.E., Stanley, L.J., Bynum, B.H. & Lance, C.E. (2010). Examining the construct validity of mastery-avoidance achievement goals: A meta-analysis. *Human Performance, 23*, 265-282. https://doi.org/10.1080/08959285.2010.488463

Burgoyne, A.P., Hambrick, D.Z. & Macnamara, B.N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science, 31*(3), 1-10. https://doi.org/10.1177/0956797619897588

Centraal Bureau voor de Statistiek (2019). *De jaren tien in cijfers.* https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/53/de-jaren-tien-in-cijfers

Crum, A. & Zuckerman, B. (2017). Changing mindsets to enhance treatment effectiveness. *Jama, 317*(20), 2063-2064. https://doi.org/10.1001/jama.2017.4545

Curran, P.J., Obeidat, K. & Losardo, D. (2010). Twelve frequently asked questions about growth curve modeling. *Journal of Cognition and Development, 11*(2), 121-136. doi:10.1080/15248371003699969.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C.,...& Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143–156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y

Dragoni, L. (2005). Understanding the emergence of state goal orientation in organizational work groups: the role of leadership and multilevel climate perceptions. *Journal of Applied Psychology, 90*, 1084-1095. https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1084

Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*, 1040-1048. https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.10.1040

Dweck, C.S., Chiu, C.Y. & Hong, Y.Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychological inquiry, 6*(4), 267-285. doi:10.1207/s15327965pli0604_1

Dweck, C.S. & Leggett, E.L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 9*, 256-273. https://doi.org/10.1037//0033-295X.95.2.256

Elliot, A.J. & McGregor, H.A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 501-519. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501

Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.) *Wellsprings of a positive life. Flourishing: positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.

Geurts, S.A. (2014). Recovery from work during off-job time. In G.F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 193-208). Dordrecht: Springer.

Handaja, Y., & De Witte, H. (2007). Kwantitatieve en kwalitatieve baanonzekerheid: Samenhangen met arbeidstevredenheid en psychisch welzijn. *Gedrag en Organisatie, 20*, 137-159.

Hellgren, J., Sverke, M., & Isaksson, K. (1999). A two-dimensional approach to job insecurity: Consequences for employee attitudes and well-being. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 8*, 179–195. doi:10.1080/135943299398311

Huang, C. (2011). Achievement goals and achievement emotions: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 23*(3), 359-388. https://doi.org/10.1007/s10648-011-9155-x

Kristof-Brown, A. & Guay, R.P. (2011) Person-environment fit. In Z. Sheldon (Ed.), *APA handbook of industrial and organizational psychology: Vol. 3. Maintaining, expanding, and contracting the organization* (pp. 3-50). Washington, DC: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/12171-000

Latham, G., Seijts, G. & Slocum, J. (2016). The goal setting and goal orientation labyrinth. *Organizational Dynamics, 45*(4), 271-277. https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.10.001

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*, 141-169. https://doi.org/10.1002/ per.2410010304

Noordzij, G., Van Hooft, E.A., van Mierlo, H., van Dam, A. & Born, M.P. (2013). The effects of a learning-goal orientation training on self-regulation: A field experiment among unemployed job seekers. *Personnel Psychology, 66*(3), 723-755. https://doi. org/10.1111/peps.12011

Ordóñez, L.D., Schweitzer, M.E., Galinsky, A.D. & Bazerman, M. H. (2009). Goals gone wild: The systematic side effects of overprescribing goal setting. *Academy of Management Perspectives*, *23*(1), 6-16.

Roberts, B.W., Luo, J., Briley, D.A., Chow, P.I., Su, R. & Hill, P.L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin, 143*(2) 117-141. doi.org/10.1037/bul0000088

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C.D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 242-248. https://doi.org/10.1177/1745691617699836

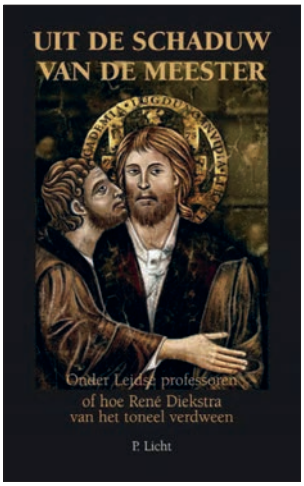
Senko, C. & Freund, A.M. (2015). Are mastery-avoidance achievement goals always detrimental? An adult development perspective. *Motivation and Emotion, 39*(4), 477-488. https://doi.org/10.1007/s11031-015-9474-1

Vandewalle, D., Nerstad, C.G. & Dysvik, A. (2019). Goal orientation: A review of the miles traveled and the miles to go. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 6*, 115-144. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062547

Van Dam, A.J. (2020, 11 September). Striving and Thriving: the relationship between achievement goal orientation and well-being at work. Academisch proefschrift, Erasmus Universiteit. Rotterdam. Verkrijgbaar via http://hdl.handle.net/1765/129547

Van Veldhoven, M. J. P. M., Meijman, T. F., Broersen, J. P. J., & Fortuin, R. J. (2002). *Handleiding VBBA* Amsterdam, Nederland: SKB Vragenlijst Services.

Van Yperen, N.W., Blaga, M. & Postmes, T. (2014). A meta-analysis of self-reported achievement goals and nonself-report performance across three achievement domains (work, sports, and education). *PloS One, 9*(4), e93594. https://doi. org/10.1371/journal.pone.0093594



Satire of afrekening?

Uit de schaduw van de meester Onder Leidse professoren of hoe René Diekstra van het toneel verdween
P. Licht (2021)
Delft: Uitgeverij Elmar BV, 184 p.

Recensent: Vittorio Busato

De plagiaat-affaire van de populaire hoogleraar klinische psychologie en bestsellerauteur René Diekstra, onthuld door wijlen onderzoeksjournaliste Elma Verhey in *Vrij Nederland*, was in de zomer van 1996 groot nieuws. Eind van datzelfde jaar stapte Diekstra op aan de Universiteit Leiden, nadat een commissie onder voorzitterschap van Willem Hofstee hem schuldig had bevonden.

Verhey en Hofstee zijn een paar van de echte namen die opduiken in de onlangs verschenen satirische roman *Uit de schaduw van de meester* die geïnspireerd is op deze affaire. De hoofdpersonen in dit boek, twee collega's van Diekstra die destijds elk op eigen wijze een significante rol in diens ontmaskering hebben gespeeld, worden dan weer niet bij hun echte naam genoemd. Maar je hoeft niet zo heel ingewijd te zijn om in Aat Hemelrijk en Wolf Engel respectievelijk Ad Kerkof en Dolph Kohnstamm (en in Fokje zijn vrouw Rita) te herkennen. De manier waarop Hemelrijk en Engel karakterologisch in de roman worden neergezet, doet evenwel niet zozeer aan satire denken maar eerder aan een afrekening in het wetenschappelijke circuit. Zo krijgt Engel vanwege zijn vermeende omgang met studentes de stekelige bijnaam 'Professor-even-voor-een-zeven' mee. Maar onderzoeksjournalistieke navraag bij enkele betrokkenen leert dat die bijnaam nogal bezijden de waarheid is.

Wie houdt van wetenschappelijke affaires, zal vast iets van zijn of haar goesting vinden in dit wat houterig geschreven boek. Over de auteur P. Licht staat op de achterflap overigens vermeld dat het een synoniem is voor een bekende Nederlander die jarenlang diepgravend onderzoek heeft gedaan naar de affaire-Diekstra. Niet uitgesloten is dat in deze mededeling de meeste satire schuilt.

ADVERTENTIE

Luister niet altijd naar je gevoel
Robert Leahy, 2021, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam 192p., €25,-.
Een baanbrekende combinatie van cognitieve gedragstherapie en schematherapie. Helpt om negatieve emoties te accepteren. Stapsgewijs je balans vinden tussen positieve en negatieve emoties om zo een evenwichtiger leven te kunnen leiden.

De kracht van psychologische flexibiliteit
Steven Hayes, 2020, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam, 352p., €30,-
Hayes' levenswerk laat zien wat ACT tot een van de krachtigste methode maakt die momenteel voor handen is. Dit is een krachtig, zeer toegankelijk en belangrijk boek.

Behandeling van volwassenen met een autismespectrumstoornis: deel 2
Blijd-Hoogewys, Monsma & Swets (red), 2021, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam 352p., €30,-.
In deel 2 zesendertig nieuwe hoofdstukken van specialisten met aandachtspunten binnen de behandeling, behandelvormen, comorbiditeit, en belangrijke thema's als ouderschap, hechting, slaap, veroudering en zingeving.

Ga naar *www.hogrefe.nl* voor meer informatie over deze en andere boeken.

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

Medilex

onafhankelijke nascholing
voor zorgprofessionals

Vanzelfsprekend worden onze nascholingsdagen **corona-proof** georganiseerd!

Pedofilie

Verlaag de drempel voor hulp en bied uw cliënt ondersteuning op maat!

- Wat ligt er ten grondslag aan pedofilie?
- Pedofilie in uw spreekkamer
- Uit de kast komen bij familie en vrienden - hoe bereidt u uw cliënt voor?
- Mag ik wel pedofiel zijn? Hulpverlening vanuit het perspectief van de cliënt

Accreditatie: o.a. NIP, FGzPt, ABAN

Datum donderdag 24 juni
Meer info medilex.nl/pedofilie

Doorbreek het **taboe!**

Jong & Depressief

Ruim vier op de tien jongeren kampen met psychische klachten als somberheid en angst. Hoe weet en zorgt u dat piekeren niet verandert in depressief of zelfs suïcidaal gedrag?

Deze studiedag biedt handvatten voor het herkennen, erkennen en behandelen van een depressie.

Accreditatie: o.a. NIP K&J/NVO, ABAN

Datum woensdag 30 juni
Meer info medilex.nl/depressie_jongeren

Zowel **online** als op **locatie**!

---

scem.

Crimineeltjes in de dop

Hoe de omgeving anno 2021 bijdraagt aan een gezonde ontwikkeling van geweten en identiteit van kinderen (0-12 jaar)

Dinsdag 18 mei 2021 | ReeHorst, Ede en online

Vanuit diverse wetenschappelijke disciplines wordt gekeken naar de normale maar ook naar de afwijkende ontwikkeling van het geweten. Zowel qua gevoel, denken, gedrag en hersenen als naar wat de omgeving kan doen om vroege signalen op te pikken en daarmee mogelijk erger te voorkomen. De bijdragen van de sprekers worden geïllustreerd met relevante casuïstiek.

Angst, dwang, PTSS en depressie bij ouderen

Donderdag 20 mei 2021 | ReeHorst, Ede en online

Over de verschillen en overeenkomsten bij deze stoornissen tussen de leeftijdsgroepen 18-65 jaar en 65+, en behandelmogelijkheden met medicatie en psychotherapie bij ouderen. Met workshops over schematherapie, life review therapie, klinische besluitvorming en behandeling van kwetsbare ouderen. Én informatie over de relatie tussen angst/depressie en persoonlijkheid.

Voor meer informatie en inschrijven: scem.nl

Heeft u de website van De Psycholoog al ontdekt?

Zoek en vind snel het juiste artikel

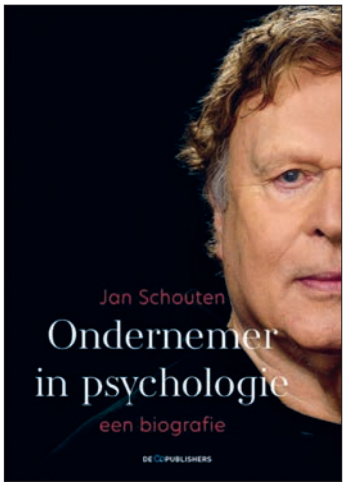
Bekijk complete nummers in de kiosk

Raadpleeg vakinhoudelijke dossiers

WWW.TIJDSCHRIFTDEPSYCHOLOOG.NL

DE PSY-CHO-LOOG

Nederlands Instituut van Psychologen NIP



Ondernemend psycholoog

Jan Schouten: ondernemer in psychologie, een biografie
Door Frans van Gaal (2020)
De CoPublishers, 336 p.

Recensent: Karel Soudijn

In 2020 vierde Jan Schouten zijn tachtigste verjaardag. Ter gelegenheid hiervan verscheen een omvangrijke biografie: een heldenepos, maar ook de geschiedenis van het ontstaan, de opbloei en achteruitgang van een familiebedrijf. Jan Schouten, kleinzoon van een naamgenoot die ooit op verlegenheid promoveerde, gaat in 1959 in Nijmegen psychologie studeren. In 1967 wordt hij wetenschappelijk medewerker in Eindhoven bij bedrijfspsycholoog prof. dr. M.J.M. Daniëls. Al snel blijken die twee moeilijk bij elkaar te passen. De hoogleraar is formeel en behoudend, zijn medewerker is informeel, rebels en gericht op thema's zoals medezeggenschap en verandering van organisaties – onderwerpen waar Daniëls niets van wil weten. In 1974 promoveert Schouten, niet in Eindhoven maar in Groningen bij Piet van Strien, op het proefschrift *Vrijheid in werken*.

Begin jaren zeventig raakt hij in de ban van sensitivitytraining. Hierbij gaat het om een mengeling van verbale en niet-verbale communicatie. Samen met anderen gebruikt hij ervaring met deze vorm van groepstherapie om een lastig probleem van de gemeente Eindhoven op te lossen. Ze laten zich er goed voor betalen. Sensitivitytraining, assertiviteit, vormen van (cognitieve) gedragstherapie – ze vormen de ingrediënten van een opleidingsbureau, Thema, dat eind jaren zeventig wordt opgericht. Er komen via de televisie bovendien uitzendingen 'Assertiviteit voor het gewone volk'. Thema groeit in 1980 uit tot Schouten & Nelissen Recovery bv.

Het boek van Frans van Gaal is in veel opzichten een succesverhaal. De onderneming groeit, en trekt medewerkers aan die veel vrijheid krijgen om eigen ideeën te ontwikkelen. Jan Schouten is licht anarchistisch; hij voelt weinig voor regels (de parkeerboetes stapelen zich op) en bedenkt voortdurend iets nieuws waarmee veel geld te verdienen valt. Persoonlijke drama's blijven niet uit, maar lijken een springplank naar iets nieuws te vormen. Van Gaal sleept de lezers in hoog tempo door de decennia. Daarbij komen zoveel feiten aan de orde, dat het vaak lastig is je te realiseren waar de held en zijn onderneming nu weer staan. Maar het boek is ook een avonturenroman tegen de achtergrond van internationale geschiedenis. Nederland verandert ingrijpend. Dat vraagt om radicale wijzigingen in bedrijfsvoering.

Jan propageert inspraak en medezeggenschap, maar wie bij Schouten & Nelissen werkt, moet vooral bestand zijn tegen een ruime mate van chaos. Er wordt democratisch beslist, zolang iedereen maar doet wat Jan wil. Lang niet alle medewerkers willen hier in vaste dienst. Een voorbeeld is de vroeg gestorven psycholoog Theo IJzermans. Hij is ruim dertig jaar samen met Jan Schouten actief, maar vindt dat de organisatie slecht gaat functioneren zodra er meer dan vijftien tot twintig mensen werken. Rond de eeuwwisseling telt Schouten & Nelissen vijfhonderd medewerkers. Enkele jaren later neemt dat aantal flink af door de economische crisis. Vrijheid wordt opeens beknot door tijdschrijven voor het personeel.

Jan lijkt onmisbaar. Als hij lange tijd weg is omdat hij een wereldreis met zijn zeilboot maakt, durven achterblijvers een belangrijke beslissing niét te nemen. Dat zal het bedrijf nog flink opbreken.

IRIS SOMMER OVER HAAR ONDERZOEK NAAR DE DARM-BREIN-AS

GEZONDE DARMEN, GEZONDE HERSENEN?

Steeds meer onderzoek wijst uit dat er iets mis is in de darmen van mensen met een hersenaandoening. Kunnen we mensen met psychische problemen dan helpen via goede voeding? Psychiater en hoogleraar Iris Sommer onderzoekt onder meer met gekweekte mini-darmen hoe darmgezondheid ingezet kan worden in de strijd tegen schizofrenie, alzheimer, parkinson en bipolaire stoornis. 'Ik verwacht dat een gezond dieet ervoor kan zorgen dat patiënten minder last hebben van hun hersenaandoening.'

Sinds krap twintig jaar verdiept de wetenschap zich bij mensen met hersenaandoeningen niet enkel meer in het brein, maar ook in de darmen. Iris Sommer, hoogleraar Cognitieve aspecten van neurologische en psychiatrische aandoeningen aan het Universitair Medisch Centrum Groningen (umcg), heeft onlangs eveneens haar focus in die richting verlegd: van ziektemechanismen in het brein naar bacteriën in onze darmen. 'Ik had niet verwacht dat ik me nog eens zo zou toeleggen op darmen,' vertelt Sommer. 'Maar de darmen en de hersenen lijken meer op elkaar dan je misschien denkt. De darmen hebben namelijk heel veel zenuwcellen en die gebruiken voor een groot deel dezelfde signaalstoffen als het brein.'

Het onderzoek van Sommer richt zich nu onder meer op de darmen omdat je die makkelijker kunt beïnvloeden dan het brein. Via voeding bijvoorbeeld, door meer of minder vochtinname. Door de inname van bacteriën. Medicijnen krijg je vaak maar moeilijk in de hersenen, ze kennen veel bijwerkingen en veel patiënten zijn er onvoldoende bij geholpen. 'Er is dus echt nood aan betere behandelingen voor mensen met hersenaandoeningen.'

In onze darmen leven verschillende bacteriën, schimmels en virussen. Alle levende organismen die zich in ons maag-darmstelsel bevinden, noemen we

FOTO: HELKE VIJSMA

ook wel de microbiota of de darmflora. 'In gezonde darmen leven zoveel mogelijk verschillende soorten bacteriën,' legt Sommer uit. 'In totaal bestaan er zo'n duizend varianten. De balans tussen goede bacteriën en ziekteverwerkers speelt ook mee met de darmgezondheid. De prevotella-bacteriën zijn bijvoorbeeld nuttig, al is te veel daarvan ook weer niet goed. Deze soort produceert korteketenvetzuren. Uit onderzoek weten we dat die vetzuren een gunstig effect hebben op onze organen en op ons immuunsysteem. Sommige korteketenvetzuren hebben zelfs een gunstig effect op onze stemming. Om deze balans te bewaken, hebben alle bacteriën voldoende voeding nodig. Daarom is het zo belangrijk voldoende vezels te eten.'

Sommer gaat het verband tussen de darmen en het brein bij mensen met de ziekte van Parkinson, schizofrenie, bipolaire stoornis en de ziekte van Alzheimer onderzoeken. Ook wil ze voor elke hersenstoornis een zogenoemd probiotisch mengsel, een samenstelling van levende bacteriën die een gunstig effect op de darmgezondheid hebben, ontwikkelen om klachten die horen bij de hersenaandoening te verminderen en het welzijn van deze patiënten te verbeteren. Daarin zijn ze in de wetenschap de eersten. Van de Hersenstichting ontving ze een miljoen euro om het onderzoek te realiseren.

Hoewel ze zich nu focust op enkel deze vier aandoeningen, verwacht Sommer dat het verband tussen het brein en de darmen bij meer stoornissen een rol speelt, zoals bij angst en depressie. 'Multiple Sclerose (ms) hadden we ook graag meegenomen. We weten uit onderzoek dat mensen met ms een afwijkende darmflora hebben.'

Sommer legt uit waar het idee van de zogenoemde darm-brein-as vandaan komt: 'Het besef is relatief nieuw, maar er zijn verschillende aanwijzingen dat de darmen het brein beïnvloeden. De echte eyeopener vond plaats in 2004. Muizen die zonder darmbacteriën opgroeiden, zogenoemde *germ-free* muizen, raakten extremer gestrest dan gezonde muizen. Ook hun hersenontwikkeling liep achter, ze werden minder slim en minder sociaal. Kregen die muizen vervolgens probiotica, dan herstelde die achterstand deels.'

Ook in haar werk als psychiater merkte Sommer dat patiënten met schizofrenie regelmatig darmklachten hadden. 'We weten daarnaast al langer dat patiënten met de ziekte van Parkinson ook vaak last van hun darmen hebben. Bovendien krijgen mensen met een doorgeknipte nervus vagus, een grote zenuwbaan die van de hersenstam naar het maag-darmkanaal loopt, de helft minder vaak parkinson dan mensen bij wie die zenuw nog intact is. Vroeger werd die ingreep gedaan bij mensen die last hadden van maagzweren. We weten ook dat als je enkel vertakkingen van die zenuw doorsnijdt, parkinson weer vaker voorkomt. Tot slot kunnen verschillende antibiotica een manische psychose uitlokken. Dat zijn allemaal aanwijzingen dat de darmen, en de bacteriën die daarin leven, een rol spelen bij psychische stoornissen.'

Wat er precies mis is in de darmen van mensen met een hersenaandoening is niet helemaal duidelijk. 'Bij de ziekte van Alzheimer lijken dezelfde eiwitophopingen van het eiwit bèta-amyloïd die in de hersenen zichtbaar zijn, ook in de darmen te zitten,' verduidelijkt Sommer. 'Dat weten we uit onderzoek naar overleden alzheimerpatiënten.'

Bij de ziekte van Parkinson is iets vergelijkbaars te zien. Daar stapelt het eiwit alpha-synucleïne zich op in de substantia nigra, een hersengebied dat een rol speelt in het aansturen van bewegingen. Daardoor zullen de cellen uiteindelijk afsterven en ontstaan er problemen. In de darmen van overleden parkinsonpatiënten zijn diezelfde eiwitopeenhopingen aangetroffen.

Over de rol van de darmen in schizofrenie en bipolaire stoornis is iets minder bekend, vervolgt Sommer. 'We weten wel dat klachten van het maag-darmkanaal bij beide aandoeningen veel vaker voorkomen dan bij leeftijdsgenoten zonder die aandoeningen.'

MEERDERE ROUTES

Er zijn verschillende manieren waarop de darmen kunnen communiceren met het brein. 'Ik ken er minstens vijf,' zegt Sommer. 'De eerste noemde ik eerder al. Dat is via de nervus vagus, de tiende hersenzenuw. Zenuwcellen die in en om de darmen liggen, kunnen verstoringen opmerken en doorgeven aan het brein. Mogelijk reizen verkeerd gevouwen eiwitten, die later de eiwitopstapelingen vormen, via de nervus vagus van de darmen richting het brein. Voor de ziekte van Parkinson zijn daar sterke aanwijzingen voor.'

Darm en brein kunnen ook met elkaar 'praten' via hormonen in het bloed, een tweede mogelijkheid. De

derde: ‘Darmbacteriën produceren zelf neurotransmitters, zoals serotonine en gamma-aminoboterzuur (GABA), of voorlopers van die neurotransmitters. Die passen door de bloed-hersenbarrière, de beschermwand van de hersenen.’

Ten vierde kunnen de darmen de hersenen via het immuunsysteem beïnvloeden. Als de balans van verschillende darmbacteriën niet goed is, vermindert de barrièrefunctie van de darmen. Sommer: ‘Fragmenten van bacteriën en voedsel kunnen dan vanuit de darmholte het bloed bereiken. Dit wordt ook wel het ‘leaky gut syndrome’ genoemd. Daardoor activeert het immuunsysteem. Mogelijk draagt dat bij aan de ontwikkeling van psychische problemen.’

Een vijfde mogelijkheid waarop de darmen en het brein met elkaar in contact staan is via de voeding. ‘Hersencellen zijn opgebouwd uit stoffen, zoals onverzadigde vetzuren, die uit onze voeding moeten komen,’ aldus Sommer. ‘Wanneer de darmen het voedsel niet goed afbreken en opnemen, hebben de hersenen daaronder te lijden.’

MINI-DARMEN

Het onderzoek van Sommer en collega’s bestaat uit een aantal onderdelen. Ze buigt zich allereerst over het bouwen van mini-darmen in het lab. ‘Uit de urine van een aantal patiënten met schizofrenie, bipolaire stoornis, alzheimer en parkinson halen we stamcellen,’ legt Sommer uit. Die stamcellen zetten we vervolgens om in darmcellen en zenuwcellen waardoor er heuse mini-darmsysteempjes ontstaan.’

Aan die mini-darmsystemen worden vervolgens verschillende soorten pre- en probiotica toegediend. ‘We kunnen kiezen uit ruim duizend verschillende soorten bacteriën.’ Probiotica bestaan uit levende bacteriën en prebiotica bestaan uit voedingsstoffen voor bacteriën, zoals vezels. Sommer: ‘We voegen bacteriesoorten toe aan de darmsystemen die daar nog niet in grote getalen aanwezig zijn. Door combinaties van verschillende bacteriën toe te dienen, proberen we de bacteriesamenstelling van de darmwand te veranderen en daarmee ook de gezondheid van de darmen te verbeteren. Om dat te testen, meten we de doorlaatbaarheid van de minidarmpjes. Hoe meer stoffen de darm naar buiten lekt, hoe ongezonder de darm, denk maar aan mensen die kampen met het ‘leaky gut syndrome’.’

Sommer voegt geen pre- en probiotica uit de supermarkt toe, maar probeert juist nieuwe combinaties uit om uiteindelijk nieuwe, op maat gemaakte middelen te ontwikkelen. ‘In de supermarktproducten zitten meestal vooral de bifidobacterium en de lactobacillus, en daar hebben de meeste mensen er wel genoeg van.’

In een ander deel van het onderzoek laat Sommer patiënten zes maanden lang een speciaal dieet volgen: het zogenoemde anti-inflammatoire dieet, of anti-ontstekingsdieet. ‘Dit dieet activeert het immuunsysteem en remt daarmee ontstekingen.’ De deelnemers krijgen voedselpakketten toegestuurd waarin onder meer veel groente, fruit, vis, noten en bonen zitten. Er zitten vooral veel verse, onbewerkte

producten in. Heel weinig vlees, en geen kant-en-klaarproducten. Veel onverzadigde vetten en veel vezels. 'Er zijn goede bacteriën in de darmen die vezels eten en vervolgens die handige korteketenvetzuren produceren.'

Om het effect van het dieet te meten onderzoekt Sommer of het dagelijks functioneren van de patiënten verbetert. Ook kijkt ze of de stemming van deze patiënten opknapt, of ze minder last van symptomen van de hersenaandoening hebben, of angstklachten verminderen en of hun cognitie verbetert. 'Dat laatste is lastig, het verbeteren van cognitie, maar we hopen er wel op.'

Ook laat Sommer ontlasting afnemen bij de deelnemers. 'De bacteriën die in onze ontlasting zitten zijn een grove afspiegeling van de bacteriën die in onze darmen leven. We willen uitzoeken of de samenstelling van de darmbacteriën door het dieet verandert. Bovendien kan de zuurgraad van de ontlasting een afspiegeling geven van de hoeveelheid korteketenvetzuren. We kunnen allerlei stoffen, zoals serotonine en GABA meten in ontlasting, wat een goede indruk geeft van de functie van de darmbacteriën.'

'Het is waarschijnlijk dat de ziekte van Parkinson zich in elk geval bij een deel van de patiënten ontwikkelt vanuit de darm'

Uiteindelijk willen de onderzoekers, naast het anti-inflammatoire dieet, voor elk van de hersenaandoeningen een probioticum samenstellen, die ze zelf ontwikkelen met behulp van de experimenten met de mini-darmen.

DE KIP EN HET EI

'Of hersenaandoeningen zich ontwikkelen in de hersenen of dat er eerst iets misloopt in de darmen, weten we niet,' zegt Sommer. 'Bovendien is er tot nog toe vooral veel dieronderzoek gedaan en enkel een handjevol studies bij mensen. Die werden overigens wel iets minder somber van een behandeling met probiotica. Maar dat onderzoek moet nodig gerepliceerd worden.'

Het is waarschijnlijk dat de ziekte van Parkinson zich in elk geval bij een deel van de patiënten ontwikkelt vanuit de darm, denkt Sommer. 'Bij deze patiënten ontstaan eerst darmklachten en later pas klachten die typisch zijn voor de ziekte van Parkinson.' Kan gezonde voeding de ontwikkeling van parkinson dan voorkomen? 'Mogelijk kan voeding ervoor zorgen dat je de start van de ziekte uitstelt of dat je het beloop van de ziekte vertraagt, waardoor symptomen minder snel verergeren.'

Schizofrenie en bipolaire stoornis ontwikkelen zich vroeg in het leven. Het zijn ontwikkelingsstoornissen, weet Sommer. 'Mogelijk spelen darmbacteriën tijdens die ontwikkeling al een rol. Aan de andere kant is het goed mogelijk dat als je kampt met een ernstige psychiatrische aandoening en leeft van een uitkering, je niet bezig bent met gezonde voeding en misschien ook geen geld hebt daarvoor. Misschien leidt de hersenaandoening dus tot ongezond eten en heeft dat vervolgens weer een negatief effect op het beloop van de ziekte.'

Haar onderzoek duurt in totaal vijf jaar. 'Ik hoop dat het binnen die vijf jaar lukt patiënten met deze hersenaandoeningen, in totaal zijn dat er zo'n een miljoen in Nederland, te helpen met een op maat gemaakt probioticum dat we ontwikkeld hebben met de experimenten met de mini-darmen. Het zou fantastisch zijn als ze zich daardoor fitter voelen, en als hun stemming verbetert. Ik verwacht ook dat symptomen die horen bij de aandoening zullen verminderen en dat deze mensen minder last zullen hebben van hun hersenaandoening.'

Daarnaast wordt nu eindelijk het effect van gezonde voeding op het functioneren van patiënten met hersenaandoeningen onderzocht. 'We vermoeden al lang dat dat gunstig zal zijn. Als over vijf jaar inderdaad blijkt dat patiënten met deze hersenaandoeningen baat hebben bij gezonde voeding, moeten we ook onderzoeken wat financieel mogelijk is, en of een vergoeding voor gezonde voeding vanuit de zorgverzekering bijvoorbeeld mogelijk is. Voor patiënten met suikerziekte bestaat die mogelijkheid al.'

Volgens Sommer zullen patiënten de opdracht hun dieet aan te passen hoe dan ook goed opvatten. 'Mogelijk zijn ze gebaat bij iets wat ze zelf in de hand hebben, en dat ook nog relatief simpel is. Wie wil dat nu niet?'

WAT ONS BEZIGHOUDT

Nederlands Instituut van Psychologen NIP

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!

Veertig jaar SPS-NIP

De Sectie Psychologie Studenten is jarig. Dat vieren we met een gesprek tussen de huidige voorzitter, Charlotte van Staveren, en Dieke van 't Westeinde die in 2013 voorzitter was.

Dieke: 'Wauw, veertig jaar!'
Charlotte: 'Een mooi, feestelijk moment om terug te kijken en trots te zijn op wat we hebben bereikt. En om na te denken over wat we nog zouden willen bereiken.'

Charlotte

Waar hield SPS-NIP zich in 2013 mee bezig?

Dieke: 'Het was toen moeilijk als basispsycholoog een baan te vinden, dus daar maakten we ons hard voor. We wilden ook van de werkervaringsplekken af. Het hele NIP vond dat belangrijk. In overleggen heb ik dat als voorzitter steeds onderstreept. Voor de studenten wilden we ook graag de contributie van 100 naar 25 euro verlagen. Hoewel er heel wat voorwerk in zat, lukte het ons dat voor elkaar te krijgen. Dat voelde als een overwinning. Er werden daarna ook een stuk meer studenten lid. Ik herinner me ook dat we bezig waren met het opzetten van een online stagebank.'
Charlotte: 'De Stagebank loopt nu heel goed. Actieve leden, aangesteld als recruiters, houden zich daarmee bezig. Er staan nu steeds zo'n 100 stages op en veel studenten geven aan dat dit een belangrijke reden is om lid te worden van SPS-NIP. Dus ook dank aan alle besturen vóór ons die dit mogelijk hebben gemaakt!'

Welke thema's zijn nu belangrijk?

Charlotte: 'Wij maken ons samen met onze achterban vanwege corona grote zorgen over de mentale gezondheid van studenten. We proberen daar alert op te zijn en te kijken hoe we daar iets in kunnen betekenen. Ook voor ons als bestuur is het gek dat we elkaar in de huidige samenstelling nog maar één keer in het echt gezien hebben. We zijn wel de hele dag via Zoom met elkaar in contact.'

Dieke

Dieke: 'Het lijkt me voor jullie lastig elkaar zo te leren kennen. Wij hadden op kantoor, toen nog ergens anders, echt een eigen hok, waar het echt een beetje een bende was trouwens, haha.'
Charlotte: 'We plannen wel online borrels en sluiten samen de dag af. We doen bewust extra moeite elkaar toch te leren kennen.'

Dieke, wat heb jij geleerd van je bestuursjaar?

Dieke: 'Om professioneel, gefocust, netjes en gestructureerd te werken, al had ik dat toen niet zo door. Pas later, toen ik ging werken, kwam ik erachter dat het niet overal vanzelfsprekend is om tijdens vergaderingen bijvoorbeeld takenlijstjes te maken. Ik nam mijn bestuursjaar wel erg serieus. Achteraf denk ik dat we best wat meer hadden mogen experimenteren, het is niet erg als er een keer iets fout gaat.'

Wat wil jij nog leren, Charlotte?

Charlotte: 'Ik hoop te leren om mezelf professioneel op te stellen, in allerlei situaties en tussen allerlei verschillende mensen. Ik voel me inderdaad wel heel verantwoordelijk, naar het NIP toe en ook naar de studenten. Het lijkt me spannend om te experimenten, al kunnen daar natuurlijk ook juist hele mooie dingen uit voortkomen.'

Wat hopen jullie dat het NIP over 40 jaar heeft bereikt?

Charlotte: 'Dat het dan voor álle psychologiestudenten vanzelfsprekend is lid te worden van SPS-NIP.'
Dieke: 'Mooi gezegd. Ik hoop ook dat psychologiestudenten dan nóg beter begrijpen wat er allemaal mogelijk is met een studie psychologie.'

MAAK KENNIS MET DE *NIEUWE* LEDENRAAD

Vanaf 1 maart 2021 behartigen deze twintig NIP-leden jouw belangen in de ledenraad (in alfabetische volgorde): Melissa Alberts, Nanda Bakker-Ait Arrami, Paul Betgem, Hilde Bruning, Jasper Dijkman, Jeanette Dijkstra, Annelien Duits, Mariëlle van Heugten, Aly van Houten, Veronique van der Kleij, Marjan van de Laar, Gerdie Langenhuizen, Maria van Lummel, Jan de Moor, Narish Parsan, Magda Rooze, Mandy van 't Sant, Margreet Schuurmans, Gezina Topper en Else Treffers. Een willekeurige eerste helft stellen we in deze editie van het NIP-katern vast aan je voor, de tweede helft volgt komende maand. Wat betekent het NIP voor hen? En welke onderwerpen binnen het NIP vinden zij belangrijk?

PAUL BETGEM

'Graag zet ik mijn ruime ervaring in, van dertig jaar behandelaar in de ggz, voor het oplossen van beleidsvraagstukken. De eerste opdracht voor het NIP wordt meer dan ooit het bewaken van de collectiviteit binnen de beroepsgroep, het saamhorigheidsgevoel.'

HILDE BRUNING

'Meer regionale spreiding van de NIP-bijeenkomsten is een wens van mij, zodat we allemaal betrokken raken bij onze beroepsvereniging en het geen ver-van-mijn-bed-show is. Samen betrokken is samen sterk.'

ANNELIEN DUITS

'Met mijn ervaringen en vaardigheden wil ik graag bijdragen aan de ambities van het NIP en meedenken over diens visie en missie. Ik wil vooral ook bijdragen aan het samenwerken met andere verenigingen en beroepsverenigingen om zo de positie van de (klinisch) neuropsycholoog in onder meer de zorg te versterken.'

MARIËLLE VAN HEUGTEN

'Voor de mens wil ik altijd en overal aandacht houden, ook in de ledenraad en ook met betrekking tot de onderwerpen die daar behandeld worden. Vertrouwen opbouwen en verbinding maken zijn voor mij de belangrijkste elementen in het menselijk contact, daarom ligt mijn focus vooral daarop.'

ALY VAN HOUTEN

'Ik vind het belangrijk dat het NIP een zichtbare vereniging is die de belangen van psychologen in alle werkvelden behartigt.'

MARJAN VAN DE LAAR

'Ik vind het belangrijk dat psychologen zich inzetten voor hun vak en naar vermogen bijdragen aan hun beroepsvereniging. Voor mij is het NIP dé beroepsvereniging voor psychologen omdat het NIP zich inzet voor alle psychologen en psychologiestudenten. Al wordt het langzamerhand misschien tijd om na te denken over een sectie gepensioneerde psychologen.'

MANDY VAN 'T SANT

'Ik werk al ruim vijftien jaar als zelfstandig ondernemer. Ik ben communicatieadviseur en coach. Mijn ambitie voor de ledenraad is om stem te geven aan ondernemende psychologen of psychologen die willen ondernemen!'

MARGREET SCHUURMANS

'Ik ben een groot voorstander van verenigingen omdat er zo maximaal invloed uitgeoefend kan worden op beleid en inhoud van het vak door de inhoudsdeskundigen zélf. Ik zie het als een uitdaging om bij te mogen dragen aan het meer en beter profileren van de psycholoog en het uitdragen van onze meerwaarde voor de samenleving.'

GEZINA TOPPER

'Ik vind het een uitdaging om een brug te bouwen en spreekbuis te zijn tussen de leden en het algemeen bestuur van het NIP. Ik wil mij graag verder verdiepen en inzetten voor de toekomst van het NIP.'

ELSE TREFFERS

'Het NIP is een vereniging met een ambitieuze missie: een vereniging zijn voor álle psychologen. Ik zou graag bijdragen aan een ledenraad die actief betrokken is bij de leden, die de belangen behartigt van startende en al lang werkende professionals, en zich inzet voor een toegankelijkere ggz met een kortere wachtlijst.'

Grond bewerken

Anneke Haringsma, adjunct directeur en manager beleid, gaat na veertien jaar NIP met pensioen. 'Werken voor een vereniging vond ik heel bijzonder. Al die verschillende belangen zijn ingewikkeld, maar dat vond ik juist zo boeiend.'

Hoe trof je het NIP aan toen je net begon?

'In 2007 was het nog heel normaal om lid te zijn van een beroepsvereniging. Nu zijn psychologen niet meer automatisch lid. Daarom moesten we de uitdaging aangaan om leden weer aan ons te binden. Ik denk dat dat gelukt is.'

Kort nadat je begon bij het NIP zei je: 'Ik weet niet zeker of dit werk me gaat bevallen, ik kijk wel hoelang ik het volhoud.'

'Uiteindelijk vond ik werken voor een beroepsvereniging heel bijzonder. Ik kreeg te maken met leden, collega's en verschillende secties die ieder hun eigen belangen hebben. Dat is ingewikkeld maar ik vond het vooral heel boeiend. Stel dat we een pindakaasfabriek waren geweest, dan hadden we gewoon op een dag kunnen besluiten groene pindakaas op de markt te brengen. Binnen een vereniging kan dat niet. Daarnaast heb ik veel met andere beroepsverenigingen samengewerkt, met ministeries en andere kennisinstituten. Soms was dat spannend of frustrerend, maar het gaf ook regelmatig veel voldoening. Vooral als de inspanning leidde tot een mooi resultaat voor onze leden. Als boerendochter zeg ik vaak dat ik het leuk vind om grond te bewerken, te zaaien en te oogsten. Die grond was vaak ontzettend weerbarstig en soms kwamen we pas na jaren aan zaaien toe.'

Waar ben je terugblikkend het meest trots op?

'Dat we er als vereniging in zijn geslaagd om na een daling het ledenaantal weer te laten groeien. Dat hebben we samen gedaan. Ik ben daarom trots op het hele bureau, het bestuur en de actieve leden. We hebben samen een vereniging gecreëerd waar leden belangrijk zijn en waar de kwaliteit van de beroepsuitoefening van de psycholoog hoog in het vaandel staat. Verbinding is daarin een kernwoord voor mij, en daar heb je iedereen voor nodig, collega's, bestuur, leden en de buitenwereld.'

Wat was de grootste uitdaging?

'Het voortdurend afwegen van de verschillende belangen. Zo'n vijf jaar geleden bedacht ik me wat ik nog voor elkaar zou willen krijgen voor mijn pensioen. Dat waren drie dingen. Ik wilde binnen het EVC-traject (traject om masterpsychologen met voldoende vakbekwaamheid versneld een BIG-registratie te laten behalen, red.) stappen zetten. We moesten de grond wel echt járen bewerken, veel lobbyen, maar er zit nu eindelijk beweging in. Daarnaast loopt er inmiddels een pilot om de aansluiting master-gz psycholoog mogelijk te maken. Iets wat ik belangrijk vind. En ik heb me altijd verwonderd over de hoeveelheid aan verenigingen voor psychologen. Mijn ideaal was dat ze meer met elkaar in verbinding moesten komen. Ook dat is deels gelukt, onder meer via P3NL. Het lijken misschien kleine stappen, maar ik ben er echt blij mee.'

Wat is er zo belangrijk aan een beroepsvereniging als het NIP?

'De beroepsgroep bepaalt de professionele norm, niet de zorgverzekeraar, werkgever of het bedrijfsleven. Het NIP is verantwoordelijk om dat te vertegenwoordigen in alles wat we doen. En daar heb ik me de afgelopen veertien jaar sterk voor gemaakt.'

Vanaf maart heeft Welmoet Gerritsen het stokje van Anneke overgenomen.

COLOFON DIT KATERN IS IN OPDRACHT VAN HET NIP SAMENGESTELD DOOR ANOUK BERCHT, REDACTEUR NIP EN RENSKE VERMEIJDEN, COMMUNICATIEADVISEUR NIP. VORMGEVING: STUDIO JORRIT VAN RIJT. MAIL VOOR SUGGESTIES OVER ONDERWERPEN: COMMUNICATIE@PSYNIP.NL.

Wil jij echt het verschil maken in het leven van cliënten?

Werken bij Winnock is iedere dag anders. Je kijkt over de grenzen van je eigen functie doordat je samenwerkt met een multidisciplinair team. Als GZ psycholoog begeleid je cliënten tijdens een intensief behandeltraject zowel groepsgericht als individueel. Vanuit verschillende expertises kun je iemands functioneren echt helpen verbeteren en doe je iedere dag nieuwe kennis op. Zo maken we samen echt het verschil in het leven van onze cliënten.

Beter en gezonder functioneren thuis en op het werk. En weer zo actief mogelijk deelnemen aan het maatschappelijke leven. Dat is waar we bij Winnock aan werken. Dit doen we samen met ervaren, gedragsmatig werkende fysiotherapeuten en revalidatieartsen. Bij Winnock krijg je de vrijheid om te kijken naar welke inhoudelijke aanpak het beste past bij een cliënt.

"De gevarieerde manier van werken spreekt mij aan. Je bent betrokken bij intakes, groepssessies en individuele gesprekken."

— Natasja Castano,
GZ psycholoog bij Winnock

Nieuwsgierig?

Wil jij als (zelfstandig) GZ psycholoog ons team versterken?
Kijk voor meer informatie op www.winnock.nl/vacatures.

Winnock
Revalidatie & Werk

INSPIRATIE – DANSEN OF JE DRONKEN BENT

Ellen Dreezens, *docent aan de Tilburg University, is daarnaast coach gespecialiseerd in rouw en verlies.*

'Als docent aan de Universiteit van Tilburg gaf ik onder meer colleges over consumentengedrag aan zo'n vierhonderd economiestudenten. Dit deed ik samen met een oude rot in het vak. Hij nam de eerste serie colleges op zich, ik gaf de laatste vier.

Mijn collega was een vriendelijke man, maar als docent was hij autoritair, zijn studenten waren bang voor hem. Hij adviseerde mij zijn voorbeeld te volgen: wees streng, vervelende studenten zet je buiten en geef regelmatig een test, want uit zichzelf studeren ze niet. Ik was jong en onzeker, voor elk college was ik erg zenuwachtig, dus klampte ik me aan zijn adviezen vast.

Gelijk bij het eerste college had ik het gevoel dat ik niet goed viel bij de studenten, dat ze me niet serieus namen en me te jong vonden. Ik had de indruk dat ze elkaar app'jes stuurden over mij. Na afloop kon ik wel huilen. De overige drie colleges verliepen al net zo. Ik ging ervan uit dat ik geen geschikte docent was, maar omdat de rest van mijn baan me beviel, bleef ik. En andere colleges voor tweehonderdvijftig studenten gingen een stuk beter. En ik was voorlopig van die ellendige economiecolleges af.

Maar het jaar ging voorbij en toen moest ik de colleges opnieuw geven. Het ging even slecht als het jaar ervoor. Een van mijn regels is dat studenten die te laat zijn, tot de pauze moeten wachten voor ze naar binnen mogen. Toch kwam er een student tijdens een college luidruchtig binnen. Hij wilde in het midden zitten, waardoor een rij studenten voor hem moest opstaan. Ik zei dat hij moest wachten tot na de pauze, maar hij weigerde te vertrekken, hij betaalde immers collegegeld. Het werd een machtsstrijd en uiteindelijk legde ik het college stil tot hij vertrok. Dat deed hij, maar het maakte mijn positie er niet beter op.

NAAST STUDENTEN

Wanneer er precies iets veranderde, weet ik niet eens. Ik ontdekte dat ik vaak dingen deed zoals anderen dat van mij wilden. Daar liep ik in mijn privéleven tegenaan en daarna ontdekte ik de relevantie voor mijn werk. Ik gaf les op een andere opleiding waar de studenten wat welwillender en gemotiveerder waren en waar ik andere begeleiding kreeg. Ik ontdekte dat ik me niet boven de studenten hoef op te stellen en hen niet afstandelijk en streng hoef toe te spreken, maar gewoon mezelf kan zijn en mijn impulsen moet volgen.

Het beste voorbeeld maakte ik onlangs mee. Ik gaf online les en halverwege gingen we oefenen met het voeren van debatten. Halverwege begon iedereen moe te worden en ebde de energie weg. Normaal neem je even pauze, maar als je dat online doet, wordt alle contact verbroken. Ik kreeg een idee waarvan ik absoluut niet wist of het zou werken. Ik zei: "Sta op, doe je ogen dicht en ga tien seconden dansen alsof je dronken bent." Tot mijn verrassing deed iedereen het, ik deed zelf ook mee. Aan het eind was iedereen lacherig en het duurde even voor het weer stil was, maar toen konden we verder. Aan het eind van het college vroegen studenten: "Kunnen we nog eens dansen alsof we dronken zijn?" Sterker nog, het vak daarna vroeg een nieuwe groep studenten of ze ook een keer mochten dansen alsof ze dronken waren.

Het was niet zo raar dat ik moeite had met de grote economiecolleges, economiestudenten zijn wat weerbarstiger. Ze stellen zich op als consumenten: het moet van de docent komen en pas als die hen over de streep weet te trekken, doen ze mee. Toch lukte dat me langzamerhand steeds beter. Ik kreeg meer zelfvertrouwen, liet de autoritaire toon varen en ging het op mijn manier doen.

Als ik bijvoorbeeld de innovatietheorie van socioloog Everett Rogers moest uitleggen, zocht ik daar een tot de

verbeelding sprekend voorbeeld bij. De theorie zegt dat innovaties zich langzaam over de bevolking verspreiden: de voorlopers het eerst en mensen die pas iets overnemen als iedereen het al gebruikt, zijn de hekkensluiters. Ik had een nieuw vouwfietsje die ik mee de zaal in nam. Ik ben er nog net niet mee naar binnen gefietst, dat zou ik nu doen. Aan de hand van die fiets begon ik de theorie uit te leggen. Dat werkte goed, vanaf het begin had ik de aandacht. Het jaar erop nam ik chips mee die ik uitdeelde en die we gingen proeven.

MEZELF ZIJN

Natuurlijk komen studenten nog steeds af en toe te laat binnen en dat vind ik nog steeds vervelend. Maar in plaats van hen weg te sturen, leg ik uit waarom ik wil dat ze tot de pauze wachten. Ik moet ingewikkelde dingen uitleggen, dat is moeilijk voor studenten, maar ook voor mij en als ze zo luidruchtig binnenkomen, worden ik en de studenten afgeleid. Als ik nu voor een grote groep studenten sta, krijg ik misschien niet iedereen mee, maar wel de overgrote meerderheid.

EIGEN MANIER

Wat mijn eigen manier is, moest ik stapsgewijs uitvinden. Ik ben sterk in het praktisch maken van theoretisch lesmateriaal. Daaruit is ook het boek ontstaan dat ik heb geschreven. Het gaat over een heel ander onderwerp, maar is erg met mezelf verbonden. Ik verloor zelf mijn ouders op jonge leeftijd, als kind mijn moeder en mijn vader toen ik 21 was, dus ik weet heel goed wat verlies betekent. Ik maakte een boek om kinderen te helpen met rouw om te gaan. Het *Doorleefboek* heet het. Er hoort een tweede boek bij voor de volwassene die het kind begeleidt. Ik ben ervan overtuigd dat dit niet een van de ouders moet zijn, aangezien die zelf vaak ook in de rouw zijn. Die volwassene kan een grote steun zijn.

En zo heb ik op alle terreinen van mijn leven ontdekt dat ik anderen niet moet imiteren of het hen naar de zin moet proberen te maken, maar dat ik zoveel mogelijk mezelf moet zijn. Die zoektocht lijkt in het begin een beetje eng, maar omdat het werkt, is het uiteindelijk minder eng dan als je het niet doet en het leidt tot veel goeds.’

FORUM

OVER DE ONMOGELIJKHEID VAN PSYCHOLOGIE ALS NATUURWETENSCHAP

DE TOEKOMST VAN EEN VOLGENDE ILLUSIE

De moderne psychologie houdt zich niet meer bezig met de ziel, aldus Theo Verheggen. Niet dat hij een lans wil breken voor het bestaan en belang van de ziel, wel verbaast het hem dat het lot van de ziel in de psychologie verbonden is met een hele klasse van ervaringen die evenmin onderzocht worden en een persoon 'echt' maken. 'Het zijn de echtmakers die een leven kleur geven,' betoogt Verheggen. Kimiko Bohle en Marcel Veenman reageren.

Iedere psycholoog weet wat het Oud-Griekse woord 'psyche' betekent, namelijk 'adem', 'levensadem' en ook 'ziel'. 'Logos' verwijst naar kennis, dat is eveneens alom bekend. De psychologie is daarom van oudsher gericht op kennis van een ongrijpbaar principe dat iets te maken heeft met er zijn, met leven, ademen enzovoorts. Dat principe kennen we doorheen de geschiedenis vooral onder de naam 'ziel'. Is de ziel eruit, dan is het leven weg. Wat rest is een dood lichaam.

De moderne psychologie houdt zich niet meer bezig met de ziel.

Het concept is immers zo vluchtig dat er niet mee te meten valt. De beroemde vaststelling van MacDougall in 1901 dat de ziel ongeveer 21 gram moet wegen, is misschien wel de laatste serieuze poging geweest om toch objectief onderzoek te doen aan die ziel.[1] Wat we niet kunnen meten, kunnen we niet weten en hoort daarom niet thuis in onze natuurwetenschappelijke opvatting van psychologie.

Nu gaat het er mij niet om een lans te breken voor het bestaan en het belang van de ziel. Waar het om draait, is dat het lot van de ziel in de psychologie verbonden is met een hele klasse van ervaringen die evenmin onderzocht worden. Het zijn al die ervaringen die écht zijn voor een écht persoon, doorleefd, beladen, sterk of zwak, helder of mistig. Het zijn de echtmakers die een leven kleur geven: die opgewekte jongen, zo hartelijk en behulpzaam; dat getroebleerde meisje met al haar demonen; de trots van deze transgender die zo heeft moeten vechten, enzovoorts. Deze ervaringen zijn per definitie particulier en daarom per definitie niet objectief. Bijgevolg hebben ze geen plek in de wetenschappelijke aanpak, althans niet die van de natuurwetenschap, en daar valt alles voor te zeggen.

Maar waar gaat de academische psychologie met haar natuurwetenschappelijke oriëntatie dan wél over? Laten we de belangrijkste onderzoeksrichtingen van nu eens nalopen: het quasi-experiment, het vragenlijstonderzoek en de neuropsychologische metingen.[2]

EXPERIMENTEN

In bijvoorbeeld de sociale psychologie is het experiment een veelgebruikt instrument. Een springveer of een kerstbal kun je talloze keren in een laboratorium aan dezelfde proef onderwerpen. Het resultaat vertelt je iets over een hele klasse van veren en ballen.

Met mensen gaat zoiets niet. Mensen zijn uniek, unieker dan springveren en kerstballen, en mensen hebben geheugen. Laat je ze een proef voor de tweede keer doen, dan zijn de resultaten mogelijk beïnvloed door hun ervaringen van de vorige keer. Experimenten zijn daarom op z'n best quasi-experimenten waarin groepjes proefpersonen worden vergeleken. Die proefpersonen worden zorgvuldig *gematched* op eigenschappen, en verdeeld over verschillende onderzoekscondities en metingen. Uiteindelijk rolt een cijfer uit de analyses – wat ons iets vertelt over menselijk gedrag in relatie tot verschillende situaties. Dat cijfer vertelt ons preciezer gezegd wat mensen van een bepaalde leeftijd, sekse, klasse, opleiding enzovoorts *gemiddeld gesproken* geneigd zijn te doen in een laboratoriumsituatie. Vervolgens maken psychologen een inschatting van wat dat resultaat betekent voor het gedrag van veel meer mensen in de echte wereld.

Het is dus een kansberekening. Ik zeg niet dat dit niet interessant is; het zegt alleen niet zo veel over het concrete gedrag van een echt persoon van vlees en bloed. Daarmee kan het nog steeds alle kanten op.

'Mensen zijn uniek, unieker dan springveren en kerstballen, en mensen hebben geheugen'

VRAGENLIJSTEN

Ook vragenlijstonderzoek is een techniek om alle subjectieve elementen te elimineren uit de antwoorden die mensen hebben gegeven. Het antwoord van tante Truus van zes huizen hiernaast is niet interessant, zelfs vertroebelend. Afhankelijk van de precieze doelstellingen van het onderzoek gaat het er bijvoorbeeld om wat tientallen, vaak zelfs honderden mensen zoals deze tante hebben geantwoord op een vraag. Als de onderzoeker daar dan het gemiddelde van neemt, dan weten we behoorlijk goed wat een mens als tante Truus – Plato zou hebben gezegd de Idee Truus – vindt van een bepaald

1 MacDougall woog een aantal terminale patiënten vlak voor en vlak na hun overlijden. Hun gewicht nam volgens hem af met 21 gram. Dat moest het gevolg zijn van de ziel die het lichaam zojuist had verlaten. De controlegroep werd gevormd door een aantal honden, die geacht werden helemaal geen ziel te bezitten. Het gewicht van de net gestorven dieren bleef inderdaad constant. Methodisch was er van alles aan te merken op de metingen van MacDougall, maar het tot de verbeelding sprekend fenomeen van de 21 gram waart nog steeds rond in de populaire cultuur.

2 Kwalitatief onderzoek komt maar zo mondjesmaat voor in de psychologie dat ik het hier verder niet noem. Het is wel dé manier van onderzoek doen, willen we tenminste recht doen aan de naam van het wetenschapsgebied – waarover wel meer in dit stuk.

'Wat weten we nu echt over een levende mens, zoals mijn tante Truus die echt bestaat en zes huizen van mijn ouderlijk huis woont?'

onderwerp. Dat gegeven kun je dan weer op basis van kansberekening (statistiek) in verband brengen met andere gemiddelde antwoorden van de proefpersonen, en zo kun je samenhang in gedrag vaststellen, of voorspellingen doen over het gedrag van iemand als tante Truus.

Ook nu zeg ik weer niet dat dit helemaal niet interessant is. Opinieonderzoekers en marktonderzoekers zijn gebaat bij deze kennis. Maar wat heeft de psycholoog er nu precies aan? Wat weten nu echt over een levende mens, zoals mijn tante Truus die echt bestaat en zes huizen van mijn ouderlijk huis woont? Nou, nagenoeg niets. Zij is niet gemiddeld, per definitie niet. De cijfers van de vragenlijstonderzoekers gaan over mensen die juist niet bestaan en niet kunnen bestaan, want met iedere nieuwe deelnemer aan het onderzoek verschuift het gemiddelde weer naar een waarde waaraan niemand voldoet – zelfs niet iemand die op alles de tot dan toe gemiddelde waarde heeft gescoord.

En wat als mijn tante zegt 'Nou daar heb ik echt nog nooit over nagedacht. Zet maar een rondje om cijfer 4. Ik heb al zo vaak 3 omcirkeld zie ik….' Die levendigheid en nuance kunnen allemaal niet worden uitgedrukt in vragenlijsten en cijfers. Die worden juist weg-gecijferd. Wat we daarom overhouden, is een klinisch getal waaraan geen werkelijkheid beantwoordt – ook geen psychologische. Dus wat heeft de psycholoog er nou precies aan?

TUREN IN HET BREIN

Als laatste voorbeeld noem ik kort het neuropsychologisch onderzoek. Het brein is heerlijk objectief. We kunnen erin snijden, we kunnen het scannen of anderszins in beeld vangen, we kunnen erin prikken en zien wat de proefpersoon – de patiënt die bij kennis moet blijven tijdens een hersenoperatie is een beter voorbeeld – vervolgens beleeft of doet.

Wil je geen pure biologie overhouden, dan moeten neuropsychologen zichzelf wel vragen stellen over bijvoorbeeld bewustzijn in relatie tot het lichaam, of over de samenhang tussen de ervaring van een Ik en breinactiviteit, of over de ervaring überhaupt. Maar ook hier wordt opnieuw nagenoeg alle subjectiviteit uit het onderzoek weggelaten; dit keer door de hierboven genoemde zaken te reduceren tot breinactiviteit – en dan moet het in principe meetbaar zijn.[3]

Een voorbeeld om dat te illustreren trof ik in een podcast van *NRC Handelsblad*. Daarin ging het over de vraag of het zelf nog wel bestaat.[4] De bewustzijnsfilosoof Thomas Metzinger zegt in de podcast: 'We hebben geen zelf en geen ego, alleen een zelfmodel in het brein waarmee het organisme zich identificeert (…) we zijn multilevel processen.' Dat interne model moet coherent blijven met het functioneren van ons organisme. Een biografisch zelf-model noemt Metzinger het.

Nu kunnen experimenten in virtual reality je de ervaring geven dat een virtueel lichaam ook van jou is. Het zelf wordt dan als het ware in een lichaam geprojecteerd dat je 'aan jezelf' waarneemt maar dat niet van jou is – het waargenomen lichaam bestaat niet eens echt. Zo snel gaat dat dus met het coherent houden van je zelfbeeld. De conclusie in de *NRC*-podcast is dat de voortdurende constructie van een coherent model een truc is

3 Ik heb nu nog niets gezegd over de enorme focus op het brein, ten koste van de rest van het menselijk lichaam. Zonder brein gebeurt er niet veel meer in de mens, maar zonder hart en longen ook niet. In de huidige psychologie is de mens eerst en vooral een brein op een stokje (Noë, A. [2010]. *Out of our Heads*, Farrar, Straus and Giroux). Zelfs de rest van het zenuwstelsel doet amper mee. Ja, wat uitlopers naar zintuigen en ook proprioceptie is in beeld. Maar er is geen visie op een geïntegreerd organisme waarin bijvoorbeeld ook de ingewanden, het bindweefsel en het bloed een belangrijke rol spelen.

4 *NRC* Podcast *Onbehaarde Apen* (18 november 2020), #112 We hebben geen zelf, het ego op zijn kop.

ILLUSTRATIE: CIENPIES DESIGN/SHUTTERSTOCK.COM

van het organisme om de boel (welke boel?) bij elkaar te houden.

TWEE BRILLEN

Een voorstelling van zaken als hierboven krijg je alleen als je ervan uitgaat dat fysieke fenomenen, zoals een organisme, en mentale fenomenen, zoals de ervaring van een zelf, elementen zijn in eenzelfde ontologische ruimte. Alleen dan kun je je afvragen waar in het lijf (waar in het brein) het zelf berekend wordt. En alleen dan kun je je afvragen waarom het zelf niet experimenteel kan worden vastgesteld met proeven aan het lichaam.

In de natuurwetenschappelijke opvatting van psychologie is in feite alleen de objectieve werkelijkheid van breinen, neuronen en meetinstrumenten toegestaan. Maar in die ruimte bevinden zich niet de betekenissen, twijfels, afspraken, overtuigingen, angsten, verliefdheden enzovoorts van mensen; en ook niet de ervaringen van een coherent zelf, een ik, bewustzijn of onbewuste motieven. Je kunt turen in de scanners wat je wilt, je vindt in het brein geen betekenissen van enige aard, zoals je in minutieuze coupes van lichaamsweefsel ook geen leven zult vinden.

Dat komt door een principe waar onder meer de fenomenologen op hebben gewezen: we kunnen niet tegelijk door de bril van onze subjectiviteit én door die van onze objectiviteit kijken. We kunnen proberen te beschrijven wat een verliefdheid voor ons betekent; we kunnen in het lijf meten wat er met de hormoonhuishouding gebeurt als we verliefd zijn; we kunnen relaties leggen tussen hetgeen we aldus beschrijven en hetgeen we meten; maar we kunnen de betekenis van onze verliefdheid niet aflezen aan onze hormoonspiegel of aan andere fysiologische maten. Betekenis en fysiologie behoren niet tot dezelfde ontologische ruimte. Ze hebben wel met elkaar te maken – want zonder lichamen (meervoud, we hebben voor betekenisproductie meerdere mensen nodig) in beweging geen betekenis – maar ze zijn niet causaal met elkaar verbonden.

Het heeft dus geen zin om het ene fenomeen in het domein van het andere te gaan zoeken. Daarom vind je ook geen zelf in metingen aan het brein. Dat wil echter niet zeggen dat de ervaring van het zelf een illusie is. Die ervaring is echt, én nuttig, in de psychologische ruimte (ook wel het relationele domein[5], want deze ontologische ruimte zit niet in ons hoofd) – en dat is eveneens een wereld waarin ons leven zich afspeelt, naast die van stoelen, tafels en lijven. Mensen leven zelfs bij uitstek in hun wereld van betekenissen.

Dat het zelf een sociaal construct is, wat in de NRC-podcast onterecht wordt opgevoerd als nóg een argument voor de illusie van een zelf, is echt een heel andere kwestie. Dat weten we al sinds de jaren zestig van de vorige eeuw, zo'n beetje te beginnen bij *The social construction of reality*.[6] Maar dat is heel wat anders dan een model in het brein! Onze psychologische realiteit is een sociaal, relationeel fenomeen, maar niettemin reëel. Het is onjuist om te denken dat ze niet bestaat omdat we ze niet kunnen vaststellen in de materiële werkelijkheid.

'Ons diepe gevoel van zelf is een proces', zeggen de studiogasten nog. Maar ook dat is de wereld op zijn kop. Ons diepe gevoel is geen fysiologisch proces maar een doorleefde ervaring. Er komt wel fysiologie bij kijken om het gevoel mogelijk te maken, maar dat is het punt niet. Het gevoel en de ervaring zie je per definitie niet door te kijken naar de interne dynamiek van een organisme.

Dit fenomenologisch inzicht wordt in de academische psychologie nagenoeg niet onderkend. Bijgevolg opereert ze in feite nog steeds met een (platgeslagen) Cartesiaans lichaam-geestmodel: 'Hoe stuurt de geest het lichaam aan?' is stilzwijgend verworden tot 'Hoe stuurt het brein het lichaam aan?' In die laatste bewering zit geen epistemologisch probleem meer; zo lijkt er eigenlijk geen vuiltje aan de lucht. Dat we ondertussen de volledige psychologische realiteit hebben weggesmeten, geeft toch te denken.

DE PARADOX

Aldus komen we terecht in een paradoxale situatie. Het bestaansrecht van de psychologie als wetenschap is het subject (het lichaam was bijvoorbeeld voor de medici, de groep was voor de sociologen en vreemde culturen werden bestudeerd door antropologen); maar het subject mag nu net geen onderwerp zijn van diezelfde wetenschap. Dan resteren volgens mij nog twee opties.

Optie 1 is dat we wat wetenschap mag zijn oprekken richting de geesteswetenschappen. We bestuderen dan ook weer de producten van de menselijke geest, zoals betekenissen, zingeving en zielenroerselen. Dat mag kwalitatief, kleinschalig en interpreterend. Deze optie vrezen onderzoekers doorgaans, want psychologie is dan op zijn best nog een onderdeel van de *Humanities* en geen eersterangs *Sciences* meer. Als die prijs moet worden betaald,

5 Maturana, H. (1995). Biology of self-consciousness. In G. Tratteur (ed.), *Consciousness: Distinction and Reflection*, Bibliopolis, pp. 145-175.

6 Berger, P. & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality. A treatise in the sociology of knowledge*, Anchor Books.

bestudeert men toch liever cijfers en constructen dan echte mensen.

Optie 2 is dat we verklaren dat het woord 'psychologie' niet meer de lading dekt van hetgeen onderzocht wordt. En dat is al tientallen jaren het geval, hebben we zojuist gezien. Zo'n beetje alles wat ons werkelijk tot mens maakt (afgezien van het hebben van een fysiologisch menselijk lichaam met onder meer een mensenbrein) laat de academische psychologie buiten beschouwing. Als je daar wat langer over nadenkt, is dat een krankzinnige situatie. Het is alsof je een Xbox hebt gekregen, maar alleen met de doos mag spelen.

Waarom bestudeert de wetenschap van de mens *per excellence* alleen maar het topje van zijn kunnen en functioneren? Waarom laten we vrijwel alles aan motieven, gewoontes, automatismen, voorkeuren, wensen, pijnlijkheden of aansturingen die voor het subject zelf nog verborgen zijn buiten beschouwing? Zelfs als de beroemde metafoor van de ijsberg maar een klein beetje waar is, dan nog laten we het overgrote deel van onze humane realiteit buiten beschouwing – alsof er geen binnenwereld in ons bestaat. Waarom noemen we dat dan nog steeds psychologie?

COMING OUT

En wat is dan wel nog psychologie in de ware zin van het woord? Ik ga uit van de simpele vaststelling dat psychologie moet gaan over ervaringen van mensen. Gaat het daar niet over, dan is het geen psychologie, maar in plaats daarvan bijvoorbeeld biologie, sociologie of metafysica. De meeste studiegidsen omschrijven psychologie als de studie van gedrag, soms aangevuld met cognities en gevoelens. Gedrag kun je tenminste nog zien en meten; cognities en gevoelens zijn hier ook alleen maar bedoeld voor zover je eraan kunt rekenen – het gaat zeker niet over diepe gevoelens of verdrongen cognities. Het is een illusie te denken dat dit nog psychologie is. Het is eerder meetkunde.

'In de huidige psychologie is de mens eerst en vooral een brein op een stokje'

Je kunt daarentegen, eendachtig de podcast, niet zomaar zeggen dat de ervaring van het zelf een illusie is, omdat het in onze bedrading anders ligt dan we het ervaren. Dat doet denken aan de app die zegt dat de zon schijnt, terwijl je ziet dat het buiten regent. Zoals eerder gesteld: mix je de domeinen van fysiologie en ervaring door elkaar, dan bega je een kentheoretische fout. Het zijn verschillende spellen met verschillende regels, zou de filosoof Ludwig Wittgenstein gezegd hebben. Maar het gáát juist om die ervaring in de psychologie.

Evenmin kun je een studie van de mens maken als zijn subjectiviteit niet mag meedoen. Over een ziel hadden we het in de psychologie allang niet meer, maar zelfs het onbewuste doet niet meer mee. Nou goed, er is nog een cognitief onbewuste en er is enige aandacht voor automatismen in de sociale psychologie. Maar dat is toch allemaal weer vooral cognitief bedoeld. Aan een diepere binnenwereld waagt niemand zich meer aan de universiteiten. Dat is een uitermate vreemde zaak als je bedenkt hoe weinig berekenend we als mens toch te werk gaan dag in dag uit. Ik zeg niet dat we nu ons heenkomen moeten gaan zoeken in Freud, al is de titel van dit stuk natuurlijk aan hem ontleend. Maar in zijn tijd ging het tenminste wel nog om psychologie.

Op de huidige manier zie ik voor psychologie in de eigenlijke zin van het woord weinig toekomst. Het beestje van een andere naam voorzien, lost niet zoveel op. We doen er beter aan de psychologie te verlossen van het predikaat wetenschap, zodat we ons ten volle bezig mogen bezighouden met onze *core business*: het kleurrijke en vaak wispelturige subject. Óf we emanciperen ons van de natuurwetenschappen en staan onszelf de methoden van de geesteswetenschappen toe. Van die *coming out* zullen de natuurwetenschappen vast niet opkijken.

OVER DE AUTEUR

Dr. Theo Verheggen is cultuurpsycholoog en verbonden aan het Jungiaans instituut – Rump Academie voor Dieptepsychologie. E-mail: theo@jungiaansinstituut.nl.

REACTIE

NATUURLIJKE SELECTIE

Toen ik proefexamen voor het vak natuurkunde deed, kon ik mijzelf wel voor mijn kop slaan omdat ik zag dat ik een formule verkeerd had ingevuld omdat ik het woord 'etmaal' niet goed interpreteerde. Na raadpleging van het woordenboek, besefte ik dat die opdracht helemaal niet zo moeilijk was. Is dit persoonlijke semi-trauma baanbrekend? Welnee! Het toont echter wel aan dat sommige oplossingen simpel zijn zodra je de betekenis van een woord onderzoekt.

Uiteindelijk ben ik psychologie gaan studeren, en vanaf de eerste dag ben ik grootgebracht met het idee dat psychologie een gedragswetenschap is. Ik heb het echter nog nooit gezien als een natuurwetenschap, en als ik naar de huidige betekenis (bedankt Van Dale) van psychologie kijk vraag ik me ook af of dat wel nodig is. Psychologie wordt inderdaad beschreven als de wetenschap van zowel de belevingen en bewustzijnsverschijnselen, maar ook als de wetenschap van gedragingen (wat dus wel iets anders is dan de originele betekenis vertaald vanuit het Oud-Grieks).

Tijdens mijn studie ben ik mijn fascinatie voor taal nooit verloren. Zo ben ik via het Genootschap Onze Taal uitgekomen bij de overheersende gedachte dat een woord slechts een enkele betekenis mag hebben. Door de jaren heen, door het complexer worden en vertakken van de taal, kwam men toch uit op een conclusie waar men ook gedurende de empirische cyclus mee te maken krijgt: het veronderstelde principe gaat soms niet op. Om terug te komen op dat ene topje van de ijsberg: een enkel woord kan een veelvoud aan betekenissen hebben. Wat eerst een eenduidige betekenis had, groeit met meer kennis en ervaringen tot een enkele term die veel meer is gaan betekenen.
Het doet mij wel denken aan het natuurwetenschappelijke fenomeen natuurlijke selectie: soms moeten wij ons aanpassen gezien nieuwe omstandigheden zodat we weer beter passend worden. Eigenlijk een mechanisme van evolutie dus.

BREIN OP EEN STOKJE

Evolutie betekent binnen de psychologie misschien wel dat we inderdaad niet meer onuitputtelijk bezig zijn waar we ooit begonnen. Naast dat wij tegenwoordig bezig zijn met het koppelen van cijfertjes aan gedrag, bevindt psychologie zich inmiddels misschien zelfs op het snijvlak van de maatschappelijke- of hersenwetenschap. Natuurwetenschappers corrigeren voor weerstand en ruis, wij doen dat voor leereffecten en antwoordbiases waarnaast gepoogd wordt de labsetting soms in te ruilen voor een natuurlijke omgeving. Ik denk dat het beroep 'psycholoog' inmiddels zo geëvolueerd is dat wij ook stoelen bekleden binnen de consumentensector en environmentsector, wat betekent dat wij zeker wel wat kunnen met gemiddelden en soms juist minder met details van ieder individu, simpelweg omdat wij ons vergrote bereik dan efficiënter benaderen. Als we dan dieper in willen gaan op de echt makende ervaringen van het vlees en bloed dat het individu vormt, kunnen we onze klinische collega's raadplegen die de vragenlijsten aanvullen met observaties en interviews; onze psychologische meetkunde van gedrag en emoties.

DIEPERE BINNENWERELD

In het Forumstuk wordt gesteld dat psychologie moet gaan over ervaringen van mensen, anders is het geen psychologie. Echter, is het niet zo dat de complexe mens net zomin enkel subjectiviteit is als een brein op een stokje? In de laatste alinea wordt geopperd om onszelf te emanciperen van de natuurwetenschappen. Misschien

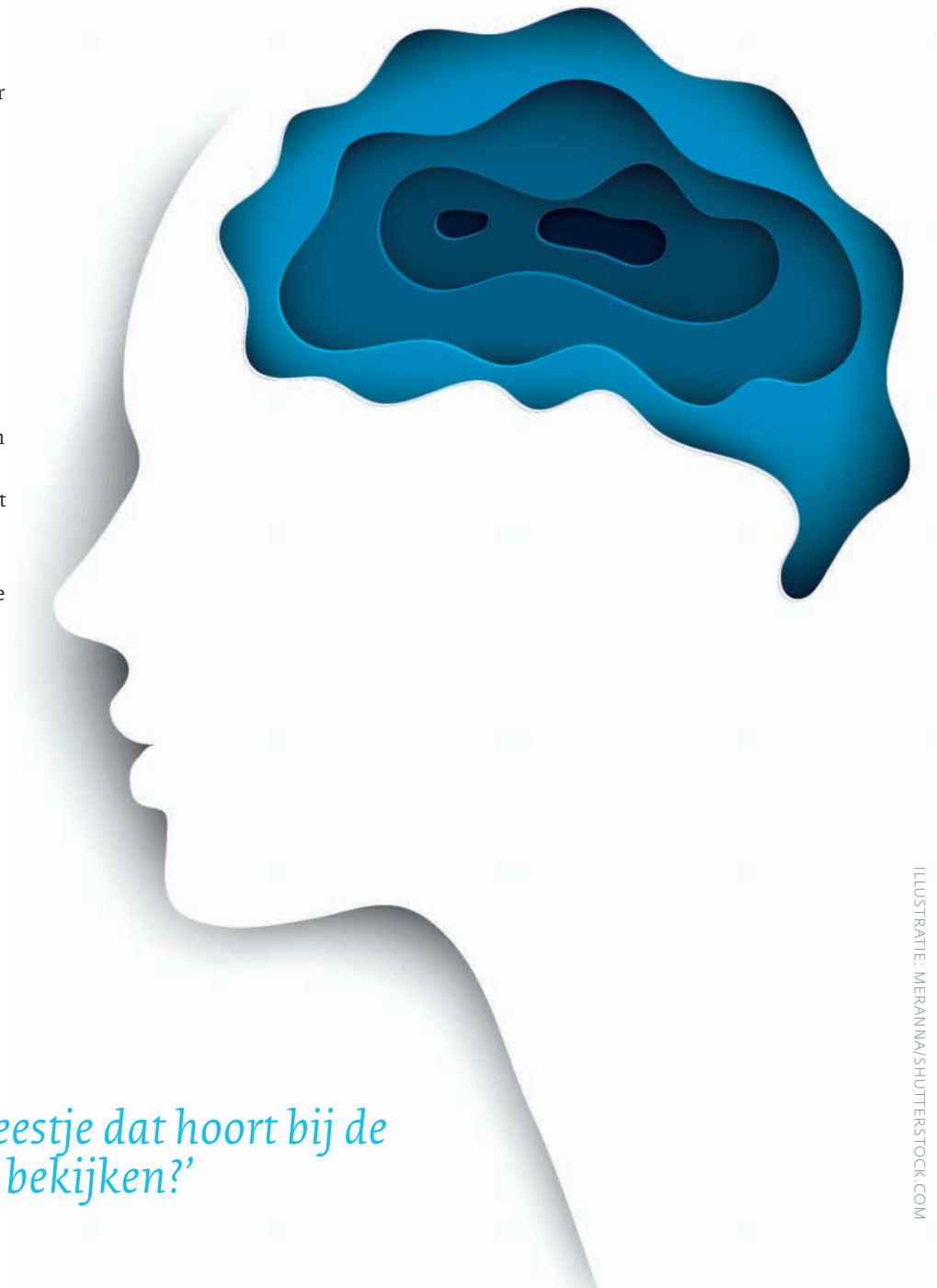
zouden we een sectie 'geestes-psychologie' moeten opzetten voor de diepere binnenwereld, maar dan denk ik algauw aan de reeds bestaande psychodynamica. Het beestje van een andere naam voorzien zou ook niks oplossen, maar wat als we het beestje dat hoort bij de naam nu anders bekijken?

Misschien is het enkel een kwestie van bestaande begrippen een prominentere plaats geven om terug te gaan naar waar psychologie ooit begon. Maar wellicht is het ook wel simpelweg een illusie om te denken dat psychologie onder de dynamiek van de vernieuwende wetenschap immer dezelfde betekenis als van oudsher moet blijven dekken. Ook als het de dynamiek van de meetkundige gedrags-, hersenwetenschap, of maatschappelijke wetenschap betreft.

OVER DE AUTEUR

Kimiko Bohle is neuropsycholoog en werkzaam op de geriatrische (neuro) revalidatie. Ze is lid van de redactieraad van De Psycholoog.
E-mail: kimiko.nl@upcmail.nl.

'Wat als we het beestje dat hoort bij de naam nu anders bekijken?'



ILLUSTRATIE: MERANNA/SHUTTERSTOCK.COM

REACTIE

WAAROM HOORT 'TANTE TRUUS' NIET THUIS IN HET WETENSCHAPPELIJK PSYCHOLOGISCH ONDERZOEK?

In zijn Forum-stuk plaatst Theo Verheggen vraagtekens bij de 'natuurwetenschappelijke' benadering van psychologisch onderzoek. Veeleer verzet Verheggen zich tegen het positivisme in het psychologisch onderzoek en het reductionisme in hersenonderzoek in het bijzonder. Volgens Verheggen wordt de psychologie gedicteerd door empirisch onderzoek waarin complexe patronen ten onrechte worden herleid tot basale (liefst fysiologische) factoren. Verheggen suggereert daarmee ten onrechte dat de huidige wetenschappelijke psychologie alleen maar driftig aan het meten is van artificiële constructen in laboratoriumsituaties. Hij vraagt zich af of de psychologie wel onderdak biedt aan 'tante Truus' met haar persoonlijke opvattingen, ervaringen, emoties en zelfbeeld.

PSYCHOLOGIE ALS WETENSCHAP

De psychologische wetenschap onderzoekt wetmatigheden in het (menselijk) gedrag én in de constructen die aan dat gedrag ten grondslag liggen. Die constructen kunnen zowel intern (cognities, emoties, motieven etc., maar ook fysiologische processen) als extern in de omgeving zijn gelokaliseerd. In dat opzicht is de psychologie allang het behaviorisme ontstegen. Niet dat het behaviorisme er niet meer toe doet: kinderen leren nog steeds van een hete kachel af te blijven doordat zij hun vingers eraan branden en bij de behandeling van fobieën is gedragsmodificatie nog altijd een succesvolle therapie. Sinds de cognitieve revolutie zijn psychologen echter ook geïnteresseerd in wat er zich in de black box tussen stimulus en respons afspeelt. De denkpsychologie heeft ons meer inzicht gegeven in de mentale functies van mensen (taal, waarneming, geheugen, probleemoplossen, leren etc.), de attributieleer maakt begrijpelijk waarom mensen eenzelfde situatie verschillend beoordelen, en in de ontwikkelingspsychologie zien we kinderen niet meer louter als onrijpe volwassenen. Om maar een paar voorbeelden van vooruitgang te noemen.

Hoewel Verheggens kritiek zich vooral richt op het meten in de psychologie, is een theoretisch perspectief het primaire uitgangspunt van psychologisch onderzoek. A.D. de Groot (1961) beschrijft met zijn empirische cyclus hoe onderzoek begint met het formuleren van een theorie, waaruit hypotheses worden afgeleid die vervolgens aan empirische toetsing worden onderworpen. Daartoe worden theoretische constructen geoperationaliseerd en in een gecontro-

leerd experiment gemeten. De evaluatie van uitkomsten van zo'n experiment leidt tot verwerping of acceptatie van hypotheses, en daarmee tot verfijning van de theorie. Waarna de empirische cyclus opnieuw kan beginnen. Goed 'meten is weten', aldus De Groot, maar wel gebaseerd op een gedegen theoretisch fundament. Deze positivistische benadering veronderstelt inderdaad dat psychologisch-theoretische constructen direct of indirect meetbaar moeten zijn.

Verheggen zet zijn kruistocht tegen de academische psychologie voort met een bespreking van drie 'onderzoeksrichtingen', namelijk de vragenlijst, het experiment en de neuropsychologie. Dat zijn echter drie verschillende grootheden. De vragenlijst is een *onderzoeksinstrument*. Psychologisch onderzoek kent veel meer belangrijke instrumenten, zoals de psychologische test (géén vragenlijst), (gedrags-)observatie in zowel laboratoriumsituaties als in natuurlijke, ecologisch valide omgevingen, diagnostische instrumenten, instrumenten voor het meten van overgang tussen cognitieve ontwikkelingsfases bij kinderen (denk aan Piaget's conservatietaken), inhoudsanalyse van verbale responsen, reactietijdmeting, registratie van oogbewegingen, EEG en *f*MRI scans, etc.

Het experiment daarentegen is een *onderzoeksmethode*. Verheggen noemt het experiment in de psychologie 'op z'n best' quasi-experimenteel omdat je menselijke deelnemers niet herhaaldelijk aan dezelfde proef kunt blootstellen. Dat is een onjuist gebruik van de term 'quasi-experimenteel'. In veel psychologisch onderzoek worden gecontroleerde experimenten uitgevoerd met random toewijzing van participanten aan experimentele vs. controlegroepen. Soms krijgen participanten daarbij dezelfde stimuli herhaaldelijk aangeboden, zoals in geheugenonderzoek. Overigens is er niets mis met quasi-experimenteel veldonderzoek, bijvoorbeeld naar de effectiviteit van therapieën en interventies, mits zorgvuldig opgezet en uitgevoerd (Shadish, Cook, & Campbell, 2001). Een derde onderzoeksmethode is beschrijvend, correlationeel onderzoek, waarbij de relatie tussen variabelen wordt onderzocht of de voorspellende waarde van een aantal predictoren voor een criteriumvariabele wordt bepaald. Een hypothetisch model kan dan worden getoetst met regressieanalyse of Lisrel, geheel volgens de empirische cyclus van De Groot. Bij elk van deze onderzoeksmethoden kunnen verschillende onderzoeksinstrumenten worden ingezet.

Neuropsychologie is een discipline of *onderzoeksveld*, een prille loot aan de stam van de klassieke vijf leergebieden van Duijker (functieleer, gedragsleer, persoonlijkheidsleer, ontwikkelingsleer en methodenleer). Verheggen verwijt neuropsychologen dat zij uitsluitend op zoek zijn naar het biologisch substraat om psychologische processen te reduceren tot hersenactiviteiten. Dat is te kort door de bocht. Het zijn vooral hersenonderzoekers met een medische achtergrond, zoals Dick Swaab (2010), die een dergelijke hard-boiled reductionistische opvatting zijn toegedaan. De meeste neuropsychologen zoeken daarentegen naar covariaten van psychologische processen en menselijk gedrag in hersenprocessen. Dat is de kern van convergerend operationalisme (Beijk, 1977). Als de resultaten van verschillende operationalisaties van een construct in dezelfde richting wijzen, dan draagt dat bij aan de validiteit van dat construct. Doel is niet zozeer reductionisme tot de fysiologie maar het verkleinen van de (nog altijd grote) kloof tussen de hardware en software in ons psychologisch functioneren. Dat impliceert eerder een interactionistisch model voor de relatie tussen cognitie en brein, dan een 'platgeslagen' Cartesiaans model waarin de ene entiteit de ander overheerst.

WAAR BLIJFT 'TANTE TRUUS' DAN?

De psychologische wetenschap pretendeert niet het individuele, zelfs idiosyncratische gedrag van elke 'tante Truus' te kunnen voorspellen. Zij zoekt immers naar formele kennis over wetmatigheden in het gedrag van alle tante Truzen bij elkaar (en, ten overvloede, dat is méér dan alleen de vaststelling van het gemiddelde in een meting). De individuele beslommeringen van 'tante Truus' behoren tot de lekenpsychologie, ook wel intuïtieve psychologie genoemd. In het dagelijks leven gebruiken mensen informele kennis om situaties in te schatten, zich tot andere mensen te verhouden, potentiële beren op de weg te zien, betekenis te verlenen

'Er is geen principiële reden om aan te nemen dat de 'ervaringen' van participanten in psychologisch onderzoek minder echt zouden zijn dan de subjectieve ervaringen waar Verheggen op doelt'

aan ervaringen en een coherent beeld van zichzelf in stand te houden. Dat is niet iets om laatdunkend over te doen. Informele kennis geeft ons immers de riemen om te roeien door het troebele water van alledag. Die kennis is echter niet *'fool proof'* en kan relatief gemakkelijk aan stereotypen, misconcepties, blinde vlekken en zelfs complottheorieën ten prooi vallen. Therapeuten moeten zich daarom verhouden tot de informele kennis van hun cliënten als onderdeel van een therapeutische interventie.

Verheggen heeft in zoverre gelijk dat informele kennis in de lekenpsychologie tot een andere ontologische ruimte behoort dan formele kennis in de psychologische wetenschap. Dat impliceert evenwel niet twee strikt gescheiden universums. Volgens de fenomenologie kunnen wij weliswaar niet, of slechts moeizaam, met een 'objectieve bril' naar onze *eigen* subjectiviteit kijken, maar wij kunnen wel de subjectiviteit van anderen bestuderen. De informele kennis van 'tante Truus' kan dus onderwerp van psychologisch onderzoek zijn (Wegner & Vallacher, 1981). Bovendien kunnen begrippen uit de lekenpsychologie aanleiding geven tot theorievorming als eerste stap in de empirische cyclus. Gelukkig voor Verheggen treffen we veel van de begrippen die hij zegt te missen in de hedendaagse psychologie wel degelijk aan in psychologisch onderzoek, bijvoorbeeld naar emoties zoals verliefdheid (Frijda, 1986; Rombouts, 1992), naar de ontwikkeling van het zelfbeeld in jongeren (Westenberg, 2002), naar de aard van bewustzijn (Donders-instituut Nijmegen) en naar betekenisverlening (breed in de cognitieve psychologie). Er is geen principiële reden om aan te nemen dat de 'ervaringen' van participanten in psychologisch onderzoek minder echt zouden zijn dan de subjectieve ervaringen waar Verheggen op doelt.

Omgekeerd kan formele kennis van de psychologische wetenschap ook een verrijking betekenen voor de lekenpsychologie. Door gedegen psychologisch onderzoek weten we nu bijvoorbeeld dat hervonden herinneringen na verdringing van trauma's onbetrouwbaar en onwaarschijnlijk zijn (Merckelbach & Wessel, 1994). Relevant voor therapeuten én cliënten om te weten, want dat kan onnodige slachtoffers en onschuldige 'daders' schelen. Ander voorbeeld: Skinner toonde al aan dat belonen effectiever is dan straffen en 'nudging' om mensen te bewegen tot gezonder gedrag is daarop gebaseerd. Ouders kunnen dat principe ook toepassen aan de keukentafel in plaats van met hun kind de strijd aangaan over het eten. Zelfs 'tante Truus' kan dus nog wat leren van de psychologie.

Er blijven wel een paar begrippen over waarmee de psychologie niet uit de voeten kan, zoals 'ziel' of 'zielenroerselen', maar ook 'diepere binnenwereld' of 'diepe gevoelens'. Verheggen blijft erop hameren dat die begrippen uit de psychologie worden geweerd omdat zij niet meetbaar zijn, maar dat is een kwestie die pas in tweede instantie aan de orde komt. Veruit het belangrijkste probleem is dat in aanvang onduidelijk blijft wat die begrippen betekenen. Zo'n tweeduizend jaar filosoferen over de ziel heeft ons niet veel verder gebracht. Als een begrip niet goed

'Zolang begrippen slecht gedefinieerd zijn, heeft het geen zin om informele kennis binnen te halen in psychologisch onderzoek'

definieerbaar is, dan valt daar ook geen deugdelijke theorie op te baseren. Exit onderzoek, aldus De Groot (1961). Neem 'diepe gevoelens'. In onderzoek kan de subjectieve ervaring van de intensiteit van emoties worden gemeten, jawel, met vragenlijsten en Likert-schalen.

Vermoedelijk verstaat Verheggen vanuit dieptepsychologisch perspectief iets anders onder 'diepe gevoelens', maar het blijft vooralsnog onduidelijk wat hij daarmee precies bedoelt. Wat maakt dat sommige gevoelens 'dieper' zijn dan andere? Zolang begrippen slecht gedefinieerd zijn, heeft het geen zin om informele kennis binnen te halen in psychologisch onderzoek. Daarom staan de zeer leesbare Freud en de iets minder leesbare Jung bij mij in de boekenkast onder de afdeling literaire fictie.

CONCLUSIE

Volgens Verheggen zou de psychologie zich moeten verlossen van het predicaat wetenschap. Psychologie zou zich als geesteswetenschap (sic!) moeten richten op de subjectieve ervaringen van het individu en op onbewuste, verdrongen gedachten en emoties. Om bovengenoemde redenen zie ik niet wat we daarmee opschieten. Met de positivistische benadering van psychologisch onderzoek is de bezieling niet uit de psychologie verdwenen. Er is immers ruimte voor informele kennis en voor filosofie in de aanloop naar het formuleren van een theorie. Onderzoek moet zich vervolgens wel houden aan de spelregels van de empirische cyclus (De Groot, 1961) om verifieerbare uitspraken over wetmatigheden in gedrag en onderliggende psychologische constructen te kunnen doen. 'Tante Truus' moet dan even pas op de plaats maken.

OVER DE AUTEUR

Dr. Marcel V. J. Veenman is directeur van het Instituut voor Metacognitie Onderzoek en lid van de redactieraad van De Psycholoog. *Email: mvjveenman@kpnmail.nl.*

Literatuur

Beijk, J. (1977). Convergerend operationalisme: Een dwingende strategie voor de gedragswetenschappen. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie, 32*, 173-185.

Duijker, H.C.J. (1979). *De problematische Psychologie en andere psychologische opstellen.* Meppel: Boom.

Frijda, N.H. (1986). *The emotions.* Cambridge University Press.

Groot, A.D. de (1961). *Methodologie*. Den Haag: Mouton.

Merckelbach, H. & Wessel, L. (1994). Recovered memories. *De Psycholoog, 29*, 85-90.

Rombouts, H (1992). *Echt verliefd. Analyse van een emotie.* Meppel: Boom.

Shadish, W.R., Cook, T.D. & Campbell, D.T. (2001). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference.* Boston: Houghton Mifflin.

Swaab, D. (2010). *Wij zijn ons brein.* Amsterdam: Contact.

Wegner, D.M. & Vallacher, R.R. (1981). *Implicit psychology. An introduction to social cognition.* New York: Oxford University Press.

Westenberg, P.M. (2002). Een instrument voor het meten van ego-ontwikkeling bij kinderen en jongeren van 8 tot 25 jaar. *Psychometrika, 37*, 316-322.

ANOUK BERCHT

JUNIOR - DAISY VEENSTRA

'Een tijdlang wilde ik allesbehalve psycholoog worden. Mijn moeder was therapeut en als puber zette ik me tegen haar af. Ik wilde niet zoals zij worden. Misschien omdat we erg op elkaar lijken, we zijn ongeremd, gedreven en enthousiast. Nu ben ik haar dankbaar dat ze een goed voorbeeld was door zo zichzelf te zijn.

Dat ik uiteindelijk toch psychologie ging studeren, is helemaal niet gek. Eigenlijk wilde ik altijd al anderen helpen. Toen ik een jaar of tien was had ik een vriendinnetje wiens ouders in scheiding lagen. Dat maakte veel indruk op me. Het voelde nuttig er voor haar te zijn.

Op de middelbare school werd ik gepest. Misschien wel omdat ik altijd erg aanwezig en enthousiast ben. Tijdens het eerste jaar psychologie zat ik door dat pesten nog steeds niet lekker in mijn vel. Bijna alle tentamens moest ik herkansen. Ik ben een emotie-eter en was behoorlijk zwaar geworden. Ook daardoor voelde ik me niet goed. Later ben ik afgevallen en begon ik beter in te zien wat ik aan mezelf had. Ik kreeg ook het gevoel dat ik meer geaccepteerd werd dan op de middelbare school. Misschien omdat iedereen toch een jaartje ouder is, of vanwege de gedeelde interesse in anderen. Mijn master heb ik bijna cum laude gehaald.

Inzichten uit de positieve psychologie hebben me ook geholpen om beter in mijn vel te zitten. Ik focus nu meer op wat er goed gaat en geef mezelf schouderklopjes. De energie die ik daarvan krijg, kan ik ook weer inzetten om dingen te verbeteren waar ik minder tevreden over ben.

Ik geef momenteel communicatietrainingen in onder meer slechtnieuwsgesprekken aan geneeskundestudenten van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Daarnaast ontwikkel ik het onderwijs mee en coach ik anderstalige studenten via individuele trajecten, bijvoorbeeld omdat ze tegen cultuurverschillen aanlopen.

FOTO: REYER BOXEM

'Ik had nooit gedacht dat ik zoveel mensen met mijn muziek zou kunnen bereiken'

De diepte ingaan via die gesprekken, en echt analyseren waar de ander mee zit en hoe we dat kunnen aanpakken, spreekt me aan.

RAPPENDE PSYCHOLOGE

Ik hoop dat mijn eigen bedrijf, HappyDaisz, dat nu een paar maanden bestaat, zal uitgroeien tot een echte onderneming. Ik wil daarmee graag jongeren en jonge mensen helpen via bijvoorbeeld trainingen of podcasts. Het opzetten van HappyDaisz begon met raps die ik maak over jongeren in coronatijd en die ik deelde op de socialmedia-app Tik Tok.[1] Ik had nog nooit gerapt, maar wel altijd veel gezongen. En ik heb altijd een liefde voor muziek gehad. De raps sloegen aan, ik krijg nu ongeveer honderd berichten per week. Ik had nooit gedacht dat ik zoveel mensen met mijn muziek kon bereiken. Wat dat betreft is mijn droom uitgekomen.

De inspiratie voor de raps haal ik uit persoonlijke ervaringen, of die van vrienden, en uit gesprekken die ik met jongeren via sociale media voer. Ik probeer me in te leven in hoe het nu met jongeren gaat. Toen ik jonger was en mijn ouders ruzie hadden, vond ik het bijvoorbeeld fijn als de moeder van een vriendje even kort vroeg hoe het met mij ging. Al dat soort kleine interacties vallen nu weg door de lockdown. Ik vraag me ook af welke spanningen er in gezinnen zijn, hoeveel eigen ruimte kinderen hebben, en of ze zich in een vol huis wel kunnen concentreren op school. Daar probeer ik me dan een voorstelling van te maken. Ik gebruik ook mijn kennis van de psychologie in de raps.

Er is nu veel aandacht voor eenzaamheid onder jongeren, maar vooralsnog maakt die aandacht geen verschil. Mijn volgers merken er in ieder geval niets van. Misschien gebeurt er wel wat hoor, maar heeft dat geen merkbaar effect. Het jongerenbrein is immers nog in ontwikkeling. Langetermijndenken is bijvoorbeeld moeilijk voor jonge mensen. Dus als politici de boodschap brengen: "Er komen betere tijden", dan kunnen kinderen en jongeren zich dat maar moeilijk voorstellen.

Jongeren delen ook steeds meer persoonlijke verhalen met mij of vragen om hulp. Bijvoorbeeld omdat e in een onveilige thuissituatie zitten. Ik probeer ze dan te belonen voor het delen van hun verhaal, maar denk niet dat hulp aanbieden via sociale media een geschikte manier is. Soms kan ik wel wat tips geven. Maar als ze verder hulp nodig hebben, adviseer ik ze contact op te nemen met De Kindertelefoon.

Een van de boodschappen die ik aan jongeren mee wil geven is dat het belangrijk is van jezelf te houden. "Love yourself, doe het", dat staat bijvoorbeeld op de mondkapjes die ik verkoop. Ik weet zelf hoe belangrijk dat is, en dat het een voorwaarde is om van anderen te houden. Van jezelf houden is ook geen vorm van arrogantie of egoïsme, wat sommigen misschien denken. Ik hoop dat als ik het durf uit te spreken, mijn volgers dat misschien ook doen. Of dat als jongeren mijn raps leuk vinden, de boodschap echt aankomt.

Nu is het erg druk met mediaverzoeken, berichten van volgers, muziek maken, en werken. In het weekend zit ik vaak om zeven uur 's ochtends al achter mijn laptop en ik werk gemiddeld zo'n zestig uur per week. Het is vol, maar het geeft me energie. Dit past bij mij. Ik ben erg extravert en het voelt goed om mijn verhaal met veel mensen te delen. Ik ben ook bezig mijn eerste echte nummer uit te brengen. Het is belangrijk in deze drukke tijden op mezelf te blijven letten, maar eigenlijk zijn dat luxeproblemen en mag ik niet klagen.'

1 https://www.tiktok.com/@daiisz95?

ESSAY

ONTSPANNEN BESTUUR IN EEN OVERSPANNEN SAMENLEVING

Lange tijd is de problematiek van prestatiedruk als een persoonlijk probleem van individuen beschouwd. Maar als klachten als stress, angst en burn-out onderweg zijn om beroepsziekte nummer één te worden, is dat niet langer gerechtvaardigd, stelt Robert van Putten. 'Willen we de psychische prestatiedruk in de samenleving verlichten, dan moeten we onze bestuurscultuur veranderen.'

Je zou het haast vergeten, maar tot het moment dat het coronavirus zich aandiende in Nederland was de toenemende prestatiedruk onder jongeren en werkstress onder professionals een belangrijk item in media en publiek debat. Al in 2010 deelden dertigers hun angsten en stressgevoelen voor de camera met Sara Domogala in de documentaire *Alles wat we wilden*[1]. Daarna duurde het nog bijna een decennium voordat de problematiek serieus op de politieke agenda kwam.

1 https://www.vpro.nl/speel-VPWON_1225835-alles-wat-we-wilden-2doc-.html

In de zomer van 2019 was dat eindelijk zover, nadat de Sociaal Economische Raad[2] (SER) daarover een studie had gepubliceerd en rond Prinsjesdag van dat jaar een coalitie van jongerenorganisaties en politieke partijen het manifest 'Coalitie-Y' hadden overhandigd aan premier Mark Rutte.

Lange tijd is de problematiek van prestatiedruk als een persoonlijk probleem van individuen beschouwd. Maar wanneer klachten als stress, angst en burn-out onderweg zijn om beroepsziekte nummer één te worden, is dat niet langer gerechtvaardigd. Dan is het *geen private trouble* meer, maar een *public issue* – naar een woord van socioloog C. Wright Mills.[3] Dat was ook de redeneerlijn van een ander adviesorgaan, de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS), dat in 2018 met een essay[4] kwam over deze thematiek. Daarin bepleitte de RVS om de maatschappelijke factoren te onderkennen die bijdragen aan toenemende prestatiedruk en de klachten die daarbij horen. We doen de problematiek tekort wanneer we prestatiedruk beperken tot iets wat zich slechts in de psyche van het individu afspeelt; de manier waarop de samenleving is georganiseerd is eveneens een cruciale factor.

Logisch dus dat politici en beleidsmakers zich inmiddels zijn gaan roeren op dit thema. Want als de inrichting van de maatschappij oorzaak van het probleem is, dan zijn politiek en bestuur aan zet. Het manifest van Coalitie-Y bevat daarom een serie speerpunten om jongere generaties meer perspectief te geven op de arbeidsmarkt en de woningmarkt, maar ook om de druk in het hoger onderwijs te verlichten. Op het eerste gezicht lijkt het mooi: een overheid die prestatiedruk wil verlichten. Maar bij nader inzien is het zeer de vraag of een pakket aan beleidsmaatregelen daadwerkelijk gaat helpen om de prestatiedruk te verlichten.

Mijn zorg is dat de overheid (onbedoeld) vooral een katalysator van de prestatiemaatschappij is.[5] Als dat zo is, dan is fundamentele bezinning op de stijl van overheidshandelen nodig. Daarover gaat dit essay. Willen we de psychische prestatiedruk in de samenleving verlichten, dan moeten we onze bestuurscultuur veranderen.

MAAKBAARHEIDSDRIFT

Hoe relevant de rapporten van genoemde adviesraden ook zijn, ze zwijgen over een fundamentele culturele dynamiek die de morele basis vormt van de prestatiemaatschappij. Dan heb ik het over de eindeloze jacht naar de vormgeving van het perfecte leven, als gevolg van ons verlangen naar zelfontplooiing. Dat is de morele basis van het laatmoderne bestaan geworden.[6] Hoe wezenlijk die waarde ook mag zijn, ze keert als een boemerang terug in de gedaante van de vermoeiende prestatiemaatschappij. Dat toont de genoemde documentaire van Sara Domogala, die nog steeds het kijken waard is, bij uitstek aan.

Ook Paul Verhaeghe, hoogleraar klinische psychologie aan de Universiteit Gent, heeft dat in zijn prikkelende boek *Identiteit* heel scherp laten zien. Precies die jacht naar de perfecte vormgeving van ons bestaan en de last van de competitie die daarmee gepaard gaat, zijn uitputtend.[7] Het verborgen uitgangspunt is daarbij, zoals Verhaeghe ook laat zien, de idee van maakbaarheid. De kern daarvan is dat tragiek wordt uitgebannen en controle over het leven is te realiseren: je hebt je eigen lot in handen, slagen of falen is geheel aan jezelf.

Zolang we voor deze stuwende dynamiek geen oog hebben, zijn beleidsmaatregelen, zoals het terugdraaien van het leenstelsel in het hoger onderwijs, op zijn best doekjes voor het bloeden. Op zijn best, want het kan ook slechter uitpakken. Doordat de overheid de sociaaleconomische infrastructuur optimaliseert, kunnen 'prestatiesubjecten'[8] weer intensiever die ratrace lopen. Beleidsmaatregelen

2 Sociaal Economische Raad (2019). *Hoge verwachtingen. Kansen en belemmeringen voor jongeren in 2019*. Den Haag: SER.
3 C. Wright Mills (1959). *The Sociological Imagination*. Oxford University Press.
4 Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). *Over bezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen*. Den Haag: RVS.
5 Robert van Putten (2020). 'De tirannie verdrijven. Contouren van een christelijk-politieke agenda tegen prestatiedruk.' *Groen* 3(4) (kwartaalblad Wetenschappelijk Instituut CDA), 6-13.
6 Anthony Giddens (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late-Modern Age*. Stanford University Press.
7 Paul Verhaeghe (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
8 Byung-Chul Han (2012). *De vermoeide samenleving*. Amsterdam: Van Gennep.

bevorderen zo de voorwaarden voor de maakbaarheid van het individuele bestaan. Daarmee is impliciet de boodschap: *you can do it*. En als je dan je kansen niet pakt als individu, is het zeker je eigen schuld. Ziehier het potentieel versterkende effect van overheidshandelen op prestatiedruk.

De katalyserende werking van overheidshandelen reikt echter nog verder. Het maakbaarheidsdenken en de prestatiedruk zijn ook in het openbaar bestuur en in de politiek terug te vinden. Afgelopen jaar heeft de Raad van State nog fundamentele kritiek geuit op de werking van het openbaar bestuur. Politiek, media en uitvoerend bestuur hebben elkaar in een houdgreep, waarbij media en politiek de druk steeds verder opvoeren op de overheid die maar moet leveren en waarbij elke hapering van bestuurders onder een vergrootglas wordt gelegd. Twee jaar terug bepleitte GroenLinks-leider Jesse Klaver nog te stoppen met 'scorebordpolitiek', een moedige poging om de prestatiedruk onder politici te doorbreken. Maar dat lijkt een stille dood gestorven.

Het maakbaarheidsdenken komt ook tot uitdrukking in de beleidsinstrumenten die de overheid hanteert. De laatste decennia heeft de verzorgingsstaat langzaamaan plaatsgemaakt voor een preventiestaat. De verzorgingsstaat is altijd opgevat als product van maakbaarheidsdenken: de ambitie ervan was het compenseren van leed en tragiek via collectieve voorzieningen en vervolgens ook bevorderen van vooruitgang. De preventiestaat legt de lat nog een stuk hoger, daarin is de ambitie het voorkomen van leed en tragiek. Ons mag niets meer overkomen, elk risico moet worden uitgebannen.[9] Op tal van terreinen is preventie de norm aan het worden en de bedoeling ervan is dat we gezonder, veiliger en schoner leven. Het preventiebeleid richt zich vervolgens (en ook dat is een contrast met de verzorgingsstaat) op het beïnvloeden van gedrag van individuen. Preventie vraagt om intensieve leefstijlpolitiek, wat zich onder andere vertaalt in toenemende belangstelling van beleidsmakers voor gedragswetenschap en gedragstechnieken zoals *nudging*.[10]

Natuurlijk, het zijn uiteindelijk de politiek en de samenleving die dergelijk beleid van de overheid vragen. Maar waar het mij nu om gaat is aannemelijk te maken dat overheid en samenleving elkaar in een onverkwikkelijke houdgreep hebben. De prestatiemaatschappij gaat gepaard met een preventiestaat. De overheid heeft tot taak het leven van burgers zo gerieflijk mogelijk te maken en preventiebe-

9 Rik Peeters (2015). *Verlangen naar voorkomen. Hoe het preventieparadigma de overheid verandert.* Amsterdam: Van Gennep..

10 Joram Feitsma (2019). *Inside The Behavioral State.* Den Haag: Eleven Publishing.

ILLUSTRATIE: CHIARA ARKESTEIJN

Bestuurlijke maakbaarheidsdrift is een motor van de vermoeiende prestatiemaatschappij

leid faciliteert dat de prestatiemaatschappij optimaal kan functioneren. Preventiestaat en prestatiemaatschappij vormen zo twee keerzijden van dezelfde medaille.[11] Of anders gezegd, bestuurlijke maakbaarheidsdrift is een motor van de vermoeiende prestatiemaatschappij.

HET TIJ KEREN

Als het maakbaarheidsdenken in bestuur en beleid zo'n belangrijke factor is voor het in stand houden van prestatiedruk in de samenleving, dan wordt de vraag urgent of het ook anders kan. Dat is dan geen vraag die gaat over andere beleidsmaatregelen, maar een vraag naar de stijl van optreden van politici en bestuurders. Is het mogelijk dat bestuur en beleid de prestatiedruk niet bevorderen maar juist verzachten? Zouden bestuur en beleid kunnen bijdragen aan ontspanning? Voor zover politiek en bestuur ook draaien om leiderschap, kunnen politici en bestuurders wellicht ook het goede voorbeeld geven – bijvoorbeeld door een ontspannen wijze van handelen voor te leven. In het vervolg van dit essay verken ik hoe dat eruit kan zien.

In de kern betekent dat het ontwikkelen van een bestuursstijl dat rekenschap geeft van en beter kan omgaan met grenzen aan de maakbaarheid en ruimte laat voor imperfectie. Ik heb dat eerder 'reflexieve bestuurskunst' genoemd – waarbij de term 'reflexief' uitdrukking geeft aan het gegeven dat vooruitgang geen lineaire weg is, maar dat we steeds met onvolmaaktheid en onvoorspelbaarheid te rekenen hebben.[12] De grenzen van maakbaarheid accepteren en ruimte laten voor imperfectie vereist primair het (opnieuw) ontwikkelen van het vermogen tot loslaten of stoppen. De kunst is niet eindeloos door te jakkeren en steeds verder te perfectioneren, maar de reflex leren vermijden om voor elk probleem direct een beleidsoplossing te willen maken.

Een belangrijke voorwaarde daarvoor is het creëren van nieuwe morele ruimte in bestuur en politiek tot nietsdoen. In een cultuur van maakbaarheid is productiviteit de basis van het bestaan en nietsdoen verwerpelijk. Precies dat moeten we durven betwisten. Een negatieve manier

11 Robert van Putten: 'Dromen van een ontspannen samenleving.' Lezing Christelijk-Sociaal Congres te Doorn, 26 augustus 2020.

12 Robert van Putten (2020). *De ban van beheersing: naar een reflexieve bestuurskunst.* Den Haag: Boom bestuurskunde (pp. 218-220).

Juist wanneer we de kunst verstaan soms de dingen even 'te laten zijn', kunnen waarden zoals vrijheid, vriendschap en schoonheid tot ontplooiing komen

om loslaten of stoppen te legitimeren is een bestuursfilosofie van fatalisme te hanteren: de wereld is tragisch, wen er maar aan.[13] Een meer positieve benadering is spreken van 'gelatenheid'. Dat klinkt op het eerste gezicht even negatief, want de term heeft in het alledaagse spraakgebruik een associatie met apathie.

Dat is niet wat ik nu bedoel met deze term. Gelatenheid is ook een belangrijke filosofische term die staat voor een wezenlijke levenshouding die is overgeleverd uit de middeleeuwse mystiek en draait om het positieve vermogen om de dingen gewoon 'te laten zijn'.[14] De houding van gelatenheid veronderstelt namelijk dat we het goede niet zozeer zelf realiseren, maar dat het goede ons als geschenk kan 'toe vallen'. Juist wanneer we de kunst verstaan soms de dingen even 'te laten zijn', kunnen waarden zoals vrijheid, vriendschap en schoonheid tot ontplooiing komen. Daar is rust voor nodig, wat gemakkelijk in de verdrukking komt wanneer bestuur en samenleving altijd in de doe-modus staan.

Hoe belangrijk nietsdoen ook is, bestuurders en politici hebben wel degelijk de verantwoordelijkheid tot handelen. Leren nietsdoen is daarom vooral een eerste opstap om maakbaarheidsdenken en prestatiedruk te verlichten, niet het eindpunt in de zoektocht naar een alternatieve bestuursstijl. Een tweede vervolgstap is om een bestuursstijl te vinden die *in* het actieve handelen een intrinsieke begrenzing aanbrengt, die de benodigde reflexiviteit als uitgangspunt van het politieke en bestuurlijke handelen heeft. Dan gaat het om een interventiestijl die prestatiedruk relativeert en ontkomt aan maakbaarheidsdenken. Daarvoor schets ik hier drie bouwstenen.[15]

ONTSPANNEN BESTUREN

Een eerste bouwsteen ligt in de formulering van een ander beeld van een goede bestuurder. Maakbaarheidsdenken ziet de bestuurder als een 'sociaal ingenieur', als iemand die de samenleving volledig kan beheersen vanuit een wetenschappelijk-technische benadering. De sociaal ingenieur kan niet omgaan met imperfectie, maar blijft eindeloos verbeteren. Het uitgangspunt van wetenschappelijk-technisch denken is namelijk dat de wereld een kenbare en beheersbare machine is.

Tegenover dit beeld van de bestuurder kan de ambachtsman geplaatst worden. De ambachtsman is een heel ander soort maker, veel minder gericht op beheersing en perfectie. De ambachtsman handelt vanuit praktische wijsheid en ervaringskennis; die leren hem dat er grenzen zijn aan de drift tot perfectionering. Een ambachtsman kan ook goed omgaan met weerstand, hij heeft geduld en eist niet onmiddellijk succesvolle resultaten. Een ambachtsman weet eveneens wanneer het tijd is te stoppen, juist omdat hij beseft dat hij met oeverloos interveniëren ook zijn kunstwerk kan kapotmaken. Cruciaal voor de ambachtelijke benadering is bovendien dat niet slechts het eindresultaat telt, maar juist ook de weg ernaartoe – het proces is essentieel. Een ambachtsman wil bij verantwoording niet slechts afgerekend worden, maar wil vooral ook leren. Dergelijke kwaliteiten relativeren de focus op prestaties en perfectie en dragen bij aan een meer ontspannen bestuursstijl.

Een tweede ondersteunende bouwsteen is de deugdethiek. Die draait om de vorming van het *ethos* van bestuurders, die diepere morele oriëntatie van goed bestuur. In essentie vormt de deugdethiek een radicale kritiek

13 Paul Frissen (2013). *De fatale staat. Over de politiek-noodzakelijke verzoening met tragiek*. Amsterdam: Van Gennep..

14 Gerard Visser (2015). *Oorsprong & vrijheid. En ik werd die ik was gebleven.* Amsterdam: Uitgeverij Sjibbolet.

15 Robert van Putten (2020). *De ban van beheersing: naar een reflexieve bestuurskunst.* Den Haag: Boom bestuurskunde.

op instrumenteel denken – alsof activiteit altijd iets nuttigs moet opleveren. En net als het principe van ambachtelijkheid draait de deugdethiek om het afleggen van een goede weg. Deugden beoefen je niet als instrument voor iets anders, maar om de deugden zelf. Anders gezegd: het goede leven bestaat in de beoefening van deugden. Bestuurders zijn vanuit deugdethisch perspectief daarom niet pas goed als ze perfecte resultaten behalen, maar wanneer ze deugdzaam handelen. Zo beschouwd kan deugdethiek als zodanig bijdragen aan relativering van prestatiedruk in het openbaar bestuur.

Daarbij kunnen bepaalde deugden extra betekenisvol zijn in het relativeren van maakbaarheid en prestatiedruk. In het bijzonder de kardinale deugd *temperantia* – maathouden – is hierbij relevant. Deze deugd draait om het vinden van 'het juiste midden', de balans tussen twee extremen. Goed bestuur moet balanceren tussen beheersing enerzijds en vrijheid anderzijds. Bestuur in de ban van maakbaarheid kan gemakkelijk de vrijheid verwaarlozen.

Maar ook de deugd van nederigheid is van groot belang. Nederigheid draait om het besef dat we mensen zijn en geen goden. Oftewel, nederigheid draait om het besef dat onze (ken)vermogens beperkt zijn. Wie nederig is, wordt behoed voor zelfoverschatting zonder cynisch te worden of zichzelf te onderschatten. Nederigheid is een vorm van grootsheid, die leidt tot vergevingsgezindheid en waardering voor de inbreng van anderen. Zo buigt nederigheid de competitiedrift van de prestatiemaatschappij dus om in meer coöperatieve verhoudingen tussen mensen.

Een derde bouwsteen gaat over hoe bestuurders naar hun object van beleidsinterventie kijken, naar mens en samenleving. De druk op het individu kan verlicht worden wanneer beleid niet langer het individu als aangrijpingspunt van beleid neemt. Dat vraagt terughoudendheid met benutting van gedragspsychologische inzichten in bestuur en beleid en een sterke relativering van een beleidsinstrument als nudging. Een nudge kan zinnig zijn (denk aan de inrichting van schappen in winkels om consumenten te stimuleren voor de 'gezonde snack' te kiezen), maar het bevestigt – letterlijk onbewust – ook weer de bestaande focus op het individu en diens gedrag.

Een alternatieve kijk op mens en samenleving, die erop neerkomt dat beleidsinterventie helpt de-individualiseren, ligt in de zogenaamde theorieën over sociale praktijken. Vanuit dit perspectief is de mens geen autonoom en rationeel individu, maar maken mensen deel uit van sociale praktijken. Hun handelen wordt vooral gevormd door gevestigde tradities, patronen van betekenisgeving en belichaamde routines. Menselijk handelen vindt dus plaats in een sociale bedding. Bestuur dat gedragsverandering wil, moet vanuit dit perspectief focussen op de praktijken waarin mensen zich bevinden. En die praktijken laten zich maar beperkt bijsturen; tradities en routines (her)vormen zich slechts langzaam.

Wat beleid vooral kan doen, is het creëren van bepaalde randvoorwaarden: de materiële infrastructuur, bevordering van benodigde kennis en financiële middelen. Dat klinkt misschien niet zo effectief, maar is wel zo ontspannend voor het opgejaagde individu.

ONTSPANNEN SAMENLEVEN

De toenemende prestatiedruk in de samenleving is een van de grote sociale kwesties van deze tijd. De coronacrisis zal daar naar verwachting eerder aan bijdragen dan aan afdoen. Dan is het slechts een kwestie van tijd voordat de behandelkamers van psychologen en psychiaters nóg verder vollopen. Willen politiek en bestuur dit tij kunnen keren, dan is een andere bestuursstijl nodig. Daarvoor heb ik in dit essay enkele aanzetten gedaan. Door ontspannen te handelen via 'zijn laten', ambachtelijkheid en deugden als

Hoe kunnen psychologen cliënten met prestatiedruk nu goed ondersteunen, als ze daar in hun vak zelf ook onder lijden?

Geen private trouble meer, maar een public issue

nederigheid kunnen politici en bestuurders leiderschap tonen in de zoektocht naar ontspanning in een overspannen samenleving.

Hoewel politiek en overheid hier vooral centraal stonden, reiken de implicaties van dit betoog natuurlijk verder. De geformuleerde bouwstenen voor ontspannen interventies kunnen in andere contexten eveneens stimulerend werken. Zo kan het bestuurders en beleidsmakers in de geestelijke gezondheidszorg stimuleren om prestatiedruk in hun instellingen te verlichten. Want hoe kunnen psychologen cliënten met prestatiedruk nu goed ondersteunen, als ze daar in hun vak ook onder lijden? En op hun beurt plegen psychologen in hun behandelkamers ook interventies, waardoor ze ontspanning kunnen bevorderen.

Op het eerste gezicht lijken de geschetste bouwstenen niet wat cliënten verlangen of nodig hebben. Maar als ik het goed zie, sluit mijn betoog naadloos aan bij pleidooien als die van psychiater Dirk de Wachter[16] over 'de kunst van het ongelukkig zijn'. Hij bepleit ruimte voor imperfectie in het alledaagse leven en stelt dat juist daardoor zinvolle sociale verbindingen kunnen opbloeien: gelukkig ben je door anderen. Precies bij dit pleidooi sluit mijn zoektocht naar 'reflexieve bestuurskunst' aan, waarin het draait om bestuur dat imperfectie niet schuwt, maar als wezenlijk ziet voor het goede samenleven.

Daarmee komt de cirkel rond. Bestuur ondersteunt samenleving en professionele psychologische praktijken in ontspannen handelen, vanuit het besef dat niet al het goede maakbaar is en niet al het maakbare goed. Dat besef is, vrees ik, harder nodig dan ooit. Wanneer dit doordringt, gloort er hoop voor een overspannen samenleving.

OVER DE AUTEUR

Dr. Robert van Putten is filosoof en bestuurskundige. Hij promoveerde in 2020 (cum laude) op het proefschrift De ban van beheersing: naar een reflexieve bestuurskunst *aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Nu werkt hij als onderzoeker aan de Christelijke Hogeschool Ede en als onderzoeker aan het Wetenschappelijk Instituut van de ChristenUnie.*
E-mail: rjvputten@che.nl.

16 Dirk de Wachter (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Antwerpen: Uitgeverij LannooCampus.

BEÏNVLOEDEN VAN GEDRAGSRISICO'S

De kredietcrisis van 2008 was voor velen in de financiële sector een wake-upcall. Sindsdien is er bij banken en toezichthouders steeds meer aandacht voor de invloed van menselijk gedrag op prestaties en integriteit.

Het onderwerp 'gedragsrisico's' staat hoog op de agenda van ING. Zo bestaat sinds 2018 de afdeling *Behavioural Risk Management* (BRM), die als taak heeft ongewenst gedrag binnen de bank op te sporen en te beoordelen. Vervolgens biedt de afdeling ondersteuning bij het toepassen van inzichten uit de gedragswetenschappen om ongewenst gedrag te veranderen.

Dergelijke gedragsrisico's ontstaan als gedragspatronen van medewerkers medeoorzaak zijn van financieel en niet-financieel risico, bijvoorbeeld als teams niet goed samenwerken of als er sprake is van onvoldoende eigenaarschap. Gedragsrisico's vloeien voort uit de werkroutines van een organisatie en de onzichtbare factoren hierachter.

Wie gedragsrisico's wil verlagen, moet daarom weten *waarom* mensen zich gedragen zoals ze zich gedragen. Eerst moet je de oorzaken van ongewenst gedrag in kaart brengen. Zodra je inzicht hebt in het 'waarom', kun je op zoek gaan naar manieren om mensen te helpen gedrag te veranderen.

Het werk van de afdeling BRM bij ING bestaat uit twee stappen. Eerst inventariseert een onderzoeksteam ongewenste gedragspatronen en -risico's binnen de organisatie op systematische wijze. Vervolgens helpt een interventieteam bij het veranderen van die patronen. 'Nudging' is daarbij een effectieve methode. Een bekend voorbeeld van nudging is het gebruik van pijlen op de vloer van de metro om reizigers naar de juiste uitgang te leiden. ING past nudging toe om de effectiviteit van processen te verbeteren en bijvoorbeeld samenwerking te faciliteren.

De afdeling BRM borduurt met deze methode voort op het werk van gedragswetenschapper en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman. Volgens Kahneman hebben mensen twee manieren van denken. Systeem 1 is 'snel denken': automatisch, intuïtief en moeiteloos. Dit verklaart waarom mensen gewoontedieren zijn en 'mental shortcuts' gebruiken. Systeem 2 is 'langzaam denken': reflectief, weloverwogen, analytisch en bewust. Mensen zien zichzelf graag als rationale wezens en denken dat ze meestal langzaam denken. Maar in werkelijkheid zijn we 95 % van onze tijd systeem-1-denkers. Daarmee besparen we tijd en energie. Op de automatische piloot nadenken hebben we nodig om als mens efficiënt en effectief te kunnen zijn. Daardoor zijn we alleen minder in staat om met complexe en risicovolle besluiten en situaties waarin we afwijken van onze routines om te gaan.

Bij bepaald risicovol gedrag en in het geval van onderliggende oorzaken zet ING zogeheten 'nudge labs' in om gedrag te veranderen. Daarin laat BRM medewerkers zien hoe ze hun eigen gedrag kunnen herkennen en komen ze samen tot eenvoudige doch effectieve oplossingen om gewenst gedrag een zetje te geven en ongewenst gedrag te voorkomen.

Het is immers niet zo dat mensen niet wíllen veranderen. Soms hebben ze gewoon een klein zetje in de juiste richting nodig!

Mirea

Nikki

Mirea Raaijmakers
is Global Head of Behavioural Risk Management bij ING
E-mail: mirea.raaijmakers@ing.com

Nikki Isarin
is Behavioural Change Professional bij ING
E-mail: nikki.isarin@ing.com

VRAAG&

GA NAAR WWW.PSYNIP.NL/ADVERTENTIES OM ONDERSTAANDE ADVERTENTIES TE BEKIJKEN OF SCAN DE QR-CODE

VACATURES

3-daagse Training Multidimensionele Behandeling
OEGSTGEEST

SJI Opleidingsinstituut Stichting Jeugdinterventies

Psycholoog / Orthopedagoog
AMSTERDAM

Perspectief Ambulante hulpverlening GZ

Klinisch Psycholoog
ROOSENDAAL

Bravis ziekenhuis

GZ-psycholoog volwassenen
WOERDEN

dokter bosman psychologie van nu

GZ-psycholoog Kind en Jeugd
DOETINCHEM

dokter bosman psychologie van nu

GZ-psycholoog Volwassenen
AMERSFOORT

dokter bosman psychologie van nu

GZ Psycholoog Kind en Jeugd
AMERSFOORT

dokter bosman psychologie van nu

GZ-psychologen Volwassenen en Kind en Jeugd vast dienstverband
DIVERSE LOCATIES

dokter bosman psychologie van nu

Gedragswetenschapper residentiële Jeugdhulp 2.0
NIEUWEGEIN - ZEIST

Timon dichterbij

GZ-Psycholoog met opleidingstaken
VELUWE

opella

Cenzo zoekt GZ- en A&G-psychologen
DIVERSE LOCATIES

Cenzo

GZ-Psycholoog / Orthopedagoog Generalist
DIVERSE LOCATIES

Zorgpartners Midden-Holland

AANBOD

VACATURES

GZ-psycholoog
RIJNMOND

PKJP Praktijk voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie
Oók voor jongvolwassenen tot 30 jaar

Klinisch neuropsycholoog/ GZ-psycholoog (32 uur)
GOUDA

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

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

Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

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

CURSUSSEN / WORKSHOPS

WPPSI-IV-NL Online Basistraining afname en scoring
ONLINE

Pearson academy

Symposium: Crimineeltjes in de dop?
EDE

scem.

CONGRESSEN

Congres Pedofilie
AMERSFOORT

Medilex
onafhankelijke nascholing voor zorgprofessionals

Congres Jong en depressief
ZEIST

Medilex
onafhankelijke nascholing voor zorgprofessionals

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*.

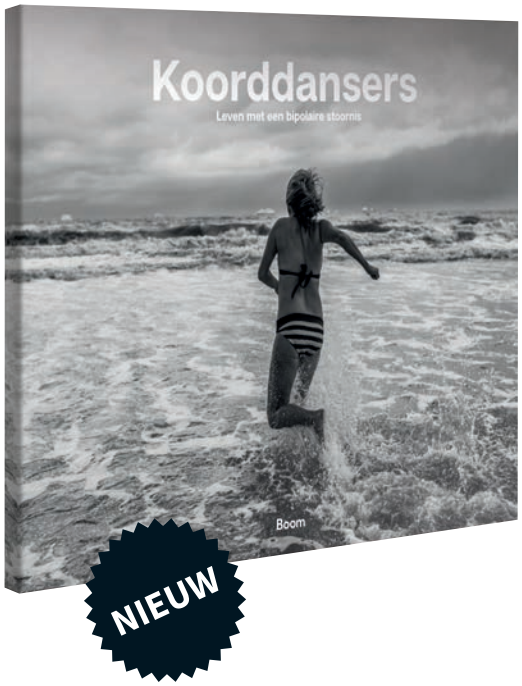
De rubriek Vraag & Aanbod sluit één op één aan op uw online advertentie. De titel, keuze van rubriek en plaatsnaam worden in het blad overgenomen. Daarnaast kunt u in het blad uw (bedrijfs)logo toevoegen. Verder wordt er bij uw plaatsing een QR code geplaatst die linkt naar uw eigen website of naar uw advertentie op www.psynip.nl.

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 opgaaf van redenen.

Doorbreken van stigma belangrijker dan ooit



Leven met een bipolaire stoornis

Eén à twee procent van de Nederlanders is manisch-depressief. In elke kennissenkring zit dus wel iemand met deze aandoening, maar bijna niemand weet wie dat is. Er is veel onbegrip en schaamte, zowel bij de patiënten zelf als bij hun directe omgeving en binnen de samenleving als geheel. Door het stigma rond deze psychische klachten te doorbreken kunnen we de levens van hen die eraan lijden draaglijker maken, of zelfs redden. Dit boek wil daaraan bijdragen. Zowel onbekende als bekende Nederlanders laten zichzelf zien. Onder anderen Roos Schlikker (auteur en journalist), Cornelie Egelie (auteur van Pillendoos) en Ralph Kupka (psychiater) zijn geportretteerd en vertellen hun eigen verhaal.

Bipolaire stoornis in woord en beeld

In *Koorddansers* laten mensen met een bipolaire stoornis zichzelf zien, in woord en beeld. Dit fotoboek met prachtige zwart-witportretten en persoonlijke verhalen van patiënten, hun naasten en hun hulpverleners, laat een realistisch beeld zien van het leven met een bipolaire stoornis. Het toont de kwetsbaarheid én de kracht, het verdriet én de veerkracht.

Omgaan met het stigma op psychische aandoeningen

De inzichten over de mogelijkheden van mensen die leven met een psychische aandoening zijn de laatste jaren veranderd: deelnemen aan de maatschappij, zelfstandig wonen en werken, dat is het doel. Maar nog steeds worden mensen die bijvoorbeeld een psychose hebben gehad in het beste geval gezien als kwetsbaar en in het slechtste geval als gevaarlijk. Wat vertel je dan als je gaat solliciteren of tijdens een date? In dit boek gaat psycholoog en ervaringsdeskundige Anita Hubner in op deze dilemma's en biedt ze houvast aan iedereen die een psychische aandoening heeft (gehad).

De regie weer in eigen hand

Wie dit boek leest, leert zelf de regie te pakken en de juiste afwegingen te maken. Hubner laat ook zien dat er meerdere vormen van openheid zijn, hoe je om kunt gaan met de reacties en hoe je je eigen verhaal op een krachtige manier kunt vertellen. Hiermee is het boek een onmisbare leidraad voor iedereen met een psychische aandoening.

Boom psychologie & psychiatrie

Bestel nu op boompsychologie.nl