

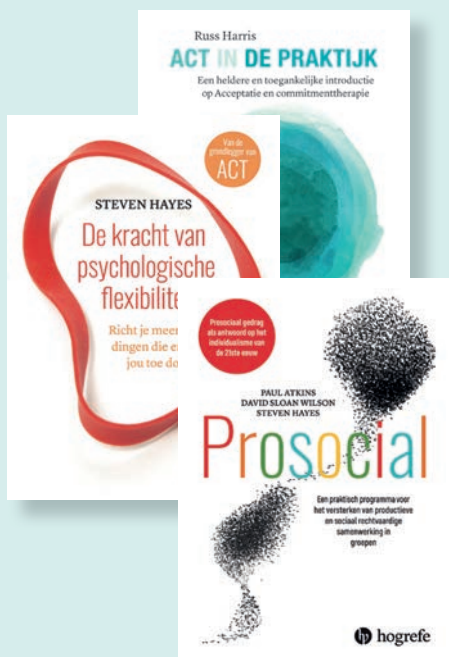
DE PSY- CHO- LOOG

MAANDBLAD NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN
JAARGANG 57 • NR 9 • SEPTEMBER 2022

RAFELRANDEN VAN DE RECHTSTAAT: OVER VERHOREN, HERKENNEN EN DESKUNDIGEN • EETPROBLEMATIEK EN LICHAAMSBEELD ONDER NEDERLANDSE PARATOPSPORTERS: EEN EMPIRISCH ONDERZOEK • INSPIRATIE: ETJE VERHAGEN • IN SPE: FYNN ECKHARDT • FORUM: DE MENTALE KLIMAATCRISIS EN DE ROL VAN DE GGZ • BOEKEN & MEDIA • GASTCOLUMN RIVKA RUITER: HEROVERDE AUTONOMIE • COLUMN ROGIER KIEVIT: LEREN LEREN

AP DIJKSTERHUIS OVER INSPIRATIE





Alles over Acceptatie en Commitment Therapie

De kracht van ACT in de praktijk

- **ACT in de praktijk** van Russ Harris is de beste en meest complete introductie van ACT
- Het meeste recente en persoonlijk boek van ACT grondlegger Steven Hayes **De kracht van psychologische flexibiliteit**
- Ook van Steven Hayes: **Prosocial**: over het versterken van samenwerking in groepen
- Dit najaar verschijnt de vertaling van het nieuwe boek van Russ Harris: **Trauma Focused ACT**

Meer weten? Ga naar www.hogrefe.nl.

 hogrefe

Luister naar collega psychologen in de Psyned podcast!

Wachten op antwoorden, daar geloven wij niet in. Daarom zoekt host Amy in de podcast **Waar wacht je op?** samen met Psyned psychologen uit wat je vandaag kan doen als het even niet zo lekker gaat.

Wat is een onveilige hechting? Hoe kom je uit een burn-out? Wat doe je met negatieve gedachten? En wanneer is het trauma en wanneer PTSS? Een paar vragen die onze psychologen in de podcast beantwoorden. En daarmee hopelijk cliënten meteen aan een antwoord helpen, zonder dat zij hoeven te wachten. Zie jij jezelf ook wel in de podcast vertellen? Sluit je aan bij Psyned en wie weet zit je binnenkort tegenover Amy in de studio.



Elk jaar helpen wij **11.000** cliënten, zonder dat ze op een wachtlijst terecht komen.

Wil je ons hierbij helpen? Scan dan de QR-code hiernaast!



KOM BIJ ONS
WERKEN!

Benieuwd? Scan de QR-code en luister de afleveringen via Spotify!



JE VINDT DE
AFLEVERINGEN
HIER!

- 10 RAFELRANDEN VAN DE RECHTSTAAT** – Waarheidsvinding, vaststellen wat er werkelijk is gebeurd, is een activiteit die volgens erkende en wetenschappelijke normen moet plaatsvinden. Peter van Koppen bespreekt drie aspecten van die waarheidsvinding in het strafrecht: de manier van verhoren, de procedure waarin een getuige de verdachte herkent als de dader en de inzet van rechtspsychologen als deskundigen.
- 36 EETPROBLEMATIEK EN LICHAAMSBEELD ONDER NEDERLANDSE PARATOPSPORTERS** – Zowel mannelijke als vrouwelijke topsporters hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van een eetstoornis. Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar de prevalentie van eetstoornissen onder specifiek gehandicapte topsporters. Meer kennis over de aanwezigheid van eetproblematiek en daarmee samenhangende factoren onder paratopsporters kan eraan bijdragen de negatieve effecten ervan tegen te gaan, betoogt Marjolein Buis.
- 48 DE MENTALE KLIMAATCRISIS EN DE ROL VAN DE GGZ** – Het mentale ecosysteem verkeert net als het natuurlijke ecosysteem in een ernstige disbalans, stellen Hanneke Feijs en Nagila Koster in deze forumbijdrage. Hebben wij niet alleen in de natuurlijke, maar ook in de mentale klimaatcrisis bijna ‘code zwart’ bereikt, vragen zij zich af.

Bevlogen GZ-psychologen gezocht

Help jij cliënten hun veerkracht te vinden?

Herstel is veel meer dan het verminderen of overwinnen van mentale problemen. Het is een persoonlijk proces waarin mensen hun veerkracht ontwikkelen of terugvinden en – door te focussen op de mogelijkheden – zo hoog mogelijk leren vliegen.

Als GZ-psycholoog bij Dokter Bosman help je je cliënt daarbij. Je brengt in kaart welke impact de klachten hebben op het dagelijks leven van je cliënt en welke persoonlijke doelen hij of zij wil bereiken. Vervolgens stel je in overleg met de cliënt een persoonlijke aanpak op.

De diagnose en behandeling zijn middelen om het doel van de cliënt te bereiken, geen doel op zich. Dat betekent ook dat je tijdens het traject je aanpak durft te wijzigen als de cliënt of de situatie daarom vraagt. En dat je de partner, familie en vrienden betreft om de effectiviteit van de behandeling te vergroten. Je kunt ook altijd een beroep doen op de kennis en ervaring van je collega's uit verschillende disciplines.

Uiteindelijk laat je de cliënt weer los, zodat deze met hernieuwde veerkracht zelf de vleugels uit kan slaan.

Eigen regie

Eigen regie is een belangrijk onderdeel van mentale gezondheid. Daarom stellen cliënten bij aanmelding persoonlijke gezondheidsdoelen op. Samen met je cliënt werk je naar deze 'stip op de horizon' toe. Hoe je dat doet, bepaal jij zelf, er is geen vast behandelprotocol. We vertrouwen erop dat je met je kennis en kunde zelf het beste weet hoe je de cliënt kunt helpen. We werken met zelforganiserende teams. Je krijgt veel vrijheid en eigen verantwoordelijkheid om je talenten en creativiteit optimaal in te zetten.

Herstelgerichte, effectieve zorg

Een behandeling is een middel om de doelen van de cliënt te bereiken, geen doel op zich. Een doel kan bijvoorbeeld het leren omgaan met overprikkeling of minder somber zijn. Iedere cliënt is uniek, daarom is elke behandeling maatwerk. Is breder psychologisch onderzoek nodig? Moet ik op een andere manier aansluiten bij de verandering die de cliënt zelf al in gang heeft gezet? Kan ik afschalen naar lichtere zorg of kan ik het traject zelfs afronden? Je toetst voortdurend of de behandeling bijdraagt aan het doel.

Iets voor jou?

Spreek onze werkwijze je aan? Dan leren we je graag kennen! Een actueel overzicht van onze vacatures vind je op:

werkenbij.dokterbosman.nl

Of bel met Dick Bosboom, recruiter, **088-226 83 50** voor meer informatie.

6	NIEUWS
9	COLUMN: Rogier Kievit
22	INTERVIEW: Ap Dijksterhuis
29	BOEKEN & MEDIA
34	INSPIRATIE: Etje Verhagen
45	GASTCOLUMN: Rivka Ruiter
46	IN SPE: Fynn Eckhardt

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 Hernaes, Sabine Hunnius, Johan Lataster, Wilmar Schaufeli, Wouter Schoonman, Annelies Spek, Giovanni Timmermans (voorzitter), Marcel Veenman, Anneke Vinke **Eindcorrectie:** Tanja van Bergen **Vormgeving:** Studio Jorrit van Rijt **Basisontwerp:** Curve Mags And More, Henk Stoffels. **Bladmanagement, advertenties en abonnementen:** Performis BV, 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.

SPONSOREN



Coverfoto: Marieke Wijntjes
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).

Wilt u een bijdrage leveren?
www.tijdschriftdepsycholoog.nl/auteursrichtlijnen



GOED RECHT

Als u mij op de mens af vraagt wat ik echt bijzondere psychologie vind, noem ik sowieso de rechtspsychologie zoals die in Nederland op de kaart is gezet door Willem Albert Wagenaar, Hans Crombag en Peter van Koppen.

Bijna als de dag van gisteren herinner ik me dat ik ergens in de tweede helft van de jaren negentig, niet gehinderd door enige vliegschaamte, op een korte vakantie naar Tunesië hun boek *Dubieuze zaken* las. Wat me met een psychologieboek tot dan alleen met *Het spel van de persoonlijkheid* van Ben Kouwer was overkomen: ik kon het niet wegleggen. Niet eerder had ik iets gelezen over rechtspsychologie, maar sindsdien realiseer ik me wat voor mensenwerk strafrecht is. Mensenwerk dat, zoals in *Dubieuze zaken* met overtuigende en aangrijpende voorbeelden wordt aangetoond, zich kenmerkt door fouten met vaak verstrekkende gevolgen.

Het boek inspireerde me meer te lezen over rechtspsychologie. Zoals het zeer moedige *Het herkennen van Iwan* dat Wagenaar schreef naar aanleiding van zijn optreden als getuigendeskundige in de rechtszaak tegen oorlogsmisdadiger John Demjanjuk alias Iwan de Verschrikkelijke. Maar ook *Hervonden herinneringen* dat Crombag schreef met Harald Merckelbach – over verdrongen traumatische herinneringen die door therapie weer manifest worden en tot allerlei onterechte beschuldigingen kunnen leiden. Wat ik maar wil zeggen: de rechtspsychologie is razendknappe toegepaste psychologie die door toedoen van Crombag, Wagenaar en Van Koppen een weg gevonden heeft in de juridische opleiding en de rechtspraak in Nederland beter heeft gemaakt.

Onlangs ging Van Koppen met emeritaat. Zijn afscheidsrede bewerkte hij tot een mooi artikel waarin hij betoogt dat een eerlijk rechtsproces te belangrijk is om alleen aan juristen over te laten. Hopelijk inspireert het u, voor zover nog niet gedaan, ook eens wat te lezen over rechtspsychologie.

Kort voor de vakantie kwam ik Van Koppen trouwens tegen op station Amsterdam-Zuid. Hij was als getuigendeskundige weer eens op weg naar een gerucht makende rechtszaak. Als ik nu psychologie zou studeren, bekende ik hem, was ik graag bij je afgestudeerd. We namen beiden een andere trein. Waarom vervolgens plots *Anything you say can and will be used against you in a court of law* in mijn hoofd klonk, is me nog altijd een raadsel.

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

WETENSCHAPPELIJKE AANPAK WERKT BETER

VERANDERMAGEMENT

Verandermanagers weten vaak niet goed waarom ze soms wel en soms geen succes boeken. Met evidence-based richtlijnen kunnen zij systematischer werken.

Op basis van wetenschappelijke literatuur en praktijkervaring presenteren Denise Rousseau en Steven ten Have een stap-voor-stap-aanpak die bedrijven helpt overleven in een veranderende markt. Hun aanpak stoelt op twee pijlers. De eerste: zorg voor betrouwbare informatie. Om het probleem scherp te krijgen, zullen verandermanagers en consultants niet alleen moeten praten

met werknemers uit alle lagen van de organisatie, ze zullen zich ook moeten verdiepen in klantbeoordelingen, prestatiestatistieken en wetenschappelijke literatuur. Een heldere en gedegen probleemanalyse verwijderd het belangrijkste obstakel voor succesvolle hervormingen: gebrek aan vertrouwen. De tweede pijler is: doe het stap voor stap. Een veranderingsproces kent vier fases die in een vaste volgorde doorlopen moeten worden. Pas als in de opstartfase het probleem en de oplossing zijn gedefinieerd, kan in de initiatiefase een aansprekende visie worden geformuleerd.

De implementatiefase is vervolgens bedoeld om de nieuwe werkwijze via sociale netwerken over de hele organisatie uit te rollen; in de consolidatiefase kan deze werkwijze tot slot worden geïnstitutionaliseerd. Sommige zaken zijn in alle fases belangrijk. Concrete doelen stellen werkt bijvoorbeeld motiverend. Ook issues rondom rechtvaardigheid verdienen doorlopend aandacht, want een eerlijke verdeling van de pijn zorgt voor een breder draagvlak. (AH)

Bron: Rousseau, D.M. & ten Have, S. Evidence-based change management, *Organizational Dynamics*, <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2022.100899>

ERVARINGSDESKUNDIGHEID ZOU VAKER INGEZET KUNNEN WORDEN

NIETS MENSELIJKS IS PSYCHOLOGEN VREEMD

In hoeverre gaan psychologen (in opleiding) zelf eigenlijk onder psychische klachten gebukt? Daar is nog weinig over bekend. Hoog tijd om er onderzoek naar te doen, vond een groep Amerikaanse/Canadese wetenschappers.

Psychologen wezen er al eerder op: mentale problemen zijn wijdverbreid, ongeacht leeftijd, socioculturele achtergrond of beroep. Maar hoe zit het met psychologen (in spe) zelf? In hoeverre gaan psychologen, werkzaam aan een universiteit, en studenten psychologie onder psychische klachten gebukt?

Bijna 1700 (assistent-)hoochleraren, postdocs, aio's en studenten psychologie vulden online een vragenlijst in. Ruim tachtig procent bleek wel eens psychi-

sche klachten te hebben gehad, bij bijna de helft was ook officieel een psychische aandoening vastgesteld. Dit betrof meer vrouwen dan mannen, en meer homo's en bi's dan hetero's. Ook leeftijd speelde een rol: de groep zónder (gediagnosticeerde) psychische klachten was ouder dan de groep mét.

Depressie, angststoornissen en suïcidale gedachten of gedragingen kwamen het meest voor. Ruim de helft gaf aan dat deze problemen verleden tijd waren. De klachten hadden soms wel het werk of de studie in de weg gezeten. Dit was vooral het geval bij degenen met een officiële diagnose. Deze groep kampte ook vaker met actuele mentale problemen. En het waren vooral de studenten die onder

psychische klachten gebukt gingen.

Conclusie: psychologen (in opleiding) zijn net mensen. Ze kampen met minstens zoveel psychische klachten als anderen. Van die ervaringsdeskundigheid zouden ze in de klinische praktijk, het onderwijs én het wetenschappelijk onderzoek meer gebruik kunnen maken. (ID)

Bron: Victor, S. E. et al. (2022). Only human: Mental health difficulties among clinical, counseling, and school psychology faculty and trainees. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/17456916211071079>

SCHAP

PSYCHOLOGISCHE WEERBAARHEID



NEUROWETENSCHAPPERS BUNDELEN KRACHTEN

GROEIDIAGRAMMEN VOOR HET BREIN

Groeidiagrammen voor lengte en gewicht maken het mogelijk om een achterstand bij kinderen tijdig te signaleren. In een niet al te verre toekomst kunnen we ook de ontwikkeling van het brein nauwkeurig volgen, denkt een grote groep neurowetenschappers.

Op basis van meer dan 120.000 MRI-scans zijn onderzoekers erin geslaagd groeidiagrammen voor het brein te maken. Deze diagrammen laten zien hoe het brein zich ontwikkelt vanaf de conceptie tot aan een leeftijd van honderd jaar.

In het begin gaat die ontwikkeling razendsnel. Zo is onze hersenschors het dikst als wij pas één jaar oud zijn en bezitten wij op vijfjarige leeftijd meer

zenuwcellen dan op enig ander moment in ons leven. De verbindingen tussen de zenuwcellen groeien in een gestager tempo. Hier ligt de piek rond het dertigste levensjaar, daarna neemt ook het aantal verbindingen langzaam weer af. De ontwikkeling van het ventriculair volume waarin het hersenvocht zich bevindt, verloopt anders: dit volume blijft heel lang klein om vanaf het veertigste levensjaar explosief te stijgen.

Geen enkele onderzoeksgroep kan alleen zoveel MRI-scans produceren. Intensieve samenwerking was dus een vereiste. Zo'n tweehonderd onderzoekers stelden data ter beschikking in ruil voor co-auteurschap; honderden andere onderzoekers deelden hun data belangeloos.

Ondanks deze krachtenbundeling zijn de groeidiagrammen thans nog niet geschikt voor gebruik in de klinische praktijk. Ze zijn namelijk voornamelijk gebaseerd op scans van welvarende, blanke westerlingen.

Zodra die representativiteitsproblemen zijn opgelost, zijn de toepassingen legio. Denk aan vroege opsporing van hersenaandoeningen en het gericht ontwikkelen van medicijnen. (AH)

Bron: Bethlehem, R.A.I. et al. (2022). Brain charts for the human life span. *Nature*, doi.org/10.1038/s41586-022-04554-y

PROMOTIES

KUNSTMATIGE INTELLIGENTIE EN RECHTERS

Voor bepaalde rechtszaken kan de computer autonoom tot beslissingen komen en voor vrijwel alle rechtszaken een belangrijke ondersteunende rol vervullen. Maar hoewel kunstmatige intelligentie een belangrijke efficiency- en kwaliteitsverhogende rol kan spelen, blijft er een duidelijke meerwaarde van de individuele rechter bij het spreken van recht. Dat concludeert Manuella van der Put in haar promotieonderzoek. Daarvoor maakte ze onder meer gebruik van literatuuronderzoek en multidisciplinaire focusgroepen met zowel juridische experts als experts in KI. Van der Put liet een kunstmatig intelligent systeem ontwerpen voor de beoordeling van kleine verkeersovertradingen. Het systeem bleek nog niet in staat zelfstandig relevante wetsartikelen en jurisprudentie mee te nemen bij de uiteindelijke beslissing in een individuele zaak, noch om de feiten juridisch te kwalificeren.

Manuella van der Put, *Kunstmatige intelligentie bij rechterlijke oordeelsvorming, theoretische analyse en praktische implementatie*. Tilburg University, 25 mei 2022. Promotoren prof. mr. J.E.J. Prins, prof. dr. F.J. Bex, prof. dr. J.A. van den Born

PRESTATIEGERICHTE VOLWASSEN HALEN HOGE CIJFERS

Joyce Neroni bracht de voorspellende waarde van psychosociale factoren voor academisch succes in volwassen afstandsonderwijs in kaart. Een belangrijke succesfactor blijkt hun gerichtheid op prestaties: studenten die willen presteren hebben betere kansen dan studenten die zich vooral zorgen maken omdat ze slechter zullen presteren dan anderen. Studenten die gebruikmaken van de complexe cognitieve leerstrategieën hebben betere kansen. Daarnaast blijkt het goed kunnen managen van tijd en inspanning een positieve voorspeller te zijn. De resultaten geven richtlijnen aan docenten om het leerstrategiegebruik in hun curriculum te bevorderen en om studenten van een vermijdende naar een prestatiegerichte studieoriëntatie te helpen.

Joyce Neroni, *'The Adult Learning Open University Determinants (ALoud) study: Psychosocial factors predicting academic success in adult distance education*. Open Universiteit, 17 juni 2022. (Co-)promotoren prof. dr. R. de Groot, prof. dr. P. Kirschner, dr. C. Meijjs

JEUGDZORG NU WEGHALEN BIJ GEMEENTE SLECHT IDEE

In haar proefschrift bracht Beatrijs Jansen in kaart hoe een vijftal gemeenten hun weg vinden na de decentralisatie van de jeugdzorg in 2015. Haar onderzoek, waaraan achttien anonieme jeugdzorgaanbieders meewerkten, laat zien dat de sturing van jeugdzorgaanbieders extreem complex is en dat gemeenten daar vaak mee worstelen. Toch is het volgens haar een slecht idee de jeugdzorg nu weg te halen bij gemeenten. Een echte transformatie duurt vaak vele jaren en er spelen ook factoren mee die buiten de macht van gemeenten liggen. Het meest opvallend vond Jansen de onderlinge verwijten die zorgaanbieders en gemeenten elkaar maken. Ze pleit er daarom onder meer voor dat gemeenten eerst een pilot doen met een zorgaanbieder. En als zorgaanbieders onderling samenwerken, dienen daaraan duidelijke voorwaarden gekoppeld te zijn die ook zijn af te dwingen aan de zorgverleners.

Beatrijs Jansen, *Steering Towards Transformation Of Youth Care*. Erasmus Universiteit Rotterdam, 17 juni 2022. Promotoren prof. dr. H.J.M. Fenger, prof. dr. J.F.M. Koppenjan

Etienne van Berlo, *Emotions through the eyes of our closest living relatives*. Universiteit Leiden, 19 mei 2022. Promotor prof. dr. M.E. Kret

Robin Groen, *Up close and personal: investigating the development of psychopathology using intensive longitudinal data*. Rijksuniversiteit Groningen, 8 juni 2022. (Co-)promotoren dr. C.A. Hartman, prof. dr. M.C.V. Wichers, J.T.W. Wardenaar-Wigman

Jesse Roest, *The therapeutic alliance in child and adolescent psychotherapy and residential youth care*. Universiteit van Amsterdam, 23 juni 2022. Promotoren prof. dr. G.J.J. Stams, prof. dr. G.H.P. van der Helm

Julia Misersky, *About Time: Exploring the Role of Grammatical Aspect in Event Cognition*. Radboud Universiteit Nijmegen, 29 juni 2022. (Co-)promotoren prof. dr. P. Hagoort, dr. M.E.P. Flecken

Nadia Rutten, *With a little help from my 'friends': The mood- and cognition-enhancing effects of illicit substances*. Maastricht University, 30 juni 2022. (Co-)promotoren prof. dr. J.G. Ramaekers, dr. K.P.C. Kuypers, dr. E.L. Theunissen

Youri Derks, *Alexithymia in borderline personality pathology. From theory to a biosensor application*. University of Twente, 14 juli 2022. (Co-)promotoren prof. dr. E.T. Bohlmeijer, prof. dr. G.J. Westerhof, dr. M.L. Noordzij

LEREN LEREN

Ik heb geen rijbewijs. Een combinatie van wagenziekte, een voorliefde voor fietsen en wandelen, en voornamelijk wonen in (universiteits)steden waar auto's weinig nut hebben – het kwam er nooit van. Maar met kinderen (zeker met rolstoel) en op vakanties is het toch erg nuttig. En aangezien de volledig zelfrijdende auto's nét te laat komen, moet ik er toch aan geloven.

Elke week krijg ik les van een strenge doch rechtvaardige instructeur, meneer Aras, die alles ziet wat ik fout, en soms goed, doe. Het is niet heel vaak als volwassene dat je een compleet nieuwe vaardigheid aanleert. Als beroepsgedeformeerde psycholoog is het bovendien fascinerend om de processen die ik normaal bij anderen in modellen en theorieën probeer te vangen, zelf te ondergaan. Wanneer je begint met nieuwe vaardigheden aanleren, is het een 'executieve taak'. Dat wil zeggen dat je je volledige aandacht (en een hoop mentale energie) nodig hebt om de nieuwe taak uit te voeren. In de cognitieve psychologie kun je dat meten met het zogeheten *dual task paradigm*. Kort gezegd: gaat je prestatie erop achteruit als je daarnaast nog iets anders probeert te doen? Een ervaren chauffeur kan vaak zonder veel problemen een gesprek voeren of de routeplanner instellen. Ik zeker niet.

Na deze beginfase treden er andere processen op, zoals strategie-exploratie. Hoe werkt (bijvoorbeeld) autorijden voor jou het fijnst? Hoe schakel je, hoe voeg je in? Binnen de regels en richtlijnen zijn er talloze individuele voorkeuren. In onze dochter herken ik dit proces direct. Haar uitleg over hoe ze sommen oplost verandert bijna dagelijks. Deze periode van exploratie is nuttig: het verhoogt de kans dat je de voor jouw meest passende manier en stijl kunt ontdekken.

De laatste fase is wanneer we echte experts worden, en vaardigheden automatiseren. Fouten nemen af, je wordt beter én sneller, en het voelt minder vermoeiend. Sterker nog, op een gegeven moment worden zelfs complexe handelingen als autorijden dermate automatisch dat mensen zich soms amper iets herinneren van hun rit naar werk. Dit kan dan zogeheten impliciete kennis worden. Dat is kennis of een vaardigheid die je hebt, maar waarover je weinig direct inzicht hebt.

Je kunt dit als volgt mooi bij jezelf waarnemen. Probeer snel te antwoorden op de volgende vraag: waar op je toetsenbord zit de letter 'm'? En de letter 's'? Veel mensen zullen om antwoord te (kunnen) geven in het luchtledige typen, om zo het toetsenbord als het ware motorisch na te maken.

Toch gek. We 'weten' waar de letters zitten (ik typte de 'm' 60 keer in deze column) en toch kun je alleen via een omweg toegang tot je eigen kennis krijgen. Zo'n volledig geautomatiseerde motorische vaardigheid is de laatste fase van expertise (het nadeel is overigens wel dat slechte gewoontes die op deze manier zijn aangeleerd lastig af te leren zijn).

Leren leren dus. Nog een paar maanden, dan krijg ik hopelijk het felbegeerde rijbewijs en mag mijn vrouw met geveinsde ontspanning naast me zitten. Tot die tijd eerst nog wat cognitieve psychologie.



Rogier Kievit

is hoogleraar Developmental Neuroscience aan het Donders Instituut van de Radboud Universiteit Nijmegen.
E-mail: rogier.kievit@radboudumc.nl

FOTO: STIJN RADEMAKER

Waarheidsvinding is een activiteit die volgens gangbare en erkende wetenschappelijke normen moet plaatsvinden. Peter van Koppen bespreekt drie aspecten van die waarheidsvinding in het strafrecht: de manier van verhoren, de procedure waarin een getuige de verdachte herkent als de dader en de inzet van rechtspsychologen als deskundigen. ‘Een eerlijk proces is te belangrijk om alleen aan juristen over te laten.’

OVER VERHOREN, HERKENNEN EN DESKUNDIGEN

RAFELRANDEN VAN DE RECHTSTAAT

In een strafzaak heeft de verdachte recht op een eerlijk proces, *a fair trial*. Dat is neergelegd in het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM), vooral in artikel 6 (Mole & Harby, 2006). Het eerlijke proces kent verschillende uitwerkingen van hoe een strafproces moet worden gevoerd en welke rechten de verdachte daarbij heeft, zoals volledig inzicht in het opsporingsonderzoek en de bijstand van een advocaat. Het is de rol van de rechter om het werk van Openbaar Ministerie en politie en de argumenten van de verdediging te toetsen. Dat geldt ook als het gaat over onderzoek naar de feiten, de waarheidsvinding.

Merkwaardigerwijs komt in de literatuur over het eerlijke proces de kwaliteit van de waarheidsvinding en het verzamelen van bewijs niet of alleen indirect aan de orde. Dat is merkwaardig omdat goede rechtspraak een belangrijk aspect is van onze rechtstaat (Barendrecht, Van Beek & Muller, 2017). Slechte waarheidsvinding bezorgt onze rechtstaat rafelranden.

In dit artikel zal ik drie aspecten van die waarheidsvinding in het strafrecht bespreken: de manier van verhoren, de procedure waarin een getuige de verdachte herkent als de dader en de inzet van rechtspsychologen als deskundigen. Maar eerst een enkel woord over wat waarheidsvinding in het strafrecht is.

WAARHEIDSVINDING

Door veel juristen wordt het vaststellen van wat er precies is gebeurd rond het misdrijf gezien als een *juridisch* oordeel. Er wordt niet alleen gezocht 'naar de waarheid volgens de strafprocessuele regels der kunst' (De Keijser, 2016), maar er wordt een formele waarheid vastgesteld: men oordeelt volgens de formele regels en de uitkomst van dat oordeel kan afwijken van wat er werkelijk is gebeurd. Het is een soort gecompliceerde juridificering van de werkelijkheid (Huls, 2006). Die houding van juristen leidt ertoe dat rechters formeel en vooral juridisch formeel redeneren, ook als een andere vorm van redeneren aan de orde zou moeten zijn (Rozemond, 2010).

Waarheidsvinding, vaststellen wat er werkelijk is gebeurd, is uiteraard niet primair een juridische activiteit, maar een activiteit die volgens gangbare erkende wetenschappelijke normen moet plaatsvinden (zie bijvoorbeeld het speciale nummer van *Topics in Cognitive Science*: Prakken, Bex & Mackor, 2020). Het gaat om het antwoord op de in principe simpele vraag: wat is er gebeurd en wie heeft het gedaan? Het is geen juridische kwestie, maar een empirische kwestie en dat moet vooral zo blijven om het eerlijke proces te dienen. Alleen op die manier kunnen schuldige verdachten adequaat van onschuldige verdachten worden onderscheiden (Hirsch Ballin, 2018).

Waarheidsvinding in strafzaken kent natuurlijk wel juridische grenzen. Zo is de vraag relevant of bewijs rechtmatig is verkregen of niet, en al dan niet mag meewegen bij de beslissing. Of het gaat om de vraag op welk moment van het proces de verdediging nog mag komen met nieuwe onderzoekswensen. Daarnaast kan empirische waarheidsvinding ook juridisch worden bevorderd, bijvoorbeeld door zoiets als *equality of arms*, als Openbaar Ministerie en de verdediging evenveel macht en mogelijkheden hebben bij het verzamelen van gegevens voor de waarheidsvinding.

Bij de opsporing gaat het laatste vaak mis. De verdediging is bij de opsporing een stuk hulpelozer dan later ter terechtzitting. En juist de opsporing door de politie is in Nederland een belangrijke pijler van de waarheidsvinding in het strafproces, zo niet de centrale pijler. Dan wordt het dossier geproduceerd dat later de grondslag zal vormen van de strafzaak.

Dat stelt hoge eisen aan de kwaliteit van de opsporing. Na de IRT-affaire (Parlementaire Enquêtecommissie Opsporingsmethoden, 1996) en vooral na de Schiedammer Parkmoord (Van Koppen, 2003; Posthumus, 2005) is men anders gaan kijken naar de kwaliteit van de opsporing (Lindeman, 2017). Er zijn sinds de IRT-affaire echter voortdurend bedreigingen van die kwaliteit. De bedreigingen zijn van diverse aard. Ik beperk mij tot de drie genoemde onderwerpen, maar de bedreigingen tonen zich op veel meer gebieden (Van Koppen, 2022).

HET VERHOREN

Een belangrijk structureel probleem dat goede waarheidsvinding in de weg staat, is de manier waarop in Nederland in de opsporing door de politie wordt verhoord. Er zijn, voor zover we weten, in Nederland geen slechtere verhoorders dan elders. Maar in Nederland wordt, zowel bij verdachten als bij getuigen, het verhoor op een manier gedaan die niet bevorderlijk is voor de waarheidsvinding.

Er zijn ruwweg drie manieren van verhoren in Nederland. De eerste is de manier waarop in zeer ernstige zaken de verdachte wordt verhoord. Dan zit de verdachte met twee verhoorders in een kamertje. Met een beeldverbinding

nemen anderen – officier van justitie, politie, recherche-psychologen – het verhoor waar en kunnen aanwijzingen aan de verhoorders geven, meestal met een chatfunctie. Ik laat die vorm van verhoren hier buiten beschouwing, omdat mij geen systematisch onderzoek bekend is.

De tweede vorm van verhoren is die van kinderen. Daarop is forse kritiek (Otgaar et al., 2019). Dergelijke verhoren vinden plaats in kindvriendelijke verhoorstudio's door speciaal daartoe getrainde verhoorders. Toch voldoet de Nederlandse manier van verhoren niet aan de internationale standaard (La Rooy et al., 2015; Lamb et al., 2007). Er vinden in de kinderverhoren bijvoorbeeld te weinig open uitnodigingen plaats tot het vertellen van een verhaal en de verhoorders stellen te veel directieve vragen. Directieve vragen zijn vaak ook suggestieve vragen. Dergelijke onvolkomenheden in het verhoor lijken allemaal niet zo erg, maar die manier verhoren kan ertoe leiden dat het kind niet een waar verhaal vertelt, maar een gesuggereerd verhaal. Of dat een onwaar verhaal wordt opgeschreven.

Ik geef een voorbeeld uit een zaak met kinderverhoren waarin ik als deskundige rapporteerde:

Vraag: *Toen je bij Liesje en Barbara op de kamer kwam, toen is het begonnen?*

Antwoord: *Ja, dat denk ik wel.*

In het proces-verbaal van het verhoor stond vervolgens stellig: *'Toen is het begonnen.'*

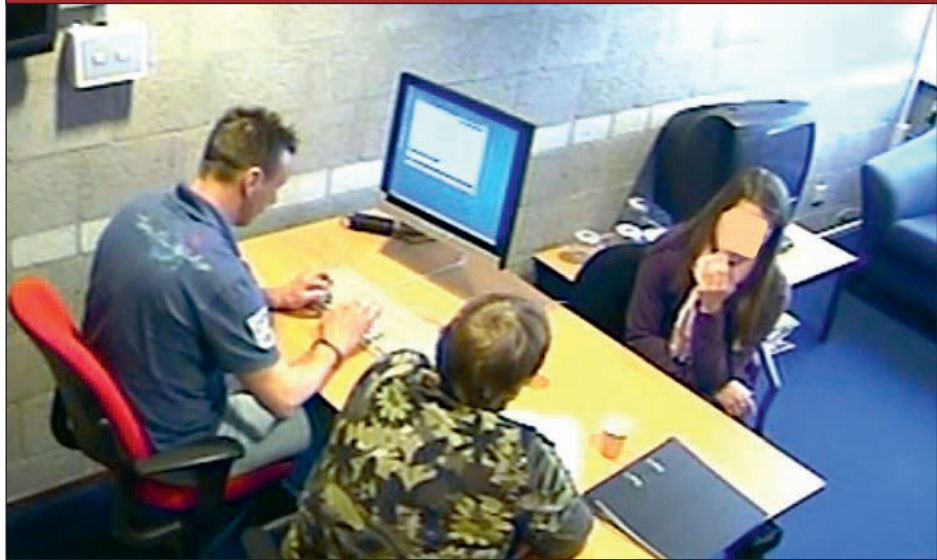
Het lijkt niet zo moeilijk om zich aan de internationale regels te houden, maar bij de Nederlandse politie is daartegen onbegrijpelijk verzet (Rispen, Dekens & Haak, 2019).

De reguliere verhoren die in vrijwel alle andere zaken in Nederland worden afgenomen, bij alle getuigen en verdachten van 12 jaar en ouder, zien er als volgt uit (zie figuur 1; zie uitgebreider daarover Horselenberg & Van Koppen, 2011). Twee verbalisanten zitten tegenover de getuige. Een van de verbalisanten heeft een voorbereid lijstje met vragen voor zich. De andere verbalisant zorgt voor het typewerk. De typende verbalisant vat in eigen woorden in het proces-verbaal samen wat er is gezegd in het verhoor. Verdachtenverhoren gaan op soortgelijke wijze. Ik beperk mij hier voor de overzichtelijkheid tot het getuigenverhoor.

Nu hebben politiemensen uiterst zelden een typecursus gevolgd. Het typen gaat daardoor traag. Het bepaalt wel het tempo en de vorm van het verhoor. Sommige verbalisanten doen het typen in stilte; zij bedenken zonder overleg hun eigen tekst (Malsch, et al., 2015). Andere verbalisanten doen het hardop, waarbij zij steeds met de collega en met de getuige overleggen over de formulering. Het komt ook

‘Wat is er gebeurd en wie heeft het gedaan?’

FIGUUR 1. EEN STILL VAN EEN OPNAME VAN EEN TYPISCH GETUIGENVERHOOR



Het herkennen van de verdachte als de dader door getuigen – waaronder slachtoffers – is de belangrijkste manier om vast te stellen wie een misdrijf pleegde

regelmatig voor dat de getuige z'n mond moet houden zodat de typist zich kan concentreren op het uittypen en de achterstand op het gesprokene kan inhalen. Het typen is zo een behoorlijke storende invloed in het verhoor. En het proces-verbaal vormt in de meeste gevallen slechts een min of meer vage afspiegeling van wat er is gezegd.

Dezelfde verhoren kunnen door de manier van werken leiden tot processen-verbaal met een uiteenlopende inhoud, en ook met ontbrekende en met toegevoegde informatie (De Keijser, Malsch, Kranendonk & De Gruijter, 2012). Het trage typen zorgt er ook voor dat de getuige ruim de tijd krijgt om over een antwoord na te denken. Zelden komt een doorlopend gesprek tot stand en daarmee ook niet de broodnodige verstandhouding tussen verhoorder en getuige.

De manier van werken nodigt uit tot het stellen van vragen en het noteren van antwoorden. In plaats van de getuige vooral zelf te laten vertellen, is de verhoorende verbalisant druk bezig met het voorbereiden van de volgende vraag. Dat is goed te merken. De volgende vraag wordt

regelmatig gesteld in het midden van het antwoord dat de getuige aan het geven is op de voorgaande vraag. Vragen worden ook nogal eens gesteld als ze allang niet meer aan de orde zijn. De verhoren plegen van de hak op de volgende vraagtak te springen. Getuigen kunnen zo nog lastiger hun eigen gedachtentrein vasthouden en gewoon vertellen wat zij meemaakten. Let wel: ik spreek hier over verhoren zoals ze worden gedaan door daartoe gecertificeerde politiemensen.

Iets wat ik regelmatig tegenkom, is de volgende soort wisseling tijdens een verhoor:

Verhoorder: *Heeft hij aan je geslachtsdeel gezeten?*

Getuige: *Nee, hij zat met zijn hand wel in de buurt, maar hij heeft mij niet aangeraakt.*

Verhoorder: *Wat voelde je toen hij aan je geslachtsdeel zat?*

En:

Verhoorder: *Ben jij die avond nog bij het slachtoffer geweest?*

Verdachte: *Nee, ik zat de hele avond in de kroeg met mijn vrienden.*

Verhoorder: *Hoe laat kwam je bij het slachtoffer aan?*

Typen in de verhoorkamer moet met onmiddellijke ingang worden verboden

De typende verbalisant zou eigenlijk iets anders moeten doen: kijken en luisteren. Hij moet luisteren naar zijn collega en hem, bijvoorbeeld tijdens een pauze, wijzen op vragen die hij is vergeten te stellen of die hij misschien nog eens op een wat andere manier moet stellen. Hij moet kijken naar de getuige en letten op de antwoorden. De tweede verbalisant zou zo als belangrijkste taak hebben om met een helikopterblik aan het verhoor deel te nemen. Zijn observaties kunnen bijvoorbeeld de aanleiding vormen om met de getuige een onderwerp opnieuw door te lopen en uit te diepen.

Kort samengevat zijn in veel verhoren beide verbalisanten vooral met hun eigen taak bezig. Die taken trekken alle aandacht naar zich toe zodat niet op de getuige wordt gelet. Politie mensen vinden bovendien al dat typen nogal belastend (Malsch et al., 2012). Het is helemaal niet nodig, want wij nemen verhoren tegenwoordig gewoon op (zie daarover Horselenberg, Vredevelde & Van Koppen, 2016).

De kwaliteit van de opnames is nog wel erg beroerd (Horselenberg & Van Koppen, 2017). We werken in Nederland met een 15 jaar oud systeem. Niet alleen is meestal nauwelijks wat te zien en door het getyp nauwelijks iets te horen. In vrijwel elke zaak is er meer mis: verdwenen opnames, alleen geluid en geen beeld, opnames die middenin het verhoor ophouden.

Er leek licht aan de horizon te komen. De politie is na lang dubben en wikken en wegen in zee gegaan met het Noorse bedrijf Indico Systems. Dat bedrijf levert een wél goed functionerend systeem voor opname en opslag van verhoren. Dat lijkt een verbetering, maar zeker is dat niet. Aan de slechte inrichting van verhoorkamers – te klein, camera's op de verkeerde plek opgehangen, microfoon op een plek gemonteerd zodat het typen van de verbalisant goed en de getuige nauwelijks te horen is – wordt niets gedaan. Kennelijk vindt men verder de Noren zo duur, dat de verplichting om verhoren op te nemen is afgeschaft. Dat deed het College van procureurs-generaal door de Aanwij-

zing over het verhoren te vervangen door een instructie.¹ Zo'n instructie heeft het voordeel dat niemand daaraan rechten kan ontnemen, waardoor opnames van de verhoren niet meer een verplichting vormen voor de politie.

Er is van oudsher weerstand bij de politie tegen het opnemen van verhoren. Die advocaat gaat dan over je schouder meekijken, was altijd het argument. De opname kan in werkelijkheid juist de grote vriend zijn van de politie. Het is veel efficiënter en betrouwbaarder om op basis van een goede opname een proces-verbaal te maken. De typist wordt in het verhoor weer verhoorder. Bij het maken van het proces-verbaal kijkt bovendien iemand voor de tweede keer naar de gegeven antwoorden. Opnieuw kijken wil nog wel eens nieuwe inzichten opleveren.

Omdat de getuigen- en verdachtenverklaringen een zo centraal deel uitmaken van de opsporing is de Nederlandse praktijk schadelijk voor de kwaliteit van de waarheidsvinding en komt daarmee structureel in strijd met een eerlijk proces volgens art. 6 EVRM. Door de beroerde manier van verhoren wordt essentiële informatie gemist. En er is een simpele oplossing die direct tot aanzienlijke verbetering zal leiden: typen in de verhoorkamer moet met onmiddellijke ingang worden verboden.

HERKENNINGSPROCEDURES

Een tweede prangend probleem in de waarheidsvinding zijn herkenningsprocedures, die meestal confrontaties worden genoemd. In die procedures wordt een getuige geconfronteerd met de verdachte, met de vraag of de verdachte de dader van het misdrijf is. In de rechtspsychologie is daarnaar ontzettend veel onderzoek gedaan dat heeft geleid tot veel en heel precieze kennis over confrontaties en hoe ze moeten worden uitgevoerd (zie voor een overzicht Van Koppen & Horselenberg, 2017). Er is in de praktijk ook veel ervaring opgedaan met de resultaten van al dat rechtspsychologische onderzoek. Het herkennen van de verdachte als de dader door getuigen – onder wie slachtoffers – is immers de belangrijkste manier om vast te stellen wie een misdrijf pleegde.

We weten ook al heel lang dat het met confrontaties

1 De Aanwijzing auditieve en audiovisuele registratie van verhoren van aangevers, getuigen en verdachten (2010) *Staatscourant* 11885 (28 juli 2010) werd zo vervangen door Parket-generaal Openbaar ministerie (2021) *Instructie auditieve en audiovisuele registratie van verhoren van aangevers, getuigen en verdachten* (7 juni 2021). In die instructie staat: 'Instructies hebben als zodanig geen externe werking omdat ze daar naar hun aard en strekking niet voor geëigend zijn. Derden kunnen er dan ook geen rechten aan ontnemen.'

TABEL 1. ERNSTIGE FOUTEN IN CONFRONTATIES 1 JANUARI 2017-3 JULI 2018 (N = 252)

FOUT	AANTAL	%
Enkelvoudige confrontatie bij onbekende dader	84	33,3
Onzekere aanwijzing genoteerd als zekere herkenning	33	13,1
Onderling contact tussen getuigen	33	13,1
Getuige zag dader niet of zeer slecht bij misdrijf	15	6,0
Herhaalde confrontatie met een getuige	15	6,0
Suggestie om getuige te beïnvloeden	14	5,6
Getuige mag meerdere personen in rij aanwijzen	8	3,2
Begeleider wist bij een foslo wie de verdachte was	7	2,8
Mensen in rij die niet voldoen aan signalement van dader	6	2,4
Opsporingsconfrontatie voor bewijs aangeboden	5	2,0
Meerdere verdachten in selectie	4	1,6
Getuige kreeg meerdere foto's van dezelfde verdachte	3	1,2

TABEL 2. WAT MINDER ERNSTIGE FOUTEN IN CONFRONTATIES 1 JANUARI 2017 - 3 JULI 2018 (N = 252)

FOUT	AANTAL	%
Verbalisant die confrontatie maakte niet gecertificeerd	91	36,1
Gegeven instructies niet in proces-verbaal	62	24,6
Reactietijd getuige niet genoemd in proces-verbaal	58	23,0
Confrontatie sequentieel genoemd, maar is dat niet	16	6,3
Testobservatoren andere signalement dan getuige gaf	12	4,8
Testobservatoren niet gebruikt	3	1,2
Aanwijzingen testobservatoren niet opgevolgd	3	1,2

Die confrontatie noemen de Amerikanen een line-up, de Engelsen een identity parade en wij, als enige land ter wereld, de osloconfrontatie

behoorlijk fout kan gaan. Een bijzonder voorbeeld is het proces tegen John Demjanjuk in Israël. Demjanjuk werd ervan verdacht dat hij Iwan de Verschrikkelijke was, de man die de gaskamers in Treblinka bediende. Verschillende overlevenden van het concentratiekamp identificeerden met overtuiging Demjanjuk als Iwan de Verschrikkelijke. Dat

deden zij velen jaren na dato. Willem Albert Wagenaar liet in het proces zien dat de herkenningsprocedures zo slecht waren dat de aanwijzingen door de overlevenden niet als valide konden worden beschouwd (Wagenaar, 1989). Demjanjuk werd uiteindelijk vrijgesproken door het hoogste gerecht in Israël.

TABEL 3. AANTAL ERNSTIGE FOUTEN IN CONFRONTATIES (N=252).

	AANTAL	%
Geen ernstige fouten geconstateerd	101	40,1
1	95	37,7
2	40	15,9
3	13	5,2
4	3	1,2
Totaal	252	100,0

De zekerheid dat een confrontatie, indien verkeerd uitgevoerd, een fors onjuist resultaat kan hebben, leidde in Nederland al 85 jaar geleden tot invoering van regels voor de meervoudige confrontatie, waarin de verdachte tussen een rij figuranten wordt geplaatst en dan wordt getoond aan de getuige (Van Asch van Wijck, 1937). Die confrontatie noemen de Amerikanen een *line-up*, de Engelsen een *identity parade* en wij, als enige land ter wereld, de osloconfrontatie. In Nederland gebeurt die confrontatie vrijwel altijd met foto's, in politiejargon 'foslo'.

In Nederland hebben we niettemin een probleem met confrontaties. Een confrontatie kent een eenvoudige centrale regel: als de getuige de verdachte heeft aangewezen als de dader, dan mag daarvoor redelijkerwijs slechts één verklaring zijn, namelijk dat hij de verdachte heeft herkend als de dader. Voer je een confrontatie volgens die regel uit, dan heb je goed bewijs. Het is een eenvoudige regel, maar het blijft lastig die in de praktijk na te leven.

De enige verklaring voor de aanwijzing mag zijn: herkennen van het misdrijf. De regel betekent dat er een lange lijst met afgeleide regels is om alle andere mogelijke verklaringen voor de aanwijzing redelijkerwijs uit te sluiten. Ik noem twee van die afgeleide regels. De getuige mag niet door raden de verdachte aanwijzen. Om dat te voorkomen, staat de verdachte in een rij figuranten die allen voldoen aan het signalement dat de getuige eerder van de dader heeft opgegeven. Als de getuige dan raadt, heeft hij een grote kans dat hij een figurant aanwijst van wie zeker is dat hij niets met het misdrijf te maken heeft.

Een tweede voorbeeld: de politieman die de getuige begeleidt, mag niet aan de getuige laten weten wie de verdachte is. De begeleider kan bijvoorbeeld zeggen 'Kijk nog eens goed naar nummer 4' of de begeleider gaat zelf expliciet naar nummer 4 staren. Het kan doelbewust gebeuren maar ook onbedoeld. Dat probleem wordt

voorkomen door de getuige te laten begeleiden door een politieman die niet bij het onderzoek is betrokken en die niet weet wie de verdachte is.

Politie mensen die de confrontaties organiseren – ze moeten daarvoor speciaal zijn gecertificeerd – leren wel alle afgeleide regels uit hun hoofd, maar hen is nooit die ene centrale regel verteld (zie het lesmateriaal dat bij de Politie-academie wordt gebruikt (Van Amelsvoort, 2018)). Zij proberen meestal te voldoen aan al die afgeleide regels zonder daar altijd goed in te slagen. Er is ook geen prikkel om het goed te doen, want rechters lijken confrontaties met gebreken probleemloos te accepteren.

Ik onderzocht samen met student Charlot van Hagen hoe goed de confrontaties in Nederland zijn (zie ook Van Hagen, 2020). Het is al eens eerder gedaan, in 1991 (Van der Boor, 1991). Toen bleken confrontaties vaak fout te gaan en werden zonder probleem de resultaten van onjuiste confrontaties voor het bewijs gebruikt.

Wij verzamelden anderhalf jaar beslissingen in zaken met confrontaties door met relevante steekwoorden te zoeken in Rechtspraak.nl, tussen 1 januari 2017 en 3 juli 2018. We vonden 130 vonnissen en arresten met bij elkaar 252 confrontaties. Het gaat dan altijd om confrontaties die het Openbaar Ministerie goed genoeg vond om aan de rechter als bewijsmiddel te presenteren. Bij een fors deel van de zaken vonden we de advocaat van de verdachte bereid om ons de relevante stukken te sturen. Wij kregen die informatie van advocaten in 42 zaken. Dat ging over 97 confrontaties, 38% van het aantal van 252 confrontaties. Op die manier hadden we voor een deel van de confrontaties alleen informatie uit de rechterlijke beslissing en voor een deel aangevuld met informatie uit het dossier.

Bij de confrontaties worden veel fouten gemaakt (zie tabel 1 en 2). Let wel: bij een deel weten we niet of iets goed of fout werd gedaan, want die informatie hadden we niet in alle

TABEL 4. GEBRUIK VOOR HET BEWIJS VAN CONFRONTATIES (N=215; $\chi^2 = 16,7$, DF=1, $p < .001$)

	GEBRUIKT VOOR BEWIJS		
	WEL	NIET	TOTAAL
Geen ernstige fouten geconstateerd	76 (85,4%)	13 (14,6%)	89 (100%)
Confrontatie met ernstige fouten	75 (59,5%)	51 (40,5%)	126 (100%)

gevallen. We noteerden alleen fouten waarvan we op grond van het beschikbare onderzoeksmateriaal zeker zijn. Bij 101 confrontaties – en dat is iets meer dan 40% – konden wij geen ernstige fouten constateren. Dat betekent niet dat ze er niet waren, want we hadden beperkte informatie. Alle andere 151 confrontaties, 60%, hadden ten minste één ernstige en daarmee fatale fout (zie tabel 3).

Ik geef een voorbeeld. In een zaak werd de verdachte vervolgd voor een schietpartij met dodelijk afloop op 26 mei 2013 in het Scheepvaartmuseum in Amsterdam.² Er werd met drie getuigen een foslo gehouden. Zij kregen de verdachte en zes anderen te zien, de zogeheten figuranten. Geen van de getuigen wees iemand aan. Een getuige vond dat erg onbevredigend. Hij wilde de dader wel van camerabeelden aanwijzen. Dat heeft natuurlijk weinig zin als hij de verdachte al in een eerdere confrontatie zag. Niettemin liet de politie de getuige kijken naar camerabeelden die buiten het Scheepvaartmuseum waren genomen. Het was inmiddels vier maanden na het misdrijf. De getuige wees zowaar de verdachte aan. Hij kreeg de beelden nog een keer te zien. En toen was de getuige er zowaar 100 procent zeker van dat het de verdachte was.

Zo'n aanwijzing van de verdachte door een getuige is om velerlei redenen van nul en generlei waarde. Op geen enkele manier kan achteraf nog worden vastgesteld of de getuige de verdachte aanwees omdat hij hem herkende van het misdrijf of herkende van de eerdere foslo. Men zou zo'n aanwijzing ook moeten wantrouwen omdat de getuige de politie erg graag wilde helpen en niet kan worden uitgesloten dat hij om die reden de verdachte aanwees.

De Amsterdamse rechtbank zag al die problemen niet in de zaak van het Scheepvaartmuseum. De rechtbank oordeelde dat de wijze van confronteren geen schoonheidsprijs verdiende, maar vond het verder prima: 'De gebreken die kleven aan de wijze van confronteren kunnen van invloed zijn geweest. Maar dat hoeft niet.' De rechtbank heeft de

mogelijkheid van beïnvloeding onder ogen gezien. 'Maar nu de herkenning van de getuige wel strookt met de overige bewijsmiddelen in het dossier, neemt de rechter aan dat die mogelijkheid zich niet heeft voorgedaan.' De rechter concludeerde dat de herkenning betrouwbaar was en gebruikte de herkenning voor het bewijs. Kennelijk ziet de rechtbank ook niet dat het door elkaar husselen van bewijsmiddelen de afzonderlijke bewijsmiddelen niet sterker maakt. Ook zendt de rechter de boodschap uit: ga lekker zo door, beste politiemensen, fouten vinden wij niet erg, hoor.

Van 215 confrontaties bleek uit de rechterlijke uitspraak of het resultaat van de confrontatie was gebruikt voor het bewijs (zie tabel 4). We onderzochten of confrontaties met één of meer ernstige fouten (vergelijk tabel 3) werden gebruikt voor het bewijs. Van de confrontaties zonder ernstige fouten werd 85,4% voor het bewijs gebruikt. Bij confrontaties met ernstige fouten daalde dat tot 59,5%. Dat lijkt op het eerste gezicht bemoedigend, want er is een samenhang tussen fouten en gebruik voor bewijs: als er fouten zijn, gebruikt de rechter de resultaten van een confrontatie minder vaak. Maar juich niet te vroeg: ook als er ernstige fouten zijn met de confrontatie wordt dus nog altijd bijna 60% voor het bewijs gebruikt.

Dat het met confrontaties vaak misgaat, kan men niet geheel de rechter verwijten. Natuurlijk zorgt het accepteren van slechte confrontaties ervoor dat er bij politiemensen geen prikkel meer bestaat om het zorgvuldig te doen. Daarnaast is de enige formele regeling voor de confrontatie een koninklijk besluit uit 2002 dat zoveel gebreken kent dat het niet anders kan dat het in elkaar is gezet door iemand bij het ministerie van justitie zonder enige kennis van zaken.³ Er zijn een paar hapsnapregels op papier gezet met het negeren van alle regels die uit het rechtspsychologische onderzoek

3 Besluit van 22 januari 2002 houdende vaststelling van regels omtrent de toepassing van enige maatregelen in het belang van het onderzoek, Stb. 2002, 46. Het Besluit is gebaseerd op art. 61a lid 3 Wetboek van Strafvordering.

Hij zou kunnen afkicken en zijn moeder zou wel worden verzorgd door zijn zussen en broers

bekend zijn (zie voor een precieze bespreking daarvan Van Koppen & Van der Horst, 2006).

De paar regels die dan nog in het besluit staan, zijn inmiddels door de Hoge Raad de nek omgedraaid. De Hoge Raad besliste dat de minister in de Memorie van Toelichting had geschreven dat het Besluit alleen geldt voor confrontaties in persoon en dat foto's, en dus de foslo's, daar niet onder vallen.⁴ Zo heeft de Hoge Raad de regels feitelijk afgeschaft, want confrontaties in Nederland vinden altijd met foto's plaats. Dat is namelijk een stuk goedkoper dan een echte osloconfrontatie.

INZET VAN RECHTSPSYCHOLOGEN

De problemen met verhoren en met confrontaties zouden kunnen worden verholpen als rechters vaker rechtspsychologen zouden consulteren. Soms wordt dat wel gedaan, soms ook niet.

Als er DNA aan de orde is, worden als vanzelfsprekend deskundigen aangewezen en niet zelden opgeroepen om op de zitting het allemaal uit te komen leggen. Bij rechtspsychologen ligt dat anders. Er lijken bij rechters twee kampen, waarbij het dominante kamp meent dat zelf probleemloos problematische getuigen- en verdachtenverklaringen te kunnen beoordelen. 'Het is aan het hof de betrouwbaarheid van de getuigenverklaringen te beoordelen', is min of meer de standaardtekst. Dat klopt. Het geldt echter ook voor al het andere bewijs, zoals DNA. De rechter meent dat DNA een stuk ingewikkelder is dan getuigen- en verdachtenverklaringen. Dat berust op een misvatting. Het is nogal eens andersom. Gelukkig zijn er rechters die alert zijn op verklaringen van getuigen en verdachten die misschien problemen kennen en dan een rechtspsycholoog inschakelen. Zij zien dat het inschakelen van een deskundige de beslissing van de rechter kan verbeteren. Die rechters vormen echter het niet-dominante kamp in deze kwestie.

De Hoge Raad heeft wel eens een hof op de vingers getikt nadat de advocaat-generaal met instemming van de verdediging had gevraagd een rechtspsycholoog tot deskundige te benoemen om de bekentenis van de verdachte te onderzoeken.⁵ De verdachte had de bekentenis later ingetrokken. De bekentenis was de belangrijkste bewijsbouwsteen voor de beslissing van het hof. Het hof vond een rechtspsycholoog niet nodig. De Hoge Raad keurde niettemin de zelfwerkzaamheid van het hof af, overigens niet omdat het negeren van de rechtspsychologie onjuist was, maar omdat het hof de eigen zelfwerkzaamheid onvoldoende had gemotiveerd.

In een later arrest nam de Hoge Raad een wat ander standpunt in. Robert Horselenberg had in een zaak als deskundige aan het hof uitgelegd dat de spontane bekentenis van de verdachte, kort gezegd, niet kon worden vertrouwd.⁶ Het was een moordzaak waarin de verdachte al eerder verdacht was geweest. Hij is toen vele malen verhoord. De verdachte heeft in al die verhoren stevast ontkend. Na een jaar kwam hij zich ogenschijnlijk spontaan bij de politie melden met een bekentenis.

De verdachte had toen verscheidene redenen om graag in de gevangenis terecht te komen. Hij had zowel zijn eigen geld als dat van zijn moeder verbrast aan drugs en hij vreesde dat de politie hem en zijn moeder niet met rust zou laten. De politie was, zo wist hij door zijn eerdere verhoren in de zaak, overtuigd van zijn daderschap. Hij kon zodoende de kans groot schatten om naar de gevangenis te gaan als hij zich bij de politie zou melden. Dat zou volgens hem de situatie voor zowel hem als zijn moeder verbeteren. Hij zou kunnen afkicken en zijn moeder zou wel worden verzorgd door zijn zussen en broers. De verdachte verbond in die zin bij de politie ook een aantal voorwaarden aan het afleggen van een bekentenis.

4 Hoge Raad 9 februari 2010, ECLI:NL:HR:2010:BK6146 (Koninginnedagherkenningen).

5 Hoge Raad, 22 april 2014, ECLI:NL:HR:2014:953, *Nederlandse Jurisprudentie* 2015, 60, m.nt. B.F. Keulen.

6 Hoge Raad, 21 mei 2018, ECLI:NL:HR:2019:780, *Nederlandse Jurisprudentie* 2019, 180, m.nt. J.M. Reijntjes.

Het hof besteedde liefst 6114 woorden (27% van het arrest) aan een uitleg dat het zich niet kon vinden in het rapport van Horselenberg. Het hof geloofde de bekentenis wel en baseerde zich daarbij op een enkel artikel dat was verschenen in het rechtersblad *Trema* (Rassin, 2013). Nu is de scribent Eric Rassin een gewaardeerde collega. Het betreffende artikel was echter een gelegenheidsstuk, een korte vogelvlucht van een beperkt deel van de kennis over bekentenissen. Zo schrijft Rassin dat het artikel alleen gaat over bekentenissen die door de politie zijn afgedwongen. Het artikel gaat derhalve niet over min of meer spontane bekentenissen, zoals in casu het geval was. Het lijkt erop dat de raadsheren het nummer van *Trema* toevallig op de salontafel hadden aangetroffen en het dan maar als een gezaghebbend standaardwerk over het uitgebreide onderzoeksgebied van valse bekentenissen beschouwden.

Jan Reijntjes, de annotator van het arrest, geeft in zijn annotatie een perfecte demonstratie waarom het verstandig kan zijn om een rechtspsycholoog te engageren. Hij schrijft: 'Desalniettemin blijft de vraag of hij dan iets doet wat de rechter zelf niet had gekund. Een (echte) psycholoog kan de verdachte onderzoeken en vervolgens iets zeggen over zijn betrouwbaarheid; neigt hij tot fantaseren, is hij gemakkelijk beïnvloedbaar, enz.? Maar aan de enkele tekst van een verklaring ziet hij weinig zonder haar context te kennen. De rechtspsycholoog (is dat soms per definitie een psycholoog die zich op het terrein van de rechter waagt?) kan nauwelijks anders dan zich bedienen van dezelfde middelen als de rechter zelf, om de geloofwaardigheid van de hem voorgelegde verklaring te beoordelen. Hij kijkt hoe die verklaring tot stand is gekomen, zoekt naar bevestiging en controleert haar op consistentie. Wat is dan zijn toegevoegde waarde?'

Nou, de toegevoegde waarde van de psycholoog is dat hij let op factoren die er wel toe doen om te onderzoeken of een bekentenis vals is. Daartoe behoort niet, zoals Reijntjes meent, de neiging tot fantaseren. En met het gemak waarmee iemand kan worden beïnvloed, heeft Reijntjes slechts een achterafeffectje te pakken. Daarnaast is consistentie niet een aanwijzing van een ware verklaring, zoals menig rechter met Reijntjes denkt.

De besproken zaak laat een probleem zien bij het inschakelen van deskundigen. Dat is het onbegrip tussen rechter en deskundige over wat relevant is en wat niet. Het laat echter ook een nog groter probleem zien en dat is dat de rechter er soms toe neigt om zich op irrelevante informatie te baseren bij een oordeel over verklaringen van getuigen en verdachten en zo negeert hetgeen op grond van wetenschap-

pelijk onderzoek wel relevant is gebleken. Dat is in strijd met het rechtstatelijke principe van een eerlijk proces. Het is ook in strijd met de regel dat rechters moeten proberen bewijs zo professioneel mogelijk te waarderen. Het is een rafelrand van onze rechtstaat.

CONCLUSIES

Het Nederlandse strafproces mag dan een van de betere ter wereld zijn (zie daarover Van Koppen & Penrod, 2003), het is niet een rustig bezit. Ik besprak een aantal bedreigingen; een aantal manieren waarop het eerlijke proces wordt geschoonden door het negeren van wetenschappelijk gefundeerde regels. Die regels zijn al lang bestudeerd en vastgesteld in solide rechtspsychologisch onderzoek. Als dat onderzoek wordt genegeerd, leidt dat tot onjuiste waardering van bewijs en een gebrekkige waarheidsvinding.

Bij het dagelijkse politie-, om- en rechterswerk is er te weinig oog voor wat de feiten waard zijn, hoe waarheidsvinding werkelijk zou moeten verlopen en wat de wetenschap daarover kan leren. Het kan, althans voor een deel, worden opgelost met simpele maatregelen: verbieden van typen in de verhoorkamer, beter onderwijs in het uitvoeren van herkenningsprocedure en een scherper rechtersoog voor wat getuigendeskundigen kunnen bieden. Het vergt allemaal geen hogere juristerij. Het vergt wel dat politie, justitie en de rechters resultaten van wetenschappelijk onderzoek serieus nemen en bereid zijn om over de schutting van de juristerij te kijken om rafelranden aan de rechtstaat te voorkomen.

Ik eindig daarom met een verzuchting, en daarbij bevind ik mij in het goede gezelschap van Hans Crombag (2000), van Nick Huls (2015) en van Marijke Malsch (2019), die een soortgelijk standpunt innamen: een eerlijk proces is te belangrijk om alleen aan juristen over te laten.

OVER DE AUTEUR

Peter J. van Koppen is emeritus-hoogleraar rechtspsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Dit artikel is gebaseerd op zijn afscheidsrede die hij uitsprak op 23 maart 2022. Correspondentie over dit artikel: p.j.van.koppen@vu.nl.

Literatuur

- Van Amelsvoort, A.G. (2018). *Handleiding confrontatie* (10e ed.). Amsterdam: Sdu.
- Van Asch van Wijck, L.H.K.C. (1937). Confrontatie van getuigen met verdachten. *Algemeen Nederlandsch Politie-Weekblad voor Rijks- en Gemeentepolitie en de Koninklijke Marechaussee*, 22, 109-111.
- Barendrecht, M., Van Beek, K. & Muller, S. (2017). *Menselijk en rechtvaardig: Is de rechtsstaat er voor de burger?* Den Haag: HiiL Innovative Justice.
- Boor, L.E.C. van der (1991). *Over getuigen, confrontaties en bewijs*. Den Haag: Ministerie van Justitie (WODC).
- Crombag, H.F.M. (2000). Rechter en deskundigen. *Nederlands Juristenblad*, 75, 1659-1665 (afscheidsrede Universiteit Maastricht).
- Hagen, C. van (2020). *De verdachte als dader herkennen, procedure fouten bij de confrontatie erkennen: Een onderzoek naar de uitvoering van herkeningsconfrontaties in de praktijk*. Masterscriptie Vrije Universiteit Amsterdam.
- Hirsch Ballin, M. (2018). *Over grenzen bij bewijsvergaring: Grondslagen voor geïntegreerde normering van strafrechtelijke bewijsvergaring*. Den Haag: Boom juridisch (oratie Vrije Universiteit Amsterdam).
- Horselenberg, R. & Koppen, P.J. van (2011). Een opname van het verhoor is de verbalisants beste vriend. *Tijdschrift voor de Politie*, 73(5), 23-26.
- Horselenberg, R. & Koppen, P.J. van (2017). Verhoren op audio en op video. In P.J. van Koppen, J.W. de Keijser, R. Horselenberg & M. Jellicic (red.), *Routes van het recht: Over de rechtspsychologie* (pp. 635-641). Den Haag: Boom juridisch.
- Horselenberg, R., Vredevelde, A. & Koppen, P.J. van (2016). Nederlandse politieverhoren in de praktijk. *Nederlands Juristenblad*, 91, 3185.
- Huls, N.J.H. (2006). De rechter is geen waarheidsvinder, maar een motiverende beslissers. *Nederlands Tijdschrift voor Rechtsfilosofie en Rechtstheorie*, 35, 3-7.
- Huls, N.J.H. (2015). *Rwanda: Een rechtstraat in de mist: Een rechtssociologische analyse*. Rotterdam: Erasmus Universiteit, Erasmus Law Lectures 37 (Afscheidsrede Erasmus Universiteit).
- Keijser, J.W. de (2016). *Als de waarheid er aan moet geloven: Alledaagse bedreigingen voor waarheidsvinding in het strafproces*. Den Haag: Boom (oratie Leiden).
- Keijser, J.W. de, Malsch, M., Kranendonk, R. & Gruijter, M. de (2012). Written records of police interrogation: Differential registration as determinant of statement credibility and interrogation quality. *Psychology, Crime and Law*, 18, 613-629.
- Koppen, P.J. van (2003). *De Schiedammer parkmoord: Een rechtspsychologische reconstructie*. Nijmegen: Ars Aequi Libri (met medewerking van Ch. Dudink, M. van der Graaf, M. de Haas, J. van Luik en V. Wijsman).
- Koppen, P.J. van (2022). *De som van alle bewijs: Van scenario's naar veroordelingen*. Amsterdam: De Kring.
- Koppen, P.J. van & Horst, E.M. van der (2006). De simpele logica van getuigenconfrontaties. *Nederlands Juristenblad*, 81, 788-795.
- Koppen, P.J. van & Horselenberg, R. (2017). Identificatie. In P.J. van Koppen, J.W. de Keijser, R. Horselenberg & M. Jellicic (red.), *Routes van het recht: Over de rechtspsychologie* (pp. 283-334). Den Haag: Boom juridisch.
- Koppen, P.J. van & Penrod, S.D. (red.). (2003). *Adversarial versus inquisitorial justice: Psychological perspectives on criminal justice systems*. New York: Plenum.
- La Rooy, D., Brubacher, S.P., Aromäki-Stratos, A., Cyr, M., Hershkowitz, I., Korkman, J., Myklebust, T., Naka, M., Peixoto, C.E., Roberts, K.P., Stewart, H.A. & Lamb, M.E. (2015). The NICHD protocol: A review of an internationally-used evidence-based tool for training child forensic interviewers. *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*, 1, 76-89.
- Lamb, M.E., Orbach, Y., Hershkowitz, I., Esplin, P.W. & Horowitz, D. (2007). Structured forensic interview protocols improve the quality and informativeness of investigative interviews with children: A review of research using the NICHD Investigative Interview Protocol. *Child Abuse and Neglect*, 31, 1201-1231.
- Lindeman, J. M. W. (2017). *Officieren van justitie in de 21e eeuw: Een verslag van participierend observatieonderzoek naar de taakopvatting en taakinvolving van officieren van justitie*. Den Haag: Boom juridisch (diss. Utrecht).
- Malsch, M. (2019). *Het recht is te belangrijk om aan juristen over te laten*. Heerlen: Oratie Open Universiteit.
- Malsch, M., Keijser, J.W. de, Gruijter, M. de, Komter, M.L. & Elffers, H. (2012). De gevolgen van beeld en geluid voor het proces-verbaal van verdachtenverhoor. *Tijdschrift voor de Politie*, 10, 30-33.
- Malsch, M., Kranendonk, R., Keijser, J.W. de, Elffers, H., Komter, M.L. & De Boer, M. (2015). *Kijken, luisteren, lezen: De invloed van beeld, geluid en schrift op het oordeel over verdachtenverhoren*. Apeldoorn: Politie en Wetenschap.
- Mole, N. & Harby, C. (2006). *The right to a fair trial: A guide to the implementation of Article 6 of the European Convention on Human Rights* (2nd ed.). Strasbourg: Council of Europe, Directorate General of Human Rights (Human rights handbooks, No. 3).
- Otgaar, H., La Rooy, D., Horselenberg, R., Hershkowitz, I., Ruiter, C. de, Blezer, L., Kidane, R. & Kollau, R. (2019). Assessing the quality of child investigative interviewing in the Netherlands. *Applied Cognitive Psychology*, 33, 889-897.
- Parlementaire Enquêtecommissie Opsporingsmethoden. (1996). *Inzake opsporing*. Den Haag: Sdu (Tweede Kamer [1995-1996] 24072; M. van Traa, voorzitter).
- Posthumus, F. (2005). *Evaluatieonderzoek in de Schiedammer Parkmoord: Rapportage in opdracht van het College van Procureurs-Generaal. s.l.: Openbaar Ministerie (zie www.om.nl)*.
- Prakken, H., Bex, F.J. & Mackor, A.-R. (2020). Editors' review and introduction: Models of rational proof in criminal law. *Topics in Cognitive Science*, 12, 1053-1067.
- Rassin, E. (2013). *Zoiets doe je toch niet?! Een overzicht van het wetenschappelijk onderzoek naar valse bekentenissen*. *Trema: Tijdschrift voor de Rechterlijke Macht*, 33, 202-208.
- Rispens, I., Dekens, K. & Haak, R. (2019). Commentary: Assessing the quality of child investigative interviewing in the Netherlands. *Applied Cognitive Psychology*, 33, 898-900.
- Rozemond, K. (2010). Slapende rechters, dwalende rechtspsychologen en het hypothetische karakter van feitelijke oordelen. *Nederlands Tijdschrift voor Rechtsfilosofie en Rechtstheorie*, 39, 35-51.
- Wagenaar, W.A. (1989). *Het herkennen van Iwan*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

Wij geloven dat werk gelukkig maakt... jij ook?

(GZ) psycholoog

Ben jij een (GZ) psycholoog met focus op Acceptance and Commitment Therapy (**ACT**)? Zie je werk als bron van zingeving en herstel?

Wij geloven dat psycholoog zijn een ambacht is. Dat jij gelukkig wordt van werken met je hoofd, je hart alsook je handen. Wij zoeken psychologen die kunnen overstijgen en reflecteren, die dit doen vanuit ware empathie en cliënten een stevige hand bieden bij het zetten van moeilijke stappen.

We hebben al 100 (GZ) psychologen bij ons werken. Sluit je aan?

Nieuwsgierig?

Ben je benieuwd naar de sfeer bij Skills en wil je ons beter leren kennen? Bekijk dan onze medewerkers aan het woord in onze filmpjes op:
www.skills.nl/werkenbij



Bij Skills werken betekent: vanuit een oplossingsgericht mensbeeld werken aan zingeving en welzijn. Wij richten ons op wat werkt en wat er wel kan, in samenwerking met cliënt, leidinggevende en de bedrijfsarts. Wij geloven dat een breinvriendelijke leefstijl en het leven vanuit waarden cruciaal is voor mentale veerkracht. Dit doen wij middels oplossingsgerichte therapie, ACT en cognitieve gedragstherapie (CGT). Ook werken wij veel met Mindfulness based interventies en EMDR.

Kijk voor onze actuele vacatures op www.skills.nl/vacatures

Skills

Werk & Psyche

INTERVIEW AP DIJKSTERHUIS

'JE KUNT INSPIRATIE TEGEMOET LOPEN'

Hoe kwam Isaac Newton tot zijn theorie over de zwaartekracht? Hoe ontstaat nieuwe muziek? En hoe vormden de karakters Harry, Ron en Hermelien zich zo plots in het hoofd van J.K. Rowling terwijl zij een doodgewone treinreis maakte? In zijn nieuwste boek *Inspiratie* tracht Ap Dijksterhuis, schrijver en hoogleraar psychologie van het onbewuste aan de Radboud Universiteit Nijmegen, dit soort vragen te beantwoorden. Volgens hem gaan aan het krijgen van inspiratie onbewuste processen vooraf en kun je inspiratie voor een groot deel afdwingen. 'Veel mensen denken ten onrechte dat je op inspiratie moet wachten.'



'Inspiratie kan voelen als iets magisch, echt alsof je verliefd bent'

Voor zijn eerdere populairwetenschappelijke boeken liet Ap Dijksterhuis zich onder meer inspireren door reizen (*Wie (niet) reist is gek*, 2017), geluk (*Op naar geluk*, 2015) en het onbewuste (*Het slimme onbewuste*, 2007). Zijn nieuwste boek gaat over inspiratie, een onderwerp dat nauw verwant is aan zijn eerdere werk. Reizen werkt vaak stimulerend voor het brein en kan, nadat het onbewuste de nieuwe informatie verwerkt heeft, voor inspiratie zorgen. Tot slot voelt een leven vol inspiratie zinvoller en gelukkiger.

Voor *Inspiratie*¹ kon Dijksterhuis minder goed leunen op de wetenschap dan hij gewend was bij zijn eerdere boeken. Er is weinig wetenschappelijk onderzoek naar inspiratie gedaan. Hij verdiepte zich in de materie door biografieën van componisten, schrijvers, wetenschappers en kunstenaars te lezen. Zoals die van Isaac Newton, Ian Curtis en Wolfgang Amadeus Mozart. Ook interviewde hij een aantal mensen, onder wie zwemkampioen Pieter van den Hoogenband, schrijver Ilja Leonard Pfeijffer en topchef Emile van der Staak van De Nieuwe Winkel in Nijmegen, over onder meer hun motivatie, concentratie en inspiratie.

Na jarenlang onderzoek te hebben gedaan naar onbewuste processen en geluk, voelt Dijksterhuis zich nu meer geroepen als schrijver. Een dag in de week is hij nog op de Radboud Universiteit Nijmegen te vinden, waar hij een aanstelling als hoogleraar heeft. Ook geeft hij geregeld lezingen en heeft hij samen met

Rick van Baaren, hoogleraar gedragsverandering en maatschappij aan de Radboud Universiteit Nijmegen, een onderneming: D&B. Via technieken uit de gedragsverandering, denk aan *nudging* of het geven van beloningen, willen zij maatschappelijke problemen oplossen, zoals zwerfafval verminderen in wijken waar dit een probleem is, of werknemers stimuleren vaker met de fiets in plaats van met de auto naar het werk te komen.

In de tuin van zijn huis in Nijmegen, vlak voor hij weer op reis 'moet' om zijn brein te stimuleren, vertelt Dijksterhuis over zijn nieuwe boek.

WAAROM HOUDT HET ONDERWERP INSPIRATIE U ZO BEZIG?

'Wat gebeurt er in ons onbewuste als we denken dat we niets doen, en er dan plots een idee in ons opkomt, een fraaie inval? Die vraag houdt mij al ruim twintig jaar bezig. Ik begon over inspiratie te lezen, onder meer over de emoties die erbij komen kijken. Een moment van inspiratie kan voelen als iets magisch, echt alsof je verliefd bent. En het geeft veel energie, je kunt het idee haast niet laten liggen, je gaat er vanzelf mee aan de slag. Die gevoelens, en hoe zo'n inval tot stand komt, dat wilde ik begrijpen. Inspiratie is bovendien wat ons voortdrijft als het gaat om wetenschap, kunst en cultuur.'

INSPIRATIE IS BEST EEN VAAG EN RAADSELACHTIG BEGRIIP. VANUIT HET LATIJN VERTAALD BETEKENT HET 'INADEMING'. HOE DEFINIEERT U INSPIRATIE?

'Het is je onbewuste dat je vertelt wat je moet doen, op een erg dwingende manier. Wetenschappelijk gezien is dat niet handig geformuleerd, want intuïtie zou je op diezelfde manier kunnen uitleggen, hoewel dat meestal minder dwingend is... Inspiratie is meer een echt plots besef. Dat kan gaan over wat je moet doen met je leven, je roeping, over een idee voor een nieuw boek. Of over de dagelijkse momenten van inspiratie die nodig zijn om daadwerkelijk een hoofdstuk te schrijven.'

HEEFT U ZELF WEL EENS EEN GEVOEL VAN VERLIEFDHEID GEHAD BIJ EEN IDEE?

'Ja. Toen ik het idee kreeg dat we onbewust doordenken over van alles. Nu weten we dat het zo is, maar twintig jaar geleden was dat nog niet echt aangetoond.

1 *Inspiratie*. Ap Dijksterhuis, (2022). Uitgever: Prometheus, 336 p. Verschijningsdatum: 5 september 2022.

Ik had wel heel sterk het gevoel dat het idee klopte. Ik heb toen een simpel experiment opgezet waar- bij ik studenten veel informatie gaf over een aantal studentenkamers, ze moesten de beste kiezen. Een van de kamers was het meest aantrekkelijk, maar dat was niet direct duidelijk omdat er veel informatie gegeven werd. Een deel van de studenten moest meteen kiezen en een deel kreeg eerst een afleidingstaak. Ik hoopte dat die laatste groep onbewust bleef nadenken over de kamer en uiteindelijk de aantrekkelijkste kamer zou kiezen. Dat bleek inderdaad het geval.²

Helaas weet ik niet meer het precieze moment waarop dit idee tot me kwam. Maar ik voelde me echt zeker over het idee en had een verliefd gevoel. Ik wist ook dat als ik kon aantonen dat mijn idee klopte, het belangrijk zou zijn.'

Dat onderzoek heeft ook geholpen om over inspiratie na te denken. In zijn boek staat Dijksterhuis uitgebreid stil bij hoe dat onbewuste doordenken mogelijk voorafgaat aan momenten van inspiratie en eureka, ofwel wat er gebeurt tijdens incubatie. Aan de hand van zijn eigen wetenschappelijk onderzoek en dat van collega's laat hij zien dat het onbewuste waarschijnlijk anders 'denkt' dan het bewuste. Het onbewuste heeft een grotere informatieverwerkingscapaciteit, is meer associatief, waardoor het nieuwe informatie in verband kan brengen met eerder verwerkte informatie. En het onbewuste kan goed organiseren.^{3,4,5}

WAT GEBEURT ER IN HET BREIN OP HET MOMENT DAT PLOTS EEN GOED IDEE NAAR BOVENKOMT?

'Waarschijnlijk integreert ons onbewuste verschillende informatiestromen die aanvankelijk niets met elkaar te maken hadden. Heel lang is het een rommel- tje, maar gaandeweg ontstaat een soort evenwicht. In

mijn boek vergelijk ik het met twee potten en honderd genummerde knikkers. Tien knikkers doe je in de ene pot en de rest in de andere. Vervolgens trek je lootjes en verplaats je de knikker met het corresponderende nummer naar de andere pot. Op een gegeven moment zitten er in beide potten ongeveer vijftig knikkers, en dat blijft zo. Helaas is dit een metafoor en kan ik niet vertellen hoe het daadwerkelijk gaat, of wanneer zo'n incubatieproces bijvoorbeeld klaar is. Wel vinden deze momenten van inspiratie vaak plaats als je even geen taak hebt en in een soort mijmerende staat bent. Bijvoorbeeld tijdens het wandelen, als je in de bus zit, of in bad. Je onbewuste moet dat evenwicht gevonden hebben, en je bewuste moet ruimte hebben.'

EN ZO'N MOMENT KAN HAAST MAGISCH VOELEN?

'Dat was een van de eerste dingen die mij opvielen toen ik over grote ontdekkingen begon te lezen. Mensen durven soms zelfs geen verantwoordelijk- heid te nemen voor hun scheppingen. Beethoven zei bijvoorbeeld dat hij de stukken die hij componeerde enkel hoefde te ontvangen en op te schrijven. Lang werd gedacht dat God er iets mee te maken had. Nu weten we dat dit soort ideeën voortkomt uit onbe- wuste processen. Maar het toont aan hoe magisch en dwingend die emoties kunnen zijn.'

Dijksterhuis bespreekt drie vormen van inspiratie in zijn boek. De eerste is evocatie: je maakt iets mee in je leven waardoor je weet wat je moet doen, je roeping. Hij gebruikt de zanger van The Cure als voorbeeld. De dertienjarige Robert Smith voelde zich als door de bliksem getroffen toen hij David Bowie *Starman* zag spelen op televisie. De tweede vorm van inspiratie gaat over nieuwe ideeën, invallen. Een nieuw num- mer, een boekidee, een uitvinding. Met die ideeën kunnen we onszelf nieuwe doelen stellen. De laatste vorm van inspiratie is de flow-ervaring, de momenten waarop schrijven, componeren of schilderen vanzelf lijken te gaan.

UITVINDINGEN ZIJN DAADWERKELIJK NIEUWE IDEEËN. EEN ROEPING KLINT OOK ALS ALSOF JE BESTEMD BENT VOOR ÉÉN BEPAALDE TAAK. TREEDT INSPIRATIE OP BIJ ECHTE (PERSOONLIJKE) NIEUWE INZICHTEN, OF GAAT INSPIRATIE VOORAL OVER HET GEVOEL DAT JE EEN INZICHT OPDOET?

2 Dijksterhuis, A., Bos, M. W., Nordgren, L. F., & van Baaren, R. B. (2006). Complex choices better made unconsciously? *Science*, 313, 760-761.

3 Betsch, T., Plessner, H., Schwieren, C., & Gütig, R. (2001). I like it but I don't know why: A value-account approach to implicit attitude formation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 242-253.

4 Dijksterhuis, A., & Meurs, T. (2006). Where creativity resides: The generative power of unconscious thought. *Consciousness and Cognition*, 15(1), 135-146.

5 Dijksterhuis, A. (2004). Think different: the merits of unconscious thought in preference development and decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 586.

'Inspiratie gaat over subjectieve gevoelens van inzicht. Maar de sterkte ervan hangt wel samen met de realiteit. Hoe dwingender het gevoel, hoe hoger meestal de kwaliteit van het idee, denk ik. Al is die correlatie natuurlijk niet perfect. Je kunt ook wel eens ergens enthousiast over zijn en daar later anders over denken. Bovendien kun je ook een paar roepingen in je leven hebben. Een roeping gaat om een zelfinzicht, er gebeurt iets in je omgeving wat je heel erg raakt en waar je iets mee moet doen. Denk aan Arnold Schwarzenegger die na een carrière als bodybuilder ging werken als filmacteur en weer later als gouverneur van Californië politiek actief werd.'

IN INSPIRATIE BESCHRIJFT U EEN EXPERIMENT VAN DE AMERIKAAN TODD THRASH, EEN VAN DE WEINIGE PSYCHOLOGEN DIE WEL WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK NAAR INSPIRATIE GEDAAN HEBBEN. UIT DE PROEF BLIJKT DAT WE MEER GEÏNSPIREERD RAKEN DOOR GEDICHTEN WAARVAN DE MAKERS ZICH GEÏNSPIREERD VOELDEN OP HET MOMENT VAN SCHRIJVEN. DIE GEDICHTEN VONDEN DE DEELNEMERS ZELFS BETER.⁶ OOK VEEL ARTIESTEN SCHREVEN HUN BEKENDSTE NUMMERS HET SNELST. HOE WERKT DAT?

'Kunstuitingen zijn vaak mooier als het bewuste zich er niet al te veel mee bemoeit heeft. Dan is een idee puurder, meer onbezoedeld. Laatst las ik nog een interview met de leden van een van mijn favoriete bands, Fontaines D.C.. Ze vertelden dat een van hun nieuwste nummers al na een halfuur klaar was. En hoe gek dat voelde. Zelfs de 'fantasietekst' die ze gebruikten om de eerste keer te oefenen, werd zowat de definitieve tekst. Ik vind dat het beste nummer van de plaat. Dat is geen toeval. Het onbewuste werpt af en toe iets op wat al helemaal klaar is.'



U ZEGT DAT INSPIRATIE AFDWINGBAAR IS, DAT IS GEEN GANGBAAR IDEE. WAAROM DENKT U DAT?

'Voor veel schrijvers en kunstenaars, of anderen die iets scheppen, zal het geen volstrekt nieuw idee zijn, al zal niet iedereen dat op eenzelfde manier verwoorden. De kiem voor dit idee is bij mij gelegd in het reizen. Ik weet dat reizen bij mij zorgt voor inspiratie, en voor veel anderen ook. Charles Darwin maakte op zijn tweeëntwintigste zijn eerste grote reis, Mozart reisde eveneens veel, zijn vader nam hem overal mee naartoe om te laten zien wat een wonderkind zijn zoon was. Reizen is de voedvrouw van inspiratie, je krijgt zoveel nieuwe prikkels.

Nadat ik er meer systematisch over na begon te denken, kwam ik op het volgende idee. Het begint ermee dat je iets heel graag wilt, dan moet je hard werken door dat gewoon te gaan doen. Het wiel is ook niet uitgevonden door iemand die rustig op de bank zat te wachten. Vervolgens is het nodig je brein te stimuleren, op te schudden, en dan heb je vaak nog een periode nodig waarin je alles even met rust laat, een incubatietijd. Veel kunstenaars passen hun leven daar ook op aan, ze weten wanneer ze er even tussenuit moeten. Velen werken ook in de ochtend, en gaan 's middags wandelen. Het is verder ook niet voor niets dat invallen te maken hebben met waar je al mee

bezig was. Psychologen zullen geen inval krijgen over hoe we een theoretisch natuurkundig probleem kunnen oplossen. Je kunt inspiratie tegemoetlopen. Veel mensen denken ten onrechte dat ze moeten wachten op inspiratie.'

WAT MOETEN WE DAARVOOR DOEN?

'Als je niet goed weet wat je wilt met je leven, is het belangrijk van alles te proberen. En open te staan voor nieuwe ervaringen. Daarna ga je analyseren. Waar kreeg je energie van? Of waar denk je aan als je nergens aan hoeft te denken? Ik geloof dat het dan

wel komt, ook bij jonge mensen die dat nog niet goed weten.

Als je weet wat je wilt en het lukt niet om inspiratie te vinden, kun je gewoon door blijven werken, of je gaat je brein stimuleren door bijvoorbeeld veel te lezen

6 Thrash, T. M., Maruskin, L. A., Moldovan, E. G., Oleynick, V. C., & Belzak, W. C. (2017). Writer-reader contagion of inspiration and related states: Conditional process analyses within a cross-classified writer× reader framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 466.



FOTO: MARIEKE WIJNTJES

'Hoe dwingender je gevoel, hoe hoger de kwaliteit van het idee'

als je zelf schrijft. Of je kunt even tijdelijk iets anders gaan doen. Soms duurt het lang voor er weer een moment van inspiratie komt. Mensen met veel inspiratie in hun leven hebben ook gewoon hard geploeterd.'

In *Inspiratie* maken enkele voorbeelden dit proces duidelijk. Pieter van den Hoogenband beoefende als kind vrijwel alle sporten. Toen hij op zijn tiende de Nederlandse Jeugdkampioenschappen zwom, merkte hij dat hij daar een bijzondere kick van kreeg. Zo bijzonder dat hij zijn eerdere record verbrak en de gouden medaille won. Niet veel later zag hij een Surinamer op de Olympische Spelen de honderd meter vlinderslag winnen, een tweede moment dat bijdroeg aan zijn evocatie. Hij realiseerde zich dat je niet uit een groot land hoeft te komen om te winnen en wilde ontzettend hard trainen om zelf ooit de honderd meter vrije slag te winnen. Hij wilde heel

graag, was intrinsiek gemotiveerd, stelde zichzelf een groot doel en concentreerde zich daar volledig op. In 1996 werd hij vierde op de Olympische Spelen waarna hij een professioneel team om zich heen organiseerde. Vier jaar later kwam zijn droom uit. Toen hij in 2004 nogmaals de finale op de Olympische Spelen zwom, kreeg hij een inval. Een paar meter voor het einde lag hij op kop samen met een andere zwemmer, maar het lukte niet om er voorbij te komen. In plaats van met zijn volle hand op de metalen plaat bij de finish te slaan, ramde hij met zijn vingertoppen op de plaat. Hij won, net aan, voor de tweede keer goud, dankzij die ongewone manier van finishen.

WAT DOET U ZELF OM DE KANS OP INSPIRATIE TE VERGROTEN?

'De wereld met een open blik tegemoettreden, veel lezen, veel reizen.'

WILT U ZELF GEEN ONDERZOEK DOEN NAAR HET IDEE DAT INSPIRATIE AFDWINGBAAR IS?

'Nee. Misschien dat er een theoretisch artikel komt, maar ik voel me nu meer geroepen als schrijver dan als wetenschapper. En mijn ideeën komen altijd wel aan bij andere wetenschappers, dat gaat vanzelf.'

U BESCHRIJFT OOK EXPERIMENTEN WAARUIT BLIJKT DAT WIE HOGER SCOORT OP 'OPENHEID VOOR ERVARINGEN' IN DE BIG FIVE CREATIEVER IS EN MEER MOMENTEN VAN INSPIRATIE ERVAART. DIEZELFDE MENSEN HEBBEN ZELFS MEER MYELINE OM DE ZENUWCELLEN IN HUN VERBEELDINGSNETWERK EN DATZELFDE NETWERK IS ACTIEVER IN RUST BIJ DE CREATIEVERE MENSEN. DAAR HEB JE TOCH NIET VEEL INVLOED OP?

'Iedereen heeft een eigen instrumentarium. De een heeft inderdaad wat meer aanleg voor bepaalde psychologische processen dan de ander. Maar dat vind ik nooit zo belangrijk. Iedereen kan hoe dan ook bepaalde stappen zetten en daarmee meer bereiken. Ik wil vooral betogen dat je nooit bij de pakken neer moet gaan zitten en dat je altijd iets kunt doen om de kans op inspiratie te vergroten.'

HEBBEN DE GENIEËN OP DE WERELD VOORAL GELUK MET HUN INSTRUMENTARIUM OF HEBBEN ZE HARD GEWERKT?

'Ik geloof grotendeels in de maakbaarheid, al heeft de een natuurlijk meer aangeboren intellectuele of fysieke beperkingen dan de ander. Als je iets echt graag wilt en er hard voor werkt, kun je veel voor elkaar krijgen. Genieën hebben veel tijd in hun werk gestoken en zijn daarmee vaak op jonge leeftijd begonnen. Wetenschappelijk onderzoek laat ook steeds zien dat de hoeveelheid tijd die je ergens insteekt de belangrijkste voorspeller voor succes is.⁷ Je kunt mensen trainen om een reeks van 82 cijfers te onthouden en kinderen een absoluut gehoor aanleren. Mensen die evenveel tijd steken in hun werk als genieën en geen succes boeken, bestaan niet.'

U NOEMT EVENEENS IN UW BOEK DAT INSPIRATIE SPONTAAN KOMT. HOE KAN INSPIRATIE ZOWEL SPONTAAN ALS AFDWINGBAAR ZIJN?

'Inspiratie is tot op zekere hoogte afdwingbaar en tot op zekere hoogte spontaan. Wie alle stappen doorloopt, weet zeker dat het moment komt, alleen niet wanneer. Keith Richards zei het mooi: *'You never know when the magic comes in'*. Maar als hij een week in zijn studio ging zitten, wist hij zeker dat er een moment van inspiratie zou komen.'

U SCHRIJFT DAT, OP EEN ENKELE TOEVALSTREFFER NA, VRIJWEL ALLE UITVINDINGEN HET GEVOLG ZIJN VAN INSPIRATIE.

'Ja, penicilline is bijvoorbeeld per toeval ontdekt, maar over het algemeen zijn alle uitvindingen, ontdekkingen en kunstuitingen het gevolg van inspiratie. Inspiratie is alles.'

EN SLECHTE IDEEËN, ZIJN DIE OOK HET GEVOLG VAN INSPIRATIE? NEEM HET IDEE VAN UW EX-COLLEGA DIEDERIK STAPEL OM ONDERZOEKS-RESULTATEN TE VERZINNEN.

'In het geval van Stapel denk ik niet. Zijn motief zal met bewijsdrang te maken hebben, een carrière willen opbouwen. Extrinsicke motivatie in ieder geval. Misschien dat de theorie die hij wilde bewijzen het gevolg was van inspiratie, maar zelfs dat betwijfel ik. Als je écht een geïnspireerd idee hebt, wil je dat ook goed behandelen, lijkt me. Dan voer je onderzoek uit, hoop je dat het daadwerkelijk bevestigd zal worden. Alsof Paul McCartney een heel inspirerende melodie bedacht heeft en zich dan niet druk maakt om de tekst en het drummen. Ik geloof niet dat dat kan.'

OVERLEVEN WE ZONDER INSPIRATIE?

'Ja. Zonder inspiratie zou er geen wetenschap zijn, geen vooruitgang, geen cultuur, alles blijft een beetje zoals het is. Maar volgens mij hebben we inspiratie niet nodig om te overleven. Er zouden relatief onintelligente dieren leven, in een soort jungle. Inspiratie is nodig om als maatschappij en als individu verder te komen. En het maakt ons natuurlijk gelukkiger, want het geeft het gevoel dat we met zinvolle dingen bezig zijn.'

7 Zie onder meer: Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363.

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.

VIER VRAGEN AAN...

Jesse Rijdsdijk

Jesse Rijdsdijk (25) was tot juli 2022 commissiecoördinator van het landelijk bestuur van SPS-NIP. Daarnaast rondde hij zijn bachelor af aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij vervolgt nu zijn studie aan de Vrije Universiteit Amsterdam met een master klinische psychologie.



1

Wat is het belangrijkste dat je tijdens je bachelor psychologie geleerd hebt?

'Dat leren leuk is. Ik heb eerst vmbo-t gedaan, toen een mbo-opleiding afgerond en ben daarna aan een hbo-studie begonnen voordat ik psychologie ging studeren. In mijn omgeving heerste vaak het idee dat leren stom is. Gelukkig voelde studeren snel heel goed, bijvoorbeeld als ik na werkgroepen diepe gesprekken met medestudenten had. Over de zin van het leven, persoonlijkheid, zelfontwikkeling, of over wat tijd is... Ik heb ook geleerd hoe je moet studeren. In het begin haalde ik de tentamens niet. Ik las de boeken en papers, maar kon het vaak moeilijk begrijpen. De studieadviseur raadde aan om tijdens het lezen aantekeningen te maken en de teksten nogmaals te lezen. Dat hielp. Het begin was ongemakkelijk, maar tegelijk een innerlijk avontuur. Ik merk verder dat studeren me helpt scherper na te denken. En ik weet steeds beter waar ik plezier uit haal, wat ik kan, waar obstakels liggen... En wat ik zou willen voelen: dankbaarheid en waardering. Het voelt daarom ook goed om af en toe hard te

moeten werken. Ik geloof dat we hier op aarde zijn om iets te creëren.'

2

Wat zal je het meeste blijven van je bestuursjaar?

'Mijn *workethics* zijn in ieder gevel verbeterd. Ik ben punctueler, al was ik voor dit interview net iets te laat, haha. En ik heb geleerd mijn verantwoordelijkheid te nemen. Ik wil graag iemand zijn waar anderen op kunnen bouwen. Daarnaast verdiep ik me nu in manifestatie, ik ben altijd al bezig geweest met spiritualiteit. Het bestuursjaar heeft het wel aangewakkerd. Het houdt onder meer in dat ik elke avond voor het slapen nare herinneringen probeer her te beleven. Ik sluit mijn ogen, visualiseer de vervelende gebeurtenis en herinterpreteer de herinnering naar een herinnering die wel goed voelt. Daarnaast visualiseer ik een droomrealiteit. Ik beeld me een ideale dag in: ik woon in mijn droomhuis, stap in mijn droomauto, ga naar mijn droombaan... Omdat mijn onbewuste dat dan aanneemt als realiteit geloof ik dat ik die droomrealiteit zal aantrekken. Als ik

bijvoorbeeld een tentamen moet maken, visualiseer ik dat ik het tentamen al gehaald heb. Dan voel ik me minder gestrest en juist dankbaar.'

3

Wat vond je moeilijk aan je bestuursjaar?

'Ik ben liberaal ingesteld. Net als Mark Rutte wil ik anderen graag autonomie geven. Niet alle commissieleden vonden dat even fijn, sommigen hadden toch meer sturing nodig.'

4

Wat zijn je toekomstplannen?

'Ik zou graag parttime als behandelend online psycholoog willen werken terwijl ik over de wereld trek. In mijn overige tijd wil ik me verder verdiepen in acteren, een droom van mij. Ik zou graag in fantasiefilms willen spelen én ik wil graag een eigen bedrijf beginnen waarin ik mensen gratis kan ondersteunen op het gebied van psychologie en spiritualiteit.'

Meer weten over
(het bestuur van) SPS-NIP?
Ga naar www.psynip.nl/studenten/



ZO MOEDER, ZO DOCHTER

'Zij durft mij de meest stevige kritiek te geven'

Hoe is de band tussen familieleden die beiden als psycholoog werken? Het NIP laat moeders, dochters, vaders en zonen aan het woord over hun gespreksstof, relatie en familiedynamiek. In deze editie: moeder Erika Holtjer, (o.a.) gz-psycholoog en mediator, en haar dochter Joanne Muilerman, psycholoog en mediator.

Hoewel ze het beiden van tevoren eigenlijk niet voor mogelijk hielden, werken Joanne en Erika samen. Ze zijn collega's binnen het door Erika opgerichte team Complexe Scheidingen van ggz-instelling INTER-PSY en staan kinderen en ouders of opvoeders bij.

Waarom zijn jullie zo geïnteresseerd geraakt in complexe scheidingen?

Erika: 'Toen ik, na op diverse plekken gewerkt te hebben, op een gegeven moment een eigen praktijk had en als mediator werkte, zag ik hoe ontwrichtend scheidingen zijn, voor ouders en kinderen. Zelf ben ik ook gescheiden van de vader van Joanne. Ik weet wat voor ingewikkelde gevoelens en processen erbij komen kijken. Het werk raakt me dus, al kan het bij tijden ook zwaar en ondankbaar zijn, vooral als ouders verplicht worden vanuit de rechtbank of gezinsvoogd.'

Joanne: 'Tijdens mijn studie ben ik omgangsbegeleider geweest bij complexe scheidingen. Ik zag hoe heftig de impact van een scheiding op het kind kon zijn. Daar wilde ik graag iets mee. En verder was de scheiding van mijn ouders een moeilijke periode, maar we zijn er goed uitgekomen samen. Ik gun het iedereen dat het uiteindelijk goed komt.'

Heeft jouw moeder een rol gespeeld in jouw keuze voor psychologie?

Joanne: 'Ik wist nooit wat ik wilde studeren. Rechten en psychologie bleven vaak als opties 'over'. Mijn moeder heeft daar nooit in gestuurd en de keuze bij mij gelaten. Toen ik ging studeren kreeg ik meteen het deksel op mijn neus. Hoewel het vwo mij gemakkelijk afging, was het nu niet meer voldoende om twee weken voor een tentamen pas te beginnen met studeren.'

Erika: 'Op de middelbare school deden anderen altijd al graag hun

verhaal bij Joanne en dan kon ze zich goed openstellen zonder meteen te gaan adviseren. Daar zag ik wel een psycholoog in, maar het maakte me echt niet uit wat ze ging doen. Joanne zelf riep altijd dat ze vooral géén psychologie wilde studeren.'

Joanne: 'Riep ik dat?'

Erika: 'Ja. Later zag ik dat Joanne met tegenzin studeerde. Dat snapte ik wel. De studie is zoveel grootschaliger geworden, wij hadden veel makkelijker en meer contact met de docenten en met elkaar. Nu ben je veel meer op jezelf aangewezen.'

Hoe zijn jullie collega's geworden?

Joanne: 'Toen ik tijdens mijn studie een tijdje als secretaresse bij INTER-PSY werkte, werd mij weleens gevraagd of ik daar wilde werken na mijn studie, de gz-opleiding wilde doen. "Nee hoor, echt niet", zei ik. Na mijn master Arbeids-, Organisatie- en Personeelspsychologie heb ik eerst een tijdje bij een uitzendbureau gewerkt in de recruitment. Ik durfde niet op banen te solliciteren waar ik de ervaring eigenlijk niet voor had, ik ben niet zo'n Pipi Langkous. Maar na twee jaar was ik toe aan meer uitdaging.'

Erika: 'Ik had toen al eens gezegd dat ze best goed zou zijn in het werk wat je als psycholoog doet bij complexe scheidingen. Ik zag dat ze als omgangsbegeleider goede observaties maakte en goed met ouders en kinderen om kon gaan.'

Joanne: 'Omdat de interesse voor de functie altijd was blijven hangen, heb ik toen de mediation-opleiding gedaan en ik begon met een werkervaringsplek bij INTER-PSY. Ik voelde me niet ervaren genoeg en moet soms een beetje aan de hand genomen worden.'

ERIKA:

'Ga je aan cliënten vertellen dat je moeder en dochter bent?'

Hoe ziet jullie samenwerking er nu uit?

Joanne: 'In ons team werken we in tweetallen aan casussen, we werken dus ook geregeld écht samen.'

Erika: 'Eerst dacht ik: we gaan echt niet samen in een duo hoor, maar organisatorisch is dat niet te doen.'

Joanne: 'En het gaat gewoon goed.'

Erika: 'Tot onze verrassing...'

Joanne: 'Ja, tot die van jou, ik maakte me er niet zo'n zorgen over.'

Erika: 'Ik vond het lastig om meerdere redenen. Ga je bijvoorbeeld aan cliënten vertellen dat je moeder en dochter bent? En stel dat er

irritaties ontstaan op het werk, het zou jammer zijn als onze relatie daaronder moet lijden.'

En, vertellen jullie het?

Erika: 'Nee. We hebben gemerkt dat het voor de professionele afstand beter is dat niet te doen.'

Joanne: 'We hebben het volgens mij één keer gezegd omdat iemand iets door leek te hebben. En een andere keer bleek een van de betrokkenen ons via via te kennen. Later is dat tegen ons gebruikt, we zouden elkaar in bescherming nemen. Dat bevestigde dat het beter is het niet te vertellen, maar we gaan ook niet liegen natuurlijk.'

Ging het samenwerken vanaf het begin goed?

Erika: 'Ja, dat ging meteen heel erg vanzelf.'

Joanne: 'Ik moet wel zeggen dat ik me doorgaans iets passiever opstel dan bij andere collega's. Toen ik net begon, ongeveer alles nog moest leren, heb ik vaak meegekeken bij haar, en ze weet alles ook gewoon beter! Ze is echt mijn voorbeeld.'

Erika: 'Joanne durft mij wel de meest stevige feedback te geven. Wat ik fijn vind.'

Joanne: 'Als dochter is dat ook makkelijker. En tegelijk irriteer ik me ook sneller omdat het mijn moeder is. Ik vraag ook sneller om hulp aan mijn moeder. We kunnen altijd alles naar elkaar uitspreken, zowel in onze privé- als werkrelatie.'

Joanne, waar is jouw moeder heel goed in?

Joanne: 'Soms zijn casussen vastgelopen, mijn moeder weet dan altijd weer precies de juiste snaar te raken en daarmee meer begrip bij beide ouders te kweken, voor elkaar. Heel knap vind ik dat. Ze is ook goed in anderen zelf tot conclusies laten komen. Ik stel vaker rechtstreekse vragen of kauw voor hoe het zit.'

En Erika, waar is Joanne heel goed in?

Erika: 'Wat ik vooral kan leren zijn de randvoorwaarden, ze is heel gestructureerd, ik een chaoot. Mijn mail is een puinhoop bijvoorbeeld. En werkinhoudelijk doet ze het ook heel goed. Ik kan verder van haar leren om mijn werk wat beter te begrenzen. Ik ga maar door en door.'

Ken of ben je zelf een psycholoog met nog een psycholoog in de familie, en lijkt het je leuk daarover te vertellen? Laat het ons weten via communicatie@psynip.nl.



'OP INTERNATIONALE CONGRESSEN WORD IK AAN HET DENKEN GEZET'

Van 5 tot 8 juli vond de 17e editie van het European Congress of Psychology plaats in Ljubljana, georganiseerd door de European Federation of Psychologists' Associations (EFPA). Hans Reijnierse werkt namens het NIP samen met de EFPA en bezoekt het congres als deelnemer. 'Psychologen uit verschillende landen werken allen op hun eigen manier, dat maakt zo'n congres zo boeiend.'

WAT VOOR WERK DOE JE?

'Twee dagen per week werk ik als studentenpsycholoog aan de HZ University of Applied Sciences en drie dagen in de week werk ik in mijn eigen praktijk als gz-psycholoog in de basis ggz. Daar voor heb ik lang college gegeven in onder meer ontwikkelingspsychologie en psychopathologie. Ik weet nog goed dat ik zo'n twintig jaar geleden een van mijn eerste congressen bezocht en naar een lezing van de Amerikaanse psycholoog Philip George Zimbardo ging, van het beroemde *Stanford Prison Experiment*. Voordat hij het podium opkwam stond *I'm so excited* van The Pointer Sisters keihard op. Plots viel het stil en kwam de man het podium oplopen. Dat was geweldig, hij had meteen alle aandacht. Dat ben ik toen in mijn colleges gaan overnemen, en het werkte. Studenten kwamen zelfs met verzoeknummers.'

JE VERTEGENWOORDIGT HET NIP IN DE EFPA STANDING COMMITTEE PSYCHOLOGY IN EDUCATION (SC PIE). WAT DOE JE PRECIES?

'Het NIP werkt op verschillende manieren samen met de EFPA. Ik probeer samen met psychologen uit andere Europese beroepsverenigingen bij te dragen aan het werk en de ondersteuning van psychologen in het onderwijs. We zijn onder meer bezig een position paper te schrijven over inclusiviteit in het onderwijs. Daar hebben we het weekend voor het congres nog twee lange dagen

over vergaderd trouwens. Verder werken we aan een standpunt rond de mentale gezondheid van scholieren.'

WAT IS JE HET MEEST BIJGEBLEVEN VAN HET CONGRES?

'De sessie over wat psychologen kunnen betekenen voor het klimaat. En hoe psychologen anderen kunnen overtuigen dat het met de aarde niet goed gaat. In de lezing kregen we te zien dat het kan helpen als mensen met verschillende standpunten elkaar ontmoeten. Volgens mij geldt: onbekend maakt onbemind. Zonder elkaar te leren kennen, is het soms lastig elkaar

begrijpen. Het hele congres is daar natuurlijk ook goed voor. Op het congres zat ik ook in een forum over de vraag of alle psychologische ondersteuning op scholen nu beter intern of extern geregeld kan zijn. Omdat ieder land dat op zijn eigen manier aanpakt, leer je de voor- en nadelen van de verschillende opties goed kennen. Uiteindelijk kunnen dit soort congressen eraan bijdragen dat het binnen Europa makkelijker wordt als psycholoog in een ander land te gaan werken. Dat zou, zeker in Nederland met het tekort aan gz-psychologen, zeer zinnig zijn. Ik zou eigenlijk alle psychologen aanmoedigen eens naar een internationaal congres te gaan. Je maakt kennis met andere ideeën, andere nuances en het zet je aan het denken, net als tijdens het maken van een reis, en daar draait het uiteindelijk allemaal om.'

'Het zou zinnig zijn als psychologen uit andere Europese landen hier makkelijker aan de slag kunnen'



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



Student journalistiek in paniek

Bang vogeltje: leven met een angststoornis

door Michelle Trines (2021)

Soesterberg: Uitgeverij Aspekt, 129 p.

recensent: Karel Soudijn

De rollen zijn mooi verdeeld. Vroeger schreven psychotherapeuten boeken vol over hun cliënten; tegenwoordig lijken ze te worden ingehaald door cliënten die boeken schrijven over zichzelf en over hun therapeuten. Michelle Trines past in de tweede categorie. Ze rondde een studie journalistiek af en volgt nu een opleiding tot maatschappelijk werker. Ze vertelt gedetailleerd hoe haar leven werd ontwricht door een angststoornis die gepaard ging met heftige aanvallen van paniek en met uitputtende pogingen om alles in haar lijf en leven onder controle te houden. Studeren wordt bijna onmogelijk, al heeft de opleiding journalistiek wel als voordeel dat zij weet hoe je informatie op internet vindt en hoe je korte interviews kunt houden. Informatie van elders weeft zij daardoor op leesbare wijze door het beknopte verhaal van haar eigen leven. Haar angststoornis begint klein, maar groeit in korte tijd uit tot onbeheersbaar.

We maken haar ziektegeschiedenis mee van haar negentiende tot haar vierentwintigste. Een stage breekt ze voortijdig af, ook het sociale leven loopt vast.

En de professionele hulpverlening? Na een reeks sessies met een praktijkondersteuner van de huisarts voelt Michelle zich uitstekend, maar de vreugde is slechts van korte duur. Pogingen om hulp te vinden in de gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg lopen stuk op wachtlijsten: 'Sommige instanties, vooral die gespecialiseerd waren in het behandelen van angststoornissen, hadden zelfs wachtlijsten van anderhalf jaar.' Via haar vader vindt zij een psychotherapeute, op een half uur rijden met de auto. Ze durft echter niet met de auto te gaan. Gelukkig is vader

bereid om haar telkens heen en terug te rijden. Helaas valt de therapeute na enige tijd uit (borstkanker). Michelle gaat nu aan de antidepressiva, maar kan ook terecht bij iemand die groepstherapie geeft. En over die groepstherapie is ze laaiend enthousiast. Hier heeft ze naar eigen gevoel pas echt iets aan.

Wat gebeurt er in die groepstherapie? Helaas vergeet Michelle nu haar eigen vak: journalistiek. Ze is zo lovend over de behandeling en over de persoon van haar therapeut, dat ze vergeet te noteren wat die hulpverlener doet. De behandeling zelf wordt in een paar woorden samengevat, terwijl ik zo graag had willen lezen hoe die fantastisch goede hulpverlener zich gedroeg in de groep. Hoe hield hij de zaak in beweging? Hoe stuurde hij zijn cliënten bepaalde kanten op? Wat valt er van hem te leren over het gewone leven? Het blijft allemaal geheim.

Wel wijdt de schrijfster een paar bladzijden aan methoden uit de cognitieve gedragstherapie, maar daar hebben we volgens Michelle en haar groepstherapeut weinig aan, want cognitieve gedragstherapie is slechts symptoombestrijding met kortetermijneffecten. De genoemde groepstherapeut heeft een voorkeur voor een psychodynamische benadering, gericht op de onderliggende problematiek.

Kent Michelle nu haar onderliggende problematiek? Ze benoemt deze helaas niet. Wel komen haar angsten vaak weer terug. Maar kennelijk heeft de groepstherapie haar inmiddels geleerd hoe ze de symptomen hiervan tijdelijk de baas kan worden.

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



Van min naar plus

De kracht van het negatieve: en hoe je die positief kunt inzetten

door John Tierney en Roy F. Baumeister (2021)

Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 310 p.

recensent: Karel Soudijn

Ga tellen, concretiseer doelen, geef duidelijke feedback, wees rationeel en maak je verder geen zorgen. Wetenschapsjournalist John Tierney en psycholoog Roy Baumeister laten zien hoe wij allemaal de *positieve* psychologie kunnen inzetten om een beter leven te leiden. De thema's lopen uiteen van persoonlijk welzijn tot aan de oplossing van wereldwijde problemen. De tekst is gemakkelijk leesbaar voor een breed publiek; voor geïnteresseerden in bewijsvoering is een notenapparaat opgenomen van 44 pagina's.

De manier van denken in dit boek is utilistisch. Baumeister vertelt bijvoorbeeld hoe hij ooit een relatieprobleem oploste. Met zijn partner had hij vaak ruzie, maar ze maakten het ook altijd weer goed. Hoe weeg je dit tegen elkaar af? De psycholoog ging turven. 's Avonds noteerde hij of zijn oordeel over die dag positief of negatief was.

Vervolgens dacht hij na over de verhouding hiertussen. Gewoon plussen en minnen tegen elkaar wegstrepen leverde voor zijn gevoel te weinig op. In een prettige relatie, aldus Baumeister, moeten er toch zeker vier goede dagen tegenover één slechte dag staan. Daar was in zijn geval geen sprake van, dus verbrak hij de verhouding met zijn toenmalige partner. De ratio 4:1 beschouwen de auteurs inmiddels als een handige vuistregel. Ben je een keer vervelend tegen een ander? Zet er dan vier keer iets aardigs tegenover.

Aardig zijn heeft echter beperkingen. Tierney en Baumeister maken zich kwaad over onderwijs waarbij kinderen constant complimentjes krijgen. Altijd maar hoge cijfers: daar leren ze niets van! Het is

zinvol leerlingen heel precies op hun fouten te wijzen. Blijf vriendelijk, maar stip vooral verbeterpunten aan.

De auteurs vatten talrijke laboratoriumexperimenten samen, die ze vervolgens vertalen in adviezen en vuistregels. Zo wordt *De kracht van het negatieve* een zelfhulpboek. Maar Tierney en Baumeister schrijven ook een politiek pamflet. Ze lijken te pleiten voor een zeer liberale samenleving waarin de overheid zich nauwelijks met de burgers bemoeit. Een vrije samenleving bezit voldoende creativiteit om maatschappelijke problemen het hoofd te bieden. Volgens de auteurs moeten we niet te veel luisteren naar degenen die bijvoorbeeld over een klimaatcrisis praten. Wie over crisis spreekt, lijkt op een boeteprediker die zijn kerk gemakkelijker vol krijgt dan een intellectueel geschoolde predikant. Formuleer liever concrete, haalbare doelen.

Hoe verder de auteurs afdrijven van het psychologisch laboratorium, des te schriller wordt het politieke pamflet. Tierney en Baumeister lijken dan op een duo dat de snelweg op wandelt onder het motto: 'We zijn tot nu toe nog nooit doodgereden, dus het zal ook nu wel meevallen.'

Het boek kent een beperking: veel voorbeelden zijn typisch Amerikaans. Om alles goed te begrijpen, moeten Nederlandse lezers eerst nog een cursus volgen over de details van het *American football*. De oorspronkelijke editie van dit boek verscheen in de vs in 2019, kort voor de coronapandemie. Het is jammer dat de auteurs ons geen vuistregels konden bieden om die pandemie te doorstaan.



Buikbelang

De darm-breinconnectie. De nieuwste inzichten over het verband tussen psychische en lichamelijke gezondheid

door Gregor Hasler (2021)

Amsterdam: Nieuwezijds, 299 pag.

recensent: Annemarie Huiberts

Als psycholoog zijn we snel geneigd vage buikklachten te zien als een gevolg van psychische stress. Maar deze traditionele zienswijze is slechts één kant van het verhaal. Het boek *De darm-breinconnectie* van de Zwitserse psychiater en psychotherapeut Gregor Hasler maakt duidelijk dat de oorzaak-gevolgrelatie ook andersom kan liggen. Want in de darmen leven ten minste 160 verschillende soorten micro-organismen die een grote invloed op het emotionele leven uitoefenen. Een verstoring van het bacteriële evenwicht, dysbiose, kan leiden tot allerlei psychische klachten. Dierproeven leveren het bewijs dat dysbiose de psychische klachten veroorzaakt in plaats van andersom. Zo gaan muizen bij wie een ontlastingsmonster van iemand met autisme is ingebracht, zich steeds autistischer gedragen.

Hasler ziet de hersenen en de darmen, die over een eigen zenuwstelsel beschikken, als twee zusterorganen die intensief met elkaar communiceren. De communicatie loopt zowel via de nervus vagus, de tiende hersenzenuw, als via de bloedvaten. De darmbacteriën benutten beide kanalen: ze prikkelen de nervus vagus met hun signaalstoffen én ze produceren voorstadia van neurotransmitters die via het bloed worden vervoerd. Daardoor kunnen ze de darm-breinconnectie danig kunnen verstoren.

Maar de darm-brein-as heeft nog meer zwakke plekken. Zo kan een lekkende darmwand leiden tot een bipolaire stoornis, kunnen darmparasieten schizofrenie veroorzaken en is boulimia nervosa het gevolg van een verslaving aan suiker. De verstoorde lichaamsbeleving bij anorexia nervosa gaat samen met overactiviteit in de insula, een hersengebied

dat zijn input hoofdzakelijk van de darmen ontvangt.

Omdat de darm-brein connectie een snel groeiend onderzoeksgebied is, verwacht Hasler dat binnen afzienbare tijd verschillende psychische stoornissen kunnen worden behandeld met een op maat gemaakte mix van bacteriën. Hij waarschuwt dat het niet erg zinvol is alvast op eigen houtje probiotica te slikken; een evenwichtig, vezelrijk dieet in combinatie met voldoende ontspanning is dan een beter idee. Behalve probiotica zijn er meer methodes om een verstoorde darm-breinbalans te herstellen. Zo kan onderhuidse nervus vagus-stimulatie bij ernstige depressies zorgen voor mentale en lichamelijke ontspanning.

De darm-breinconnectie is een toegankelijk en vlot geschreven boek over de samenhang tussen lichaam en geest. Daarbij kent Hasler het lichaam een prominente rol toe. Het is niet toevallig dat hij de term darm-breinconnectie gebruikt, in plaats van de meer gangbare term brein-darmconnectie. Ons geweten? De basis ligt in onze buik. Hoe vaak wij in onze eerste levensjaren honger en verzadiging hebben ervaren, blijkt van grote invloed op de ontwikkeling van ons latere waardenstelsel. Ons grote brein? Dat hebben wij niet alleen ontwikkeld om ons te kunnen handhaven in complexe sociale groepen, maar vooral om technieken te bedenken die voedsel voor onze darmen beter verteerbaar maken. Psychische stoornissen? Die beginnen waarschijnlijk voor een groot deel in onze buik, en niet tussen onze oren. Hasler maakt zijn punt. Wij zijn meer dan ons brein.

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

scem.

Een avond met Bessel van der Kolk Ontmoeting met de auteur van de bestseller 'The Body Keeps the Score'

Donderdag 6 oktober | Webinar: 19.30 uur - 21.45 uur

Professor Van der Kolk heeft in zijn carrière zijn wetenschappelijke bevindingen altijd geïntegreerd in de klinische praktijk: de diagnostiek en behandeling van getraumatiseerde kinderen en volwassenen. Zijn onderzoek heeft laten zien dat trauma's niet alleen ingrijpende gevolgen hebben voor ons psychisch functioneren, maar ook voor ons lichamelijk functioneren. Tijdens dit webinar zal hij vertellen over zijn werk, met ons discussiëren over het thema en uw vragen beantwoorden.

Complexe omgangsrelaties na echtscheiding

Dinsdag 1 november | Domstad Utrecht

Scheiding heeft grote impact op alle betrokkenen. Zeker als het scheidende stel kinderen heeft, is de noodzaak tot 'goed scheiden' groot. Tegelijkertijd kan het hebben van kinderen de relatiebreuk compliceren. De partnerrelatie eindigt, maar de ex-partners blijven verbonden in ouderschap. Wat als ze daarin botsen en er steeds weer conflicten ontstaan? Tijdens dit symposium hoort u de meest recente inzichten en krijgt u concrete handvatten wat u kunt doen in deze situatie.

Voor meer informatie en inschrijven: www.scem.nl



uitgeverij
SWP

"Het boek is interessant
voor hulpverleners"

Prof. Dr. P. van der Helm

In dit sociaal filosofisch boek van de psycholoog Jacques Soonius kijkt hij terug op zijn werkzaamheden als behandelaar,

docent en trainer waarbij de ontwikkeling van de mens centraal staat. Kennis van de klassieke en psychotherapeutische stromingen, naast een maatschappij kritische houding, zijn uitnodigend meer van levenskunst (ars vitae) en gemeenschappelijk welzijn (bonum commune) te maken. Aandacht voor een betere verhouding tussen het cognitieve en het emotieve, geluksonderzoek, extensie van de morele ontwikkelingstheorie en een breed scala aan intrapsychische en psychosociale vaardigheden.

Verkrijgbaar in iedere boekhandel
of via Uitgeverij SWP, Amsterdam
www.swpbook.com/2426



RINO • amsterdam
opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

Volg jouw BIG opleiding bij RINO amsterdam!

BIG opleiding Orthopedagoog-Generalist
vervolg op de universitaire opleiding
tot basisorthopedagoog
start januari 2023 | www.rino.nl/og

De CAMS-procedure bij suïciderisico
www.rino.nl/1187 | start 16 september

**Autonomiegerichte behandeling bij angst
en depressie**
www.rino.nl/497 | start 21 september

EMDR vervolgcursus - volwassenen
www.rino.nl/343 | start 22 september

ACT! voor gevorderden
www.rino.nl/1024 | start 3 oktober

NIEUW! Motiveren tot ACTiveren voor vaktherapeuten
www.rino.nl/1063 | start 1 november

NIEUW! Lichaamsgerichte psychotherapie
www.rino.nl/1121 | start 4 november



Volg jouw cursus of opleiding met STAP-budget!
www.rino.nl/stap

Heeft u de website van De Psycholoog al ontdekt?



Zoek en vind snel het juiste artikel

Bekijk complete nummers in de kiosk

Raadpleeg vakinhoudelijke dossiers

WWW.TIJDSCRIFTDEPSYCHOLOOG.NL



Nederlands Instituut van Psychologen **NIP**

INSPIRATIE – ERBIJ BLIJVEN

Etje Verhagen, gz-psycholoog en geestelijk verzorger bij Praktijk De Beken, www.debekenzwolle.nl

Lange tijd was ik gz-psycholoog en werkte ik vooral in de oncologie. Ik werkte volgens het protocol en hielp herstelde kankerpatiënten terugkeren naar hun gewone leven.

Maar op een dag kwam een cliënte bij mij met de mededeling dat ze uitzaaiingen had. Daardoor viel ze niet meer in het protocol. Ik voelde me ongelofelijk onthand, hiermee omgaan had ik niet geleerd.

Het gevoel dat ik niet was opgeleid voor wat ik tegenkwam, kreeg ik vaker. Zoals met een cliënt met een meervoudig gehandicapt kind. Hij worstelde met problemen en ik vroeg: hoe is het voor u, met zo'n kind dat veel zorg nodig heeft? Het moet toch een teleurstelling voor u geweest zijn. Maar de man was heel gelovig – mijn praktijk in Zwolle zit op de rand van de Biblebelt – en hij zei: "God houdt het meest van hen die hij het hardst kastijdt." Ik was bijna gechoqueerd en vroeg me af: kun je het echt ook op die manier beleven? Dat zoiets ook een soort eer kon zijn, was volstrekt nieuw voor mij.

Aan de andere kant trof ik een vrouw wier kind was overleden aan een hersentumor. Ze zat vloekend en tierend in de spreekkamer, want dit mócht niet! Tussen die twee polen moest ik me heen en weer bewegen.

Ik ging op zoek naar een studie die me met dit soort vraagstukken kon helpen en ik kwam uit bij de master algemeen geestelijke verzorging aan de Rijksuniversiteit Groningen. Daar leerde ik 'erbij te blijven', minder een behandelplan of -doel te hebben, maar naast mensen te

gaan staan in hun lijden. En leerde geen aannames te doen, maar heel precies te vragen hoe het voor iemand zelf is. Ik moest eigenlijk vooral veel afleren.

Voor die studie heb ik stage gelopen bij de marine. Ik wilde mijn stage niet in het ziekenhuis doen, daar werk ik al, dat was te bekend terrein. De marine is een totaal andere wereld. Mariniers maken veel heftige dingen mee en daar leerde ik: heftige gebeurtenissen blijven je altijd bij. Zo kwam ik in contact met iemand die vn-waarnemer in voormalig Joegoslavië is geweest en die daar nog steeds de gevolgen van ondervindt en snel uit zijn evenwicht is. Door de oorlog in Oekraïne is hij weer helemaal terug bij af. Als geestelijk verzorger kun je naar de verhalen luisteren, er niet voor wegllopen. En erkennen dat het erg is en dat je daar niets anders van kunt maken.

Als geestelijk verzorger is er voor mij geen onderwerp dat niet aan bod mag komen. Aan het einde van het leven moeten alle mogelijke losse eindjes voorbij kunnen komen, dan moet je alles kunnen bespreken, zonder terughoudendheid of schaamte. Je hoeft van mij nooit te accepteren dat je vroeg dood gaat. Maar het is wel goed om het te erkennen, zodat je je kunt voorbereiden op het uiteindelijke afscheid.

LEVENSVRAGEN

Het verschil tussen een psycholoog en een geestelijk verzorger is in mijn idee dat de eerste psychische problemen behandelt, terwijl een geestelijk verzorger begeleidt bij levensvragen. Als iemand woedend is, zal ik dat nooit veroordelen. Ik zeg alleen: het lijkt me moeilijk om zo boos te zijn, terwijl ik tegelijkertijd weet dat daardoor niets verandert.

Ik gebruik de gesprekstechnieken die



'Als geestelijk verzorger moest ik vooral veel afleren'

ik als psycholoog geleerd heb, maar ik ga nauwkeurig in op de inhoud van wat iemand zegt, omdat mensen heel verschillend tegen de dingen kunnen aankijken. Ik hoef als geestelijk verzorger niet per se veranderingsprocessen op gang te brengen. Zeker in de palliatieve zorg heb je vaak niet meer een groot veranderingsdoel.

Maar soms kan het opeens anders zijn. Zo was er een cliënt die zich al voorbereidde op het sterven, tot ze immuuntherapie kreeg die aansloeg en het tumorweefsel verdween. Ik heb het vaker gezien: mensen hadden zich op hun sterven voorbereid, hun werk opgezegd, huis verkocht, afscheid genomen; en dan blijkt het opeens toch weer verder te gaan. Hoe doe je dat? Wat wil je dan nog? Vooral omdat je weliswaar genezen bent, maar je



FOTO: MARIEKE WIJNTJES

weet nooit voor hoelang. De behandelingen zijn in dit soort gevallen vaak experimenteel. In dit voorbeeld legde het een grote druk op de cliënte, ze had het gevoel dat ze beter was en dat ze dat nu moest waarmaken. Als psycholoog kan ik dat begrijpen, maar heb ik niet zoveel in handen om te helpen. Als geestelijk verzorger kun je er bijblijven, vrijuit over de dood en alle andere onderwerpen spreken en verder hoeft je niet veel te bereiken. Je zoekt samen met de cliënt een weg in het moeras dat het leven soms kan zijn.

NIEUW ZORGAANBOD

Ik vind dat geestelijk verzorgers niet alleen aan ziekenhuizen of verpleegtehuizen verbonden zouden moeten zijn, maar dat ze juist in de eerste

lijn thuishoren. Ik schreef ooit een pleidooi hiervoor en ik kwam erover te spreken met twee Kamerleden en toen is het balletje gaan rollen. Inmiddels is er geld uitgetrokken voor geestelijk verzorgers in de eerste lijn en hebben alle burgers van boven de vijftig en alle palliatieve patiënten en hun systeem recht op vijf gesprekken met een geestelijk verzorger per jaar, kosteloos en zonder verwijzing. Het bestaat nu zo'n drie jaar. Inmiddels bestaan er in het hele land centra voor levensvragen, waar geestelijk verzorgers werken die aan kwaliteitsstatuten moeten voldoen. Daarmee is het nieuwe zorgaanbod buiten de ggz ontstaan.

Soms is er een strijd tussen psychologen en geestelijk verzorgers over wie wat mag doen en wie over

zingeving gaat, wie mindfulnessstrainingen mag geven, enzovoorts. Dat vind ik jammer, want we kunnen elkaar zo goed aanvullen. Het kan bijvoorbeeld helpen voor mensen die op de wachtlijst bij de ggz staan. Veel psychologen weten niet dat dit bestaat, overbruggingszorg wordt het wel genoemd. Maar ook mensen met solk, angstklachten of lichamelijke aandoeningen kunnen veel hebben aan vijf gesprekken. We kunnen dus veel voor elkaar betekenen.

Ik ben psycholoog en geestelijk verzorger, soms kan ik binnen een behandeling of zelfs een zin van pet wisselen. In mijn houding ben ik wel steeds meer geestelijk verzorger geworden. Maar misschien was dat altijd wel het geval.'

Zowel mannelijke als vrouwelijke topsporters hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van een eetstoornis. Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar de prevalentie van eetstoornissen specifiek onder gehandicapte topsporters. Meer kennis daarover kan helpen om de negatieve effecten van eetstoornissen tegen te gaan, betoogt Marjolein Buis. ‘Het is belangrijk dat de begeleidingsteams van paratopsporters op de hoogte zijn van de frequente aanwezigheid van eetproblematiek onder paratopsporters.’

EEN EMPIRISCH ONDERZOEK

EETPROBLEMATIEK EN LICHAAMSBEELD ONDER NEDERLANDSE PARATOPSPORTERS

INLEIDING

Wielrenster Leontien van Moorsel en turnster Susanne Beerepoot-Kappetein hebben een topsportcarrière met geweldige prestaties achter de rug. Hun carrière had echter ook een schaduwkant. Beide atletes worstelden met een eetstoornis. En zij zijn niet de enige topsporters die met dit probleem te maken kregen (De Bruin, z.d.). Zowel mannelijke als vrouwelijke topsporters hebben een duidelijk verhoogd risico op het ontwikkelen van een eetstoornis (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). In beide groepen is er samenhang tussen eetstoornissen en een negatief lichaamsbeeld (Goltz, Stenzel, & Schneider, 2013; Mitchell & Robert-McComb, 2014).

Eetstoornissen hebben negatieve gevolgen voor zowel de gezondheid als de sportprestaties (El Ghoch et al., 2013; Mountjoy et al., 2018). Er is nog niet veel onderzoek gedaan

naar de prevalentie ervan onder gehandicapte topsporters, ook wel paratopsporters genoemd. Brook et al. (2019) ontdekten dat er ook in deze groep veel atleten zijn die verschillende gradaties van eetproblematiek vertonen. Meer kennis over de aanwezigheid van eetproblematiek en daarmee samenhangende factoren onder paratopsporters kan eraan bijdragen de negatieve effecten tegen te gaan.

Het doel van dit onderzoek is om de aanwezigheid van eetproblematiek onder Nederlandse paratopsporters in kaart te brengen en na te gaan of de factoren sekse, leeftijd, risicosport en lichaamsbeeld van invloed zijn op de mate van ervaren eetstoornissymptomen.

EETSTOORNISSEN EN EETPROBLEMEN Eetstoornissen kenmerken zich door een verstoring in het eetgedrag en

gedrag dat daarmee samenhangt. Bij de eetstoornis anorexia nervosa is sprake van een te geringe voedselinname, een te laag lichaamsgewicht en een intense vrees om aan te komen of dik te worden. Er kan sprake zijn van eetbuien en/of purgeergedrag. Bij de eetstoornis boulimia nervosa is sprake van terugkerende eetbui-episoden met controleverlies en inadequaate compensatoir gedrag om gewichtstoename tegen te gaan. Bij beide eetstoornissen hebben de lichaamsvorm en het lichaamsgewicht een disproportioneel grote invloed op het zelfoordeel. De eetbui-stoornis wordt gekenmerkt door eetbuien en controleverlies. Anders dan bij de twee eerder genoemde eetstoornissen is er bij de eetbui-stoornis geen sprake van compensatoir gedrag (American Psychiatric Association, 2014).

De prevalentie van eetproblematiek onder paratopsporters is nog nauwelijks onderzocht

Eetproblemen hebben veel overeenkomsten met eetstoornissen, maar mensen die een eetprobleem hebben voldoen niet aan voldoende criteria om van een eetstoornis te spreken. In onderzoek onder vrouwelijke college-atleten in Amerika is gekeken naar de aanwezigheid van psychosociale factoren, zoals depressie, angst en stress. Het bleek dat de groep atleten met een eetprobleem (18.3%) wat betreft psychosociaal functioneren dichter bij de groep met een eetstoornis (5.7%) lag dan bij de groep atleten zonder eetstoornissymptomen (74.5%) (Petrie et al., 2009).

Een eetstoornis kan grote gezondheidsproblemen met zich meebrengen. Naast psychische problemen kunnen lichamelijke problemen van tijdelijke of blijvende aard ontstaan, zoals hartritmestoornissen (Casiero & Frishman, 2006), verminderde botdichtheid (Donaldson & Gordon, 2015; Robinson et al., 2019) en langdurige vruchtbaarheidsproblemen (Easter, Treasure, & Micali, 2011; Linna et al., 2013). Alle eetstoornissen gaan samen met een verhoogd sterfterisico (Smink, Hoeken, & Hoek, 2012). Het sterftecijfer bij anorexia nervosa is met 5.4% het hoogst (Fichter & Quadflieg, 2016). De lifetime prevalentie van eetstoornissen

ligt ruim vier keer zo hoog bij vrouwen als bij mannen, namelijk 1.59% versus 0.38% (Qian et al., 2013).

EETPROBLEMATIEK ONDER TOPSPORTERS Onder topsporters komt eetproblematiek vaker voor dan onder de algemene bevolking. Sundgot-Borgen & Torstveit (2004) onderzochten de prevalentie hiervan onder Noorse topsporters, waarbij 20% van de vrouwelijke en 8% van de mannelijke topsporters voldeden aan de criteria voor een eetprobleem of eetstoornis tegenover 9% en 0.5% van de controlegroepen. Ze vermelden ook een Australisch onderzoek dat een prevalentie van 27% onder vrouwelijke en 4% onder mannelijke topsporters vond. Als mogelijke oorzaak voor het verschil tussen de percentages voeren ze aan dat in het Australische onderzoek minder atleten onderzocht zijn en dat enkele risicosporten voor eetstoornissen wel door de Noorse en niet door de Australische atleten beoefend werden (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Risicosporten zijn sporten waarvan de beoefenaars een verhoogde kans lopen om een eetstoornis te ontwikkelen. Dat zijn sporten waarbij sprake is van gewichtsklassen, zoals worstelen, sporten waarbij slankheid geacht wordt prestatiebevorderend te zijn, zoals langeafstandslopen, en sporten waarbij subjectieve beoordeling en esthetische idealen een belangrijke rol spelen, zoals kunstschaatsen (Goltz et al., 2013). Uit zowel het Noorse als Australische onderzoek blijkt dat er een duidelijk verhoogd risico is op eetproblematiek bij zowel mannelijke als vrouwelijke topsporters. Eetproblemen komen onder topsporters vaker voor dan eetstoornissen (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Uit twee andere onderzoeken naar de prevalentie van eetproblematiek onder vrouwelijke topsporters blijkt eveneens dat topsporters in vergelijking met de controlegroep vaker kampen met eetproblematiek, namelijk 31% vs. 5% en 25 vs. 9% (Mitchell & Robert-McComb, 2014).

De prevalentie van eetproblematiek onder paratopsporters is nog nauwelijks onderzocht. Brook et al. (2019) zetten een elektronische zelfrapportage-vragenlijst uit onder 659 Amerikaanse atleten die aan het trainen waren om zich te kwalificeren voor de Paralympische Spelen van 2016 of 2018. In totaal vulden 150 mannelijke en 110 vrouwelijke sporters (responsratio 39.5%) de vragenlijst volledig in. Van de mannelijke sporters gaf 0.7% aan een eetstoornis te hebben gehad, van de vrouwelijke sporters 6.4%. Middels de *Eating Disorder Examination Questionnaire* (EDE-Q) werden symptomen van pathologisch gedrag gemeten, zoals eetbuien, en dieetgedrag, zoals langere tijd niets eten om zo het figuur of

gewicht te beïnvloeden. Van de mannen vertoonde 36.7% minstens twee symptomen van pathologisch gedrag en 14% was minstens de helft van de voorbije 28 dagen bezig met dieetgedrag. Van de vrouwen vertoonde 26.4% minstens twee symptomen van pathologisch gedrag en 24.5% vertoonde minstens de helft van de voorbije 28 dagen dieetgedrag.

LICHAAMSBEELD Ontevredenheid over het lichaamsbeeld is een risicofactor voor het ontstaan van eetproblematiek (Mitchell & Robert-McComb, 2014; McLean & Paxton, 2019). Lichaamsbeeld is het multidimensionale concept dat percepties, gedachten, gevoelens en attitudes gerelateerd aan fysieke aspecten van het lichaam bevat (McLean & Paxton, 2019).

Goltz et al. (2013) onderzochten de prevalentie van eetgestoord gedrag en negatief lichaamsbeeld onder 156 mannelijke sporters die een risicosport beoefenden. Van de onderzochte sporters vertoonde 27.6% eetgestoord gedrag en 14.7% had een negatief lichaamsbeeld. Er is een sterk verband aangetoond tussen het hebben van een negatief lichaamsbeeld en de aanwezigheid van eetgestoord gedrag; van de sporters zonder eetgestoord gedrag had 0.9% een negatief lichaamsbeeld, van de groep sporters met eetgestoord gedrag had 51.2% een negatief lichaamsbeeld (Goltz et al., 2013).

Een negatief lichaamsbeeld is bij vrouwen en meisjes meestal gerelateerd aan gewicht en figuur, terwijl de ontevredenheid bij mannen en jongens over het algemeen gaat over niet slank of gespierd genoeg zijn (McLean & Paxton, 2019). Vrouwen rapporteren gemiddeld genomen een negatiever zelfbeeld en lichaamsbeeld dan mannen (Gentile et al., 2009). Uit onderzoek van Kristjánsdóttir et al. (2019) onder 755 mannelijke en vrouwelijke IJslandse topsporters bleek dat een negatief lichaamsbeeld vaak voorkomt. Van de deelnemers vertoonde 36.1% een matige tot zeer ernstige mate van lichaamsontevredenheid.

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar het lichaamsbeeld van paratopsporters. Er is wel onderzoek gedaan naar de invloed van het hebben van een lichamelijke beperking op het lichaamsbeeld (Taleporos en McCabe, 2005). Mensen met een gemiddelde of ernstige lichamelijke beperking hebben een lagere lichaamswaardering dan mensen zonder of met een milde lichamelijke beperking. Gehandicapte mannen hebben gemiddeld een positievere lichaamswaardering dan gehandicapte vrouwen.

Cicmil en Eli (2014) schreven een review van negentien gepubliceerde case studies van in totaal 26 eetstoornispatiënten met een sensorische, mobiliteitgerelateerde of intellectu-

ele handicap. In veel van deze studies bleek dat gewichtsverlies als een prestatie werd gezien. Het zorgde voor succeservaringen en complimenten, waar dat soms op andere gebieden door de handicap niet mogelijk was. De eetstoornis was volgens sommige patiënten ook een manier om hun handicap te compenseren en 'normaler' te zijn of om mobieler en anderen minder tot last te zijn.

Zowel het hebben van een handicap als eetproblematiek hangt samen met een negatief lichaamsbeeld. Handicap, eetproblematiek en lichaamsbeeld worden in dit onderzoek voor het eerst gedrieën onderzocht.

METHODE

PROCEDURE EN RESPONDENTEN Dit onderzoek betreft een survey met één meetmoment. Deelname aan het onderzoek is vrijwillig en anoniem. Er is contact gezocht met de begeleidingsteams van de Nederlandse sportbonden van vijftien paralympische sporten met het verzoek om deelname aan dit onderzoek. Tien sportbonden gaven aan hieraan mee te willen werken. De rekruteringsbrief met daarin de link naar de digitale vragenlijst is per e-mail verstuurd aan 115 paratopsporters van 16 jaar en ouder.

Aan het onderzoek namen uiteindelijk 38 respondenten (responsratio 33.0%) deel, die allen de vragenlijst voltooid hebben. Het zijn 22 vrouwen (57.9%) en 16 mannen. De gemiddelde leeftijd bedraagt 30 jaar. De aangeschreven sporters komen uit in tien verschillende paralympische sporten, namelijk alpineskiën, badminton, boccia, dressuur, goalball, roeien, rolstoeltennis, rolstoelrugby, triatlon en wielrennen. Triatlon en wielrennen zijn risicosporten.

MEETINSTRUMENTEN De vragenlijst bestaat uit vier onderdelen. In het eerste onderdeel wordt gevraagd naar demografische gegevens. Het tweede onderdeel van de vragenlijst is de verkorte versie van de Nederlandstalige *Eating Disorder*

Onder topsporters komt eetproblematiek vaker voor dan onder de algemene bevolking

Inventory-3 (EDI-3), waarmee vastgesteld kan worden of een respondent aan de kenmerken van een eetstoornis voldoet (Van Strien, 2014). Deze diagnoselijst brengt de volgende negen eetstoornissymptomen naar voren: ondergewicht, ontevredenheid met het figuur, beperkte voedselinname, overmatig sporten, het gebruik van plaspillen, eetbuien, controleverlies tijdens eetbuien, compenserend gedrag in de vorm van laxeermiddelen en/of zelfopgewekt braken en menstruatiestoornis. Er wordt gebruikgemaakt van een 2-puntsschaal (ja/nee) en een 5-puntsschaal (1 'nooit'–5 'heel vaak'). Een voorbeelditem van de 5-puntsschaal is 'Gebruik je wel eens laxeermiddelen om op gewicht te blijven of af te vallen?'. Respondenten die aangeven soms, vaak of heel vaak laxeermiddelen te gebruiken voldoen aan het eetstoornissymptoom 'compenserend gedrag in de vorm van laxeermiddelen en/of zelfopgewekt braken'.

'Gebruik je wel eens laxeermiddelen om op gewicht te blijven of af te vallen?'

Een eetstoornisdiagnose kan niet worden gesteld op basis van een vragenlijst, maar dient te worden geverifieerd met de uitkomst van een klinisch interview door een psycholoog of arts. De EDI-3 diagnoselijst geeft wel een indicatie of iemand anorexia nervosa, boulimia nervosa of eetbuiestoornis heeft. De indicatie voor *anorexia nervosa* wordt in dit onderzoek gesteld als iemand voldoet aan de volgende criteria: een *body mass index* (BMI) van < 19 (Beals & Manore, 1994) en ontevredenheid met het lichaam met als gewenst lichaamsfiguur een figuur dat slanker is of gelijk is aan het huidige figuur (Van Strien, 2014). De indicatie voor *boulimia nervosa* wordt in dit onderzoek gesteld als iemand voldoet aan de volgende criteria: een of meerdere eetbuien in de afgelopen maand (Beals & Manore, 1994), controleverlies tijdens eetbuien, compenserend gedrag in de vorm van braken of het gebruik van laxeermiddelen, ontevredenheid met het figuur en een BMI van > 17.5. De diagnose *eetbuiestoornis* wordt gesteld als iemand voldoet aan de volgende criteria: een BMI van > 17.5, een of meerdere eetbuien in de laatste maand, controleverlies tijdens eetbuien en afwezigheid van compenserend gedrag in de vorm van braken en het gebruik

van laxeermiddelen (Van Strien, 2014). Indien een respondent een klinisch beeld van een eetstoornis vertoont, maar niet volledig voldoet aan de criteria van een van voornoemde eetstoornissen, wordt een indicatie voor de diagnose 'Andere gespecificeerde voedings- of eetstoornis' gesteld (*American Psychiatric Association*, 2014). In dit onderzoek wordt gesproken van een indicatie voor een eetprobleem indien iemand niet voldoet aan bovengenoemde criteria om een eetstoornis-indicatie te kunnen stellen, maar wel ten minste twee eetstoornis symptomen vertoont.

Het derde onderdeel van de vragenlijst staat in het teken van het lichaamsbeeld. Het bestaat uit de subschalen Acceptatie en Waardering van de *Dresden Body Image Questionnaire* (DBIQ). Er zijn Nederlandse normen voor mannen en vrouwen beschikbaar. Een voorbeelditem van de DBIQ is: 'Ik hou van mijn lichaam'. Deelnemers geven aan in hoeverre de bewering van toepassing is op hen middels een 5-puntsschaal van 1 'helemaal mee oneens' tot 5 'helemaal mee eens'.

Het laatste onderdeel van de vragenlijst omvat vier vragen die aan dit onderzoek zijn toegevoegd om extra informatie te verzamelen over de invloed van de handicap op het lichaamsbeeld van de sporter. Deze vragen zijn opgesteld naar aanleiding van het onderzoek van Cicmil & Eli (2014). Een voorbeelditem is: 'Ik vind dat mijn handicap mijn lichaam lelijk maakt'. Deelnemers geven aan in hoeverre deze bewering op hen van toepassing is, middels een 4-puntsschaal die loopt van 1 'sterk mee eens' tot 4 'sterk mee oneens' of door te kiezen voor het antwoord 'niet van toepassing i.v.m. een onzichtbare handicap'. Behalve deze items bevat dit onderdeel de vragen of de respondent op dit moment of in het verleden gediagnostiseerd is (geweest) met een eetstoornis.

RESULTATEN

De steekproef bestaat uit 22 vrouwen (57.9%) en 16 mannen. De gemiddelde leeftijd is 30.0 jaar ($SD = 11.10$). Zeven respondenten (18.4%) beoefenen een risicosport, 31 een niet-risicosport. Het gemiddelde aantal eetstoornissymptomen (ESS) per respondent is 1.34 ($SD = 1.60$). Onder de respondenten is vijf keer een eetstoornis-indicatie gevonden. Van de respondenten heeft 7.9% ($n = 3$) een indicatie voor boulimia nervosa. Voor eetbuiestoornis heeft 2.6% ($n = 1$) een indicatie. Ook voor de diagnose andere gespecificeerde voedings- of eetstoornis heeft 2.6% ($n = 1$) van de respondenten een indicatie. Hier is sprake van boulimia nervosa zonder controleverlies tijdens eetbuien. Bij geen van de responden-

TABEL 1. BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VAN SEKSE, RISICOSPORT EN EETPROBLEMATIEK INDICATIE.

VARIABLE	N	%
Sekse		
Vrouwen	22	57.9
Mannen	16	42.1
Risicosport		
Risicosport	7	18.4
Geen risicosport	31	81.6
Eetproblematiek		
Eetstoornis indicatie	5	13.2
Eetprobleem indicatie	9	23.7
Geen indicatie	24	63.2

ten is een indicatie voor anorexia nervosa gevonden. Van de respondenten met een eetstoornis indicatie geeft 80% ($n = 4$) aan op dit moment niet gediagnosticeerd te zijn met een eetstoornis en ook niet te denken dat er misschien sprake is van een eetstoornis, 20% ($n = 1$) heeft geen antwoord gegeven op deze vraag. Van de respondenten vertoont 23.7% ($n = 9$) twee of meer eetstoornissymptomen, zonder dat sprake is van een eetstoornis-indicatie. Zij hebben mogelijk een eetprobleem.

Na het vaststellen van ESS is met behulp van meervoudige lineaire regressieanalyses onderzocht in hoeverre de variabelen sekse, leeftijd, risicosport en lichaamsbeeld van invloed zijn op ESS¹. Er is geen verband gevonden tussen ESS en sekse, leeftijd of risicosport. Er is wel een verband tussen ESS en lichaamsbeeld ($p < .01$). Hoe negatiever het lichaamsbeeld, hoe meer eetstoornissymptomen een paratopsporter ervaart. Dit verband bestaat ook voor de afzonderlijke lichaamsbeeldcomponenten Waardering en Acceptatie ($p < .01$).

Om meer inzicht te krijgen in het lichaamsbeeld van de paratopsporters zijn hun gemiddelde scores op de BDIQ middels onafhankelijke t-toetsen vergeleken met de Nederlandse normgroepen vrouwen ($n = 433$) en mannen ($n = 326$) van de eerste steekproef van het onderzoek van

Scheffers et al. (2017). De verschillen op de subschaal Waardering zijn bij zowel de vrouwen als de mannen significant: de paratopsporters hebben een lagere lichaamswaardering. Op de subschaal Acceptatie is het verschil alleen bij de vrouwen significant. De vrouwelijke respondenten hebben een hogere mate van acceptatie van hun lichaam dan de normgroep.

De respondenten kregen stellingen voorgelegd over de mogelijke invloed van de handicap op het lichaamsbeeld. Van hen geeft 47.4% ($n = 18$) aan dat zijn of haar handicap van invloed is op het lichaamsbeeld. Er is geen verband gevonden tussen het hebben van een door de handicap beïnvloed lichaamsbeeld en ESS. Met de stelling 'Ik vind dat mijn handicap mijn lichaam lelijk maakt' is 15.8% ($n = 6$) van de respondenten het eens; dit staat niet in verband met ESS. Met de stelling 'Ik wil graag dun zijn om mijn handicap te compenseren' is 15.8% ($n = 6$) van de respondenten het eens. Van deze laatste groep heeft 16.7% ($n = 1$) de indicatie eetstoornis en 50% ($n = 3$) de indicatie eetprobleem. Er is geen verband gevonden tussen het wel of niet dun willen zijn om de handicap te compenseren en ESS.

DISCUSSIE

PREVALENTIE Het doel van dit onderzoek is het in kaart brengen van eetproblematiek onder paratopsporters in Nederland. De responseratio van de onderzoeksgroep is 33%

¹ De details van de analyses zijn te lezen in mijn scriptie *Eetproblematiek en Lichaamsbeeld onder Nederlandse Paratopsporters*, Open Universiteit, 2021.

en de onderzoeksgroep betreft tien van de vijftien paralympische sporten waarin Nederlandse topsporters actief zijn. Daardoor zijn de onderzoeksresultaten niet zonder meer te vertalen naar de gehele populatie paratopsporters. Symptomen van eetproblematiek blijken veelvuldig voor te komen onder de respondenten. Ruim een derde heeft een indicatie voor een eetstoornis of eetprobleem. Dit is in lijn met het onderzoek van Brook et al. (2019). In hun onderzoek onder Amerikaanse paratopsporters vertoonde een vergelijkbaar percentage eetstoornissymptomen. Dit bevestigt het beeld dat eetproblematiek vaker voor lijkt te komen onder paratopsporters dan onder valide topsporters.

Er is geen verband gevonden tussen ess en leeftijd. De verklaring daarvoor kan liggen in het kleine aantal respondenten gecombineerd met de grote spreiding in leeftijd. Er is ook geen verband gevonden tussen ESS en risicosport. Dat kan komen doordat slechts een klein deel van de sporters een risicosport beoefent, wat een gedegen vergelijking van de groep risicosporters met de groep niet-risicosporters niet goed mogelijk maakt.

EETPROBLEMATIEK ONDER MANNEN Zowel in het huidige onderzoek als in het onderzoek van Brook et al. (2019) wordt in de aanwezigheid van eetproblematiek onder paratopsporters geen verschil gevonden tussen de seksen, in tegenstelling tot het verschil in seksen onder valide topsporters (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Brook et al. (2019) dragen daar geen mogelijke verklaring voor aan. De verklaring kan wellicht gezocht worden in de invloed die de handicap heeft op het kunnen voldoen aan het ideale lichaamsbeeld. Mannen willen graag een atletisch lichaam hebben (Watson, Murnen, & College, 2019) en zijn ontevreden over hun lichaam als het niet gespierd of slank genoeg is (Goltz et al., 2013; Klimek et al., 2018; McLean & Paxton, 2019; Rodgers et al., 2012). Atleten hebben normaal gesproken dankzij hun grote mate van fysieke activiteit een grotere kans om een lichaam te hebben dat voldoet aan het ideaalbeeld dan niet-atleten (Hausenblas & Downs, 2001). In het geval van paratopsporters voldoet hun lichaam dikwijls juist niet aan het ideaalbeeld (Holzer et al., 2014; Taleporos & McCabe, 2005). Zo leiden verschillende handicaps bijvoorbeeld tot verlies van spiervolume, zoals een dwarslaesie (Invernizzi, de Sire, & Fusco, 2021) en een beenamputatie (Henson et al., 2021). Het niet voldoen aan het fysieke en seksuele ideaalbeeld doet afbreuk aan de ervaren mannelijkheid en kan ertoe leiden dat een gehandicapte man eetproblematiek ontwikkelt (Sakellariou, 2006).

LICHAAMSBEELD Met dit onderzoek is een samenhang tussen negatief lichaamsbeeld en eetproblematiek aangetoond. Deze samenhang heeft te maken met de ideaalbeelden die bestaan van het perfecte sportlichaam. Wanneer een sporter niet voldoet aan dat ideaalbeeld, voelt deze zowel interne als externe druk om aan dat ideaalbeeld te gaan voldoen. Dat kan leiden tot ontevredenheid over het lichaam en dientengevolge dieetgedrag (Milligan & Pritchard, 2006).

De respondenten hebben een lagere lichaamswaardering dan de normgroepen. Dat ligt in de lijn van het onderzoek van Taleporos & McCabe (2005). Zij beschrijven de negatieve impact die een handicap heeft op de lichaamswaardering. In de maatschappij en in de media wordt een gezond lichaam gepresenteerd als ideaalbeeld. Een gehandicapt lichaam voldoet niet aan dat beeld en wordt daarom minder gewaardeerd. Ook is het aannemelijk dat iemand met een handicap een lichaam heeft dat zich niet altijd gedraagt zoals men wil, wat bijdraagt aan het gevoel fysiek en seksueel onaantrekkelijk te zijn (Taleporos & McCabe, 2005).

De respondenten van het huidige onderzoek hebben vergeleken met de Nederlandse normgroepen een gemiddelde tot verhoogde mate van lichaamsacceptatie. Lichaamsacceptatie betekent dat iemand houdt van het eigen lichaam en er comfortabel mee is, zowel wat betreft fysiek functioneren als esthetische verschijning, ook al is iemand misschien niet tevreden over alle aspecten van het lichaam (Giel et al., 2016; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Atleten appreciëren hun lichaam meer dan niet-atleten om de fysieke mogelijkheden: hun lichaam is door de vaardigheden, kracht en het uithoudingsvermogen een bruikbaar instrument voor sportprestaties (Varnes et al., 2013). Ook paratopsporters danken hun sportprestaties aan de mogelijkheden van hun lichaam en dat zou kunnen leiden tot (meer) lichaamsacceptatie. Uit onderzoek onder mensen met een dwarslaesie blijkt dat het omringd worden door anderen met een vergelijkbare handicap het accepteren van het eigen lichaam kan bevorderen (Bailey et al., 2015). Paratopsporters gaan zowel in trainingsverband als competitief verband om met sporters met vergelijkbare handicaps. Dat kan ertoe bijdragen dat ze hoog scoren op lichaamsacceptatie.

METHODOLOGISCHE BEPERKINGEN De aard van de vragenlijst kan voor een responsbias zorgen, omdat sporters die eerder met het onderwerp eetproblematiek te maken hebben gehad geneigd kunnen zijn sneller of juist niet deel te nemen aan het onderzoek. Daarnaast is de vragenlijst enkele maanden voor het plaatsvinden van de Paralympische Spelen van

2020 verstuurd. Een deel van de sporters kan ervoor gekozen hebben om de vragenlijst niet in te vullen, omdat ze niet gestoord wilden worden in hun voorbereiding op de Spelen.

AANBEVELINGEN Toekomstig onderzoek moet meer sporten beslaan en een hogere responsratio kennen om 'hardere' uitspraken te kunnen doen over de gehele populatie paratopsporters en om de invloed van de variabelen leeftijd, sport, risicosport en handicap beter te kunnen onderzoeken. Het wordt aanbevolen te onderzoeken wat ertoe bijdraagt dat mannelijke paratopsporters kwetsbaarder lijken te zijn voor eetproblematiek dan hun valide collega's.

Het is belangrijk dat de begeleidingsteams van paratopsporters op de hoogte zijn van de frequente aanwezigheid van eetproblematiek onder paratopsporters. Daarbij moet worden meegenomen dat het typische beeld dat eetproblematiek voornamelijk voorkomt onder vrouwelijke topsporters met ondergewicht niet opgaat voor paratopsporters. Voor de paratopsporters wordt training op het gebied van gezond presteren aanbevolen, waarbij aandacht geschonken wordt aan onder andere ideaalbeelden, lichaamsbeeld, de balans tussen training, voeding en herstel en op een verantwoorde manier op gewicht komen. Deze trainingen worden gegeven door trainerscollectief (W)et wat je doet.

Summary

DISORDERED EATING AND BODY IMAGE AMONGST DUTCH ELITE PARA ATHLETES

M. M. E. BUIS

Eating disorders are health issues that are particularly common amongst elite athletes. The prevalence amongst para athletes has not frequently been examined. In this study the prevalence of eating disorder symptoms and the influence of body image on the presence of eating disorder symptoms amongst Dutch elite para athletes has been examined. The 38 respondents (58% female, M age 30 years) completed an online questionnaire about disordered eating and body image. Among the respondents 36.8% has an indication for disordered eating or eating disorder. That is a higher percentage than among the normal population and able-bodied elite athletes. No significant relationship has been found between eating disorder symptoms and gender, age or risk sport. There is a significant relationship between eating disorder symptoms and body image: a negative body image is associated with a greater amount of eating disorder symptoms. The respondents have lower self-aggrandizement than the Dutch norm group. The female respondents have a higher body acceptance than the norm group. Elite para athletes could benefit from targeted screening and education to limit disordered eating and to optimise health and sports performance.

OVER DE AUTEUR Marjolein Buis is werkzaam als basispsycholoog. In 2021 studeerde zij af aan de Open Universiteit in de richting Klinische Psychologie met het afstudeeronderzoek Eetproblematiek en Lichaamsbeeld onder Nederlandse Paratopsporters, onder begeleiding van J. Kuntze en S. van Hooren. Dit artikel is een bewerkte versie van dat afstudeeronderzoek. Tot 2020 was Buis zelf actief als paratopsporter binnen het rolstoeltennis. Correspondentie aangaande dit artikel: marjoleinbuis@gmail.com.

Literatuur

- American Psychiatric Association. (2014). *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5)* (M. W. Hengeveld, Trans.). Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Bailey, K.A., Gammage, K.L., Van Ingen, C., & Ditor, D.S. (2015). "It's all about acceptance": A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body Image*, 15, 24-34.
- Beals, K.A., & Manore, M.M. (1994). The Prevalence and Consequences of Subclinical Eating Disorders in Female Athletes *International Journal of Sport Nutrition*, 4, 175-195.
- Brook, E.M., Tenforde, A.S., Broad, E.M., Matzkin, E.G., Yang, H.Y., Collins, J.E., & Blauwet, C.A. (2019). Low energy availability, menstrual dysfunction, and impaired bone health: A survey of elite para athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(5), 678-685. doi:10.1111/sms.13385
- Buis, M. M. E. (2021). *Eetproblematiek en Lichaamsbeeld onder Nederlandse Paratopsporters*. [Masterscriptie, Open Universiteit].
- Caseiro, D., & Frishman, W.H. (2006). Cardiovascular Complications of Eating Disorders. *Cardiology in Review*, 14(5), 227-231.
- Cicmil, N., & Eli, K. Body image among eating disorder patients with disabilities: A review of published case studies. *Body Image*, 11(3), 266-274.
- De Bruin, K. (z.d.). Sporters aan het woord. Geraadpleegd op 18 maart 2020, van <http://www.eetproblemenindesport.nl>.
- Donaldson, A.A., & Gordon, C.M. (2015). Skeletal complications of eating disorders. *Metabolism*, 64(9), 943-951. doi:10.1016/j.metabol.2015.06.007
- Easter, A., Treasure, J., & Micali, N. (2011). Fertility and prenatal attitudes towards pregnancy in women with eating disorders: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 118(12), 1491-1498. doi:10.1111/j.1471-0528.2011.03077.x
- El Ghoch, M., Soave, F., Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2013). Eating disorders, physical fitness and sport performance: a systematic review. *Nutrients*, 5(12), 5140-5160. doi:10.3390/nu5125140
- Fichter, M.M., & Quadflieg, N. (2016). Mortality in eating disorders - results of a large prospective clinical longitudinal study. *The International Journal of Eating Disorders*, 49(4), 391-401. doi:10.1002/eat.22501
- Gentile, B.C., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B.J., Twenge, J.M., & Wells, B.E. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45. doi:10.1037/a0013689
- Giel, K.E., Hermann-Werner, A., Mayer, J., Diehl, K., Schneider, S., Thiel, A., ... group, G. S. (2016). Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. *The International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 553-562. doi:10.1002/eat.22511

- Goltz, F.R., Stenzel, L.M., & Schneider, C.D. (2013). Disordered eating behaviors and body image in male athletes. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 35(3), 237-242. doi:10.1590/1516-4446-2012-0840
- Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2001). Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 323-339.
- Henson, D.P., Edgar, C., Ding, Z., Sivapuratharasu, B., Le Feuvre, P., Finnegan, M.E., ... Bull, A.M.J. (2021). Understanding lower limb muscle volume adaptations to amputation. *Journal of Biomechanics*, 125, 110599. doi:10.1016/j.jbiomech.2021.110599
- Holzer, L.A., Sevelde, F., Fraberger, G., Bluder, O., Kicking, W., & Holzer, G. (2014). Body image and self-esteem in lower-limb amputees. *PLOS ONE*, 9(3), e92943. doi:10.1371/journal.pone.0092943
- Invernizzi, M., de Sire, A., & Fusco, N. (2021). Rethinking the clinical management of volumetric muscle loss in patients with spinal cord injury: Synergy among nutritional supplementation, pharmacotherapy, and rehabilitation. *Current Opinion in Pharmacology*, 57, 132-139. doi:10.1016/j.coph.2021.02.003
- Klimek, P., Murray, S.B., Brown, T., Gonzales Iv, M., & Blashill, A.J. (2018). Thinness and muscularity internalization: Associations with disordered eating and muscle dysmorphia in men. *The International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 352-357. doi:10.1002/eat.22844
- Kristjánssdóttir, H., Sigurðardóttir, P., Jónsdóttir, S., Þorsteinsdóttir, G., & Saavedra, J. (2019). Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2728. doi:10.3390/ijerph16152728
- Linna, M.S., Raevuori, A., Haukka, J., Suvisaari, J. M., Suokas, J.T., & Gissler, M. (2013). Reproductive health outcomes in eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders*, 46(8), 826-833. doi:10.1002/eat.22179
- McLean, S.A., & Paxton, S.J. (2019). Body Image in the Context of Eating Disorders. *The Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 145-156. doi:10.1016/j.psc.2018.10.006
- Milligan, B., & Pritchard, M. (2006). The Relationship between Gender, Type of Sport, Body Dissatisfaction, Self Esteem and Disordered Eating Behaviors in Division I Athletes *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(1), 32-46.
- Mitchell, J.J., & Robert-McComb, J.J. (2014). Screening for Disordered Eating and Eating Disorders in Female Athletes. In *The Active Female* (pp. 191-206).
- Mountjoy, M., Ackerman, K.E., Lebrun, C., Meyer, N., Torstveit, M.K., Sundgot-Borgen, J., ... Tenforde, A.S. (2018). International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 316-331.
- Petrie, T.A., Greenleaf, C., Reel, J.J., & Carter, J. E. (2009). An examination of psychosocial correlates of eating disorders among female collegiate athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 621-632. doi:10.1080/02701367.2009.10599601
- Qian, J., Hu, Q., Wan, Y., Li, T., Wu, M., Ren, Z., & Yu, D. (2013). Prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review. *Shanghai Arch Psychiatry*, 25(4), 212-223. doi:10.3969/j.issn.1002-0829.2013.04.003
- Robinson, L., Aldridge, V. K., Clark, E.M., Misra, M., & Micali, N. (2019). Bone health in adult women with ED: A longitudinal community-based study. *Journal of Psychosomatic Research*, 116, 115-122. doi:10.1016/j.jpsychores.2018.12.005
- Rodgers, R.F., Ganchoub, C., Frankoa, D.L., & Chabrol, H. (2012). Drive for muscularity and disordered eating among French adolescent boys: A sociocultural model. *Body Image*, 9, 318-323.
- Sakellariou, D. (2006). If not the Disability, then what? Barriers to Reclaiming Sexuality Following Spinal Cord Injury. *Sexuality and Disability*, 24(2), 101-111.
- Scheffers, M., van Duijn, M.A. J., Bosscher, R.J., Wiersma, D., Schoevers, R.A., & van Busschbach, J.T. (2017). Psychometric properties of the Dresden Body Image Questionnaire: A multiple-group confirmatory factor analysis across sex and age in a Dutch non-clinical sample. *PLOS ONE*, 12(7), e0181908. doi:10.1371/journal.pone.0181908
- Sheldon, A.P., Renwick, R., & Yoshida, K.K. (2011). Exploring Body Image and Self-Concept of Men With Acquired Spinal Cord Injuries. *American Journal of Men's Health*, 5(4), 306-317.
- Shpigelman, C.N., & HaGani, N. (2019). The impact of disability type and visibility on self-concept and body image: Implications for mental health nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26(3-4), 77-86. doi:10.1111/jpm.12513
- Smink, F.R.E., Hoeken, D. v., & Hoek, H.W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 406-414. doi:10.1007/s11920-012-0282-y
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M.K. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32. doi:10.1097/00042752-200401000-00005
- Taleporos, G., & McCabe, M.P. (2005). The relationship between the severity and duration of physical disability and body esteem. *Psychology & Health*, 20(5), 637-650. doi:10.1080/0887044042000334733
- Tylka, T.L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Van Strien, T. (2014). EDI-3 : Inventarisatie van eetstoornissymptomen. In: Amsterdam, Nederland: Hogrefe Uitgevers BV.
- Van Strien, T. (2014). EDI-3: Inventarisatie van eetstoornissymptomen. Handleiding. In. Amsterdam, The Netherlands: Hogrefe Uitgevers B.V.
- Varnes, J.R., Stelfox, M.L., Janelle, C.M., Dorman, S.M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997-2012. *Body Image*, 10, 421-432.
- Vartanian, L.R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10, 495-500.
- Watson, A., Murnen, S.K., & College, K. (2019). Gender differences in responses to thin, athletic, and hyper-muscular idealized bodies. *Body Image*, 30, 1-9. doi:10.1016/j.bodyim.2019.03.010

HEROVERDE AUTONOMIE

Eind vorig jaar besloot ik na zes jaar te stoppen met therapie. Niet omdat al mijn psychische en lichamelijke klachten weg waren, maar omdat ik klaar was om mezelf op radicale wijze te aanvaarden. Inclusief álles. Inclusief alle overgebleven 'gekke' of ingewikkelde trekken.

Ik was eindelijk in staat om te denken: dit is wat het is. Dit is wat ik te dragen heb. Het is niet handig, het is niet makkelijk, maar ik neem het allemaal aan. Dit is het pakketje vol eigenaardigheden, en dit is de vuistdikke gebruiksaanwijzing waarvan ik elke pagina ken. Ik neem het allemaal mee onder mijn arm, de wereld in.

Want het leven wacht niet. Ik dacht: ik kan wel wachten tot ik niet meer moe, niet meer bang, niet meer onzeker ben... Maar fuck dat! Ik heb zin om een route uit te stippelen die helemaal van mij is.

Dus besloot ik om me volledig te richten op het ondernemerschap, als kroon op mijn heroverde autonomie. Maar vergis je niet: er blijken nog steeds tal van ongeschreven regels te zijn waar je je volgens allerlei ondernemersgoeroes aan moet houden. Je moet van goeden huize komen wil je die kunnen filteren. Toch is dat precies wat ik probeer. Ik heb mezelf niet teruggevonden om opnieuw van een ander te horen hoe het moet. Dit is mijn feestje, en ook het eventuele falen is van mij.

Het is wel een mythe dat je als startende ondernemer meteen kunt leven van je onderneming (uitzonderingen daargelaten). Ik spek daarom mijn kas met bijbaantjes. Zo sta ik voor dag en dauw op om post te bezorgen. Lekker buiten, even niet achter die computer. En ik heb zelden zulke aardige mensen ontmoet als bij de post. Er zijn daar geen ongeschreven sociale codes, *what you see is what you get*. Mijn sociale angst legt zich te rusten bij zoveel gebrek aan maskers.

Af en toe ontvang ik nog coaching van mijn oude psychiater. APK, noemt ze dat gekscherend. Het grootste verschil met 'echte' therapie is dat ik me niet meer afhankelijk voel. Ik ga er niet heen omdat ik niet weet waar ik het zoeken moet. Het voelt meer alsof iemand even met een Swiffer door de kastjes in mijn bovenkamer gaat. Maar die bovenkamer wordt de rest van de tijd onderhouden en bewoond door iemand die zelf ook veel verstand van zaken heeft en in wie ik veel vertrouwen heb.



Rivka Ruiter (1993)

is contentspecialist binnen haar eigen onderneming *Communication is key*.

Ze helpt mensen bij het beheren en vernieuwen van hun website en social media. Daarnaast schrijft ze blogs en e-books, veelal over de psyche.

E-mail: rivkaruiter@gmail.com



FOTO: STIJN RADEMAKER

IN SPE - FYNN ECKHARDT

Hoe vergaat het internationale psychologiestudenten en buitenlandse starters in Nederland? In 2022 spreekt *De Psycholoog* niet-Nederlandse psychologen in spe en junior-psychologen over hun kennismaking en ervaring met ons land. Deze maand: Fynn Eckhardt uit Duitsland. Hij zit in het tweede jaar van de bachelor aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Als kind wilde ik astronaut of marien bioloog worden. Ik hield van het onontdekte, zoals wat er allemaal leeft in de oceaan. In de psychologie is er ook nog veel wat we niet weten. We kunnen van alles meten aan het brein, de anatomie, dat er actie-potentialen zijn, maar hoe het precies werkt, weten we niet.

Op de middelbare school las ik een hoofdstuk uit het boek *Influence, The Psychology of Persuasion* van de Amerikaanse psycholoog Robert Cialdini. Daaruit

leerde ik dat we veel beslissingen onbewust nemen én niet doorhebben dat we dat onbewust doen. En ook dat we nog niet veel van het onbewuste begrijpen.

Zo beschreef Cialdini een experiment waarin gezinnen een vermelding in de krant zouden krijgen als het ze lukte minder gas te verbruiken in de winter. De families slaagden erin zuiniger met hun gas om te gaan, maar van de onderzoekers kregen ze te horen dat het toch niet lukte hun namen in de krant te vermelden. Tegen de verwachtingen van de weten-

schappers in bleven ze zuinig in hun verbruik, ze gingen zelfs nog minder verbruiken. Wat ik vooral verbazingwekkend vond, was dat deze families allemaal hun eigen redenen hadden bedacht om zuiniger met gas om te gaan. Die hadden niets met de vermelding in de krant te maken. Deze gezinnen zijn dus eigenlijk gemanipuleerd: ze hebben het niet door, maar hebben het gevoel zelf bewust te kiezen minder gas te verbruiken. Hoe dit precies werkt, moeten we nog ontdekken.

Sinds ik psychologie studeer, heb ik



sowieso alleen nog maar meer vragen. Waarom worden we depressief? In welke volgorde ontstaan de symptomen? En vooral: hoe moeten we die behandelen?

GEBROKEN ARM

Mijn opa was psychiater en mijn vader is arts. Ik ben opgegroeid met het idee dat als je je arm breekt, bekend is hoe je dat moet genezen. Dat we dat niet goed weten voor veel mentale aandoeningen, snapte ik lange tijd niet.

Als ik nu een pot geld zou krijgen om iets wat we nog niet weten te onderzoeken, en ik had alle tijd en mogelijkheden - want ik weet inmiddels hoe ingewikkeld het is om goed onderzoek te doen - zou ik willen weten hoe we het leven van mensen met

mentale klachten kunnen verbeteren. Psychische problemen kunnen iedereen overkomen, en misschien zijn ze wel vervelender dan fysieke klachten.

Ik ben opgegroeid in Hannover, als enig kind. Voordat ik ging studeren heb ik een jaar in Amerika gewoond en daar op een high school gezeten. Ik vond het heel leuk een ander deel van de wereld te zien en andere culturen en mensen te leren kennen. Toen ik besloot psychologie te gaan doen, leek het me leuk dat voort te zetten. Bovendien zijn er in Duitsland minder plekken en is het moeilijker om de opleiding binnen te komen.

Naar Nederland gaan is een van de beste beslissingen die ik tot nu toe in mijn leven genomen heb. Ik vind het echt heel leuk hier. Als ik terugkijk, denk ik soms ook: wauw, ik kwam hier helemaal alleen, ik kende de cultuur en de universiteit amper, wat een ervaring! Ik heb mezelf in het diepe gegooid, daardoor ben ik sneller volwassen geworden.

Ik had ook in mijn kamer kunnen blijven zitten, maar daar zitten niet veel voordelen aan. Het is beter naar buiten te gaan en op anderen af te stappen. Je moet een beetje extravert worden. En het is ook voordelig dat je niemand kent en niemand jou, je kunt dingen anders doen, een beetje een nieuw iemand creëren. In Hannover was er geen druk om uit mijn comfort-zone te treden, in Nederland wel, en daardoor heb ik veel nieuwe dingen uitgeprobeerd. Ik heb me bij een vereniging aangesloten, nieuwe sporten geprobeerd...

Ik vond het hier makkelijker om

zomaar een praatje aan te knopen, of een grapje te maken. In Duitsland zijn de mensen ook aardig hoor, maar vooral voor degenen die ze kennen.

Ook op de universiteit merkte ik dat. In Duitsland hechten de docenten bijvoorbeeld meer waarde aan hiërarchie. Als je hier een praatje maakt met een docent, krijg je allerlei boekentips. In Duitsland zie ik dat niet gebeuren. Er zijn hier trouwens ook meer mogelijkheden om dingen naast je studie te doen dan in Duitsland. Denk aan studie- en studentenverenigingen, werkgroepen, projecten of een bestuursjaar doen.

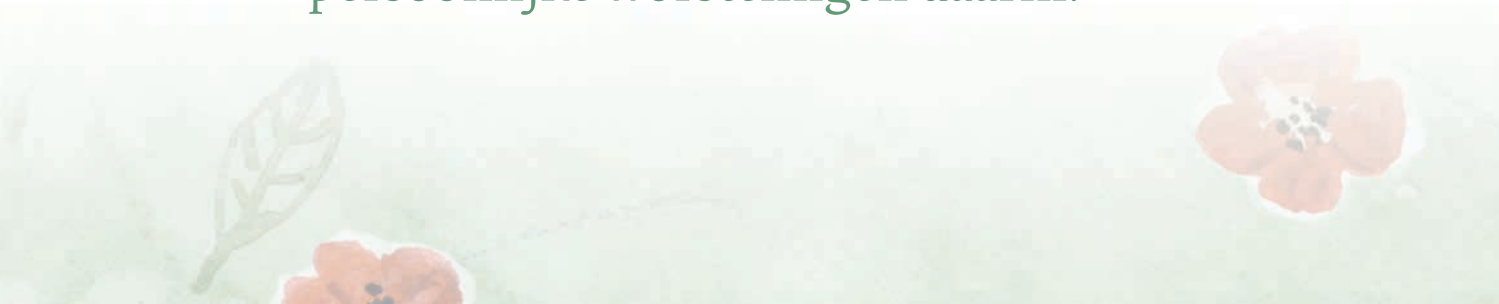
Als ik in Duitsland was gebleven, was ik denk ik minder gegroeid als persoon. En ik had minder inspiratie opgedaan. De Duitse psychologieboeken zijn wat conservatiever en laten minder alle verschillende kanten van de psychologie zien. Als het lukt, zou ik hier graag willen blijven. Ik zou hier wel kunnen leven. Ik heb een Nederlandse vriendin en ben de taal aan het leren en in vergelijking met Duitsland is hier alles lekker dichtbij.

Het is mijn droombaan als bedrijfspsycholoog te werken binnen een interdisciplinair team dat nadenkt over gedragsveranderingen op het gebied van duurzaamheid en gezondheid. Ik denk natuurlijk weleens na over of het stimuleren van gedragsveranderingen nu altijd ethisch is. Want je kunt het ook zien als een vorm van manipulatie. Ik denk dat zolang ik het product of de dienst zelf ook zou gebruiken, het oké is. En dan heb ik het niet over een leuke auto, maar over iets waar de wereld beter van wordt, als iedereen er geld aan uit zou geven.'

FORUM

DON'T LOOK UP! DE MENTALE KLIMAATCRISIS EN DE ROL VAN DE GGZ

Het mentale ecosysteem verkeert net als het natuurlijke ecosysteem in ernstige disbalans, stellen Hanneke Feijs en Nagila Koster. Geldt niet alleen in de natuurlijke, maar ook in de mentale klimaatcrisis bijna 'code zwart'? 'Laten wij veiligheid en verbinding bieden, aanmoedigen en attenderen, als er in de behandelkamers begrijpelijkerwijs wordt gezocht over de druk van de maatschappij en persoonlijke worstelingen daarin.'



Don't Look Up – het is een kreet die een menigte mensen schreeuwt in de gelijknamige Netflix-film van de Amerikaanse regisseur Adam McKay. Zij verzetten zich hiermee tegen de waarschuwendende oproep van wetenschappers om juist wél omhoog te kijken, naar een enorme komeet die met verwoestende snelheid op de aarde afkomt. De wetenschappers in de film voelen zich onvoldoende serieus genomen en zelfs ronduit tegengewerkt als zij de urgentie van de situatie in de media aankaarten.

Deze analogie van een naderende komeetinslag is op elke crisis te projecteren, zo ook op de (mentale) klimaatcrisis. Om deze crisis verder te doorgronden kunnen wij veel leren van de klimaatcrisis in de natuur.

MENSELIJK GEDRAG

Dat het klimaat in de natuur in een crisistoestand verkeert, is een bekend gegeven: we zitten in 'code rood' en stevenen gestaag op 'code zwart' af. De aarde wordt warmer door het gedrag van de mens. We bezitten, verbruiken, vervuilen en verspillen te veel, aldus duurzaamheidswetenschapper Jan Rotmans in zijn boek *Omarm de chaos* (2021). Deze klimaatcrisis in de natuur veroorzaakt droogte, bosbranden, hittegolven, orkanen, tekorten, stormen en overstromingen – allemaal tekenen van een ernstige disbalans in ons ecosysteem. In 2018 stelde de Verenigde Naties in een rapport dat de aarde langzaam

een 'onbewoonbare hel' wordt. De conclusie luidt alom, en al jarenlang, dat wij in een alarmerende situatie verkeren.

Wanneer mens of dier zich in een crisis bevinden, domineert de neiging tot overleven en het acute kortetermijndenken krijgt de hoofdrol. Branden worden geblust, overstromingen gecontroleerd, sneeuwstormen uitgezet en de schade zo snel mogelijk beperkt. Dat is ook niet vreemd. Deze mentale overlevingsstand heeft ons evolutionair gezien immers veel opgeleverd. Bij acute nood lukt het de frontale kwabben niet (meer) om de amygdala voldoende af te remmen en gaan wij over tot vechten, vluchten of bevriezen – om ons zo snel mogelijk uit de nood te bevrijden.

Bij een jarenlange noodtoestand werkt het anders: we raken uitgeput. In weerwil van enkele hoopvolle initiatieven lijkt het gros van ons inmiddels machteloze toeschouwers van het steeds extremere klimaatschouwspel in de natuur, ons afvragend of, en zo ja wat, wij als individu kunnen bijdragen om een plottwist te forceren in deze schijnbare tragedie. Wetenschappers – en vele anderen – waarschuwen al jaren, doch de maatschappij lijkt deze realiteit te willen wegschuiwen als onaanvaardbaar pessimisme, zo treffend verbeeld in de film *Don't Look Up*.

DISBALANS

Niet alleen het klimaat in de natuur, ook het mentale klimaat groeide in de afgelopen decennia naar een staat van crisis. In onze maatschappij lijkt de verwachting

te zijn gegroeid dat het leven op alle vlakken perfect, spannend, uitdagend en bevredigend moet zijn. Berusting in de wetenschap dat het leven zowel vreugde als lijden lijkt te kennen, heeft plaatsgemaakt voor de verwachting van een maakbare mens en instant genot op bestelling. Men zou het liefst 'Getir-zorg' willen, binnen tien minuten geleverd door flitsbezorgers, zoals Rinske Van de Goor treffend formuleert in een column in *de Volkskrant*.¹

De vraag 'Is het leven een zeven?' die psychiater Paul de Beurs en zijn zoon Derek zichzelf stellen in hun gelijknamige podcast, lijkt in deze maatschappij een benedenmaats streven te zijn. Betekent dit ook 'code rood' voor de mentale staat van de mens? Voorbeelden zoals een op de zes werknemers die burn-outklachten rapporteren² en patiëntenstops bij meerdere ggz-instellingen vanwege de onverwerkbare hoeveelheid aanmeldingen lijken deze noodtoestand te onderstrepen. Zou het kunnen dat de overspannen verwachtingen in de maatschappij iets te maken hebben met deze enorme wachtlijsten in de ggz? Zo vraagt ook psychiater Damian Denys in zijn boek *Het tekort van het teveel* zich af of er onderscheid gemaakt moet worden tussen 'echte psychiatrie' en normaal lijden.

Er zou ten aanzien van de mentale klimaatcrisis een parallel

¹ <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/we-willen-getir-zorg-binnen-tien-minuten-geleverd-door-flitsverzoorgers-b49973c2/>
² <https://www.burnoutpoli.com/feiten-en-cijfers-burn-out/>



kunnen worden getrokken met de beeldspraak van een 'onbewoonbare hel' waarmee de VN doelt op de vele natuurrampen. Alom is er in het mentale klimaat van de huidige samenleving sprake van overstromingen van wachtlijsten, uitgeputte medewerkers en cliënten, brandhaarden van agressiviteit, stormen van oplopende extremen in geweld, polarisatie en paranoia, financiële en personele tekorten, onbegrip en uitstoting van verwarde mensen op straat en het uitdoven van hoop onder tekortgedane jongeren.

Kortom, het mentale ecosysteem verkeert net als het natuurlijke ecosysteem in een ernstige disbalans. Kunnen we beweren dat wij niet alleen in de natuurlijke, maar ook in de mentale klimaatcrisis bijna 'code zwart' hebben bereikt?

DUURZAME OPLOSSINGEN

Een plottwist in de tragedie van de klimaatcrisis in de natuur is niet te bewerkstelligen met *quick fixes*. Zo geldt dat ook voor de mentale klimaatcrisis: er moet koers worden gezet naar duurzame oplos-

singen. Terwijl rustig observeren en analytisch nadenken te midden van een crisis moeilijk is, is juist dat hetgeen wat ons naar de weg uit de crisis leidt.

Een voorbeeld van zo'n verfrissende blik midden in een crisissituatie wordt gegeven in de film *The Biggest Little Farm* van regisseur John Chester (2018). 'In tijden van crisis leerde ik observatie in te zetten, gevolgd door creativiteit,' vertelt hij over zijn zoektocht naar duurzame oplossingen voor de traditionele boerderij die hij en zijn vrouw Molly oprichtten. Het stel transformeerde met deze tactiek, én een bewonderenswaardig staaltje doorzettingsvermogen en visie, een gortdroog stuk land tot een zelfregulerend ecosysteem. De focus lag hierbij om te beginnen op het creëren van een rijke bodemkwaliteit, om zo de boerderij van de grond af aan duurzaam in te richten. Het landgoed kon hierdoor meerdere overstromingen overleven. Daarnaast legden zij de nadruk op biodiversiteit.

Het maken van een dergelijke transformatie was lastig omdat het 'huidige normaal' van productiesystemen rondom hen zo anders was. De boerderij bevond zich tussen grootschalige landbouwbedrijven die met inzet van bestrijdingsmiddelen, kunstmatige bemesting en luchtverversingsmachines gericht waren op snelle winstmaximalisatie. Op aangrenzende veehouderijen werden op een zo klein mogelijk oppervlak zo veel mogelijk dieren gehouden – vanuit het credo: grote stappen, snel thuis, doch met alle gevolgen

van dien. Door het 'nieuwe normaal' van een duurzame voedingsbodembediversiteit te introduceren konden John en Molly uiteindelijk de harmonieuze en regulerende balans tussen mens en milieu op fascinerende wijze gaan benutten en gebruiken.

ZORGSTRATEN

De beelden van het 'huidige normaal' in productiesystemen roepen herkenning op ten aanzien van het 'huidige normaal' in onze ggz. Op grote schaal worden patiënten binnen zorgstraten afgewerkt met de kleinst mogelijke inzet. Het liefst wordt gewerkt met korte protocollen of in groepen, om zo snelle financiële winst te behalen en op zo kort mogelijke termijn klachten tot een respectabel niveau te reduceren. Psychologen en andere hulpverleners worden ingezet op minutenbasis, als bestrijdingsmiddel en kunstmest voor symptomen en dienen als een machine mee te bewegen binnen een categorale monocultuur van zorglijnen. Een vlugge greep naar medicatie of het zo snel mogelijk plakken van een 'passend' classificatie-label als *quick fix* om zorg te kunnen leveren vieren ook in de ggz hoogtij.

Door kortetermijndenken en hoge werkdruk in rigide systemen lijkt het overkoepelende plaatje vaak te worden gemist. De zoektocht naar hulp die écht helpt wordt door veel cliënten beschreven als een kastje-naar-de-muur-verhaal, iedereen lijkt een stukje te kunnen. Al vele jaren weten we uit wetenschappelijk onderzoek echter dat de meeste behandelmethoden in effectiviteit

aan elkaar gelijk zijn (zie bijvoorbeeld Wambold, 2015). Binnen deze literatuur lijkt niet de behandelmethode *an sich*, maar eerder de therapeutische relatie, de aandacht voor de ander, het belangrijkste middel tot behandelingsucces. Hoe zou het zijn als we dat voorop zetten, in plaats van – zoals nu vaak – de type behandeling, het passende classificatie-label, of de beperkingen van de zorgpaden?

De analogie van transformatie op de boerderij, van het 'huidige normaal' naar een duurzaam biodivers ecosysteem als 'nieuw normaal' biedt perspectief voor de huidige ggz: wij kunnen net als John en Molly ervoor kiezen om het binnen de huidige (mentale) klimaatcrisis anders te durven doen. De ggz telt ruim 89.000 professionals. Wij kunnen als ggz-professional het mentale klimaat van de maatschappij niet 'genezen', maar wij kunnen wel reflecteren op de huidige situatie en door onze focus en handelen te veranderen een voorbeeld zijn voor de maatschappij.

TRANSDIAGNOSTISCH

'Never waste a good crisis!' zei Winston Churchill. Dit sluit aan

Onze verwachtingen lijken oververhit geraakt

bij de structuratietheorie van Anthony Giddens die leert dat juist in tijden van crisis gevestigde systemen instabiel zijn waardoor het handelen van individuen een grote impact kan hebben.

Hoe kunnen wij dan handelen als ggz-professionals? Wij kunnen de beperkingen van het gevestigde systeem van categorale classificaties, diagnose-behandel-combinaties (DBC's) en de daarmee samenhangende nauwe zorgpaden kritisch aankaarten in de instellingen waar we werken en in de politiek. Wij kunnen oplossingen in de praktijk integreren door universele factoren die bijdragen aan duurzaam goede zorg centraal te stellen.

Bij intake en diagnostiek kunnen we de blik voorbij de symptomen richten en patiënten vanuit een holistische en transdiagnostische visie benaderen. Dit betekent de ander zien in al diens menselijkheid en spreken over unieke krachten, daadwerkelijke kwetsbaarheden, lijdenslast en het eigen genuanceerde levensverhaal;

ADVERTENTIE



Nieuw in ons opleidingsaanbod:

- Dyadic Developmental Psychotherapy (DDP) - Level 1
- Hulpverleners en begeleiden bij zelfbeschadiging
- De meerwaarde van dier, omgeving en natuur in therapie

Bekijk het complete nieuwe NIP-geaccrediteerde aanbod op www.rinogroep.nl/NIPnieuw

**RINO
GROEP**

een holistische benadering (Laska, Gurman & Wampold, 2014).

Bij de start van een zorgtraject kunnen wij ons losmaken van het aanbodgestuurd werken, waarbij doorgaans wordt gekozen uit een gereduceerd aantal merksnaambehandelingen die de afdeling te bieden heeft. Wij kunnen in plaats daarvan vraaggestuurd werken, waarbij adviezen zich met name richten op de therapeutische attitude en alliantie die de patiënt en diens zorgvraag nodig hebben en de transdiagnostische aandachtsgebieden die centraal dienen te staan. In het behandelproces kunnen wij vervolgens meer aandacht geven aan de mens achter de psychopathologie door maatwerk leveren voorop te stellen en lijden te erkennen, differentiëren en soms ook normaliseren.

Daarnaast kunnen we ons als therapeut in elke sessie als authentiek, oprecht en empathisch mens tonen. Hiervoor is regelmatige reflectie op onszelf als instrument essentieel, bijvoorbeeld in intervisie, supervisie of leertherapie (Hafkenscheid, 2018). Ook kunnen we in het behandelcontact bewust aandacht schenken aan zowel de therapeutische relatie als aan duidelijke behandeldoelen en deze regelmatig met de patiënt evalueren.

Laten wij veiligheid en verbinding bieden, aanmoedigen en attenderen, als er binnen de behandelkamers begrijpelijkerwijs wordt gezocht over de druk van de maatschappij en persoonlijke worstelingen daarin. Een betrokken en veilige basis bij een ggz-professional kan mensen in staat stellen de verbinding met zichzelf en anderen aan te durven gaan en ruimte en vertrouwen (terug) te krijgen om explorerend de wereld in te trekken. Autonomie en verbinding zijn immers de bouwstenen van mentaal gezond functioneren.

De ander als geheel leren kennen, voeden en inspireren en zorgen dat wij als mens zelf ook gekend, gevoed en geïnspireerd blijven, dát is het belangrijkste voor ons als zorgprofessional. Het lijkt zo simpel, doch binnen het huidige zorgsysteem wordt voor beide weinig ruimte geboden. Wat als wij onze collega's hiertoe aanmoedigen? Wat als wij kinderen en jeugdigen, ouders,

leerkrachten en werkgevers hierin voorleven?

Aan het eind van de film 'Don't Look Up!', net voor de inslag van de komeet, weet iedereen pas weer wat écht belangrijk is: liefdevolle nabijheid en oog voor de ander. 'Look Up!' wordt daarmee 'Look at the Other!': een oproep aan eenieder om met toewijding vooruit, de Ander, écht te zien. Als collectief van ggz-professionals kunnen wij deze wijsheden toepassen op onze rol in de mentale klimaatcrisis, waardoor we ons mogelijk uit het machteloze toezien bevrijden.

OVER DE AUTEURS

Hanneke Feijs en Nagila Koster vormen samen tot begin februari 2022 het eerste bestuur van de stichting Topklas. De stichting Topklas biedt talentvolle studenten om een gecombineerd traject van klinische specialisatie (GZ- en K(N)P-opleiding) en academische specialisatie (promotietraject) te voltooien in een periode van zes jaar. E-mail: hfeijs@vvgi.nl en n.koster@reiniervanarkel.nl.

REAGEREN?

Wilt u reageren op dit artikel? Dat kan via Twitter (@RedactieDP) of op www.tijdschriftdepsycholoog.nl/contact/. Mocht deze forumbijdrage genoeg reacties opleveren over hoe u denkt over de mentale klimaatcrisis, dan zullen we een compilatie in *De Psycholoog* afdrucken.

Literatuur

- Denys, D. (2020). *Het tekort van het teveel. De paradox van de mentale zorg*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar.
- Hafkenscheid, A. (2018). *Beter worden in je vak*. Boom Uitgevers Amsterdam.
- Laska, K. M., Gurman, A. S. & Wampold, B. E. (2014). Expanding the lens of evidence-based practice in psychotherapy: a common factors perspective. *Psychotherapy*, 51(4), 467.

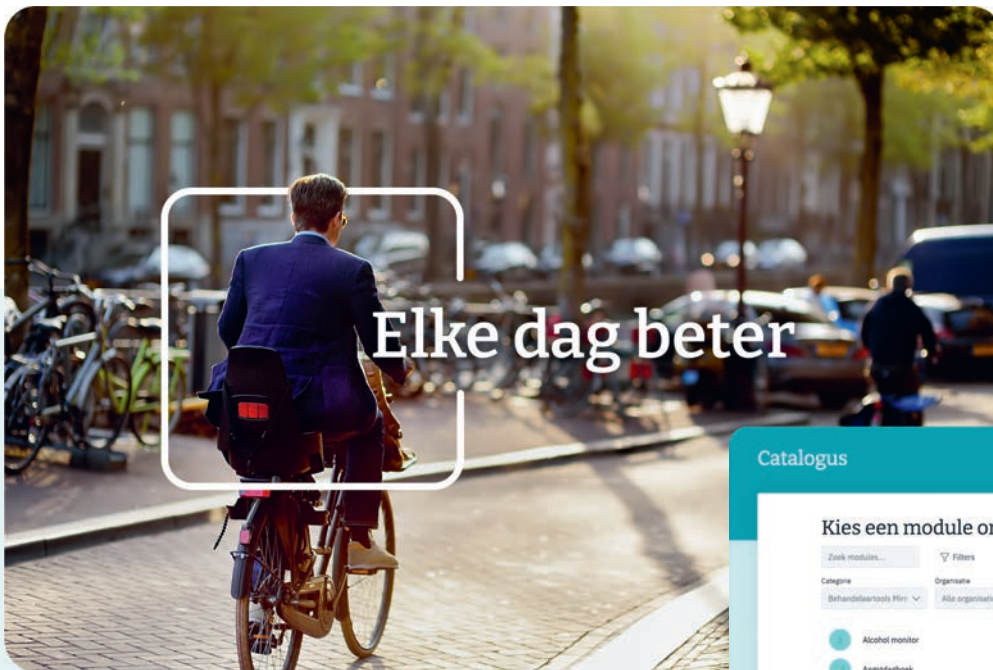
- Rotmans, J. (2021). *Omarm de chaos*. Amsterdam: De Geus Singeluitgeverijen.
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270-277.



Versterk je offline behandeling met online begeleiding

Als behandelaar wil je jouw cliënten optimaal ondersteunen. Binnen en buiten de behandelkamer, los van tijd en plaats. NewHealth maakt dat mogelijk. NewHealth zet je op 2 manieren in: als blended of als zelfhulp. Afhankelijk van de hulpvraag van de cliënt. Jij houdt de regie.

Onze effectieve online tools zijn inpasbaar in elk behandelplan.



Onze voordelen

- ✓ Behandel gericht en efficiënter
- ✓ Overzichtelijk behandelplatform
- ✓ Rijke content en makkelijk in gebruik



Samen maken we Nederland elke dag beter.

Vraag je gratis demo-account aan via www.newhealth.nl





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

VACATURES

GZ psycholoog
EMMEN HOOGVEEN



VACATURES

GZ-Psycholoog /
Orthopedagoog Generalist
HENGELO



VACATURES

Onderwijsadviseur
orthopedagoog psycholoog
trainer
DUIVENDRECHT



Onderzoeker Orthopedagoog
psycholoog trainer
DUIVENDRECHT



K&J Psycholoog /
orthopedagoog-generalist
DUIVENDRECHT



GZ psycholoog
ZWOLLE - MEPEL



Klinisch Psycholoog
ZWOLLE - MEPEL



Basis Psycholoog
TILBURG



Klinisch Psycholoog
EINDHOVEN - TILBURG



Klinisch neuropsychologen i.o
ARNHEM



GZ psycholoog
BERGEN OP ZOOM



GZ psycholoog Volwassenen
WOERDEN



VACATURES

**GZ Psycholoog Volwassenen
autisme kenniscentrum
ZWOLLE**

**dokter
bosman**
psychologie van nu



VACATURES

**GZ Psycholoog
ALMERE STAD**

BUURTZORGT



OPLEIDINGEN/CURSUSSEN

**The school of life
ONLINE**

**THE
SCHOOL
OF LIFE**



**GZ psycholoog K&J
HAAKSBERGEN**

**dokter
bosman**
psychologie van nu



**Schoolondersteuner
RIDDERKERK BARENDRECHT
ALBRANDSWAARD**

RIJKEBOSCH
SCHOOLONDERSTEUNER
RIDDERKERK BARENDRECHT
ALBRANDSWAARD
Pasend Onderwijs voor ieder kind



CONGRESSEN

**Pearson Jaarcongres
ONLINE**

Pearson



**GZ psycholoog K&J
HARDERWIJK**

**dokter
bosman**
psychologie van nu



**GZ- of Klinisch psycholoog
HEEL NEDERLAND**

Interim GGZ
online freelance platform



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

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

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

Cenzo



VRAAG & AANBOD

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

De rubriek Vraag & Aanbod sluit één op één aan op
uw online advertentie. De titel, keuze van rubriek
en plaatsnaam worden in het blad overgenomen.

Daarnaast kunt u in het blad uw (bedrijfs)logo
toevoegen. Verder wordt er bij uw plaatsing een
QR code geplaatst die linkt naar uw eigen website
of naar uw advertentie op www.psynip.nl.

Voor meer informatie kijk op www.psynip.nl/
advertenties. Hier vindt u het digitale aanvraag-
formulier om een reservering te maken.

Pearson Jaarcongres *Intelligentie en diagnostiek*

VRIJDAG 7 OKTOBER 2022 |
ONLINE | GEACCREDITEERD

Vooraanstaande sprekers praten je bij over
de **nieuwste wetenschappelijke inzichten:**



**Intelligentie-
diagnostiek**
Dr. Dawn P. Flanagan

**Dynamisch
testen**
Dr. Bart Vogelaar



**E-health in
de GGZ**
Bryony Meijer - Kok

En: **Coping en veerkracht** (Eva Kuiper), **Hoe bereken je het cognitief
profiel bij een zeer laag IQ?** (Els de Jonghe & Katrijn van Parijs),
Neuropsychologische diagnostiek: integratief beeld van het kind
(Prof. dr. Dorine Slaats-Willemse) en **Psychologische constructen
als netwerken: mogelijke gevolgen voor diagnostiek en
behandeling, kwetsbaarheid en veerkracht** (Angélique Cramer)

**Meld je
nu aan!**

Scan de
QR-code
voor meer
informatie en
meld je aan!



of ga naar:
[pearsonclinical.nl/
jaarcongres2022](https://pearsonclinical.nl/jaarcongres2022)