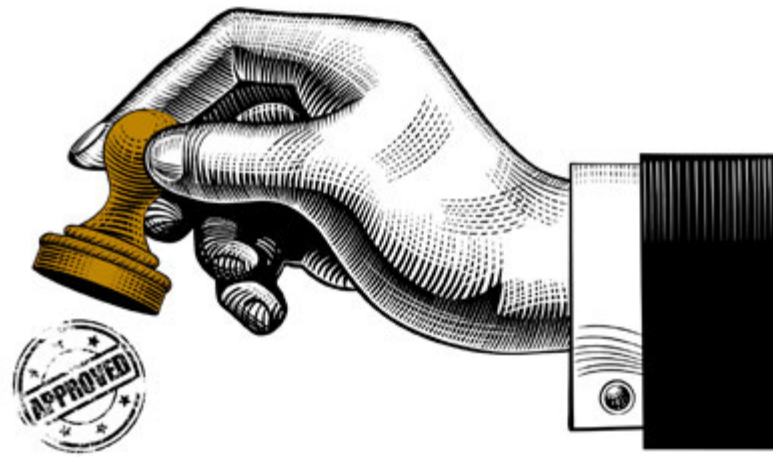


Is het wel Evidence Based?



In het onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg is de roep om Evidence Based Proof (EBP) werken de laatste jaren groeiend. Natuurlijk is het belangrijk dat we niet zomaar aanmodderen met kloddertjes roze verf. Maar als iets werkt de vraag stellen of het EBP is, is zoiets als de opstelling van Ajax na Real Madrid uit bekritisieren omdat niet bewezen kan worden dat de winst te danken is aan de juiste spelers op de juiste plek. Soms werkt iets gewoon. Omdat je de goede dingen doet. Zonder dat je er de vinger op kunt leggen.

door Ivo Mijland

Menselijk gedrag is te duiden in meerdere dimensies, vanuit diverse perspectieven. De EBP-vraag gaat voorbij aan een heel belangrijke dimensie: de onzichtbare werkelijkheid. Deze werkelijkheid is niet voor niets onzichtbaar en dus niet te meten. Ik ga proberen met twee voorbeelden duidelijk te maken dat er iets onmeetbaars is in de begeleiding binnen onderwijs en geestelijke gezondheidszorg.

Mark, 15 jaar, derde klas vwo

Ik begin met het verhaal van Mark. Hij is vijftien jaar als hij voor het eerst bij mij in de praktijk komt. Zijn klacht: hij is burn-out. De zorg: door zijn burn-out gaat hij nauwelijks nog naar school. De gevolgen: thuis piekert hij erop los waardoor de depressie zich verder nestelt in zijn lijf.

Met Mark heb ik natuurlijk gesproken

vanuit EBP-modellen. Het is bewezen dat cognitieve gedragstherapie effectief is bij depressies. Het helpt als Mark leert zijn gedachten te managen. Maar het hielp, anders dan bij andere jongeren, bij Mark weinig tot niets. Sterker nog: hij heeft het vertrouwen in een CGT-therapeut opgezegd, omdat hij naar eigen zeggen geen zin had om voor de spiegel te zeggen dat hij van zichzelf hield. Hij hield namelijk niet van zichzelf, dat was zijn overtuiging.

Wat bleek? Er speelde iets onzichtbaars mee. Op zijn zesde had hij het zijn moeder horen vertellen. Mark was als vierde kind in de rij ongewenst, omdat zijn succesvolle ouders aan drie kinderen de handen vol hadden. Omdat ik met een vraag iets onzichtbaars naar boven haalde (Mark, welke zin van je vader of je moeder herinner je je het meest?), kwam er een extra dimensie bij. Niet de CGT was het medicijn, maar de

(uitgestelde) erkenning van zijn moeder. In een gesprek met Mark en zijn moeder gaf moeder aan dat ze het zo niet bedoelde. Dat hij inderdaad ongepland was, maar dat zij zielsviel van hem hield. Zoveel dat ze vijftien jaar geleden besloten had om haar carrière als topondernemer op te geven om te zorgen voor het allerdierbaarste: haar vier kinderen. Het was even schakelen, maar de keus kwam vanuit haar hart.

Onzichtbare verhalen

Zolang Mark het onzichtbare buiten beeld houdt, is er geen wetenschapper die de burn-out van Mark kan voorzien van een EBP-behandeling. Sterker nog: de onzichtbare verhalen gaan vaak verder onder de dekens als er door de cliënt gevreesd wordt voor een EBP-vertaling. Mark wil niet dat er in een wetenschappelijk tijdschrift komt te staan dat kinderen die ongewenst zijn depressiviteit ontwikkelen. Hij wil niet dat de wetenschap gaat denken dat het aan zijn moeder ligt dat hij depressief is. Zoals de wetenschap ook ooit verklaarde dat autisme zich ontwikkelde bij kinderen van ijskastmoeders.

De manier waarop ik Mark begeleidde, bleek in de praktijk succesvol uit te pakken. Ik kan en wil niet bewijzen waar dat door komt. Mark is namelijk een uniek wezen. Als je honderd personen met een depressie op een

rij zet, zijn er honderd verschillende behandelplannen nodig. De een is geholpen met cognitieve gedragstherapie, de ander slikt medicijnen en weer een ander gaat naar de natuurgenezer om iets alternatiefs te doen. Het is namelijk niet de EBP-methodiek die Mark helpt, het is de mogelijkheid van de hulpgever om buiten de kaders van EBP te blijven kijken naar wie Mark nog meer is. Het is de ontmoeting vanuit het hart, in plaats van de verklaring vanuit het hoofd.

Sabine, 17 jaar, eindexamen havo

Sabine is al haar hele leven een modelleerling. Ze doet het altijd goed op school, maar in het eindexamenjaar raakt ze de regie kwijt. Op school constateren ze een extreme vorm van faalangst. Sabine is als perfectionistische leerling niet gewend om iets niet te kunnen en heeft als motto: als het niet gaat zoals het moet, dan moet het maar zoals het gaat. Haar vader heeft haar dat geleerd en ze kwam er tot havo 5 ver mee. Na elke tegenslag draaide ze de duimschroeven aan. Tegenslag werd niet getolereerd. Maar in havo 5 gaat het anders. De duimschroeven kraken in de voegen. Nachtwerk is niets vreemds meer en de ouders maken zich inmiddels grote zorgen. Ik zet onder andere in op EBP-ademhalingstechnieken. Veel jongeren hebben daar baat bij. En ja, het is EBP dat je met ademhaling je brein angst-ruimer kunt maken. Sabine deed braaf mee en ademde trouw de hand op haar buik op en neer om te komen tot een rustige en diepere ademhaling. De belangrijke toets van wiskunde, enkele dagen na de sessie, mislukt echter faliekant. Een 2,6.

Of mijn aanpak met Sabine niet EBP is, vind ik niet zo interessant. Ik ben er niet om me te bewijzen, ik ben er om mensen op weg te helpen.

In het gesprek dat volgt bedenk ik dat ik de afgelopen gesprekken alleen maar gepraat heb over dingen die niet lukken op school. Ik besluit het over een andere boeg te gooien en neem me voor geen seconde over problemen op school te spreken en te zoeken naar nog niet vertelde verhalen over wat er wel lukt. Ik open de sessie met de vraag: op welke plek ben jij op je best? Ze kijkt me vragend aan, maar heeft snel een antwoord: als vrijwilliger bij de scouting. Ze is leidster bij de welpen en wordt – zo weet ik inmiddels – op handen gedragen door de kinderen, hun ouders, het bestuur én de andere vrijwilligers. Aan het eind van het gesprek zegt Sabine dat ze het een beetje raar vond dat het hele gesprek over de scouting ging, maar dat het ook wel fijn was.

Drie dagen later kreeg ik een appje: de herkansing van wiskunde was van een 2,6 naar een 7,2 opgehaald. Of dat gelukt is door het over de scouting te hebben kan ik niet bewijzen. Dat hoeft ook helemaal niet. Het doel was niet om EBP te werken. Het doel was om Sabine te helpen. Of mijn aanpak met haar niet EBP is, vind ik niet zo interessant. Ik ben er niet om me te bewijzen, ik ben er om mensen op weg te helpen.

Vooruitbeoordelen

Zoals ik mijn betoog opende, is er in het onderwijs en de geestelijke gezondheidszorg

een dynamiek ontstaan waarin we alles langs de EBP-liniaal leggen. Zelfs het ingewikkelde probleem pesten mag op scholen alleen nog met een EBP-model worden benaderd. Het moet geprotocolleerd zijn. Nogmaals, natuurlijk moet je niet gaan experimenteren met zo maar wat proefballonnetjes. Ik ben ook voor een zuivere manier van hulpverlening met een verantwoorde en goed door-dachte samenwerking tussen de jongere en de begeleider. Maar het onzuivere wat zijn intrede doet, is dat je als hulpverlener nog vóór je aan de slag gaat, moet bewijzen waarom iets werkt. De volgorde klopt niet meer. Eerst het bewijs, dan pas de arbeid. Ik noem dat vooruitbeoordelen en maak me grote zorgen over deze tendens. Ik zal altijd doen wat het kind nodig heeft. Niet wat de verzekering van me vraagt. Zeker ook omdat ik zie dat hulpverleners hun energie moeten steken in zaken die niet in het voordeel van hun cliënten uitpakken. Ik wil Mark en Sabine blijven ontmoeten als waardevolle, krachtige, liefdevolle en empathische medemensen. Als mensen die naast het zichtbare omgeven zijn door onzichtbare krachten en pijnen die in geen enkel EBP-bewijs te vangen zijn. Van elk mens is er immers maar één. Bedankt Sabine en Mark, ik heb ook van jullie mogen leren. ◀

De namen in dit artikel zijn gefingeerd.

Ivo Mijland is opleider bij Ortho Consult. Hij traint onder andere leerlingbegeleiders en mentoren. Meer info: www.orthoconsult.nl