

Review van het boek:

ALS HELPEN NIET HELPT

HOE JIJ JEZELF KUNT ZIJN NAAST ANGST EN DWANG IN JE GEZIN

Wat een verademing is dit boek voor mensen die te maken krijgen met iemand met angst en dwang in het gezin! Dat kan je kind zijn of je partner of iemand anders die je na staat.

Het is niet alleen heel moeilijk en verdrietig om je naaste te zien lijden aan angst en dwang het is ook diep ingrijpend voor degenen die hem of haar omringen. Hoe blijf je daarin overeind? Hoe blijf je jezelf? Dat is bijna niet te doen. Simpel gezegd: je kunt jezelf behoorlijk kwijt raken. Tot nu toe was er weinig begeleiding speciaal voor ouders of partners van deze patiënten. Je moest zelf zien uit te vinden hoe ermee om te gaan en om te weten wat je wel of niet moest doen om de patiënt te helpen om dan tot de ontdekking te komen dat jouw manier van 'helpen' niet helpt. Om wanhopig van te worden!

Thea van Bodegraven-Boonstra weet als geen ander hoe dat is. Zij heeft een partner en een zoon met de diagnose angst en dwangstoornis. Zij heeft jarenlang alle frustratie, de onmacht, de boosheid en het verdriet beleefd tot ze eindelijk tot de slotsom kwam dat het zo niet verder ging en hulp ging zoeken. Zij is bij haar zoektocht terecht gekomen bij een cursus van de Angst, Dwang en Fobiestichting.

Daar kreeg zij waardevolle handvatten aangereikt die zij heeft toegepast en vandaaruit ging zij verder in haar ontwikkeling, deed ontdekkingen en ging zelf lotgenoten helpen. Ze ontwikkelde een onlinecursus voor lotgenoten en ging mensen begeleiden die met angst en dwang in hun gezin te maken hadden.

Uit dit alles is dit boek voortgekomen.

Dit boeiende boek geeft lucht aan degenen die iemand met dwang van nabij meemaken.. Alleen al door de herkenning, het begrip en het gevoel dat je niet de enige bent die ermee worstelt.

Het is helder en duidelijk geschreven en het geeft handreikingen en rust.

Er worden veel aspecten en vormen van angst en dwang besproken en ik denk dat veel 'meelijders' zich aangesproken zullen voelen.

Er staan behalve fragmenten, ontleend aan de realiteit, ook persoonlijke stukken van de schrijfster in. Die zijn openhartig en ontroerend en ze geven het gevoel: 'Als zij het kan, dan kan ik het ook.' Daarbij word je door het hele boek heen aangemoedigd en hoef je je niet langer meer machteloos te voelen.

De grote verdienste van dit boek is dat het je laat zien dat 'meedwangen' niets oplost en dat je met aanpassen en voegen de dwang van je naaste in stand houdt en zo absoluut niet helpt. Als het je lukt de liefdevolle adviezen van Thea van Bodegraven in dit boek op te volgen en je eigen te maken ontdek je dat je ruimte krijgt, weer jezelf kunt worden en daarmee blijf je je naaste die lijdt aan angst en dwang meer te helpen dan je dacht.

Yvonne van Emmerik