

NEDERLAND THERAPIELAND

HOE BETER
WORDEN
ONS ZIEKER
MAAKT

Katie
Vlaardingerbroek



MET DIRK DE WACHTER
EN ISRAEL VAN DORSTEN

‘Een vlijmscherpe spiegel voor een land dat zijn psychisch lijden steeds therapieker inkleurt. Dit boek prikt liefdevol maar compromisloos door de ballon van therapeutisch marktdenken heen. Een belangrijk werk, dat zowel hulpverlener als hulpvrager tot nadenken stemt – en dat is precies wat we nu nodig hebben.’

– **Jim van Os, hoogleraar psychiatrie, pleitbezorger van menselijke zorg**

‘Een scherp en persoonlijk boek dat je wakker schudt en je leest met een mix van herkenning, bewondering en ongemak. Wat dit boek bijzonder maakt, is de combinatie van persoonlijke ervaring, wetenschappelijke inzichten en maatschappelijke analyse. Verplichte kost voor iedereen die werkt met mensen, therapie volgt of gewoon wil begrijpen waarom mentale gezondheid zo’n grote plek in ons leven heeft gekregen.’

– **Indra Boedjarath, vrijgevestigde psychotherapeut, expert interculturele zorg**

‘Een intrigerend, diepzinnig maar tegelijkertijd toegankelijk en af en toe hilarisch boek, dat aanzet tot nadenken. Volgens mij wordt het hoog tijd dat we met z’n allen eens goed gaan bezinnen over waar we mee bezig zijn, waar we naartoe gaan en wat we eigenlijk willen met de zorg voor onze psychische gezondheid. Daar geeft een prikkelend en inspirerend boek als deze de perfecte aanzet toe!’

– **Israel van Dorsten, auteur van de bestseller *Wij waren, ik ben***

Katie Vlaardingerbroek

NEDERLAND THERAPIELAND

Hoe beter worden
ons zeker maakt

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Ontwerp omslag: Peter Kortleve / shortlife.nl
Illustraties binnenwerk: Kyananut ter Meulen
Lay-out binnenwerk: Andries Mol / studio-mol.com
Auteursfoto: Janna de Regt-van Oene / Jannadrphotos

ISBN 978 90 435 4347 7
ISBN 978 90 435 4348 4 (e-book)
NUR 695
www.kokboekencentrum.nl

© 2025 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Therapieland

Niemand weet hoe het gebeurde. Wanneer het precies was dat de eerste achtbaan opgezet werd. Het ging zo geleidelijk. Maar nu weet je niet meer waar je kijken moet. De felgekleurde lampen, kraampjes, verkopers en attracties vechten om je aandacht. Mensen staan in groepjes stil voor de flitsende lichtjes. Hun ogen schieten mee van links naar rechts en ze huilen. 'Kom dat zien. Kom dat zien! Sarina vertelt u hoe zij vanuit haar burn-out door manifestatie haar droombaan, droomman én droomvilla heeft gevonden!' klinkt het uit een van de luidsprekers. Verderop roept iemand: 'Vitaminesupplementen ter bevordering van slaap en rust, teunisbloemolie en instantkoffie met kalmerende natuur-extracten hier te koop!' 'En adem uit...' fluistert een vrouwenstem door een megafoon. 'Je staat op een strand. Het is hier helemaal stil. Langzaam voel je je lijf ontspannen.'

Door de straten kronkelt een onafzienbare rij, die zich kilometers ver uitstrekt en eindigt bij de poort van een achtbanenpark. Dicht op elkaar gedrukt schuifelen eenzame mensen in de rij naar voren, zonder zicht op de anderen om hen heen. Hun blik is strak gericht op de achtbanen en de bordjes die af en toe voorbij komen: *Wachttijd vanaf dit punt: vier maanden*. Vanachter de poort zwaaien glimlachende psychologen naar de wachtenden. Boven hen, in grote lumineuze letters, staat: *Welkom bij de ggz*. Het licht weerspiegelt in de lege ogen van de mensen die in de rij staan voor de controles. Eenmaal daar aangekomen laten mensen hun besneden armen, kwetsbaarheden en hoop zien. Deze worden nauwkeurig naast een lange lijst gelegd en gemeten, met gepas-

te balans tussen betrokkenheid en afstand. Wanneer mensen niet door de keuring komen, worden ze vriendelijk maar definitief weggestuurd: ‘Gaat u maar weer achteraan staan,’ zeggen de psychologen die net nog zo begripvol leken. ‘Misschien hebt u bij een collega van mij meer geluk. Ik vind het echt heel vervelend.’ Groepjes verslagen mensen trekken traag weg, op zoek naar het einde van de rij. Af en toe stort er iemand halverwege in en wordt door de groep langzaam tot vergetelheid vertrappt.

Van dichterbij hoor je de houten achtbanen van de ggz kreunen en kraken. Werkmannetjes van de overheid plaatsens steunbalken onder de oude, wiebelende constructies. Ze rapen de gewonden die uit de wagentjes en door de gapende gaten heen zijn gevallen op en plaatsen hen weer netjes achter in de rij. De mensen die binnen zijn gekomen en de spannende rollercoaster overleefd hebben, vertrekken met nieuw zelfvertrouwen, nieuwe moed en magische pilletjes. Allemaal vergoed door papa overheid en hun restitutiepols. De entreprijs voor alle gratis hulp is een levenslang identiteitskenmerk dat als tatoeage op de borstkas van de mensen te lezen is. De hoogopgeleiden krijgen met hun tatoeage een certificaat ‘ervaringsdeskundigheid’ mee en beginnen een podcast. Voor de andere mensen vormt het identiteitskenmerk een extra achterstand in het leven, die ze proberen te verbergen. ‘Tja, maar dát soort mensen is ook gewoon wat labieler aangelegd. En van labiel zijn word je arm. Sneu, hoor,’ fluisteren de rijke mensen tegen elkaar. ‘Wat fijn dat de overheid die arme mensen ondersteunt. Moeten ze wel dankbaar voor zijn. En geen misbruik van maken...’

Regelmatig stappen er een paar mensen met de gezonde blos van rijkdom op hun wangen zonder achterom te kijken uit de rij voor de ggz. Ze worden warm verwelkomd in een kleurrijke wereld vol mogelijkheden. Er zijn mensen die paarden knuffelen, truffels eten, met borden smijten, mediteren, de natuurlijke impuls van hun lichaam herontdekken en kermend over de grond rollen of extatisch dansen. Overal staan bontgekleurde tentjes, pipowagens

en banken. De zakdoekjes en verse muntthee staan klaar. *Doen-Durf, Voelkracht, Stroomzacht, Praktijk Mens Centraal* staat er op de zelfgeverfde borden. In kleine letters: '€ 90 tot € 150 per 45 minuten. WELKOM!' Deze kleurrijke wereld is overwegend wit. Op deze plekken voeren hoogopgeleide stellen hun wekelijkse ruzie. Middelbare mannen leren huilen. Vijftigjarige vrouwen roepen boos: 'Ik kies voor MEZELF! Dit is MIJN GRENS!' Jonge kerels staan in de rij voor de schandpalen, waar ze betalen om door rijke macho-mannen bekogeld te worden met advies over succes en man-zijn. Meiden trekken hun portemonnee om maar niet aangeraakt te hoeven worden. Ze hopen met energetische healing de herinneringen aan die verkrachting eindelijk te kunnen loslaten. Er wordt overal veel bevestigend geknikt, geapplaudisseerd en vooral betaald.

Bij het Spiegelhuis stappen mensen die eerst op de sofa zaten enthousiast naar binnen om goed te leren spiegelen en reflecteren. Ze bestuderen hun spiegelbeeld aandachtig in uitvergroete en langgerekte vormen en lopen naar buiten als kersverse hulpverleners, klaar om hun eigen hoekbank ergens neer te zetten. Zo is daar Linda, die haar baan als secretaresse opgaf om holistisch masseur te worden: 'Mensen zeiden altijd tegen me... Ze zeiden: *Linda, jij voélt mij gewoon zo goed aan.* En toen had een collega ooit spierpijn van de BodyPump en dus ging ik ff masseren en daar gebeurde wat, joh. Janken, wij allebei. Toen wist ik: dit is wat ik de wereld te bieden heb.'

Vanuit de verloren kerkgebouwen, moskeeën en synagogen staan de religieuze mensen verdoemd te kijken naar wat hen aan het opslokken is. Ook op de scholen zitten steeds meer kinderen met identiteitsmerken te stuiteren of hoogbegaafd te wezen. Peuters leren mediteren op de iPad en kleuters doen yoga. 'Pietje moet nog wat leren reguleren, maar we spelen klassieke muziek voor hem terwijl we samen ademhalingsoefeningen doen. Dat doet hij zó goed,' lacht de bakfietsmoeder, terwijl Pietje de overspannen juf aan het huilen maakt.

De personen die zichzelf als nuchter omschrijven, lopen met stevige pas door al het zweverige gedoe heen. Ondertussen luisteren ze naar een podcast over doorzettingsvermogen of lezen ze een van de honderden zelfhulpboeken die overal in torens staan. Snel schieten ze de kantoorgebouwen in die tussen de attracties, kraampjes en hoekbanken oprijzen. Maar ook op werk komt de HR-medewerker binnen met glitters en pauwveren en begint een verhaal over vitaliteit en veerkracht. De koorddansers komen langs om kunstjes te laten zien rondom werk-privébalans en duurzame inzetbaarheid. Management gaat standaard naar een coach, die voor de gelegenheid een blazertje draagt en zinnen uitkraamt als: 'Wat in jullie organisatie gebeurt, is systemisch.'

Ondertussen is de nacht opgeslokt door alle lichtjes en de duizenden schermen en reclameborden. Alle denkbare producten, van agenda's tot deo, worden verkocht met gratis levensadvies. De wegwerpkoffiebekers komen met levenswijsheden, de theezakjes met levensvragen.

'*Find joy in the little things,*' vertelt de shampoo je. '*Because you are worth it,*' deelt het afslankproduct je mee. '50% van de ouders wil een diepere emotionele verbinding met hun kind,' luidt de babypoederreclame. Vanaf de schermen delen influencers over hun *mental health journey*, ze verkopen overhyped troep en delen gratis AD(H)D- en autismediagnoses uit. '*Neurodivergentie is the new black,*' verkondigen twintigjarige biseksuele vrouwen die van katten houden en tarotkaarten trekken, maar dan wel die mooie dure met minimalistische illustraties en gouden blokletters. Hilarische TikToks over depressie, automutilatie, eetstoornissen en suïcide weten door algoritmes al snel de pubers te vinden die, vanwege hun hormonen, het allemaal niet zo goed weten. 'Blijkbaar ga je dan, als je cool bent, kotsen en snijden,' concluderen ze. Terwijl ze vertwijfeld een vinger in hun keel steken, worden ze aangestaard door het hartvormige bordje met de tekst: *This home runs on love & laughter.*

Vuile was wappert vrolijk in de wind, samen met de Tibetaanse meditatievlaggetjes. Tachtigjarigen staren er geschokt en met verbazing naar. Gewoon tegen problemen aanlopen in het leven is taboe geworden. Er moet wel een psychische stoornis of een trauma onder liggen. Voor het Spookhuis staan mensen daarom enthousiast te wachten totdat zij hun intergenerationele horrorshow mogen ontdekken. ‘Jij krijgt een trauma, en jij krijgt een trauma, en jij krijgt een trauma!’ buldert de kaartjesverkoper. De zware last wordt met dankbaarheid aangenomen. ‘Ik wist het wel,’ verzuchten mensen tegen elkaar. ‘Ik heb niet gefaald in het leven. Ik ben gewoon de patroonbreker van mijn familielijn.’ In alle drukte hoort niemand de doffe dreunen van de vijf mensen die in een rij voor het uitkijkplateau stonden te wachten, en er vervolgens een voor een af sprongen – dag in, dag uit. Het treintje eronder heeft soms vertraging, omdat er een lijk opgeruimd moet worden. Mensen zuchten dan even, maar zijn het alweer vergeten wanneer het treintje optrekt. De getraumatiseerde conducteur kan meteen achteraan aansluiten in de lange rij voor de ggz. Het volgende reclamebord – ‘*Love yourself, live your life, seek adventure. The new Citroen 2040*’ – flitst alweer voorbij.

Welkom in Therapieland.

Inhoud

Inleiding: Therapieverslaafd	13
DEEL 1: THERAPIECULTUUR	27
1. Een cultuur vol paradoxen	29
<i>Israel van Dorsten: Psychische draagkracht</i>	48
2. Een cultuur vol economische onderstromen	55
3. Een cultuur van krachtenvelden	75
DEEL 2: THERAPIEFABRIEK	95
4. Therapie als product	97
5. Therapie als religie	117
6. Therapie als geloven	139
<i>Dirk De Wachter: Verbinding</i>	159
DEEL 3: THERAPIERISICO'S	167
7. Een maatschappelijke bijsluiter	169
8. Risico: tunnelvisie	179
9. Risico: berusting	187
10. Bijwerking: ongelijkheid	197
11. Bijwerking: monddode burgers	207
<i>Nomie: Politieke noodkreet</i>	217
12. Therapiehoop: collectieve bekrachtiging	225

Dankwoord	236
Begrippenlijst: Het therapeutisch alfabet	239
Noten	246
Literatuurlijst	271

Inleiding

Therapieverslaafd

Net als een groeiende groep mensen in Nederland ben ik een tikkeltje therapieverslaafd. Het begint met mijn ochtendroutine, waarbij ik tegen betaling op een app in- en uitadem. Daarna volgt een snelle meditatie op dezelfde app en een korte yogasessie die ik idealiter huilend afsluit om zo de spanning die zich in mijn schouderbladen heeft vastgezet te *releasen*. Werk bestaat deels uit werken en deels uit praten met andere collega's over werk: de patronen, het systeem, communicatiestijlen en de onuitgesproken dynamieken. De rest van de tijd besteed ik aan reflecteren op de manier waarop ik werk en zou willen werken en wat dit zegt over mijn relationele *blueprint*, trauma-responses en groeimogelijkheden. Dit bespreek ik uiteraard ook met een coach, die mij helpt op mijn zoektocht naar mijn authentieke kern en potentie. In mijn vrije tijd wandel ik graag (terwijl ik mediteer of reflecteer), lees ik graag (over hoe ik omga met idiote mensen, de edele kunst van geen f*ck geven of de kracht van kwetsbaarheid) en praat ik graag met vrienden (over hechtingspatronen, familiesystemen en onze diepste emoties). Ik kan ook gewoon genieten hoor, bijvoorbeeld van dansen of wanneer ik klus en alles onder de verf komt te zitten. Maar zelfs dan is er meestal wel een moment waarop mijn 'therapeutische Ikke' van een afstandje denkt: wat goed van ons, dit belichaamd in het moment zijn. Wat helend en patroon-doorbrekend. Lekker vrije-kindenergie. Hmmmm...

Als Linda, prinses Amalia, Herman Koch, Pieter Omtzigt, S10 en nog tientallen andere topsporters en BN'ers publiekelijk ver-

tellen over hun emoties, trauma's, burn-outs en therapieën, dan krijgt therapie vanzelf iets *fashionables*. Therapie is in.

Therapie, wat bedoel ik daarmee?

In dit boek zul je talloze malen het woord 'therapie' voorbij zien komen. Daarom is een definitie wel op z'n plek. In dit boek richt ik me op psychotherapie buiten de psychofarmaca, ofwel het gebruik van medicatie, om. Dit doe ik omdat de psychofarmaca een complexe wereld op zich is. De therapieën die overblijven, zijn divers genoeg. Het gaat om praattherapieën, maar ook om EMDR, lichaamsgerichte therapieën en andere vormen van therapeutisch advies, zoals zelfhulpboeken. Ook therapeutische producten en het therapeutisch consumeren van normale producten onder de noemer 'zelfzorg' vallen in dit boek onder 'therapie'.

Therapie in deze brede zin richt zich op activiteiten, diensten, producten en ideeën die vertrekken vanuit de emotionele innerlijke belevingswereld, zelfexpressie en zelfontwikkeling van een persoon en helpt mensen in de manier waarop zij zich kunnen verhouden tot hun (onwenselijke) emoties, impulsen, belevingen, sensaties en gedachten. Het doel van therapie is: mensen meer zelfsturing laten ervaren in de manier waarop ze zich verhouden tot hun emoties, gedachten en gedragingen. Deze zelfsturing kan eruitzien als verandering in gedrag, denken en voelen, maar ook in leren accepteren en verdragen van wat is. Dit is mijn hedendaagse vertaling van wat er traditioneel staat in het *Leerboek psychotherapie* dat door klinisch psychologen en in de ggz-standaarden gebruikt wordt.¹

Therapeutische tijden

Therapeutisch bezig zijn is een tijdrovende hobby. Het is ook een dure. Ik wil niet weten hoeveel geld ik er door de jaren heen aan heb uitgegeven. Elke keer als er een financiële afweging was tus-

sen een aantal sessies met een therapeut die me wat meer innerlijke rust zou kunnen geven of een andere uitgave, was de keuze snel gemaakt. Nobel ook wel en verantwoordelijk: 'Ik investeer in mezelf en in het mentale fundament van mijn hele leven. Als dat die € 299,00 niet waard is...' En ik moet zeggen: het is zeker niet voor niets geweest. Lang leefde ik met angsten, verlamd perfectionisme en een kritisch stemmetje in mijn hoofd, dat bij alles wat ik deed, dacht of voelde begon te blèren. Wat ik ook deed, het was nooit goed genoeg. Elke blik of intonatie van anderen werd onder de loep genomen en was voor mij al gauw het bewijs dat ook zij vonden dat ik tekort was geschoten. Het moest altijd beter. Ik moest mezelf constant bewijzen en was er daarom aan gewend geraakt mezelf flink mentaal te martelen. Dat kritische en strafende stemmetje is nu op de meeste dagen stil.

Op het moment dat een sterke emotie komt opzetten, waar ik vroeger ontregeld van zou raken, kan ik er nu vol compassie voor mezelf zijn en zo kan ik voor mezelf zorgen. In therapeutische termen: ik heb een sterke, gezonde volwassen zelf in me gecultiveerd, die mijn bange kinddelen de liefdevolle ondersteuning kan geven die ik als kind gemist heb en daarna jarenlang bij anderen heb gezocht. Ik heb een fundament gevonden in mezelf. In dit boek vertel ik jou in acht simpele stappen hoe jij hetzelfde kunt bereiken, zodat je net als ik vanuit je kracht en vanuit je kwetsbaarheid het leven dat bij jou past kunt aantrekken!... is wat ik zou moeten schrijven als ik een bestsellende auteur wil worden. De sleutel tot commercieel succes tegenwoordig is therapeutisch levensadvies geven door middel van een zelfhulpboek, het liefst gecombineerd met een autobiografisch verhaal over trauma, hartezeer, strijd en uiteindelijk overwinning en/of berusting. We willen kwetsbaar én succesvol zijn, en we willen het liefst praktische tips krijgen die we meteen in ons leven kunnen toepassen.

Dit was echter niet altijd het geval. In de jaren vijftig werd er gewueld van emotionele ontboezemingen. Dat een sterke politiek

leider openlijk zou vertellen dat hij vanwege overspannenheid stopt, was bijna ondenkbaar geweest. Zelfhulpboeken uit die tijd gingen over etiquette, bescheidenheid en vooral gecontroleerd, beschaafd en rationeel blijven.² De tijden zijn veranderd en de manier waarop we naar emoties, het goede leven, mens-zijn en lijden kijken, is veranderlijk. Dit boek gaat over de rol die therapie in Nederland gekregen heeft. We leven in een therapiecultuur en in dit boek belicht ik verschillende kanten van wat dit betekent en wat dit zegt over therapie en over onszelf. Als religiewetenschapper ben ik gewend te observeren hoe mensen zin geven aan hun leven en lijden, en welke verhalen ze hieraan koppelen. Dit kunnen verhalen over het hogere zijn, maar ook verhalen over normen en waarden, waarheid en werkelijkheid. Door die religiewetenschappelijke bril begon ik op een gegeven moment naar mezelf en mijn omgeving van hoogopgeleide, voornamelijk witte Nederlanders te kijken.

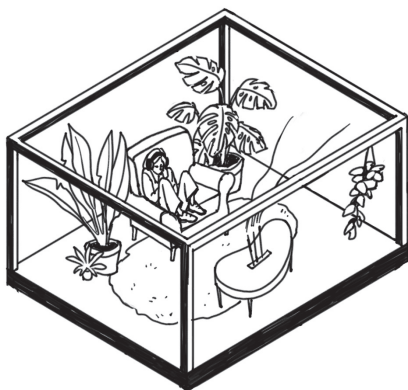
Ik ontdekte dat ik door de jaren heen was gaan geloven in een nieuw zingeingsverhaal, waarin therapie centraal stond. Toen ik het eenmaal begon te zien, zag ik het steeds vaker terug: therapie is overal. Na het lezen van dit boek zul jij onze Nederlandse cultuur waarschijnlijk ook op een andere manier bekijken en begrijpen. In dit boek schrijf ik veel vanuit 'wij' en 'ons'. Dit doe ik deels omdat ik dit zelf fijn vind lezen én omdat in mijn pleidooi het wij-gevoel en samen een collectief zijn centraal staan. In mijn 'wij' en 'ons' beschrijf ik vaak een meer hoogopgeleide, middenklasse doelgroep, omdat ik vermoed dat dit de doelgroep is die meer dan twintig euro voor een boek te besteden heeft. Mocht jij je niet herkennen in deze 'wij' en 'ons', dan staat het je natuurlijk helemaal vrij om je er niet mee te identificeren. Mocht datgene wat er staat schurend, ongemakkelijk of confronterend voelen, dan wil ik je natuurlijk wel uitnodigen om te overwegen wat het voor je betekenen zou als datgene wat er staat wél ook voor jou zou opgaan.

Het therapeutische alfabet

Achter in dit boek vind je het therapeutische alfabet, een begrippenlijst met de belangrijkste termen en therapievormen die in dit boek gebruikt worden. Mocht je in het boek een term tegenkomen waarvan je niet precies weet wat ik ermee bedoel, dan helpt dit je verder.

Leven in een therapiecultuur

Ik schrijf dit boek enerzijds als onderzoeker en religiewetenschapper en anderzijds als een zogeheten ervaringsdeskundige binnen de ggz. Deels ben ik een cliché van een therapieverslaafde millennial die graag de spot met zichzelf drijft. Maar er is ook een andere kant, waar ik minder gemakkelijk over deel, en dat is het psychisch lijden waardoor ik me überhaupt in therapie ben gaan verdiepen. Sinds mijn geboorte in 1996 is er een landelijk onderzoek naar de Nederlandse mentale gezondheid en daaruit blijkt dat Nederlanders meer zijn gaan lijden aan angst- en stemmingsstoornissen.³ Ik ben daar één van. Dit komt waarschijnlijk deels door erfelijke belasting en vooral ook door vroegkinderlijk trauma, waaronder seksueel misbruik. Het duurde echter lang voordat ik deze gebeurtenissen durfde aan te kijken, laat staan te benoemen. Tot die tijd leefde ik met bewust vormloze angsten en ongrijpbare overspoeling. Hierbovenop creëerde ik houvast in krampachtig perfectionisme en een sociaal masker dat op een gegeven moment met mijn eigen huid vergroeid raakte. 'Je hoeft niet altijd gelukkig te doen,' zei een vriendin (lichtelijk gefrustreerd) tegen me toen ik eenentwintig was en ik me vanbinnen en achter gesloten deuren allesbehalve gelukkig voelde. Ik had een DSM-5-classificatie nodig, in mijn geval een 'dwangmatige persoonlijkheidsstoornis', om mijn zorgvuldig opgebouwde façade te doen instorten en de trauma's daarachter onder ogen te zien.



Ik begon op mijn vijftiende in de basis-ggz, heb vervolgens jaren op en af particuliere therapie gehad en begon in 2019 aan een lange zoektocht binnen de ggz. Dit proces ging aan alle kanten mis. Van huisartsen die zouden doorverwijzen maar uit dienst gingen zonder dit over te dragen tot een algemene aannamestop en lange wachttijden, maandenlang wachten op

specialistische ggz, een te goede ROM-score waardoor ik meteen weer teruggestuurd werd naar de basis-ggz die me juist naar de specialistische ggz had verwezen, behandeling die haast niet kon beginnen omdat de psychologenpraktijk het budget vanuit mijn zorgverzekering al had opgemaakt (lang leve restitutiepolissen), toezeggingen voor trauma-opname die op het laatst ingetrokken werden, psychologen die uitvielen vanwege overspannenheid – en ga zo maar door. Steeds weer moest ik in al mijn angst en kwetsbaarheid mijn verhaal vertellen voor een intake, waarbij elke nieuwe vervelende ervaring de drempel verhoogde. Hierdoor ben ik me, net als vele andere hulpzoekers, zelf gaan oriënteren op de particuliere markt en gaan inlezen in alles wat er voorhanden is. Zo heb ik de afgelopen tien jaar ook verschillende alternatieve therapievormen geprobeerd, van opstellingen tot energetisch lichaamswerk. Sommige dingen hielpen, andere totaal niet. Maar alles was fascinerend.

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik bij een specialistische ggz-instelling gezeten waar ik (ein-de-lijk) behandeling krijg voor vroegkinderlijk trauma en posttraumatisch stresssyndroom (PTSS). We werken nu langzaam naar een afbouw toe. Bijna bereik ik de mijlpaal dat ik langer leef mét therapeutische begeleiding dan zonder. Door mijn klachten en het feit dat het heel lang heeft geduurd om binnen de ggz passende hulp daarbij te krijgen

Worden al onze problemen opgelost als we massaal in therapie gaan? Een verkenning van de Nederlandse therapiecultuur

Therapie is overal. We praten erover op feestjes, verslinden zelfhulpboeken en 'werken aan onszelf'. Nederland is – zonder dat we het doorhebben – veranderd in een therapiecultuur: een nieuw therapeutisch model bepaalt hoe we naar onszelf, relaties, werk, onderwijs, burgerschap en de maatschappij kijken.

In *Nederland therapieland* onderzoekt Katie Vlaardingebroek hoe therapie is uitgegroeid tot een nieuw zingevingsmodel. Met scherpe analyses en gesprekken met onder anderen Dirk De Wachter en Israel van Dorsten laat ze zien dat therapie naast oplossingen ook nieuwe problemen en risico's met zich meebrengt. Wat als therapie ook een gevaar is voor onze mentale gesteldheid en de Nederlandse democratie?

Een urgent en toegankelijk boek voor iedereen die zich soms afvraagt: waar zijn we nou eigenlijk mee bezig met elkaar?

'Een vlijmscherpe spiegel voor een land dat zijn psychisch lijden steeds therapieker inkleurt.'

Jim van Os, hoogleraar psychiatrie



9 789043 543477



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4347 7

NUR 695

