



Nieuwsbrief Leren - Boekbespreking

Lieven Coppens

Eerder verschenen op <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

Auteur(s):	Jo Derisley, Isobel Heyman, Sarah Robinson & Cynthia Turner
Titel:	Uit de greep van OCD. Handboek voor jongeren en hun omgeving.
Uitgeverij:	Pica
Plaats:	Huizen
Jaar:	2009
Pagina's:	216
ISBN-13:	978-90-7767-138-2



Hoe ga je als jongere jouw dwangstoornis te lijf? Obsessies en dwangstoornissen hebben immers een grote invloed op jouw dagelijkse leven. De auteurs van dit boek tonen hoe je deze obsessies en dwangstoornissen met de cognitieve gedragstherapie te lijf kunt gaan. Deze vorm van therapie heeft tot nu toe als enige haar nut bewezen bij de aanpak van dit probleem.

Het eerste deel is meer theoretisch van aard. Het geeft uitleg over wat een dwangstoornis is en hoe je die kunt herkennen. Het verduidelijkt de diagnose en behandeling van een dwangstoornis. Vervolgens staat het uitgebreid stil bij de essentie van de cognitieve gedragstherapie en hoe je deze hier kunt aanwenden. Het belangrijkste hoofdstuk uit dit deel is het vijfde. Hierin helpen de auteurs jou om jouw dwanggedachten en dwanghandelingen te begrijpen. Centraal bij dit begrijpen staat de dwangstoornisspiraal. Deze toont het mechanisme dat er achter schuil gaat. En daagt je uit om jouw eigen spiraal te tekenen. Want om de spiraal te doorbreken moet je eerst jouw persoonlijke mechanisme goed begrijpen. Elk hoofdstuk van dit deel eindigt met een advies voor jouw ouders en verzorgers. Dit is een echte meerwaarde, omdat het boek in eerste instantie naar jou is geschreven. Aan de hand van dit advies krijgen zij extra informatie en adviezen om jou beter te begrijpen en te begeleiden. Waar dat relevant is, verheldert een levensecht voorbeeld het geheel.

Het tweede deel staat helemaal in het teken van het aanpakken van jouw probleem. Het helpt je om er min of meer zelfstandig van af te raken. De techniek hierbij is het zichzelf blootstellen aan die situaties die de angst veroorzaken en het bewust niet uitvoeren van de dwanghandeling (*exposure met responspreventie*). Aan de hand van de cognitieve gedragstherapie moet je de volgende stappen zetten:

- Begrijpen welke rol de angst speelt.
- Zicht krijgen op de eigen dwangstoornis en eventueel een hiërarchie van angsten opstellen.
- Oefeningen ontwikkelen voor de *exposure met responspreventie*.
- De oefeningen uitvoeren.

Daarbij staat een afzonderlijk hoofdstuk helemaal in het teken van de manier waarop je dit moet doen. Een ander hoofdstuk geeft tips en adviezen over het omgaan met eventuele moeilijkheden bij het uitvoeren van dit proces.

Heel interessant in dit deel zijn de hoofdstukken twaalf, dertien en veertien. Hier gaan de auteurs dieper in op de essentie van de dwanggedachten en hoe je daar kunt mee omgaan. Meer zelfs, ze dagen jou uit om de confrontatie met deze dwanggedachten actief aan te gaan. De functie van positieve gedachten krijgt hierin een belangrijke plaats. In het vijftiende hoofdstuk krijg je adviezen om de positieve resultaten die behaald zijn met deze therapievorm, te bestendigen. Bij elk hoofdstuk van dit tweede deel geven de auteurs trouwens ook concrete adviezen voor jouw ouders en verzorgers. Doorheen dit deel helpen concrete, kant-en-klare instrumenten jou om elke stap op de juiste manier uit te voeren.



Nieuwsbrief Leren - Boekbespreking

Lieven Coppens

Eerder verschenen op <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

In het derde en laatste deel van dit boek vind je twee hoofdstukken over de impact van een dwangstoornis op de omgeving. Eén hoofdstuk bekijkt de invloed ervan op het gezin, het andere de invloed ervan op het schoolgebeuren.

Een doe-boek als dit beschrijven, is altijd een moeilijke opgave. Je kunt een methodiek niet samenvatten zonder hem onrecht aan te doen. Toch hoop ik dat uit deze bespreking blijkt hoe waardevol dit boek wel is. De auteurs zijn er volgens mij perfect in geslaagd om theorie en praktijk in de juiste verhouding aan te snijden. Het boek is geschreven naar de jongere met een dwangstoornis toe. Dat wil echter niet zeggen dat ouders en verzorgers in de kou blijven staan. Op een voor iedereen transparante manier komen zij ook aan bod. Er is geen mogelijkheid tot misverstanden. Het lijkt me dan ook aangewezen dat zowel de jongere als zijn ouders van meet af aan het volledige boek lezen. Het instrumentarium dat de auteurs aanreiken is sober, eenduidig en vraagt weinig extra toelichting.

Uitgeverij Pica is er toch maar weer in geslaagd om een kanjer van een boek binnen te halen!

[2009-12-24]