

onuitstaanbare, sociaal ontwrichtende gedrag of een verslaving van getraumatiseerden is niet het gevolg van moreel gebrek of van karakterzwakte, maar van werkelijke veranderingen in de hersenen. Goed om te beseffen: met een moreel appel bereik je getraumatiseerde mensen dus niet direct. Zij kunnen niet zomaar veranderen.

Van der Kolk wijst in zijn boek drie manieren van behandelen aan. Medicatie zal nodig blijven om bijvoorbeeld misplaatste alarmreacties van het lichaam te temperen en stop te zetten: reacties die voortdurend in het heden worden getriggerd terwijl er geen sprake is van een nieuwe traumatische ervaring. De patiënten op de gesloten afdeling die ik eerder noemde, waren niet in het kamp, maar in een ziekenhuisbed, omringd door goede zorg. In de tweede plaats – en hier kunnen geestelijk verzorgers een belangrijke rol spelen: woorden geven aan het trauma, het verhaal vertellen, zich opnieuw verbinden met anderen, begrijpen wat er speelt. Dit is volgens de schrijver ‘uiterst zinvol, maar meestal niet voldoende’ (p. 42). Daarom wil hij deze behandelingen aanvullen met, ten derde, benaderingen waarbij het lichaam de kans krijgt ervaringen op te doen ‘die op een diep en intuïtief niveau contrasteren met de onmacht, woede en desintegratie die bij trauma horen’ (p. 18). Hij wil daarbij diverse therapievormen inzetten en noemt onder meer neurofeedback, EMDR, maar verrassend genoeg ook yoga, mindfulness, de heilzaamheid van aanrakingen, en

theater. Van der Kolk heeft een informatief en bewogen boek geschreven waarbij hij, hoe verademend, zichzelf niet spaart en kritisch schrijft over zijn eigen vroegere presteren. Het is een standaardwerk dat getuigt van een diepe empathie voor getraumatiseerde mensen.

**Ruud Mulder, geestelijk verzorger
ziekenhuis Tergooi, Hilversum en
Blaricum**

Maria Grijpma en Inge Jager, **Klein geluk voor de mantelzorger.**

Uitgeverij Ankh Hermes,
Utrecht 2016. ISBN
9789020213201, 176 pag.,
€ 17,50

Als geestelijk verzorger in de zorg kom je – afhankelijk van de sector waarin je werkt – regelmatig tot vaak in contact met mantelzorgers. De ouders van een cliënt, de partner van een patiënt, de kinderen van een bewoonster, vaak verlenen ze mantelzorg: langdurig en onbetaald zorgen ze voor hun naaste. En dat is zwaar werk; naar schatting 10% van de mantelzorgers in Nederland is dan ook overbelast (www.expertisecentrummantelzorg.nl/em/overmantelzorg-feiten-en-cijfers.html).

Met het boekje *Klein geluk voor de mantelzorger* willen de auteurs (zelf ook werkzaam in de gezondheidszorg en ervaringsdeskundigen in het mantelzorgen) alle mantelzorgers handvatten geven om goed voor zichzelf te zorgen. Dat doen ze door mid-

del van meer dan zestig ‘recepten’, in zeven categorieën. Elke categorie gaat over een behoefte: rust, ontspanning, steun, energie, inzicht, vrolijkheid en contact. Ieder recept bevat een toelichting, stapsgewijze uitleg, een citaat uit de praktijk, aanbevolen websites en literatuur.

De auteurs zijn erin geslaagd een brede waaier van adviezen te verzamelen. De recepten gaan onder andere over goed voor je lichaam zorgen (‘Luis-teren naar pijn’ bijvoorbeeld), aandacht hebben voor stress (‘Een zucht geeft lucht’), hulp accepteren (‘Meer plezier van visite’), zorgen dat de relatie met degene voor wie je zorgt niet alleen een hulpverlener-ziekere relatie wordt (‘Lekker samen op pad’) en zorgen voor je ziel (‘Dankbaarheid, goed voor je hart’; ‘Bidden, waarom niet?’). Er is daarbij ruimschoots aandacht voor alle mogelijke gevoelens die een mantelzorger parten kunnen spelen, zoals bijvoorbeeld blijkt uit de recepttitels: ‘Een spoedcursus geduld’, ‘Schuldgevoel? Weg ermee!’, en ‘Ik ben boos, wat nu?’. Wie enigszins bekend is met yoga, mindfulness en *organizing* zal een deel van de recepten bekend voorkomen, maar het scala is veel breder, gezien ook titels als ‘Een dier als vriend’, ‘Vaker voorlezen’, ‘Stop manipulatie en agressie’ en ‘Wat voor mantelzorger wil ik zijn?’.

Al met al is de boodschap: word een fiere mantelzorger die goed voor zichzelf zorgt en op eigen manier gebruik maakt van alle hulpbronnen die er zijn (zoals vrienden, professionals, web-

sites en interne krachtbronnen). Bedenk dat je de situatie niet altijd kunt veranderen, maar vaak wel hoe je erin staat; en daarbij kan een klein stapje al een heel goed begin zijn.

Het is een mooi vierkant salontafelboekje met een vrolijke buitencant. De toon is licht maar nooit bagatelliserend. Het enige minpuntje dat ik kan ontdekken is dat er geen illustraties zijn; je moet wel van lettertjes houden. Maar al met al vind ik het een mooi boekje om aan te raden aan mantelzorgers die overbelast zouden kunnen raken. Het hoort ook thuis op de leestafel. En om zelf af en toe in te kijken... de meeste tips zijn ook zeer bruikbaar voor als je zelf geen mantelzorger bent maar wel veel op je bord krijgt. En welke geestelijk verzorger krijgt dat nou niet?

Caroliene van Waveren Hogervorst, geestelijk verzorger in Zorgcentrum De Bolder in Huizen en in het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft

Michel Houellebecq, **Onderworpen**. Roman. Vertaald door Martin de Haan.

Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam-Antwerpen 2015. ISBN 9789029538619, 234 pag., € 12,50

Het is 7 januari 2015. Het is de dag van de bloedige aanslag op de burelen van het satirische weekblad *Charlie Hebdo*. Twaalf personen, tien redactieleden en een tweetal politiemensen, komen om het leven door terreur

van islamfundamentalistische origine. Op die zevende januari verschijnt ook de nieuwe roman van de meest controversiële schrijver en performer van Frankrijk, Michel Houellebecq: *Soumission* of *Onderworpen* in de voortreffelijke vertaling van Martin de Haan, vaste vertaler en interviewer van de Franse auteur. Zoals dat meestal gaat als er een nieuwe roman van Houellebecq verschijnt, is er van tevoren al de nodige heisa: met welke nieuwe provocaties zal de schrijver nu weer op de proppen komen? Zal hij zich opnieuw neerbuigend uitlaten over de islam en daarmee de toch al broze balans tussen de verschillende bevolkingsgroepen verder negatief beïnvloeden en zo het Front National van Marine Le Pen in de kaart spelen?

Onderworpen speelt zich af rond de presidentsverkiezingen in Frankrijk in 2022. Voor wie met het werk van Houellebecq bekend is, weet dat dit een bekend procedé is van de auteur. Het geeft hem de gelegenheid om een politiek-maatschappelijke trend als het ware te extrapoleren: zal het in de toekomst zover komen dat de islamisering van de samenleving zodanige vormen aanneemt, dat de westerse manier van leven wordt ingeperkt? In de roman wordt regelmatig kort teruggeblikt op de presidentsverkiezingen van 2017. Enkele weken voor die verkiezing (23 april en 7 mei 2017) kreeg ik bij toeval de roman in handen en was nieuwsgierig naar de relatie tussen fictie en realiteit rond deze gebeurtenis. De overwinning van Macron was door Houellebecq uiteraard

niet voorzien. De socialist Hollande zou er nog een termijn bij krijgen en pas in 2022 plaats moeten maken voor de eerste islamitische president van Frankrijk: Mohammed Ben Abbas, een gematigd moslim, charismatisch leider van de partij Moslimbroederschap, die op basis van een uiterst vertrouwenwekkend optreden voor politieke stabiliteit zorgt in een tot op het bot verdeeld land.

Hoofdpersoon in deze hilarische ideeënroman is de veertiger François, die een aanstelling heeft aan de Sorbonne, een groot kenner is van het werk van Joris-Karl Huysmans (1848-1907) en daar ook op gepromoveerd. Dit gegeven is een belangrijk element in de roman, omdat François zich herkent in Huysmans' zoektocht naar een zinvol bestaan in een wereld die als kleurloos en banaal wordt ervaren. Huysmans zal uiteindelijk de stap zetten naar het katholicisme, dat hem naast een zekere spirituele en esthetische voldoening ook een aantal praktische voordelen oplevert. Het lijkt erop dat ook François voor een dergelijke combinatie zal gaan kiezen. Voor François is het leven een moeizame aangelegenheid. Zelfs de genietingen van de seksualiteit (er zijn altijd wel weer jonge studentes in te palmen) kunnen niet het overheersende gevoel van machteloosheid en zinloosheid verdrijven. En ook in de liefde wil het niet lukken: de relatie met een veel jongere joodse vrouw loopt steeds weer vast en eindigt wanneer zij met haar ouders naar Israël emigreert omdat de uitdijende islamitische invloed als