



| | |
|--------------------|--|
| Auteur(s): | Paul Stallard |
| Titel: | Denk goed - voel je goed Cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren |
| Uitgeverij: | Nieuwezijds |
| Plaats: | Amsterdam |
| Jaar: | 2006 |
| Pagina's: | Behandelwijzer: 270 Werkboek: 206 |
| ISBN-13: | Behandelwijzer: 978-90-5712-231-6 Werkboek: 978-90-5712-226-2 |



Cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren bestaat uit twee delen. De behandelwijzer en het werkboek. Ik bespreek ze hier samen omdat ze een geheel vormen. De behandelwijzer bevat immers achtergronden en tal van aanwijzingen om de cognitieve gedragstherapie bij kinderen en jongeren met succes toe te passen. Verder vind je er ook extra werkbladen voor gebruik tijdens de therapie en psycho-educatief materiaal voor kinderen en ouders.

Het werkboek

In het eerste hoofdstuk van het werkboek schetst de auteur de theoretische achtergrond, de principes en de technieken van de cognitieve gedragstherapie. Hij beschrijft hoe dit model zich richt op de samenhang tussen cognitie, emotie en gedrag, componenten die elkaar voortdurend beïnvloeden. De cognitieve gedragstherapie gaat er vanuit dat men door cognitieve processen te veranderen ook veranderingen in de emoties kan bewerkstelligen. De essentie van het model wordt hier helemaal uit de doeken gedaan. Komen aan bod:



- de basiskenmerken;
- het doel;
- de basisingrediënten van de interventies.

In het tweede hoofdstuk beschrijft Paul Stallard hoe de cognitieve gedragstherapie bij kinderen en jongeren kan toegepast worden en waar men precies moet opletten. Kinderen en jongeren moeten immers over een aantal basisvaardigheden beschikken om het proces van deze therapievorm te kunnen doorlopen en hebben een eigenheid die gebonden is aan hun leeftijdsfase. Je kunt aan deze eigenheid niet zomaar voorbijgaan. Hij lijst dan ook aan het einde van dit hoofdstuk een aantal veelvoorkomende problemen op.

In het materialenoverzicht van het derde hoofdstuk beklemtoont de auteur dat *Denk goed – voel je goed* geen kant-en-klaarpakket, geen standaardcursus en geen volledig programma is. Het is een verzameling van materialen waaruit men kan kiezen, al naargelang de aard van het probleem of de behoeften van het kind of de jongere. Centraal in de materialen staan drie figuurtjes, die vooral de jonge kinderen moeten helpen om in het proces van de cognitieve gedragstherapie in te stappen. Het zijn:

- Denkspeurder: Helpt bij het opsporen van gedachten.
- Voelspriet: Helpt bij het vinden van gevoelens.
- Aanpakker: Helpt bij het aanpakken van gedrag.

Vanaf het vierde hoofdstuk vind je het concrete, educatieve materiaal met de bijbehorende oefeningen. Per hoofdstuk wordt één van de volgende onderwerpen uitgediept:



- kennismaking met de cognitieve gedragstherapie;
- automatische gedachten;
- veelvoorkomende cognitieve vervormingen;
- cognitieve herstructurering en evenwichtig denken;
- kernovertuigingen;
- ontwikkelen van nieuwe cognitieve vaardigheden;
- gevoelens identificeren;
- strategieën voor het hanteren van nare gevoelens;
- ideeën voor gedragsverandering;
- methoden voor probleemoplossing.

Elk van deze onderwerpen wordt op nagenoeg dezelfde manier aangepakt. Eerst is er een zeer concrete omschrijving van de belangrijkste aandachtspunten. Illustraties, maar ook voorbeelden uit de praktijk moeten er voor zorgen dat de materialen aansluiten bij thema's en problemen die het kind of de jongere kent. De werkbladen bij elk hoofdstuk laten het kind toe de gekregen informatie te vertalen naar of toe te passen op zijn persoonlijke problemen.

Behandelwijzer

Dit boek is een aanvulling op het werkboek. Het wil de therapeut ondersteunen die de cognitieve gedragstherapie wil gebruiken. Niet alleen met extra werkbladen, instrumenten of psycho-educatieve materialen. Paul Stallard besteedt heel wat aandacht aan het geven van achtergronden bij en praktische aanwijzingen voor de toepassing van deze therapievorm bij kinderen en jongeren. De volgende onderwerpen krijgen hierbij elk een hoofdstuk aangemeten:



- inzet en bereidheid tot verandering;
- probleemstellingen;
- het socratische proces en inductief redeneren;
- ouders betrekken bij cognitieve gedragstherapie voor kinderen;
- het proces van cognitieve gedragstherapie voor kinderen;
- cognitieve gedragstherapie afstemmen op kinderen;
- kerncomponenten van programma's voor cognitieve gedragstherapie ten behoeve van een internaliserende problematiek.

Het zou ons te ver leiden om elk van deze hoofdstukken hier afzonderlijk uit te diepen. Toch is het belangrijk dat je weet dat de auteur onder andere aangeeft:

- wanneer cognitieve gedragstherapie niet aangewezen is;
- welke verschillende soorten probleemstellingen er zijn en hoe je er als therapeut mee omgaat;
- wat de veelvoorkomende problemen zijn bij socratische gesprekken;
- wat de rol is van de ouders bij cognitieve gedragstherapie en hoe je hen kunt inschakelen.

Voor therapeuten die cognitieve gedragstherapie bij kinderen en jongeren willen gebruiken zouden deze boeken wel eens het ultieme standaardwerk kunnen blijken te zijn.

[2010-08-21]