

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](http://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](http://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](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

.....

## *Hoe word ik zekerder en blijer?*

.....

### Bespreking van

Poppy O'Neill (2020). *Je bent een ster: Een kindergids over zelfwaardering* (Vertaling: Janine Langeveld). Uitgeverij Nieuwezijds. 144 pp., € 17,50. ISBN 9789057125485

Poppy O'Neill (2020). *Zorgen opzij, helemaal blij: Een kindergids over angst* (Vertaling: Janine Langeveld). Uitgeverij Nieuwezijds. 144 pp., € 18,50. ISBN 9789057125478

---

JOOP BOSCH

Deze twee mooi uitgegeven werkboekjes zijn bedoeld als zelfhulpmethoden voor jonge kinderen (in de leeftijd van 7 tot 11 jaar). Het ene dient om het zelfvertrouwen op te vijzelen, het andere om angstig gedrag beter te beteugelen. Het eerste boekje is bedoeld voor kinderen met een matig gebrek aan zelfvertrouwen, het tweede boekje richt zich meer op enigszins angstige en gespannen kinderen. De ouders of verzorgers van de kinderen krijgen in de inleiding de boodschap mee dat 'als ze het vermoeden hebben dat de aard van de problemen van hun kind ernstiger is dan wat er in deze boekjes beschreven wordt, ze dan het beste contact kunnen opnemen met hun huisarts voor meer hulp en advies'. Kortom, het gaat hier duidelijk om matige (interne) gedragsproblematiek, zonder de pretentie van enigerlei vorm van mediatietherapie. Terwijl in mediatietherapie de externe gedragsproblematiek van kinderen centraal staat en ouders diverse vormen van gedragsinstructie krijgen aangereikt om het gedrag van hun kinderen actief te veranderen (Bosch & Albrecht, 2018; Bosch & Ringrose, 1997), zijn deze gidsjes bedoeld voor de kinderen zelf.

In de boekjes worden de kinderen wegwijz gemaakt door twee vrolijke monstertjes, Bob en Fiz, die hun gids zijn op weg naar groter zelfvertrouwen en minder angst. Deze monstertjes loodsen de kinderen zelfstandig maar losjes door de lees-, leer- en oefenstof. De werkboekjes (die in jip-en-jan-neketaal zijn geschreven) slagen erin de voor kinderen relevante cognitief-gedragstherapeutische technieken te combineren met opdrachten en oefeningen. De rol van de ouders is daarbij enkel een ondersteunende.

In het eerste werkboekje maken de kinderen zich aan de hand van een beknopte uitleg met mini-opdrachtjes begrippen eigen als ‘emoties’, ‘negatieve gedachten’, ‘positieve gedachten’ en ‘perfectionistisch gedrag’. Vervolgens gaan zij daar in hun eigen tempo mee aan de slag. Hierbij wordt het begrip ‘emoties’ gelijkgesteld aan ‘gevoelens’: het academische onderscheid tussen emoties en gevoelens wordt niet gehanteerd. Hetzelfde geldt voor het in de gedragstherapeutische praktijk expliciet gemaakte onderscheid tussen ‘helpende’ en ‘niet-helpende’ gedachten. Meditatie en mindfulness worden op een leeftijdsadequate wijze uitgelegd en geconcretiseerd met oefeningen om het zelfvertrouwen te verhogen. Negatieve gedachten worden via uitdagingstechnieken omgebogen tot positief denken over jezelf. Zo wordt de kinderen eerst geleerd dat denkfouten – uiteindelijk al hun negatieve gedachten – vaak leiden tot gedrag dat op korte termijn weliswaar beter aanvoelt, maar op den duur niet helpt om tot meer zelfwaardering te komen. Uitsluitend aan de hand van vermijdingsgedrag, verbergingsgedrag, aandacht zoekend gedrag of zelfs agressief gedrag wordt niet-helpend gedrag geëxpliciteerd. Helder wordt de kinderen geleerd hoe ze in kleine stapjes (volgens successieve approximatie) hun negatieve gedachten kunnen veranderen in positieve gedachten, om die daarna om te zetten in meer gewenst gedrag. Ze leren moeilijke situaties niet langer te vermijden, maar die juist aan te gaan, of open en eerlijk voor hun eigen mening uit te komen en over hun favoriete bezigheden te praten, zonder de angst om uitgelachen te worden.

Op een paar uitzonderingen na slaagt O’Neill erin om de stof op een behoorlijk heldere en begrijpelijke manier over te dragen. Maar wellicht gaat een concept als ‘assertiviteit’, inclusief de bijbehorende oefeningen en opdrachten, het begrijpend vermogen van de allerjongsten te boven. Dat geldt ook voor haar uitleg dat agressief gedrag een uiting kan zijn van minderwaardigheidsgevoelens. Steun van ouders zal dan ook nodig zijn om middels een mini-assertiviteitslesje agressief gedrag te veranderen in assertief gedrag. Dit heeft als voordeel dat de ouders de leerstof dan kennen, waardoor een begeleidende rol voor hen mogelijk wordt, maar niet als die van mediator bij oudertrainingen (Bosch & Albrecht, 2018).

Het tweede werkboekje gaat op dezelfde manier te werk, zij het met accentverschillen, maar ook met veel overlap. Hierin worden de ouders echter veel explicieter als coach aangesproken. Zo kunnen ouders van kinderen die te

veel piekeren of zich te vaak zorgen maken over angstige of bedreigende situaties daar te beschermend mee omgaan. Meer nog dan het eerste boekje biedt dit gidsje de ouders zelf *ook* handvatten hoe hier beter mee om te kunnen gaan. Uit mijn eigen klinische ervaring met ouders blijkt dat zij als opvoeders namelijk vaak dezelfde zorgen en angsten hebben als hun kinderen, en dat zij even grote chronische piekeraars zijn. Daarom biedt de tekst, geschreven voor jonge kinderen, ook relevante informatie voor hun ouders, passend binnen het KOP-model (Rijnders & Heene, 2021).

In dit tweede gidsje worden de emoties over het algemeen genuanceerder uitgelegd dan in het eerste. Maar daarnaast komt dezelfde thematiek voorbij, zoals denkfouten (alles-of-niets denken, problemen groter maken, jezelf de schuld geven van alles, enzovoort), inclusief uitdagingstechniek, aangepast op leeftijdsniveau, om te onderzoeken of die ideeën wel kloppen. Opnieuw met mooie schema's hoe dat allemaal te oefenen en in te vullen in kant-en-klare formats. Meer dan in het eerste gidsje wordt aandacht besteed aan oefenen met denken-voelen-doen, maar op een heel losse toon. In het laatste deel van dit gidsje (bijna een derde deel) wordt er opnieuw gewerkt aan het opvijzelen van zelfwaardering (wat betreft uiterlijk, lichamelijk functioneren en gedrag); hier is de overlap tussen beide boekjes het grootst.

Hoe moeten we deze werkboekjes ten slotte positioneren? Ze bieden ouders de mogelijkheid om hun kinderen via toegankelijke teksten enige hulp te bieden, aangepast aan hun kind, in hun eigen tempo, waarbij af en toe wordt teruggegrepen op teksten die al eerder zijn uitgelegd. Ze bieden hulp zonder kinderen al te zwaar te stigmatiseren met het psychiatrische label van een kinderstoornis. Beide boekjes overstijgen ook de gestructureerdheid van (groeps)protocollaire benaderingen (Braet & Bögels, 2020). In een recente publicatie van Scheepers (2020) wordt mijns inziens terecht een krachtig pleidooi gehouden voor een meer individualistische vorm van probleembenadering. Terwijl Scheepers haar aversie tegen 'overdiagnosticeren' beargumenteert vanuit de ingewikkeldheid van persoonsproblematiek, kan men die aversie tegen classificeren ook omgekeerd beargumenteren, namelijk door te bepleiten om bij minder ingewikkelde problematiek eveneens een meer individugerichte aanpak toe te passen. Dit komt tevens tegemoet aan de verwerking van de omvangrijke ggz-instroom: de lichtere vormen van kinderproblematiek kort behandelen, met de nadruk op het versterken van de zelfredzaamheid van de hulpvragers. Zo zijn deze gidsjes primair bedoeld als zelfhulpboekjes voor kinderen, maar ook hun ouders kunnen er hun voordeel mee doen. Hoewel slechts een paar inleidende en uitleidende pagina's zich rechtstreeks tot de ouders richten, kunnen de thema's en technieken die de revue passeren evenzeer voor volwassenen relevant zijn. Daarnaast zouden eerstelijnspsychologen en maatschappelijk werkers deze boekjes kunnen gebruiken als tools om een grote groep kinderen en hun ouders op een veel 'vrijere' manier te helpen en te begeleiden. Juist voor mildere vor-

men van interne problemen bij kinderen bieden deze gidsjes een uitkomst, dus ook voor hun ouders.

Wat in beide boekjes ontbreekt, is expliciete aandacht voor het aspect evaluatie. Juist in zulke fraaie zelfhulpboekjes, die aansluiten op het cognitief-gedragstherapeutische gedachtegoed, mag men verwachten dat kinderen worden aangezet om zelf na te gaan of ze positiever over zichzelf zijn gaan denken en zich nu minder zorgen maken. Een extra instructie, in de vorm van het turven van alle verzamelde informatie, zou daarvoor voldoende zijn.

Kort samengevat zijn deze gidsjes primair bedoeld als hulp bij milde (gedrags)problemen van jonge kinderen. Ze onderscheiden zich in het bijzonder als zelfhulpboekjes voor kinderen die net hebben leren lezen, en die die vaardigheid zowel technisch als begripsmatig enigszins beginnen te beheersen. Soms zullen ze daarbij echter de ondersteuning van hun ouders nodig hebben.

**Joop D. Bosch** is emeritus universitair docent klinische ontwikkelingspsychologie.

*Correspondentieadres:* Händellaan 24, 2555 WD Den Haag. E-mailadres: jd.bosch@kpnmail.nl.

#### Literatuur

- Bosch, J. D., & Albrecht, G. (2018). Operante technieken en mediatietherapie bij ouders en leerkrachten. In J. D. Bosch, P. Prins, & C. Braet (red.), *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen* (pp. 65-92). Bohn Stafleu van Loghum.
- Bosch, J. D., & Ringrose, J. (1997). *Mediatietherapie met ouders: Individueel en in groepen. Praktijkreeks Gedragstherapie*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Braet, C., & Bögels, S. (2020). *Protocolaire behandeling voor kinderen met psychische klachten*. Boom.
- Rijnders, P., & Heene, E. (red.). (2021). *Handboek KOP-model: Kortdurende psychologische interventies voor de basis ggz*. Boom.
- Scheepers, F. (2020). *Mensen zijn ingewikkeld: Een pleidooi voor acceptatie van de werkelijkheid en het loslaten van modellen*. De Arbeiderspers.