

ACTIEF

6

4

Denise
Matthijssen



OPVOEDEN

WERK BOEK

In 6 stappen
doen wat werkt
voor jou en je kind

1

 hogrefe

ACTief opvoeden

In zes stappen doen wat werkt
voor jou en je kind

Denise Matthijssen

Copyright © 2012 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Copyright © 2020 tweede, herziene druk

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Vormgeving omslag: 11vormgeving.nl

Vormgeving binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

Illustraties: Soley Omarsdottir

Grafische productie: Wilco, B.V.

ISBN 978-90-79729-63-0

NUR 770

www.hogrefe.nl

Dankwoord

Het is 2012: 'Hoe kan jij nou een boek schrijven voor papa's en mama's', vraagt mijn nichtje Carmen. Ik heb haar net verteld dat ik met dit boek bezig ben en ze kijkt me breed lachend, maar ook oprecht verbaasd aan. Ze snapt niet hoe dat kan. Ik heb zelf toch geen kinderen? Ik moet vreselijk lachen. Hoe kan ik haar dat nu uitleggen? Ik vertel haar dat ik weliswaar zelf geen kinderen heb, maar wel veel mensen ken die kinderen hebben en ik van hen heel veel geleerd heb. Ik vertel haar ook dat ik zo'n boek alleen kan schrijven omdat ik veel hulp van andere mensen heb gehad.

Zonder hulp van heel veel mensen was dit boek er namelijk niet gekomen. Veel van wat je in dit boek leest heb ik niet zelf bedacht, maar heb ik geleerd uit boeken en lezingen van Steven Hayes en Russ Harris, twee grote inspiratiebronnen. Ik heb ook veel geleerd van de boeken en artikelen van Lisa Coyne, Amy Murell en Christopher McCurry, ACT-therapeuten die met kinderen en ouders werken.

Ook in Nederland en België zijn er ACT-therapeuten die ik hier graag wil noemen omdat ze mij geïnspireerd en geholpen hebben. Als eerste Maarten Bockstaele van de GGZ Waas en Dender in Sint Niklaas (B). Hij heeft mij geholpen doordat hij hun groepsprotocol beschikbaar heeft gesteld. Ando Rokx wil ik bedanken voor de eerste ervaringsgerichte workshops die ik bij hem gevolgd heb, waardoor ACT mij als therapievorm echt gegrepen heeft. Jacqueline A-Tjak ben ik erkentelijk voor het feit dat ik haar met allerlei vragen mocht bestoken. Ook de schrijvers van het boek *Voluit leven*, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen, wil ik bedanken. Deelname aan de training voor trainers van *Voluit leven* is een welkome ervaring geweest in de toepassing van ACT.

Daarnaast wil ik een aantal directe collega's bij Altrecht, mijn huidige werkgever, danken. Als eerste Stefan Kapitay, met wie ik in 2008 een start heb gemaakt met de toepassing van ACT in het kader van de begeleiding van ouders. Zijn enthousiasme en doortastende aanpak heeft me enorm geïnspireerd en gestimuleerd. Daarnaast gaat mijn dank uit naar mijn cotherapeut en kritische meezeer, Machteld Remmelts. Alle ervaringen met ACT in de begeleiding van ouders had ik ook niet kunnen opdoen zonder de steun en de gedeelde nieuwsgierigheid van mijn ACT-intervisiegenoten, met wie ik in wisselende samenstelling veel van de hierin opgenomen oefeningen heb besproken. Ook vormden hun eigen opvoedingsverhalen een welkome bron van inspiratie. Ik ben ze enorm dankbaar voor de openhartigheid waarmee ze deze ervaringen hebben gedeeld: Leonore van Wingerden, Sofia Ruyterman, Wendela Dijckmeester, Machteld Remmelts, Azadah Rezamand, Hanna van den Dries en Cathelijne Lont. Verder wil ik Clarisse van Gorkum bedanken, ook een enthousiaste cotherapeut.

Dit boek was er zeker niet gekomen zonder de steun van Willem Lammerink. Hij heeft mijn 'dyslectische teksten' als eerste gecorrigeerd en mij geholpen met het vormgeven van de eerste versie. Ook mijn nicht Barbara Terlingen heeft me erg geholpen. De opmerkingen vanuit haar journalistieke achtergrond en het moederschap hebben me enorm geholpen bij de vormgeving van dit boek. Verder wil ik Erik Faas en Kitty van der Heijden van uitgever Hogrefe enorm bedanken. Zonder hun vertrouwen en begeleiding tijdens het schrijfproces had dit boek er echt niet gelegen. Ook gaat mijn dank uit naar Soley Omarsdottir die de illustraties heeft verzorgd.

Daarnaast wil ik een woord van dank, waardering en bewondering uitspreken voor alle ouders met wie ik de afgelopen jaren heb gewerkt. Hun ervaringen vormen de basis van alle casusbeschrijvingen in dit boek. Ik heb enorm veel respect voor de wijze waarop ze mij deelgenoot hebben gemaakt van hun worstelingen en groei in het opvoeden. Hun ervaringen met de door ACT geboden inzichten en technieken hebben me aangemoedigd om door te gaan met de cursus 'ACTief opvoeden' en deze in te zetten bij de begeleiding van ouders in mijn eigen praktijk. Ik heb gezien hoe deze vorm van begeleiding hen heeft geholpen om meer op te voeden zoals zij dat zelf wilden. Het werd me duidelijk hoe waardevol ACT voor ouders kan zijn.

Doordat ik ook onderzoek aan deze cursus heb gekoppeld, heb ik Denise Bouden van de Universiteit van Utrecht leren kennen. Zij is de afgelopen jaren een grote stimulator geweest bij de toepassing van ACT in de begeleiding aan ouders, het doen van onderzoek naar het effect ervan en het schrijven erover.

Verder had ik dit boek natuurlijk niet kunnen schrijven zonder de steun en aanmoediging van heel veel lieve familieleden, vrienden en vriendinnen. Ik kan helaas niet iedereen noemen, maar een paar mensen wil ik toch persoonlijk bedanken.

Als eerste mijn moeder, voor al haar aanmoedigingen. Mijn vader leeft helaas niet meer, maar toch wil ik hem ook hier bedanken, vooral voor de manier waarop hij mij op zijn eigen humoristische en soms onnavolgbare manier deelgenoot heeft gemaakt van zijn worstelingen met het ouderschap. Ook wil ik bedanken mijn broer Michel, mijn schoonzussen Samantha en Martha en 'mijn' engeltjes, neefje Tiko en nichtje Carmen. Tiko heeft me geleerd wat acceptatie echt is toen we samen naar de film Hoe tem je een draak hadden gekeken. In die film vechten volwassenen met draken, waar ze daar helemaal aan ten onder gaan. De kinderen sluiten echter vriendschap met de draken en beleven er ook nog plezier mee. 'Kinderen weten veel beter hoe je met dingen kan omgaan, hè?', zei hij, 'Je kunt beter vrienden met ze worden als je ze niet kunt verslaan.' Ik weet niet of hij toen al begreep hoe waar dit voor veel van onze draken (gedachten en gevoelens) is, maar hij leert me geregeld hoe je je aandacht kunt richten op wat ertoe doet, in plaats van je energie te verspillen. Als laatste wil ik voor hun steun in de periode dat ik dit boek heb geschreven bedanken mijn vrienden Fonsz, Lino en Rob en vriendinnen: Jacquelijne, Maaïke, Els, Rachel, Astrid en Wieke, Vonneke en Mirjam.

Veel van het taalgebruik en de beschrijvingen over hoe we denken, voelen en doen heb ik opgedaan in de rijke internationale ACT-gemeenschap, via literatuur, en de uitwisseling van ervaringen tijdens congressen en workshops van de ACBS. Ik heb geprobeerd volledig te zijn in de bronvermelding van teksten en oefeningen in dit boek.

Wist je dat er in het verlengde van het boek *ACTief opvoeden* ook een online programma is ontwikkeld door Denise Matthijssen in samenwerking met Therapieland? Kijk voor meer informatie op therapieland.nl bij zelfhulp.

Inhoud

Voorwoord door Ando Rokx	11
Inleiding	13
Van onzekerheid naar veerkracht	14
ACT en ACTief opvoeden	14
ACTief opvoeden in zes stappen	16
Basishouding voor de mindfulness-oefeningen	17
Tot slot	18
STAP 1 Bepaal je koers	19
Bepalende factoren in de ontwikkeling van je kind	20
Fasen in de ontwikkeling	23
Wat leren kinderen: vaardigheden en kwaliteiten voor onafhankelijkheid en zelfstandigheid	25
STAP 2 Kies je rol	35
Hoe leren kinderen?	36
Interactiepatronen tussen ouder en kind	41
Strategieën om de sociaal-emotionele ontwikkeling te sturen	48
Jij bent de reisleader van de ontwikkelingsreis van je kind	53
STAP 3 Ontdek wat je in de weg zit	57
Waarom je verstand soms in de weg zit	58

Web van valkuilen en hindernissen	63
Als controle houden niet werkt	81
Gevolgen van vastlopen	86
STAP 4 Stoppen met wat niet werkt	89
Vicieuze cirkels tussen ouders en kinderen	89
Meevoelen, maar niet meedoen	91
Stoppen met wat niet werkt	92
Veranderwensen	94
STAP 5 Opvoeden volgens je waarden	97
Mindfulness-oefeningen	99
De observatorpositie	99
Opvoeden volgens jouw waarden	104
Een doel kiezen en acties plannen	115
STAP 6 Blijven doen wat werkt	121
Jezelf losmaken uit je gedachten	123
Acceptatie	130
Gereedschap voor flexibiliteit keer op keer gebruiken	139
ACTief opvoeden in lastige tijden	
7 Als je als ouder voor extra uitdagingen staat	155
Wel samen, maar niet op één lijn	156
Niet samen en niet op één lijn	166
Alleenstaand ouderschap	170
8 Als je kind psychische problemen heeft	179
Psychische problemen bij kinderen kunnen jouw gewoontereacties activeren	180
Twijfel over wat je van je kind kunt vragen	181
Schuldgevoel & Co	182
De balans kwijt	183
Tot slot	189
Oefeningen voor onderweg	191
Noten	205
Over de auteur	207

Voorwoord door Ando Rokx

Dit boek is gebaseerd op *Acceptatie en Commitment Therapie* (ACT). Het uitgangspunt van ACT is dat we niet alleen in de buitenwereld om ons heen leven, maar ook in een psychologische binnenwereld. Die binnenwereld reageert voortdurend op de gebeurtenissen om ons heen. Het is het product van alle ervaringen en boodschappen die we in de loop van ons leven hebben verzameld. We beschikken over een fantastisch brein dat ons steeds te hulp schiet met kennis, waarschuwingen, verwachtingen, herinneringen, enzovoort. Dankzij dat brein zijn we tot geweldige dingen in staat, lopen we niet in zeven sloten tegelijk en kunnen we ons leven op een zinnige en waardevolle manier vormgeven. Maar er is een keerzijde, zoals bij alles wat in het leven de moeite waard is. Niet alles wat ons brein tevoorschijn tovert is even bruikbaar, zinnig of plezierig. Nog meer dan onder de pijn die we in de buitenwereld tegenkomen, kunnen we gebukt gaan onder vreselijke en ondermijnende gedachten, herinneringen en gevoelens die te pas en te onpas in onze binnenwereld tevoorschijn komen. Er zijn talloze zelfhulpboeken en tips over hoe je in een paar stappen je zelfvertrouwen kunt hervinden, van je angsten bevrijd kunt raken of de ideale ouder, partner, werknemer of wat dan ook kunt worden. ACT gaat er echter vanuit dat de pijnlijke keerzijde van ons emotionele leven onvermijdelijk is en simpelweg bij het leven hoort. Je kunt niet liefhebben zonder ook de angst te kennen dat je niet goed genoeg bent of dat je de ander zou kunnen verliezen. Je kunt niet ambitieus en succesvol zijn zonder ook de angst te kennen om te falen of te mislukken. En je kunt geen liefdevolle relatie met je kinderen hebben zonder ook de angst te kennen dat je tekortschiet, om nog maar te zwijgen over de zorgen dat je kind iets akeligs zou kunnen overkomen. ACT zal je niet van