

Focus op psychotherapie

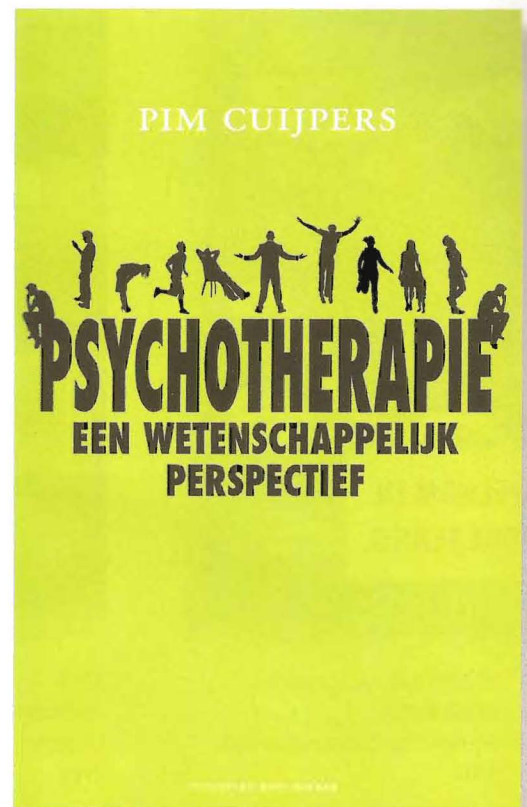
Titel: Psychotherapie, een wetenschappelijk perspectief
Redactie: Pim Cuijpers
Uitgever: Bert Bakker
Prijs: € 19.95
Pagina's: 203 Blz.
ISBN: 978 90 351 3633 5

door Jan Steyaert, lector Fontys hogescholen

Geert ten Dam, voorzitter van de onderwijsraad, schets te afgelopen november in de Tweede Kamer een somber beeld over de relatie tussen onderzoek en praktijk in onderwijsland: scholen maken te weinig gebruik van onderzoeksresultaten, onderzoekers richten zich te weinig op de praktijk. Dat laatste heeft te maken met de druk om als onderzoeker of als onderzoeksgroep status te verwerven (en onderzoeksbudgetten te scoren) via publicaties in gerenommeerde internationale tijdschriften. Niet verwonderlijk dus dat Pim Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie aan de Vrije Universiteit, aangeeft dat hij met enige aarzeling inging op de uitnodiging een Nederlandstalig boek te schrijven over de effecten en werking van psychotherapie. Gelukkig nam Cuijpers de uitdaging aan en sinds kort kunnen we genieten van *Psychotherapie, een wetenschappelijk perspectief*.

De auteur schotelt ons in tweehonderd pagina's veel informatie voor, maar een heldere opbouw en vlotte leesbare tekst maken het tot een toegankelijk boek. Het valt uiteen in drie grote thema's: hoe zit het met psychische problemen in Nederland, wat is psychotherapie en werkt het, en hoe werkt psychotherapie. Veel gangbare thema's over geestelijke gezondheidszorg komen aan bod, zoals de voor- en nadelen van DSM, de psychoanalyse (enkele jaren geleden uit basispakket geschrapt), medicalisering, evidence based practice, het dodo-effect en (aanvullende) alternatieven als internettherapie en zelfhulp. Zonder zich in details te verliezen geeft de auteur een overzicht van het grotere decor van dit deel van zorgend Nederland.

Los van de feitelijke informatie geeft de auteur ook zijn



stevige mening over een aantal ontwikkelingen. De meest prominente is wel dat psychotherapie ondertussen een stevige wetenschappelijke basis heeft die aangeeft dat het werkt. Maar de auteur waarschuwt ook dat de verschillen tussen psychotherapieën met aparte vakverenigingen en opleidingen behoorlijk nefast zijn voor de beroepsontwikkeling. Het gevecht tussen verschillende therapieën gebeurt op een dergelijk abstract niveau dat 'gelijk halen' nog eeuwen kan duren. Op concreter niveau via effectonderzoek kijken wat wel en niet tot resultaten leidt, is een veel productievere basis voor groei van professionele kennis. De auteur maakt zich ook druk over de veel te hoge vernieuwingsdrang in de sector. Elke paar jaar ontstaat er wel een nieuwe trend, maar zelden wordt stilgestaan bij de vraag of die wel even effectief of beter is dan wat al in gebruik is. Het is voldoende dat iemand roept 'wast witter dan wit' en we geloven het maar al te graag. Niet doen, zegt Cuijpers, nieuw is lang niet hetzelfde als beter!

De auteur staat ook stil bij het minder bekende verschijnsel van de publicatiebias: onderzoekers, tijdschriften en opdrachtgevers hebben de neiging om resultaten van onderzoek vooral te publiceren als ze positief zijn. Negatieve resultaten verdwijnen in de kast.

Dat is erg herkenbaar in de sociale sector. We spreken snel over best practices, terwijl ik nog nooit gehoord heb over een bad practice. Die zijn voor verantwoord hulpverleners toch even informatief? Informatie over wat niet te doen, kan ingrijpender zijn dan informatie over wat wel te doen. Kom op dus, wie stuurt mij een inspirerende bad practice toe? ■