

Denk goed – voel je goed

Werkboek cognitieve gedragstherapie
voor kinderen en jongeren

Tweede editie

Paul Stallard



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Think Good, Feel Good. A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People. Second edition.* West Sussex: John Wiley & Sons, 2019.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Uitgeverij Nieuwezijds and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Eerste editie (zeven drukken) september 2006
Tweede editie juni 2020

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Marijke van der Horst, Switch translations, Tuk en Janine Langeveld, Amsterdam
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem
Illustraties Denkspeurder, Voelspriet en Aanpakker: Dave Thompson
Illustraties zonder copyrightvermelding: Pixabay

Copyright © 2002, 2019 Paul Stallard
Nederlandse vertaling © 2006, 2020 Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 532 4
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 verveelvoudigd 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

Over de auteur	11
Dankwoord	13
Online materialen	15
1 Cognitieve gedragstherapie: theoretische achtergrond, principes en technieken	17
De grondslagen van de cognitieve gedragstherapie	18
Eerste fase: gedragstherapie	18
Tweede fase: cognitieve therapie	19
Derde fase: acceptatie, compassie en mindfulness	21
Belangrijkste kenmerken van cognitieve gedragstherapie	22
Het doel van cognitieve gedragstherapie	24
De kernonderdelen van cognitieve gedragstherapie	25
2 Cognitieve gedragstherapie met kinderen en jongeren	31
Cognitieve gedragstherapie met kinderen	31
CGT aanpassen aan kinderen en jongeren	32
Voorwaarden voor cognitieve gedragstherapie	37
Veelvoorkomende problemen bij cognitieve gedragstherapie met kinderen	41
3 Denk goed – voel je goed: materialenoverzicht	49
Vriendelijk zijn voor jezelf	50
Hier-en-nu	51
Gedachten, gevoelens en wat je doet	51
Automatische gedachten	52
Denkfouten	54
Evenwichtig denken	54
Kernovertuigingen	55
Word je gedachten de baas	56
Hoe je je voelt	57
Word je gevoel de baas	59
Verander je gedrag	60
Leer problemen oplossen	61
4 Vriendelijk zijn voor jezelf	63
Acht manieren om vriendelijk te zijn voor jezelf	64
<i>Behandel jezelf zoals je een vriend of vriendin zou behandelen</i>	70
<i>Accepteer jezelf zoals je bent</i>	71

Zorg goed voor jezelf 72
Een vriendelijkere innerlijke stem 73
Zoek naar bewijzen van vriendelijkheid 74

5 **Hier-en-nu** 75

Merk je werkelijk op wat je doet? 75
 FOCUS 76
 FOCUS op je ademhaling 78
 FOCUS op wat je eet 79
 FOCUS op een activiteit 80
 FOCUS op een voorwerp 81
 Bekijk je gedachten vanaf een afstandje 82
 Gedachten spotten 82
 Bekijk je gevoelens vanaf een afstandje 83
 Laat je emoties voorbijrijven 84

FOCUS op je ademhaling 86
FOCUS op wat je eet 87
FOCUS op een voorwerp 88
Een glitterpot maken 89
Gedachten spotten 90
Laat je gevoelens voorbijrijven 91

6 **Gedachten, gevoelens en wat je doet** 93

Gedachten, gevoelens en wat je doet 93
 Hoe werkt het? 94
 Wat je denkt 95
 Kernovertuigingen 96
 Overtuigingen en veronderstellingen 96
 Storende overtuigingen en veronderstellingen 96
 Kernovertuigingen zijn sterk en diep verankerd 97
 Belangrijke gebeurtenissen 97
 Automatische gedachten 98
 Hoe je je voelt 98
 Wat je doet 99
 STOP! 100
 Alles op een rijtje 101

Wat je denkt, hoe je je voelt en wat je doet 102
De negatieve cirkel 103
Een filmstrook maken 104
Mijn veronderstellingen 105
Gedachten, gevoelens en wat je doet? 106

7 **Automatische gedachten** 107

Ik, wat ik doe en mijn toekomst 107
 Waarom luister ik naar mijn automatische gedachten? 109
 De negatieve cirkel 110
 'Brandende' gedachten 111

	<i>'Brandende' gedachten</i>	113
	<i>Mijn 'brandende' gedachten</i>	114
	<i>STOP-gedachten</i>	115
	<i>GA-gedachten</i>	116
	<i>Gedachten over jezelf</i>	117
	<i>Gedachten over de toekomst</i>	118
	<i>Gedachten over wat ik doe</i>	119
	<i>Wat denken ze?</i>	120
	<i>Meer dan één gedachte</i>	121
8	Denkfouten	123
	Het negatieve filter	123
	Dingen opblazen	124
	Mislukking voorspellen	125
	Jezelf naar beneden halen	126
	Aansturen op een mislukking	127
	<i>Denkfouten opsporen</i>	129
	<i>Welke denkfouten maak jij?</i>	130
9	Evenwichtig denken	133
	Wat is het bewijs?	133
	Hoe werkt het?	135
	Gedachten uitdagen	137
	Hoe werkt het?	138
	Hoe zou je een vriend of vriendin helpen?	140
	<i>Wat is het bewijs?</i>	142
	<i>Gedachten uitdagen</i>	143
	<i>Hoe zou je een vriend of vriendin helpen?</i>	144
10	Kernovertuigingen	145
	Kernovertuigingen opsporen	146
	Kernovertuigingen uitdagen	148
	Praat er met iemand anders over	149
	<i>Kernovertuigingen opsporen</i>	151
	<i>Zijn mijn overtuigingen altijd waar?</i>	152
	<i>Veelvoorkomende overtuigingen</i>	153
11	Word je gedachten de baas	157
	Je gedachten van een afstandje bekijken	157
	Je aandacht verleggen	158
	Afleiding zoeken	158
	Helpende gedachten	160
	Positieve zelfspraak	161
	Gedachten stoppen	162
	Zet het geluid zachter	163

Een piekermoment instellen 164
 Onderzoek je gedachten 165
 Gooi ze weg 166

Onderzoek je gedachten en overtuigingen 167
Gedachten uitdagen 168
Zoeken naar het positieve 169
Positieve zelfspraak 170
Helpende gedachten 171
Gedachten stoppen 172
De brandkast voor piekergedachten 173
Zet de cd-speler uit 174
Piekermoment 175
Oefen dat het je lukt 176

12 Hoe je je voelt 177

Welke gevoelens heb ik? 178
 Gevoelens en wat je doet 179
 Gevoelens en wat je denkt 180
 Alles op een rijtje 180

Gedachten en gevoelens 182
Wat je doet en hoe je je voelt 183
De woordzoeker van Voelspriet 184
Mijn gevoelens 185
Wat gebeurt er wanneer ik me verdrietig voel? 186
Wat gebeurt er wanneer ik me boos voel? 187
Wat gebeurt er wanneer ik me zenuwachtig voel? 188
Wat gebeurt er wanneer ik me blij voel? 189
Welk gevoel hoort waar? 190
Gevoelens en plaatsen 191
De thermometer 192

13 Word je gevoel de baas 193

Leren ontspannen 194
 Lichaamsbeweging 196
 4-5-6 ademhaling 197
 Je rustgevende plek 197
 Ontspannende bezigheden 198
 Escalatie voorkomen 199

De bewaarklus voor gevoelens 201
Leren om je te ontspannen 202
Mijn rustgevende plek 203
Mijn ontspannende bezigheden 204
De woedevulkaan 205

14 Verander je gedrag	207
Jezelf bezighouden	208
Meer leuke dingen doen	208
Breng in kaart hoe je je voelt en wat je doet	210
Kleine stapjes	211
Kijk je angst in de ogen	212
Weg met die gewoontes	214
Vergeet niet om jezelf te belonen	217
<i>Dingen waardoor ik me goed voel</i>	219
<i>Dingen waardoor ik me naar voel</i>	220
<i>Meer leuke dingen doen</i>	221
<i>Activiteitendagboek</i>	222
<i>Kleine stapjes</i>	223
<i>Gewoonteladder</i>	224
<i>Kijk je angst in de ogen</i>	225
<i>Weg met die gewoontes</i>	226
<i>Beloon jezelf</i>	227
15 Leer problemen op te lossen	229
Waarom ontstaan er problemen?	229
Leer stil te staan om na te denken	231
Bedenk verschillende oplossingen	231
Denk na over de gevolgen	233
Herinner jezelf eraan wat je moet doen	234
Oefening baart kunst	236
Maak een succesplan	237
Vertel jezelf wat je moet doen	238
<i>Oplossingen zoeken</i>	240
<i>Verskillende oplossingen bedenken met de 'OF'-methode</i>	241
<i>Wat zijn de gevolgen?</i>	242
<i>Iemand anders vragen hoe hij of zij het doet</i>	243
<i>Stop, denk na en doe</i>	244
<i>Vertel jezelf wat je moet doen</i>	245
Literatuur	247
Index	253

HOOFDSTUK 3

Denk goed – voel je goed: materialenoverzicht

Denk goed – voel je goed is een verzameling materialen waarin de begrippen en strategieën van cognitieve gedragstherapie (CGT) zijn aangepast voor gebruik met kinderen en adolescenten. Drie stripfiguren - Denkspeurder, Voelspriet en Aanpakker - helpen kinderen en jongeren de principes van cognitieve gedragstherapie te begrijpen, hun cognities te onderzoeken en alternatieve cognitieve en gedragsmatige vaardigheden aan te leren. Deze figuren zijn met name geschikt voor jongere kinderen, die het soms gemakkelijker vinden om gedachten en gevoelens te overdenken en te beschrijven via een derde persoon. Voor oudere kinderen werkt het waarschijnlijk beter om de nadruk op de materialen te leggen en minder op de stripfiguren.

Denk goed – voel je goed is niet bedoeld als kant-en-klaarpakket. Het is geen standaardcursus en ook geen compleet CGT-programma, maar een collectie materialen die flexibel kunnen worden gebruikt, afhankelijk van de behoeften van het kind en de aard van zijn of haar problemen. De materialen laten zien hoe de principes van CGT op een leuke, simpele en begrijpelijke manier kunnen worden duidelijk gemaakt.

Denk goed – voel je goed bevat educatief materiaal met bijbehorende oefeningen over de volgende onderwerpen:

1. jezelf accepteren en vriendelijk zijn voor jezelf;
2. mindfulness;
3. het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag;
4. automatische gedachten;
5. veelvoorkomende denkfouten;
6. gedachten uitdagen en evenwichtig denken;
7. kernovertuigingen;
8. nieuwe cognitieve vaardigheden ontwikkelen;
9. gevoelens herkennen;
10. strategieën voor het hanteren van nare gevoelens;
11. ideeën voor gedragsverandering;
12. methoden voor probleemoplossing.

Elk onderwerp wordt ingeleid door een concrete en begrijpelijke samenvatting van de belangrijkste aandachtspunten. Illustraties en praktijkvoorbeelden helpen om de materialen te laten aansluiten bij onderwerpen en problemen waarmee het kind vertrouwd is. De samenvatting kan worden gekopieerd en aan het kind worden gegeven, of worden gebruikt om de behandelsessie te structureren. De behandelaar kan dan die aspecten die het relevantst zijn voor het betreffende kind er uitpikken en die extra aandacht geven.

Elk hoofdstuk bevat een aantal werkbladen die het kind helpen om de informatie op zijn of haar eigen specifieke problemen toe te passen. De werkbladen laten zien hoe kinderen aan de slag kunnen gaan met de principes van CGT. Het is de bedoeling dat de behandelaar ze naar eigen inzicht gebruikt en aanpast.

Vriendelijk zijn voor jezelf (hoofdstuk 4)

Samenvatting

Dit hoofdstuk gaat over het belang van acceptatie en het ontwikkelen van een vriendelijke en compassionele houding in het dagelijks leven. Dit concept is gestoeld op de ideeën uit de derde ontwikkelingsfase van CGT en zorgt ervoor dat het kind vaardigheden ontwikkelt die zijn of haar gezondheid en welzijn ten goede komen. Kinderen leren om zichzelf te accepteren om wie ze zijn in plaats van zichzelf steeds af te branden. Daarnaast leren ze om zichzelf met vriendelijkheid en compassie te bejegenen, in plaats van hard en kritisch te zijn naar zichzelf.

-
- Jezelf accepteren zoals je bent
 - Je sterke kanten herkennen
 - Vriendelijk zijn voor jezelf
-

Werkbladen

In dit hoofdstuk maakt het kind kennis met acht manieren om vriendelijker te zijn voor zichzelf. We zijn vaak heel kritisch naar onszelf, maar zouden dezelfde dingen nooit tegen een vriend of vriendin zeggen. *Behandel jezelf zoals je een vriend of vriendin zou behandelen* helpt het kind om zijn of haar kritische innerlijke stem te herkennen en te bedenken wat het tegen een vriend of vriendin zou zeggen als die dezelfde dingen zou zeggen. *Accepteer jezelf zoals je bent* helpt het kind om zijn of haar eigen sterke kanten en speciale kwaliteiten te zien, in plaats van zichzelf voortdurend af te branden en alleen maar te zien wat het fout doet. *Zorg goed voor jezelf* moedigt het kind aan om goed voor zichzelf te zorgen en manieren te vinden om zichzelf beter te voelen, als tegenhanger voor de neiging om te malen over gebeurtenissen en zichzelf voortdurend naar beneden te halen. *Een vriendelijkere innerlijke stem* is bedoeld om het kind te helpen zichzelf op een vriendelijker wijze toe te spreken. Het kind wordt gestimuleerd om hardop korte verklaringen uit te spreken die erkennen hoe hij of zij zich voelt, dat hij of zij niet de enige is die zich zo voelt en dat hij of zij vriendelijk moet zijn voor zichzelf. Tot slot helpt *Zoek naar bewijzen van vriendelijkheid* kinderen om te zoeken naar en te letten op de vriendelijke dingen die zij of anderen doen.