

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

BOEKBESPREKING

.....

Ik ben oké

.....

Bespreking van

Nicolette Martel, Manon Mostert-Uijterwijk & Mariken Braber (2015).
Ik ben oké: Een cognitief gedragstherapeutische training voor kinderen met een negatief zelfbeeld. Arnhem: CCD Uitgevers. Handleiding: 64 pp., € 25,00.
 ISBN 9789492096029; Werkboek: 80 pp., € 17,50. ISBN 9789492096036.

INEZ BUYCK

Het concept 'zelfbeeld' verwijst naar de affectieve of evaluatieve component van het zelfconcept die aangeeft hoe iemand zich voelt over zichzelf (Leary & Baumeister, 2000) en hoe iemand zijn eigen eigenschappen omschrijft (Pope, McHale, & Craighead, 1989). Een negatief zelfbeeld kan erg belemmerend werken op het dagelijkse functioneren en in een behandeltraject van kinderen ook een hindernis vormen bij het creëren van verandering en ontwikkeling (Martel, Mostert-Uijterwijk, & Braber, 2015). Vanuit deze achtergrond werd de zelfbeeldtraining *Ik ben oké* ontwikkeld. De training bestaat uit een handleiding voor de therapeut en een werkboek voor het kind.

In de *therapeutenhandleiding* worden de theoretische onderbouw, de doelstellingen, de randvoorwaarden en de werkwijze van het protocol toegelicht. De training is het resultaat van jarenlange praktijkervaring en feedback van cliënten, en is gestoeld op leertheoretische en cognitieve principes. Het behandeldoel is het veranderen van gedachtepatronen die onevenredig negatief zijn en leiden tot negatieve gevoelens, zodat er een verbeterd dagelijks functioneren optreedt. Een kind leert in de training om zichzelf te toetsen aan de realiteit en belemmerende cognities over zijn eigenwaarde te reduceren of hanteerbaar te maken. De training neemt daarbij een ontwikkelingsgericht perspectief aan. Middels tien wekelijkse sessies wordt het kind eerst bewust gemaakt van wat gedachten precies zijn, om daarna helpende gedachten te leren formuleren en tot slot alternatief gedrag te bespreken en in te oefenen. Vanuit cognitieve hoek zijn de ondersteunende technieken die daarbij worden gebruikt de socratische dialoog, zoeken van bewijsmateriaal om gedachten uit te dagen, meerdimensioneel evalueren, gebruikmaken van eerdere po-

sitieve ervaringen en contraconditionering. De gedragsmatige technieken die door de training heen worden ingezet, zijn *modeling* en rollenspel. De training is geschikt voor kinderen tussen 9 en 13 jaar, kan zowel poliklinisch, tijdens een dagbehandeling, als residentieel worden aangeboden, en vindt plaats in een een-op-eencontact met de therapeut. Aangezien er een sterke nadruk ligt op zelfreflectie, is om aan de training te kunnen deelnemen een bepaald cognitief en verbaal vermogen vereist (totaal IQ > 85, verbaal IQ > 90). Er wordt in de handleiding sterke nadruk gelegd op het belang van een goede indicatiestelling en het uitvoeren van metingen om de effecten van de training te kunnen inschatten, maar hier worden weinig richtlijnen voor gegeven. Meer informatie over de concrete invulling van het intakegesprek – om op die manier de indicatiestelling te verfijnen – is wenselijk.

De uitwerking van de sessies geeft een goede basis om aan de slag te gaan. Elke sessie duurt 45 minuten en is opgebouwd volgens een vaste structuur: bespreking van het dagelijkse functioneren (met nadruk op denken/voelen/doen), doornemen van het huiswerk, uitwerken van het thema van de sessie via uitleg en opdrachten, meegeven van de nieuwe thuisopdracht en doornemen van de belangrijkste leerpunten van de sessie. De eerste zeven sessies worden benut om de kinderen bepaalde cognitieve en gedragsmatige technieken aan te leren, terwijl tijdens de laatste sessies de integratie en generalisatie van de aangeleerde technieken wordt beoogd. De rode draad door de sessies heen vormt het gebruik van het 5-G-model (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg), dat voor het kind wordt vertaald naar de metafoor van de dvd (denken, voelen en doen). Het kind leert middels deze metafoor ‘filmpjes’ afspelen en nieuwe filmpjes maken die resulteren in een verbetering van het dagelijkse functioneren.

Elke sessie heeft een eigen thema en doelstelling, die beide telkens goed aangegeven worden in de handleiding. De eerste sessie is bedoeld als kennis-making en biedt psycho-educatie over het concept ‘negatief zelfbeeld’. Daarnaast wordt ook een start gemaakt met het leren nadenken over zichzelf en wordt materiaal verzameld waar verderop in de training op kan aangesloten worden. De tweede sessie gaat dieper in op gevoelens en het feit dat gevoelens reacties zijn op gebeurtenissen of gedachten. Tijdens de derde sessie wordt gefocust op gedachten en het feit dat iedereen verschillende gedachten kan hebben. In de vierde sessie wordt het 5-G-model geïntroduceerd, met een specifieke focus op het middelste gedeelte daarvan: denken, voelen en doen (dvd). In sessie vijf worden disfunctionele cognities en kernopvattingen onder de loep genomen. Vanaf de zesde sessie worden negatieve gedachten uitgedaagd, helpende gedachten geformuleerd en voorbeelden verzonnen waarin positieve eigenschappen naar voren komen. In sessie zeven raakt het kind verder vertrouwd met het herkennen van storende gedachten en leert het alternatieve helpende gedachten formuleren. De effecten van storende en helpende gedachten op gedragsvlak worden zichtbaar gemaakt via rollenspel.

Sessie acht en negen focussen op het verder internaliseren en integreren van de aangeleerde technieken. In sessie tien wordt de training geëvalueerd en wordt er vooruitgekeken naar mogelijke toekomstige terugvalmomenten en hoe die kunnen worden aangepakt. De training voorziet na een aantal weken ook een terugkomsessie, maar daar worden weinig specificaties van gegeven.

Het *werkboek* voor het kind vormt een goede ondersteuning om wat er wordt aangeleerd te internaliseren en is op dezelfde manier opgebouwd als de sessies. Bij elke sessie zijn er werkblaadjes voor huiswerk, psycho-educatie, opdrachten en bespreking van de leerpunten voorzien. Het materiaal is visueel aantrekkelijk voor kinderen, en er is een mooie afwisseling tussen tekst en illustraties.

Positief is dat de auteurs er de nadruk op leggen dat de training niet is bedoeld als een kant-en-klaar protocol dat voor elk kind op dezelfde manier dient te worden toegepast. Om de training te optimaliseren, is er denkwerk nodig van de therapeut, die op maat van het kind moet werken. Hierbij zijn de ontwikkelingsrealiteit van het kind en het werkmateriaal dat het aanbrengt belangrijke leidende factoren. Daarnaast benadrukken de auteurs het belang van de betrokkenheid van de ouders bij de training. Er wordt aangeraden om in de loop van de training minstens drie oudergesprekken te voeren om de principes van de training toe te lichten, de voortgang te evalueren en de toekomstige aandachtspunten te bespreken. Een toelichting over hoe de therapeut dit precies kan aanpakken, ontbreekt echter in de handleiding.

Al met al biedt deze training een waardevolle bijdrage aan de klinische praktijk. Wel zou de sterke nadruk die op het cognitieve werk wordt gelegd kinderen die een meer speelse aanpak waarderen mogelijk minder kunnen boeien. Een therapeut kan hierop inspelen door op een creatieve manier met het werkmateriaal om te gaan.

Inez Buyck is doctor in de psychologie. Ze is als wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan de KUL, werkt als praktijkassistent aan de UGent en voert daarnaast klinisch werk uit als kinder- en jeugdpsycholoog in een psychologiepraktijk in Waregem. *Correspondentieadres*: Inez Buyck, Minderbroedersstraat 8, Postbus 5310, 3000 B-Leuven. E-mail: inez.buyck@kuleuven.be

Literatuur

- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62.
- Martel, N., Mostert-Uijterwijk, M., & Braber, M. (2015). *Ik ben oké: Een cognitief gedragstherapeutische training voor kinderen met een negatief zelfbeeld. Handleiding*. Arnhem: CCD Uitgevers.
- Pope, A., McHale, S., & Craighead, W. (1989). *Werken aan het gevoel van eigenwaarde: Training van kinderen en jongeren*. Assen: Van Gorcum.