



De biografie als medicijn

De zin van
levens-
verhalen
in de zorg

SUSANNE
KRUYS

Met medewerking van:
Trudy Dehue, Carlo Leget,
Machteld Huber, Dirk De Wachter,
Wilma Boevink en Jim Van Os

LANNOO
CAMPUS

D/2018/45/519 – 978 94 014 5643 2 – NUR 770

Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer, Utrecht

Vormgeving binnenwerk: Debby van Hees, Mag gezien design, Utrecht

Fotografie: Anita Kruys

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

p/a Papiermolen 14-24

3994 DK Houten (Nederland)

Postbus 97

3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Voor Matthijs, Charlotte en Frederique

‘Wat een prachtig boek! Tijdens mijn studie leerde ik dat goed wetenschappelijk onderzoek drie mogelijke antwoorden heeft: ja, nee of een getal. Het bleek onvolgende bagage voor in mijn spreekkamer. Er moest toch meer zijn dan diagnoses en medicijnen? Ik had dit boek eerder willen hebben. Nu kan ik het iedere student geneeskunde en iedere dokter aanraden. Laat richtlijn en protocol even voor wat ze zijn en stel de vragen die er echt toe doen!’

Pieter Barnhoorn, huisarts-seksuoloog, Leiden.

‘Wat een rijk boek. Filosofische, religieuze, kunstzinnige en menselijke bespiegelingen met het biografische verhaal maar ook de ontmoeting daarover als verbindende factor. En verbinding is wat er nodig is want het boek staat ook vol van polariteiten waar we in ons leven mee te maken krijgen. Het in balans komen en begrijpen van de noodzaak van polariteiten zou als de opdracht van het leven gezien kunnen worden. Daar is wijsheid en ervaring voor nodig. Ik heb het boek met veel bewondering gelezen en wat ik herken in de reflecties van de mensen die gesproken zijn is de mildheid waarmee je naar jezelf kunt kijken als je jezelf in een biografisch perspectief plaatst.

Herstel, zo laat Susanne in haar boek zien, gaat over het kennen van je eigen verhaal.’

Floor Scheepers, hoogleraar Innovatie in de GGZ en hoofd van de medische, onderwijs- en onderzoeksafdeling psychiatrie in het UMC Utrecht.

‘We leven in een tijd dat de mens in toenemende mate wordt gezien als een cijfer. Dit kun je zien als een serieuze ziekte van deze tijd. Het medicijn dat helpt is een verandering van mindset dat ieder mens op de eerste plaats een levensverhaal heeft. Wij zijn geen nummer, wij zijn een verhaal! De taal van het cijfer ontmenselijkt, de taal van het verhaal geeft ons liefde. Dat is wat Susanne ons meesterlijk laat inzien. Het beste medicijn voor nu is dus om dit boek ook te gaan lezen!’

Ruben van Zwieten, predikant en ondernemer en getipt als een van de invloedrijkste mensen van Nederland in de toekomst door Volkskrant en NRC. Hij is vooral bekend van het ontmoetingshuis 'De Nieuwe Poort' op de Zuidas.

‘Al kan wetenschap verklaren, een mens wil ook begrijpen. Met wetenschap hebben we zeeën bevaren, bergen overwonnen, ziekten genezen, steden en dammen gebouwd. Al eeuwen ontwikkelt de mens door wetenschap onvermoeibaar de wereld. Toch. Verklaren verandert de wereld, maar begrijpen verandert de mens. In begrijpen komt betekenis tot stand waardoor ik een ander persoon word. Mensen begrijpen zichzelf door uitwisseling van belevingen waarin de ander zich herkent. Onze verhalen scheppen de mens.

Susanne Kruys illustreert in haar boek *De Biografie als medicijn* de verhalende kracht van de biografie. Ze fileert in een Cartesiaans geïnspireerde biografische methodiek de denkbeelden en passies van prominente denkers uit de wereld van geestesstoornissen. We leren door hun twijfels en zekerheden niet alleen de persoon kennen achter hun verhalen, maar ook hun visie op psychiatrie. Susanne Kruys verhaalt op beeldende wijze de gedachten en drijfveren van de denkende mens en de falende mens.

Mensen vertellen verhalen en luisteren naar verhalen. Het is niet de werkelijkheid die aanzet tot verhalen. Het zijn de verhalen die de werkelijkheid creëren. Onophoudelijk herschrijven we het oude verleden en de nieuwe toekomst in steeds weer nieuwe verhalen om ons leven betekenis te geven. Verhalen worden verteld om weer vergeten en herschreven te worden. Zoals duizend jaar oude mythes de oorsprong van de mensheid reconstrueren, achterhalen we door onze persoonlijke verhalen de oorsprong van onze eigen menselijke essentie.

De biografische dialoog nodigt iedereen uit deze ontdekkingstocht met zichzelf aan te gaan. Maar er is moed nodig. Want verhalen vertellen de waarheid. Verhalen zijn er om verteld te worden ook al worden ze niet beluisterd.’

Damiaan Denys, filosoof en psychiater en als hoogleraar werkzaam aan de Universiteit van Amsterdam.

7

‘Ken uzelf’ is een klassieke leidraad. Vaak daagt dergelijke zelfkennis pas op wanneer we geconfronteerd worden met existentiële problemen. Dat een dergelijke confrontatie mensen tot een ander en beter niveau kan brengen, wordt in dit boek mooi geïllustreerd aan de hand van gesprekken met bekende figuren uit de zorgsector. Hun werk wordt er des te waardevoller door.’

Paul Verhaeghe, hoogleraar klinische psychologie en psychoanalyse aan de Universiteit Gent

'Aldus sprak God de mens toe:

Aan jou heb ik niet een vaste verblijfplaats, niet een eigen gezicht of een bepaalde gave in het bijzonder gegeven; het is de bedoeling dat jij de verblijfplaats, het gezicht en de gaven die je zelf verkiest naar je eigen wens en inzicht, zult verkrijgen en bezitten. De natuur van de anderen ligt vast en wordt binnen door ons voorgeschreven wetten beteugeld. Jij bent aan geen enkele beperking onderworpen. Jij zult voor jezelf je natuur bepalen naar je eigen vrije wil waaraan ik je heb toevertrouwd. Midden in de wereld heb ik jou geplaatst, zodat je van daaruit alles om je heen in de wereld gemakkelijker kunt bekijken. Ik heb je niet hemels en niet aards, niet sterfelijk en niet onsterfelijk gemaakt. Als vrij en soeverein kunstenaar moet jij als het ware je eigen beeldhouwer zijn en jezelf uitbeelden in de vorm die je verkiest. Je kunt ontaarden in de lagere vormen, de dierlijke, maar je kunt ook door eigen wilsbesluit herboren worden in de hogere vormen, die goddelijk zijn.'

INHOUD

	Inleiding	13
	Proloog	20
1	Het verhaal van deze tijd	23
	In biografische dialoog met em. prof. dr. Trudy Dehue	27
	Verkenning van het levensmotief	45
	Theoretische verdieping	46
	Over Verhalen	46
	Mythe en mythologie	48
	De mythe van deze tijd	51
	Een Odyssee	55
	De held in je verhaal	61
	Reflectie van Trudy	63
	Vragen aan de lezer	67
2	Het verhaal van de vier dimensies van het bestaan	69
	In biografische dialoog met prof. dr. Carlo Leget	73
	Verkenning van het levensmotief	91
	Theoretische verdieping	92
	De grote vragen van het leven	92
	Van dilemma's naar dimensies	100
	Een holistische visie op zorg	109
	Reflectie van Carlo	112
	Vragen aan de lezer	117

3 Het verhaal van ziekte en gezondheid 119

In biografische dialoog met dr. Machteld Huber	123
Verkenning van het levensmotief	143
Theoretische verdieping	144
Een nieuwe kijk op zorg	144
Positieve Gezondheid	151
De natuur	153
Zelfzorg	155
Wel-zijn in deze tijd	157
Reflectie van Machteld	158
Vragen aan de lezer	161

4 Het verhaal van de werkelijke ontmoeting 163

In biografische dialoog met prof. dr. Dirk De Wachter	167
Verkenning van het levensmotief	185
Theoretische verdieping	186
Een kleine diagnose	186
Stil de tijd	188
De ontmoeting	191
De paradox	199
Reflectie Dirk, opgetekend door Susanne	202
Vragen aan de lezer	205

5 Het verhaal van herstel 207

In biografische dialoog met dr. Wilma Boevink	211
Verkenning van het levensmotief	231
Theoretische verdieping	232
Herstel	232
Verleden, heden, toekomst	234
De biografie in vogelvlucht	236
‘Rode draden’ in de levensloop	248
Sta op en schitter	252

Reflectie van Wilma	255
Vragen aan de lezer	259
6 Het verhaal van zingeving en goede zorg	261
In biografische dialoog met prof. dr. Jim van Os	265
Verkenning van het levensmotief	283
Theoretische verdieping	284
Hoofd en hart	284
Synchroniciteit	287
Kunstzinnig leven	293
Deskundigheid in levenservaring in de zorg	295
Je eigen legende leven	297
Reflectie van Jim	299
Vragen aan de lezer	303
Epiloog	304
Dankwoord	306
Over de auteur	309
Literatuur	310
Noten	314

Inleiding

Mijn 'why'

Het was een warme zomeravond en ik – een jaar of negen – mocht samen met mijn oudere zus en mijn tweelingbroer in de tuin slapen. Op het gras, in een slaapzak in de blote lucht, reuzespannend vond ik het. En 's avonds lagen we er, onder een heldere hemel met de invallende nacht. Ik kon niet slapen en had mijn blik gericht naar boven, naar die hemel met haar talloze glinsterende sterretjes. Ik zag patronen en diepte. Peilloze diepte. Ik vroeg me af wat daar was. Ik vroeg me af hoe het allemaal was ontstaan en waar het ophield. Ergens zou er toch een einde moeten zijn, en hoe zag dat er dan uit? Ik voelde me angstaanjagend klein en nietig. Wie was ik in die eindeloze ruimte? Zo overweldigend was het dat ik opstond en naar binnen ben geslopen om in de beschutting en veiligheid van mijn eigen kamer te gaan slapen.

13

Ik ben altijd mateloos geïntrigeerd geweest door het mysterie mens en de grote vragen over ons mens-zijn. Antwoorden dacht ik te vinden in de buitenwereld, bij anderen, in kennis en in boeken. Eindeloos veel boeken heb ik verslonden op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit.

En toen kwam het moment dat die kennis niet meer voldeed en het leven zelf mij ging ondervragen. Dat gebeurde toen ik me realiseerde dat ik werd geleefd door de buitenwereld. Alsof ik in een draaimolen zat die steeds harder draaide. Ik wilde ingrijpen, uitstappen, maar wist niet hoe. En dan kan het leven soms zomaar een

handje helpen en word je abrupt tot stilstand gebracht. Door een crisis. In mijn geval een echtscheiding na 25 jaar, en kort daarna de opname van mijn jongste dochter in de kinder- en jeugdpsychiatrie.

Eerst was het louter overleven en vervolgens kwam de cruciale vraag: wat is de zin, de bedoeling hiervan? Ergens besepte ik dat deze crisis ook een kans bood. Ik was me bewust van een noodzaak en voelde een diep verlangen om mijn eigen antwoorden te vinden op de existentiële vragen waar ik mee geconfronteerd werd. Wie was ik eigenlijk als individu, als moeder, als ondernemer, en wat was de zin van mijn zijn? In de weg die ik ging, en dankzij mijn scholing, kwam ik tot de ontdekking dat levensvragen een uitnodiging kunnen zijn tot groei, tot persoonlijke ontwikkeling. De levensloop als ontwikkelingsweg.

Mijn eigen biografie onderzoeken bleek het beste medicijn. Af en toe een bittere pil, de dosering luisterde nauw, de bijverschijnselen waren talrijk en een bijsluiter was er niet. Het was mijn eigen individuele zoektocht. Het vroeg tijd, rust, reflectie, en vooral de ontmoeting met anderen. Zij luisterden. Zij gaven geen antwoorden maar stelden vragen. Zij gaven geen diagnose, maar hielpen mij zelf inzicht te krijgen. Ik kwam erachter dat ik diep vanbinnen mijn eigen antwoorden draag. Dat er een verhaal is voorbij het verhaal van rollen en patronen. Het verhaal van angst waarmee ik leefde en dat ik verantwoordelijkheid, eigen regie over mijn leven wilde nemen.

In de jaren die volgden werd ik me bewust van 'rode draden', levensthema's, en een innerlijk, diep gevoeld motief, wat fungeert als kompas in mijn leven. Een motief dat zich heeft vertaald in een doel waarmee ik een bijdrage kan leveren aan de wereld, aan het grotere geheel. Een doel waarvoor ik warm loop, wat mijn idealen voedt en waarin mijn talenten en ervaringen tot hun recht komen. Mijn verhaal is tegelijkertijd een persoonlijk, en een universeel verhaal. Het is het verhaal van de zoektocht naar de zin van het leven.

De centrale vraag

Wie we zijn en waar we zin aan ontleen wordt in hoge mate bepaald door de tijd en de context waarin we leven. In deze tijd beschikken we niet meer over een zogenaamd 'Groot Verhaal', een collectief verhaal dat ons een bedding geeft voor ons handelen, en waar wij zin aan ontleen. We kennen niet langer traditionele referentiekaders, het is de tijd van het 'ik', de tijd van het individu. In de huidige westerse samenleving moeten we voor onszelf zorgen en onze eigen zin creëren. En dat is niet gemakkelijk in een maatschappij waar de economische, materiële waarde van het individu de norm is geworden. In de greep van die buitenwereld raken we de verbinding kwijt met onze binnenwereld, we raken ons eigen spoor bijster. We voelen ons afgesneden, komen op een zijspoor, of raken soms geheel ontspoord. Dit resulteert in gevoelens van leegte, zinloosheid en onmacht en kan zich uiten in symptomen van depressie, burn-out en angst. Zingevingproblematiek die zich vertaalt in psychische klachten.

Met onze klachten en vragen belanden we bij de huisarts, of in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) waar vaak een antwoord komt in de vorm van een diagnose en een medicijn. Maar existentieel lijden kan niet worden genezen met een pil alleen.

Hoe kunnen we van een crisis een kans maken tot persoonlijke ontwikkeling? De verbinding herstellen met ons levensspoor, met onszelf, met de zin van ons bestaan?

De mens centraal

De mens centraal! Het is op vele terreinen dé slogan van deze tijd. Ook binnen de ggz. En juist daar waar het over 'de mens' gaat blijkt dit uiterst lastig. In een tijd waar het draait om geld en snelle oplossingen heeft dat zijn weerslag op de zorg. Genezing, herstel, wordt hierbij voornamelijk benaderd vanuit een eendimensionale visie op de mens. Vanuit biomedisch denken – bijvoorbeeld in de veelgehoorde kreet 'wij zijn ons brein' – worden vooral antwoorden gegeven in de vorm van diagnoses, medicatie en 'evidence-based' behandelingen. Maar materie is slechts één aspect.

De mens centraal in een holistische visie biedt een ander perspectief, en beziet de mens in relatie tot zijn omgeving en het grotere geheel. Bij deze visie ligt de nadruk op het ontwikkelen van onze innerlijke vrijheid in relatie tot de ander. Het spoor ontdekken van wie we zijn, en wat onze bestemming is in de wereld, waarbij we geleid worden door idealen en immateriële, hogere waarden. De mens in deze opvatting is een uniek, spiritueel wezen dat zich op eigen wijze *uitdrukt* in de materie. Dat kan gepaard gaan met een duidelijk vastgelegde levensbeschouwing of religie, maar bestaat ook zonder deze inbedding. Meer dan ooit is het in deze tijd het zoeken van een eigen unieke weg. Een leren in existentiële zin, over ons 'zijn': 'Wie ben ik?', 'Wat kan ik?' en 'Wat wil ik?' zijn hierbij centrale vragen, en het levensverhaal speelt de hoofdrol.

Mens-zijn in deze opvatting kan ons aanzetten om te gaan ontdekken waar onze biografie, en onze identiteit werkelijk over gaan. De zin van het leven is niet iets wat er vanzelfsprekend is, maar wat we zelf creëren. Dat vraagt stilstand, rust, reflectie en de ontmoeting met de ander. Want daarin leren we onszelf werkelijk kennen. Op deze wijze komen we verder dan alleen ons uiterlijk verhaal en kunnen we tot een persoonlijk innerlijk verhaal komen over betekenisgeving, zin en richting.

De biografie als medicijn

Ieder mens heeft een verhaal van betekenisgeving, zin en richting. Niet alleen degenen die zorg nodig hebben maar ook degenen die zorg verlenen. Zes zeer persoonlijke verhalen van bekende, spraakmakende vernieuwers in de zorg hebben dan ook gediend als 'levende kennis' bij de thema's van de hoofdstukken van dit boek.

Waarom heb ik voor hen gekozen? Allereerst hebben ze allemaal, ieder op eigen wijze, een wezenlijke bijdrage geleverd aan meer menswaardige zorg. Zorg waarbij de mens in zijn geheel centraal staat. Zij zijn geëngageerd en leven moedig hun idealen. Het zijn mensen met een missie. En heel belangrijk: ze durven kwetsbaar te zijn, daar waar het juist het moeilijkste is om kwetsbaar te zijn, namelijk in hun pogingen om zichzelf te worden.

In hun verhalen wordt zichtbaar dat we in ons leven allemaal de oproep krijgen om onze eigen weg te gaan. Onderweg ontmoeten we helpers en schurken, verdwalen we af en toe, moeten we een omweg maken, en missen we een afslag of raken we van het pad. We maken avonturen mee, moeten beproevingen en lijden doorstaan, maar steeds hebben we zelf de keuze hoe we met die omstandigheden omgaan. Acteren we als figurant in het verhaal van de buitenwereld en de omstandigheden? Of zijn we in staat ons de rol van hoofdpersoon toe te eigenen en hiermee de held te worden in ons eigen verhaal?

Deze mensen hebben de regie genomen en weten daarmee anderen te inspireren en te bemoedigen.

Mijn ideaal is om mensen te helpen zichtbaar te worden vanuit hun eigen kracht, hun bewust 'zijn', waardoor zij actief sturing kunnen geven aan hun leven. Dit boek laat zien hoe de biografische dialoog hieraan kan bijdragen, en wat daarvoor nodig is.

'Op de vraag naar de zin van het leven antwoordt ieder met zijn levensloop.'

Geörgy Konrád



In biografische dialoog met Trudy Dehue

Trudy Dehue is emeritus hoogleraar wetenschapstheorie. Het onderzoeken van zowel de psychologische en psychiatrische wetenschap, als de praktijk, werd haar specialisme. Ze heeft hierover veelvuldig gepubliceerd, waaronder twee boeken *De depressie-epidemie* en *Betere Mensen*. *De depressie-epidemie* werd bekroond met de NWO Eurekaprijs 2009. Beide boeken schetsen een verontrustend tijdsbeeld. Ze maken pijnlijk zichtbaar dat het grote verhaal van deze tijd er een is van een eenzijdig soort wetenschap. De wetenschap van de maakbaarheid.

Trudy stelt dat we sinds de jaren negentig het ideaal van de maakbare samenleving hebben verruild voor het ideaal van het maakbare individu, met de bijbehorende neoliberale moraal dat succes een keuze is. Dat drukt impliciet uit dat de oorzaak voor succes en falen bij jezelf ligt. 'De paradox der verplichte vrijheid', aldus Trudy. Het gaat om de opdracht om aan jezelf te werken, waarbij dat 'jezelf' voor een groot deel biologisch is.

In dit verhaal zijn we niet meer dan ons brein, dat te perfectioneren valt. Daarbij past de groeiende tendens om afwijkend gedrag te diagnosticeren als 'psychiatrische stoornis', en zodoende onder te brengen in een categorie. Trudy laat in haar boeken zien dat dit diagnosticeren slechts de illusie van een wetenschappelijke verklaring biedt en ze pleit voor een samenleving die verschillen tussen mensen waardeert. We hebben dan meer aandacht voor ieders persoonlijke verhaal terwijl we als samenleving creatiever zijn.

Aanvankelijk had Trudy haar bedenkingen over een persoonlijke bijdrage aan mijn boek. 'Biografische interviews maken me nerveus, vooral als ik ze later terug lees', gaf ze aan. 'Mensen gaan er zo mee aan de haal, maken er hun eigen verhaal van.' Het is illustratief voor dat waar ze in de wetenschap zo hard tegen ten strijde trekt, het presenteren van feiten, aannames, zonder dat deze zijn onderbouwd met het juiste verhaal. Het heeft een jaar geduurd voor ze overstag ging. 'Ik hou van doorzetters' gaf ze onder meer aan. Daar bleek een aardige link met haar biografie te liggen.

Het eerste gesprek vindt plaats in haar woonplaats Groningen. Aan het water woont ze, in een pand dat ze samen met haar man en acht andere vrienden heeft gebouwd. Het appartement op de tweede verdieping oogt smaakvol, opgeruimd en prettig. Het is ruimtelijk, wat versterkt wordt door de glazen pui die de hele breedte van de woonkamer beslaat en een weids uitzicht biedt. Ik zie eigenzinnige accenten in de inrichting. Mijn oog valt op een schilderij aan de muur, het intense blauw in het kleurgebruik raakt me. Het is abstract, maar ik meen er vrouwelijke contouren in te zien. Het is ooit gekocht door haar vader.

We nemen plaats aan de eettafel. Op de hoek ligt een keurige stapel kranten. Ordenen, opruimen, overzicht creëren. Dat geeft greep op het leven, zal ze me later vertellen. Als ik aan de thee zit, uit hagelwit porselein, heb ik een doorkijkje naar Trudy's werkkamer. Een brandende lamp naast een bank, het suggereert een warme en intieme sfeer.

Als ik informeer of Trudy heeft nagedacht over een vraag op het gebied van zingeving geeft ze aan dat ze niet echt een vraag heeft. Even stukt mijn adem. Ik was er al eerder op gestuit: spiritualiteit en zingeving, Trudy heeft niet zo veel met deze termen. Ze vindt ze te vaag en te christelijk. 'Interpretatie' en 'eigen verhaal', dat zijn woorden die ze gebruikt. 'Hoe fabriceert de mens een eigen levensverhaal voor zichzelf, hoe ziet dat eruit, wat is het voor mengsel aan feiten en interpretaties, hoe leeft hij ermee? Ik denk dat we daar ongeveer bij elkaar in de buurt zitten', zegt ze me.

Als ze even later vertelt dat ze op een keerpunt in haar leven is gekomen, de pensioengerechtigde leeftijd, haal ik opgelucht adem. Bij keerpunten in het leven komen altijd vragen naar boven. Voor Trudy is het de vraag hoe ze zich nog nuttig gaat maken. Ik hoor dat ze enorm geniet van haar nieuwe vrijheid, dat er geen haastgevoel

is en geen 'alsmaar opschieten'. Dat ze na ruim dertig jaar werken boodschappen kan gaan doen en de tijd kan nemen om te bepalen welk brood ze koopt.

Maar er leeft ook het diepe gevoel dat je niet alleen voor jezelf leeft, dat je iets moet doen voor de ander, en wilt bijdragen aan een betere wereld. We kijken in dit eerste gesprek in vogelvlucht terug op haar leven waarbij de rode draad 'nut', 'zin' is, en waarbij het eigenlijk ten diepste gaat over doorgronden, het doorgronden van de ultieme zin? Uiteindelijk wordt haar vraag hoe zij haar leven zinvol vorm kan blijven geven, waarbij ze concludeert dat dit op talloze manieren kan, en hoe dat vooral ook in heel eenvoudige dagelijkse zaken zit.

In de twee gesprekken die nog volgen wandelen we door haar leven, meerdere rode draden verschijnen en samenhang wordt zichtbaar. Waar worden we in ons leven geregeerd door de verhalen waar we mee leven? En waar schrijven we ons eigen verhaal?

Trudy, wat is voor jou zingeving?

'Ik vind het een moeilijk woord. Het is niet iets dat in mijn vocabulaire voorkomt. Ik ben totaal niet gelovig maar snap heel goed, en ik leef het ook heel sterk, dat levensgeluk van veel meer afhangt dan alleen economische en technische vooruitgang. Daar denk ik veel over na. Als er zoiets op de markt komt als antidepressiva, dan moeten we gaan snappen waarom steeds meer mensen deze pillen slikken. Wat betekent het dat de samenleving maar twee reacties kent, namelijk "jij bent diep depressief" of "jij stelt je aan"? Er is toch meer dan deze vreselijke tweedeling? In mijn werk heb ik mij er altijd tegen verzet, dat isoleren van variabelen, dat enge rationalistische psychologie-denken. We moeten de processen begrijpen. Hoe hangen de dingen met elkaar samen, het begrijpen van verbanden.

Neem nu de twintigersdepressie: er wordt gesignaleerd dat steeds meer jongvolwassenen antidepressiva slikken. De reactie daarop is dat depressie een heel ernstige ziekte is die lang niet al die slikkende jongeren kunnen hebben, zodat de meerderheid gewoon te verwend en te weinig weerbaar is. Die reactie ontstaat doordat we gewend zijn om somberheid meteen een ziekte te noemen, depressie dus, zodat de oorzaak ook meteen louter in het individu komt te liggen. Laten we echter vooral proberen te begrijpen waarom een leeftijdsgroep ongelukkig is. Wie ongelukkig is, is toch niet automatisch gestoord? Graaf wat dieper, zie de samenhangen, ontwikkel een breder perspectief, in plaats van alleen maar een medische visie.

De biografie als medicijn

De zin van levensverhalen in de zorg

Met medewerking van:

Trudy Dehue, Carlo Leget, Machteld Huber, Dirk De Wachter, Wilma Boevink en Jim van Os

Aan de hand van de levensverhalen van zes spraakmakende vernieuwers in de zorg laat de auteur zien hoe de biografie een bron van zingeving kan zijn. Het is een inspirerend boek voor iedere hulpverlener in de zorg, en iedereen die op zoek is naar persoonlijke ontwikkeling en naar de zin van het bestaan.

‘Laat richtlijn en protocol even voor wat ze zijn en stel de vragen die er echt toe doen! Ik had dit boek eerder willen hebben. Nu kan ik het iedere student geneeskunde en iedere dokter aanraden.’

PIETER BARNHOORN, huisarts-seksuoloog in Leiden

‘Wat een rijk boek. Ik heb het met veel bewondering gelezen en wat ik herken in de reflecties van de mensen die gesproken zijn, is de mildheid waarmee je naar jezelf kunt kijken als je jezelf in een biografisch perspectief plaatst. Herstel, zo laat Susanne in haar boek zien, gaat over het kennen van je eigen verhaal.’

FLOOR SCHEEPERS, hoogleraar Innovatie in de GGZ en hoofd van de medische, onderwijs- en onderzoeksafdeling psychiatrie in het UMC Utrecht

‘We leven in een tijd dat de mens in toenemende mate wordt gezien als een cijfer. Wij zijn echter geen nummer, wij zijn een verhaal! De taal van het cijfer ontmenselijkt, de taal van het verhaal geeft ons liefde. Dat is wat Susanne ons meesterlijk laat inzien. Het beste medicijn voor nu is dus om dit boek ook te gaan lezen!’

RUBEN VAN ZWIETEN, predikant en ondernemer en getipt als een van de invloedrijkste mensen van Nederland in de toekomst door Volkskrant en NRC



SUSANNE KRUIJS (1963) is biografisch coach, zingevingstherapeut, ondernemer en medeoprichter van *Square of Life* (coaching en opleiding). Na haar scheiding en de opname van haar jongste dochter in de kinder- en jeugdpsychiatrie, heeft ze het roer in haar eigen leven radicaal omgegooid en haar hart gevolgd: het werken met de innerlijke mens. Haar motto in haar werk is: ‘ieder mens wil werkelijk gezien worden’.

www.lannoocampus.nl
www.squareoflife.nl



9 789401 456432