

(Leven en lezen in) het  
**zelfhulp-**  
**tijdperk**

Zelfhulpboeken zijn populairder dan ooit. Hun beloften klinken zo mooi, zo makkelijk en zo fantastisch, maar doen ze eigenlijk wel wat ze beloven? Helpen ze je echt? Redacteur Lian van Doorn toetst, keurt, wikt en weegt.





Het lezen van gebruiksaanwijzingen heb ik altijd heerlijk gevonden. Niet eindeloos prutsen, maar meteen weten hoe iets werkt. Bij het leven is dat niet anders, naar mijn mening. Als iets me kan helpen gezonder, relaxter en zinvoller te leven, graag! Het kan zo fijn zijn om een instructie te krijgen. Zo ontdekte ik door middel van een boek dat in de winter een muts dragen mij helpt om minder vaak hoofdpijn te hebben. En dat ik na een feestje meer tijd nodig heb om op te laden dan mijn extraverte vrienden – en dat dat oké is. Maar ik weet ook dat gebruiksaanwijzingen soms juist niet helpen om het einddoel te halen, want welk schroefje bedoelen ze nou? En stap drie is zo onduidelijk dat ik stap vier ook niet kan uitvoeren. Uiteindelijk zet ik het kastje sneller in elkaar zónder instructie. Is dat ook zo met zelfhulpboeken? Hoeveel hebben we er écht aan?

## ‘Hoe harder ik streefde naar de Volmaakte Ik, hoe harder ze me ontglipte’

Zelfhulpboeken veranderen niet je hele leven en ze lossen ook niet in één keer je problemen op, denkt psycholoog Ad Bergsma. “Meestal haal je er hoogstens wat inspiratie of inzichten uit. Je kunt bijvoorbeeld door een zelfhulpboek besluiten om vaker je telefoon uit te zetten en dat kan je een stap verder helpen in de goede richting.”

Riko Winter, fervent lezer van zelfhulpboeken, herkent dit. Zelfhulpboeken fascineren hem dusdanig dat hij tijdens het lezen fanatiek de adviezen en tips in de praktijk toepast. Na het lezen verdwijnt dat extreme, maar er blijft altijd een positief restje achter. “Zo zorgde Marie Kondo ervoor dat ik drastisch mijn huis ging >

# 5

## goede zelfhulpboeken

ontspullen en dingen weggooide. Ja, ook spullen die ik later weer moest aanschaffen. Toch ben ik over het grote geheel genomen een stuk minder materialistisch geworden.”

Je kunt werkelijk alles leren uit zelfhulpboeken: van het onderhandelen over een hypotheek en effectief sparen tot duurzame vriendschappen sluiten, van een depressie te lijf gaan, een killerbody krijgen, meer genieten en optimaal ontspannen tot een supervetverbrander worden. Het leven lijkt zo een makkie. Schuilt daar ook een gevaar in? “Absoluut”, vindt Bergsma. “Het leven lijkt volledig maakbaar als je in de boekhandel voor het schap met zelfhulpboeken staat. Je



Deze boeken moet iedereen in zijn kast hebben, vindt Lianne Keemink.

1

*Eat that frog* - Brian Tracy

**Waarom?** “Het is het allerbeste timemanagementboek.”

2

*Personal development for smart people*  
- Steve Pavlina

**Waarom?** “Dit boek is perfect als je meer van een rationele benadering houdt. Met praktische tips en basisprincipes om op elk vlak van je leven toe te passen.”

3

*The life changing magic of not giving a fuck*  
- Sarah Knight

**Waarom?** “Om te ontdekken dat het niet egoïstisch is om je meer te focussen op wat jou interesseert.”

4

*Eat, pray, love*  
- Elizabeth Gilbert

**Waarom?** “Deze non-fictie autobiografie inspireert je om je te focussen op plezier hebben en spiritualiteit.”

5

*Zin, lust in je leven door schrijven*  
- Geertje Couwenbergh

**Waarom?** “Door de schrijf oefeningen word je mindful en bewust van je eigen leven.”

kunt ze allemaal kopen en lezen, maar als het je vervolgens niet lukt om het toe te passen, kan het voelen alsof je niet goed genoeg bent.”

Journalist Marianne Power beschrijft het ook in haar boek *Help me!*, waarin ze allerlei zelfhulpboeken probeert. Zij haalde positieve lessen uit de boeken, maar besepte ook dat ze voortdurend bezig was met het analyseren van al haar gedachten en handelingen. Ze schrijft: “Ik werd een zelfhulpjunkie, ik verwaarloosde mijn vrienden en familie en dacht altijd dat het antwoord te vin-

**‘Zelfhulpboeken worden vooral gelezen door mensen die redelijk actief in het leven staan en zich graag ontwikkelen**

den was in het volgende boek, of het volgende ... Met elke titel die ik doornam werden de verwachtingen die ik aan het leven stelde hoger. Ik wilde niet gewoon gelukkig zijn, ik wilde een bijzonder, geweldig leven. En hoe hoger de lat werd gelegd, hoe meer ik het gevoel kreeg dat ik een mislukking was. Hoe harder ik streefde naar de Volmaakte Ik, hoe harder ze me ontglipte.”

Lianne Keemink studeerde psychologie en schrijft op haar blog *The Self Help Hipster*. Ze snapt wat Marianne bedoelt. “Ik verslond zelfhulpboeken en toch kreeg ik een burn-out voor mijn kiezen. Ik had heel hoge verwachtingen van mezelf, juist door al die zelfhulpboeken. In die boeken staat immers dat alles mogelijk is, dus moest alles wat ik deed nuttig zijn. Door mijn burn-out leerde ik weer dingen te doen waar ik zelf zin in heb. Alleen als je met beide voeten op de grond blijft staan, kan een zelfhulpboek een hulpstuk zijn in



je leven zonder dat het meteen alles overneemt. Hollandse nuchterheid is daarbij ideaal.” En ja, ook daar zijn wel weer zelfhulpboeken over. “Dat klopt, maar onthoud dat geen enkel zelfhulpboek een bijbel is. Geen enkel zelfhulpboek kan je alles vertellen over hoe jij je leven moet leven. Het klinkt vreemd uit mijn mond, maar koop niet alle zelfhulpboeken. Er zit pulp tussen en voor veel van de auteurs is het ook vooral een manier om geld te verdienen.”

Ook Bergsma vindt het belangrijk om het volgende in je achterhoofd te houden tijdens het lezen: “Heb de hoop dat iets kan veranderen en dat je je altijd kunt blijven ontwikkelen, maar besef tegelijkertijd dat het leven geen aaneenschakeling is van succes. Ook ellende hoort bij het leven en mag bij het leven horen.”

### Pastoor versus psycholoog

Los daarvan kunnen zelfhulpboeken veel positiefs brengen: ze zijn een serieuze tool om klachten te tackelen. Volgens de psychologie zijn sommige ook bewezen werkzaam. Bergsma: “Zo kunnen bepaalde zelfhulpboeken helpen bij depressieve gevoelens; ze zijn dan net zo effectief als praten met een therapeut.”

Ook Keemink is het daarmee eens. Boeken over zelfontwikkeling geven haar vooral een dosis motivatie en vertrouwen. Op een positieve manier leren ze haar over mogelijke oplossingen. Bergsma: “Wat we wel zien is dat zelfhulpboeken vooral gelezen worden door mensen die redelijk actief in het leven staan en zich graag ontwikkelen. Zij zouden het waarschijnlijk zonder zelfhulpboek ook wel hebben gered. De mensen die je het liefst zou willen bereiken vanuit een gezondheidskundig oogpunt, schaffen minder vaak een zelfhulpboek aan.”

Toch vliegen er genoeg zelfhulpboeken over de toonbank. Dat heeft ook te maken met de tijds-

geest. In de jaren zeventig klopten we nog aan bij de pastoor of dominee met onze levensvragen, maar door de ontkerkelijking is het geloof voor steeds minder mensen een leidraad voor het leven. De grote levensvragen zijn er echter natuurlijk nog steeds. Dus zoeken we naar nieuwe plekken om die levensvragen beantwoord te krijgen. Bergsma: “Dat werden deels de psycholoog en het zelfhulpboek.”

### Werkzaam of niet?

Wanneer kan een zelfhulpboek je helpen? Wat maakt een zelfhulpboek goed? “Dat is een smaakkwestie”, vindt Keemink. Bergsma is het

daarmee eens, hoewel hij wel vindt dat de schrijver van een zelfhulpboek moet weten wat er wetenschappelijk gezien bekend is over het onderwerp. “Er zijn adviezen die echt niet kloppen met de stand van de psychologische wetenschap en gewoonweg schadelijk kunnen zijn. Zo staat in veel zelfhulpboeken: ‘Als je boos bent, moet je dat afreageren.’ Op basis van onderzoek weten we dat dit juist agressie in stand kan houden.” Tegelijkertijd is hij ook realistisch, want het tempo waarin je wetenschappelijke boeken kunt maken, houdt nooit de snelheid van verandering bij. “Bovendien kan ik me voorstellen dat je in bepaalde situaties niet zit te wachten op wetenschappelijke adviezen en onderzoeksresultaten, maar meer hebt aan een boek waarin iemand vertelt dat hij ook in die situatie heeft gezeten en beschrijft hoe hij eruit is gekomen.” Uitgeverij Nieuw Amsterdam ziet wel dat de lezer steeds meer onderbouwing wil zien en niet alleen een verhaaltje hoe iets moet. Die onderbouwing kan zowel vanuit de wetenschap als vanuit de eigen ervaring van de schrijver komen. Bergsma ziet wel iets in een soort ‘consumentenbond voor zelfhulpboeken’. “Mensen die deskundig zijn zouden dan de wetenschappelijke

## Deskundigen



**Lianne Keemink**  
studeerde psychologie en is geobsedeerd door zelfhulpboeken. Ze schrijft op haar blog *The Self Help Hipster* en schreef het boek *Je moet (bijna) niks*.



**Ad Bergsma**  
is geluksonderzoeker en promoveerde op het onderwerp zelfhulpboeken.

### Meer lezen

- Op [gezondnu.nl](https://gezondnu.nl) lees je de beste en slechtste tips uit zelfhulpboeken en leggen we je uit hoe je een zelfhulpboek leest.



‘Ik verwaarloosde mijn vrienden en familie en dacht altijd dat het antwoord te vinden was in het volgende boek’

## Roman versus zelfhulpboek

Svend Brinkmann adviseert in zijn boek *Standvastig* om geen zelfhulpboeken, maar juist romans te lezen. Die zouden volgens hem een realistischer beeld schetsen van alle aspecten van het leven. Keemink snapt wat hij bedoelt. “Goede fictieboeken kunnen echt iets met je doen en je een les meegeven. Het mooie aan fictie is dat je je verliest in het verhaal van een ander, terwijl je zelfhulpboeken automatisch leest met jezelf in gedachten. Allebei hebben ze hun eigen functie en het is aan jou om te kijken waar jij iets aan hebt.”

waarheid van de boeken kunnen toetsen, waarbij ze het boek een groen, oranje of rood label geven. Daarnaast zouden lezers kunnen uitwisselen waar ze iets aan hebben gehad en wat de voordelen zijn van een boek. Op basis daarvan kun je een advies geven. Ik denk dat je daar de Nederlandse maatschappij en geestelijke gezondheid een plezier mee kunt doen.”

Keemink snapt de intentie van Bergsma en schrijft om die reden ook reviews over de zelfhulpboeken die ze leest, ‘hoewel het altijd een kwestie van smaak blijft’. “Ik raad iedereen vooral aan om boeken door te bladeren voordat je ze koopt. Sla een willekeurig hoofdstuk open en lees een stukje. Zo weet je hoe deze auteur schrijft en het onderwerp aanpakt en of jou dat aanspreekt.”

Mijn boekenkast en e-reader puilen ook uit van de zelfhulpboeken, maar ik heb een valkuil: ik lees het boek, knik driftig ‘ja’, neem mezelf voor het roer om te gooien, om het boek vervolgens in de kast te zetten en alles te vergeten. Riko herkent dat en heeft een tip. “Ik lees vaak onderwerpen die op elkaar aansluiten, zoals het boek van Erik Scherder over de wetenschap rondom beweging voor je hersenen en vervolgens *The Miracle Morning* om meer bewegen in mijn dagelijkse routine te krijgen.” Keemink adviseert om na het lezen op te schrijven wat de belangrijkste adviezen en tips

zijn uit het boek. “Daarnaast noteer je hoe je met die adviezen de komende weken iets kunt doen.”

Keemink geeft in haar boek *Je moet (bijna) niks* ook aan dat het goed is om te bedenken wanneer je welk boek gaat lezen. Zo moet je in de stemming zijn voor een zweverig boek en is het niet handig om vlak voor je gaat slapen tijdsmanagementboeken te lezen. Bergsma is het daarmee eens. “Zelfs op elk moment in je leven heb je een ander soort advies nodig. Je kunt als veertiger enorm veel aan een bepaald boek hebben en tien jaar later kun je niets met de adviezen.” Hij vergelijkt het met reisboeken. “Stel, je gaat naar Luxemburg en koopt een reisboek. Daar pik je het een en ander uit – een paar musea, een rustig park en een grottentocht – en dat probeer je. Dan kan het best dat je iets leuk over het hoofd ziet, dat

het boekje niet volledig is of dat die grot achteraf toch niets was voor jou. Zo werken zelfhulpboeken ook. Het is niet: ‘Als je het op die manier doet, dan komt het goed en weet je het voortaan.’ Het boek geeft eerder allerlei suggesties en ideeën en jij als lezer breidt je gereedschapskist uit met dat waar jij van denkt: aha, dat is interessant”, legt Bergsma uit. “Dat kan waardevolle informatie zijn waar je anders zelf jaren over had gedaan om het te vergaren, nu samengevat in een boek van tientallen bladzijden.” 