

Marije Kuin
Paulien Peters

Zelfbeeldtraining voor kinderen en jongeren

Kind en adolescent praktijkreeks

De Kind en adolescent praktijkreeks biedt heldere en gefundeerde informatie over stoornissen en behandelmethoden voor kinder- en jeugdpsychologen, orthopedagogen, kinder- en jeugdpsychiaters en andere hulpverleners. In iedere uitgave komt een behandelmethode aan de orde. Waar dit relevant is wordt deze behandeling zo specifiek per sessie beschreven dat er sprake is van een protocol.

De reeks bestaat uit basisboeken voor de hulpverlener, waarin theorie en methodiek helder en toegankelijk beschreven worden. Daarnaast verschijnen bij een aantal onderwerpen ook aantrekkelijke werkboeken voor jeugdigen en/of hun ouders. Kijk voor meer informatie en voor het volledige overzicht van verschenen en verwachte titels op de website.

Website: www.kindenadolescent.nl

Marije Kuin
Paulien Peters

Zelfbeeldtraining voor kinderen en jongeren

Competitive Memory Training (COMET)



Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Houten 2014

ISBN 978-90-368-0636-7

© 2014 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media BV

Alle rechten voorbehouden. 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 of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

NUR 777

Ontwerp omslag: Studio Bassa, Culemborg

Illustratie omslag: Marcel Jurriëns

Automatische opmaak: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Voorwoord

Positieve zelfwaardering heeft lange tijd een betrekkelijk slechte naam gehad binnen de 'officiële' psychiatrie. Lilienfeld noemt het zelfs een mythe dat lage zelfwaardering een belangrijke oorzaak zou zijn van psychische problemen (Lilienfeld, Lynn, Ruscio, & Beyerstein, 2010). Ook Ellis meent dat het belang van zelfwaardering een mythe is die mensen er slechts toe aanzet om voortdurend de goedkeuring van anderen te zoeken. Het zou veel waardevoller zijn zelfacceptatie na te streven (Ellis, 2005).

Deze negatieve houding tegenover zelfwaardering is deels ingegeven door de claims van een ware 'zelfbeeldmaffia'. Een grote groep al dan niet officieel gediplomeerde hulpverleners heeft jarenlang allerlei ongefundeerde uitspraken kunnen doen over de weldaad van positieve zelfwaardering. Allerlei aspecten van het sociaal, maatschappelijk en persoonlijk functioneren zouden baat hebben bij een hoge positieve zelfwaardering. De staat Californië stelde aan het einde van de vorige eeuw zelfs een commissie in die oorzaken van en remedies tegen lage zelfwaardering moest onderzoeken om zo niet alleen de bevolking gelukkiger te maken, maar ook om door middel van zichzelf waarderende burgers een aantal financiële problemen van de staat op te lossen (Lilienfeld e.a., 2010; Zeigler-Hill, 2011). In een grote overzichtsstudie werden veel van de claims van de 'zelfbeeldmaffia' echter sterk genuanceerd en zelfs zonder meer onderuitgehaald (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Inmiddels zijn we een aantal jaren verder en is de belangstelling voor de betekenis van zelfwaardering voor psychopathologie weer toegenomen. Ook de tegenbeweging bleek enigszins te zijn doorgeschoten in haar 'debunking' van de 'zelfwaarderingbeweging'. Hoewel minder omvangrijk en minder absoluut dan de 'zelfbeeldmaffia' beweerde, is zelfwaardering wel degelijk van belang. Lage zelfwaardering is niet alleen een symptoom van een aantal stoornissen, zij is ook een risicofactor voor het ontwikkelen van bepaalde stoornissen, zij verhoogt de kans op terugval, en zij medieert de ernst van PTSS en depressieve symptomen na geweld (Sowislo & Orth, 2013; Waite, McManus, & Shafran, 2012; Mancini, Prati, & Black, 2011). Hoewel de zelfwaardering in de meeste gevallen minder laag wordt wanneer de primaire stoornis adequaat is behandeld, is dit niet altijd het geval (Fennell & Jenkins, 2004).

In die situaties en in situaties waar (nog) geen sprake is van een formele 'DSM-stoornis', maar waar lage zelfwaardering wel een risico vormt voor het later ontwikkelen van zo'n stoornis, bestaat behoefte aan een specifieke, transdiagnostische op het verbeteren van de zelfwaardering gerichte interventie. Inmiddels zijn verschillende van die interventies ontwikkeld (Korrelboom, in voorbereiding). Een van die interventies is *Competitive Memory Training*, oftewel COMET. Op dit moment geldt COMET voor lage zelfwaardering als de empirisch best ondersteunde specifieke interventie voor het versterken van zelfwaardering bij volwassen patiënten (Korrelboom, 2011). COMET mag zich verheugen in een brede belangstelling bij klinici en ook onderzoekers. De indruk bestaat

dat het protocol betrekkelijk eenvoudig is te leren en toe te passen, en dat de interventie bij een brede groep patiënten binnen de zorg toepasbaar is.

Een populatie die tot nu een beetje buiten de COMET-boot leek te vallen was die van de kinderen en jongeren, terwijl zelfwaardering ook daar een belangrijk issue is (Van Tuijl, De Jong, Sportel, De Hullu, & Nauta, 2014). Al snel was duidelijk dat het COMET-protocol ook bij deze doelgroep beloftes inhield, zij het dat wel een aantal aanpassingen in het volwassenenprotocol noodzakelijk was. Vanaf dit punt ging iedereen met meer of minder succes zijn eigen weg en bedacht zo zijn eigen aanpassingen. Het is dan ook mooi dat er nu dit boek ligt van Marije Kuin en Paulien Peters. Beiden hebben veel ervaring met het behandelen van kinderen en jongeren met zelfbeeldproblemen. Ze zijn erin geslaagd het COMET-protocol op zo'n manier aan te passen en aan te vullen dat het goed toepasbaar is bij deze groep. Zo wordt er aandacht besteed aan de rol en betrokkenheid van ouders. Alle voorbeelden in de handleiding zijn toegesneden op een jeugdig publiek. Op grond van positieve praktijkervaringen met (voorlopers van) het COMET-protocol bij kinderen en jongeren zijn elementen als aandachtstraining, positief dagboek/nieuws en optionele meditatieoefeningen aan het protocol toegevoegd. Er worden instructies en suggesties gegeven hoe bepaalde aspecten van het COMET-protocol bij jongeren anders en beter kunnen worden geïntroduceerd en toegelicht dan bij volwassenen het geval is.

Met dit boek en in aansluiting daarop het onderzoek naar de effectiviteit ervan, dat inmiddels ook is gestart (Kuin, 2013), is in mijn ogen een belangrijke stap gezet om nu ook binnen de jeugdzorg COMET op een verantwoorde wijze te kunnen gaan toepassen. Behandelaars hoeven niet meer allemaal hun eigen aanpassingen en aanvullingen aan en op het volwassenen-COMET-protocol te verzinnen. Ze kunnen er voortaan gewoon Kuin en Peters op naslaan. Kortom, dit boek lijkt mij een aanwinst voor iedere behandelaar in de jeugdsector die te maken krijgt met kinderen en jongeren die gebukt gaan onder negatieve zelfwaardering.

Kees Korrelboom

Referenties

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.

Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem: how rational emotive behavior therapy can change your life forever*. Amherst, NY: Prometheus Books.

- Fennell, M., & Jenkins, H. (2004). Low self-esteem. In J. Bennett-Levy, G. Butler, M. Fennell, A. Hackmann, M. Mueller, & D. Westbrook (eds.), *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Korrelboom, K. (2011). *COMET voor negatief zelfbeeld*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Korrelboom, K. (in voorbereiding). Zelfbeeld. In B. Heycop ten Ham, M. Hulsbergen, & E. Bohlmeijer (red.), *Transdiagnostische factoren: theorie, onderbouwing en behandeling*. Amsterdam: Boom.
- Kuin, M. (2013). COMET Jeugd - Zelfvertrouwen. *Kind en Adolescent Praktijk*, 2, 14–16.
- Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Ruscio, J., & Beyerstein, B.L. (2010). *50 Great myths of popular psychology. Shattering widespread misconceptions about human behavior*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Mancini, A.D., Prati, G., & Black, S. (2011). Self-worth mediates the effects of violent loss on PTSD symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 24, 116–120.
- Sowislo, J.F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139, 213–240.
- Tuijl, L.A. van, Jong, P. de, Sportel, B.E., Hullu, E. de, & Nauta, M.H. (2014). Implicit and explicit self-esteem and their reciprocal relationship with symptoms of depression and social anxiety: a longitudinal study in adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 113–121.
- Waite, P., McManus, F., & Shafran, R. (2012). Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 1049–1057.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41, 157–164.

Inhoud

1	Theoretische achtergrond	1
	<i>Marije Kuin en Paulien Peters</i>	
1.1	Inleiding	2
1.2	Zelfbeeld	2
1.3	COMET	5
1.4	Positieve-aandachtstraining	6
1.5	Onderzoek naar de COMET	6
1.6	Het protocol	6
2	Individueel protocol	9
	<i>Marije Kuin</i>	
2.1	Indicatiegesprek, intakegesprek, kennismakingsgesprek	10
2.2	Algemene werkwijze	12
2.3	Algemene houding	12
2.4	De sessies	13
3	Groepsprotocol	31
	<i>Paulien Peters</i>	
3.1	Indicatiegesprek, intakegesprek, kennismakingsgesprek	32
3.2	Algemene voorbereiding van de groepsbijeenkomsten	34
3.3	Bijeenkomsten	34
	Bijlagen	
	Bijlage 1: Informatie voor ouders over de individuele training	57
	Bijlage 2: Brief voor ouders groepsprotocol	61
	Bijlage 3: Extra optionele oefeningen	65
	Literatuur	67

Over de auteurs

Drs. Marije Kuin is als gz-psycholoog en cognitief gedragstherapeut werkzaam in praktijk Kuin. Ze heeft jarenlang bij verschillende instellingen gewerkt. Ze heeft zich met name gespecialiseerd in ADHD. Marije Kuin heeft Zelf Plannen ontwikkeld, een wetenschappelijk effectief bewezen cognitief gedragstherapeutisch behandelprogramma voor middelbare scholieren met ADHD om hun (schoolse) leven beter te leren plannen en organiseren. Daarnaast heeft ze Zelf Oplossingen Bedenken mede ontwikkeld, een oplossingsgerichte therapie op basis van motiverende gespreksvoering. Aangezien ze in de praktijk veel kinderen en jongeren met een negatief zelfbeeld ziet, besloot ze op basis van COMET van Kees Korrelboom een individueel werkboek te ontwikkelen voor deze doelgroep.

Drs. Paulien Peters is basis-orthopedagoog en werkt als gedragswetenschapper bij de polikliniek van Intermetzo. Ze verricht psychodiagnostisch onderzoek en voert behandelingen uit, met name cognitieve gedragstherapie, speltherapie en EMDR. Ze werkt voornamelijk met jongeren met gedragsproblemen, (complex) trauma en hechtingsproblematiek. Een negatief zelfbeeld, veroorzaakt door een problematische voorgeschiedenis, blijkt vaak ten grondslag te liggen aan het voortduren van de gedragsproblemen. Hierom besloot zij de COMET van Kees Korrelboom te herschrijven voor deze doelgroep.