Is NLP een goede behandelmethode voor diëtisten?

Neuro Liguïstisch Programmeren (NLP) is een vorm van communicatie waarbij de structuur van de innerlijke, subjectieve ervaring een grote rol speelt. De meningen over deze methode, en de toepassingsmogelijkheden ervan, lopen sterk uiteen. Wat zijn de voor- en tegenargumenten om als diëtist NLP in te zetten bij de behandeling van patiënten?

Esther Miltenburg
Vrijgevestigd in de eerste lijn als psycholoog en diëtist, gespecialiseerd in de behandeling van eet- en gewichtsproblemen, Apeldoorn.

Prof.dr. Anita Jansen
Hoogleraar Experimentele Klinische Psychologie aan de faculteit Psychologie & Neuroscience van de Universiteit Maastricht. Doet onderzoek naar de psychologie van overgewicht en eetstoornissen.

Fotograaf: Fren Smulders

Stelling: NLP is een goede methode voor diëtisten om te gebruiken bij de behandeling van patiënten.

Esther Miltenburg

Als psycholoog en diëtist heb ik jarenlang gestudeerd, maar in geen van beide opleidingen heb ik goed leren communiceren, terwijl hiermee de behandeling staat of valt. NLP is geen behandelmethode, maar een vorm van doelgerichte communicatie. 'Neuro' staat voor neurologische processen die voortvloeien uit ons gedrag: zien, horen, voelen, ruiken, proeven. 'Linguïstisch' heeft betrekking op taal; we gebruiken taal om over onze gedachten en gedragingen te communiceren met anderen. 'Programmeren' betreft de manier waarop we onze ideeën en gedragingen organiseren om onze doelen te bereiken. Met andere woorden: NLP biedt mogelijkheden om je doelen te bereiken, bij jezelf en bij je cliënten. Het is een manier om je gesprekstechnieken te verbeteren en daarmee een goed hulpmiddel voor de gesprekvoering in de diëtistenpraktijk. Niet alle aspecten van NLP zijn echter geschikt voor de diëtistenpraktijk. NLP kent bijvoorbeeld ook procedures die veel te uitgebreid zijn en niet in te passen zijn in een kort gesprek. Deze procedures hebben een ander doel dan communiceren.

Anita Jansen

Om te bepalen of een methode goed is, is het belangrijk om te definiëren wat 'goed' betekent. Hier kan dit niets anders betekenen dan dat de methode de patiënt van klachten afhelpt. Patiënten komen niet bij de diëtist met de NLP-klacht dat ze 'hun potentieel tot bloei willen brengen'. Patiënten willen bijvoorbeeld van hun overgewicht af. Dan is een methode 'goed' als de patiënt door die methode zijn overgewicht kwijt raakt, liefst voor altijd. Maar het nut van NLP is nooit onderzocht, en het nut van NLP in de diëtistenpraktijk al helemaal niet. Nu beweert NLP goed te zijn omdat 'de ervaring leert dat het werkt'. Maar dat kan ervaring helemaal niet, dat kan alleen goed wetenschappelijk onderzoek. En daarover zwijgt NLP in alle talen. Overigens is ongeveer de helft van het aantal mensen met overgewicht in meerdere of mindere mate depressief, ook in de diëtistenpraktijk. Het is ethisch onverantwoord om met die mensen niet-wetenschappelijke neurolinguïstische programmeerspelletjes te spelen in plaats van ze gewoon netjes naar de GGZ door te verwijzen voor een fatsoenlijke behandeling.

Stelling: NLP is kwakzalverij.

Esther Miltenburg

NLP is jong en dateert uit de jaren zeventig. Het is een ratjetoe van conceptuele ideeën afkomstig van onder andere enkele grondleggers van bekende psychologische stromingen, zoals Perls en Satir. Met uitzondering van cognitieve gedragstherapie (waarvan NLP ook enkele elementen bevat)

zijn veel psychologische stromingen en behandelvormen nog niet uitgebreid onderzocht zoals dat momenteel in wetenschappelijke kringen behoort. Ook binnen de diëtetiek – en veel andere (para)medische beroepen – is er nog veel te doen als het gaat om wetenschappelijk bewijs. De komende jaren zal iedere beroepsgroep zich hier extra op moeten richten om door de zorgverzekering vergoed te worden; hiermee zal duidelijk worden wat kwakzalverij is en wat niet.
Over NLP valt wel wat te lezen, maar naar mijn mening moet je het vooral zelf doen om te ervaren wat het inhoudt.
Anita Jansen

Met veel poeha wordt op verschillende NLP-websites geadverteerd om NLP bij de bestrijding van van alles en nog wat in te zetten. Het zou altijd helpen. NLP-teksten staan bol van quasi-wetenschappelijke termen die enigszins geleerd aandoen, waardoor een imago van wetenschappelijkheid gekweekt wordt. Er wordt aangeschurkt tegen de wetenschap, maar NLP heeft helemaal niets met wetenschap te maken. NLP is een geloof, een beweging, een uiterst lucratief bedrijf. Goedgelovige en goedbetalende volgelingen worden tijdens hysterische massabijeenkomsten dagenlang door een goeroe opgezweept en lopen op blote voeten over vuur; lees het huisblaadje van de Nederlandse NLP Vereniging.
Er is veel te schrijven over wat er aan NLP niet deugt, maar mijn ruimte is beperkt. Wie een goed stuk wil lezen over hoe onwetenschappelijk NLP is, leest het artikel 'Hoedt u voor Neuro-Linguistisch Programmeren' van hoogleraar Psycholinguïstiek Levelt. Uitzoeken of NLP werkt of juist meer kwakzalvend is nádat een hele beroepsgroep ertoe is aangezet, is het paard achter de wagen spannen.

Stelling: Iedere diëtist zou zich beter moeten ontwikkelen in gesprekstechnieken. NLP biedt hiervoor goede mogelijkheden.

Esther Miltenburg

Gedurende mijn eigen NLP-training (een weekend per maand, vier jaar lang) kreeg ik iedere keer opnieuw feedback (eerlijk en oprecht) over mijn manier van communiceren. Hierdoor heb ik geleerd welke fouten ik maakte in het voeren van gesprekken. Dit is de therapietrouw van de patiënten in mijn huidige werk zeer ten goede gekomen. Cliënten die de behandeling staken omdat ze zich niet begrepen voelen zijn immers geen visitekaartje voor de behandelaar.
Het belang van compliance, dieettrouw en motiveren tot gedragsverandering komt duidelijk naar voren in de CBO-conceptrichtlijn *Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen*. Op grond van een uitgebreide literatuurresearch wordt een aantal conclusies getrokken op A1-niveau waarin dit naar voren komt, bijvoorbeeld: 'Gedragsverandering leidt tot betere compliance', 'De mate van dieettrouw is bepalender voor het gewichtsverlies na 1 jaar dan het soort dieet' en 'De intensiteit van een behandeling is bepalender dan het uitgangsgewicht of de duur van de behandeling'.
In de praktijk blijken cliënten moeilijk te motiveren tot een bezoek aan een psycholoog. In de richtlijnencommissie is als knelpunt gesignaleerd dat eerstelijnspsychologen overwegend gespecialiseerd zijn in angststoornissen.
Anita Jansen

Dat diëtisten baat hebben bij goede gesprekstechnieken lijkt me onbetwistbaar. Dit geldt overigens niet alleen voor diëtisten. De hamvraag is of NLP daar inderdaad goede mogelijkheden toe biedt, en of er geen betere alternatieven zijn. Wat opvalt, is dat NLP weinig van doen heeft met ijzersterke communicatie. NLP-ers hebben een geraffineerde mond vol van communicatieverbetering, maar de taal die zij uitkramen is uiterst zweverig en vaag, met een vermoeiende quasi-wetenschappelijke inslag die uitsluitend tot doel heeft om indruk te maken. NLP-taal biedt weinig verheldering, wat nu juist wel een doel van goede gesprekstechnieken is. Voorts presenteert NLP zich als een alomvattende persoonlijke groeicursus die veel verder gaat dan communiceren. Wie echt beter wil leren communiceren, kiest voor een veel efficiëntere (en goedkopere) cursus gesprekstechnieken.
Natuurlijk is het belangrijk dat een hulpverlener goed kan motiveren en natuurlijk helpt een dieet alleen als iemand zich aan zijn dieet houdt. Maar ik ben er nog niet van overtuigd dat NLP dit bevordert. Daarvoor zou ik eerst wetenschappelijk bewijs willen zien.

Wilt u meediscussiëren over deze Kwestie? Ga dan naar www.nvdietist.nl > Leden > Reactie op de Kwestie.

Leestips Esther Miltenburg

1. Derks L, Hollander J. Essenties van NLP, 1996. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers, 2004 (8ste druk).
2. Conceptrichtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Utrecht: Medisch Wetenschappelijke Raad van het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO, 2007.
3. Govers E, Brouwer I. De rol van het dieet bij de behandeling van obesitas bij volwassenen. Ned Tijdschr voor Voeding en Dietetiek 2008;63(2):7-10.

Leestips Anita Jansen

1. Jansen A, Havermans R, Nederkoorn Ch, Roefs A. Jolly fat or sad fat? Subtyping non-eating disordered overweight and obesity along an affect dimension. Appetite (in press).
2. Lang G, Van der Molen HT. Psychologische gespreksvoering. Een basis voor hulpverlening. Soest: Nelissen, 2004 (13de druk).
3. Levelt, W. Hoedt u voor Neuro-Linguïstisch Programmeren! Skepter 1996;9(3). Dit artikel is te vinden op de website van Skepter: http://www.skepsis.nl/nlp.htm.