

Ik ben oké

Een cognitief gedragstherapeutische
training voor kinderen met
een negatief zelfbeeld

drs. N.S. Martel, drs. M.D. Mostert-Uijterwijk & drs. A.M.J. Braber

© 2015 N.S. Martel, M.D. Mostert-Uijterwijk & A.M.J. Braber, p/a CCD Uitgevers, Arnhem.

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 de artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient met de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelten 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 from the publisher.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Nico Buitendijk | www.imagerealize.com
Illustraties: Michelle Beugeling | www.miesservies.nl

ISBN 978 94 92096 029

NUR 777

www.curecare.nl/ccduitgevers

Inhoud

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| VOORWOORD | 5 |
| 1 Theoretische basis | 7 |
| 2 Doelstelling | 11 |
| 2.1 De doelgroep | 11 |
| 2.2 De doelstelling | 11 |
| 2.3 Wie kan de training geven? | 11 |
| 2.4 Hoe wordt de training gegeven? | 11 |
| 3 Klinische richtlijnen en werkwijze | 12 |
| 3.1 Opbouw van de training en algemene instructies | 12 |
| 3.2 Voorbereiding | 12 |
| 3.3 De kern van de training | 13 |
| 3.4 Ervaringen uit de praktijk en valkuilen | 13 |
| 4 Trainershandleiding bij de sessies | 17 |
| Sessie 1 Wat gaan we doen? | 18 |
| Sessie 2 Gevoelens hebben we allemaal | 25 |
| Sessie 3 Iedereen kan verschillende gedachten hebben | 27 |
| Sessie 4 Op het juiste spoor komen | 30 |
| Sessie 5 Storende en helpende gedachten | 35 |
| Sessie 6 Eigenschappen en overtuigingen | 44 |
| Sessie 7 Helpende gedachten en helpend gedrag | 49 |
| Sessie 8 Mijn film gebruiken | 53 |
| Sessie 9 Help jezelf herinneren | 56 |
| Sessie 10 Evalueren en vooruitblikken | 61 |
| Sessie 11 Voorbeeld van een terugkomsessie | 63 |
| Over de auteurs | 64 |

VOORWOORD

Voor u ligt een training die ontwikkeld is voor kinderen met een negatief zelfbeeld. Bij het regionaal centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie (RCKJP) in Hilversum, ontstond de vraag naar specifieke trainingen om de competentiebeleving van kinderen en hun competenties zelf te vergroten. Binnen een behandeltraject zijn er regelmatig kinderen waarbij het zelfbeeld zo negatief is, dat het belemmerend werkt voor verandering en ontwikkeling van het kind. Om de zelfwaardering van het kind te beïnvloeden, hebben we een training ontwikkeld die gestoeld is op leertheoretische en cognitieve principes. Wij danken Peter Maidman, kinder- en jeugdpsychiater, voor de mogelijkheid die hij ons geboden heeft om de oorspronkelijke training te ontwikkelen. Guido Mulder, klinisch psycholoog en psychotherapeut, bedanken wij voor het meedenken over aangepaste terminologie voor kinderen in de eerste opzet van de training, die wij in 2007 in eigen beheer hebben gepubliceerd.

Nu, enkele jaren later, is er een groot aantal kinderen dat geprofiteerd heeft van de training. De ervaringen en feedback van de afgelopen jaren hebben geresulteerd in deze nieuwe versie. De aparte jongens- en meisjesversies zijn nu gebundeld tot één werkboek. Diverse technieken zijn beter uitgewerkt of er nieuw in verwerkt, zoals het uitdagen van storende en helpende gedachten met de neerwaartse pijltechniek, de Socratische dialoog, het meerdimensioneel evalueren en de contraconditionering op het zelfbeeld.

We vinden nog steeds dat het geven van deze training veel denkwerk en maatwerk vraagt van de trainer. Voor een nauwkeurige en deskundige aanpak is het noodzakelijk dat men bekend is met cognitief gedragstherapeutische technieken. Sociotherapeuten en basispsychologen of pedagogen raden wij aan tijdens de training onder supervisie van een cognitief gedragstherapeut te werken.

Nicolette Martel
Manon Mostert-Uijterwijk
Mariken Braber

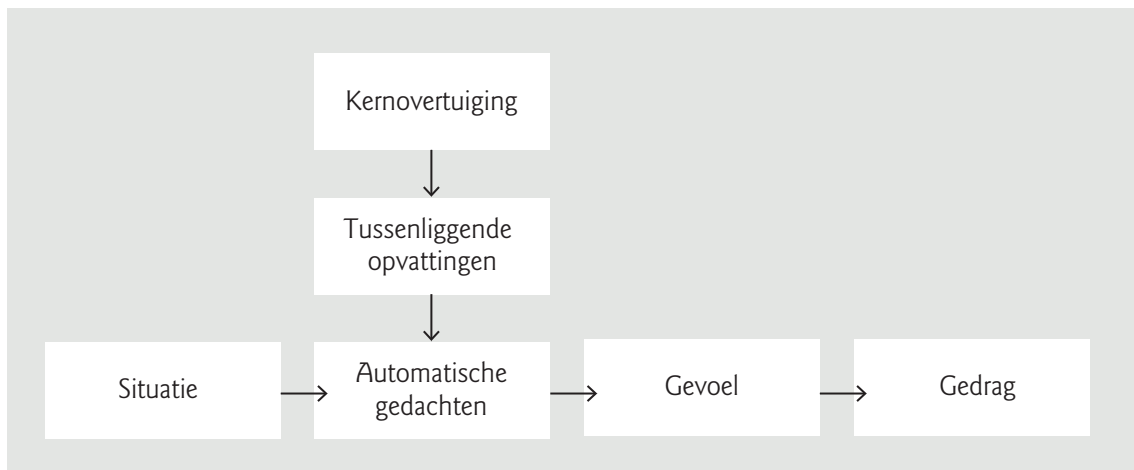
1

Theoretische basis

Deze training is ontwikkeld voor kinderen met een negatief zelfbeeld. Het zelfbeeld is de omschrijving die iemand geeft van zijn eigen eigenschappen (Pope, 1989) en welke gevoelens iemand heeft over zichzelf. Het is als het ware een optelsom van *ik-ben*-zinnen die zich afspelen in iemands hoofd. Zelfbeeld heeft te maken met een ideaalbeeld waar iemand zichzelf tegen afzet. Als dit ideaalbeeld te ver verwijderd is van hoe een kind zichzelf waardeert, ontstaat een negatief zelfbeeld. Hier wordt een kind niet mee geboren. Een ideaalbeeld ontstaat door sociale leerervaringen: 'welke eigenschappen worden gewaardeerd en welke worden afgekeurd' en 'hoe erg is het om eens iets fout te doen'. De zelfwaardering is een combinatie van objectieve (daadwerkelijk falen of slagen) en subjectieve informatie en wordt vooral beïnvloed door terugkoppeling van belangrijke anderen. Het gaat bij zelfbeeld dus niet om *wat* iemand doet (het gedrag of de prestaties), het gaat om wat iemand daarover *denkt*, hoe iemand dit interpreteert. Bij een negatief zelfbeeld zijn gedachtepatronen ontstaan die onevenredig negatief zijn en die leiden tot sombere, angstige, verdrietige of boze gevoelens. 'Ik ben slecht als ik een fout maak', 'het is verschrikkelijk als anderen mij niet leuk vinden'... Verandering van deze gedachtepatronen is een belangrijk behandeldoel als je het zelfbeeld wilt beïnvloeden.

Binnen de cognitieve gedragstherapie worden gedachten opgevat als een vorm van niet-zichtbaar gedrag (Bartels, 2001). Gedachten zijn een reactie op een stimulus, een situatie en beïnvloeden het gevoel en daarmee het daadwerkelijke gedrag en de reacties die vanuit de omgeving volgen. Gedachten zijn in feite resultaten van hetgeen we hebben geleerd door onze ervaringen.

Aaron Beck (1979) is de grondlegger van het cognitieve model en later heeft Judith Beck (1995; 2013) bovenstaande verder uitgewerkt, waardoor we verschillende niveaus van gedachten kunnen onderscheiden.



Figuur 1. Schema van Beck (1995).

Kernovertuigingen ontwikkelen we gedurende onze vroege kinderjaren. Dit zijn gedachten over onszelf, over de wereld en over andere mensen. Het zijn 'waarheden' die we als absoluut beschouwen, maar die zo fundamenteel zijn dat we ons er vaak niet bewust van zijn, laat staan dat we ze verwoorden. Door steeds negatieve terugkoppeling te krijgen van een ouder kan een kind de kernovertuiging ontwikkelen 'ik ben niets waard', 'ik kan niets' of 'anderen vinden me dom'. Vanuit deze kernovertuigingen, ook