

Recensie: Peter Vermeulen

Ronald van Assen: '40 dagen, 40 angsten – een ervaringsverhaal' Uitgeverij Tobi Vroegh, Amsterdam, 2014. ISBN: 9789078761426 (Persoonlijkheidsstoornissen/ impulscontrole stoornis/ Angst/Fobie/ED/AG/1) Zie ook www.tobivroegh.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Ervaringsverhaal in de vorm van een verslag waarbij 'schematherapie' wordt gebruikt als hulpmiddel. Tot zijn veertigste leidt Ronald van Assen een ogenschijnlijk probleemloos bestaan, met gezinsleven en baan in de automatisering. Maar als hij dan vastloopt moet hij met de door de psychiater benoemde 'persoonlijkheidsstoornissen en impulscontrolestoornis' aan de slag en jarenlange veronachtzaamde angsten en dwanggedachten onder ogen zien. Hij onderzoekt zijn angstige reacties op kleine gebeurtenissen in het alledaagse leven en analyseert gedragspatronen met behulp van schematherapie. Ze roepen herinneringen op aan het gepest worden in zijn jeugd. Langzaam maar zeker laat hij zijn angsten achter zich. Boek van 77 pagina's.

Over de auteur: Ronald van Assen (Delft, 1971) heeft ruim 17 jaar in de automatisering gewerkt. Een, ogenschijnlijk, probleemloos leven dat – zoals hij achteraf beschrijft - in werkelijkheid vol was van stress en angst. Het resulteerde in het horen van stemmen, dwanggedachten en overspannenheid. Op z'n veertigste, kwam hij met zijn verhaal naar buiten en kon er een diagnose worden gesteld. Hij bleek al die jaren al verschillende vormen van persoonlijkheidsstoornissen en een impulscontrole stoornis te hebben. Vanaf dat moment nam zijn leven een andere wending. De juiste hulp werd gestart. Er werd een begin gemaakt met therapie en Ronald begon - aanvankelijk op therapeutische basis - met schrijven. Hij wil zijn leven graag wijden aan het schrijven en het ondersteunen van anderen met zijn ervaring binnen de psychiatrie.

Beschrijving: In de korte inleiding wordt schematherapie uitgelegd, hoe een bepaald 'schema' actief wordt en hoe de behandeling verloopt. Daarna beschrijft Ronald van Assen hoe hij kampte met verschillende persoonlijkheidsstoornissen, zoals: paranoïde, afhankelijke persoonlijkheidsstoornis en ontwijkende persoonlijkheidsstoornis. Bij iemand met een persoonlijkheidsstoornis kan een bepaalde, alledaagse gebeurtenis een heel sterke, negatieve gedachte oproepen, zoals angst. Vaak is het een reactie op een traumatische ervaring en van Assen volgt er schematherapie voor.

Het boek beschrijft veertig van dit soort gebeurtenissen plus de aanpak ervan. In het geval van schematherapie wordt alles stapsgewijs behandeld, maar omdat dit volgens de auteur niet prettig leest is er gekozen voor een verhalende vorm.

Wat viel op: Ronald heeft het beslist niet gemakkelijk, integendeel. Het is confronterend om te lezen hoe een bepaald denkpatroon bezit van je kan nemen bij zoiets simpels als een aankoop in het tuincentrum of het vervangen van een fietszadel. Bij schematherapie - een vorm van cognitieve gedragstherapie dat uitgaat van de invloed van het denken op het gevoelsleven en het doen – leert men dus om ingesloten gedragspatronen te herkennen. Het gaat erom de triggers te ontdekken waardoor de ene gebeurtenis wel en een andere geen negatieve gedachte oproept. Het blijkt een heel praktische manier om ervaringen te benoemen die veelal zijn terug te voeren tot gebeurtenissen uit het verleden. Uiteindelijk geeft het je de mogelijkheid het dwangmatige denkpatroon te veranderen. De korte dag beschrijvingen lezen erg prettig en geven iemand, die

geen ervaring heeft met deze behandelingsvorm, een goed inzicht.

Citaten:

Pg. 51: 'De afgelopen 25 dagen zijn, in de praktijk, een periode geweest van grofweg vier maanden; de periode van augustus tot en met november. Gedurende deze periode heeft de nadruk van de therapie hoofdzakelijk gelegen in het herkennen van de schema's. Heel langzaam gaat er nu een verschuiving plaatsvinden naar het proberen daarmee te gedachten te beïnvloeden.'

Pg 77: 'Zeven maanden vanaf het begin van de therapie, waar de focus voornamelijk lag op het herkennen van situaties naar de periode waarin dat steeds meer is verschoven naar greep krijgen op de situatie zelf. Tot nu toe ben ik heel tevreden met het resultaat. Ik ben er nog lang niet, maar ik ben onderweg...'

Recensies:

Bol.com (Sandra56): 'Confronterend, herkenbaar en verrassend.'

Bol.com (Edward1978): 'Voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis kan dit boek een goede steun zijn, aangezien veel situaties herkenbaar zullen zijn.'

Meer informatie:

<https://www.schematherapie.nl>

<http://www.ronaldvanassen.nl>