

Therapiezucht | [interview](#) Dat psychotherapie mensen van al hun klachten afhelpt, is een mythe. En daardoor belanden patiënten op het verkeerde spoor, betoogt behandelaar Flip Jan van Oenen in zijn nieuwe boek *Verdragen*.



‘De meeste psychische klachten gaan vanzelf over’

tekst **Maurice Timmermans**
illustratie **Nanne Meulendijks**

Samen naar een sterker jij!’ ‘Van chaos naar focus!’ ‘Op weg naar een spoedig herstel met onze effectieve behandelingen!’ Zie hier een greep uit de wervende slogans die prijken op websites van ggz-instellingen. Soms spreekt alleen de naam al boekdelen, zoals ‘Yes We Can Clinics’.

De boodschap is helder: blijf niet rondlopen met een angststoornis of trauma, maar neem contact op met een van onze psychologen of psychotherapeuten. Die helpt je van je klachten af. Als je niets doet, wordt het alleen maar erger.

Het klinkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet. In de wetenschap woedt al tientallen jaren een fel debat over de vraag in hoeverre psychotherapie mensen van hun klachten verlost. En zo ja, is dat effect groot of klein?

Wat gebeurt er als je geen hulp zoekt? Gaan de klachten dan vanzelf over? Het zijn de vragen die ook publicist en systeemtherapeut Flip Jan van Oenen opwerpt in zijn prikkelende, nieuwe boek *Verdragen*, dat deze maand verscheen. Met als ondertitel: *Over de hulp helpt-mythe*.

Psychotherapie is er in vele gedaanten, al dan niet in combinatie met pillen. Er is individuele gesprekstherapie (met of zonder huiswerk), gezinsbehandeling, groepstherapie, lichaamstherapie, traumatherapie zoals EMDR, en ga zo maar door. Het aantal verschillende behandelingen loopt in de honderden. Sommige duren enkele weken, andere meerdere jaren.

Hoeveel mensen in therapie gaan, is niet bekend. Wel doen steeds meer Nederlanders een beroep op psychische hulp, in 2023 stond de teller op anderhalf miljoen. Het aantal instellingen en hulpverleners groeide mee; inmiddels zijn er meer psychologen, psychiaters en psychotherapeuten dan ooit.

Van Oenen spreekt van ‘therapiezucht’, ook omdat de verwachtingen volgens hem zo hooggespannen zijn, dat behandelingen als een wondermiddel worden voorgespiegeld. Maar hoe goed werkt psychotherapie nu eigenlijk?

Geen vooruitgang

In vakkringen geldt Pim Cuijpers, die anderhalf jaar geleden afscheid nam als hoogleraar klinische psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, als een autoriteit op dit vlak. Uit zijn vele overzichtsstudies bij onder meer depressie blijkt dat een kwart van de patiënten opknapt met behulp van psychotherapie. En dat nog eens 15 procent gedeeltelijk herstelt, waarbij de klachten met de helft minder worden.

Het effect van psychotherapie is dus beperkt, zegt Cuijpers, die bovendien ontdekte dat er afgelopen vijftig jaar geen enkele vooruitgang is geboekt. De depressiebehandelingen uit de jaren zeventig blijken net zo effectief als de huidige, ondanks alle claims van wetenschappelijke verbeteringen.

Therapeuten overschatten hun bijdrage

aan het herstel van de patiënt schromelijk, zegt Van Oenen. Iets wat volgens hem blijkt uit de studies van de gerenommeerde Amerikaanse onderzoeker Bruce Wampold, die de behandeffecten bij tienduizenden patiënten heeft geanalyseerd. Met als saillante uitkomst dat therapie slechts voor pakweg één zevende verantwoordelijk is voor het herstel. En dat het grootste deel, zegt Van Oenen, op het conto komt van de patiënt zelf, diens aanleg, motivatie en veerkracht.

Sterker: als er geen therapeut aan te pas komt, beweert Van Oenen, verdwijnen de klachten evengoed, of blijken na een tijd goed te hanteren. “Naar dit natuurlijke verloop van klachten is weinig onderzoek gedaan, dus het is niet makkelijk om er een goed beeld van te krijgen. Ik baseer me grotendeels op vragenlijstonderzoek met patiënten, die op een wachtlijst stonden en nog geen behandeling hadden gehad, en op bevolkingsonderzoek.”

Hieruit volgt volgens Van Oenen dat een lichte depressie binnen drie maanden meestal vanzelf overgaat. Een zware depressie zou gemiddeld een half jaar duren. Bij angststoornissen verschilt dat per angst, maar lijken de klachten na zestien maanden verdwenen.

Ook dwangstoornissen gaan bij zes op de tien patiënten vanzelf over, en traumati-

‘Van al die nieuwe therapieën doet geen enkele het beter dan de bestaande’

**klinisch psycholoog
Pim Cuijpers**

sche ervaringen bij negen op de tien. Bij schizofrenie en bipolaire stoornis zijn de vooruitzichten minder gunstig, net als bij een combinatie van stoornissen.

Het spontane herstelvermogen van patiënten zou ook de zogeheten *sudden gains* verklaren, de plotselinge verbeteringen, die in vier van de tien behandelingen voorkomen. Of beter: uit de lucht komen vallen. Van Oenen heeft het zelf meegemaakt, zegt hij. “Een patiënt die zichzelf van het leven wilde beroven, naast de wieg van zijn pasgeboren kind, zag in de volgende sessie ineens weer een toekomst voor zichzelf. Onverklaarbaar, ook voor de patiënt zelf.”

De sprongen vooruit lijken niet voort te komen uit de behandeling, zegt hij. “Al zou het natuurlijk kunnen dat de therapie iets heeft losgemaakt waarvan we het bestaan niet kennen.”

Alles overziend pleit Van Oenen ervoor om de behandeling van psychische klachten over een andere boeg te gooien. Niet in praktische zin, therapeuten kunnen wat hem betreft gewoon doorgaan met hun gesprekstherapie of wat dan ook, maar wel qua boodschap.

“Voor patiënten is het demoraliserend om te horen dat de methode uitstekend werkt, maar bij hen kennelijk niet. Maak duidelijk dat daar hoogstens een beetje van te verwachten valt, maar niet veel. Dat patiënten op eigen kracht kunnen herstellen en

dat de behandelaar hen helpt om de pijn te verdragen.”

Helpen verdragen, wat behandelaars nu ook al doen, kan op drie manieren. Eén: zorg dat patiënten de moed erin houden en bied ze hoop. Twee: moedig ze aan om hun smart te delen bij de therapeut en bij naasten. Dat lucht op. En drie: houd patiënten in beweging, fysiek en mentaal. Wat onder behandelaars bekendstaat als gedragsactivatie, en dat voorkomt dat mensen stilvallen.

Zeven sessies

Verdragen is niet makkelijk, maar heeft duidelijke voordelen voor patiënten, zegt Van Oenen. “Het geeft voldoening en zelfvertrouwen als je merkt dat je de pijn aankunt. ‘Het was een klotetijd, maar het is me toch gelukt.’ En mocht een paar jaar later weer een depressie komen opzetten, dan weet je dat je die kunt verdragen. *What doesn’t kill you, makes you stronger.*”

Om mensen niet afhankelijk te maken van de therapeut, zou de ‘verdraagsteun’ niet meer dan zeven sessies moeten omvatten. “De hulp is bedoeld om mensen op weg te helpen”, schrijft van Oenen. Het aantal van zeven geldt voor zowel lichte als zware problemen. “Iedereen staat in wezen voor dezelfde opdracht: de pijn verdragen totdat de tijd zijn helende werk heeft gedaan.”

Cuijpers heeft het boek nog niet gelezen maar wil graag reageren op het betoog van Van Oenen, want hij is het er pertinent mee oneens. “Dat slechts een kwart van de patiënten volledig opknapt na psychotherapie, is geen reden om te stoppen met de behandelingen zoals we die kennen.”

Cuijpers vervolgt: “In de praktijk herstellen namelijk veel meer mensen. Als een therapie niet aanslaat, wordt de patiënt niet naar huis gestuurd maar krijgt-ie een andere behandeling, al of niet in combinatie met medicatie. In principe, als de patiënt het kan opbrengen, kun je doorbehandelen totdat die beter is.”

Ook psychotherapeut Kirsten Hauber, tevens voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie (NVP), denkt dat veel meer mensen herstellen dan een kwart. Ze vraagt zich af of de grootschalige wetenschappelijke studies, waarbij groepen patiënten met en zonder behandeling met elkaar worden vergeleken, geschikt zijn om te vangen wat er op menselijk niveau gebeurt tussen cliënt en behandelaar.

“Uit eerdere studies bleek bijvoorbeeld dat de meeste gezondheidswinst voortvloeit uit de onderlinge confrontaties, als therapeuten de vinger op de zere plek leggen, en dus lef tonen. Om onderzoek naar dit soort werkzame factoren te stimuleren, stelt de NVP subsidie beschikbaar, zodat we patiënten uiteindelijk beter kunnen helpen.”

Van sommige stoornissen, zoals PTSS (posttraumatisch stressstoornis), kunnen psychotherapeuten mensen goed afhelpen met onder meer EMDR, zegt Hauber. “En let wel: de PTSS-klachten zoals nachtmerries en herbelevingen van de traumatische ervaring gaan echt niet vanzelf weg. Andere psychische problemen zoals anorexia kunnen we minder goed behandelen. Dan help je mensen om er beter mee om te gaan, zoals Van Oenen bepleit.”

Los van de verdraaghulp ergert Cuijpers



‘Maak aan de patiënt duidelijk dat hij op eigen kracht kan herstellen’

therapeut Flip Jan van Oenen

zich al jaren aan de onophoudelijke vloed van nieuwe behandelingen, zegt hij. “Elk jaar verschijnen er vele nieuwe therapieën en technieken, maar geen enkele doet het beter dan de bestaande. We moeten daar echt mee stoppen.

“Ook omdat de huidige behandelingen vatbaar zijn voor verbeteringen. Door de patiënt bijvoorbeeld in een instelling te koppelen aan de psycholoog die met dat probleem het beste kan omgaan, of door niet één maar twee keer per week met de patiënt af te spreken. Daarmee wordt volop geëxperimenteerd.”

Maatschappelijk belang

Verrassend is dat Van Oenen aan het eind van zijn boek, om een heel andere reden, een lans breekt voor psychotherapie. En wel om de geestelijke verrijking die het biedt. Mensen leren zichzelf beter kennen, krijgen zicht op hun geschiedenis en soms op de manier waarop ze met existentiële zaken als dood, vrijheid en zinloosheid omgaan.

“Niet voor niets vinden patiënten en therapeuten de momenten van zelfinzicht het meest bijzonder. Dat is volgens mij de reden dat veel mensen hun behandeling nog steeds met een hoog cijfer waarderen. In die zin vind ik psychotherapie een waarde in zichzelf, die we moeten koesteren.”

En die zelfs vergoed zou moeten worden. “Misschien niet vanuit de ziektekostenverzekering maar wat mij betreft wel uit collectieve middelen. Hier is namelijk een maatschappelijk belang mee gemoeid: een samenleving wordt verdraagzamer wanneer mensen zichzelf en anderen beter begrijpen.”



Flip Jan van Oenen
Verdragen
Uitgeverij Boom;
292 blz. €27,95