

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

.....

Werken aan je zelfbeeld

Competitive Memory Training voor kinderen en jongeren

.....

Bespreking van

Marije Kuin & Paulien Peters (2014). *Zelfbeeldtraining voor kinderen en jongeren: Competitive Memory Training (COMET)*. Kind en Adolescent Praktijkreeks. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. 69 pp., € 31,90. ISBN 9789036806367.

Marije Kuin (2014). *Werken aan je zelfbeeld: COMET voor kinderen en jongeren (individuele training)*. Kind en Adolescent Praktijkreeks. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. 63 pp., € 23,90. ISBN 9789036806695.

Paulien Peters (2014). *Werken aan je zelfbeeld: COMET voor kinderen en jongeren (groepstraining)*. Kind en Adolescent Praktijkreeks. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. 46 pp., € 23,90. ISBN 9789036806404.

INEZ BUYCK

Traditioneel worden symptomen van psychische problemen geclusterd in stoornissen volgens internationaal erkende classificatiesystemen (zoals de DSM). Vanuit de vaststelling dat de meest voorkomende psychische stoornissen echter meer overeenkomsten dan verschillen vertonen, wordt psychopathologie de laatste jaren steeds meer benaderd vanuit een transdiagnostisch kader. Transdiagnostische factoren zijn onderliggende mechanismen die psychische problemen met elkaar gemeen hebben en die de klassieke categorieën van psychopathologie overstijgen, zoals moeilijkheden met emotieregulatie, verstoringen in het zelfbeeld, problemen met het executief functioneren, perfectionisme, enzovoort. Ze vormen risicofactoren voor het ontwikkelen en in stand houden van, en terugvallen in, psychische problematiek (van Heycop ten Ham, Hulsbergen, & Bohlmeijer, 2014). Bijgevolg kan het betrekken van deze factoren in de (diagnostiek en) behande-

ling van psychische aandoeningen een sterke meerwaarde betekenen bij het creëren van een succesvol begeleidingstraject.

De laatste jaren speelt de klinische praktijk hier meer en meer op in. Er zijn al verschillende interventieprotocollen ontwikkeld voor de aanpak van diverse transdiagnostische factoren, zoals de *Competitive Memory Training* (COMET) (Korrelboom, 2011), die gericht is op het verbeteren van het zelfbeeld van volwassenen. Omdat er behoefte was aan een dergelijke interventie voor een jonger doelpubliek, werd op basis van de COMET een individueel behandelprotocol ontwikkeld voor 8- tot 18-jarigen en een groepsprotocol voor 12- tot 24-jarigen: de COMET voor kinderen en jongeren. Een therapeutenhandleiding en twee bijhorende werkboeken (één voor het individuele protocol en één voor het groepsprotocol) voor kinderen en jongeren gidsen professionals en cliënten door de interventie heen.

In de therapeutenhandleiding worden de theoretische achtergrond en concrete praktische uitwerking van beide protocollen toegelicht voor professionals die ermee aan de slag willen. Omdat er voor het concept 'zelfbeeld' verschillende termen door elkaar gebruikt worden (zoals 'zelfbeeld', 'zelfwaardering' en 'eigenwaarde'), is het soms lastig te begrijpen waar de interventie precies op inspeelt. De training is geschikt voor kinderen en jongeren met een disfunctioneel zelfbeeld die minimaal één positieve eigenschap van zichzelf kunnen opnoemen en die deze eigenschap ook kunnen duiden met een voorbeeld. Wanneer het negatieve zelfbeeld in sterke mate bepaald wordt door beschadigende of traumatische ervaringen, wordt aangeraden om kinderen eerst een stabilisatieproces of traumabehandeling te laten doorlopen, alvorens hen te laten deelnemen aan de zelfbeeldtraining. Kinderen met problemen op het gebied van voorstellingsvermogen en abstract redeneren komen niet in aanmerking voor het volgen van de training, gezien de noodzaak van deze vaardigheden voor het uitvoeren van de imaginatieoefeningen die in de interventie zijn opgenomen. Hoewel hiermee al enige richting gegeven wordt, blijft de indicatiestelling voor het volgen van de training toch enigszins vaag. Er is bijvoorbeeld niet duidelijk afgebakend welke criteria worden gehanteerd om een negatief zelfbeeld, en de disfunctionaliteit hiervan, te kunnen vaststellen.

De training is gestoeld op cognitief-gedragmatige principes. Ze gaat uit van de theorie dat personen met een negatief zelfbeeld gemakkelijk verbinding maken met negatieve zelfopvattingen en moeilijker toegang vinden tot positieve beschouwingen in de netwerken van hun langetermijngeheugen. De doelstelling van de training is eerder het bereiken van zelfherwaardering dan het bewerkstelligen van gedragsverandering. Dit wordt op een zeer aanschouwelijke en goed gestructureerde manier aangepakt. Beide protocollen zijn opgebouwd volgens eenzelfde stappenplan, dat bij het individuele protocol is uitgewerkt in zeven sessies van drie kwartier en bij het groepsprotocol in acht sessies van een uur. Tijdens de eerste sessies wordt geoefend om positieve zelfkennis toegankelijker te maken door de patiënt positieve

herinneringen en beelden van zichzelf te laten oproepen. In de volgende stap wordt de patiënt via contraconditionering aangeleerd om het intussen toegankelijker gemaakte positieve zelfbeeld op te roepen in negatief geladen situaties. Tot slot wordt de patiënt de copingmethode aangeleerd om een positiever zelfbeeld te leren opwekken tijdens moeilijke momenten. Net als bij de volwassenentraining gebeurt dit alles via imaginatie, zelfspraak, lichaamsuitdrukking, muziek en — specifiek voor de kinder- en jongerentraining — positieve aandachtstraining. Bij elke sessie hoort een thuisopdracht. De toelichting bij de protocollen is heel overzichtelijk uitgewerkt, waardoor hulpverleners er makkelijk en onmiddellijk mee aan de slag kunnen. De doelstellingen van de sessies worden — vooral bij de groepsinterventie — telkens duidelijk geëxpliciteerd. Er wordt ook heel goed ingespeeld op mogelijke valkuilen en hindernissen bij de oefeningen, en hoe deze kunnen worden overwonnen.

De combinatie van enerzijds de talrijke goed onderbouwde technieken en anderzijds het herhalingsaspect van de oefeningen vormt een stevig fundament om de effectiviteit van de training te induceren en in stand te houden. Niettemin is het wat bevreemdend dat de protocollen betrekking hebben op een doelgroep met een heel breed leeftijdsbereik. De kindertijd en adolescentie zijn leeftijdsfasen die zich op cognitief, sociaal en emotioneel vlak wezenlijk van elkaar onderscheiden, wat leidt tot verschillende specificaties bij de invulling van het zelfbeeld (Kohnstamm, 2009a, 2009b; Verhulst, 2008). De aanpak dient hier voldoende op afgestemd te zijn, wat iets te weinig weerspiegeld wordt in de interventie. Zo lijkt het aannemelijk dat een 18-jarige het zoeken naar een positief plaatje in een tijdschrift een weinig fascinerende opdracht vindt. Verder wordt, gegeven de noemenswaardige potentiële invloed van de omgeving op het zelfbeeld van kinderen en jongeren, de betrokkenheid van de ouders bij de individuele training te vrijblijvend gehouden. Het groepsprotocol besteedt hier meer aandacht aan.

De werkboeken voor kinderen en jongeren zijn goed gestructureerd en hanteren een leeftijdsadequaat taalgebruik. Beide boeken zijn aantrekkelijk vormgegeven, al zou een jonger doelpubliek het vermoedelijk waarderen als er zich iets meer beeldmateriaal tussen de teksten bevond. De kinderen en jongeren krijgen telkens een duidelijke rationale van, en uitleg over, de aangeboden oefeningen. Op die manier kunnen de werkboeken fungeren als een goed naslagwerk om na afloop van de training op moeilijke momenten naar terug te grijpen.

Al met al biedt deze interventie een waardevolle bijdrage aan de klinische praktijk. Ze reikt zowel beginnende als meer ervaren therapeuten bruikbare handvatten aan bij de aanpak van een negatief zelfbeeld bij kinderen en jongeren. Het is wel aangewezen dat therapeuten bedachtzaam omgaan met het aangeboden materiaal, en de oefeningen steeds goed afstemmen op de leeftijd en cognitieve mogelijkheden van hun doelpubliek.

Inez Buyck is doctor in de psychologie. Ze is als wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan de KU Leuven. Daarnaast voert ze klinisch werk uit als kinder- en jeugdpsychologe in een psychologiepraktijk in Waregem (B). *Correspondentie-adres:* Inez Buyck, Minderbroedersstraat 8 bus 5310, 3000 Leuven, België. E-mail: inez.buyck@kuleuven.be

Literatuur

- Kohnstamm, R. (2009a). *Kleine ontwikkelingspsychologie II: De schoolleeftijd* (4e druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Kohnstamm, R. (2009b). *Kleine ontwikkelingspsychologie III: De puberjaren* (3e druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Korrelboom, K. (2011). *COMET voor negatief zelfbeeld: Competitive Memory Training bij lage zelfwaardering en negatief zelfbeeld*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- van Heycop ten Ham, B., Hulsbergen, M., & Bohlmeijer, E. (2014). *Transdiagnostische factoren — Theorie en praktijk*. Amsterdam: Boom.
- Verhulst, F. C. (2008). *De ontwikkeling van het kind* (9e druk). Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Rectificatie

In het vorige nummer van *Gedragstherapie* (2017, 50(1)) staat op het omslag onder de rubriek Forum bij de tweede bijdrage abusievelijk 'Reinout W. de Vries'. Dit is niet juist, het moet 'Reinout W. Wiers' zijn.

Nieuw bij Boom Psychologie & Psychiatrie



Emotionele ontwikkeling versus andere ontwikkelingsgebieden

In de ondersteuning van cliënten met een verstandelijke beperking speelt emotionele ontwikkeling tegenwoordig een centrale rol. Tegelijkertijd is aandacht voor emotionele ontwikkeling geen tovermiddel: andere ontwikkelingsgebieden, zoals de verstandelijke en lichamelijke ontwikkeling, zijn ook van belang bij de aanpak van gedragsproblematiek.

Brede kijk op persoonlijkheidsontwikkeling

Dit handboek biedt een actueel overzicht van de belangrijkste verworvenheden en discussies op het gebied van emotionele ontwikkeling en verstandelijke beperking, zowel in wetenschappelijk onderzoek als in de alledaagse praktijk.

Verschillende aspecten van de persoonlijkheidsontwikkeling (zoals cognitieve ontwikkeling, sociale ontwikkeling, gehechtheid en autisme) die in verband staan met de emotionele ontwikkeling worden besproken.

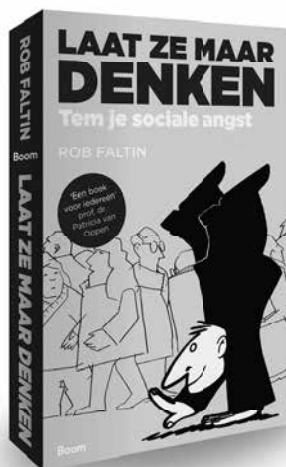
Paperback | 9789058755070 | € 39,95

Bestel direct via
www.boompsychologie.nl

**Boompsychologie
& psychiatrie**

Geen verzendkosten binnen
Nederland vanaf € 20,-
Prijs geldt in 2017, o.v.v. wijzigingen

Nieuw bij Boom Psychologie & Psychiatrie



Wil je gewoon doen wat je wilt, zonder bang te zijn voor wat andere mensen van je zouden kunnen denken?

Met *Laat ze maar denken* tem je je zenuwen en kom je erachter dat afwijzing minder erg is dan je misschien denkt. Met beproefde oefeningen, uitleg in begrijpelijke taal en vele voorbeelden, leer je je minder aan te trekken van wat anderen van je vinden.

Iedereen kan het leren: het recept is vooral doen, doen en nog eens doen wat je uit angst vermijdt. Durf jij de uitdaging aan?

Dit praktische boek is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en jarenlange praktijkervaring. Het is een must voor iedereen die zich te druk maakt om wat anderen denken.

“Laat ze maar denken slaat een brug tussen de laatste wetenschappelijke inzichten [over sociale angst] en de spannende praktijk. Het is een boek voor iedereen.” - prof. dr. Patricia van Oppen, hoogleraar psychotherapie en bekend van het RTL-4-programma Geef mij nu je angst.

Paperback | 9789024405855 | € 19,95

Bestel direct via
www.boompsychologie.nl

**Boompsychologie
& psychiatrie**

Geen verzendkosten binnen
Nederland vanaf € 20,-
Prijs geldt in 2017, o.v.v. wijzigingen