



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Geen 13 in een dozijn

Johan Vanderlinden. Anorexia Nervosa overwinnen in 13 stappen. Tielt/Warnsveld: Lannoo, 2005, 256 pp.

*Martin Appelo**

Er lijkt niet veel eer te behalen aan het behandelen van anorexia nervosa. Het is een zeer ernstige stoornis, waarvan veel patiënten niet genezen of waaraan ze overlijden. Veel hulpverleners houden zich dan ook liever niet met dit probleem bezig. Johan Vanderlinden is hierop een spraakmakende uitzondering. Hij gaat deze stoornis, samen met zijn collega's van het Universitair Centrum St-Jozef in Kortenberg, al jaren met grote professionele inzet te lijf. Daarbij combineert hij wetenschap en praktijk, hetgeen al resulteerde in een groot aantal publicaties over dit onderwerp. Een van zijn recente uitgaven is het boek *Anorexia Nervosa overwinnen in 13 stappen*. Het is een bewerking van het succesvolle *Anorexia Nervosa overwinnen* (Vanderlinden, 2002).

Ook met dit nieuwe boek probeert Vanderlinden patiënten en hulpverleners te ondersteunen bij hun pogingen anorexia nervosa de baas te worden. Het is een echt 'how-to-do-it' boek met talrijke adviezen, oefeningen en opdrachten, en geïllustreerd met veel voorbeelden. De eerste drie stappen betreffen informatie, educatie en motivatie. Daarna wordt het kernprobleem (magerzucht en te weinig eten) in drie stappen aangepakt, gevolgd door zes stappen die betrekking hebben op veelvoorkomende overige problemen, zoals perfectionisme, gebrek aan zelfvertrouwen, lichaamsbeleving en sociaal isolement. In dit behandeldeel komen technieken van alle drie de gedragstherapeutische generaties aan bod; anders doen, anders denken, en aandachtsmanipulatie.

De laatste stap gaat over terugvalpreventie en het boek sluit af met bijlagen over de rol van belangrijke anderen, de vraag wanneer professionele hulp ingeroepen moet worden, en aanbevolen literatuur, adressen en websites.

Op een paar (waardevolle) aanvullingen en verduidelijkingen na is er inhoudelijk niet veel verschil tussen dit boek en de vorige editie. De lay-out is echter aanzienlijk veranderd en met de introductie van de dertien stappen is de indeling hier en daar omgegooid, waardoor de verschillende onderdelen nu in een meer logische volgorde staan. Al met al is het echt een werkboek geworden.

Het meest indrukwekkend vind ik de stijl. De taal is helder, vriendelijk en vooral niet (ver)oordeelend. De bekende wetenschappelijke feiten worden begrijpelijk uitgelegd, waarmee terloops maar resoluut een aantal mythen over anorexia nervosa wordt ontzenuwd. Ook bij het bespreken van de zeer ernstige gevolgen van anorexia nervosa blijft Vanderlinden neutraal. De informatie komt waarschijnlijk mede hierdoor behoorlijk hard 'binnen', waardoor de kans groot is dat patiëntes er zelf wel over gaan oordelen.

* M. APPELO is hoofd onderzoek bij GGZ Groningen en redacteur van Dth.

Al met al is dit een boek waar veel anorexia nervosa-patiëntes, hun behandelaren en familieleden zonder twijfel hun voordeel mee kunnen doen. Waar ik een beetje mee blijf zitten, is de vraag hoe het nou moet met patiëntes die ontkennen dat er iets aan de hand is of die echt niet behandeld willen worden? Is dit boek vooral bedoeld voor patiëntes die al min of meer besloten hebben dat het zo niet langer kan en dat er dus iets moet gebeuren? Of is het ook voor de anorectische mensen die nog niet aangeven dat ze problemen hebben? Vanderlinden adviseert in dit laatste geval de omgeving om toch vooral geduldig te blijven, bezorgdheid te blijven uiten, en aan te dringen op regelmatige controle. Voor de patiënte heeft hij dan een enigszins vreemde opdracht: 'Bevind je je nog in de fase van ontkenning? Dan moet je absoluut jezelf motiveren om je eetprobleem aan te pakken' (blz. 63). Indien iemand werkelijk ontkent, zal ze hier 'Nee' antwoorden en het boek wegleggen, omdat ze de vraag en het onderwerp niet op haarzelf van toepassing vindt. Indien iemand de vraag met 'Ja' beantwoordt, ontkent ze niet echt! De auteur gaat er niet diep op in en geeft aan dat verandering niet kan wanneer patiënte zelf haar probleem niet onderkent. Ik kan me aan de ene kant wel voorstellen dat hij dit punt laat liggen. Immers, erop doorgaan zou het 'zelfhulpwerkboek-achtige' karakter van dit boek aantasten. Het is daarom misschien een idee om in een volgende editie een apart hoofdstuk op te nemen voor hulpverleners en directe naasten van evident anorectische mensen die geen hulp vragen. Hoe kunnen zij patiënte aanzetten tot verandering? In zo'n hoofdstuk zou dan volgens mij expliciet aandacht moeten worden besteed aan technieken als Motivational Interviewing (Miller & Rollnick, 2002) of Socratisch Motiveren (Appelo & Hoogduin, 2003). Deze bieden manieren om te ontkomen aan strijd over een toestand die door betrokkene niet als probleem wordt ervaren, terwijl ze tegelijk toch kunnen aanzetten tot gedragsverandering.

Referenties

- Appelo, M., & Hoogduin, C.A.L. (2003). Socratisch Motiveren. *Dth*, 23(2),162-176.
- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing people for change*. New York: The Guilford Press.
- Vanderlinden, J. (2002). *Anorexia Nervosa overwinnen. Een gids voor patiënt, gezin en hulpverlener*. Tielt: Lannoo.