

Je kan anders!

Recensie door TOM VAN DAELE



1

ROGIERS, R., VAN DEN ABBEELE, D., VAN DE PUTTE J.
Je kan anders! werken aan depressieve klachten met technieken uit de cognitieve gedragstherapie.
Uitgeverij Academia Press
ISBN : 9789038215693

Sleutelwoorden

Depressies – zelfhulp – cognitieve gedragstherapie

¹ TOM VAN DAELE is lector, onderzoeker en psycholoog bij Toegepaste Psychologie, Thomas More.

Zelfhulpboeken kennen een gestage toename: in de boekhandel kan je tegenwoordig voor elk probleem en voor elke vraag niet een, maar meerdere boeken terugvinden. ‘Je kan anders’ is zo’n boek en als lezer leer je werken aan je depressieve klachten. Gezien het overaanbod kan men wel de vraag stellen waarom dit zelfhulpboek te verkiezen zou zijn boven andere?

Het belang van kwaliteit

Een belangrijk aspect die zo’n keuze kan leiden, is kwaliteit. Daar staat dit boek garant voor: het is niet zomaar de neergeschreven visie of technieken van een geïsoleerd individu. De ontwikkeling vond plaats binnen het Centrum voor angst- en stemmingsstoornissen van het UZ Gent, waarbij de inhoud ook werd afgetoetst bij verschillende nationale experts. Het boek is ook ruimer omkaderd: zo is er een CD toegevoegd met audio-opdrachten en worden er tot op vandaag nog her en der in Vlaanderen groepscursussen georganiseerd die het boek gebruiken als leidraad.

2

Vier maal anders

Het boek dateert initieel uit 2006 en dat is ook duidelijk te merken aan de inhoud: zo zal je hier nog geen ACT-gedachtegoed terugvinden, maar vooral tweede generatie gedragstherapie, cognitieve gedragstherapie. De ‘ziekenhuisachtergrond’ lijkt initieel wel sterk door te spiegelen, vooral in het eerste hoofdstuk. De focus ligt hier op de symptomen van depressie, en al snel valt de sterk biologische insteek op, waarbij medicamenteuze behandelingsmogelijkheden en de specifieke, achterliggende werkingsmechanismen worden uitgelicht. Hoewel dat misschien inzichtelijk kan zijn, lijkt dit wel vrij verregaand en

misschien minder relevant voor wie het boek niet enkel leest om kennis op te doen, maar ook voor wie specifiek op zoek is naar concrete handvatten.

De volgende hoofdstukken zijn echter veel meer toegepast en daarom ook meer relevant voor de doorsnee lezer. Hierin worden diverse aspecten van depressie uitgelicht. Beginnen doe je met het vertrek kader, dat van de cognitieve gedragstherapie. Vervolgens is het aan de lezer om stil te staan bij de eigen situatie aan de hand van de stages of change theorie van Prochaska & DiClemente. Daarna lichten de auteurs toe hoe het 'anders kans'. Als eerste is de wisselwerking tussen gevoelens en gedrag aan de beurt en leveren ze concrete tips aan om 'anders te leren doen'. Hierna staat 'anders leren denken' centraal, waarbij onder meer de rechtbankmethode wordt toegelicht en er je ook wordt aangeleerd hoe je je eigen denkstijlen kunt uitdagen. Het volgende hoofdstuk focust op 'anders omgaan met piekeren en rumineren' en doet hiervoor beroep op het werk en onderzoek van een internationale autoriteit in dit veld, Nolen-Hoeksema. Vervolgens wordt er ook stilgestaan bij het suïciderisico bij depressie en hoe je aandachtig kan (en moet) zijn voor herval. Afsluiten doen de auteurs door stil te staan hoe depressie de onmiddellijk omgeving en familie van een persoon beïnvloedt en ten slotte wordt er ook nog verwezen naar relevante aanvullende lectuur.

3

Reële meerwaarde

Het boek is strak en sober gelay-out: weinig fransjes en de occasionele kleurenprint is gereserveerd voor een aantal schema's en figuren in het eerste deel. Dat ligt ook volledig in lijn van het doel dat de auteurs voor ogen hadden: het is geen leesboek, maar een echt werkboek, waar je niet in mag schrijven, maar echt in moet schrijven. Door te reflecteren over de aangereikte kennis, leer je als lezer de algemene informatie concreet toe te passen en relevant te maken voor je eigen situatie. Zoals de auteurs zelf aangeven, blijft een boek maar een boek en is het zeker geen alternatief voor

professionele hulp. Niettemin is het wel een grondig en zorgvuldig opgebouwd geheel geworden. Geïnteresseerde lezers mogen zich dan ook niet laten afschrikken door het eerste hoofdstuk: dit boek kan voor velen onder hen ongetwijfeld – al dan niet in combinatie met professionele begeleiding – een reële hulp betekenen en meerwaarde betekenen.