

DE PSY- CHO- LOOG

MAANDBLAD NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN
JAARGANG 56 • NR 11 • NOVEMBER 2021

PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT • INTERVIEW CYRIEL PENNARTZ OVER BEWUSTZIJN: 'EEN HANDIGHEID VAN ONZE HERSENEN' • DE INVLOED VAN HULPHONDEN BIJ MENSEN MET TRAUMATISCHE ERVARINGEN • ESSAY: RATIO, EMOTIE EN GEVOEL • BOEKEN / MEDIA • COLUMN ANNE-LAURA VAN HARMELEN: EEN BEETJE DOM

DE AMBITIE VAN **NADÈCHE HANIQUE**



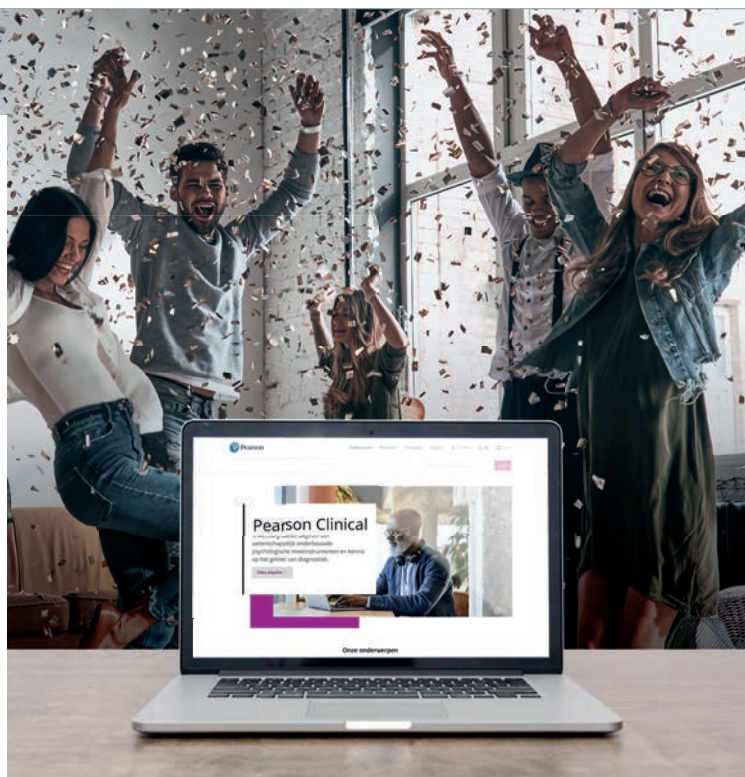
Wij zijn live!

Op zoek naar wetenschappelijk onderbouwde meetinstrumenten en kennis op het gebied van diagnostiek? Wij nodigen je van harte uit om onze vernieuwde website te bezoeken!

We hebben op onze nieuwe website alle kennis gebundeld per onderwerp. Bijvoorbeeld over intelligentie, ADHD en motoriek. Daarnaast staan alle webinars en whitepapers door experts op één overzichtelijke pagina.

Het hele jaar door blijven we nieuwe informatie toevoegen. Wil je als eerste op de hoogte zijn van onder andere nieuwe webinars, whitepapers, (gratis) events, tests en trainingen? Meld je dan aan via pearsonclinical.nl/kennis

Scan de QR-code en neem een kijkje op onze nieuwe website!



A&O | HRM | selectie | assessment | ontwikkeling

Persoonlijkheid op de werkvloer

Instrumenten gericht op werkcontext en risicofactoren

De **BIP** is een persoonlijkheidsvragenlijst specifiek voor eigenschappen die relevant zijn op het werk.

Meet 4 persoonlijkheidsdomeinen: beroepsmatige instelling, werkhouding, sociale competenties en persoonlijke stabiliteit + 14 schalen.

De digitale BIP beschikt over uitgebreide rapportage en een apart kandidatenrapport. Met algemene en sectorspecifieke normgegevens.

De **TOP** is een vragenlijst die de 'dark triad' van werkgerelateerde persoonlijkheid in kaart brengt: narcisme, machiavellisme en (subklinische) psychopathie + 11 onderliggende schalen.

Meet kenmerken die een potentieel risico vormen en is daarmee een ideale aanvulling op instrumenten zoals de BIP.

De digitale TOP bevat rapporten voor de psycholoog en voor de kandidaat.



Meer weten? Kijk op www.hogrefe.nl of scan deze QR-code



- 10 PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT** – Wat is psychologische veerkracht? Kunnen psychologen veerkracht versterken? En zo ja, hoe? Richta IJntema heeft in haar proefschrift geprobeerd hierop antwoord te geven. ‘Psychologische veerkracht is een continu proces dat zich herhaalt voor elke (nieuwe) stressor.’
- 30 DE INVLOED VAN HULPHONDEN BIJ MENSEN MET TRAUMATISCHE ERVARINGEN** – Getrainde hulphonden kunnen hun eigenaren helpen en ondersteunen bij het verrichten van diverse taken. Maar wat voor invloed heeft een hulphond precies op mensen met een traumatische ervaring? Wat kunnen we leren op basis van de bestaande kennis? George Opsimos en collega’s vatten de wetenschappelijke literatuur samen.
- 36 INTERVIEW CYRIEL PENNARTZ** – Hoe kunnen fysieke toestanden aanleiding geven tot bewustzijn? Waarom zien we kleuren, horen we muziek, en ervaren we geen elektrische pulsjes of chemische processen? Neurowetenschapper Cyriel Pennartz heeft een verklaring voor dit probleem: ‘De materie, het brein, is wel degelijk in staat iets anders voort te brengen dan materie, namelijk het bewustzijn.’



Nieuw aanbod

Leren en ontwikkelen houdt nooit op. Het nascholingsaanbod van PAO is daarom ook voortdurend in ontwikkeling. Een greep uit het nieuwe aanbod:

- Vervolgcurcus CGt: spelend en systemisch werken
- Postmasteropleiding Arbeid- en Organisationspsychologie NIP
- Experimentele technieken in groepsschematherapie
- Lichaamsgericht werken
- Online training: Leidinggeven met impact

Bekijk alle nieuwe titels op pao.nl/nieuw-aanbod of scan de QR-code.



PAO.nl



PSYCHOLOGIE
NASCHOLING
& OPLEIDING



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

- Hulpverlening aan kinderen en hun gescheiden ouders, mogelijkheden en valkuilen
- Systeemtherapeutische partnerrelatietherapie
- Een integratieve benadering voor de aanpak van jongeren met complexe gedragsproblemen
- Vertaalslag van diagnose en behandeling naar praktisch handelen in het voortgezet onderwijs

Bekijk het hele NIP-geaccrediteerde aanbod op www.rinogroep.nl/NIPaanbod

**RINO
GROEP**

6	NIEUWS
9	COLUMN: Anne-Lauravan Harmelen
22	BOEKEN & MEDIA
27	GASTCOLUMN: Wouter Schoonman
28	IN SPE: Nadèche Hanique
42	ESSAY: Ratio, emotie en gevoel

Redactioneel

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, 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: Frans Lahaye

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).



BEWONDERING

In mijn studententijd zag ik ooit hoe op een druk station een blindengeleidehond een ouder echtpaar de bus in loodste. Ik voelde een bewondering die me tot op de dag van vandaag bijstaat

Ik was dan ook blij dat het sympathieke overzichtsartikel van George Opsimos c.s. over de invloed van hulphonden op getraumatiseerde mensen de *peer review* doorstond. Interventies met gecertificeerde hulphonden, zo concluderen zij, hebben effect. 'Hoewel het niet duidelijk is of verbeteringen komen door de directe invloed van de hulphond of indirect door de afname in PTSD-symptomen is het duidelijk dat interventies met getrainde hulphonden een positieve invloed hebben op mensen met een traumatische ervaring.'

Goed mogelijk dat hulphonden eraan bijdragen dat mensen met minder stress en meer veerkracht door het leven gaan. Tenminste, als ik het wetenschappelijke hoofdartikel van Richta IJntema goed heb begrepen. Volgens haar wordt er te makkelijk verondersteld dat iedereen wel weet wat (psychologische) veerkracht is: je positief aanpassen aan stressvolle situaties. Maar er zijn nog genoeg vragen. Zoals: is veerkracht een persoonlijke eigenschap? Of is veerkracht het resultaat van een dynamisch en continu proces dat zich herhaalt voor elke nieuwe stressor, zoals IJntema betoogt?

Als er iemand is die het begrip (psychologische) veerkracht personifieert, dan is het wel Nadèche Hanique, de *covergirl* van dit nummer. Op haar elfde is ze gediagnosticeerd met het syndroom van Ehlers-Danlos, een zeer zeldzame bindweefselaandoening. Ze kwam na de diagnose vrijwel direct in contact met een medisch psycholoog die haar heel erg heeft geholpen met het verwerkingsproces, het accepteren van haar situatie en het stimuleren dat ze nog van alles uit het leven kan halen. Sterker, Hanique raakte door die gesprekken zo gemotiveerd dat ze nu hard op weg is om zelf medisch psycholoog te worden: 'Ik wil heel graag mensen met een functiebeperking helpen als psycholoog. Of ik dan mijn eigen ervaringen wil inzetten, weet ik nog niet. Ik wil ervoor waken voor anderen in te vullen hoe hun beperking voor hen voelt.'

Mocht ik ooit een medisch psycholoog nodig hebben vanwege veerkrachtproblemen, dan weet ik tot wie ik me allereerst zal wenden.

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

EXCUSES EFFECTIEVER OP INDIVIDUEEL NIVEAU

HERSTEL VAN VERTROUWEN

Hoe herstel je vertrouwen als je iemand onrecht hebt aangedaan? Relevant in tijden van toeslagen-affaires en (niet) opgestapte politici.

Excuses kunnen een vertrouwensbreuk herstellen na een ruzie in de persoonlijke sfeer. Zegt de ander sorry na een geleverde streek, dan doet dat goed. Geldt dat ook voor conflicten tussen groepen? Om dat na te gaan zetten psychologen van de VU een experiment op onder 272 Vlaamse en Waalse tieners. Vlammen en Walen maken deel uit van hetzelfde land, maar zijn in zekere zin ook rivalen. Alle deelnemers werden zogenaamd

aan een andere deelnemer gekoppeld. Dit kon een Belg zijn (individuele conditie), dan wel iemand uit de rivaliserende groep (groepsconditie). Vervolgens kregen de deelnemers te horen dat die ander duizend euro had mogen verdienen tussen hen tweeën, en dat hij of zij zichzelf daarvan negenhonderd euro had toebedeeld. Daarop had die ander al dan niet excuses gemaakt. De excuses gingen gepaard met primaire emoties ('als ik over mijn beslissing nadenk, voel ik me verdrietig en ben ik boos op mezelf') of secundaire ('terugkijkend op mijn beslissing voel ik me schuldig

en teleurgesteld over mezelf'). Excuses bleken wel effectief, maar meer op individueel dan op groepsniveau. Bovendien herstelden alleen excuses gepaard met secundaire emoties het vertrouwen bij individuen volledig. Bij groepen lag dat veel moeilijker: primaire noch secundaire emoties waren effectief. Mogen de politici met hun 'nieuwe bestuurscultuur' daarvan leren. (ID)

Bron: Reinders Folmer, C.P., et al. (2021). Repairing Trust Between Individuals and Groups: The Effectiveness of Apologies in Interpersonal and Intergroup Contexts. *International Review of Social Psychology*, 34(1), 14, 1–15. Doi: <https://doi.org/10.5334/irsp.479>.

NETWERKEN IN DE PSYCHOLOGIE

SOM IS MEER DAN GEHEEL DER DELEN

Neurale netwerken geven inzicht in de structuur en de werking van het brein, semantische netwerken doen dit voor een taal. Ook menselijk gedrag leent zich uitstekend voor een netwerkbenadering.

Netwerkanalyses geven complexe systemen weer als netwerken van knooppunten (variabelen) die met elkaar in verbinding staan. Dit biedt veel voordelen. In de eerste plaats vormt een netwerk een krachtig visueel hulpmiddel: één oogopslag maakt duidelijk of een netwerk veel of weinig verbindingslijnen bevat, welke knooppunten samen een cluster vormen en welke knooppunten binnen het netwerk een centrale positie innemen. Daarom leidt een netwerk vaak tot nieuwe hypotheses, bijvoorbeeld

over mogelijke oorzaak-gevolg relaties of over de onderliggende structuur. Tot slot biedt de netwerktheorie onderzoekers een gemeenschappelijke taal die interdisciplinaire samenwerking vergemakkelijkt.

Binnen de psychologie zijn netwerkmodellen geschikt voor verschillende onderzoeksdesigns. Zowel bij onderzoek met persoonlijkheidsvragenlijsten (die eenmalig worden afgenomen) als bij panelonderzoek (waarbij attitudes over een bepaald onderwerp meerdere keren worden gemeten) zijn netwerkmodellen al met succes gebruikt. Zo is het gelukt om met de netwerktheorie over attitudes polarisatieprocessen in een samenleving te verklaren.

Intensieve dataverzamelinismetho-

den zoals toegepast binnen de ggz lenen zich ook goed voor een netwerkbenadering. Bij onderzoek met de *Experience Sampling Method* scoren deelnemers een aantal weken vier of vijf keer per dag een klachtenlijstje. Analyse van deze gegevens heeft geleid tot de bekende netwerktheorie over psychopathologie. Deze theorie ziet een psychische stoornis niet als een uiting van een onderliggende ziekte, maar als een netwerk van symptomen die elkaar kunnen afzwakken of versterken. (AH)

Bron: Borsboom, D. et al. (2021). Networks analysis of multivariate data in psychological science. *Nature Reviews*. Doi: [10.1038/s43586-021-00055-w](https://doi.org/10.1038/s43586-021-00055-w)

SCHAP

ONLINE GOKVERSLAVING



VERBAND NIET ALTIJD EVEN DUIDELIJK

EMOTIES EN PROSOCIAAL GEDRAG

Welke rol spelen emoties bij prosociaal gedrag? Daar is van alles over gezegd en onderzocht, maar een overkoepelend kader ontbreekt.

Twee Nederlandse psychologen pogen de literatuur te integreren.

Een samenleving vereist prosociaal gedrag: met elkaar samenwerken en elkaar helpen als dat nodig is. Dat gedrag wordt gekleurd door emotie, is het idee. Twee Nederlandse psychologen zetten op een rij wat wetenschappelijk onderzoek hierover zegt. Hoe beïnvloeden emoties het eigen dan wel andermans prosociale gedrag, is daarbij de vraag.

Wat blijkt? Sommige emoties leiden wel tot prosociaal gedrag bij jezelf, maar niet per se bij anderen. Wie positief in het leven staat bijvoorbeeld, en vanuit

blijdschap, tevredenheid of hoop een ander helpt, kan er niet van uitgaan dat anderen zich ook zo gaan gedragen. Dat hangt van de situatie af.

Hetzelfde geldt voor mensen die zich uit schuldgevoel, spijt of schaamte prosociaal opstellen. In coöperatieve contacten heeft dat een gunstige uitwerking, maar in competitieve omgevingen niet. Het maakt *good-doers* kwetsbaar, concluderen de auteurs.

Ook andere emoties leiden alleen in bepaalde omstandigheden tot prosociaal gedrag. Zo lokken woede, minachting, trots en jaloezie alleen in competitieve settings prosociaal gedrag bij anderen uit. In andere situaties word je er zelf niet prosocialer op, en je omgeving evenmin.

Het is dus niet te zeggen of emoties een intra- dan wel interpersoonlijke functie hebben, als het om prosociaal gedrag gaat: dat hangt van de betreffende emotie af. Tegelijkertijd blijft de vraag of oorzaak en gevolg wel zo eenduidig te onderscheiden zijn. Iemand in nood de helpende hand toesteken geeft immers toch ook een goed gevoel. (ID)

Bron: Kleef, G.A. van & Lelieveld, G.-J. (2021). Moving the self and others to do good: The emotional underpinnings of prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 44, 80-88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.029>

PROMOTIES

EFFECTIEVE SCREENING TEGEN SUÏCIDALITEIT

Karlijn Heesen onderzocht voor haar proefschrift de effectiviteit van STORM (Strong Teens and Resilient Minds), een aanpak gericht op depressiepreventie bij jongeren. Onder jongeren is suïcide de belangrijkste doodsoorzaak en de impact op de omgeving is zeer ingrijpend. Het onderwerp is steeds meer uit de taboesfeer gekomen en het belang van depressiepreventie wordt breed gedragen. Toch ontbreekt er volgens Heesen nog een structurele aanpak die zich richt op preventie. De STORM-aanpak, die in Noord-Oost Brabant is geïmplementeerd, moet daar verandering in brengen. De ggd screent jaarlijks alle tweedeklassers bij deelnemende scholen op depressieve klachten en suïcidaliteit. Jongeren met acute suïcidaliteit worden doorverwezen voor behandeling: een kortdurende groepstraining met technieken vanuit de cognitieve gedragstherapie. Heesen's onderzoek toont onomwonden aan dat STORM werkt: depressieve klachten namen af tot een jaar na het volgen van de training. Bovendien namen angstklachten af, een belangrijke bevinding omdat de combinatie van depressieve en angstklachten kunnen zorgen voor een ernstiger ziektebeeld.

Karlijn Heesen, *Learn to dance in the storm: Prevention of depression in adolescents*. Erasmus Universiteit Rotterdam, 30 september 2021. (Co-)promotoren prof. dr. R. Engels, prof. dr. R. Scholte, dr. D. Creemers, dr. S. Rasing

MUZIEKTERAPIE TEGEN DEPRESSIE

Muziektherapie wordt in de praktijk al ingezet ter ondersteuning van het ontlocken en reguleren van emoties bij mensen met depressieve klachten. Sonja Aalbers ontwikkelde een nieuw muziektherapeutisch programma om bij jongvolwassen studenten depressieve klachten te verminderen en emotieregulatie te verbeteren. Deze studenten vormen een belangrijke risicogroep om een depressie te ontwikkelen. Aalbers concludeert dat muziektherapie toegevoegd aan een standaardbehandeling effectief is om depressieve symptomen en angst te verminderen en het sociaal, beroepsmatig en psychologisch functioneren te verbeteren. Ook is muziektherapie even effectief als andere vormen van psychologische behandelingen.

Sonja Aalbers, *Eating depressive symptoms: Towards the development of Emotion-regulating improvisational music therapy (EIMT) for young adults*. Open Universiteit Heerlen, 1 oktober 2021. (Co-)promotoren prof. dr. S. van Hooren, dr. M. Spreen, dr. A. Vink

RATIONALISTISCH OF SENTIMENTALISTISCH?

Volgens rationalisten is het vermogen om morele oordelen te vellen afhankelijk van de rede, terwijl het volgens sentimentalisten afhankelijk is van het gevoel. Joost Schreuder vraagt zich af of empirisch bewijs relevant is voor het debat tussen rationalisten en sentimentalisten. Hij beargumenteert dat dit minstens het geval is voor de vraag of het proces dat leidt tot een moreel oordeel afhankelijk is van verstandsvormogens of gevoelsvormogens. De empirische ondersteuning kan worden vergeleken door standpunten te vertegenwoordigen als causale modellen en door voorspellingen uit deze modellen af te leiden. Schreuder stelt een onderzoeksprogramma voor om het verband tussen empirisch bewijs en filosofische discussies verder te analyseren

Joost Schreuder, *Rationalism and sentimentalism as a topic of empirical research*. Rijksuniversiteit Groningen, 7 oktober 2021. (Co-)promotoren prof. dr. J.W. Romeijn, dr. L. Henderson, dr. H. Evers

Rosanne Smits, *Optimizing placebo-effects in medical contexts. Utilizing learning theories and communication strategies*. Universiteit Leiden, 15 september 2021. (Co-)promotoren prof. dr. A. Evers

Hannes Rosenbusch, *Computational methods in the behavioral sciences*. Tilburg University, 6 oktober 2021. (Co-)promotoren prof. dr. M. Zeelenberg, dr. A.M. Evans

Miriama Lackova Rebicova, *Adverse childhood experiences among adolescents with emotional and behavioural problems*. Rijksuniversiteit Groningen, 6 oktober 2021. (Co-)promotoren prof. dr. S.A. Reijneveld, prof. A. Madarasová Gecková, dr. Z. Dankulincová, dr. J.P. van Dijk

Jacqueline Zadelaar, *Investigating latent decision constructs using computational modeling of behavioral and brain data*. Universiteit van Amsterdam, 8 oktober 2021. (Co-)promotoren prof. dr. H.M. Huizinga, dr. L.J. Waldorp, dr. W.D. Weeda

Nessa Ikani, *When top-down meets bottom-up: cognitive control and automatic processes in repetitive negative thinking*. Radbouduniversiteit Nijmegen, 22 oktober 2021. (Co-)promotoren prof. dr. E.S. Becker, prof. dr. M. Rinck

EEN BEETJE DOM

Afgelopen maandag liep ik, in galajurk, op mijn Uggs door het centrum van Den Haag. Mijn hoge hakken zaten in een tas aan mijn arm: ik was op weg naar het gala voor de Avond van Wetenschap & Maatschappij.

De avond vond plaats in de nieuwe kerk in Den Haag, voor de gelegenheid omgetoverd tot chique restaurant. Genodigden namen plaats aan tafels van ongeveer tien mensen. Aan mijn tafel zaten een voormalig rector magnificus, een 23-jarige econometrist, een schrijfster, een CEO, een professor in de bestuurskunde – en ik. Een tafel verderop zat *het* wiskundemeisje, *die* viroloog, en *die* persoon die huwelijksaanzoeken krijgt na het geven van praatjes. Het was dus een avond met een gemengd gezelschap van vooraanstaanden, en ik. Mijn interne intruder alarm ging hard af.

In Cambridge waren dit soort bijeenkomsten bijna dagelijkse kost. Tijdens ‘formal hall’ (chique avondeten, elke donderdagavond op mijn College) zat je naast wetenschappers en studenten van de verschillende faculteiten. Zo kon het gebeuren dat je je onderzoek moest uitleggen aan een antropoloog, een filosoof, of een wiskundige. Vaak kwamen er ook rijke CEO’s die potentieel geld kwamen doneren aan de universiteit, of filmsterren met wie je College wilde pronken. Als fellow werden we geacht met iedereen een leuk babbeltje te kunnen maken over het belang van je onderzoek. Die avonden voelde ik mij regelmatig alsof ik nergens genoeg over wist. En toch, juist door deze avonden, door de diverse inzichten, vragen en ideeën, heb ik misschien wel meer geleerd over mijn onderzoek dan van menig wetenschappelijk congres binnen mijn vakgebied.

Vooruitgang in de wetenschap komt voort uit nieuwe inzichten, nieuwe technieken en of een andere toepassing van bestaande methoden en theorieën. Voor zulke inzichten en technieken is het dus noodzakelijk verder te kijken dan je eigen neus, of vakgebied, lang is. Om uit je ‘comfortzone’ te komen en je dus juist niet de specialist, maar zelfs een beetje dom te voelen. De psycholoog Lev Vygotski (1896–1934) beschreef dit als de ‘zone of proximal development’: het meest optimale leerproces vindt plaats als een persoon wordt bijgestaan door een leraar of iemand met een hogere vaardigheid die net een stapje verder reikt dan wat je nu kunt of snapt.

Voor optimale vooruitgang als wetenschapper moet je dus op je tenen lopen. Voorbeelden van psychologen die over de grenzen van hun vakgebied gingen zijn talrijk. Zo heeft Angelique Cramer wiskundige modellen uit de ecologie toegepast binnen de klinische psychologie en de fundering gelegd voor een heel nieuw vakgebied; dat van de netwerkbenadering van psychopathologie. Zo’n nieuwe manier van kijken kost vaak veel tijd en moeite, en wordt, zeker in eerste instantie, lang niet altijd warm ontvangen binnen je vakgebied. Maar, zoals mijn mentor Helen Minnis altijd zegt: *‘If people really hate your idea, you must be on to something.’* Inter- of transdisciplinair samenwerken is niet makkelijk, maar wel een vereiste voor echte vooruitgang in de wetenschap.

Kortom, laten we ons met zijn allen vooral regelmatig een beetje dom voelen.

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

‘Naar een psychologisch veerkrachtige samenleving’, zo verwoordde het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) zijn ambitie voor 2021. Dit klinkt mooi, maar roept tegelijkertijd vragen op. Want wat is psychologische veerkracht? Kunnen psychologen veerkracht versterken? En zo ja, hoe? Richta IJntema heeft in haar proefschrift geprobeerd hierop antwoord te geven. ‘Psychologische veerkracht is een continu proces dat zich herhaalt voor elke (nieuwe) stressor.’

EEN UITDAGING IN ALLE OPZICHTEN

PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT

In de huidige Covid-19 crisis lijkt veerkracht het nieuwe toverwoord. We horen en lezen er steeds meer over in de media. We zouden veerkracht nodig hebben om de crisis aan te kunnen en om er misschien zelfs sterker uit te komen. Veerkracht zou zorgmedewerkers helpen hun werk te blijven doen, jongeren op de been houden die dreigen om te vallen en werkenden overleiden die hard getroffen zijn door de crisis.

Dit klinkt mooi. Maar wat is veerkracht precies, en in het bijzonder: wat is *psychologische* veerkracht? Uitleg ontbreekt vaak, ook in de informatieflyer van het NIP (Nederlands Instituut van Psychologen, 2021). Misschien wordt verondersteld dat we begrijpen wat veerkracht is. Maar is dat wel zo?

In de wetenschappelijke literatuur wordt psychologische veerkracht in essentie omschreven als positieve adaptatie aan een stressvolle situatie (*stressor*; Fletcher & Sarkar, 2013). Maar daarmee is niet alles gezegd. Er is veel discussie over de aard van het begrip. Is het een persoonlijke eigenschap? Is veerkracht de positieve uitkomst van een adaptatieproces? Of zijn het de hulpbronnen die op dit proces van invloed zijn?

In dit artikel zet ik verschillende opvattingen over psychologische veerkracht op een rij en maak ik duidelijk dat veerkracht nu opgevat zou moeten worden als een dynamisch proces. Het verloop van dit proces licht ik toe aan de hand van een nieuw veerkrachtmodel: het Psychologische Immunititeit-Psychologische Elasticiteit (PI-PE)-model. Daarna ga ik in op de vraag óf en hoe veerkracht versterkt kan worden en welke aanknopingspunten het PI-PE-model

hiertoe biedt. Tot slot beantwoord ik de vraag voor welke uitdaging psychologen staan als ze willen bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving.

WAT IS PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT?

In de wetenschappelijke literatuur zijn verschillende opvattingen te vinden over het begrip 'psychologische veerkracht' (IJntema, Burger & Schaufeli, 2019). Dat begrip wordt geduid als 1) een persoonlijke eigenschap; 2) de positieve uitkomst van een adaptatieproces; 3) een (combinatie van) hulpbron(nen); en 4) een dynamisch proces (Fisher, Ragsdale & Fisher, 2019; Infurna & Luthar, 2018; Masten, 2014). Zoals ik zal toelichten, wijzen deze opvattingen op een evolutie in het denken over veerkracht.

EIGENSCHAP De eerste opvatting dateert uit de beginjaren van het onderzoek naar psychologische veerkracht, eind jaren zeventig van de vorige eeuw. Dit onderzoek werd vooral gedaan door ontwikkelingspsychologen. Veerkracht zou een uitzonderlijke 'magische' *eigenschap* zijn die de ene persoon wel heeft en de andere niet (Masten, 2014). Deze eigenschap zou mensen onkwetsbaar maken voor tegenslagen in het leven. Denk aan kinderen die onder zeer slechte, stressvolle omstandigheden opgroeien en er geen last van (lijken te) hebben in hun volwassenheid. Deze opvatting wordt echter niet ondersteund door onderzoek (Masten 2014). Dit impliceert dat psychologische veerkracht niet naar een eigenschap verwijst, maar naar iets anders.

Veerkracht zou zorgmedewerkers helpen hun werk te blijven doen, jongeren op de been houden die dreigen om te vallen en werkenden overeind helpen die hard getroffen zijn door de crisis

UITKOMST De tweede opvatting is dat veerkracht de positieve uitkomst is van een adaptatieproces aan een stressor en daarmee gelijkstaat aan adaptatie (zie figuur 1). Deze uitkomst kan vier verschillende vormen aannemen, namelijk (Bonanno, 2004; Bryan, O'Shea & MacIntyre, 2019; Carver, 1998; Fisher et al., 2019; Lepore & Revenson, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004; Zautra, Arewasikporn & Davis, 2010): 1) duurzaamheid (*sustainability*); 2) bloei (*thriving*); 3) herstel (*recovery*); en 4) transformatie (*transformation, post-traumatic growth*).

Er is kritiek op deze opvatting omdat de uitkomst niet beoordeeld kan worden zonder ook het proces dat eraan voorafgaat in ogenschouw te nemen (Fletcher & Sarkar, 2013; Fisher et al., 2019). Denk aan werknemers die verplicht thuis moeten werken vanwege de Covid-19-crisis. Ze tonen – als uitkomst – allemaal veerkracht als ze thuis productief werken. Bij bloei zijn ze thuis zelfs productiever dan op kantoor. Bij duurzaamheid, herstel en transformatie zijn ze even productief, maar via een andere route. Bij duurzaamheid heeft de stressor weinig impact op het functioneren van werknemers. Bij herstel en transformatie heeft de stressor een negatieve impact: werknemers zijn thuis in eerste instantie minder productief, maar passen zich uiteindelijk aan. Bij herstel lukt dit via kleine aanpassingen, bij transformatie zijn ingrijpendere aanpassingen nodig.

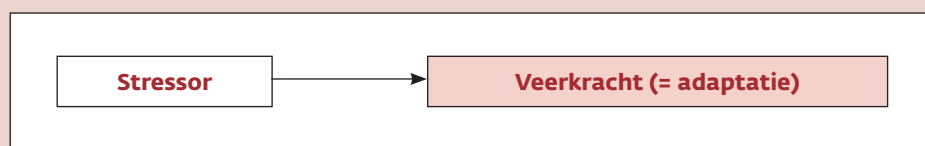
Kortom, inzicht in het proces is nodig om te bepalen welke vorm van adaptatie de uitkomst is. Daarnaast is er kritiek op de uitkomst-opvatting omdat het reeds bestaande

concepten, zoals bloei en herstel, gebruikt om veerkracht te duiden en onduidelijk is wat hier nieuw aan is (Masten, 2014; Breda, 2018). Er is ook discussie welke vorm(en) van adaptatie wel en niet op veerkracht zou(den) wijzen (IJntema et al., 2019).

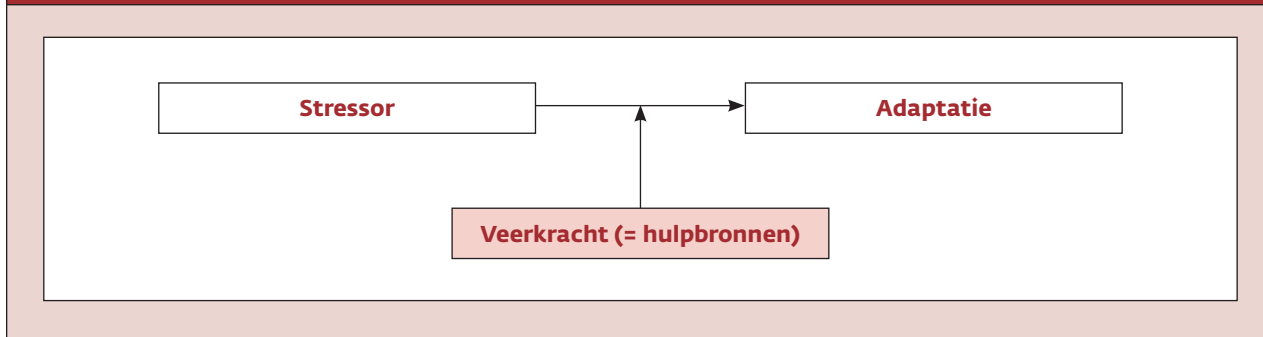
HULPBRONNEN De derde opvatting is dat veerkracht een (combinatie van) hulpbron(nen) is die mensen tot hun beschikking hebben (zie figuur 2). Dit kunnen zowel persoonlijke hulpbronnen als omgevingshulpbronnen zijn, bijvoorbeeld optimisme, hoop, vertrouwen, positief affect en sociale steun (Ayed, Toner & Priebe, 2019; Bryan et al., 2019). Dergelijke hulpbronnen zouden mensen beschermen tegen de negatieve impact van een stressor of adaptatie aan die stressor bevorderen. Daarom worden ze ook wel beschermende, bevorderende of adaptieve factoren genoemd (Davydov et al., 2010; Fletcher & Sarkar, 2013). Ook deze opvatting is bekritiseerd. Het is bijvoorbeeld onduidelijk om welke (combinatie van) hulpbronnen het precies gaat (IJntema et al., 2019). Daarnaast is het onduidelijk waarom ze 'veerkracht' worden genoemd. Gesuggereerde hulpbronnen blijken namelijk onder alle condities en dus niet alleen onder stressvolle condities bij te dragen aan het psychologisch welbevinden van mensen (Fisher et al., 2019).

DYNAMISCH PROCES De vierde opvatting is dat veerkracht een dynamisch proces is waardoor mensen zich aanpassen aan een stressor (zie figuur 3). Deze opvatting kan op dit moment

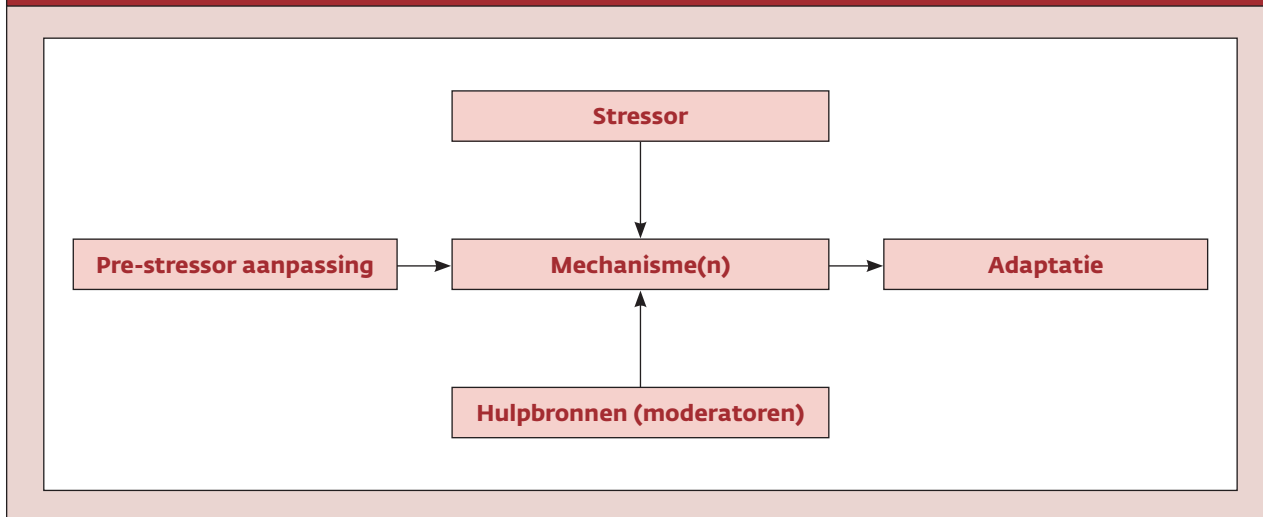
FIGUUR 1. PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT ALS UITKOMST VAN EEN ADAPTATIEPROCES



FIGUUR 2. PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT ALS (COMBINATIE VAN) HULPBRON(NEN)



FIGUUR 3. PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT ALS DYNAMISCH PROCES



op de meeste steun rekenen (IJntema et al., 2019). Een procesopvatting impliceert dat veerkracht zich in de tijd ontwikkelt en uit meerdere elementen bestaat die met elkaar in verband staan (Bonanno, Romero & Klein, 2015).

Er zijn diverse modellen ontwikkeld die het proces van veerkracht beschrijven. Ik heb me beperkt tot modellen die ontwikkeld zijn voor de werkcontext (Britt et al., 2016; Cooper, Flint-Taylor & Pearn, 2013; Fisher et al., 2019; Kossek & Perrigino, 2016; McLarnon & Rothstein, 2013). Uit deze modellen heb ik vijf factoren afgeleid die in ieder geval onderdeel zouden moeten uitmaken van een dynamisch procesmodel van veerkracht (zie figuur 3):

1. *Pre-stressor aanpassing*: de voorgeschiedenis en opgebouwde ervaring die een persoon al dan niet heeft met de stressor. Dit is de uitgangspositie in het veerkrachtproces.
2. *Stressor*: de stressvolle situatie en trigger die het veerkrachtproces in gang zetten.

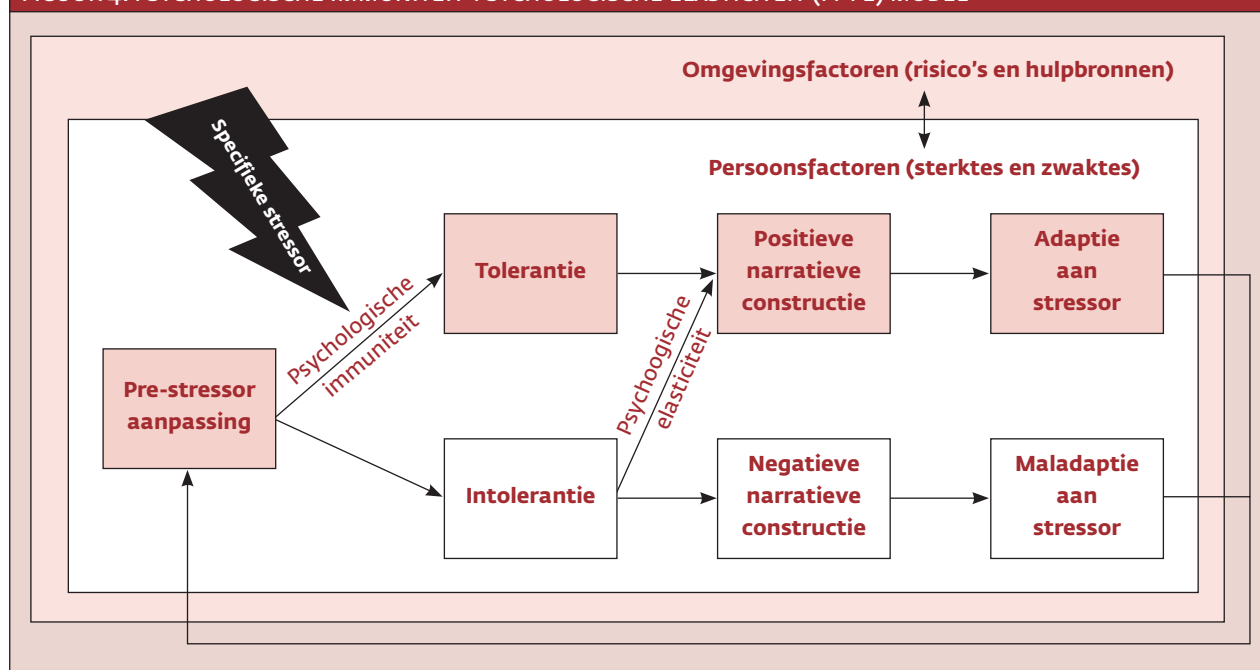
3. *Mechanismen*: de mediërende factoren die een directe invloed hebben op de mate van adaptatie aan de stressor.
4. *Hulpbronnen*: de modererende factoren die een indirecte invloed hebben op de mate van adaptatie aan de stressor.
5. *Adaptatie*: de zichtbare manifestatie van veerkracht en de uitkomst van het veerkrachtproces.

PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT ALS PROCES: HET PI-PE MODEL

De vraag die een dynamisch procesmodel zou moeten beantwoorden én die centraal staat in onderzoek naar psychologische veerkracht, is hoe het kan dat sommige mensen zich succesvol aanpassen aan stressvolle situaties en anderen niet (Fletcher & Sarkar, 2013).

Figuur 3 laat zien dat *mechanismen* hierin een centrale rol spelen. Welke zijn dat? Om deze vraag te beantwoorden heb ik het Psychologische Immuniteit-Psychologische Elasticiteit

FIGUUR 4. PSYCHOLOGISCHE IMMUNITEIT-PSYCHOLOGISCHE ELASTICITEIT (PI-PE) MODEL



(PI-PE)-model ontwikkeld (zie figuur 4). De elementen in dit model zijn gebaseerd op de elementen in figuur 3. Hieronder beschrijf ik dit model en leg ik uit hoe de twee opeenvolgende mechanismen 'tolerantie' en 'narratieve constructie' verklaren dat sommige mensen zich succesvol aanpassen aan een stressor en anderen niet.

Het PI-PE-model laat zien dat het veerkrachtproces in gang gezet wordt door een bepaalde stressvolle situatie (*specifieke stressor*), dat deze stressor een bestaand psychologisch evenwicht (*pre-stressor aanpassing*) al dan niet kan verstoren (*tolerantie-intolerantie voor de stressor*) en dat mensen de eigen stressor ervaring vervolgens een plek moeten geven in hun zelf-, mens- en/of wereldbeeld (*narratieve constructie*) om afgestemd te blijven op hun omgeving (*adaptatie*). Dit hele psychologische proces vindt plaats in een bepaalde

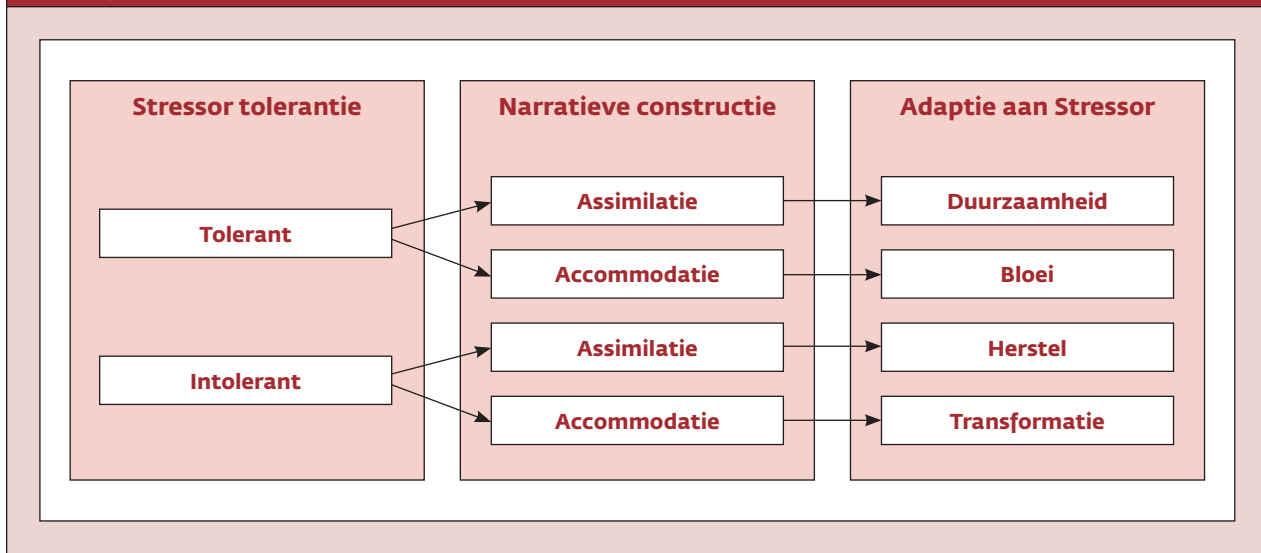
persoon in een bepaalde context. Vandaar dat het proces wordt beïnvloed door *persoons- en omgevingsfactoren*. De pijn van (mal)adaptatie naar pre-stressor aanpassing geeft aan dat mensen een opgedane 'stressor' ervaring meenemen naar een vervolgervaring met een vergelijkbare stressor en op die manier (mettertijd) leren van hun stressor ervaringen. Kenmerkend voor het PI-PE-model is dat het uitgaat van een specifieke stressor en niet van stressoren in het algemeen. Dit betekent dat veerkracht alleen opgebouwd kan worden voor een specifieke stressor, dat het proces zich herhaalt voor iedere (nieuwe) stressor en dat een persoon verwikkeld kan zijn in meerdere processen tegelijkertijd.

Volgens het PI-PE-model verklaren twee mechanismen hoe het kan dat sommige mensen zich succesvol aanpassen aan een specifieke stressor en anderen niet. Het eerste mechanisme is *tolerantie* voor die stressor. Dit verwijst naar de eerste reactie op de stressor. Als mensen geen stressreactie vertonen zijn ze tolerant voor de stressor (vergelijkbaar met stresstolerantie; zie Izutsu et al., 2004). Het tweede mechanisme is *narratieve constructie*. Dit verwijst naar de betekenis die iemand geeft aan de gebeurtenis (Wilson, 2011).

Deze mechanismen staan centraal in twee 'veerkrachtroutes' in het PI-PE-model: *psychologische immuniteit* en *psychologische elasticiteit*. Deze routes zijn genoemd naar twee metaforen die gebruikt worden om veerkracht te beschrij-

Hoe het kan dat sommige mensen zich succesvol aanpassen aan stressvolle situaties en anderen niet?

FIGUUR 5. DETAIL VAN HET PI-PE MODEL NADER UITGEWERKT



ven: immuniteit (Davydov et al., 2010; Shastri, 2013) en elasticiteit (Fletcher & Sarkar, 2013; Masten, 2014).

Mensen die de route van psychologische immuniteit volgen, hebben geen last van de stressor die op hun pad komt. Ze laten zien dat hun psychologisch systeem robuust genoeg is om die stressor aan te kunnen. Het mechanisme 'tolerantie' verklaart of ze deze route nemen of niet.

Mensen die de route van psychologische elasticiteit volgen zijn in staat om een dusdanig verhaal te construeren over hun stressor ervaring dat het bijdraagt aan adaptatie (*positieve narratieve constructie*; Joseph & Linley, 2005; Lepore & Revenson, 2006). Ze (her)vinden hun psychologisch evenwicht. Het mechanisme 'narratieve constructie' verklaart of ze deze route nemen of niet.

Mensen die geen adaptatie-bevorderend narratief weten te construeren, volgen geen van beide veerkrachtroutes. Bij hen is sprake van maladaptatie. Ze blijven vatbaar voor de stressor.

ANTWOORD OP DRIE AANVULLENDE VRAGEN Het PI-PE-model geeft niet alleen antwoord op de vraag *of* mensen zich succesvol aanpassen aan een stressor, maar geeft ook antwoord op drie andere vragen.

De eerste vraag is hoe het kan dat mensen zich *verschillend* aanpassen aan stressoren (duurzaamheid, bloei, herstel en transformatie). Twee manieren van narratieve constructie helpen dit te verklaren: *assimilatie* en *accommodatie* (Joseph & Linley, 2005; Joseph, 2009). Assimilatie betekent dat mensen

Mensen die de route van psychologische immuniteit volgen, hebben geen last van de stressor die op hun pad komt

een (stressor) ervaring een plek geven in bestaande denkbeelden over zichzelf, de mensheid en/of de wereld.

Accommodatie betekent dat mensen hun denkbeelden aanpassen om hun ervaring een plek te geven.

Door ze toe te voegen aan het PI-PE-model ontstaat figuur 5. Deze figuur laat zien hoe assimilatie en accommodatie ertoe leiden dat mensen zich verschillend aanpassen aan een stressor. In tabel 1 licht ik dit nader toe door te beschrijven hoe vier verschillende drukbezette, collegiale projectmanagers zich – via tolerantie en narratieve constructie – verschillend aanpassen aan een vergelijkbare stressvolle situatie, namelijk de opdracht van hun leidinggevende om een project van een zieke werknemer over te nemen.

De tweede aanvullende vraag waarop het PI-PE-model antwoord geeft, is hoe het kan dat het veerkrachtproces zelf voor iedere persoon anders verloopt. Dit is afhankelijk van

TABEL 1. TOELICHTING BIJ FIGUUR 5

Situatieschets: Vier drukbezette projectmanagers met een collegiale instelling passen zich op verschillende manieren positief aan, nadat ze van hun leidinggevende de opdracht hebben gekregen om een project van een zieke collega over te nemen (stressor).

Projectmanager 1 reageert direct positief op deze opdracht (*tolerant*) en bevestigt daarmee zijn zelfbeeld dat je zoiets hoort te doen voor een collega (*assimilatie*). Hij gaat zonder verdere aarzeling aan de slag met het project (*duurzaamheid*).

Projectmanager 2 reageert direct positief (*tolerant*), maar voelt zich door de extra werkdruk genoodzaakt om een assistent in te schakelen – wat hij nooit eerder heeft hoeven doen. Zijn denkbeeld 'ik moet alles in eigen hand houden' verandert door deze ervaring in 'ik heb soms hulp nodig' (*accommodatie*). Hierdoor kan hij als projectmanager meer aan (*bloei*).

Projectmanager 3 reageert zeer verontwaardigd op de opdracht van zijn leidinggevende en loopt boos weg als hij hoort dat hij er niet onderuit komt (*intolerant*). Hij snapt niet dat ze niet ziet dat hij het te druk heeft. Na een nachtje slapen schaamt hij zich voor zijn oncollegiale opstelling. Zo kent hij zichzelf niet. Voor zijn collega wil hij het wel doen (*assimilatie*). Hij besluit om zijn excuses aan te bieden en aan de slag te gaan met het project. (*herstel*)

Projectmanager 4 reageert zeer verontwaardigd op de opdracht van zijn leidinggevende en loopt boos weg als hij hoort dat hij er niet onderuit komt (*intolerant*). Hij snapt niet dat ze niet ziet dat hij het te druk heeft. Onder protest gaat hij de volgende dag aan de slag, maar het werk staat hem tegen. Tot iemand aan hem vraagt of hij zich al eens verplaatst heeft in het perspectief van zijn leidinggevende. Het was een situatie van overmacht en door zijn gedrag heeft hij een toch al lastige situatie voor zijn leidinggevende alleen maar moeilijker gemaakt. Hij realiseert zich dat zijn leidinggevende ook een verhaal heeft en dat hij niet de enige is die last heeft van de situatie (*accommodatie*). Hij besluit om zijn excuses aan te bieden en de klus zonder mopperen af te maken (*transformatie*).

drie condities in het PI-PE-model: 1) de voorgeschiedenis die de persoon heeft met de stressor (pre-stressor aanpassing); 2) de aard, duur en ernst van de specifieke stressor; en 3) de beschikbaarheid en inzet van persoonlijke en omgevings-hulpbronnen. Deze verschillen per persoon.

De vier projectmanagers in tabel 1 hebben ieder waarschijnlijk een andere voorgeschiedenis met het overnemen van projecten die hun veerkrachtproces positief of negatief kan beïnvloeden. De grootte en duur van het over te nemen project kan ook verschillen, net als de hulpbronnen die ze tot hun beschikking hebben, zoals verworven competenties om het project tot een goed einde te brengen en collega's die kunnen/willen helpen. Deze drie condities maken dus dat de impact, duur en betekenis van het proces voor iedere persoon anders zullen uitpakken.

Een derde en laatste aanvullende vraag waarop het PI-PE-model antwoord geeft, is hoe het kan dat mensen in de loop van de tijd anders reageren op stressoren. Dit komt omdat het veerkrachtproces zich herhaalt voor iedere (nieuwe) stressor en doordat mensen leren van hun stressor ervaringen. Dit kan een positieve leerspiraal zijn die wijst op een steeds betere aanpassing aan een stressor en verhoogde immuniteit voor die stressor. Het kan ook een negatieve leerspiraal zijn die wijst op een steeds slechtere aanpassing en verhoogde vatbaarheid voor de stressor. Omdat mensen vrijwel dagelijks met stressoren worden geconfronteerd, is het zeer waarschijnlijk dat ieder mens voor bepaalde stressoren immuniteit heeft opgebouwd en voor andere stressoren vatbaar(der) is geworden.

TABEL 2. CRITERIA VOOR PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHTPROGRAMMA'S

	CRITERIA
1.	De focus in het programma ligt op psychologische veerkracht .
2.	Er is gespecificeerd voor welke doelgroep het programma is bedoeld.
3.	Er is gespecificeerd op welke (werk)context het programma zich richt.
4.	Het begrip 'psychologische veerkracht' is gedefinieerd en bevat minimaal de termen 'dynamisch proces', 'adaptatie' en 'stressor'.
5.	De (kenmerken van de) stressor , als cruciale conditie in het veerkrachtproces, is (zijn) gespecificeerd.
6.	Er wordt uitgelegd wat onder het begrip ' adaptatie ' wordt verstaan als uitkomst van het veerkrachtproces.
7.	Het verloop van het veerkrachtproces is aan de hand van een model toegelicht.
8.	De timing van het programma is duidelijk: voor, tijdens of na de stressor.
9.	Naast het algemene doel van het programma (veerkracht versterken) is ook het specifieke programmadoel duidelijk, dat wil zeggen op welke specifieke elementen in het veerkrachtproces het programma zich richt.
10.	Er wordt duidelijk gemaakt hoe (het) veerkracht(proces) wordt gemeten : welk element in het proces, met welk instrument en wanneer.
11.	Er wordt duidelijk gemaakt óf en hoe vooraf bepaald wordt of het programma passend voor deelnemers is.
12.	Er is uitgelegd hoe het programma (het) veerkracht(proces) versterkt : via welke aanpak, in welke vorm (individueel, groep, digitaal) en over welke tijdsperiode.

IS PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT TE VERSTERKEN?

Als psychologen willen bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving, dan is het niet voldoende om te begrijpen hoe het proces van psychologische veerkracht verloopt. Het is ook nodig om te weten óf en hoe veerkracht versterkt kan worden. Om een antwoord op deze vraag te vinden heb ik allereerst bestaande systematische literatuurstudies geraadpleegd naar de aard en effectiviteit van veerkrachtprogramma's. Ik heb me beperkt tot programma's in de werkcontext.

De drie gevonden literatuurstudies (Fox et al., 2018; Robertson et al., 2015; Vanhove et al., 2016) waren voorzichtig positief over het versterken van veerkracht. Toch bleek dit weinigzeggend. In de onderlinge vergelijking viel namelijk op dat elke studie een ander (vaag) criterium hanteerde om een programma te bestempelen als een veerkrachtprogramma. Het is dus niet eenduidig wat een programma tot een *veerkracht*-programma maakt. Zolang dit onduidelijk is, kan de effectiviteit van veerkrachtprogramma's niet vastgesteld worden.

Dit was aanleiding te onderzoeken aan welke criteria een programma minimaal zou moeten voldoen om het label 'psychologische veerkrachtprogramma' te krijgen. Deze criteria heb ik afgeleid uit een systematische literatuurstudie naar het concept 'psychologische veerkracht' (IJntema et al., 2019). In totaal heb ik twaalf criteria geformuleerd, zie tabel 2 (voor meer informatie over hoe ik tot deze criteria gekomen ben, zie IJntema et al., 2019). Deze criteria zijn gebaseerd op de meest recente opvatting van veerkracht als dynamisch proces (zie criterium 4 en 7). Ze zijn bruikbaar voor iedereen die een veerkrachtprogramma zou willen ontwikkelen, selecteren, evalueren en onderzoeken.

Vervolgens ben ik teruggekeerd naar de vraag óf en hoe psychologische veerkracht versterkt kan worden. Om een antwoord te geven op deze vraag heb ik zelf een systematische literatuurstudie gedaan naar de aard en effectiviteit van psychologische veerkrachtprogramma's in de werkcontext (IJntema, 2020). Bij de selectie van programma's heb ik gebruikgemaakt van de opgestelde criteria.

De meest opvallende uitkomst van deze literatuurstudie was dat slechts één van de twintig geselecteerde program-

ma's voldeed aan de criteria, namelijk het *Promoting Adult Resilience* (PAR)-programma (Foster et al., 2018). Deze uitkomst laat zien dat er weinig bekend is over het versterken van psychologische veerkracht als dynamisch proces in de werkcontext. Er zijn gewoonweg te weinig programma's wetenschappelijk onderzocht die gebaseerd zijn op een procesgerichte opvatting van veerkracht. Het PAR-programma zelf bleek nauwelijks effectief in het versterken van veerkracht, zoals gemeten met de *Workplace Resilience Inventory* (WRI; McLarnon & Rothstein, 2013). Dit zou te maken kunnen hebben met het beperkte aantal participanten: 24 psychiatrisch verpleegkundigen die in hun werk onder meer te maken hadden met verbaal en fysiek geweld (Foster et al., 2018).

Concluderend maakt mijn systematische literatuurstudie duidelijk dat er weinig bekend is over óf en hoe psychologische veerkracht als proces versterkt kan worden in de werkcontext (voor meer informatie, zie IJntema, 2020).

BENADERINGEN OM VEERKRACHT TE VERSTERKEN

Om inzicht te krijgen hoe het dynamisch proces van psychologische veerkracht te versterken is, biedt het PI-PE-model aanknopingspunten. Uit dit model heb ik vijf benaderingen afgeleid om psychologische veerkracht te versterken.

TOLERANTIE-VERHOGENDE BENADERING Dit is een proactieve benadering die passend is op het moment dat de stressor nog moet plaatsvinden. Het doel van deze benadering is om iemands tolerantie voor een specifieke stressor te verhogen – denk aan het verhogen van de tolerantie van een callcentermedewerker voor onbeleefd gedrag van klanten. Dit doel kan bereikt worden door mensen bloot te stellen aan een (kleine) dosis van de stressor om ermee te leren omgaan.

Dit is vergelijkbaar met stressinoculatie (Meichenbaum, 1985). Gebruikte methodieken hiervoor zijn verbeeldingsoe-

feningen, modelleren van gedrag (modelling), rollenspellen, (computer- of real-life) simulaties en gecontroleerde praktijkoefeningen. Deze benadering is aan te bevelen als er sprake is van een specifieke stressor die regelmatig opduikt en niet vermeden kan worden. Juist voor dit soort stressoren is het zinnig om tolerantie op te bouwen.

NARRATIEVE BENADERING Dit is een reactieve benadering die passend is op het moment dat de stressor al heeft plaatsgevonden. Het doel van deze benadering is mensen te helpen een specifieke stressvolle situatie een plek te geven in hun leven (Borden, 1992). Denk aan een werknemer die ontslagen wordt terwijl zij overtuigd was dat dit haar nooit zou overkomen.

Dit doel kan bereikt worden door mensen de ruimte te geven hun verhaal te vertellen rondom een bepaalde stressor, inzicht te krijgen in dat verhaal en zo nodig een nieuw perspectief te ontwikkelen. Methodieken uit de narratieve en cognitieve therapie/coaching zijn hierop gericht.

PERSOONLIJKE HULPBRONNENBENADERING Deze is gedurende het hele veerkrachtproces in te zetten. Het doel van deze benadering is dat mensen hulpbronnen in zichzelf gaan aanboren en aanspreken om beter met bepaalde stressvolle situaties om te gaan (Vanhove et al., 2016).

Bij deze benadering is het van belang dat onderzocht wordt aan welke hulpbronnen een persoon in een bepaalde situatie behoefte heeft. Deze benadering is namelijk niet gericht op het versterken van persoonlijke hulpbronnen in het algemeen, maar op het versterken van die hulpbronnen die een persoon helpen bij de aanpassing aan een specifieke stressor. Denk aan een werknemer die vanwege een reorganisatie wordt overgeplaatst naar een andere afdeling en daar erg tegen opziet. Zij zou iets kunnen hebben aan de hulpbron 'hoop' – bijvoorbeeld door te onderzoeken welke mogelijkheden ze voor zichzelf ziet op de nieuwe afdeling (*pathway*

Als psychologen willen bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving, dan is het niet voldoende om te begrijpen hoe het proces van psychologische veerkracht verloopt. Het is ook nodig om te weten óf en hoe veerkracht versterkt kan worden

TABEL 3. VERSCHILLEN TUSSEN DE VIJF VEERKRACHTBENADERINGEN OP TWEE DIMENSIES

MOMENT ↓ / FOCUS →	PERSOONSGERICHTE AANPAK	OMGEVINGSGERICHTE AANPAK
VÓÓR STRESSOR	Tolerantie-verhogende benadering	Afgemeten benadering
GEDURENDE STRESSOR	Narratieve benadering	Afgemeten benadering
ALS STRESSOR VOORBIJ IS	Narratieve benadering	
TIJDENS HELE PROCES	Persoonlijke hulpbronnenbenadering	Omgevingshulpbronnenbenadering

thinking) en hoe ze zichzelf kan motiveren om van die mogelijkheden gebruik te maken (*agency thinking*; Snyder, 2002).

OMGEVINGSHULPBRONNENBENADERING Deze is eveneens gedurende het hele veerkrachtproces in te zetten. Het verschil met de persoonlijke hulpbronnenbenadering is dat de persoon geen hulpbronnen in zichzelf aanboort, maar steun uit de omgeving krijgt om met de stressor om te gaan (Ungar, 2018). Dit kunnen allerlei vormen van steun zijn, zoals emotionele, informatiele, instrumentele, materiële en financiële steun.

Een voorbeeld is een ontslagen werknemer wiens partner een luisterend oor biedt, die hulp krijgt van een kennis bij het solliciteren of een baan aangeboden krijgt van een oude bekende. Het is van belang dat juist die hulpbronnen aangesproken worden die helpen bij de aanpassing aan de stressor.

AFGEMETEN BENADERING Deze benadering richt zich op de specifieke stressor. Het doel is om de duur of intensiteit ervan te verminderen. Een voorbeeld is het beperken van de toestroom van patiënten op een intensive care-afdeling om de werkdruk van ic-verpleegkundigen te ontlasten.

VERSCHILLEN TUSSEN DE BENADERINGEN Deze vijf benaderingen maken duidelijk dat er niet één manier is om het dynamische proces van psychologische veerkracht te versterken. Een gemeenschappelijke factor is dat alle benaderingen gericht zijn op adaptatie aan een *specifieke* stressor. Tabel 3 geeft de verschillen tussen de benaderingen weer.

Daarnaast is het belangrijk om te vermelden dat het wegnemen van de stressor géén manier is om psychologische veerkracht te versterken. Een stressor is immers een onmisbare factor in het veerkrachtproces. Het wegnemen van een stressor kan wel noodzakelijk zijn op het moment dat er

sprake is van een ongewenste stressor die bestreden moet worden, zoals mishandeling, misbruik, fraude, pesten en seksuele intimidatie. Dit is echter geen veerkrachtinterventie.

PROGRAMMA VEERKRACHTWIJZER De visie op hoe je veerkracht via vijf benaderingen kunt versterken vormt een goed uitgangspunt voor verder onderzoek naar de vraag óf veerkracht via deze benaderingen te versterken is. Een aanzet hiertoe is onderzoek naar het veerkrachtprogramma 'VeerkrachtWijzer' dat ik in samenwerking met een consultancybureau heb ontwikkeld en dat gebaseerd is op de persoonlijke hulpbronnenbenadering (IJntema, 2020). Het doel van dit programma was om persoonlijke hulpbronnen te versterken van werknemers van een grote zorgverzekeraar die midden in een organisatieverandering (= stressor) zaten. Specifiek ging het om het versterken van acht hulpbronnen: hoop, optimisme, geloof in eigen kunnen (*self-efficacy*), doel in het leven, grip op de omgeving, positief affect, positieve relaties en mindfulness.

De vorm van VeerkrachtWijzer was 'blended': een combinatie van individuele coaching en de online training Psyfit (www.psyfit.nl; Bolier et al., 2013). In twee quasi-experimentele veldstudies heb ik onderzocht hoe werknemers vóór, direct na en drie maanden na het programma scoorden op deze acht persoonlijke hulpbronnen in vergelijking met een controlegroep. In de eerste studie werden positieve korte- en langetermijneffecten gevonden op alle hulpbronnen behalve op optimisme en mindfulness. In de replicatiestudie werden positieve korte- en langetermijneffecten gevonden op alle hulpbronnen behalve positieve relaties en mindfulness.

De grootste effecten werden gevonden op hoop, geloof in eigen kunnen en doel in het leven. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat werknemers juist aan deze hulpbronnen behoefte hebben tijdens organisatieverandering. Volgens de *conservation of resources*-theorie (Hobfoll, 1989) zijn mensen gericht op het beschermen, behouden en opbouwen van

hulpbronnen – vooral op momenten dat ze deze (dreigen te) verliezen.

Er is evenwel nog weinig onderzoek verricht naar welke hulpbronnen onder welke specifieke stressvolle omstandigheden uitgeput raken. Zulk onderzoek is van belang voor de ontwikkeling van veerkrachtprogramma's gebaseerd op de hulpbronnenbenaderingen. Het levert informatie bij welke stressor welke hulpbronnen aangeboord of versterkt moeten worden. Onderzoek naar de effectiviteit van VeerkrachtWijzer toont in elk geval aan dat in tijden van organisatieverandering het versterken van hoop, geloof in eigen kunnen en doel in het leven een effectieve veerkrachtbenadering zou kunnen zijn (IJntema, 2020).

CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Voor welke uitdagingen staan psychologen als ze willen bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving? Ik zie er vier.

De eerste uitdaging is het begrijpen van psychologische veerkracht als dynamisch proces en het loslaten van verouderde opvattingen, zoals veerkracht als (ontwikkelbare) eigenschap, als positieve uitkomst van een adaptatieproces of als (combinatie van) hulpbron(nen). Aan de hand van het PI-PE-model heb ik uitgelegd hoe veerkracht als dynamische proces werkt: het wordt in gang gezet door een specifieke stressor en is gericht op het behouden, herstellen, optimaliseren of veranderen van een bestaand psychologisch evenwicht via twee routes, namelijk die van psychologische immuniteit en van psychologische elasticiteit. Dit proces wordt enerzijds beïnvloed door interne factoren, zoals de voorgeschiedenis die een persoon heeft met een stressor en beschikbare hulpbronnen. Anderzijds wordt het proces beïnvloed door externe factoren, zoals de aard en intensiteit van de stressor en steun uit de omgeving. Dit betekent dat psychologische veerkracht een complex systeemvraagstuk is: het is de kracht die een persoon zelf opbouwt op grond van ervaringen met stressoren én de kracht die een persoon krijgt vanuit de omgeving via allerlei vormen van steun. Psychologen kunnen bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving door niet alleen gericht te zijn op de persoon, maar ook op de omgeving.

De tweede uitdaging is om niet te licht te denken over een psychologisch veerkrachtige samenleving. Op het eerste gezicht klinkt zo'n samenleving positief, maar er is een andere kant van de medaille. Veerkracht gaat namelijk niet alleen over succesvolle adaptatie, maar ook over de confrontatie met een stressor. Die stressor is noodzakelijk om het

proces van veerkracht in gang te zetten. Zonder stressor kan veerkracht niet zichtbaar worden. Veerkracht is dus onlosmakelijk verbonden met stressoren. Dit kunnen milde stressoren zijn, zoals een extra dienst draaien vanwege het uitvallen van een collega, maar ook zware, zoals een ernstig bedrijfsongeval. Een confrontatie met een stressor pakt niet altijd goed uit. De uitkomst kan zowel positief (adaptatie) als negatief zijn (maladaptatie). Psychologen kunnen bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving door zich in te zetten om een positieve uitkomst te bevorderen bij mensen die geconfronteerd worden met een stressor. Bijdragen aan een veerkrachtige samenleving betekent niet dat psychologen zorgen dat mensen niet meer in aanraking komen met (bepaalde) stressoren. Als ze zich daarvoor inzetten, zijn ze op iets anders gericht dan een psychologisch veerkrachtige samenleving – bijvoorbeeld een psychologisch veilige samenleving.

De derde uitdaging is om de juiste afweging te maken welke benadering het beste is om psychologische veerkracht op een bepaald moment voor een bepaalde persoon te versterken. In dit artikel heb ik hiervoor vijf benaderingen aangereikt: de tolerantie-verhogende benadering, de narratieve benadering, de persoonlijke hulpbronnenbenadering, de omgevingshulpbronnenbenadering en de afgemeten benadering. De keuze voor een benadering is afhankelijk van het moment van interveniëren – voor, tijdens of na de stressor – én van de focus die gelegd wordt op de persoon en/of de omgeving. Daarnaast kunnen psychologen ook via psycho-educatie bijdragen aan een psychologische veerkrachtige samenleving door mensen bewust te maken hoe het proces van psychologische veerkracht werkt en welke factoren een rol spelen.

Tot slot is het een uitdaging dat een psychologisch veerkrachtige samenleving geen eindpunt heeft. Psychologische veerkracht is een continu proces dat zich herhaalt voor elke (nieuwe) stressor. Dit betekent dat psychologen nooit klaar zijn met bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving. Het betekent ook dat bijdragen aan een psychologisch veerkrachtige samenleving eerder het uitgangspunt van psychologen zou moeten zijn dan een (eenjarige) ambitie.

OVER DE AUTEUR

Dr. Richta IJntema is universitair docent bij de afdeling Sociale, Gezondheids- en Organisationspsychologie van de Universiteit Utrecht en zelfstandig gevestigd psycholoog. E-mail: r.ijntema@uu.nl.

Summary

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: A CHALLENGE IN EVERY WAY

R. IJNTEMA

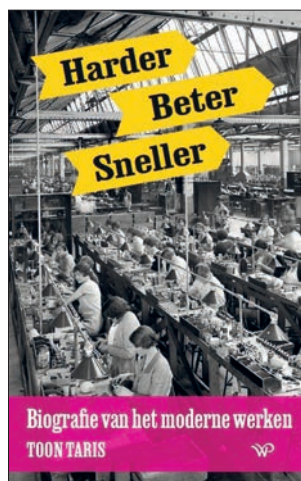
The ambition of the Dutch Association of Psychologists for 2021 is to contribute to 'a psychologically resilient society'. Then, what does 'psychologically resilient' mean? In my doctoral thesis entitled *Psychological resilience*

at work: a labyrinth worth navigating, I investigated the concept of psychological resilience: how it is understood, and if and how it can be enhanced. In this article, I summarize the main findings of my thesis: I define psychological resilience as a dynamic process, introduce the 'Psychological Immunity-Psychological Elasticity model' to explain this

process, and describe five resilience-building approaches that can be derived from this model. In the concluding section, I present four challenges that psychologists face when they intend to contribute to a psychologically resilient society.

Literatuur

- Ayed, N., Toner, S. & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: a systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92, 299-341.
- Bolier, L., Haverman, M., Kramer, J., Westerhof, G.J., Riper, H., Walburg, J.A. ... & Bohlmeijer, E. (2013). An Internet-based intervention to promote mental fitness for mildly depressed adults: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 15, e200.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bonanno, G.A., Romero, S.A. & Klein, S.I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: an integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*, 26, 139-169.
- Borden, W. (1992). Narrative perspectives in psychosocial intervention following adverse life events. *Social Work*, 37, 135-141.
- Breda, A.D. van (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54, 1-18.
- Britt, T.W., Shen, W., Sinclair, R.R., Grossman, M.R. & Klieger, D.M. (2016). How much do we really know about employee resilience? *Industrial and Organizational Psychology*, 9, 378-404.
- Bryan, C., O'Shea, D. & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12, 70-111.
- Carver, C.S. (1998). Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- Cooper, C., Flint-Taylor, J. & Pearn, M. (2013). *Building resilience for success: a resource for managers and organizations*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Davydov, D.M., Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479-495.
- Fisher, D.M., Ragsdale, J.M. & Fisher, E.C. (2019). The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology*, 68, 583-620.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Foster, K., Shochet, I., Wurfl, A., Roche, M., Maybery, D., Shakespeare Finch, J. & Furness, T. (2018). On PAR: a feasibility study of the Promoting Adult Resilience programme with mental health nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27, 1470-1480.
- Fox, S., Lydon, S., Byrne, D., Madden, C., Connolly, F. & O'Connor, P. (2018). A systematic review of interventions to foster physician resilience. *Postgraduate Medical Journal*, 94, 162-170.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- IJntema, R. (2020). *Psychological resilience at work: a labyrinth worth navigating*. Academisch proefschrift, Universiteit Utrecht.
- IJntema, R.C., Burger, Y.D. & Schaufeli, W.B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological resilience: establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71, 288-304.
- Infurna, F.J. & Luthar, S.S. (2018). Re-evaluating the notion that resilience is commonplace: a review and distillation of directions for future research, practice, and policy. *Clinical Psychology Review*, 65, 43-56.
- Izutsu, T., Tsutsumi, A., Asukai, N., Kurita, H. & Kawamura, N. (2004). Relationship between a traumatic life event and an alteration in stress response. *Stress and Health*, 20, 65-73.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychologische Teme*, 18, 335-344.
- Joseph, S. & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: an organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262-280.
- Kossek, E.E. & Perrigino, M.B. (2016). Resilience: a review using a grounded integrated occupational approach. *The Academy of Management Annals*, 10, 729-797.
- Lepore, S.J. & Revenson, T.A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: research and practice* (p. 24-46). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A.S. (2014). *Ordinary magic: resilience in development*. New York: Guilford.
- McLarnon, M.J.W. & Rothstein, M.G. (2013). Development and initial validation of the Workplace Resilience Inventory. *Journal of Personnel Psychology*, 12, 63-73.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.
- Nederlands Instituut van Psychologen (2021). *Op naar een psychologisch veerkrachtige samenleving in 2021*. Geraadpleegd op <https://tinyurl.com/c9fcr3pm>
- Robertson, I.T., Cooper, C.L., Sarkar, M. & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: a systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 533-562.
- Shastri, P.C. (2013). Resilience: building immunity in psychiatry. *Indian Journal of Psychiatry*, 55, 224-234.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Ungar, M. (2018). *Change your world: the science of resilience and the true path to success*. Toronto: Sutherland House.
- Vanhove, A.J., Herian, M.N., Perez, A.L.U., Harms, P.D. & Lester, P.B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89, 278-307.
- Wilson, T.D. (2011). *Redirect: the surprising new science of psychological change*. New York: Back Bay Books.
- Zautra, A.J., Arewasikporn, A. & Davis, M. C. (2010). Resilience: promoting well-being through recovery, sustainability, and growth. *Research in Human Development*, 7, 221-238.



- VOORPUBLICATIE -

Harder, beter, sneller: een biografie van het moderne werken

door Toon Taris (2021; verschijnt november)

Zutphen: Walburg Pers

WERKEN IS MEER DAN GELD VERDIENEN

De beruchte New Yorkse beurskrach van 1929 leidt tot een wereldwijde economische depressie. Ook de inwoners van het Oostenrijkse dorpje Gramatneusiedl, een kilometer of tien onder Wenen, krijgen ermee te maken als de in het dorp gelegen textielfabriek met de naam *Marienthal* op 12 februari van 1930 haar deuren moet sluiten. Veel inwoners werken in de fabriek; van de ene op de andere dag staan ze op straat. Op het enorme fabrieksterrein wordt het stil. Op de lege binnenplaatsen hoor je soms het geklop van hamers als er een oude muur wordt gesloopt. Meer heeft de fabriek aan werk niet te bieden.¹

Vóórdat de economie in 1929 instort werken zo'n 1300 inwoners van Gramatneusiedl (bijna iedereen) als textielarbeider bij *Marienthal*; 160 inwoners zijn werkzaam als boer of bosbouwer. Vijf jaar later is het aantal boeren en bosbouwers verachtvoudigd tot 1294. De meesten daarvan zijn feitelijk werkloos. Ze verbouwen groenten voor eigen gebruik in hun tuintjes en verzamelen hout in het bos voor de kachel. De Oostenrijks-Britse onderzoekster Marie Jahoda doet in die tijd onderzoek naar de werklozen van het dorpje. Ze merkt op dat de term 'werkloos' vooral van toepassing is op de mannelijke inwoners van Gramatneusiedl: de vrouwen hebben nog ruimschoots genoeg te doen in het huishouden. Zwart-witfoto's uit die tijd laten mannen zien die in groepjes op straat rondhangen of die, met hun ellebogen steunend op een brugleuning, over het water staren. Vanachter de gordijnen van een huis telt Jahoda hoe vaak mensen stoppen tijdens het wandelen op de hoofdstraat van

Marienthal om te rusten, wat rond te kijken of een praatje te maken. Twee derde van de mannen (tegen tien procent van de vrouwen) stopt drie keer of vaker. Eénmaal holt er iemand langs. Dat blijkt de dorpsgek.

Il dolce far niente: het leven aan de zelfkant heeft iets idyllisch. Geen haast, geen moeten, alle tijd van de wereld. Doe eens gek, trek een wortel uit je tuin voor het avondeten. Armoe als de ultieme vorm van onthaasten. Jahoda stelt echter vast dat het werkloos zijn negatieve effecten heeft op de werklozen van Gramatneusiedl, effecten die niet alleen te wijten zijn aan het ontbreken van enige financiële armslag. De mensen ontberen ook een duidelijke dagstructuur: het leven kabbelt maar wat voort, met alleen ontbijt, lunch en avondeten als vaste ijkpunten. Hun sociale leven stelt weinig meer voor. Ooit stond het plaatsje tot in de wijde omtrek bekend om haar levendige karakter, met markten en feesten en een uitstekend amateurvoetbalteam. De fabriek was het centrum van al die drukte, maar na haar sluiting is het leven uit het dorpje verdwenen. De mensen praten nu vooral met familie of oude vrienden die eveneens werkloos zijn. Er is geen gelegenheid om te werken aan gemeenschappelijke doelen die ervoor zorgen dat ze zich nuttig voelen voor de samenleving. 'Het zou de gelukkigste dag van mijn leven zijn als ik terug kon naar de fabriek,' zegt een vrouw, 'en niet alleen vanwege het geld. Je leeft niet echt als je hier eenzaam tussen je eigen vier muren zit.'² Naarmate deze situatie langer duurt worden de inwoners van het plaatsje steeds passiever en lustelozer. Onkruid overwoekert het park, ooit de trots van het dorp. De

plaatselijke bibliotheek leent nog maar half zo veel boeken uit als vóór de sluiting van de fabriek, terwijl de mensen nu veel meer tijd hebben om te lezen en er gratis geleend mag worden. De manager van de toneelvereniging klaagt dat de acteurs geen zin meer hebben om te spelen; door alle ellende ligt hun hart elders.

WERK GEEFT ZIN AAN HET BESTAAN

Geld verdienen is een centraal aspect van het verrichten van werk: er zijn maar weinig mensen die naar hun werk zouden gaan als ze er niets voor terug zouden krijgen. Jahoda noemt dat de *manifeste* functie van werk. Uit haar onderzoek onder de werklozen van Gramatneusiedl blijkt daarnaast echter dat werk nog ten minste vijf andere *latente* functies heeft. Werk zorgt voor structuur in het leven, voor waardevolle sociale contacten buiten de eigen familie, het kunnen werken aan gemeenschappelijke doelen waardoor je je nuttig kunt voelen voor de maatschappij, voor identiteit en status, en het leidt ertoe dat je actief en maatschappelijk betrokken blijft. Het ontbreken van werk resulteert in het verlies van deze functies en zorgt daarmee voor het ontstaan van psychische problematiek, zoals depressie, verveling en apathie.

Deze 'latente deprivatietheorie' wordt veel gebruikt in onderzoek naar de effecten van werkloosheid. Amerikaanse onderzoekers vatten bijvoorbeeld de resultaten van ruim honderd studies samen waarin de gezondheid en het welzijn van werklozen werd vergeleken met dat van werkenden.³ Werklozen rapporteren meer psychische klachten, zijn minder tevreden met hun leven en voelen zich fysiek minder gezond dan werkenden. Vooral diegenen die thuis voor de televisie blijven zitten of die op straat rondhangen (bijvoorbeeld om winkels te kijken) zijn slechter af dan diegenen die een meer actieve invulling van hun tijd vinden, bijvoorbeeld het helpen van vrienden of familie, klussen in huis, tuinieren, sporten of een dagje uitgaan.⁴ Dergelijke activiteiten geven immers weer structuur aan het leven en kunnen daarmee het verlies van de latente functies van werk gedeeltelijk opvangen.

Werklozen zijn niet de enigen die geen betaald werk verrichten. Gepensioneerden, studenten en winnaars van een loterij doen dat evenmin en hoeven dat ook niet te doen. Ze ontvangen immers een

pensioen, AOW-uitkering, studielening of kunnen anderszins in hun levensonderhoud voorzien.

Heeft het ontbreken van betaald werk bij hen dezelfde negatieve effecten als bij de werklozen van Gramatneusiedl? Uit Duits onderzoek blijkt dat mensen met een betaalde baan duidelijk beter af zijn dan werklozen. De laatste groep voelt zich depressiever dan werkenden, beschikt over minder geld en heeft minder structuur in hun leven, minder contacten, enzovoort, precies zoals je zou verwachten. De derde groep deelnemers – niet werkend, niet werkloos maar studierend of met pensioen – zit tussen de werkenden en de werklozen in. Wat betreft hun financiële situatie zijn ze even goed af als de werkenden, maar ze zijn depressiever en hebben minder structuur, doel en status en identiteit in hun leven. Ze zijn in die opzichten wél beter af dan de werklozen.⁵ Oftewel, het is *goed* om te werken, ook als je voldoende financiële armslag hebt en er dus geen financiële noodzaak is om betaalde arbeid te verrichten.

Er zijn maar weinig mensen die naar hun werk zouden gaan als ze er niets voor terug zouden krijgen

1. Jahoda, M., Lazarsfeld, P.F. & Zeisel, H. (1971). *Marienthal: The sociology of an unemployed community*. London: Transaction Publishers. Of bekijk de film *Die Arbeitslosen von Marienthal* (Kaindlstorfer, 2009) op Youtube.
2. Das Rote Wien im Waschsalon (2013). '... man lebt von Tag zu Tag dahin und weiss nicht, warum': Die Arbeitslosen von Marienthal. Wenen: Verein Sammlung Rotes Wien. De Groningse hoogleraar Frederik van Heek constateerde in 1937 dat de economische crisis vergelijkbare effecten had gehad op de Nederlandse arbeidersbeweging, zie F. van Heek (1937). *Sociale gevolgen van de economische crisis en depressie in Enschede (1929-1937)*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
3. McKee-Ryan, F.M., Song, Z., Wanberg, C.R. & Kinicki, A.J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
4. Scanlan, J.N., & Beltran, R.O. (2007). Work in unemployment: Occupied or preoccupied? A review. *Work*, 28, 325-334.
5. Paul, K.I., Geithner, E. & Moser, K. (2009). Latent deprivation among people who are employed, unemployed, or out of the labor force. *Journal of Psychology*, 143, 477-491.



Psychose als Gestalt-switch

De overtocht: filosofische blik op een psychose

Door Berry Vorstenbosch (2021)

Uitgeverij Lontano, 445 p.

Recensent: Karel Soudijn

In publicaties over waarnemingspsychologie is soms een plaatje te vinden met talrijke zwarte vlekjes op een wit vlak. Wie langer kijkt, ziet opeens een hond verschijnen, een dalmatiër, die tussen afgevalen bladeren snuffelt. Het witte vlak blijkt nu bovendien diepte te vertonen. Er is nog iets bijzonders: wie deze *gestaltswitch* eenmaal heeft ondergaan, kan nooit meer het oorspronkelijke beeld van vlekjes in een plat vlak terugzien. De ene kijk op de werkelijkheid is definitief vervangen door een andere.

In *De overtocht* beschrijft Berry Vorstenbosch zijn eigen psychoses op een manier die sterk doet denken aan het plaatje met de dalmatiër. Ook bij hem klappt het wereldbeeld plots om. Hij vergelijkt zijn ervaringen echter niet met figuren uit de waarnemingspsychologie, eerder denkt hij aan creatieve processen bij Einstein en Descartes. Deze geleerden zagen, net als hij, opeens hoe zij 'losse' verschijnselen op een nieuwe manier met elkaar in verband konden brengen.

Getuigt het van hoogmoed om jezelf te vergelijken met grote geleerden? Ik vind het juist wel mooi als de overeenkomst wordt benadrukt tussen psychose en extreme vormen van creativiteit. Er is trouwens wel een verschil tussen Vorstenbosch en zijn grote geleerden: zij konden nadien nog behoorlijk functioneren in het gewone leven, terwijl Berry dat niet kan zonder hulp van anderen. Om zijn eigen ervaringen beter te begrijpen, besteedt de auteur in dit boek ruim aandacht aan het werk van talrijke Franse en Duitse filosofen. In hun publicaties treft hij allerlei passages aan die hij met zijn persoonlijke leven in verband brengt, hoewel er ook duidelijke verschillen in nuance

bestaan. Vorstenbosch keert zich tegen andere geleerden, zoals Carnap en Bertrand Russell, die streven naar helderheid van begrippen. Het is beter om teksten zo te formuleren dat er veel 'open' blijft, want anders dwingen ze het menselijk bestaan in een keurslijf. Dubbelzinnige begrippen nodigen daarentegen uit om op zoek te gaan naar alternatieve wereldbeelden.

Het pleidooi voor meervoudig te interpreteren teksten is op zichzelf wel te begrijpen, maar het boek wordt onleesbaar door de eindeloos lange samenvattingen en nuanceringen van complexe filosofieën. Al lezende kreeg ik een heftig verlangen naar werk van Carnap en Russell, de auteurs waar Vorstenbosch zo'n sterke afkeer van heeft.

Het is trouwens nog gekker. Wie een willekeurige bladzijde in dit boek leest, wordt getroffen door de prettige en heldere stijl. Maar wie vervolgens doorleest, raakt op de volgende pagina's snel de weg kwijt. Een paradox: prachtige bladzijden die samengevoegd slechts verwarring veroorzaken. Vorstenbosch hoopt dat zijn boek zal worden gelezen door psychiaters en psychologen, maar ik vrees dat laatstgenoemde groep hier de verkeerde opleiding voor heeft gevolgd.

Het boek lijkt geschreven als een binnenstebuiten gekeerde foto van de genoemde dalmatiër. Wie een stuk tekst van Vorstenbosch begint te lezen, denkt een duidelijke afbeelding te zien van een werkelijkheid. Bij het verder lezen vervaagt echter het beeld. Wat overblijft is 400 bladzijden met vlekjes zonder diepte.

Dr. Karel Soudijn is verbonden aan de Universiteit van Tilburg. E-mail: k.a.soudijn@tilburguniversity.edu.



Een traumabril op

Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen

Door Leony Coppens, Marthe Schneijderberg, Carina van Kregten (2021)
Amsterdam: SWP Books, 336 p.

**Recensent: Loes van Amelsvoort en
Saskia Verlegh-van Voorst**

Leerlingen verdienen op school een veilige plek waar ze zich gezien voelen en waar zij vertrouwen in zichzelf en anderen kunnen ontwikkelen. De compleet herziene zevende versie van *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen* biedt inspiratie om betekenisvol te zijn voor alle leerlingen, in het bijzonder voor de leerlingen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt.

Het boek is up to date gebracht aan de hand van recente wetenschappelijke inzichten. Het bevat nog meer kennis en handvatten om het gedrag van leerlingen door een traumabril te bekijken en vertelt hoe je beter kunt aansluiten bij de gedachten en gevoelens van leerlingen. Het is praktisch, leest gemakkelijk en staat vol praktijkvoorbeelden. Het boek draagt bij aan hoe je als leerkracht de veerkracht en de zelfregulatie van je leerlingen kunt bevorderen.

Het boek bevat veel casussen en voorbeelden en na elk hoofdstuk staan handige samenvattingen. Ten opzichte van de vorige druk zijn er wat fijne aanpassingen. De basiskennis over trauma en de oorzaken van trauma zijn verdeeld over twee hoofdstukken. Er wordt in plaats van over vluchtelingen, gesproken over 'nieuwkomers'. Er wordt extra aandacht besteed aan armoede, racisme, stress bij ouders, schaamte en trauma bij kinderen met een verstandelijke beperking. In het boek staan veel QR-codes die linken naar ondersteunende filmpjes en materialen. Naast praktijkvoorbeelden, van onder andere leerkrachten, komen er ook ervaringsdeskundigen aan het woord. Een waardevolle aanvulling! Het laatste hoofdstuk in het boek, geschreven door Evelyn Offerman en Michiel Asselman, is zeer bruikbaar voor de verdere implementatie van traumasensitief onderwijs.

De schrijvers staan dicht bij de praktijk. Hun boek kan een belangrijke bijdrage leveren aan inzicht in de problematiek van deze ingewikkelde leerlingen en daarmee aan de praktijk van beleid, begeleiding en ondersteuning in de scholen en samenwerkingsverbanden.

Loes van Amelsvoort en Saskia Verlegh-van Voorst, Trainers traumasensitief onderwijs en daarnaast werkzaam in cluster 4, Koraal Onderwijs.

ADVERTENTIE

Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie

Gerrie Bloothoofd, Boom, Amsterdam,
288 p., € 29,95

In *Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie* beschrijft Gerrie Bloothoofd de tien belangrijkste vaardigheden van een standaardbehandeling; vanaf het eerste contact tot en met het beëindigen van de therapie.



De therapeutische relatie

Anton Hafkenscheid, Boom, Amsterdam,
520 p., € 37,95

In dit boek maakt Anton Hafkenscheid duidelijk dat de therapeutische relatie nog steeds, en juist in deze tijd, onmisbaar en springlevend is, alle *managed care* en technologische ontwikkelingen ten spijt.



Drang naar Samenhang

Rolf Zwaan, Boom, Amsterdam,
208 p., € 22,50

Dit boek geeft op lichtvoetige wijze, en wetenschappelijk onderbouwd, antwoord op de vraag waarom zo veel mensen gevoelig zijn voor misinformatie en desinformatie in de vorm van mooie verhalen.



Ga naar www.boompsychologie.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

NijCa²re Symposium

De Vermijding voorbij

donderdag 9 december 2021

Het thema: De Vermijding voorbij

Pro Persona, Behavioural Science Institute (BSI) en het Radboudumc afdeling Psychiatrie organiseren een nascholingsymposium voor GGZ-professionals: **De Vermijding voorbij**

Vermijding speelt een grote rol bij zowel angststoornissen als depressies, en is mogelijk een betere voorspeller voor de behandeluitkomst dan specifieke depressie- en angstklachten. Vermijding manifesteert zich op verschillende niveaus. Gedragmatig door situaties en activiteiten uit de weg te gaan. Cognitief door bepaalde hinderlijke gedachten te onderdrukken. Maar ook emotioneel en fysiologisch, door nare gevoelens en sensaties niet aan te gaan. Het doel van deze dag is het verkrijgen van meer begrip over het mechanisme van deze processen, hoe ze een effectieve behandeling kunnen belemmeren en op welke manier je hardnekkige vermijding in de behandeling kunt beïnvloeden.

Voor wie?

Voor GGZ-professionals: Gz-psychologen (in opleiding), psychotherapeuten (in opleiding), klinisch psychologen (in opleiding), verpleegkundigen, vaktherapeuten, cognitief gedragstherapeutische werkers en psychiaters (in opleiding).

Sprekers

De volgende sprekers gaan vanuit verschillende perspectieven in op vermijding:

- ♦ Dr. Andre Pittig (Universiteit van Wurzburg, Duitsland)
- ♦ Dr. Bram Vervliet (Katholieke Universiteit Leuven-België)
- ♦ Prof. dr. Karin Roelofs (Radboud Universiteit-BSI en Dondersinstituut)
- ♦ Prof.dr. Anne Speckens (Radboudumc afdeling Psychiatrie)
- ♦ Prof.dr. Eni Becker (Radboud Universiteit BSI)
- ♦ Prof. dr. Indira Tendolkar (Radboudumc - afdeling Psychiatrie)

Dagvoorzitters zijn:

- ♦ Dr. Floris Klumpers van Radboud Universiteit BSI
- ♦ Prof. dr. Gert-Jan Hendriks, verbonden aan Pro Persona Overwaal en Radboud Universiteit BSI

Workshops

In de middag zijn er workshops van de sprekers, o.a. Indira Tendolkar en Anne Speckens. Hierin vindt verdieping plaats op de thema's van de plenaire sessies. Daarnaast zijn er workshops met dr. Janna Vrijns (Radboudumc afdeling Psychiatrie en expertisecentrum depressie Pro Persona), dr. Julie Krans (Radboud Universiteit BSI en Pro Persona Overwaal), drs. Anneke Bruinsma, drs. Marisol Nijenhof (klinisch psychologen bij Persona Overwaal) en Andrea Müller (Beeldend therapeut / BAT Pro Persona Overwaal).

De dag wordt afgesloten met een cabaretvoorstelling van Marjolijn van Kooten.

Inschrijving

U kunt zich vanaf 1 oktober inschrijven voor het symposium en uw keuze maken voor een workshop: www.nijcare.nl/symposium-2021. Prijzen: € 275,00 inclusief koffie, thee, lunch en borrel. Tot en met 9 november geldt een Early Bird tarief van € 195,00. Accreditatie is toegekend door FGzPt, NVvP en VGCT, V&V, VSR en Register Vaktherapie.

Locatie

De Lindenberg, Huis voor de Kunsten, Ridderstraat 23, 6511 TM Nijmegen

Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons symposium secretariaat: Bea Smink, 030 – 298 1167 / 06- 2237 4403, mail: info@sminkenco.nl

HET NIP IS MET ZO'N 14.000 LEDEN AL MEER DAN 80 JAAR **DE GROOTSTE BEROEPSVERENIGING VAN PSYCHOLOGEN IN NEDERLAND**. WIJ ZETTEN ONS IN VOOR DE PSYCHOLOOG ALS PROFESSIONAL ÉN VOOR DE PSYCHOLOGIE ALS VAK. WIJ VERBINDEN PSYCHOLOGEN EN HUN VERSCHILLENDE VAKGEBIEDEN MET ELKAAR EN MET DE VERENIGING. ZO STREVEN WIJ NAAR EEN CONTINUE VEERKRACHTIGE SAMENLEVING. **WIL JE WETEN HOE WIJ ONS DAARVOOR INSPANNEN?** HIER LEES JE VERHALEN VAN, VOOR EN OVER ONZE PSYCHOLOGEN.

De roze wolk

'De geboorte van een baby is niet altijd alleen maar een blijge gebeurtenis,' lees ik in de nieuwe druk van de GroeiGids. Ik ben gevraagd mee te lezen. 'Het kan zijn dat je kind bijvoorbeeld medische problemen heeft, of te vroeg en/of te klein geboren is. Ook na een zware bevalling kan het even duren voordat je op 'de roze wolk' zit', vervolgt het stuk. Ik voorzie de passage van commentaar: 'Genoeg ouders zitten nooit op deze wolk. We moeten van die term af.'

Voor die roze wolk ben ik allergisch geworden. Eén op de tien vrouwen ervaart psychische problemen rondom de zwangerschap, de bevalling of erna. Ze worden depressief of angstig, raken in een psychose of krijgen PTSS.

Ik was ook zo'n moeder.

De weg naar zwangerschap was lang en de zwangerschap zelf was door medische complicaties zwaar. Mijn zoon werd ook nog eens via een heftige plotselinge stuitbevaling geboren. Opgelucht was ik wel, blij voelde ik me niet. Ik was vooral aan het eind van mijn Latijn.

Na een slapeloze nacht in het ziekenhuis, ging het thuis wat onwennig. Ik probeerde de borstvoeding op gang te krijgen, onze kraamhulp kwam en we lieten haar vertellen wat we moesten doen.

De blijdschap bleef maar weg. Na nog meer slapeloze nachten dreef er opeens een zwarte donderwolk boven me. Hoewel ik me had voorbereid op een zware kraamtijd – ik doe onderzoek naar excessief huilen bij baby's – had ik me hier niet op ingesteld. Ik wilde mijn zoontje een paar dagen niet zien, zelfs zijn geur kon ik niet aan. Alle alarmbellen gingen af in mijn omgeving. Ik kreeg slaappillen en zat binnen een week bij de psychiater. Ik had een postpartum depressie.

Maanden van somberheid, paniekaanvallen en zelfs suïcidale gedachten volgden. Ik voelde me schuldig over alles. Ik voelde geen band met mijn zoon, hij had net zo goed van een ander kunnen zijn. Ik durfde niet alleen met hem te zijn. Ik was bang dat ik niet zou weten wat ik moest doen. Ik wilde alleen maar slapen en er niet meer zijn.

Na een jaar met medicatie, EMDR-therapie, gesprekken met een psycholoog en af en toe wat werken, voelde ik me zo goed als



hersteld. Ik kan nu enorm van mijn zoon genieten, maar terugdenken aan die tijd blijft ontzettend verdrietig. Ik heb veel gemist met mijn zoon.

Ik ben vaak onzeker of ik het wel goed doe en mag van mezelf geen fouten maken.

Onze familie en vrienden waren allemaal op de hoogte van mijn depressie. Het hielp mij enorm erover te kunnen praten. Ik heb nu zelf ervaren hoe het is om niet op de roze wolk te belanden, hoe zwaar dat is en hoe belangrijk het is om er niet alleen in te staan. Daarom hebben mijn vriend en ik onze ervaringen gedeeld in de podcast Zwarte Muisjes. De podcast is een must-hear voor alle professionals die met zwangere, in de geboortezorg of met jonge ouders werken. Ik hoop dat jij ook gaat luisteren.

Eline Möller is orthopedagoog en werkzaam als senior onderzoeker bij iHUB. Daarnaast is zij bestuurslid van de werkgroep Het Jonge Kind van de sectie Jeugd. Meer info via psynip.nl/hetjongekind

Wil je meer weten over de eerste 1001 dagen van het kind? Lees meer op de vernieuwde website: www.1001kritiekedagen.nl

HOE KUNNEN WIJ HET KLIMAAT BEÏNVLOEDEN, EN HOE BEÏNVLOEDT HET KLIMAAT ONS?

Sara Wortelboer, klimaatpsycholoog en communicatieadviseur, en Ellen van der Werff, universitair hoofddocent, gaan namens het NIP plaatsnemen in een nieuwe werkgroep van de European Federation of Psychologist Associations (EFPA) die zich zal buigen over klimaatverandering. Wat doen zij nu al rond klimaatpsychologie?

Ellen, sinds wanneer houd jij je in je werk met klimaatpsychologie bezig?

'In 2009 begon ik aan mijn promotieonderzoek over omgevingspsychologie. Het veranderende klimaat is een van de grootste problemen van deze tijd en door gebruik te maken van kennis uit de gedragswetenschappen kunnen we onze impact op het klimaat verkleinen. Ik ben daarom ook bij deze onderzoeksgroep gebleven om verder te onderzoeken hoe we duurzaam gedrag kunnen stimuleren.'



Ellen van der Werff

Je werkt als universitair hoofddocent aan de Rijksuniversiteit Groningen. Wat zijn de belangrijkste conclusies uit jouw onderzoek?

'Mijn promotieonderzoek ging over milieu-zelfidentiteit. Dat is de mate waarin mensen zichzelf milieuvriendelijk vinden. Door dat te versterken, kun je milieuvriendelijk gedrag stimuleren. Die milieu-zelfidentiteit is redelijk stabiel, maar je kunt hem wel een beetje bijsturen. Dat doe je door te focussen op goed gedrag uit het verleden. Denk aan de lichten uitdoen als je weggaat, of de fiets pakken in plaats van de auto. Zo worden mensen zich bewust van hun milieuvriendelijk handelen, gaan ze zichzelf meer zien als een milieuvriendelijk persoon en gaan ze meer van dat soort gedrag laten zien. Zelfs als ze het milieu aanvankelijk niet zo belangrijk vinden. Iedereen vertoont namelijk wel iets van milieuvriendelijk gedrag, al is het niet altijd heel bewust.'

Dat is interessante informatie voor mensen die bijvoorbeeld campagnes rond duurzaam gedrag maken. Daarin wordt vaak benadrukt wat we nog niet goed doen, denk aan dat we nog te vaak met de auto gaan. Maar door te benadrukken wat we verkeerd doen, verzwakt die milieu-zelfidentiteit, dat bleek toen ook uit mijn onderzoek. Het is dus belangrijk te focussen op wat er al wel goed gaat.

Uit een van mijn andere onderzoeken blijkt dat financiële beloningen niet heel goed werken als je milieuvriendelijk gedrag wilt stimuleren. Wel op de korte termijn overigens. Maar als je iets op de lange termijn wilt stimuleren, gaan mensen kosten-batenanalyses maken, en dan blijft het duurzame gedrag niet altijd in stand. Het werkt vaak beter om mensen intrinsiek te motiveren.'

Namens het NIP ga jij plaatsnemen in een nieuwe expertwerkgroep van de EFPA over klimaatpsychologie. Waar wil jij je voor inzetten?

'Ik vind het belangrijk om input te gaan leveren voor beleid vanuit gedragswetenschappelijk onderzoek. Daarbij kun je denken aan de eerdergenoemde zaken. Het is vaak verleidelijk om snel een interventie of app te ontwikkelen om duurzaam gedrag te stimuleren. Eigenlijk is het beter om eerst uitgebreid onderzoek te doen naar wat we al weten uit onderzoek. Bovendien heeft ieder vraagstuk weer een andere oplossing.'

Sara, sinds wanneer gaat het klimaat jou zo aan het hart?

'Zo'n twee jaar geleden las ik het zoveelste artikel van Jelmer Mommers in De Correspondent over klimaatverandering. Toen ik het uit had, realiseerde ik me opeens: het gaat niet vanzelf goedkomen. We kunnen niet langer niets doen. Waarom gebeurt er zo weinig en ontkennen zoveel mensen het probleem? Toen besloot ik mijn kennis van de psychologie en communicatie in te zetten voor het klimaat.'

Wat houdt klimaatpsychologie wat jou betreft in?

'Klimaatpsychologie bestudeert de verhouding tussen de mens en het klimaat. Het gaat dus zowel over hoe we ons gedrag kunnen aanpassen om klimaatverandering tegen te gaan, als over het accepteren van de gevolgen die er hoe dan ook gaan komen. En over de psychische gevolgen van klimaatverandering, zoals angst en depressies.'

Je werkt bij communicatiebureau Nieuwe Wending als adviseur breincommunicatie. Waar werk je nu aan?

'Twee wijken in Arnhem moeten aardgasvrij worden voor 2025. Aan mij de taak om draagvlak onder bewoners te creëren, ik doe dat voor de gemeente, één van onze klanten.

Uit onderzoek van Ellen van der Werf weten we bijvoorbeeld dat als je een organisatie neer kunt zetten als groene en duurzame organisatie, je zelfs de minst gemotiveerde medewerkers kunt stimuleren tot duurzaam gedrag. Dat probeer ik in deze wijken ook te doen. Door er in wijkfolders, wijkkranten of via evenementen aandacht aan te schenken. Daarnaast proberen we de inwoners uit die buurten, die wel van het gas af willen, openlijk te laten vertellen over hun twijfels en uiteindelijke keuze. Vaak hebben mensen niet veel vertrouwen in gemeentes. Als een bekende buurman hun twijfels herkent en toch heeft geconcludeerd dat elektrisch koken bijvoorbeeld prima is, werkt dat veel overtuigender.'



FOTO: PAUL VICO BEROOSPI

Sara Wortelboer

Samen met Sara Helmink heb je klimaatpsychologie.com opgericht. Wat is het idee daarachter?

'Sara is gz-psycholoog en houdt zich vooral bezig met de psychische gevolgen van klimaatverandering. We leerden elkaar online kennen tijdens een webinar en vonden het maar stil onder psychologen. De website is een plek waar kennis en tools rond klimaatpsychologie gebundeld zijn. Bezorgde burgers weten ons inmiddels ook te vinden. We krijgen veel vragen over klimaatrouw, klimaatangst, depressies... Als je je afvraagt waar het naartoe gaat met de wereld, zijn dat zware vragen om mee rond te lopen. Toch gaat het ons niet alleen om de individuele casussen, maar om het collectieve probleem. Klimaatstress hebben is geen pathologie, het is juist heel normaal en logisch. En ook nodig om tot actie over te gaan.'

Is je persoonlijke leven veranderd sinds het lezen van het eerdergenoemde artikel?

'Absoluut. Via mijnverborgenimpact.nl kwam ik er toen achter dat mijn impact op de planeet groot was. Als iedereen zoals ik zou leven, zouden we drie keer de aarde nodig hebben. Sindsdien koop ik geen nieuwe kleren meer voor mezelf en mijn kinderen, alleen ondergoed. Ik vlieg niet meer, koop geen nieuwe spullen meer, maar laat ze repareren, ik eet zoveel mogelijk plantaardig... Ik ben er gelukkiger door geworden en het voelt totaal niet als een opoffering. Niets zo belangrijk als het klimaat. Als de aarde niet meer leefbaar is voor ons, heeft niets meer zin. En de kennis van psychologen is onmisbaar in de strijd tegen klimaatverandering.'

Begin december organiseert het NIP een webinar over klimaatpsychologie. Houd onze agenda in de gaten voor meer informatie: psynip.nl/actueel/agenda/

Kim de Jong

*Universitair docent aan de
Universiteit Leiden en basispsycholoog
in haar eigen praktijk*

'Als universitair docent besteed ik de meeste tijd aan het geven van onderwijs. Zowel aan bachelor-, als masterstudenten psychologie en aan psychologen die een opleiding via de RINO of Cure & Care Development volgen. Aan de universiteit ben ik onder meer coördinator van het vak *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. Ik geef dan zo'n driehonderd studenten college over welke vormen van psychotherapie er zijn, welk evidentie daarvoor is en hoe effectief ze zijn. Ook geef ik het praktijkvak *Clinical Interviewing and Assessment* waarbij studenten oefenen met interventies.

Eigenlijk zou ik dat nu moeten geven, maar vanwege het Leidens Ontzet was de universiteit dicht en is er wat met de lessen geschoven. In deze werkgroepen gaan studenten intakes met acteurs doen. Iedereen doet een stukje. Om de tien minuten wijs ik willekeurig iemand anders aan die het dan moet overnemen. Het is leuk om studenten daarin te zien groeien.

Het is ook bijzonder als studenten voor het eerst gesprekken met ervaringsdeskundigen mogen voeren. Je ziet dat het indruk maakt. Ze horen heftige verhalen, bijvoorbeeld van mensen die een aantal suïcidepogingen hebben gedaan of kampen met trauma's. Sommige studenten zijn erdoor geëmotioneerd of getriggerd.

In het onderwijs is er helaas altijd meer nakijkwerk dan tijd. Daardoor is er ook bijna geen tijd om hele persoonlijke feedback te geven. Toch zou ik dat graag doen. Ook zou ik graag met bijvoorbeeld *deliberate practice* werken, het gericht oefenen van specifieke vaardigheden die nodig zijn om een goede therapeut te zijn. Die kun je dan bijvoorbeeld oefenen met specifieke rollenspellen.

Mijn onderzoek richt zich ook op die vraag: wat maakt iemand tot een goede therapeut? En, hoe kunnen we de effectiviteit van therapieën verbeteren? Kun je empathie bijvoorbeeld trainen? En hoe dan?



FOTO: FOTOSTUDIO GERARD VLAAR

*'Het is bijzonder als studenten
voor het eerst gesprekken met
ervaringsdeskundigen mogen voeren.
Je ziet dat het indruk maakt.'*

Virtual Reality

Deze week schrijf ik een subsidieaanvraag. Ik wil graag onderzoeken of je met virtual reality (VR) dat soort vaardigheden kunt trainen. Misschien door te oefenen met moeilijke situaties: woedende cliënten, passief-agressieve of afhankelijke cliënten. Of cliënten die je op een voetstuk plaatsent. Voordeel van VR is dat het gestandaardiseerd is, en dat je een scenario op de student kunt aanpassen. En je kunt het alleen, zonder een toekijkende groep studenten, oefenen.

Ook werk ik nog voor ongeveer een dag in de week als basispsycholoog in mijn eigen praktijk. Ik zie veel expats die met aanpassingsproblemen kampen. Dat werk doe ik eigenlijk vooral omdat ik het gewoon leuk vind. En wat ik opsteek uit eigen onderzoek, bijvoorbeeld dat het behulpzaam kan zijn samen met je cliënt op jezelf als therapeut te reflecteren om de therapie te verbeteren, daar maak ik natuurlijk gebruik van.'

Psychologen werken overal: van de gezondheidszorg tot het onderwijs en het bedrijfsleven. In deze rubriek geven vakgenoten een kijkje achter de schermen. Wil je ook vertellen over je werkdag? Mail naar communicatie@psynip.nl

DE MISSIE VAN WIM VAN DIJK

Het verschil tussen een held en een sukkel is de succesfactor.

In *De Volkskrant* van 23 oktober jl. staat een opmerkelijk interview met psycholoog Wim van Dijk. Hij verklaart daarin 'aan meer dan honderd mensen het laatste-wilmiddel te hebben verstrekt'. Hij realiseert zich dat dit onwettig is, maar wil de discussie over het levenseinde een nieuwe impuls geven.

Het maatschappelijke debat staat al jaren stil. De laatste serieuze impuls was de oprichting van de Coöperatie Laatste Wil (CLW) in 2013. Deze club wil euthanatica – bijvoorbeeld Middel X - vrij verkrijgbaar maken voor 18+. Toen zij hiermee binnenshuis voor leden wilden beginnen, dreigde het Openbaar Ministerie het bestuur met vervolging en kondigde aan de CLW als criminele organisatie te beschouwen. Het bestuur bond toen snel weer in en is nu bezig met de voorbereiding van een rechtszaak tegen de Nederlandse Staat. Kansloos verhaal, lijkt me. Vorige zomer verscheen het lang verwachte initiatiefwetsvoorstel van Pia Dijkstra (D66). Hierin kunnen mensen van 75+ via een stervensbegeleider proberen aan te tonen dat hun leven 'voltooid' is. Als zij deze toets doorstaan, staat de weg naar euthanasie zonder duidelijke medische reden open. Ook dit initiatief zet geen zoden aan de dijk, gezien de formatiebesprekingen met een of meerdere Christelijke partijen. Een laatste 'wapenfeit' is het verschijnen van de Nederlandstalige versie van *The Peaceful pill handbook* (Nitschke & Stewart, 2021). Het standaardwerk over zelfeuthanasie echter alleen verkrijgbaar voor 50+ na legitimatie.

Wat Wim van Dijk gedaan heeft is invoelbaar. Zijn vrouw heeft een onmenselijk en onwenselijk levenseinde moeten meemaken. Dat is één. Verder vindt hij dat we de arts belast hebben met een onmogelijke taak: het beoordelen of iemand ondragelijk lijdt. Dat is twee. Het vinden van een zelfeuthanaticum is niet eenvoudig en bovendien onwettig. Dat is drie.

Twee dingen hebben mij verbaasd. Allereerst de redenering van Van Dijk bij het verstrekken van Middel X. Van Dijk vindt dat hij de vragers wel moet toetsen of het verzoek 'weloverwogen' is. Daarmee doet hij hetzelfde als de arts: beoordelen of het euthanasieverzoek wel klopt. Het tweede is het feit dat hij zelf als verstrekker is gaan acteren, terwijl er een leverancier bekend was. Doorverwijzen zoals de levenseinde consultants bij Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE) en de Einder was ook een optie geweest.

De toekomst zal uitwijzen hoe Van Dijk de geschiedenis in gaat. Moedig in ieder geval.



Wouter Schoonman

was jarenlang als levenseinde-consultant verbonden aan de NVVE. Daarna stapte hij over naar De Einder in dezelfde rol. Euthanatica heeft hij nooit verstrekt. (Zie twee van zijn praktijkgevallen in het themanummer Levenseinde van *De Psycholoog*.) E-mail: schoonman@psytech.nl

-
- <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/deze-psycholoog-hielp-meer-dan-honderd-mensen-aan-middel-x-aan-de-volkskrant-vertelt-hij-waarom-bf6b6537/>
 - Nitschke, Ph. & Stewart, F. (2021). *De vredige pil*. Print editie. Zie: www.peacefulpillhandbook.com. Geraadpleegd 24 oktober 2021.
 - Schoonman, W. (2018a). Laatste bladzijden: Dossier Rina. *De Psycholoog*, 53, 5, 42-45
 - Schoonman, W. (2018b). Als er geen pil voorhanden is: De zelfmoord van Elisa. *De Psycholoog*, 53, 5, 46-49

IN SPE – NADÈCHE HANIQUE

Toen ik tien was, waren we met de hele familie een dagje in de dierentuin. Mijn opa en oma waren zoveel jaar getrouwd. Tegen het einde van de dag merkten mijn ouders dat ik veel moeite had met lopen. Hoewel ik het oudste kleinkind was, hield ik de rest niet bij. Toen wisten mijn ouders: hier klopt iets niet.

Op mijn elfde ben ik gediagnosticeerd met het syndroom van Ehlers-Danlos, een zeer zeldzame bindweefselaandoening. Slechts negen mensen op de hele wereld hebben het specifieke type van het syndroom dat ik heb. Bindweefsel zorgt er normaal gezien voor dat alles in je lichaam op zijn plek blijft. Door een genetische mutatie is mijn bindweefsel niet sterk en stevig, maar slap en rekbaar. Daardoor kunnen allerlei klachten ontstaan: chronische vermoeidheid, pijnklachten, gewrichten die helemaal of gedeeltelijk uit de kom gaan, problemen met je maag, darmen, blaas... En ik kamp met spierzwakte.

Tot ik de diagnose kreeg, had ik een hele leuke en onbezorgde jeugd. De diagnose was ook overweldigend. Ik had opeens veel ziekenhuisafspraken, moest naar het revalidatiecentrum, er kwam veel op me af. Ik wist dus dat er iets aan de hand was, maar misschien had ik nog niet door dat mijn leven totaal anders zou worden. Vooral de laatste jaren ben ik achteruitgegaan. Pas sinds mijn negentiende ben ik bijvoorbeeld volledig rolstoelafhankelijk.

Direct na de diagnose ben ik met een medisch psycholoog gaan praten, hoewel ik dat eerst helemaal niet wilde. Die psycholoog heeft mij uiteindelijk enorm geholpen. Vooral met het verwerkings-

proces. Ik weet niet meer precies waarover we het allemaal hebben gehad, of wat ze gezegd heeft, maar door die gesprekken leerde ik de situatie accepteren. En dat ik nog steeds van alles uit het leven kon halen. Daar is de basis gelegd voor waar ik nu sta.

Na ongeveer een jaar voelde ik zo'n grote dankbaarheid richting haar en vond ik het zo mooi wat zij had gedaan dat het sindsdien mijn grote droom is om ook medisch psycholoog te worden.

De bachelor psychologie heb ik inmiddels in vijf jaar afgerond, aan de Universiteit van Tilburg. Nu doe ik de master cognitieve neuropsychologie. Ondanks mijn beperkingen vind ik het vooral heel leuk om te studeren. Mijn hele middelbare schooltijd keek ik daarnaar uit. Het voelde ook echt als een droom die uitkwam. Ik had amper verwachtingen van de studie, maar ik zat meteen op mijn plek.

Ik heb veel opgegeven om te kunnen studeren. Vanwege mijn chronische vermoeidheid kan ik maar twee uur per dag naar de universiteit. Een echt sociaal leven, een bijbaan, dat zit er allemaal niet in. Maar dat geeft niet, ik heb die keuze bewust gemaakt, ik wist waaraan ik begon. Ik heb er ook zeker geen spijt van, het is het meer dan waard.

INCLUSIEF ONDERWIJS

Op de universiteit is gelukkig veel rekening met mij gehouden en ik kon overal redelijk makkelijk met mijn rolstoel komen. Al kan het natuurlijk altijd beter, en inclusiever. Door de coronacrisis werd al het onderwijs opeens online gegeven. Dat is voor mij, en voor anderen met een functiebeperking, heel fijn. Dan kun je

colleges gewoon terugkijken en hoeft je niets te missen als je je niet lekker voelt. Ik hoop dat ze dat erin houden.

Ik zit ook in de klankbordgroep inclusief onderwijs om na te denken over hoe het onderwijs aan de universiteit inclusiever kan. Ik heb bijvoorbeeld eens aangekaart dat er een collegezaal was waar ik niet goed kon plaatsnemen. Ik kan, vanwege alle trappen, alleen op de bovenste rij zitten. Daar waren in deze collegezaal geen tafeltjes zonder stoelen. Ik moest dus ergens midden in de gang, voor een deur en zonder tafeltje plaatsnemen. Dat was niet heel prettig. Gelukkig is het nu aangepast.

Inclusief onderwijs is heel belangrijk. Iedereen heeft recht op onderwijs, maar soms hoeven er maar een paar faciliteiten

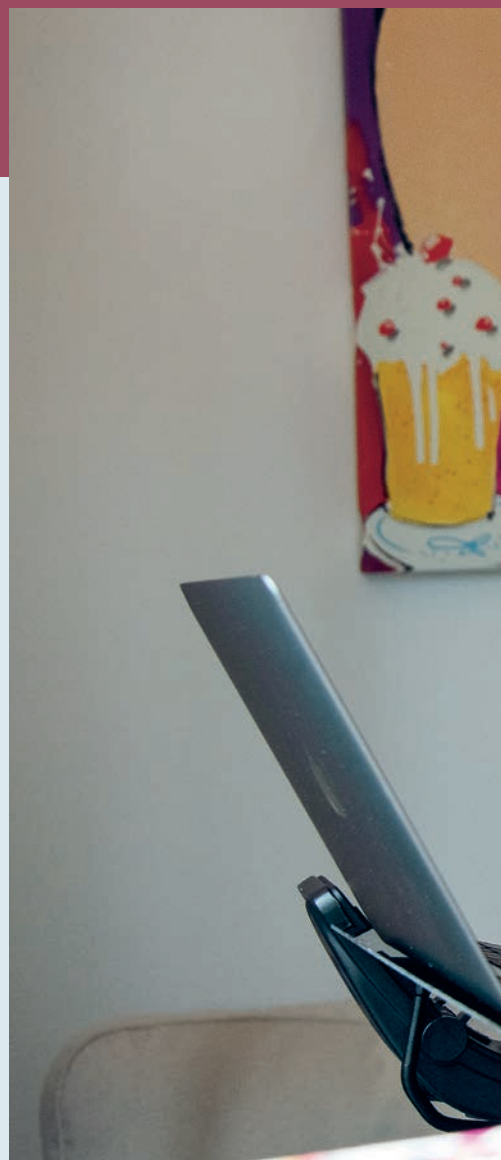




FOTO: FRANS LAHAYE

te missen en het houdt op voor sommige studenten.

Ik wil nog steeds heel graag mensen met een functiebeperking helpen als psycholoog. Of ik dan mijn eigen ervaringen wil inzetten, weet ik nog niet. Ik wil ervoor waken voor anderen in te vullen hoe hun beperking voor hen voelt. Dat is voor iedereen weer anders. Maar het is hoe dan ook waardevol om te weten hoe het is om patiënt en cliënt te zijn geweest. Misschien dat sommige cliënten zich wel meer op hun gemak voelen of zich beter begrepen voelen omdat ik in een rolstoel zit.

Het zal misschien confronterend zijn straks kinderen of volwassenen te behandelen die in een soortgelijke

‘Ik was mijn psycholoog heel dankbaar, en vond het zo mooi wat zij had gedaan. Sindsdien is het mijn grote droom om ook medisch psycholoog te worden’

situatie zitten. Al denk ik dat dat ook juist mooi kan zijn. Bovendien zal iedere psycholoog weleens geëmotioneerd raken, dat hoort bij het vak.

Over anderhalf jaar wil ik graag stage lopen. Die zal dan vanwege mijn gezondheid zo’n anderhalf jaar duren. Ik ben vast aan het rondkijken, een revalidatiecentrum lijkt me wel wat.

Als ik klaar ben met studeren, hoop

ik dat de arbeidsmarkt openstaat voor mensen zoals ik. Soms voelt het alsof ik 1-0 achtersta op gezonde medestudenten, omdat er voor mij van alles geregeld moet worden. Maar ik heb er ook vertrouwen in dat er genoeg mensen zijn die verder kijken dan mijn gezondheid, en mij een kans willen geven.’

In de loop der jaren hebben de meeste hondenrassen zich ontwikkeld tot geliefd huisdier: ze zijn trouw, oordelen niet en bieden de nodige steun en gezelschap (Shipman, 2010). Getrainde hulphonden kunnen hun eigenaren helpen en ondersteunen bij het verrichten van diverse taken. Maar wat voor invloed heeft een hulphond precies op mensen met een traumatische ervaring? En wat kunnen we leren op basis van de bestaande kennis? In dit artikel vatten George Opsimos en collega's de internationale, wetenschappelijke literatuur samen.

EEN OVERZICHT VAN DE ONDERZOEKSLITERATUUR

DE INVLOED VAN HULPHONDEN BIJ MENSEN MET TRAUMATISCHE ERVARINGEN

WAT IS (DE ROL VAN) EEN HULPHOND? De aanleiding voor dit literatuuronderzoek is de onduidelijkheid over het nut van hulphonden bij mensen met een trauma. Volgens de verzekeringswet moet de aanvraag voor zo'n hulphond plaatsvinden bij de afdeling Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van de betreffende gemeente. Gemeenten, Wmo-ambtenaren, soms wethouders, gaan daar heel verschillend mee om. Omdat het argument meestal is dat de wetenschappelijke evidentie voor het nuttig effect van een hulphond ontbreekt, hebben we de empirische evidentie in dit artikel in kaart gebracht.

Hulphonden zijn speciaal opgeleid om mensen te helpen (zie ook box 1). Zo kunnen ze worden ingezet voor mensen met fysieke beperkingen, maar ze worden bijvoorbeeld ook gebruikt voor het opsporen van bepaalde ziekten (in de

gezondheidszorg), drugs (bijvoorbeeld bij de douane) of het opsporen van criminelen (recherche).

Als praktisch voorbeeld rapporteren Rodriguez et al. (2018) bijvoorbeeld een significante reductie in de symptomen van alcoholmisbruik bij de deelnemers met een hulphond. Yarborough et al. (2018) laten zien dat hulphonden hun eigenaren tijdig herinneren aan hun medicijnname, met onder meer een vermindering van fouten bij die inname als gevolg.

In dit artikel kijken we specifiek naar de evidentie met betrekking tot welke rol hulphonden spelen voor mensen met psychologisch trauma. Cliënten komen in aanmerking voor een hulphond wanneer zij tenminste achttien jaar zijn en met diagnose worden doorverwezen door hun behandelend psychiater.

DE WETENSCHAPPELIJKE LITERATUUR In een systematische review van de empirische literatuur hebben we alle wetenschappelijke artikelen (die gepubliceerd zijn in een wetenschappelijk *peer-reviewed* tijdschrift) geselecteerd uit twee grote databases (PubMed en PsycInfo). De geselecteerde artikelen moesten op zijn minst een van de volgende termen bevatten: 'Service dogs', 'assistance dogs', 'emotional support dogs' of 'therapy dogs' (in totaal 828 artikelen). Vervolgens werden in vier rondes artikelen uitgesloten als deze alsnog niet relevant bleken. De relevantiebeoordeling werd allereerst gedaan door het lezen van de titel, waarna indien mogelijk relevant ook de samenvatting en uiteindelijk het volledige artikel werden gelezen.

In deze eerste drie rondes werden artikelen gezien als niet relevant als 1) het artikel enkel ging over de hulphond en niet over mensen, 2) er geen vorm van interventie was waarbij honden assisteren, en 3) er geen metingen waren gedaan van de psychosociale toestand van de deelnemers.

Tot slot, in de vierde screeningsronde, werden 26 artikelen geselecteerd waarin de aandacht specifiek is gericht op psychologisch trauma zoals post traumatische stress stoornis (PTSS; 20 artikelen, vaak bij veteranen), (vermoeden van) seksueel misbruik (4), en stress (2). De uitkomsten van deze studies hebben we in dit artikel samengevat.

OMGAAN MET STRESS Na het meemaken van een schokkende, traumatische ervaring kunnen mensen langdurig psychische klachten houden. Deze klachten variëren van bijvoorbeeld verhoogde stressniveaus en slaapproblemen, tot het continu herbeleven van de traumatische gebeurtenis, aanhoudende angst, en grote beperkingen in het dagelijks functioneren.

Door een hulphond in te schakelen (Rodriguez et al., 2018; Krause-Parello et al., 2019, O'Haire & Rodriguez, 2018; Kloet et al., 2017, Yarborough et al., 2017) of zelf te trainen met een eigen hulphond (Bergen-Cico et al., 2018) lijken deze

klachten af te nemen: mensen met een traumatische ervaring lijken zich meer zelfbewust, hebben lagere stressniveaus, en kunnen hun klachten beter verklaren (Whitword et al., 2019). Ook lukt het om mensen met een PTSS om meer afstand te nemen van hun PTSS-identiteit (Krause-Parello & Morales, 2018) en nemen catastrofale gedachten significant af (McLaughlin en Hamilton, 2019). Zo kan de hulphond hun baasje op tijd waarschuwen bij hypervigilantie, en neemt de hulphond actief initiatief door nachtmerries van hun eigenaar te onderbreken (Yarborough et al., 2018).

Voor al ook in stressvolle situaties tonen hulphonden hun voordeel (Lass-Hennemann et al., 2014). Hunt en Chizkov (2014) rapporteren bijvoorbeeld dat deelnemers in aanwezigheid van een hulphond minder stress ervaren tijdens een expressief-schrijfsessie over een traumatische ervaring. Hulphonden kunnen hun eigenaren kalmeren en ondersteunen bij een PTSS-flashback (Crowe et al., 2017) en geven een gevoel van veiligheid (Taylor et al., 2013, Glinborg en Hansen, 2017).

Ook onderzoek bij kinderen toont aan dat trauma-symptomen verminderen bij aanwezigheid van een hulphond (Dietz et al., 2012, in een onderzoek bij kinderen van 7-17 jaar; Hamama et al., 2011, in een onderzoek onder 14-16-jarige meisjes). Dat is bijvoorbeeld gerapporteerd in een setting waarin een kind een forensisch onderzoek ondergaat vanwege verondersteld seksueel misbruik (Krause-Parello et al., 2014; 2018).

Al met al lijken hulphond-eigenaren weer redelijk normaal te kunnen functioneren in het dagelijks leven door klinisch relevante afnames van stress-symptomen (Vincent et al., 2017).

DE SOCIALE EN ACTIEVE HULPHOND Afhankelijk van de ernst van de traumatische ervaring en de sociale hulp die iemand ontvangt, is er een kans dat mensen met een traumatische ervaring zich slechts beperkt gesteund of helemaal niet geaccepteerd voelen door hun omgeving. Ook hier laat de literatuur zien dat een hulphond kan helpen.

Bergen-Cico et al. (2018) beschrijven dat veteranen met traumatische ervaringen na het trainen met hun hulphond rapporteren dat zij het gevoel hebben geaccepteerd te worden door hun hond, wat samengaat met een gevoel van vriendschap en bonding. Ook gevoelens van boosheid verminderen (Kloep et al., 2017; Rodriguez et al., 2018). Hiermee helpt de hulphond ook bij emotionele groei en bij het leggen van andere contacten (O'Haire & Rodriguez, 2018, Krause-Parello & Morales, 2018; Yarborough et al., 2018) met

Hulphonden herinneren hun eigenaren tijdig aan hun medicijninname, met onder meer een vermindering van fouten bij die inname als gevolg

BOX 1. CERTIFICERING VAN HULPHONDEN

In Nederland wordt de certificering van hulphonden, voor ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen) en psychische hulp, afgegeven door de ADEu (Assistance Dogs International Europe Regional Chapter). De criteria van de ADEu voor certificering (inclusief hondenwelzijn en administratie) staan op hun website: <https://assistancedogsinternational.org/>:

Opvolgen van de **ADL**-criteria voor zorgvuldig beheer van de organisatie;
 Eerlijke en ethische behandeling van cliënten;
 Humane trainingsmethoden voor de honden;
 Goede gezondheidszorg voor de honden;
 Veiligheid en netheid van de trainingsfaciliteit;
 Opvolgen van **ADL**-screeningscriteria voor geschiktheid van zowel honden als cliënten;
 Opvolgen van criteria voor het koppelen van honden aan cliënten;
 Naleving van alle wettelijke voorschriften;
 Goede training en evaluatie van door de eigenaar opgeleide hulphondenteams.

De accreditatie bestaat deels uit een dossier dat vooraf wordt ingediend, gevolgd door een bezoek aan het trainingsinstituut door een gecertificeerde accreditatie-assessor gedurende een aantal dagen. Die certificering wordt elke vijf jaar herhaald.

re-integratie in het dagelijkse leven tot gevolg (Crowe et al., 2017).

Een tweede manier waarop hulphonden de socialisatie en het welzijn van hun eigenaren mogelijk verbeteren is door de toename van fysieke activiteiten (Hoisington et al., 2018). Die toename gaat samen met een toename van slaapkwaliteit en slaapduur, plus een afname in suïcidegedachten (Yarborough et al., 2018; Yount et al., 2013), afname van depressie-symptomen en een verbetering van de kwaliteit van leven (Yarborough et al., 2017; Kloet et al., 2017).

NIET ALTIJD EN VOOR ALLES EEN WONDERMIDDEL Hoewel veel artikelen positieve effecten laten zien, zijn er ook enkele studies die geen of negatieve effecten vinden. Zo suggereren Krause-Parello en collega's (2019) dat er alleen positieve effecten zijn van hulphonden wanneer de eigenaar een hoge PRSS-score heeft. Ook zijn er onderzoekers die aangeven dat psychologische klachten verminderen, maar dat de hulphond geen invloed heeft op (psycho)somatische klachten (Whitworth et al., 2019; Krause-Parello & Gulick, 2015). Hoewel Hamama et al., (2011) over de tijd een afname van PRSS-symptomen zien bij meisjes van 14-16 jaar, vonden zij geen toename in subjectief welbevinden.

De voordelen van een hulphond gaan ook vaak samen met bepaalde nadelen. Zo geven veel veteranen aan dat zij baat hebben bij hun hulphond, maar ook dat ze stigma en

Veel veteranen geven aan dat zij baat hebben bij hun hulphond, maar ook dat ze stigma en scepticisme ervaren vanuit hun omgeving

scepticisme ervaren vanuit hun omgeving (Krause-Parello en Morales, 2018; Taylor et al., 2013).

Een heikel punt zijn daarnaast de kosten van de training en van het houden van de honden (Lessard et al., 2018; Krause-Parello & Morales, 2018).

Ten slotte is een onvermijdelijk nadeel van honden dat ze meestal eerder overlijden dan hun eigenaar (maar eventuele extra negatieve gevolgen voor mensen met traumatische ervaringen is niet onderzocht).

CONCLUSIE

In deze literatuurstudie is gekeken naar de invloed van hulphonden op mensen met een traumatische ervaring. Daarnaast is gekeken wat we kunnen leren op basis van de bestaande kennis.

Een onvermijdelijk nadeel van honden is dat ze meestal eerder overlijden dan hun eigenaar

De studies laten voornamelijk zien dat hulphonden een belangrijke rol spelen bij het verminderen van stress, stress-gerelateerde klachten en socialisatie, maar niet altijd bij het verminderen van somatische klachten en subjectief welbevinden. Geconcludeerd kan echter worden dat er voldoende empirische steun is – vooral uit kleine onderzoeken onder militairen – voor de conclusie dat hulphonden een positief effect kunnen hebben bij mensen met traumatische ervaringen.

Maar zoals met iedere interventie verschillen de *best practices* rondom hulphonden sterk van de ene setting naar de andere, zoals financiële regelingen, en de zorg om het welzijn van de hond (Krause-Parllo et al., 2016; Taylor et al., 2013). Dit bemoeilijkt het doen van gedegen onderzoek, de daaropvolgende interpretaties van onderzoeksuitkomsten en het vertrouwen aangaande de wetenschappelijk evidentie voor de verwachte effecten (Taylor et al., 2013, Van Houtert et al., 2018): Studies betreffen vaak subjectieve uitkomsten, en de onderliggende mechanismen zijn onduidelijk.

Meer onderzoek is nodig, met een focus op een drietal verbeteringen:

1. Meer nadruk op niet-militair trauma en op trauma bij een bredere groep burgers, bijvoorbeeld gerelateerd aan ongevallen, rampen, relatieverlies en stigmatiserende ervaringen;
2. Meer studies met grotere aantallen deelnemers. In de praktijk is dat heel lastig vanwege ethische beperkingen, maar het is wellicht mogelijk bij mensen die minder ernstige klachten ervaren;
3. Meer aandacht voor de rol die de hond zelf speelt en de training van de honden. Er zijn grote verschillen in training en in het onderzoek wordt daar weinig tot geen rekening mee gehouden.

Al met al kan op basis van de bestaande literatuur geconcludeerd worden dat interventies met gecertificeerde hulphonden kunnen beschermen tegen negatieve stressreacties bij mensen met traumatische ervaringen. In het grootste deel

van de empirische onderzoeken hiernaar blijken symptomen en signalen van stress significant te verminderen. Bovendien treden er verbeteringen op in welbevinden, socialisatie en emotionele bonding. Hoewel het niet duidelijk is of verbeteringen komen door de directe invloed van de hulphond of indirect door de afname in PTSS-symptomen is het duidelijk dat interventies met getrainde hulphonden een positieve invloed hebben op mensen met een traumatische ervaring.

AUTEURSgegevens

George Opsimos, MSc, is academisch onderzoeker. E-mail: georgeopsimos96@hotmail.com. Gill A. ten Hoor, PhD, is universitair docent health & social psychology aan Universiteit Maastricht. E-mail: gill.tenhoor@maastrichtuniversity.nl. Astrid Wijne is mede-eigenaar van Hulphondenschool de CLiCK in Arnhem. E-mail: astrid@de-click.nl. Gerjo Kok, PhD, is emeritus-hoogleraar toegepaste psychologie aan Universiteit Maastricht. E-mail: g.kok@maastrichtuniversity.nl.

Summary

THE INFLUENCE OF SERVICE DOGS FOR PEOPLE WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

G. OPSIMOS, G.A. TEN HOOR, A. WIJNE & G. KOK

Objective: exploring the literature to identify if having a service dog can aid in the amelioration of PTSD or upcoming traumatic experiences, or other benefits.

Method: Research articles were identified in PubMed and Psycinfo. "Service dog" and synonyms were used for the queries. From the identified articles, information regarding PTSD symptomatology and the potential for trauma reducing effects were extracted.

Results: Published data point towards a positive effect in the amelioration of PTSD symptoms. Interventions also depicted a buffering effect towards stress associated with potential or existing traumatic experiences. Participants reported improvements in depressive symptoms, socialization, emotional connectedness and well-being. Reported disadvantages concerned costs, training, and social stigma.

Conclusion: Having or using a service dog benefits users regarding PTSD and psychological well-being.

Literatuur

- Bergen-Cico, D., Smith, Y., Wolford, K., Gooley, C., Hannon, K., Woodruff, R., ... Gump, B. (2018). Dog ownership and training reduces post-traumatic stress symptoms and increases self-compassion among veterans: results of a longitudinal control study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1166–1175. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0179>
- Crowe, T.K., Sánchez, V., Howard, A., Western, B. & Barger, S. (2017). Veterans transitioning from isolation to integration: a look at veteran/service dog partnerships. *Disability and Rehabilitation*, 40(24), 2953–2961. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1363301>
- Dietz, T.J., Davis, D. & Pennings, J. (2012). Evaluating animal-assisted therapy in group treatment for child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 21(6), 665–683. <https://doi.org/10.1080/10538712.2012.726700>
- Frantz, L.A.F., Bradley, D.G., Larson, G. & Orlando, L. (2020). Animal domestication in the era of ancient genomics. *Nature Reviews Genetics*, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41576-020-0225-0>
- Glintborg, C. & Hansen, T. (2017). How are service dogs for adults with post-traumatic stress disorder integrated with rehabilitation in denmark? a case study. *Animals*, 7(12), 33. <https://doi.org/10.3390/ani7050033>
- Hamama, L., Hamama-Raz, Y., Dagan, K., Greenfeld, H., Rubinstein, C. & Ben-Ezra, M. (2011). A preliminary study of group intervention along with basic canine training among traumatized teenagers: a 3-month longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 33(10), 1975–1980. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.05.021>
- Hoisington, A.J., Billera, D.M., Bates, K.L., Stamper, C.E., Stearns-Yoder, K.A., Lowry, C.A. & Brenner, L.A. (2018). Exploring service dogs for rehabilitation of veterans with PTSD: A microbiome perspective. *Rehabilitation Psychology*, 63(4), 575–587. <https://doi.org/10.1037/rep0000237>
- Hunt, M.G. & Chizkov, R.R. (2014). Are therapy dogs like xanax? does animal-assisted therapy impact processes relevant to cognitive behavioral psychotherapy? *Anthrozoös*, 27(3), 457–469. <https://doi.org/10.2752/175303714X1402392279795929>
- Kloep, M.L., Hunter, R.H. & Kertz, S.J. (2017). Examining the effects of a novel training program and use of psychiatric service dogs for military-related PTSD and associated symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(4), 425–433. <https://doi.org/10.1037/ort0000254>
- Krause-Parello, C.A. & Friedmann, E. (2014). The effects of an animal-assisted intervention on salivary alpha-amylase, salivary immunoglobulin a, and heart rate during forensic interviews in child sexual abuse cases. *Anthrozoös*, 27(4), 581–590. <https://doi.org/10.2752/089279314X14072268688005>
- Krause-Parello, C.A., Friedmann, E., Wilson, C., Hatzfeld, J.J., Kolassa, J., Hackney, A. & Morales, K.A. (2019). Relation of post-traumatic stress disorder symptom severity to the efficacy of an animal-assisted intervention for stress reduction after military aeromedical evacuation. *Stress and Health*, 35(4), 480–490. <https://doi.org/10.1002/smi.2881>
- Krause-Parello, C.A. & Gulick, E.E. (2015). Forensic interviews for child sexual abuse allegations: an investigation into the effects of animal-assisted intervention on stress biomarkers. *Journal of Child Sexual Abuse*, 24(8), 873–886. <https://doi.org/10.1080/10538712.2015.108891630>
- Krause-Parello, C.A. & Morales, K.A. (2018). Military veterans and service dogs: a qualitative inquiry using interpretive phenomenological analysis. *Anthrozoös*, 31(1), 61–75. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406201>
- Krause-Parello, C.A., Sarni, S. & Padden, E. (2016). Military veterans and canine assistance for post-traumatic stress disorder: a narrative review of the literature. *Nurse Education Today*, 47, 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.020>
- Krause-Parello, C.A., Thames, M., Ray, C.M., & Kolassa, J. (2018). Examining the effects of a service-trained facility dog on stress in children undergoing forensic interview for allegations of child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(3), 305–320. <https://doi.org/10.1080/10538712.2018.1443303>
- Lass-Hennemann, J., Peyk, P., Streb, M., Holz, E. & Michael, T. (2014). Presence of a dog reduces subjective but not physiological stress responses to an analog trauma. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01010>
- Lessard, G., Vincent, C., Gagnon, D.H., Belleville, G., Auger, É., Lavoie, V., ... Béland, E. (2018). Psychiatric service dogs as a tertiary prevention modality for veterans living with post-traumatic stress disorder. *Mental Health & Prevention*, 10, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.01.002>
- McLaughlin, K. & Hamilton, A.L. (2019). Exploring the influence of service dogs on participation in daily occupations by veterans with PTSD: A pilot study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 66(5), 648–655. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12606>
- O'Haire, M.E. & Rodriguez, K.E. (2018). Preliminary efficacy of service dogs as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder in military members and veterans. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(2), 179–188. <https://doi.org/10.1037/ccp0000267>
- Parenti, L., Foreman, A., Meade, B.J. & Wirth, O. (2013). A revised taxonomy of assistance animals. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 50(6), 745–756. <https://doi.org/10.1682/jrrd.2012.11.0216>
- Rodriguez, K.E., Bryce, C.I., Granger, D.A. & O'Haire, M.E. (2018). The effect of a service dog on salivary cortisol awakening response in a military population with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Psychoneuroendocrinology*, 98, 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.04.026>
- Shipman, P. (2010). The Animal Connection and Human Evolution. *Current Anthropology*, 51(4), 519–538. <https://doi.org/10.1086/653816>
- Taylor, M.F., Edwards, M.E. & Pooley, J.A. (2013). "Nudging them back to reality": toward a growing public acceptance of the role dogs fulfill in ameliorating contemporary veterans' PTSD symptoms. *Anthrozoös*, 26(4), 593–611. <https://doi.org/10.2752/175303713X13795775535896>
- van Houtert, E.A.E., Endenburg, N., Wijnker, J.J., Rodenburg, B. & Vermetten, E. (2018). The study of service dogs for veterans with post-traumatic stress disorder: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(sup3), 1518199. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1518199>
- Vincent, C., Gagnon, D., Belleville, G. & Dumont, F. (2017). Effectiveness of service dogs for veterans with PTSD: preliminary outcomes. *Studies in Health Technology and Informatics*, 130–136. https://www.researchgate.net/publication/324729152_Effectiveness_of_Service_Dogs_for_Veterans_with_PTSD_Preliminary_Outcomes
- Whitworth, J.D., Scotland-Coogan, D. & Wharton, T. (2019). Service dog training programs for veterans with PTSD: results of a pilot controlled study. *Social Work in Health Care*, 58(4), 412–430. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1580238>
- WHO (World Health Organization). (2020). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (11th edition). <https://icd.who.int/>
- Yarborough, B.J.H., Owen-Smith, A.A., Stumbo, S.P., Yarborough, M.T., Perrin, N.A. & Green, C.A. (2017). An observational study of service dogs for veterans with posttraumatic stress disorder. *Psychiatric Services*, 68(7), 730–734. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.2015.00383>
- Yarborough, B.J.H., Stumbo, S.P., Yarborough, M.T., Owen-Smith, A. & Green, C.A. (2018). Benefits and challenges of using service dogs for veterans with posttraumatic stress disorder. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 41(2), 118–124. <https://doi.org/10.1037/prj000029433>
- Yount, R., Ritchie, E.C., St. Laurent, M., Chumley, P. & Olmert, M.D. (2013). The role of service dog training in the treatment of combat-related PTSD. *Psychiatric Annals*, 43(6), 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.psycha.2013.05.002>

CYRIEL PENNARTZ OVER BEWUSTZIJN

'EEN HANDIGHEID VAN ONZE HERSENEN'

Hoe kunnen fysieke toestanden, zoals hersenprocessen, aanleiding geven tot bewustzijn? Waarom zien we kleuren, horen we muziek, en ervaren we geen elektrische pulsjes of chemische processen? Neurowetenschapper Cyriel Pennartz heeft een verklaring voor dit bekende moeilijke probleem van het bewustzijn: emergentie. 'De materie, het brein, is wel degelijk in staat iets anders voort te brengen dan materie, namelijk het bewustzijn.'



Niet alle wetenschappers durven zich zomaar te buigen over het bewustzijn. Cyriel Pennartz, hoogleraar Neurowetenschappen van cognitie en systemen aan de Universiteit van Amsterdam (UvA), wel. In zijn recent verschenen boek *De code van het bewustzijn* onderzoekt hij de samenhang tussen het brein en de geest. Hij stelt onder meer dat complexe zintuiglijke waarnemingen voorspellingen zijn die onze hersenen over het heden maken.

VEEL WETENSCHAPPERS VINDEN HET BEWUSTZIEN ONBENADERBAAR. WAAROM WAAGT U ZICH ER WEL AAN?

'Het bewustzijn is subjectief, iedereen ervaart de werkelijkheid anders. Traditioneel gezien vinden veel wetenschappers dat je daar geen wetenschap in kunt bedrijven. Bovendien kun je nooit echt in iemands ziel kijken. Maar voor mij is het bewustzijn een van de boeiendste onderwerpen. Ik kon het eigenlijk niet laten liggen. En door het meer vanuit de exacte wetenschappen te benaderen, via hersenonderzoek en computermodellen, kun je er toch wel iets wetenschappelijks over zeggen.'

'Optische illusies demonsteren de weeffouten van het bewustzijn'

U CONCLUDEERT IN UW BOEK DAT HET BEWUSTZIEN EEN GEZONDE HALLUCINATIE IS. HOE ZIT DAT?

'Een tricky uitspraak, want als je hallucineert, ervaar je iets wat er niet is. Het bewustzijn is echter een gezonde voorstelling van iets dat wél bestaat, maar het is geen objectieve weergave van de werkelijkheid. De hersenen proberen chocolade te maken van alle zintuiglijke prikkels die binnenkomen. Ze proberen de oorzaken van die prikkels te achterhalen. Daardoor ontstaat er een construct, een soort voorspelling van het heden, waarmee we de werkelijkheid proberen te verklaren. We weten ook van allerlei fenomenen, zoals het blauw-of-witte jurkje (jurkje waarin mensen ofwel blauw-zwarte strepen of wit-gouden strepen

zien, *red.*) dat mensen bij blootstelling aan dezelfde prikkel echt andere dingen kunnen waarnemen.'

DUS HET LIJKT NU ALSOF IK DE BUITENWERELD, ZOALS UW WERKKAMER IN DIT GEVAL, ECHT BIJTEN MIJZELF ERVAAR, MAAR EIGENLIJK ZIE IK EEN CONSTRUCTIE DIE MIJN BREIN HEEFT GEMAAKT?

'Ja. Maar die constructie van de werkelijkheid heeft wel voldoende overeenkomsten met de werkelijkheid, anders zou er van alles misgaan. Het bewustzijn heeft namelijk een functie: het helpt je overleven. Het bewustzijn geeft je een overzicht van de wereld en jouw positie daarin. Daarmee kun je allerlei complex gedrag gaan uitvoeren. Bovendien kunnen we helemaal niet in direct contact staan met de buitenwereld, want er zitten altijd zintuigen tussen. Dat het lijkt alsof we de wereld om ons heen écht ervaren, is een handigheid van onze hersenen. Het zou onpraktisch zijn als we, terwijl we de tafel aanraken, ook voelen hoe er een signaal via de zintuigen naar het brein gaat. Of als we allerlei ruis, verstoorde impulsen en vertragingen zouden opmerken.'

U BESPREEKT EEN AANTAL OPTISCHE ILLUSIES IN UW BOEK. WAT ZEGGEN DIE OVER HET BEWUSTZIEN?

'Optische illusies zijn onvolkomenheden in ons bewustzijn. Neem de roterende slangen van Kitaoka (ringen die om elkaar heen liggen en lijken rond te draaien, *red.*). Je weet dat je naar een statische afbeelding kijkt. Toch zie je echt beweging. Waarschijnlijk omdat de hersenen de kleuren blauw en geel met een andere snelheid verwerken. Je hersenen maken daardoor een verkeerde voorspelling van de werkelijkheid. Aan mijn studenten vraag ik vaak waar die draaibewegingen nu plaatsvinden. Niet op papier, dat zou je moeten kunnen meten. Ook een hersenchirurg zal geen draaiende slangen in het brein vinden. Optische illusies demonsteren de weeffouten van het bewustzijn. Niet iedereen ervaart dezelfde illusies trouwens. Maar bij mij werken die roterende slangen bijvoorbeeld extreem.'

OOK ZONDER OPTISCHE ILLUSIE KAN ZO'N VOORSPELLING WELEENS FOUT GAAN.

'Ja, bijvoorbeeld als je verkeerd inschat waar het vliegje dat je in je ooghoek voorbij ziet komen, precies

is. Nieuwe zintuigelijke prikkels maken de voorspelling vervolgens weer kloppend. Dat kan ook onbewust gebeuren.'

U ONTWERPT COMPUTERMODELLEN DIE DEZE VOORSPELLINGEN OOK KUNNEN MAKEN. HOE WERKT DAT?

'Het principe noemen we voorspellend coderen. Dat zijn modellen die bestaan uit kunstmatige neurale netwerken die zelf leren goede voorspellingen maken met behulp van *deep learning* (netwerken die uit verschillende lagen bestaan waardoor een 'diep' netwerk ontstaat, *red.*). Die modellen simuleren wat er in de hersenen gebeurt. Daar worden zintuigelijke prikkels ook via meerdere lagen in de cortex, de hersenschors, verwerkt. De informatie komt eerst aan in zogenoemde 'lage' gebieden, zoals de primaire visuele cortex (bevindt zich achterin het hoofd, *red.*) als het gaat om visuele prikkels, en gaat daarna door naar de 'hogere' gebieden, zoals een gebied dat V4 (bevindt zich iets meer naar voren, *red.*) heet. De hogere gebieden maken de voorspellingen op basis van de input die ze krijgen van de lagere gebieden. Tussen de verschillende lagen zitten ook neuronen die eventuele verschillen tussen de voorspelling en nieuwe zintuigelijke prikkels berekenen. Komt daar een foutmelding uit, dan kan die weer worden doorgezet naar de hogere gebieden die vervolgens hun voorspelling aanpassen. Zo leert het netwerk steeds betere voorspellingen te maken. Alle zintuigen hebben in de hersenschors zo'n netwerk en die kunnen informatie uitwisselen. Dat zie ik als noodzakelijk voor het bewustzijn.'

KUN JE DAT OOK ONDERZOEKEN IN MENSEN?

'Zeker. Met het idee van voorspellend coderen kun je een boel klinische symptomen verklaren. Neem patiënten met het syndroom van Bonnet. Door slechtziendheid hebben deze patiënten last van hallucinaties. Dat komt omdat de hersenen te weinig zintuigelijke informatie krijgen en zo een verkeerde voorspelling maken. Als de patiënt vervolgens probeert een gehallucineerde vaas te pakken, en dat lukt niet, dan verdwijnt het virtuele beeld van de vaas weer. Er vindt een correctie van de voorspelling plaats. Dit voorbeeld laat meteen zien dat de verschillende zintuigen samenwerken in het bewustzijn en elkaar verifiëren.

Er bestaan ook brillen die het visuele beeld dat op je netvlies valt omkeren. Als je die twee weken draagt, keert het beeld langzaam weer om, terug naar normaal. Dat komt omdat er steeds een mismatch is tussen de visuele input en de rest van de zintuigelijke prikkels. Het evenwichtsorgaan is bovendien ook heel krachtig en helpt mee met de correcties. De tussenfase is overigens heel interessant. Kaarsen bijvoorbeeld floepen al eerder terug. En valbewegingen. Waarschijnlijk omdat onder meer geheugengebieden allerlei feitenkennis richting de visuele gebieden sturen. Een vlam hoort nu eenmaal naar boven te wijzen.'

DAN NU DE HAMVRAAG: HOE ONTSTAAT BEWUSTZIJN UIT DIE NEURALE ACTIVITEITEN?

'Het moeilijke probleem van het bewustzijn gaat over het verklaren van de kloof tussen bewustzijn en fysieke processen. Ik denk dat de oplossing zit in emergentie: het geheel is meer dan de som der delen. Eén hersencel kan geen rijke zintuigelijke waarneming veroorzaken. Twee neuronen ook niet. Eén netwerk betrokken bij één zintuig nog steeds niet. Nee, kwalitatieve eigenschappen van waarnemingen, zoals kleur, pijn en smaak, ofwel qualia, ontstaan pas als alle systemen met elkaar interacteren. En dan nog is het méér dan het simpelweg optellen van al die hersenprocessen. Dat is het idee van emergentie. Ik vergelijk het bewustzijn ook weleens met luchtverkeersveiligheid. Dat is meer dan alleen wat bouten en moertjes en afspraken tussen mensen.

Toch kunnen we ons bijna niet voorstellen dat een stel actieve neuronen qualia veroorzaken. Daarom is het moeilijke probleem ook zo moeilijk. Ons inbeeldingsvermogen is niet ingesteld om zo'n grote sprong te maken. Maar uiteindelijk vind ik het niet problematisch. Bij de oerknal is het net zo. We kunnen ons alleen een explosie voorstellen in een ruimte, terwijl ruimte nu juist is ontstaan door de oerknal.'

U NOEMT DEZE OPLOSSING NIET DUALISTISCH EN OOK NIET MATERIALISTISCH. U HEEFT HET OVER EEN DERDE WEG. MAAR IS DEZE MANIER VAN DENKEN NIET TOCH EEN VORM VAN MATERIALISME?

'Als ik een pure materialist was, zou ik stellen dat het bewustzijn een neuraal proces is. En dat we het bewustzijn dus wel kunnen vergeten. Maar daar wijk ik van af. Bewustzijn, zoals het zien van kleuren, het



FOTO: PETER VALCXX

horen van muziek, is echt iets anders dan een neurale proces. Maar het wordt er wel door voortgebracht en dat is misschien ingewikkeld om te begrijpen. Je doet het bewustzijn tekort als je het omschrijft als een neurale proces.

De derde weg waar ik het over heb is non-reductionistisch materialisme. Het bewustzijn kun je niet reduceren tot de allerkleinste deeltjes in onze hersenen. Maar die allerkleinste deeltjes brengen samen wel iets anders voort dan de materie waar ze uit bestaan, namelijk rijke, complexe zintuiglijke ervaringen.'

WE HEBBEN HET NU VOORAL OVER HET BEWUSTZIJN VAN ONZE BUITENWERELD, MAAR HOE WORDEN WE ONS BEWUST VAN GEDACHTEN EN EMOTIES?

'Dan moeten we eerst definiëren wat denken is. Ik denk dat denken inbeelding is. Het gaat om visuele inbeelding als je bijvoorbeeld denkt aan het beeld van een familielid, en auditieve verbeelding als je in jezelf praat. Of je kunt dromen door tast in te beelden. Verbeelding kan door externe prikkels worden opgeroepen, maar ook door interne. Bijvoorbeeld vanuit het default mode netwerk, het hersennetwerk dat actief is

in rust, waaronder de hippocampus. Die kan bijvoorbeeld de hogere en lagere gebieden van de visuele cortex prikkelen waardoor je een familielid voor je ziet. Van een groot deel van die verbeeldingen of prikkels worden we ons niet bewust. Neem hoofdrekenen. We zijn ons bewust van de uitkomst, maar niet van alle processen die daaraan vooraf gaan. Met het maken van beslissingen gaat het net zo. We weten nog niet goed wanneer iets nu bewust wordt en wanneer niet.

Emoties worden meestal opgeroepen door externe prikkels, maar gaan gepaard met interne lichamelijke sensaties, en veroorzaken allerlei gedachten over waar die emoties vandaan komen bijvoorbeeld.'

IS ER SPRAKE VAN EMERGENTIE IN HET BEWUSTWORDEN VAN ONZE GEDACHTEN EN EMOTIES? OF KUN JE OOK MET ÉÉN ZINTUIG DENKEN EN VOELEN?

'Waarschijnlijk denken en voelen we via systemen van verschillende zintuigen, ook al lijkt dat niet altijd zo. Bij een visuele gedachte wordt bijvoorbeeld eerst het visuele systeem in de schors actief. We willen graag nog onderzoeken of er dan soms meerdere systemen actief zijn, ook al lijkt het alsof er maar een zintuig bezig is.'

HEBBEN BABY'S EEN BEWUSTZIJN?

'Baby's leren snel chocolade maken van zintuiglijke prikkels, verder ben ik geen expert op het gebied van het bewustzijn van baby's. Maar mensen met bijvoorbeeld aangeboren staar zien aanvankelijk alleen vlekkenpatronen en geen losse objecten als zij een bril of lenzen gaan dragen die corrigeren voor die staar. Ze moeten eerst dingen zien bewegen om te leren dat het losse objecten zijn. Het visuele systeem moet dus getraind worden.'

EN DIEREN?

'Dieren die een cortex hebben die lijkt op die van mensen, zoals muizen en apen, zullen wel een vorm van bewustzijn hebben. Chimpansees hebben bijvoorbeeld ook die structuur van lagere en hogere gebieden in de cortex. Bij dieren die geen cortex hebben wordt het ingewikkelder, maar misschien kunnen andere hersenstructuren die verschillende lagen ook creëren. Je kunt ook onderzoeken wat dieren aan complex gedrag laten zien. Kunnen ze plannen? Of is er, zoals bij kikkers en de meeste reptielen, alleen sprake van automatisch stimulus-responsgedrag?

Er zijn ook dieren zonder cortex die wel degelijk heel complex gedrag laten zien. Gaaien zijn bijvoorbeeld in staat andere vogels voor de gek te houden. Zij doen dan alsof ze hun voedsel ergens verstoppen als andere vogels kijken, terwijl ze het stiekem elders bewaren.

Ook de octopus is een twijfelgeval. Die heeft een klein zenuwstelsel, weliswaar met hele grote bundels van zenuwcellen, maar ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat hun armen niet steeds met elkaar verstrikt raken. De Australische onderzoeker Peter Godfrey-Smith observeert de dieren en ziet ook complex gedrag, hoewel dit anekdotisch is. Zo zag hij dat een octopus die in een tank zat, buiten zijn natuurlijke omgeving, en gewend was om levende garnalen te eten, een dode, ontdooide garnaal, precies in het afvoerputje van de tank gooit als de verzorger van wie hij die garnaal kreeg langsloopt. Dat is het soort gedrag waar bewustzijn voor nodig is. Kwallen daarentegen kunnen hoogstwaarschijnlijk alleen licht detecteren, maar niet waarnemen, ze vertonen namelijk alleen reflexmatig reacties op dat licht. Ik denk niet dat zij een bewustzijn hebben.'

'Het zien van kleuren, het horen van muziek en het ruiken van geuren is echt iets anders dan neurale processen, maar zij worden er wel door voortgebracht'

KUNNEN COMPUTERS OOI EEN BEWUSTZIJN KRIJGEN?

'Ja, misschien is het een beetje eng, maar deze manier van denken stelt dat computers in principe ooit een bewustzijn kunnen krijgen. Gelukkig is dat nog niet het geval, want dat zou problematisch zijn. Robots zouden dan allerlei rechten krijgen, bijvoorbeeld als het gaat om pijn lijden. De kunstmatige intelligentie van nu heeft onder meer nog onvoldoende integratie om tot die bewuste emergentie te komen. Als onderdeel van het *Human Brain Project* zijn we wel bezig robots te ontwikkelen die visuele informatie kunnen integreren met tast. En er zijn modellen die met behulp van principes zoals voorspellend coderen al kunnen fantaseren. Die bijvoorbeeld via het woord 'paard' ook een beeld van een zelfverzonnen paard kunnen genereren.'

WAT ZEGT DEZE MANIER VAN DENKEN OVER DE VRIJE WIL?

'De eerste vraag is dan: vrij ten opzichte van wat? Vrij ten opzichte van de materie zijn we niet, de geest komt nooit los van de hersenen. Maar ik denk wel dat we vrij kunnen zijn ten opzichte van de omgeving. Onze interne processen, zoals verbeelding en planning zijn deels onafhankelijk van de omgeving. Ik denk dat zelfs al had je een computer die al je hersensignalen zou kunnen aftappen en op basis daarvan zou voorspellen wat je gaat doen, je met die voorspelling in de hand toch een andere keuze kunt maken. Alleen als je ook de begintoestand kent van alle atomen in het brein, zou je in een theorie een voorspelling kunnen maken. En dat gaat voor de praktijk te ver. Onze hersenen gedragen zich autonoom ten opzichte van de omgeving, en dus hebben we in de praktijk een vrije wil.'

ESSAY

PLEIDOOI VOOR EEN NIEUW BEWUSTZIJN

RATIO, EMOTIE EN GEVOEL

De polarisatie in onze samenleving komt nu bij de kernvraag over de essentie van ons menselijk bewustzijn: wat gaat winnen, de rede of de emotie? De westerse verlichting of het populisme? Klimaatcijfers of scepsis? Een inzicht kan echter pas doorbreken als we ontdekken dat dit de verkeerde vraag is, betoogt Jan den Boer in dit interactieve essay. 'We hebben een nieuw model voor ons bewustzijn nodig om conflicten op te kunnen lossen.'

'Maar op het laatste moment weet de mensheid tegen alle verwachtingen in te triomferen dankzij iets wat de aliens, de robots en de supercomputer niet verwachten en niet begrijpen: liefde.'

YUVAL NOAH HARARI, HOMO DEUS, P. 401.

Bij de huidige wereldwijde polarisatie gaat het niet meer om een ideologische strijd tussen katholicisme

en protestantisme of communisme en kapitalisme. De strijd gaat tussen de twee meest primaire menselijke kwaliteiten: rede en emotie.

Het meest dramatisch werd dit

zichtbaar in de Amerikaanse verkiezingsdebatten tussen Donald Trump en Hillary Clinton en vier jaar later Joe Biden; Clinton en Biden met koele argumenten, Trump met warme passie. Maar

geen enkel begrip voor elkaar, geen spoor van verbinding.

Een vergelijkbare polarisatie komt terug in veel actuele onderwerpen, zoals in de klimaat-discussie tussen wetenschappelijk onderbouwde cijfers en emoties van sceptici. Maar ook in vriendschappen en liefdesrelaties.

In essentie zijn dit ethische vraagstukken, en onze ethiek is gebaseerd op een impliciet mensbeeld: ons bewustzijn is een strijd tussen positieve rationaliteit en negatieve emotie. Maar stel nu dat dit mensbeeld over ons bewustzijn niet klopt? Dan blijven deze tegenstellingen onoplosbaar.

Intellectuelen zoals Antonio Damasio, Yuval Noah Harari en Jonathan Haidt tonen aan dat morele besluiten geen rationele besluiten zijn, niet gebaseerd zijn op primaire emoties, maar op een derde deel van ons bewustzijn: ons gevoel. Het lijkt erop dat de meeste intellectuelen en politici blind zijn voor deze boodschap. Een paradigma over ons bewustzijn verandert niet zomaar. Harari en Damasio waarschuwen dat we ons bewustzijn kunnen verliezen aan algoritmes en stellen dat het urgent is om de nieuwste inzichten over ons bewustzijn zo snel mogelijk praktisch toe te passen. Het toepassen van deze inzichten vraagt evenwel een gedragsverandering die juist onmogelijk is vanuit onze rationaliteit.

Vandaar nu eerst een klein gedachtenexperiment. Neem even de tijd je in te leven in een recent conflict met een geliefde, goede vriend, of op sociale media. Voel opnieuw hoe het was om elkaar 'de waarheid te vertellen'. Wat was

jouw rol? Meer de koele argumenten of juist de heftige emoties? En wat was je oordeel over de rol van de ander?

Verderop zal ik ingaan op een uitweg uit jouw conflict. Eerst bespreek ik een nieuw model van ons bewustzijn.

INTELLIGENTIE OF BEWUSTZIJN?

Televisiepresentator Arjan Lubach liet eind 2020 zien hoe je na drie klikken op YouTube of Facebook al in een bubbel terecht kunt komen. Waar je vervolgens eindeloos in je gelijk bevestigd wordt. Het toverwoord hier is algoritme. Slimme algoritmes kennen jou beter dan jezelf, en brengen jou in die nieuwsberichten of commerciële reclames waarin je je thuis voelt en waar machthebbers of commerciële bedrijven jou kunnen manipuleren of gebruiken.

De macht van algoritmes is een gevolg van een misverstand van 2500 jaar westerse psychologie en filosofie: het waanidee dat rationele intelligentie het belangrijkste deel van ons bewustzijn is. Harari waarschuwt in zijn boek *Homo Deus* dat de wetenschap op een allesomvattend dogma afkoerst: dat organismen algoritmen zijn en dat het leven dataverwerking is. Daardoor wordt intelligentie losgekoppeld van bewustzijn. Hij stelt dat de belangrijkste vraag van deze eeuw is: 'Wat is waardevoller, intelligentie of bewustzijn?' (Harari, 2018, p. 409).

Volgens Harari kan de wetenschap wel iets over intelligentie zeggen, en over algoritmen, maar niet over bewustzijn. Daarvoor hebben we methoden nodig die

de geest rechtstreeks kunnen observeren, bijvoorbeeld meditatie zoals ontwikkeld in het boeddhisme. Harari stelt dat dit zelfonderzoek naar ons bewustzijn het meest urgente onderzoeksproject van deze eeuw is.

BEWUSTZIJN

Hoe werkt ons bewustzijn? De bestseller *De meeste mensen deugen* van Rutger Bregman en *Het rechtvaardigheidsgevoel* van Jonathan Haidt beschrijven hoe mensen een deugdzame kant hebben, van waaruit we ons met een groep verbinden, maar waardoor we tegelijkertijd blind worden voor de mening van andere groepen. We gaan dan primair uit van onze intuïties of emoties en verdedigen dat achteraf met rationele argumenten.

Hoe kom je dan uit een conflict? Het volgende citaat illustreert de gebruikelijke psychologische adviezen om conflicten op te lossen: 'Stuur aan op een wapenstilstand. Bijt op je tong, slik je beschuldigingen in en gun elkaar een adempauze. Laat na de emotionele uitbarsting de ratio weer de overhand nemen' (Swinen, 2021, p. 27).

Maar als die ratio alleen argumenten achteraf levert om je primaire emoties te verdedigen, dan kan dat nooit de oplossing van het conflict opleveren. Dat weet ik al te goed uit eigen ervaring. Wat herken jij hiervan, bij jezelf en in je omgeving? En in het conflict dat je eerder beschreven hebt?

EEN MODEL VOOR ONS BEWUSTZIJN

De polarisatie tussen ratio en emotie lijkt dus niet te verdwijnen

door de ratio weer de overhand te laten nemen. We hebben een nieuw model voor ons bewustzijn nodig om conflicten op te kunnen lossen.

Het standaardmodel van ons bewustzijn in onder meer filosofie en psychologie gaat uit van dualisme: het rationele denken tegenover emoties en gevoelens. Daarbij worden emoties en gevoelens veelal door elkaar gebruikt en zelden goed gedefinieerd. In het dagelijks spraakgebruik zien we echter veel meer een driedeling in ons bewustzijn. In je hoofd met je gedachten, de gevoelens van liefde vanuit het hart, en het emotionele korte lontje vanuit de onderbuik.

Interessant is dat het denken over ons bewustzijn zo'n 2500 jaar geleden bij Plato ook begon met deze driedeling: 'Het denken heeft zijn zetel in het hoofd, het gevoel in de borst, de begeerte (de emotie) in het onderlijf' (Störig, 2007, p. 172). Plato plaatste het denken wel op de eerste plaats – en dat is steeds sterker geworden, via Descartes' 'Ik denk dus ik ben' en Kants 'Bedien je van je eigen verstand'.

Recent neurowetenschappelijk onderzoek en nieuwe inzichten in de psychologie stellen dat de nadruk op de menselijke rationaliteit een grote vergissing is. Damasio (2019, p. 217): 'Het

denkbeeld dat de *rede* de leiding zou moeten nemen moet als pure dwaasheid worden beschouwd.' En moraalpsycholoog Jonathan Haidt (2021, p. 112) stelt: 'De verering van de rede, die je soms aantreft in filosofische en wetenschappelijke kring, is een waanidee. Het is een voorbeeld van geloven in iets wat niet bestaat.'

Ook het dualistische idee van rationaliteit ten opzichte van gevoel en emotie is een vergissing. Recente publicaties in de psychologie en neurowetenschap pleiten voor een driedeling in ons bewustzijn. Neem bijvoorbeeld de popularisering van dat idee door Piet Vroon (1989). In onze hersenen zouden drie verschillende structuren zijn te onderscheiden, die hij benoemt als het reptielenbrein (de hersenstam), het zoogdierenbrein (het limbisch systeem) en het mensenbrein (de hersenschors).

Damasio onderscheidt eveneens drie delen in ons bewustzijn: het denken, het voelen en de emoties. Damasio wijst de rationaliteit als bron van moraal af, en stelt vervolgens: 'Ook moet de gedachte worden afgewezen dat we simpelweg onze *emoties* moeten volgen' (Damasio, 2019, p. 217). Het zijn de *gevoelens* (waarvan de belangrijkste liefde en altruïsme zijn) die volgens hem de essentie van ons bewustzijn zijn,

gevoed door emoties en gedachten. Ook in het boeddhisme is deze driedeling van ons bewustzijn terug te vinden (Den Boer, 2013a, p. 57-58).

Denken, gevoel en emoties zijn niet alleen verschillende delen van ons bewustzijn. In ons hart en onze buik zijn ook neurologische netwerken te vinden die onder meer met hormonen een grote invloed op ons hebben. Damasio beschrijft het etherische zenuwstelsel in de buik als het allereerste brein. Dit zenuwstelsel speelt een belangrijke rol bij gevoelens en stemmingen en produceert 95% van de serotonine, de neurotransmitter die een sleutelrol speelt bij affectieve stoornissen en de correcties daarvan (Damasio, 2019, p. 131). Het hart heeft ook een eigen netwerk van tienduizenden neuronen, die je als 'kleine hersenen' zou kunnen benoemen. Het hart scheidt onder meer oxytocine af, het liefdeshormoon.

Om vanuit deze inzichten te komen tot een model van ons bewustzijn, heb ik me laten inspireren door een van de belangrijkste filosofen van de twintigste eeuw: Ludwig Wittgenstein. Hij stelt dat veel filosofische tegenstellingen veroorzaakt worden door ondoordacht taalgebruik. Het is immers niet de taak van de filosofie om met nieuwe begrippen te komen, maar om de bestaande begrippen nauwkeurig te bekijken en te ordenen (Snel, 2020).

Als ik dat doe, vanuit ons dagelijks spraakgebruik en mijn onderzoek, kom ik tot het volgende model van ons bewustzijn:

'De verering van de rede, die je soms aantreft in filosofische en wetenschappelijke kring, is een waanidee'



- Rationaliteit/denken (hoofd);
- Positieve gevoelens zoals liefde, compassie en altruïsme (hart);
- Negatieve emoties zoals haat en woede (buik).

Hoe verhouden deze zich tot elkaar?

ALGORITMEN, INTELLIGENTIE EN MORAAL

De nadruk op de rationaliteit in ons morele handelen is volgens

Damasio en Haidt een vergissing. Dan wordt duidelijk waarom de nadruk op intelligentie en algoritmes zo'n groot gevaar is voor onze samenleving.

Damasio schrijft dat intellectuele processen zich heel goed lenen voor een algoritmische weergave, maar kunstmatige organismen kunnen geen gevoelens genereren. En juist die gevoelens maken ons karakteristiek menselijk. Damasio (2019, p. 193): 'Morele waarden komen voort uit processen van

beloning en straf die werken door middel van chemische, viscerale en neurale processen in creaturen die voorzien zijn van een geest. De processen van beloning en straf leiden tot niets anders dan gevoelens van genot en pijn. De waarden die onze culturen in ere hebben gehouden, in de vorm van kunst, religieuze overtuigingen, rechtspraak en rechtvaardig bestuur, zijn gesmeed op basis van gevoelens. Zodra we het huidige chemisch substraat voor lijden en

voor het tegendeel daarvan, genot en floreren, zouden verwijderen, zouden we de natuurlijke basis verwijderen voor de morele systemen die we momenteel kennen.'

Hoe werkt dit morele gevoel? Vanuit een gevoel van altruïsme kunnen we 'het onophoudelijk najagen van ons eigenbelang onder controle houden'. Vanuit dit gevoel kunnen we de impulsen van onze gedachten en emoties weerstaan. 'We hebben een keuzevrijheid.' Altruïsme 'kan als een bewuste menselijke strategie worden geanalyseerd en onderwezen' (Damasio, 2019, p. 221).

Je bent niet de wirwar van je gedachten en emoties

OEFENEN

Hoe kunnen we oefenen in altruïsme? Damasio stelt dat het probleem van ons menselijk bewustzijn is dat de verschillende delen van ons brein niet goed verbonden zijn. Zijn onderzoek toont aan dat weerstand tegen verandering in verband staat met een conflictueuze relatie tussen hersensystemen die respectievelijk met emotieve neigingen, met gevoelens en met de rede te maken hebben.

Het project van de menselijke moraliteit is dan om telkens opnieuw verbinding te maken tussen deze drie strijdende delen van ons bewustzijn. Daarbij is het voelen de essentie van ons

bewustzijn en de verbindende schakel tussen denken en emotie. Dit voelen is essentieel voor het maken van morele keuzes. Volgens Damasio zijn de waarden van onze culturen gesmeed op basis van gevoelens.

En dit morele gevoel moet geoefend worden: 'Moreel gedrag bestaat uit een reeks vaardigheden, verworven door herhaalde oefensessies, gedurende een lange periode, op basis van bewust geformuleerde principes en redenen, wat vervolgens "een tweede natuur" in het cognitief onbewuste wordt' (Damasio, 2010, p. 309).

Maar dat oefenen is precies wat niet gebeurt in onze samenleving, en zeker niet op onze universiteiten. Waarom niet? Bregman (2020, p. 462) kon het niet opbrengen om te mediteren en viel weer terug op de ratio van de Verlichting om zijn tien leefregels te onderbouwen.

Deze afkeer van oefenen en mediteren geldt zelfs voor een hoogleraar Boeddhologie. Toen ik de Leidse hoogleraar Jonathan Silk interviewde voor mijn boek over het boeddhisme, vertelde hij nog nooit gemediteerd te hebben, en dat ook nooit te gaan doen (Den Boer, 2008b).

MEDITATIE

Harari oefent wel met meditatie en eindigt zijn boek met 21 lessen voor de 21^e eeuw met een inspirerend hoofdstuk hierover. Volgens hem heeft de wetenschap nog geen enkele verklaring gevonden voor gevoelens als liefde en altruïsme. En zelfonderzoek van de geest, door bijvoorbeeld meditatie, is voorlopig de enige manier om deze

gevoelens te kunnen onderzoeken (Harari, 2020, p. 382).

Wat is meditatie? In meditatie kun je de geest zien als een stroom van subjectieve ervaringen die je kunt observeren zonder je daaraan vast te houden. Zo kunnen we onze eigen geest leren doorgronden. Harari beschrijft hoe je in meditatie kunt ontdekken dat gedachten en emoties opkomen en weer verdwijnen, zoals de wind uit verschillende richtingen kan komen, maar je zelf niet die wind bent. Je bent niet de wirwar van gedachten en emoties. Je bent niet dat verhaal. Het menselijk lijden ontstaat als je je aan je egoïstische zelf gaat hechten. Bevrijding ontstaat door het loslaten van alle gehechtheid en identificatie.

Maar meditatie wordt in het Westen soms ook ingezet voor egoïstische doelen als jezelf lekker voelen of tevreden medewerkers hebben in een bedrijf (Linnemann, 2019). In het boeddhisme is meditatie juist een methode om egoïsme te leren herkennen en te transformeren in altruïsme. Daarvoor is in het boeddhisme de intentie van de meditatie heel belangrijk, met als belangrijkste en meestgebruikte intentie liefdevolle aandacht (Den Boer, 2013 -1).

CONFLICTOPLOSSING

Dan nu mijn eigen ervaring met meditatie. Ik heb uitgebreid studie gedaan, interviews gehouden met wetenschappers en spirituele leraars (onder meer uit het Tibetaans boeddhisme). Op basis van dertig jaar ervaring met eigen meditatie en het geven van meditatie trainingen een meditatie ontwikkeld om

REACTIE WOUTER SCHOONMAN: LOVE IS IN THE AIR

Het essay van Jan den Boer is prikkelend. Hij beweert dat de mensheid eeuwenlang een ernstige vergissing gemaakt heeft: in de mens heersen geen twee maar drie systemen. Naast rede en emotie is er het *gevoel*. De door hem aangehaalde neurowetenschappers wijzen zelfs op neuronale systemen rond de buik en het hart die bepaalde stoffen afscheiden. Die stoffen beïnvloeden vervolgens weer onze 'state-of-mind'. Zijn tabel onderaan deze pagina over buik, hart en hoofd spreekt boekdelen.

Kijk in die tabel vooral naar het laatste woord in elke kolom: twee keer egoïsme en een keer altruïsme. Volgens Den Boer wordt het tijd dat we de rationaliteit niet meer als hoogste goed beschouwen. Want rationeel redeneren kunnen algoritmen met Big Data ook (Busato, Schoonman, & Van Baal, 2021), maar dat is niet het wezen van 'mens-zijn'.

Ok, *point taken*. We moeten meer richting Liefde en Altruïsme. Lief zijn voor elkaar, zelfonderzoek via meditatie, je trainen in mindfulness en erkennen dat gevoelens belangrijk zijn. Dit alles moet leiden tot verbinding in de samenleving in plaats van de huidige polarisatie.

Wat zou ik graag met Den Boer meegaan op zijn reis. Ik geloof in de goedheid van mensen, net als Bregman (2019) overigens, ik doe aan meditatie en probeer vriendelijk te leven. Maar deze luxe is niet velen gegeven. Ongeveer een miljard mensen op deze aarde leeft onder de armoedegrens van een dollar per dag. Voor hen is overleven een dagelijkse opgave. En

ook in Nederland heerst (relatieve) armoede. Deze mensen zal het een zorg zijn hoe we psychologisch in elkaar zitten. Zoals Bertold Brecht (1928) het ooit formuleerde: *Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral*. En bij politici en machthebbers zal het evenmin een issue zijn. Hoe blijf ik op het pluche, is een relevantere vraag in die kringen.

Zelfs als Nederlandse wetenschappers bij Jan den Boer constateren dat er 'geen vraag is' naar training in compassie, liefde en altruïsme dan lijkt hij een eenzame weg te bewandelen. Maar een dappere en lovenswaardige weg is het zeker wel! *Love is in the air!*

Dr. Wouter Schoonman is bedrijfspsycholoog en Zazen-beoefenaar. Meer informatie is te vinden in zijn 'verzameld werk' (2012, 2013). Ook is hij lid van de redactieraad van De Psycholoog.

Bregman, R. (2019). *De meeste mensen deugen*. Amsterdam: De Correspondent.

Busato, V., Schoonman, W., & Van Baal, E. (2021; red.).

Themanummer: Big Data. *De Psycholoog*, 56(2), 3-75.

Schoonman, W. (2012). *Mensen beoordelen. Voor HRM-professionals* (Vol. 1). Amsterdam: Witte Ridders.

Schoonman, W. (2013). *Mensen beoordelen. Voor managers* (Vol. 2). Amsterdam: De Witte Ridders.

Weil, K. & Brecht, B. (1928). *Die Dreigroschenoper*. Berlin.

de driedeling van ons bewustzijn te kunnen ervaren, onderzoeken en vervolgens een verbinding te creëren tussen denken, voelen en emoties (Den Boer, 2008a, 2008b, 2012, 2013a/b), 2014, 2015, 2016, 2019). De meditatie duurt ongeveer 15 minuten. Als ik deze meditatie doe, ook al ben ik moe en gestrest, ben ik vrijwel altijd na

15 minuten weer helder, ontspannen en meer in contact met mijn gevoel van liefdevolle aandacht. Vervolgens pas ik deze meditatie toe in relatietherapie, trainingen en discussies over kwetsbare onderwerpen.

In één zo'n discussie was het fascinerend om te zien hoe men eerst elkaar 'de waarheid vertelde',

en vervolgens na 15 minuten meditatie een open gesprek vanuit 'waarachtigheid' kon voeren. De groep had vooraf een korte toelichting gekregen op onze betekenis van waarheid en waarachtigheid en de rol van emotie, ratio en gevoel daarin.

In het schema hieronder is dit samengevat:

EMOTIONELE WAARHEID (BUIK)	WAARACHTIGHEID (HART)	RATIONELE WAARHEID (HOOFD)
- Fundamentalistisch gelijk hebben (intuïtie, beelden) - Egoïsme	- Nieuwsgierig onderzoek vanuit het gevoel van waarachtigheid (wijsheid) - Altruïsme	- Dogmatisch gelijk hebben (logica, cijfers, kennis) - Egoïsme

JOUW ERVARING

Dan is het nu tijd terug te gaan naar jouw ervaring, het conflict zoals je dat aan het begin van dit artikel doorvoeld en opgeschreven hebt. Neem opnieuw 5 minuten de tijd om je in dat conflict in te leven, voel de emoties en kijk naar alle argumenten.

Je kunt vervolgens onderstaan- de eenvoudige versie van onze meditatie doen. Neem hiervoor ongeveer een kwartier, bij voorkeur met ontspannende muziek in een rustige ruimte.

Je gaat iets dieper en sneller ademen, door je mond, gedurende de hele meditatie. Je onderzoekt eerst je eigen 'waarheid'. Je legt afwisselend twee handen op je hoofd en observeert je gedachten en twee handen op je onderbuik en je observeert je emoties. Metaforisch kun je dit ervaren als golven die je meeslepen. Ervaar hoe het is als je je volledig identificeert met je eigen waarheid.

Vervolgens maak je contact met dat deel van je geest dat een nieuwsgierige observator is,

waarin je een gevoel van waarachtigheid kunt gaan ervaren.

Metaforisch kun je dit ervaren als een diepe rustige zee van pure aandacht. Verbind dit met je hart, door twee handen op je hart te leggen. Vervolgens kun je onderzoeken of je dit gevoel van waarachtigheid in contact kunt brengen met iemand met wie je een conflict hebt, zoals je eerder voor jezelf opgeschreven hebt – ofwel in je verbeelding, ofwel, bij voorkeur, in het echt.

Als je hiervoor tijd neemt, kun je iets ervaren van de bevrijding van je egoïstische zelf en het ervaren van een gevoel van altruïsme.

CONCLUSIE

De eeuwenoude tegenstelling tussen emotie en rede blijkt op een belangrijke vergissing te berusten: de overschatting van de rede en het niet onderkennen van het belang van gevoelens als liefde en altruïsme. Recente publicaties uit de neurowetenschappen en de psychologie, gecombineerd

met inzichten uit meditatieve disciplines zoals het boeddhisme, bieden de mogelijkheid van een driedeling van het bewustzijn: denken, voelen en emotie. Daarbij is het voelen de essentie van ons bewustzijn, en kan meditatieve oefening vanuit een positieve intentie bijdragen aan een verbinding tussen de drie delen van ons bewustzijn, en vervolgens aan verbinding tussen mensen en groepen mensen onderling. Van conflict naar verbinding – die hoop wil ik met dit essay delen.

OVER DE AUTEUR

Jan den Boer studeerde filosofie en bouwkunde, volgde een opleiding in lichaamsgerichte therapie en vele trainingen op het gebied van boeddhisme, coaching en meditatie. Hij is projectmanager bij een gemeente, (relatie-)therapeut, trainer in tantra, meditatie en gedragsverandering en publicist. Een bewerkte versie van dit stuk verscheen in het Vlaamse blad *Psyche & Brein*. E-mail: jancarolinetantra@outlook.com.

Literatuur

- Bregman, R. (2020). *De meeste mensen deugen*. Amsterdam: De Correspondent.
- Damasio, A. (2001). *Ik voel dus ik ben*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2003). *Het gelijk van Spinoza*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2010). *Het zelf wordt zich bewust*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2019). *De vreemde orde der dingen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Den Boer, J.W. (2008a). *Het is tijd voor een liefdesrevolutie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Den Boer, J.W. (2008b). *Boeddhisme*. Kampen: Ten Have.
- Den Boer, J.W. (2012). *Schakel door naar je hart*. Rotterdam: De Driehoek.
- Den Boer, J.W. (2013a). Interview met Tulku Lobsang. *Bewustzijn Magazine*, 27, 56-59.
- Den Boer, J.W. (2013b). Interview met Jan Verplaetse. *Bewustzijn Magazine*, 29, 37-41.
- Den Boer, J.W. (2014). Interview met Victor Lamme. *Filosofie*, maart, 55-57.
- Den Boer, J.W. (2016). Interview met Dick Swaab. *Spiegelbeeld*, november, 42-46.
- Den Boer, J.W. & Van Wijngaarden, C.S. (2019). *Tantra, het geheim van de liefde*. Geraardsbergen: Milinda.
- Haidt, J. (2021). *Het rechtvaardigheidsgevoel*. Utrecht: Ten Have.
- Harari, Y. N. (2018). *Homo Deus*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Harari, Y. N. (2020). *21 lessen voor de 21^e eeuw*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Linneman, E. (2019). Kauwen op een rozijn helpt echt niet tegen uitbuiting en onderbetaling. *De Volkskrant*, 20 september 2019.
- Snel, J.D. (2020). *Filosofie Scheurkalender*, 2 juli 2020. Nijmegen: Veen media.
- Störig, H. J. (2007). *Geschiedenis van de filosofie*. Utrecht, het Spectrum.
- Swinnen, W. (2021). Waarom liefde en haat zo dicht bij elkaar liggen. *Psyche & Brein*, 2, 24-28.
- Vroon, P. A. (1989). *Tranen van de krokodil*. Baarn: Ambo.

Zelfstandig psycholoog?

Jij behandelt, wij doen de rest.



Hoe zorg jij voor een **volle en goedlopende praktijk**? Wij helpen je hierbij. Doordat wij de communicatie met cliënten, administratie en algemene promotie verzorgen, kan jij je volledig op de kwaliteit van je behandelingen richten.

Wie zijn wij

Psyned is de landelijke zorgaanbieder in onvergoede zorg en gespecialiseerd in het matchen van cliënt en psycholoog. Hierbij triageren we, adviseren we elke cliënt persoonlijk en behandelen met meer dan 270 psychologen altijd op maat.

Sluit je aan!

Kijk voor meer informatie op psyned.nl/behandelaars of neem direct contact met ons op.



- ✓ **MEER CLIËNTEN, MINDER ADMINISTRATIE**
- ✓ **EIGEN PRAKTIJKASSISTENTEN**
- ✓ **WORKSHOPS & OPLEIDING**
- ✓ **NETWERKBORRELS & MEER!**

Al 12 jaar
dé behandel-
organisatie in
onvergoede
zorg

Meer
dan 280
behandelaren
gingen je al
voor

Cliënten
beoordelen
onze
behandelaren
met 8,8



We leggen graag uit hoe we werken

www.psyned.nl/zorgaanbieder

zorgaanbieder@psyned.nl

085 - 401 73 63

TOVER EEN GLIMLACH OP HET GEZICHT VAN MAKER EN KOPER MET DE UNIEKE PRODUCTEN VAN ROADSMAAKT!

In Nederland is er een grote groep mensen die graag wil werken, maar niet past binnen het reguliere arbeidsproces. Roads (onderdeel van Arkin) begeleidt deze mensen naar dagbesteding en werk. Ze werken in de creatieve ateliers/sociale firma's aan producten waarvan eerder bijna niemand van het bestaan afwist.

Bij RoadsMaakt koop je unieke producten met een verhaal. Ieder product is met zorg gemaakt door creatieve makers, cliënten van Roads. Zo koop je altijd iets bijzonders. Online vind je een variatie aan producten. Van keramiek tot denim knuffels en bijvoorbeeld kaarsen.



@roadsmaakt



@roadsmaakt

Benieuwd? Ga naar www.roadsmaakt.nl.



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

VACATURES

DKP zoekt A&G & GZ psychologen
AMSTEDAM



VACATURES

GZ of Klinisch psycholoog
ZWIJNDRECHT



VACATURES

Psycholoog (28-32 uur)
HEERENVEEN



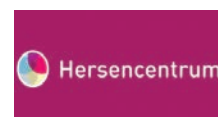
**(GZ)-psycholoog en
zorgcoördinator**
EMMELOORD



GZ-psycholoog
HILVERSUM



GZ-psycholoog Kind & Jeugd
PURMEREND



(GZ)-psycholoog / orthopedagoog
LEIDEN



**GZ-psycholoog met een eigen
praktijk zonder zorgen**
DIVERSE LOCATIES



**Ben jij klaar om je aan te sluiten
bij Psyned?**
DIVERSE LOCATIES



**Gedragdeskundige/ behandelaar
forensische zorg**
ROTTERDAM



2 Ontwikkelingspsychologen
AMSTERDAM



**Uw online advertentie
extra onder de aandacht
brengen?**

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

OPLEIDINGEN/CURSUSSEN

WISC-V-NL Verdiepingstraining
AMSTERDAM - UTRECHT



OPLEIDINGEN/CURSUSSEN

**Blijf leren - waar en wanneer je
maar wilt**
HEERLEN

Open Universiteit
www.ou.nl



PRAKTIJKRUIMTES

Ter overname aangeboden:
**Psychologisch Adviesbureau Van
der Weele**
GOES



**NijCa2re Symposium 'De
Vermijding voorbij'**
NIJMEGEN



**Symposium Dissociatieve
problematiek bij kinderen en
adolescenten**
ZWOLLE - ONLINE

KENNISCENTRUM



**Uw online advertentie
extra onder de aandacht
brengen?**

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

Fier (op) de Basis GGZ!
ARNHEM



**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

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.

Aanrader voor ambitieuze psychologen

Hoe meer je traint, hoe beter je wordt. Ook voor psychologen gaat deze vlieger op. Of het nu gaat om het motiveren van een patiënt, het goed afsluiten van een behandeling of het ter sprake brengen van een lastig onderwerp: de vaardigheden die daarvoor nodig zijn, kun je uitstekend trainen. *Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie* biedt een gestructureerde methode om te oefenen met de tien belangrijkste vaardigheden die je als psycholoog kunt ontwikkelen. Het boek bevat meer dan driehonderd praktijksituaties.

Oefenen met de 10 belangrijkste vaardigheden



In *Fundamentele vaardigheden in gesprekstherapie* beschrijft Gerrie Bloothoofd de belangrijkste vaardigheden van een standaardbehandeling vanaf het eerste contact tot en met het beëindigen van de therapie. Per vaardigheid wordt een korte uitleg gegeven, gevolgd door praktijksituaties waarbij gevraagd wordt hoe je zou kunnen reageren. Door hierbij stil te staan en actief na te denken, oefen je heel specifiek de vaardigheden en je houding. Elk hoofdstuk sluit af met praktische key points en antwoorden zoals die door een gz psycholoog zouden kunnen worden gegeven.

'Auteur Gerrie Bloothoofd is dit boek is gaan schrijven aan het einde van zijn gz-opleiding. Dit vanuit de behoefte om wat hij geleerd had op papier vast te leggen. Daarbij vond hij met name de vaardigheden die hij geleerd had van groot belang. Hij beschrijft deze op een prettige, praktische manier, waarbij hij de lezer aanzet tot nadenken en oefenen. Leuk is dat hij er 'puzzels' van maakt, waarbij, zoals dat gaat in de dagelijkse praktijk, er niet per se een goed antwoord is. De voorbeelden en antwoorden die hij geeft werken inspirerend.'

'Ze zetten aan tot uitproberen, tot doen. En dat is wat je als auteur toch wil bereiken.'

– uit het voorwoord door prof. dr. Marc Verbraak

Bestel nu op [boompsychologie.nl](https://www.boompsychologie.nl)

Boompsychologie
& psychiatrie