



Omroepster Hanne Lips. FOTO ANP KIPPA

Déjà vu [Paul van der Steen](#)

Ooit was tante Hanne het uithangbord van de omroep

Het nichtje van KRO-omroepster Hanne Lips stond in de jaren vijftig van de vorige eeuw aan de basis van een tv-traditie. Zij had tijdens het kinderuur-tje gezwaaid naar haar tante, die de programma's aan- en afkondigde. Maar die zwaaide niet terug. Het nichtje deed haar beklag, waarna Lips aan de leiding van de katholieke omroep vroeg of ze een keer terug mocht zwaaien. Dat mocht.

Het werd een blijvertje. Voortaan nam ze afscheid met de woorden: "Tante Hanne zwaait jullie allemaal gedag; terugzwaaien, hoor!" De kinderen van Nederland gehoorzaamden en zaten massaal te wuiven voor de beeldbuis.

Dat was het lange tijd zo'n beetje wat betreft frivoliteiten bij het aan- en afkondigen van programma's. Omroepsters waren de onberispelijkheid zelve: qua taalgebruik en uiterlijk. Zoek op internet maar de filmpjes van deze week overleden Dieuwertje Blok op, in haar jonge jaren de gastvrouw tijdens KRO-zenduren. Ze sprak destijds in- en in keurig Nederlands. Sommige kijkers ergerden zich wel aan Bloks grove krullen. Tussen de fan-mail vond ze daarom haarborstels.

Blok moest in 1985 weg als omroepster, nadat ze in een interview had gezegd dat ze atheïst was. Dat vond haar katholieke omroep on-

machtigde zijn eigen gezicht. Bij de viering van de 250.000ste tv-kijker in 1958 kwamen er bij hoge uitzondering vier tegelijk in beeld. In de lange rij van omroepsters wemelt het van de bekende namen: Tanja Koen, Karin Kraaykamp, Sonja Barend, Viola van Emmenes (Holt), Maartje van Weegen en Astrid Joosten. In flink wat gevallen groeiden ze door naar eigen programma's.

Meestal gebruikten de omroepen vrouwen als hun uithangbord. Soms waren het mannen: Joop Smits (VARA), Hans van Willigenburg (KRO) en Hans van der Togt (Avro) deden het lang.

Niet iedereen had evenveel op met de aankondigers van programma's. Gerrit Komrij voer in 1976 uit tegen Hans van Willigenburg 'met dat ietwat aangebrande hoofd, dat altijd net uit een Tefal tostknijper afkomstig lijkt'. De KRO-omroeper had volgens de schrijver de gewoonte de hele inhoud vooraf al weg te geven: "Hij zegt je niet alleen dat het echt spannend, of echt leuk (met een kwieke knipoog) gaat worden, maar ook precies hoe het zal aflopen. Ik heb eens een tijdlang geprobeerd om hem te overstemmen en om telkens als ik die reisfolderkop zag opduiken, luidkeels schallend te gaan zingen, maar op den duur moest ik dat opgeven."

Bij de Avro probeerde Hans van der Togt zijn rol op te leuken door aan te haken bij programma's of de tijd van het jaar. Voorafgaand aan een aflevering van de serie *Dallas* zette hij een cowboyhoed op en begin december zat hij als Zwarte Piet achter de presentatiedesk.

De VPRO begon als eerste afscheid te nemen van de omroepers. Die experimenteerde vanaf de jaren zeventig met een stem buiten beeld. In de jaren tachtig en negentig verdwenen ze bij steeds meer zendgemachtigden. De Tros stopte als laatste grote publieke omroep in september 2000. Jerusha Geelhoed was de allerlaatste.

Sommige commerciële probeerden zich nog even te onderscheiden met ouderwetse aankondigingen door vaste gezichten. Yorin hield het tot 2003 vol met omroepers als Chimène van Oosterhout en Arie Boomsma.

Paul van der Steen bekijkt wekelijks het nieuws door een historische bril



Single session therapy | Geen tien therapeutische sessies of meer, maar één gesprek van een uur. Heeft dat zin, als je psychisch in de knoop zit? Ja, blijkt uit onderzoek. 'Het is geen wondermiddel, maar het kan wel een diep inzicht geven.'

Soms kan één sessie met een psycholoog al een keerpunt zijn

tekst **Maurice Timmermans**
illustratie **Suzan Hijink**

Ze doet genoeg leuke dingen met haar vriend, zegt Barbara van Apeldoorn (59), daar ligt het niet aan. Maar Van Apeldoorn (niet haar echte naam) mist de verdieping. "De onvoorwaardelijkheid, het gevoel dat het in de kern goed zit... Dat is er niet. Het maakte me ongelukkig en ik zat alleen nog maar te piekeren, alles kapot te analyseren."

Ze heeft al aardig wat therapie achter de rug, zegt ze, en kent haar angsten, weet dat ze als kind onveilig is gehecht. Maar hoe gedraagt ze zich in een relatie? "Ik vind het te makkelijk om met de vinger naar mijn vriend te wijzen. Hij heeft nog een hoop therapeutisch werk te verzetten, daar niet van. Maar wat is mijn aandeel? In hoeverre draag ik bij aan de onderlinge afstand die we voelen?"

Op zoek naar antwoorden kiest Van Apeldoorn voor *single session therapy* (SST). Dat is een behandeling of consult bestaande uit één gesprek, in duur variërend van een uur tot een dagdeel. In Nederland zijn deze eenmalige gesprekken een rariteit, terwijl ze in de VS, Canada en Australië tot het handelrepertoire behoren.

Mindset, focus en timing

"Binnen een kwartier raakten we de kern", zegt Van Apeldoorn, die in januari afspraak met een psycholoog van Yet, een organisatie die gespecialiseerd is in SST. "De psycholoog ontrafelde de kluwen waarin ik verstrikt was geraakt. En ik ontdekte dat ik in feite bang ben voor een gebroken hart, en dat ik me niet kwetsbaar durf op te stellen. Zodra we ruzie krijgen, doe ik de luiken dicht en vertrek ik naar mijn eigen huis. Zoek het maar uit, denk ik dan!" Zo vermijdt ze de emotionele diepte waar ze tegelijk naar verlangt.

De een wil weten waar de somberheid vandaan komt, een ander zoekt naar wegen om met angst om te gaan. En weer een ander maakt zich zorgen over een naderende burn-out. Iedereen die iets aan zichzelf of zijn situatie wil veranderen, is geschikt voor een *single session therapy* (SST), zegt psycho-

loog Helen van Empel – die het gesprek met Van Apeldoorn leidde.

De kracht van SST schuilt niet in een nieuwe therapeutische benadering, zegt Van Empel, maar in de mindset, focus en timing van de eenmalige ontmoeting. Daarin draait alles om het probleem waar de cliënt op dat moment last van heeft. "Je zoekt samen de diepte en confronteert de cliënt met zichzelf. SST is geen wondermiddel, maar één gesprek kan wel een diep inzicht geven of een keerpunt betekenen."

Veerkracht

De behandelaar bezondigt zich niet aan een peptalk, dringt niet zijn eigen oplossingen op, zegt Van Empel, tevens de auteur van het eerste Nederlandse handboek over SST, dat in februari is gepresenteerd. "Je stelt je dienstbaar op, en maakt gebruik van het oplossend vermogen en de veerkracht van de cliënt. Je geeft een zetje in de goede richting." Soms is één gesprek voldoende om in het juiste spoor te belanden, soms niet. "De uitkomst kan evengoed zijn dat de cliënt er goed aan doet om in therapie te gaan."

SST doet zijn intrede in de jaren tachtig van de vorige eeuw, wanneer onderzoek aantoonde dat veel patiënten in therapie slechts één keer komen opdagen. Van de honderdduizend cliënten die tussen 1938 en 1988 in behandeling zijn in een Californische kliniek, woont 30 procent maar één sessie bij. Australisch onderzoek uit 2008,

verteerbaar. Begin jaren vijftig had diezelfde KRO omroepster Mies Bouwman, dochter van de secretaris van de omroep, de deur gewezen vanwege haar omgang met de getrouwde Leen Timp. Ze waren op dat moment alleen nog maar bevriend.

Parool-journalist Jeanne Roos was op 2 oktober 1951 tijdens Nederlands eerste tv-uitzending de eerste omroepster. Ze heette de weinige kijkers welkom met "Goedenavond, dames en heren. Vanavond is het een heel bijzondere avond."

In het verzuilde Nederlandse omroepbestel had elke zendge-

onder 115.000 patiënten, wijst uit dat 42 procent slechts één keer verschijnt.

Sommigen zullen afgehaakt zijn uit onvrede, maar dat lijkt niet voor het merendeel te gelden. Van de Californiërs die het bij één keer hielden, bleek 78 procent enthousiast over de ene ontmoeting.

Dat de eenmalige gesprekken gunstig uitpakken bij psychische malaise is al vaker aangetoond, maar eind januari verscheen in het vakblad *Annual Reviews* voor het eerst een zogeheten umbrella-studie over SST. Daarin vat de Amerikaanse klinisch psycholoog en onderzoeker Jessica Schleider de bevindingen samen van 24 eerder uitgevoerde overzichtsstudies, waarvan de meeste zijn gepubliceerd in de afgelopen vijf jaar. Samen omvatten ze de resultaten van 415 afzonderlijke experimenten.

De meeste overzichten – 20 van de 24 – tonen gunstige effecten van SST bij meerdere psychische problemen, concludeert Schleider. Dat is onder meer het geval bij angststoornissen, (alcohol)verslaving en depressies. Bij eetstoornissen en suïcidaliteit zijn de resultaten gemengd. Bij driekwart van de studies zijn deelnemers niet alleen na afloop gepolst maar ook op een later moment, van enkele weken tot twee jaar.

SST kent vele gezichten. Van inloopknieken, waar twee therapeuten of coaches urenlang in gesprek zijn met een cliënt of gezin, tot online gesprekjes van tien minuten met jongeren. In Nederland zijn de instellingen die SST aanbieden, echter op één hand te tellen.

Kwakzalverij

De scepsis overheerst, zegt Van Empel, die vaak hoort dat ‘SST niet meer is dan een pleister op de wond’. Of: ‘Als één gesprek voldoende is om verder te kunnen, dan is er niet echt sprake van een serieus probleem’.

De Vereniging tegen de Kwakzalverij nomineerde eind vorig jaar Rino Amsterdam, een belangrijk opleidingsinstituut voor de GGZ, voor de Meester Kackadorisprijs, omdat het SST-trainingen verzorgt, gegeven door twee psychologen zonder Big-registratie. De Vereniging tegen de Kwakzalverij waarschuwde voor ‘psychokwakzalverij’ omdat SST geen psychotherapie is.

“Zo zie ik het ook niet”, zegt Van Empel, een van de Rino-trainers. “De naam ‘single session therapy’ suggereert misschien dat een behandeling van vele weken of maanden net zo goed in één sessie kan, maar dat is niet het idee. Ik zie SST niet als psycho-

therapie, maar wel als een waardevolle aanvulling aan het behandel aanbod.”

Een eenmalig gesprek is niets nieuws, zegt Rudolf Ponds, voorzitter van Het Nederlands Instituut van Psychologen (Nip). “Iedere behandelaar kent patiënten die aan één sessie genoeg hadden. Dat zijn vaak cliënten, onder wie jongeren, die onzeker zijn over het bestaan of die behoefte hebben aan wat ordening. Dat kan al heel therapeutisch werken. Ik denk dat daar de kracht zit van SST, zeker bij gemotiveerde cliënten met lichte klachten. Als beroepsgroep hebben wij daar geen bezwaar tegen.”

Dat SST vooral bij milde klachten werkt, blijkt volgens Ponds ook uit de umbrella-studie. “Die laat tevens zien dat de gezondheidswinst van SST niet al te groot is. Een reguliere depressiebehandeling van acht tot tien weken is twee keer zo effectief.”

Zwaardere problemen

En ja, ook Ponds heeft moeite met de term *single session therapy*, die verkeerde verwachtingen kan scheppen bij cliënten. Daarnaast vraagt de voorzitter van het Nip zich af of de klachten in één gesprek in volle omvang op tafel komen. “Het vraagt aardig wat deskundigheid om goed in te schatten

of er onderliggend zwaardere problematiek speelt. Niet alle coaches lukt dat.”

Ondertussen stellen de beroepsorganisaties in de GGZ zich steeds nadrukkelijker de vraag of en hoe lang cliënten moeten worden behandeld, zegt Ponds. “De teneur is: laten we kritisch kijken naar de therapieën die we aanbieden en proberen te voorkomen dat we langer behandelen dan nodig is. Zo zouden we de wachtlijsten enigszins kunnen terugdringen.”

A propos wachtlijsten. Het eenmalige gesprek kan ook dienen om wachttijden te overbruggen. Dat gebeurt bij Accare, een grote GGZ-instelling voor kind- en jeugdpsychiatrie met vestigingen in het noorden en oosten van het land. “Sinds 2022 bieden we gezinnen zogeheten Krachtgesprekken die berusten op SST-principes”, zegt behandelaar Tamara Luijer.

Die gesprekken maken geen deel uit van de behandeling, maar kunnen voorkomen dat de klachten verergeren en de spanningen in het gezin oplopen. De gesprekken zijn niet verplicht maar worden kort na aanmelding gepland op verzoek van de gezinnen, die zelf bepalen wat er aan bod komt. Meestal komen ze met een concreet probleem dat voor veel stress zorgt.

‘Je maakt gebruik van de veerkracht van de cliënt. Je geeft een zetje in de goede richting.’

Eén gezin wachtte op behandeling van de dochter die meerdere psychische problemen had, zegt Luijer, maar worstelde op dat moment vooral met de vraag: hoe krijgen we onze dochter weer zover dat ze naar school gaat? “Omdat ze alle dagen thuis zat, liep de spanning hoog op. Enkele weken later ging ze weer drie dagen per week naar school, wat iedereen veel lucht gaf.”

No bullshit

Het Krachtgesprek duurt anderhalf uur en volgt een strakke lijn. “We noemen het de no-bullshit-aanpak, omdat je je puur en alleen richt op de hulpvraag en niet ingaat op bijzaken. Daarbij zoek je naar de veerkracht van het gezin, dat zelf het beste weet wat helpt en dus ook oplossingen aandraagt.”

Uit evaluaties van Accare blijkt dat gezinnen bijzonder tevreden zijn over de Krachtgesprekken. Ze hebben hen goed geholpen (cijfer 8,3) en zouden ze aanraden aan anderen (8,9). “De interesse van andere instellingen is groot”, zegt Luijer. “Een andere organisatie van het formaat van Accare overweegt nu ook om deze gesprekken te introduceren.”

Al zitten daar juridische haken en ogen aan. Zodra zorginstellingen dit soort hulp bieden aan patiënten of gezinnen die op de wachtlijst staan, zijn ze aansprakelijk als er iets misgaat. “Dat is voor veel instellingen een dilemma. Maar onze ervaring is dat eventuele ‘crises’ juist uitblijven als je op tijd helpt.”

Het voordeel daarvan is ook dat gezinnen met een goed gevoel de behandeling ingaan, zegt Luijer. “En dat de behandeling daardoor minder lang duurt en de wachtlijsten korter worden. Maar goed, dat laatste is mijn hypothese. Of die klopt, moet blijken.”

De echte naam van Barbara van Apeldoorn is bekend bij de hoofdredactie.

‘De uitkomst kan evengoed zijn dat de cliënt er goed aan doet om in therapie te gaan’