

CGT-instrumenten voor kinderen en jongeren

*Meer dan 200 werkbladen en oefeningen bij trauma, ADHD,
autisme, angst, depressie en gedragsstoornissen*

Lisa Weed Phifer, DEd, NCSP
Amanda K. Crowder, MSW, LCSW
Tracy Elsenraat, MA, LPC, ATR-BC
Robert Hull, EDS, Med, NCSP



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *CBT Toolbox For Children & Adolescents. Over 200 Worksheets & Exercises for Trauma, ADHD, Autism, Anxiety, Depression & Conduct Disorders*. PESI Publishing & Media, Eau Claire, 2017

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Textcase, Deventer

Redactioneel advies: Guido Mulder, Leusden

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2019

© 2019, Lisa Weed Phifer, Amanda K. Crowder, Tracy Elsenraat, Robert Hull

ISBN 978 90 5712 524 9

NUR 777

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Inhoud

Introductie 1

1. Jeugdtrauma

5

Cognitieve vaardigheden

Nadenken

De drie G's: gedachten, gevoelens, doen (gedrag) 6

Mijn pijnlijke verhaal 7

Veiligheidsplanning 8

Geheugen

Herinneringen nalopen 9

Land van herinneringen 10

Een weekplanning maken 11

Taal

Communicatieregels 12

Dit versus dat, introductie 13

Dit versus dat – verzorger 14

Dit versus dat – cliënt 16

Spiegeltje, spiegeltje 18

Relatiecoaching

Samenwerkingen opbouwen

Een brug bouwen, introductie 19

Een brug bouwen, Deel 1: Nu 20

Een brug bouwen, Deel 2: Toekomst 21

Een brug bouwen, Deel 3: Samenwerken 22

Wederzijdse relaties

Stemmingen en relaties 23

Balans in de relatie, introductie 24

Balans in de relatie 25

Wegversperringen in de relatie 26

Prosociale vaardigheden

Wat zie je? 27

Relatiecycli 28

Triggers en schilden, introductie 29

Triggers en schilden 30

Competentievaardigheden

Veerkracht

Powerposter, introductie 31

Powerposter (deel 1) 32

Powerposter (deel 2) 33

Mijn dagboek vol positieve gedachten 34

Symptombestrijding

- Wondjes en pleisters 35
- Copingvaardigheden 36
- Thermometer 37

Emoties beheersen

- Emotionele gezichten 38
- Taart van gevoelens 39
- Een kalmerend gevoel 40

Brain-Based Learning*Verbinden met het hier en nu*

- Negatieve gedachten opruimen 41
- Grondingsoefeningen 42
- Ballonnen opblazen 43

Het lichaam tot rust brengen

- Rustige beelden 44
- Kalmeringsplan 45
- Dobbelen voor een denkpauze! 46

Lichaam en geest

- Wellnessplan voor het lichaam en de geest 47
- Het lichaam verbinden met emoties, introductie 48
- Het lichaam verbinden met emoties 49
- Lichaamsoefeningsdagboek 50

2. Aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD) 51

Cognitieve vaardigheden*Concentratie*

- Onoplettendheid onderzoeken 52
- To-dolijstje bij afleiding 53
- Momenten van afleiding 54

Impulsief gedrag beheersen

- Kijken naar impulsiviteit 55
- Afleiding van binnenuit en afleiding van buitenaf 56
- Terug op het goede spoor! Omgaan met afleidingen 57

Metacognitie

- Een oplossing vinden 58
- Nadenken over mijn waarschuwingssignalen 59
- Gedachten in een ander licht zien 60

Relatiecoaching*Samenwerkingen opbouwen*

- Gezinsregels 61
- Eind goed, al goed 62
- Alles of niets en alles ertussenin 63

Wederzijdse relaties

- Zeggen of inslikken? 64
- Een goede vriend zijn 65

Bij het onderwerp blijven, introductie	66
Bij het onderwerp blijven	67
<i>Prosociale vaardigheden</i>	
Grenzen	68
Hoe groot is mijn probleem?	69
Komt mijn reactie overeen met mijn probleem?	70

Competentievaardigheden

Tijdsbeheersing

Tijd inschatten	71
Werkblad voor het stellen van doelen	72
De beloning voor ogen houden	73

Zelfbeheersing

Aandachtsregelaar	74
Drukteregelaar	75
Stop en denk na! Impulsiviteit beheersen	76

Geheugen

Van groot naar klein	77
Flashcards	78
Cognitieve flexibiliteit, introductie	79
Cognitieve flexibiliteit	80

Brain-Based Learning

Denkpauzes

Ontspanningsbingo, introductie	81
Ontspanningsbingo	82
Dierenladder	83
Spelletjes met je hele lichaam	84

Gezonde gewoontes

Gezond bord, introductie	85
Gezond bord	86
Elke dag bewegen	87
Bedtijd	88

Positieve instelling

Positief zelfreflectielogboek	89
Een positief beeld: alles onder controle	90
Kijk naar wat ik heb bereikt	91

3. Autismespectrumstoornis

Cognitieve vaardigheden

Gesprekken op gang brengen

Laat ik me even voorstellen, introductie	94
Laat ik me even voorstellen	95
Gesprekskaart	96
Gereedschap voor een gesprek	97

Flexibel nadenken

Flexibel versus rigide	98
------------------------	----

Omgaan met omleidingen	99
Verandering omarmen	100
<i>Zintuiglijke integratie</i>	
Prikkelprofiel	101
Zintuiglijk bewustzijn	102
Ontsnappen aan prikkels	103
Relatiecoaching	
<i>Perspectief</i>	
Dingen zien met de ogen van een ander	104
Iets van alle kanten bekijken	105
Interesses delen	106
<i>Emotioneel uitdrukkingsvermogen</i>	
Flashcard voor emoties	107
Emoties begrijpen	108
Wat is mijn emotionele temperatuur?	109
<i>Prosociale vaardigheden</i>	
Mindful communicatie	110
Ik-zinnen gebruiken	111
Ik-zinnen versus jij-zinnen	112
Competentievaardigheden	
<i>Omgaan met verwachtingen</i>	
Is het een noodgeval?	113
Gewenst versus ongewenst gedrag	114
Verwachtingen onderzoeken	116
<i>Functionele relaties</i>	
Mijn eigen luchtbel	117
Mijn volume onder controle houden	118
Gepaste aanrakingen	119
<i>Gedachten analyseren</i>	
Logboek voor hardnekkig gedrag	120
Informatie over hardnekkig gedrag	121
Plan van aanpak voor hardnekkig gedrag, introductie	122
Plan van aanpak voor hardnekkig gedrag	123
Brain-Based Learning	
<i>Ontspanning</i>	
Ontspanningschecklist	124
Ademraceren	125
Ademen met beelden	126
<i>Sociaal denkgedrag</i>	
Hoe kan ik je helpen?	127
Ik KAN een keuze maken	129
Om hulp vragen	130
<i>Denkspelletjes</i>	
Emotionele verbanden leggen	131
Een vriend of vriendin vinden	132
Gespreksdobbelsteen	133

4. Gedragsstoornissen

Cognitieve vaardigheden

Boosheid

- Kennismaken met je boosheid 136
- De boze berg bestrijden 137
- Wekelijks boosheidslogboek 138

Agressie

- Acting out, introductie 139
- Acting out – cliënt 140
- Acting out – verzorger 141
- Acting out: plan van aanpak 142

Ontregeling

- Teruggaan in de tijd 143
- Het herkennen van emotionele grenzen 144
- Hoe reageert je lichaam? 145

Relatiecoaching

Communicatie

- Ik voel 146
- Pas op je woorden 147
- In gesprek gaan met anderen 148

Samenwerkingen opbouwen

- Gezinsregels begrijpen 149
- Vrienden en familie 150
- Mijzelf en anderen respecteren 151

Prosociale vaardigheden

- Prosociaal gedrag 152
- Behulpzaam gedrag 153
- Ik help mee! 154

Competentievaardigheden

Sequentieel gedrag

- Wat deed je toen? De sequentie van gedrag bepalen, introductie 155
- De sequentie van gedrag bepalen: deel 1 156
- Omslagpunt: deel 2 157
- De sequentie van gedrag veranderen: deel 3 158

Beheersen van emoties

- Controlekaarten 159
- Gedachten herkaderen 160
- Van gedachten veranderen 161

Emotionele woordenschat

- Een emotionele woordenschat opbouwen 162
- Het verband leggen tussen emoties, gedachten en gevoelens 163
- Gevoelstoestanden 164

Brain-Based Learning*Rust creëren*

Ketting van kalmte 165

Kalm handelen 166

Kalmte denken 167

Controle over je lichaam

Recept voor succes 168

Schreeuw het van de daken 169

Pas op de plaats in tien stappen 170

Dankbaarheid

Bedankbrief 171

Kleine overwinningen 172

Gevoelens van dankbaarheid 173

5. Angst**175****Cognitieve vaardigheden***Angst definiëren*

Kennismaken met je zorgen 176

Angsthiërarchie, introductie 177

Angsthiërarchie 178

Jouw zorg 179

Vervorming van gedachten

‘Goede’ zorgen versus ‘slechte’ zorgen 180

Detective 181

Je zorgen wegen 182

Fysieke reacties/Somatisatie

Gedachten, reacties en gevoelens 183

Hoe reageer je op je zorgen? 184

Logboek van gedachten en gevoelens 185

Relatiecoaching*Samenwerkingen opbouwen*

Met anderen praten 186

Positief denken 187

Cirkel van vertrouwen 188

Assertiviteit

Assertiviteitsregulator 189

Drie wensen 190

To-do- en Not-to-dolijstje 191

Prosociale vaardigheden

Prosociaal gedrag 192

Gestrest! 193

Angstzinnen over jezelf 194

Competentievaardigheden*Problemen oplossen*

Rood licht, oranje licht, groen licht 195

Maak je eigen gereedschapskist	196
Rustig blijven	197
<i>Controle</i>	
Cirkel van controle	198
Waarover heb ik controle en waarover niet?	199
Controle hebben over je gedachten	200
<i>Gedachten analyseren</i>	
Wat werkt?	201
Van begin tot eind	202
Stop, spoel terug, en denk opnieuw na!, introductie	203
Stop, spoel terug en denk opnieuw na!	204
Brain-Based Learning	
<i>Positieve veranderingen</i>	
Binnen bereik!	205
26 positieve dingen aan jezelf	206
Zelfzorgroutine	207
<i>Perspectieven veranderen</i>	
In het hier-en-nu blijven, introductie	208
In het hier-en-nu blijven	209
Tijd om op te ruimen	210
Je bent niet alleen	211
<i>Denkspelletjes</i>	
Dobbelen voor ontspanning	212
Mandala	213
Angst het marsmannetje, introductie	214
Angst het marsmannetje	215

6. Depressie

217

Cognitieve vaardigheden

Stemming

Je stemmingen begrijpen	218
Je stemmingen bijhouden	219
Je verdediging opbouwen, introductie	220
Je verdediging opbouwen	221

Afzondering

Jouw stemmingen en je omgang met anderen	222
De mensen om me heen	223
Ketting van steun	224

Emotionele expressie

Mijn gevoelens	225
Ruwe diamant	226
Binnenstebuiten	227

Relatiecoaching

Zelfvertrouwen

Ik ben...	228
-----------	-----

Je innerlijke zelf	229
Zelfportret	230
<i>Steun en samenwerking</i>	
Positieve reacties	231
Stress en steun begrijpen	232
Je steun-sterrenbeeld	233
<i>Zelfwaardering</i>	
Ik hou van MIJ!	234
Beloningen, introductie	235
Beloningen	236
Ik ben waardevol	237
Competentievervaardigheden	
<i>Realistisch denken</i>	
Verdrietige gedachten herkaderen	238
De dingen positief bekijken	239
Je denken op de proef stellen	240
<i>Coping</i>	
Positieve zelfpraat, introductie	241
Positieve zelfpraat	242
Vier vragen	243
Copingvaardighedenboom	244
<i>Problemen oplossen</i>	
Problemen oplossen met een stoplicht	245
Een andere oplossing zoeken	246
Om hulp vragen	247
Brain-Based Learning	
<i>Motiveren</i>	
Wat drijft jou?	248
Positieve doelen stellen	249
Plan om jezelf te verbeteren	250
<i>Positieve veranderingen</i>	
Verbinding maken met je lichaam	251
Positief veranderen	252
Plan om voor jezelf te zorgen	253
<i>Gezond lichaam</i>	
Kom in beweging!	254
Slaapschema	255
Emotie-eten	256
<i>Over de auteurs</i>	257

Introductie

CGT-instrumenten voor kinderen en jongeren is ontwikkeld, met therapeuten in het achterhoofd, om korte, gerichte oplossingen te bieden voor de talloze psychische gezondheidsproblemen die we vaak tegenkomen bij kinderen. De activiteiten in dit boek versterken traditionele CGT door de ontwikkeling van de executieve functies van het kind te stimuleren, zijn sociale vaardigheden te versterken en door het opwekken van een zogenoemde *whole brain approach*, waarin een beroep gedaan wordt op alle delen van de hersenen. Traditionele therapie steunt sterk op taal, en de activiteiten in dit boek vullen de verbale benadering aan met non-verbale activiteiten. Dit faciliteert de groei van kinderen die moeite hebben met reflectie en met het veranderen van hun eigen negatieve denkpatronen. Bij het schrijven van dit boek maakten we gebruik van een multidisciplinaire benadering en konden we rekenen op de expertise van schoolpsychologen, maatschappelijk werkers en therapeuten. We hebben een veelheid aan inspirerende creatieve ideeën verzameld, die het cliënten mogelijk maken om zichzelf te uiten, met anderen te communiceren en positieve veranderingen teweeg te brengen.

Dit werkboek behandelt zes klinische gebieden: jeugdtrauma, aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD), autismespectrumstoornis, gedragsstoornissen, angst en depressie. De activiteiten zijn afgestemd op verschillende stoornissen en symptomen, en kunnen gecombineerd worden om tegemoet te komen aan de behoeften van de cliënt aangaande het doorbreken van negatieve denkpatronen, het ontwikkelen van gezonde relaties en het creëren van een gezonde wisselwerking tussen lichaam en geest. Elk hoofdstuk telt vier inhoudelijke delen, die steeds gericht zijn op een bepaalde stoornis:

1. **Cognitieve vaardigheden**

Deze activiteiten zijn gericht op het herkennen van symptomen, het vaststellen van de invloed van negatieve denkpatronen en het versterken van geheugenstrategieën.

2. **Relatiecoaching**

Deze activiteiten zijn gericht op het ontwikkelen van pro sociaal gedrag, het opbouwen van sociale banden en het verbeteren van interpersoonlijke relaties.

3. **Competentievergroting**

Deze activiteiten zijn gericht op emotieregulatie, realistisch denken, coping en het oplossen van problemen.

4. **Brain-Based Learning**

Deze activiteiten zijn bedoeld om een gezonde relatie tussen lichaam en geest te bevorderen, motivatie te vinden en gezonde geestelijke en lichamelijke gewoontes te ontwikkelen.

Hoe dit boek te gebruiken

Dit werkboek biedt activiteiten aan voor de behandeling van talloze symptomen met oefeningen voor het ontwikkelen van vaardigheden. Je komt drie soorten werkbladen tegen: Oefening tijdens de sessie, Activiteit voor de cliënt en Werkblad voor de verzorger. Deze hand-outs worden op verschillende manieren gebruikt en zijn geschreven vanuit verschillende standpunten. De handouts zijn te downloaden van www.nieuwezijds.nl/downloads.

Oefeningen tijdens de sessie zijn ontworpen als gereedschap voor de therapeut tijdens de sessie. Ze betrekken de cliënt, de verzorger en de therapeut bij de sessie, en zijn ontworpen om het gesprek op gang te brengen en de cliënt op zijn gemak te stellen.

Activiteiten voor de cliënt zijn activiteiten die het kind zelf kan doen tijdens de sessie of als huiswerk. Onder begeleiding van de verzorger of de therapeut kunnen ze deze activiteiten ongeacht hun leeftijd of behandelstadium uitvoeren.

Werkbladen voor de verzorger zijn bedoeld voor de ouders of verzorgers, om hen te helpen om te gaan met de situatie en hen te ondersteunen bij het werken met de therapeut. Ook maken ze het hun mogelijk deel uit te maken van het therapieproces en de strategieën te stimuleren die tijdens de sessies zijn aangeleerd.

Hoewel we suggesties, ideeën en specifieke instructies geven, moedigen we je aan om binnen je eigen setting en specialisme creatief te zijn. De activiteiten kunnen gebruikt worden om kinderen een-op-een te benaderen in therapie, evenals in groepsverband voor risicokinderen of als activiteit om vaardigheden te ontwikkelen en te versterken. Zoals iedere therapeut weet, is de kans dat vaardigheden onthouden en gebruikt worden in uitdagende situaties groter als ze herhaaldelijk geoefend worden in de buitenwereld.

Denk ‘outside the page’

Laat deze activiteiten een springplank zijn voor je eigen creativiteit. Ze kunnen allemaal aangepast worden aan de leeftijd, het ontwikkelingsvermogen en het behandelingsstadium van je cliënt. Het is belangrijk dat de cliënt zelf bepaalt wanneer een werkstuk klaar is en hoever hij* een opdracht wil uitbreiden. Als een cliënt helemaal opgaat in een bepaalde activiteit, zou je kunnen overwegen hem of haar er meerdere sessies aan te laten werken, om op die manier zo veel mogelijk informatie te verzamelen. Een lossere benadering geeft de cliënt meer ruimte om uitdagingen tegen te komen, wat resulteert in meer kansen om problemen op te lossen, vaardigheden te ontwikkelen en relaties op te bouwen. Houd in gedachten dat ook nadat een activiteit is afgerond, de cliënt nog steeds bezig is met het verwerken van de daarin behandelde vaardigheden.

* Omwille van de leesbaarheid wordt hier en elders de mannelijke vorm gebruikt, hij/zij wordt bedoeld.

Ga verder dan de activiteit zelf!

De activiteit of het kunstwerk is een zeer belangrijk element voor het therapeutische proces, maar het gesprek erover is net zo belangrijk. Overweeg de cliënt elk werk een titel te laten geven of hem er iets over te laten schrijven. Bespreek zijn of haar gevoelens over dit proces door middel van onbevooroordeeld commentaar en open vragen.

Het kunstwerk is een verlengstuk van het zelf en dient als zodanig gerespecteerd te worden; het is daarom belangrijk om na te denken over wat je gaat doen om de voltooide activiteiten te eren en te beschermen. Met dit ritueel kan het creatief proces worden afgerond. Zo kun je bijvoorbeeld een portfolio bijhouden, dat je in je praktijk bewaart tot het einde van de behandeling of dat de cliënt mee naar huis neemt. Misschien heb je in je praktijk wel een veilige plek waar een kunstwerk kan worden tentoongesteld. Of gebruik het in andere activiteiten: veel van de stukken die gemaakt worden tijdens de sessies kunnen bijvoorbeeld ook dienstdoen als focuspunt in begeleide visualisaties. Verder kan een kunstwerk ook gebruikt worden bij de cliënt thuis, als een dagelijks geheugensteuntje om bepaalde vaardigheden te oefenen of als een teken van trots en succes. Neem deze mogelijkheden van tevoren door met de cliënt en maak hierover samen afspraken.

Houd in gedachten dat ook nadat een activiteit is afgerond, de cliënt nog steeds bezig is met het verwerken van de daarin behandelde vaardigheden. Het herhalen van activiteiten op verschillende momenten tijdens het therapeutische proces heeft therapeutische voordelen. Zo kun je overwegen de cliënt dezelfde activiteit opnieuw te laten doen, op dezelfde manier als de vorige keer, en dan de verschillen doornemen. Een andere optie is om een soortgelijke versie van de activiteit uit te voeren om zo beter aan te sluiten bij het punt waarop de cliënt op dat moment staat in het behandelproces. Beide opties bieden de cliënt mogelijkheden om de vaardigheden te herhalen en ze zich eigen te maken.