

Bij de psycholoog

Vind je weg in de psychologische hulpverlening

Paul van der Heijden
Laurence Claes
Cilia Witteman



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© 2024, Paul van der Heijden, Laurence Claes en Cilia Witteman
© Illustraties 2024, Iris van der Veen

ISBN 978 90 5712 570 6
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

WOORD VOORAF

Mijn moeder keek vroeger altijd naar ziekenhuissoap *Medisch Centrum West*, en ook naar operaties, eerstehulp- en doktersprogramma's mocht ze graag kijken. En zij is niet de enige die gefascineerd is door wat dokters allemaal kunnen doen bij menselijk leed. Maar de wereld van de psychiatrie en psychologie was misschien nog wel spannender, want daar wilde mijn moeder heel vervandaan blijven. Haar dochter werd echter in één klap 'ingewijd' in de wereld van de geestelijke gezondheidszorg (ggz) omdat ze zelf in een crisissituatie terecht kwam. Ik heb er later mijn werk van kunnen maken. Voor mij is dit boek zoets als de medische programma's van toen: een 'kijkje in de keuken' van een beroepsgroep die je over het algemeen niet in het openbaar aan het werk ziet, met menselijke problematiek die zeker ook fascineert: de psychologie.

Dit zeer leesbare en begrijpelijke boek biedt een kijkje achter de schermen van de psychologische praktijk. Het is zorgvuldig geschreven en zal mensen kunnen bijstaan die meer willen weten over de weg die zij mogelijk zullen inslaan als ze hulp zoeken bij een psycholoog. Het boek is eveneens bedoeld voor naasten van mensen die behandeld worden door een psycholoog en die meer willen weten over de behandeling. Momenteel zijn er veel mensen werkzaam in en rondom de ggz. Zelf doe ik onderzoek en behartig ik de belangen van cliënten en naasten in de ggz. Regelmatig merk ik hoeveel moois er gedaan wordt in de ggz, maar ook hoe ingewikkeld het systeem is. De wachttijden voor passende zorg zijn daarvoor vaak lang. Voor of na een psychologisch behandeltraject kan

er echter ook veel worden gedaan; denk aan lotgenotencontact of ondersteuning bij zelfredzaamheid in het dagelijks leven. Bovendien hebben de mensen die onder behandeling staan ook te maken met vrijwilligers en professionals uit andere disciplines. Hierbij is wederzijds begrip tussen alle betrokkenen belangrijk. Dit boek is ook voor iedereen die wil weten hoe het er bij de psycholoog aan toegaat van harte aan te raden.

Veel leesplezier!

Monique van den Eijnden

Onderzoeker en adviseur vanuit cliënten- en naastenperspectief
MIND Platform.

VOORWOORD

Er zijn veel zelfhulpboeken beschikbaar die je de weg wijzen in de omgang met bijvoorbeeld een depressie of een verslaving, maar er zijn weinig boeken die je helpen de weg te vinden in de psychologische hulpverlening. Aanleiding voor het schrijven van dit boek was dat wij merkten dat veel mensen niet weten wanneer en hoe je bij psychische klachten een beroep doet op de gezondheidszorg en wat er gebeurt als je eenmaal voor hulp hebt aangemeld. Wat wordt er van je verwacht, en wat kun je zelf verwachten? Wat is een psychische aandoening eigenlijk? Hoe stelt een psycholoog een diagnose? Wat gebeurt er tijdens een psychotherapeutische behandeling? Kan zo'n behandeling ook neveneffecten hebben? En wie zijn de beste psychologen? Dit zijn een paar van de vragen die we in dit boek zullen behandelen.

We willen de lezer van dit boek vertrouwen geven en de weg wijzen in de psychologische hulpverlening, en inzicht bieden in wat je kunt doen en mag verwachten. Maar we willen ook de nieuwsgierigheid stillen van iedereen die altijd al heeft willen weten hoe het er bij de psycholoog aan toegaat. We doen graag een boekje open over de praktijk van de psycholoog.

Bij het schrijven van dit boek waren verschillende mensen belangrijk. In de eerste plaats willen wij Hans Roth bedanken voor het idee om dit boek te schrijven en voor zijn reactie op de uitwerking daarvan. Suzanne Wagemaker en Jasper Dolman willen we danken voor hun enthousiasme, hun feedback en hun hulp bij het tot stand brengen van de ervaringsverhalen die in de verschillende

hoofdstukken te vinden zijn. Ronald en Anika, heel hartelijk dank voor jullie openheid en oprechtheid in de ervaringsverhalen en de feedback op eerdere versies van het manuscript van dit boek. Jessica in het bijzonder bedankt voor je openhartigheid, je gedetailleerde feedback en je aanwijzingen om stigmatiserend taalgebruik te vermijden.

Aanvullende informatie over het indienen van een klacht bij het tuchtcollege in Nederland en Vlaanderen vind je als bijlage op www.nieuwezijds.nl/downloads

INHOUD

Inleiding	II
1 Het begin	17
2 Iedereen kan een psychische aandoening krijgen	25
3 Het eerste gesprek	41
4 Het ordenen van je klachten	55
5 Het verhaal achter je klachten	71
6 Onzekerheid in de psychologische praktijk	97
7 De keuze voor behandeling	113
8 Waar kun je terecht?	123
9 In psychotherapie	133
10 Kan het kwaad?	165
11 Wat is een goede psycholoog?	175
12 De behandeling afsluiten	191
Noten	199
Literatuur	217
Bijlage: Doelen in psychotherapie	233
Index	239

INLEIDING

Het is druk bij de psycholoog. Jaarlijks doen in Nederland ongeveer 1,3 miljoen mensen een beroep op de psychische gezondheidszorg. Cijfers over Vlaanderen zijn niet bekend, maar duidelijk is wel dat iets minder dan de helft van alle Nederlanders en Vlamingen minstens één keer in het leven een psychische aandoening krijgt.^{1,2,3} De kans is dus groot dat het ook jou of een van je naasten overkomt; je zou kunnen stellen dat er geen enkele familie in Nederland en Vlaanderen is die er niet mee te maken krijgt. Om je te helpen je weg te vinden in de soms ingewikkelde wereld van de psychologische hulpverlening beschrijven we in dit boek wat je kunt verwachten en wat je zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat je de hulp krijgt die bij je past.

De indeling van dit boek

Dit boek volgt het hele proces, van de eerste aanmelding tot het einde van de behandeling. Eerst staan we stil bij het moment waarop mensen zich realiseren dat het niet goed gaat en dat ze misschien hulp moeten vragen voor hun psychische klachten (hoofdstuk 1). Vervolgens zoomen we uit en beschrijven we wat psychische aandoeningen precies zijn en hoe vaak deze voorkomen (hoofdstuk 2). Daarna volgen we het hulpverleningsproces zoals dat in Nederland en Vlaanderen meestal vorm krijgt: na het eerste gesprek (hoofdstuk 3) zal je psycholoog je klachten ordenen

en analyseren (hoofdstuk 4) en samen met jou het verhaal achter je klachten proberen te ontdekken (hoofdstuk 5).

In de praktijk reflecteren psychologen tussentijds vaak op hun werk en dat doen wij in dit boek ook, in hoofdstuk 6. Daarbij komt een aantal belangrijke vragen aan bod: Hoe zeker of onzeker is de kennis van psychologen? Hoe kunnen psychologen hun diagnose verbeteren? En wat kun jij daarbij betekenen?

Vervolgens gaan we in op de keuze voor behandeling (hoofdstuk 7) en geven we aan waar je die behandeling kunt krijgen (hoofdstuk 8). In hoofdstuk 9 beschrijven we wat psychotherapie eigenlijk is, of het werkt, wat er werkt en hoe het werkt. Ook onderscheiden we verschillende vormen van psychotherapie en bekijken we wat de sterke of zwakkere punten van deze therapieën zijn. Mocht je informatie zoeken over een specifieke therapievorm of vragen hebben over de verschillen tussen bepaalde therapievormen, dan kun je ook direct naar dit hoofdstuk bladeren.

Hoofdstuk 10 is gewijd aan mogelijke ongewenste effecten of neveneffecten van psychotherapie waar je misschien niet bij stilstaat. In hoofdstuk 11 geven we inzicht in de kenmerken van goede psychologen. Ten slotte zullen we in hoofdstuk 12 aandacht besteden aan het einde van de behandeling en het afscheid van de psycholoog. De online bijlage biedt informatie over de kwaliteit van de psychische hulpverlening in Nederland en Vlaanderen en waar je moet zijn als je een klacht wilt indienen.

Voor wie zich verder wil verdiepen in de besproken onderwerpen verwijzen we in de noten naar wetenschappelijk onderzoek, invloedrijke psychologische theorieën waarop we ons baseren, korte aanvullende informatie, en websites en boeken.

Ervaringsverhalen

Aan het eind van elk hoofdstuk komen ervaringsdeskundigen aan het woord die zelf een psychologisch hulpverleningstraject door gemaakt hebben. Afwisselend zijn dit Anika, Jessica, Ronald en MP (die liever anoniem blijft). Ook Emmy deelt een ervaring met

ons. Zij beschrijven bijvoorbeeld hoe het voor hen voelde op het moment dat zij aan hun behandeling begonnen of wat het met hen deed toen bleek dat een nieuwe psycholoog een nieuwe diagnose stelde. Deze ervaringsverhalen zijn op sommige momenten zwaar en somber maar je zult merken dat zij zich in de loop van het traject ook weer beter gaan voelen. Drie van hen stellen wij hieronder aan jullie voor.

Anika Rooke uit Lelystad kreeg op 18-jarige leeftijd de diagnose *borderline*, na jaren van depressie en andere mentale klachten. Ondanks haar worstelingen behaalde ze haar vwo-diploma met allemaal voldoende. Terwijl haar klasgenoten gingen studeren, werd zij gedurende dertien maanden opgenomen in een kliniek voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Tijdens haar verblijf koos ze definitief voor het leven, maar ze had veel last van heimwee en vond het moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen.

Na haar opname heeft Anika nog zestien jaar lang intensieve therapie gevolgd. Inmiddels is ze sterk genoeg om volledig op eigen benen te staan. Over haar lange reis naar beterschap geeft ze lezingen. Ook schrijft ze over *borderline* op sociale media en op haar website www.anikarooke.nl. In oktober 2023 is haar boek *Over the borderline* verschenen, waarin ze haar levensverhaal beschreven heeft. Anika is expert bij MIND en was zeven jaar actief voor Stichting Borderline. Ze vindt het belangrijk om het stigma op *borderline* te verminderen en haar ervaringen in te zetten om anderen te helpen.

Jessica Rits maakte twee keer een zware depressie door toen ze begin dertig was. Beide keren werd ze voor vijf maanden opgenomen. Zelf schrijft ze daarover: 'De depressies waren diep zwart en zwaar, en tegelijkertijd heeft het me veel gebracht.' Het gaf haar ook de missie om zich in te zetten voor meer mensgerichte communicatie over psychische gezondheid. De manier van communiceren die ze meemaakte tijdens haar opnames en tijdens het re-integreren op haar werk, 'daar lusten de honden geen brood van', zoals zij zelf zegt.



Tijdens haar depressies verloor ze haar baan als communicatieadviseur. Na een periode van herstel, besloot ze haar eigen bedrijf te beginnen. Met MerkVaardig combineert Jessica het communicatievak met haar eigen ervaringen met psychische gezondheid en herstel. Zes jaar lang was ze met trots ambassadeur van Samen Sterk zonder Stigma. Ook nu deze stichting niet meer bestaat, blijft Jessica zich inzetten voor destigmatisering. Want, zo zegt zij: ‘Iedereen is uniek en daarmee kan je iets moois neerzetten voor een organisatie of je omgeving, en uiteraard voor jezelf. Ook als er sprake is (geweest) van een psychische aandoening.’

Ronald van Assen leidde tot zijn veertigste een leven dat gekenmerkt werd door angst, overspannenheid, psychotische klachten en drankmisbruik. Milde en hevige periodes wisselden elkaar af, maar klachtenvrij was hij nooit. Tot zijn klachten zodanige proporties aannamen dat hij zowel op zijn werk als binnen het gezin niet meer kon functioneren. Via de huisarts kwam hij bij de ggz terecht, waar hij meerdere diagnose- en behandeltrajecten meemaakte.

Sinds het volgen van therapie, het gebruik van de juiste medicatie en het krijgen van passende begeleiding, heeft zijn leven een heel andere wending genomen. Vanaf de eerste intake bij de ggz wist hij dat hij iets met zijn ervaringen wilde betekenen voor anderen. Dit doet hij tegenwoordig als voorlichter bij Stichting Kernkracht en als expert bij MIND. Daarnaast is hij auteur van meerdere boeken en verhalen die voor een groot deel over psychische kwetsbaarheid gaan.

Gebruikte termen

In Nederland zijn er veel verschillende beroepen in de psychische gezondheidszorg, zoals gezondheidszorgpsychologen, psychotherapeuten, klinisch psychologen en klinisch neuropsychologen. Ook in Vlaanderen zijn er verschillende psychologenberoepen, zoals klinisch psychologen, gedragstherapeuten, systeemtherapeuten enzovoort. In ons boek gebruiken we de overkoepelende

term ‘psycholoog’ voor al deze psychologenberoepen. Op dezelfde manier spreken we over ‘psychische gezondheidszorg’ in de breedste zin van het woord. We bedoelen daarmee alle psychologische hulpverlening, dus naast de (centra voor) geestelijke gezondheidszorg (ggz) ook de psychologische hulp binnen de verslavingszorg, ziekenhuizen, verpleegzorg, forensische zorg en verstandelijke gehandicaptenzorg.

In Nederland is het onder psychologen gebruikelijk om van ‘cliënt’ te spreken en niet van ‘patiënt’, zoals in de medische sector. Wij volgen dat gebruik, maar je kunt desgewenst ook ‘patiënt’ lezen. Wij realiseren ons heel goed dat een cliënt in de ggz iets heel anders is dan een cliënt van een makelaar of verzekeringsmaatschappij.

In het door psychologen gebruikte *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen* wordt, zoals de titel al aangeeft, gesproken over ‘psychische stoornissen’. In Vlaanderen is het gebruikelijk om te spreken over ‘psychiatrische stoornissen’. Wij hebben ervoor gekozen om zo veel mogelijk te spreken van ‘psychische aandoeningen’, omdat veel mensen het woord ‘stoornis’ vervelend vinden; het zou de indruk kunnen wekken dat je dan ‘gestoord’ bent. De correcte namen voor veel psychische aandoeningen zijn erg lang. Vanwege de leesbaarheid hebben we ervoor gekozen om deze lange namen (na ze één keer voluit te hebben geschreven) in te korten, tot een vorm die in het Nederlands en Vlaams gangbaarder is. Depressieve stoornis wordt bijvoorbeeld ‘depressie’, autismespectrumstoornis wordt ‘autisme’, borderline persoonlijkheidsstoornis wordt ‘borderline’ en schizofreniespectrumstoornis wordt ‘psychose’.

Het boek is in eerste instantie geschreven voor mensen met psychische klachten die vastlopen, privé of op hun werk, en die overwegen daar hulp voor te zoeken. De aanspreekvorm is daarom ‘jij’: jij als hulpzoekende. Het boek is daarnaast ook zeer geschikt voor de mensen om je heen, zoals je naasten, je huisarts en eventuele andere hulpverleners.

1

HET BEGIN

Wanneer besluit je om hulp te vragen voor je psychische klachten? Het antwoord lijkt simpel: als je er zelf niet meer uitkomt. Je hebt er last van dat je je niet goed voelt, dat je niet naar buiten durft, dat je je bed niet uit komt, dat je met iedereen ruzie maakt. En het duurt maar voort. Een verkoudheid gaat vanzelf over, maar zo gaat het met psychische klachten niet altijd. Je voelt je niet goed en het gaat maar niet over. Dat zijn genoeg redenen om hulp te zoeken.

Toch zoekt niet iedereen hulp. Het kan gebeuren dat je je schaamt omdat je er zelf niet uitkomt. Jij bent toch niet zo'n slappeling? Dat ben je natuurlijk niet, maar je bent bang dat anderen dat wel gaan denken. Je bent bang dat ze denken dat je je best niet doet en dat het je 'eigen schuld' is. Ja, bij lichamelijke problemen horen we dat soms. 'Moet je maar niet gaan skiën, dan breek je je been ook niet.' En: 'Moet je maar gezonder eten, dan krijg je ook geen suikerziekte.' Maar dan schaam je je daar niet echt voor. Ja, het is dom, maar ik houd nou eenmaal van de sneeuw en van lekker eten en drinken. Daarmee is het klaar. Maar niet uit je bed komen omdat je je zo depressief voelt? Wat een aanstellerij! Durf je niet naar buiten? Doe niet zo raar, gewoon doén!

Dus als je moet toegeven dat je een serieus probleem hebt waar je zelf niet uitkomt, dan moet je de schaamte overwinnen en erop durven rekenen dat je omgeving je niet laat vallen. Psychische problemen kunnen leiden tot een 'stigma', een negatief vooroordeel. 'Die is gek!'