

# RUIMTE OM TE GROEIEN

Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen  
bereiken en zich verbinden met anderen  
met ACT en positieve psychologie

Louise L. Hayes  
Joseph Ciarrochi



uitgeverij  
**SWP**

Oorspronkelijke uitgave:

Louise L. Hayes and Joseph Ciarrochi (2015). *The thriving adolescent: using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals and build connection*. Oakland CA: Context Press (New Harbinger Publications Inc.).

### **Ruimte om te groeien**

Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met ACT en positieve psychologie

*Louise L. Hayes en Joseph Ciarrochi*

*Vertaling: Yvonne de Swart*

ISBN 978 90 8850 868 4

NUR 770/766

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

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, opnamen, of 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 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, *Stbl.* 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, *Stbl.* 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

Voor al mijn dierbaren over de hele wereld die tijdens mijn moeilijkste dagen mijn hand vasthielden: jullie hebben mijn hart veroverd. Voor mijn co-auteur en vriend, Joseph: zonder jouw mentorschap zou dit boek niet bestaan. Je bleef in mij geloven toen het voor mij te zwaar werd.

LH

Voor het schrijven van dit boek waren veel trauma's nodig. Dus wil ik hierbij mijn vader bedanken, omdat hij me als een lastpost heeft behandeld en me niet heeft geleerd met pestkoppen om te gaan, te sporten of vrienden te maken; de American football-coach die mijn gezichtsmasker vastpakte en me uitschold, terwijl mijn oma op de tribune zat; de leraar die me ten overstaan van de hele klas kleineerde, omdat ik voor de zoveelste keer was vergeten een potlood mee te nemen; de goedgeklede dame die plotseling het portier van haar auto openzwaaide en me van mijn fiets lanceerde, mij vervolgens straal negeerde en zonder een woord te zeggen wegliep. Bedankt, jullie hebben me geleerd hoe moeilijk het is om op te groeien zonder een volwassene die voor je opkomt en je beschermt. Dit boek is voor de beschermers.

JC

# Inhoud

Uitgebreide inhoudsopgave	9
Voorwoord	19
Inleiding	22
<b>Deel 1</b>	<b>AWO-W: de basisvaardigheden</b>
Hoofdstuk 1	De elementen van zelfontplooiing 28
Hoofdstuk 2	Waarden helpen ons verbinding te maken met zingeving en vitaliteit 49
Hoofdstuk 3	De adviseur helpt ons efficiënt onze weg te vinden 65
Hoofdstuk 4	De waarnemer helpt ons waarderen en kiezen 91
Hoofdstuk 5	De ontdekker helpt ons ontwikkelen en groeien 124
Hoofdstuk 6	Terug naar waarden en tot actie komen 159
Hoofdstuk 7	De elementen van AWO-W combineren om flexibele kracht te ontwikkelen 172
<b>Deel 2</b>	<b>Gevorderde vaardigheden: AWO-W op ons zelf en onze sociale wereld toepassen</b>
Hoofdstuk 8	Ons zelf in actie 202
Hoofdstuk 9	Flexibel zelfinzicht ontwikkelen 225
Hoofdstuk 10	Van zelfbeschadiging naar zelfcompassie 244
Hoofdstuk 11	Vriendschap en liefde zitten in ons DNA 267
Hoofdstuk 12	Sterke sociale netwerken opbouwen 292
Hoofdstuk 13	Acht tips om een AWO-W-expert te worden 318
Dankwoord	347
Appendix: lijst van te downloaden materiaal	349
Referenties	351

# Uitgebreide inhoudsopgave

Voorwoord	<b>Een moedige stap voorwaarts met modellen voor ACT-werk met kinderen en jongeren</b>	<b>19</b>
<b>Inleiding</b>		<b>22</b>
De grondbeginselen van onze methode		23
Overzicht van dit boek		23
Een totaal nieuwe manier om met jongeren om te gaan		24
Waarom dit boek zich voor een groot deel speciaal tot de lezer richt		25
<b>Deel 1</b>	<b>AWO-W: de basisvaardigheden</b>	
<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>De elementen van zelfontplooiing</b>	<b>28</b>
Veerkracht ontwikkelen		29
De theoretische en filosofische grondslagen van dit boek		30
<i>Evolutietheorie</i>		30
<i>Het functioneel contextualisme</i>		32
<i>Operante gedragsprincipes</i>		33
<i>Relational frame theory</i>		34
Samenvatting van het AWO-W-model		35
<i>Leven met waarden en vitaliteit</i>		36
DE ADVISEUR		36
DE WAARNEMER		38
DE ONTDEKKER		39
<i>Zelfinzicht en sociaal inzicht</i>		39
AWO-W is altijd contextueel		40
AWO-W voor jongeren conceptualiseren		41
AWO-W bij jongeren introduceren		44
<i>Onderneem de AWO-W-levensreis</i>		44
<i>Navigeer door het leven met AWO-W</i>		46

DE ONTDEKKER	46
DE WAARNEMER	47
DE ADVISEUR	48

<b>Hoofdstuk 2 Waarden helpen ons verbinding te maken met zingeving en vitaliteit</b>	<b>49</b>
Waarden zijn de kern van het AWO-W-universum	50
Waarden veranderen de wereld	51
Hoe in gesprek waarden te herkennen	54
Een nieuwe definitie van succes	56
Basistraining: creëer een waardengerichte ruimte	57
<i>Begin het gesprek over waarden rustig</i>	57
<i>Ga voorbij de snelle antwoorden</i>	58
WAARDENOEFENING 1: Een gesprek voeren en begrip tonen	59
GESPREKSKAARTEN	60
Een opmerking over zelfonthulling	64

<b>Hoofdstuk 3 De adviseur helpt ons efficiënt onze weg te vinden</b>	<b>65</b>
HET VERHAAL VAN MATT	65
Nadenken over Matt	67
De fysieke wereld ontvluchten	68
De ADVISEUR is een metafoor	69
De positieve kanten van de adviseur	70
De negatieve kanten van de adviseur	71
In twee werelden leven	72
Je losmaken van de adviseur	74
Verstandig gebruik maken van adviseursvaardigheden	74
Basistraining: de adviseur leren kennen	75
<i>Visuele metaforen om de adviseur te introduceren</i>	75
<i>Experimenteer en normaliseer</i>	77
ADVISEURSEXPERIMENT 1: Geef de adviseur de microfoon	78
ADVISEURSEXPERIMENT 2: Ga tot het uiterste	79
ADVISEURSEXPERIMENT 3: Is je adviseur almachtig?	80
ADVISEURSOEFENING 1: De adviseur normaliseren	81
ADVISEURSOEFENING 2: Merk je adviseur op	84

Casusconceptualisatie en interventieplan	85
<i>Matt en zijn adviseur</i>	87
<i>Matts andere AWO-vaardigheden</i>	87
<i>Aan de slag met Matt</i>	88
<i>Brengt AWO-W een diagnose in kaart?</i>	89
<b>Hoofdstuk 4 De waarnemer helpt ons waarderen en kiezen</b>	<b>91</b>
HET VERHAAL VAN MILOU	92
Nadenken over Milou	93
Milous verhaal is niet ongewoon	94
We beginnen als waarnemers	94
Waarom waarnemen verdwijnt	95
De wijsheid van onze gevoelens weer ontdekken	96
<i>Stap 1. Normaliseer</i>	98
Een wens met een toverstaf	98
<i>De Westerse maatschappij maakt gevoelens tot vijand</i>	99
<i>Emoties zijn nodig als bron van informatie</i>	100
<i>Stap 2. Oefen BBB</i>	102
<i>Stap 3. Toelaten</i>	103
<i>De bereidheidsvraag</i>	104
<i>Bereidheidsmetaforen</i>	105
<i>Dagelijks oefenen met de waarnemer</i>	108
<b>Basistraining: waarnemersvaardigheden ontwikkelen</b>	<b>109</b>
<i>Met visuele metaforen de waarnemer introduceren</i>	109
<i>Stap 1. Normaliseren</i>	110
<i>Je bent niet vreemd</i>	110
<i>De regels van de adviseur over emoties zijn niet altijd nuttig</i>	111
<i>Jij bent niet een probleem dat moet worden opgelost</i>	112
<i>Stap 2. Oefen BBB (Bewust worden, Benoemen, Beschrijven)</i>	113
BBB-OEFENING 1: Onderzoek emotionele herinneringen	113
BBB-OEFENING 2: Beschouw fysieke sensaties als signalen	114
<i>Stap 3. Toelaten</i>	115
OEFENING IN TOELATEN: Zeewier gaat met de golven mee	116
MINDFULNESSOEFENING: Blaas de ballon op	117
Casusconceptualisatie en een interventieplan opstellen	118
<i>Milous adviseursvaardigheden</i>	120

<i>Milous waarnemersvaardigheden</i>	120
<i>Waar te beginnen?</i>	120
<i>Onderscheid tussen vorm en functie</i>	121

<b>Hoofdstuk 5 De ontdekker helpt ons ontwikkelen en groeien</b>	<b>124</b>
HET VERHAAL VAN RUBY	125
Nadenken over Ruby	126
Een veilig plekje	127
De ontdekker helpt het gedragsrepertoire uit te breiden	128
Ontdekkersvaardigheden ontwikkelen door gedrag op basis van werkzaamheid in kaart te brengen	129
Waarden ontdekken	130
<i>Als professional je waarden creëren</i>	131
<i>Maak je waarden belangrijker dan de voorspellingen van de adviseur</i>	132
Kwaliteiten ontdekken	133
OEFENING VOOR DE THERAPEUT: Ontdek je eigen kwaliteiten in je rol als professional	134
Basistraining: stappen om de ontdekker te ontwikkelen	135
<i>Introduceer de ontdekker met een metafoor</i>	136
<i>Stap 1. Check de werkbaarheid van oud gedrag</i>	137
ONTDEKKERSOEFENING 1: Check de werkbaarheid	137
HOE GING HET?	138
<i>Stap 2. Ontdek je waarden</i>	138
ONTDEKKERSOEFENING 2: De adviseur versus de ontdekker	139
DE AWO-W VAN JE LEVEN	142
ONTDEKKERSOEFENING 3: Laat je leven om je waarden draaien	144
MIJN BETEKENISVOLLE REIS	146
<i>Stap 3. Kwaliteiten ontwikkelen</i>	147
ONTDEKKERSOEFENING 4: Kwaliteitenkaarten kiezen	147
KWALITEITENKAARTEN	148
<i>Stap 4. Check de werkbaarheid van nieuw gedrag</i>	151
Casusconceptualisatie en interventieplanning	151
<i>Ruby stapt voorzichtig de ontdekkersruimte in</i>	153
DE AWO-W VAN JE LEVEN	154
MIJN BETEKENISVOLLE REIS	155



<b>Hoofdstuk 6 Terug naar waarden en tot actie komen</b>	<b>159</b>
<b>Waarden met actie verbinden</b>	<b>159</b>
WAARDENOEFFENING 2: Waardenkaarten kiezen	160
WAARDENKAARTEN: Voor mezelf zorgen	162
WAARDENKAARTEN: Contact maken	163
WAARDENKAARTEN: Mezelf uitdagen	164
WAARDENKAARTEN: Trouw blijven aan mijn waarden in moeilijke situaties	165
WAARDENGERICHT HANDELEN, OEFENING 1: Doelen stellen	166
WAARDENGERICHT HANDELEN, OEFENING 2: Mentaal contrasteren en je voorbereiden	169
WAARDENGERICHT HANDELEN, OEFENING 3: Wees BOLD	171
<b>Hoofdstuk 7 De elementen van AWO-W combineren om flexibele kracht te ontwikkelen</b>	<b>172</b>
HET VERHAAL VAN STEVEN	174
Nadenken over Steven	176
Agressie en risico's nemen: de norm, niet de uitzondering	176
Casusconceptualisatie en interventieplanning	178
Introductie van AWO-W-flexibiliteit	181
<i>Stap 1. Introduceer waarden</i>	182
<i>Stap 2. Introduceer de adviseur</i>	183
<i>Stap 3. Introduceer de waarnemer</i>	185
<i>Stap 4. Introduceer de ontdekker</i>	186
<i>Stap 5. Vat samen</i>	188
De flexibele kracht van water	189
Flexibele kracht samengevat in één woord: bereidheid	190
Interventieplanning	190
<i>Begin met waarden</i>	193
<i>Wend je tot de waarnemer</i>	193
<i>Gebruik waarnemersvaardigheden om de onwerkbare controlestrategieën helder te krijgen</i>	194
<i>Gebruik de ontdekker om creatieve hopeloosheid tot stand te brengen</i>	195
<i>Gebruik de ontdekker om waardevol leven en bereidheid te bevorderen</i>	197

Deel 2	<b>Gevorderde vaardigheden: AWO-W op ons zelf en onze sociale wereld toepassen</b>	<b>201</b>
Hoofdstuk 8	<b>Ons zelf in actie</b>	<b>202</b>
	Het verschil tussen zelfconcept en eigenwaarde	203
	Waarom het zelf een probleem wordt	203
	Wat is eigenwaarde?	205
	Bestaat er zoiets als te veel eigenwaarde?	206
	Eigenwaarde is gedrag	209
	Gedragstherapeutische principes toepassen om het zelf te onderzoeken	210
	Zelfinzicht in AWO-W	213
	Zelfconcept in de context zetten	215
	Een groei mindset ontwikkelen	216
	Het zelf bevrijden van rigide regels	219
	Hoop stimuleren	221
	<i>Creëer mogelijkheden om succes of meesterschap te ervaren</i>	222
	<i>Benadruk dat succes te maken heeft met waardengericht handelen en niet met resultaat</i>	222
	<i>Zoek rolmodellen die succesvol een leven leiden dat gericht is op waarden in plaats van op talent</i>	223
	<i>Moedig aan en geloof in de jongere</i>	223
	<i>Ontmoedig het relateren van faalervaringen aan het zelf</i>	224
Hoofdstuk 9	<b>Flexibel zelfinzicht ontwikkelen</b>	<b>225</b>
	Oefeningen om een flexibel zelfinzicht te ontwikkelen	225
	HET ZELF ALS ADVISEUR, OEFENING 1: Hoe zie jij jezelf?	225
	IS VERANDERING MOGELIJK?	226
	VANUIT EEN STATISCH ZELFINZICHT NAAR EEN FLEXIBEL ZELFINZICHT	227
	HET ZELF ALS ADVISEUR, OEFENING 2: Kijken met de ogen van de adviseur	230
	HET ZELF ALS WAARNEMER, OEFENING 1: Een kopje vol woorden	231
	WIE BEN JE?	232
	HET ZELF ALS WAARNEMER, OEFENING 2: Flexibel zelfinzicht ontwikkelen door van perspectief te veranderen	234
	HET ZELF ALS ONTDEKKER, OEFENING 1: Jezelf zien als iemand die verandert en groeit	236

HET ZELF ALS ONTDEKKER, OEFENING 2: Verbreed de ontdekker met poëzie	239
FLEXIBEL ZELFINZICHT, OEFENING 1: Het zelf verbinden met een verbale metafoor	240
FLEXIBEL ZELFINZICHT, OEFENING 2: Creëer je eigen visuele metafoor	242
<b>Hoofdstuk 10 Van zelfbeschadiging naar zelfcompassie</b>	<b>244</b>
HET VERHAAL VAN MAYA	244
Nadenken over Maya	246
Het ontstaan van een beschadigende adviseur	246
Waarom geruistellen een averechts effect kan hebben	247
<i>In de adviseur wonen</i>	248
<i>Waarom zelf ontwikkelde regels bekrachtigend zijn, en waarom bemoediging funest kan uitpakken</i>	249
Schaamte als schild	252
De beschadiger achter je laten	253
Oefeningen om zelfregels los te laten en zelfcompassie te ontwikkelen	253
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 1: Zelfregels zien door van perspectief te veranderen	254
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 2: Met behulp van de waarnemer de beschadigende adviseur ontmaskeren	256
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 3: De elementen van zelfcompassie	258
ZELFCOMPASSIETEST	258
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 4: Reizen in de tijd	259
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 5: Liefde uitspreken	260
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 6: Vrienden worden met jezelf	262
VRIENDEN WORDEN MET JEZELF	262
ZELFCOMPASSIE-OEFENING 7: De vriendelijkheidsverklaring	264
<b>Hoofdstuk 11 Vriendschap en liefde zitten in ons DNA</b>	<b>265</b>
ADVISEUR	266
WAARNEMER	266
ONTDEKKER	266
Voornaamste doodsoorzaak	267
Vechten voor liefde	269
Waarom sociale verbinding essentieel is voor de mens	271

Sociaal inzicht begint bij het kind	272
Sociale vaardigheden ontstaan uit relaties	274
Sociaal denken is onze standaardmodus	275
Een academisch slimme en een emotioneel domme wereld	276
Twee mensen, twee adviseurs	278
<b>Oefeningen om flexibel sociaal inzicht te ontwikkelen</b>	<b>279</b>
SOCIAAL INZICHT OEFENING 1: Cirkels van verbondenheid	279
SOCIAAL INZICHT OEFENING 2: Het AWO van sociale verbondenheid	280
Sleutelvragen over bereidheid	284
SOCIAAL INZICHT OEFENING 3: Experiëntieel rollenspel om sociaal inzicht te verruimen	285
SOCIAAL INZICHT OEFENING 4: Tussen AWO-vaardigheden wisselen in de sociale wereld	288
<b>Hoofdstuk 12 Sterke sociale netwerken opbouwen</b>	<b>290</b>
HET VERHAAL VAN LENA	290
Nadenken over Lena	291
De uitdagingen van de schoolomgeving	292
Sociale contacten maken ons sterker	293
Schuld, angst en prosociaal gedrag	294
Integratie van jongeren in de moderne maatschappij	295
Het managen van de spanning tussen geven en nemen	296
Richt je op het individu én zijn sociale netwerk	297
Jongeren helpen een eigen prosociale omgeving te creëren	298
<b>Oefeningen om met een sociale blik sociale netwerken te ontwikkelen</b>	<b>300</b>
SOCIALE NETWERKEN, OEFENING 1: De waarde van prosociale groepen erkennen	300
SOCIALE NETWERKEN, OEFENING 2: Een coöperatieve, effectieve groep vormen	303
EEN STERKE GROEP CREËREN	308
GROEPSDOELEN FORMULEREN	310
SOCIALE NETWERKEN, OEFENING 3: De waarde van vriendelijkheid ontdekken	311
WEKELIJKSE DADEN VAN VRIENDELIJKHEID	313
SOCIALE NETWERKEN, OEFENING 4: Gesprekskaarten in groepen gebruiken	314

<b>Hoofdstuk 13 Acht tips om een AWO-W-expert te worden</b>	<b>316</b>
HET VERHAAL VAN ROBIN EN JASMIJN	317
Nadenken over Robin en Jasmijn	319
Tip 1. Begin met een AWO-W-casusconceptualisatie	320
<i>Adviseursgedrag</i>	321
<i>Waarnemersgedrag</i>	322
<i>Ontdekkersgedrag</i>	323
<i>Zelfinzicht</i>	324
<i>Sociaal inzicht</i>	325
Tip 2. Waardeer jongeren en hun vermogen zich aan te passen	328
Tip 3. Begin op het punt waar je ruimte kunt maken	329
Tip 4. Niet praten, maar doen	330
Waarschuwing! Gedragstherapeutische termen in aantocht!	332
Tip 5. Word een functiespotter	332
KOPPELINGEN TUSSEN AWO-W EN HET C-AGC-GEDRAGSMODEL	334
Tip 6. Leer hoe je de valkuilen van taal kunt vermijden	335
Tip 7. Laat antecedente stimuluscontrole je venster op een verborgen wereld zijn	338
HET PROBLEEM: JASMIJN IS VERDRIETIG	340
Tip 8. Focus op verruimen en ontwikkelen	341
Onze acht tips om een AWO-W-expert te worden	343
Conclusie	344
<b>Dankwoord</b>	<b>345</b>
<b>Appendix: lijst van te downloaden materiaal</b>	<b>347</b>
Werkformulieren en andere downloads bij dit boek	347
<b>Referenties</b>	<b>349</b>

# Een moedige stap voorwaarts met modellen voor ACT-werk met kinderen en jongeren

Kinderen en adolescenten zijn geen kleine volwassenen, zoals een loot ook geen kleine boom is. Als alles voorspoedig verloopt, zullen kinderen op een dag inderdaad volwassenen zijn, en de ontwikkelingsprocessen die ze als kind doormaakten zullen ongetwijfeld in hun volwassenheid weerspiegeld worden. Vanuit het perspectief van een volwassene zien we waarschijnlijk dat bepaalde latere vormen van onszelf al in onze kindertijd aanwezig waren.

Helaas is dat inzicht niet per se nodig om te weten hoe we een gezonde ontwikkeling kunnen begeleiden. Het is gemakkelijker om de loot in de boom te zien dan de boom (en niet bijvoorbeeld een kool of een distel) in de loot.

Met andere woorden: we hebben ideeën, categorieën en methoden nodig die passen bij de levensfase die we onderzoeken. We kunnen niet zomaar de psychopathologie van volwassenen op kinderen toepassen en zeggen dat hun ontwikkeling gelijk is.

Lange tijd vond men *acceptance and commitment therapy* (ACT) minder geschikt om toe te passen op kinderen en adolescenten. Het model dat aan ACT ten grondslag ligt is echter wel degelijk toepasbaar, omdat de voor kinderen geschikte metingen van psychologische flexibiliteit op een uitdagende en coherente wijze ontwikkelingstrajecten voorspellen. Experiëntiele vermijding is slecht voor kinderen en voor volwassenen; cognitieve fusie is verwarrend voor beiden; mindfulness is voor beiden nuttig, en ga zo maar door.

Maar dit is niet hetzelfde als therapeutisch of preventief kunnen werken met kinderen en adolescenten. We hebben concepten en methoden nodig die aansluiten bij het ontwikkelingsniveau van kinderen, en die therapeuten helpen kinderen te leren hoe ze psychologisch flexibel kunnen worden.

Ik denk dat dit boek dan ook een belangrijke stap voorwaarts is. Ik was meteen enthousiast toen ik een vroege versie las, en ik moedigde de schrijvers aan hun ideeën verder uit te werken en veel van de traditionele ACT-beschrijvingen buiten beschouwing te laten. Ik denk dat het AWO-W-model voor kinderen doet wat het hexagonmodel voor volwassenen heeft gedaan. We kunnen dat niet met zekerheid zeggen – er moet nog specifiek op dit model gebaseerd interventieonderzoek gedaan worden – maar de manier waarop het aansluit bij wat wij weten over ACT voor kinderen en adolescenten is bemoedigend, en de wegen die de AWO-W-benadering opent zijn opmerkelijk en direct.

Ik geef een voorbeeld.

Traditionele ideeën over defusie zijn bedacht met het doel excessieve verbale dominantie af te zwakken. Maar ‘defusie’ is geen geschikte term om in aanwezigheid van cliënten te gebruiken – die term is voor therapeuten – en zegt relatief weinig over de manier waarop je kinderen kunt benaderen. De metafoor van ‘de adviseur’ bestrijkt voor een deel hetzelfde gebied, en geeft therapeuten direct richting. Je kunt ervoor kiezen niet naar de adviseur te luisteren als hij te sturend is (‘de veeleisende adviseur’ of ‘de gemene adviseur’) en wel naar hem te luisteren als hij nuttig is. Het direct gebruik van de metafoor bij kinderen zal helpen met een gezonde defusie. Tegelijkertijd is het mogelijk dat een verbinding naar een specifiek veranderingsproces zwakker wordt – er is weinig kans op een reeks van procesmetingen voor de adviseur – maar de therapeutische voordelen lijken aanzienlijk.

AWO-W is geen een-op-eenvertaling van de kernprocessen van de hexagon naar de context van een adolescent. Dat is niet wat we nodig hebben. De methode is daarentegen een poging een klinisch interventiemodel te ontwikkelen dat de kern van contextuele gedragswetenschappen, ACT en psychologische flexibiliteitsprocessen weergeeft, en bovendien meer directe sturing geeft aan therapeuten over de manier waarop ze dit werk moeten doen. Dat is een prachtig nieuw idee. Niets waardevols in de bestaande ACT-interventieprotocollen met kinderen hoeft terzijde geschoven te worden, maar veel van deze methoden kan opnieuw bezien, bewerkt en nieuw leven ingeblazen worden in een nieuw model dat makkelijk begrepen, over te brengen en te onthouden is. De connectie bijvoorbeeld tussen flexibiliteit, waarden en toegewijd handelen lijkt op natuurlijke wijze voort te vloeien uit de metafoor van ‘de ontdekker’. Je hoeft niet element voor element van het hexagonmodel door te worstelen en opnieuw te verzamelen in een betekenisvol pakket. Er is een visie op de rol – de rol van de ontdekker – die op een natuurlijke wijze veel zaken tegelijk includeert die passen bij het uitgangspunt van ACT.

Ik denk niet dat we in ons vakgebied met een AWO-W-model hadden kunnen starten in ACT met kinderen en adolescenten en dan vanuit contextueel oogpunt progressie hadden kunnen verwachten. Het AWO-model is het resultaat van tientallen jaren studie naar vraagstukken over psychologische flexibiliteit, functioneel contextualisme, *relational frame theory* en problematiek binnen de evolutietheorie. Maar we hebben nu een enorme stap voorwaarts gemaakt – niet als vervanging voor deze andere vraagstukken, maar als onderdeel van de reeks van toegepaste wetenschappelijke en klinische instrumenten die we nodig hebben om ons verder te ontwikkelen.

Een laatste kenmerk van dit boek verdient speciale aandacht.

Psychologische concepten van het individu vertalen naar de groep is vanaf het begin een heel belangrijk kenmerk van gedragsanalyse geweest. Contextuele gedragswetenschap en ACT hebben de koppeling met ideeën over evolutie en de evolutie van de cultuur gebruikt om naar dat uitgangspunt terug te keren, en dit boek maakt dat proces kristalhelder. We zijn sociale wezens. Een psychologische benadering voor kinderen vergt dat de groep waarbinnen het kind leeft erbij betrokken wordt, omdat je anders het kind uit zijn natuurlijke context haalt. Het is prachtig om te zien hoe dit boek verschillende niveaus van analyses doorkruist. Ik denk dat er een flinke slag gemaakt is op dit gebied, en dat alle toekomstige boeken over ACT en gerelateerde processen zullen moeten bekijken hoe ze mensen terugplaatsen in hun sociale en culturele context.

Ik complimenteer de schrijvers met hun werk, en kijk uit naar de onderzoeken en verdere uitbreiding die ongetwijfeld naar aanleiding van dit boek zullen volgen. Ik zie het als een grote vooruitgang en ik hoop dat wij in ons vakgebied snel de resultaten zullen merken.

Steven C. Hayes  
University of Nevada  
Reno, NV



# Inleiding

De jeugd wordt zich bewust van haar verlangens. Het lichaam wordt sterker en de gevaarlijke, maar mooie wereld lokt. Op één dag kunnen zich heftige, tegenstrijdige stemmingen voordoen: liefde en eenzaamheid, vrijheid en beperking, opwinding en angst, vertrouwen en zelftwijfel.

Misschien is de belangrijkste oorzaak van het lijden van de mens, ongeacht zijn leeftijd, dat hij het positieve zonder het negatieve nastreeft. We verlangen naar succes, maar willen niet het risico lopen te falen. We verlangen naar intieme relaties, maar willen niet het risico lopen afgewezen te worden. We beseffen niet dat risico onlosmakelijk met succes en intimiteit verbonden is. Als we het negatieve uitsluiten, lopen we kansen om het positieve te ervaren mis.

Hetzelfde verlangen om het positieve los te koppelen van het negatieve zien we terug in ons contact met jongeren. We vinden het geweldig dat ze gepassioneerd zijn, maar willen niet dat ze 'te emotioneel' zijn. We houden van hun creativiteit en explosieve karakter, maar willen niet dat ze risico's nemen. We willen dat ze positieve relaties met andere mensen aangaan, maar niet dat ze ons aan de kant schuiven en zwichten voor groepsdruk. Dus wat doen we vervolgens? We proberen hen te beteugelen door hen in hun emotionaliteit te ontmoedigen ('Zo wil je je niet voelen'), hun mogelijkheden om nieuwe dingen te ontdekken in te perken ('Je wilt daar niet heen'), hen aan te moedigen uit het hier en nu te stappen ('Je moet over je toekomst nadenken') en door hen te beïnvloeden ('Luister naar mij, niet naar je vrienden').

Een kernpremissie van dit boek is dat rigide pogingen om jongeren te controleren onenigheid en recalcitrant gedrag veroorzaken, en bovendien alle betrokkenen ongelukkig maken. De oplossing voor dit ogenschijnlijke probleem is het inzicht dat de jeugd helemaal geen probleem heeft. De passie van jongeren, hun behoefte aan nieuwe dingen, hun verkenningsdrang en betrokkenheid bij leeftijdgenoten kan, mits we de juiste context bieden, een bron van kracht zijn.

In dit boek laten we je zien hoe je met, in plaats van tegen de natuurlijke neigingen van jongeren kunt werken. We bieden een praktische theorie en flexibele interventies die je in staat stellen om de energie van jongeren te benutten en op een manier te sturen die hen helpt zich te ontplooien. We geven een leidraad die je zowel voor individuele als voor groepsinterventies en voor schoolklassen kunt gebruiken.

## **De grondbeginselen van onze methode**

We hebben een eenvoudige, maar krachtige methode ontwikkeld om met jongeren te werken. Deze methode, die we AWO-W hebben genoemd, is gebaseerd op de beginselen van de contextuele gedragswetenschap, die een filosofische houding ten opzichte van het functioneel contextualisme inneemt en wetenschappelijke kennis van evolutionaire principes omvat (variatie, selectie en behoud met aanpassing als doel), operante principes (voor contingent leren), *relational frame theory* (voor taal en cognitie) en *acceptance and commitment therapy* (voor toegepaste mindfulness en gedragsverandering). Ook hebben we toegepaste kennis over groei en ontwikkeling opgenomen die we hebben opgedaan tijdens interventies vanuit de positieve psychologie. Er zijn talrijke onderzoeken gepubliceerd die aantonen dat interventies uit de acceptance and commitment therapy (ACT; S.C. Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) effectief zijn bij de behandeling van klinische problemen zoals angst- en eetstoornissen en verslavingen (L.L. Hayes, Boyd & Sewell, 2011; Ruiz, 2010, 2012) en dat positieve psychologie zijn nut heeft bewezen in het werken met niet-klinische groepen (Merry et al., 2011). De theoretische grondbeginselen worden in hoofdstuk 1 uitgebreid besproken en in hoofdstuk 13 komt de toepassing ervan aan de orde.

Ons AWO-W-model maakt duidelijk hoe we jongeren kunnen helpen hun sterke punten te ontwikkelen, inefficiënte mentale patronen te doorbreken, zich niet te laten leiden door zelftwijfel, meer in het hier en nu te leven en keuzes te maken die hen helpen hun potentieel ten volle te benutten.

## **Overzicht van dit boek**

In hoofdstuk 1 leggen we het AWO-W-model en het acroniem uit.

Het boek bestaat uit twee delen: de basisvaardigheden en de gevorderde training. In deel 1 (hoofdstuk 1 tot en met 7) lichten we de drie kernaspecten van het AWO-W-model toe. AWO bestaat uit drie vaardigheden, die we 'adviseur', 'waarnemer' en 'ontdekker' noemen, en die in dienst staan van waardengericht handelen, de W. We laten zien dat jongeren het moeilijk kunnen hebben als ze niet over deze vaardig-

heden beschikken of niet in staat zijn flexibel van vaardigheid te wisselen wanneer een situatie daarom vraagt. De interventies uit deel 1 kunnen zowel individueel als in groepsverband toegepast worden. De hoofdstukken 2 tot en met 7 eindigen met oefeningen om de vaardigheden aan te leren. De hoofdstukken bevatten ook casusvoorbeelden en conceptualisaties om je de theorie in de context van de hulpverlening te helpen begrijpen.

In de gevorderde training in deel 2 (hoofdstuk 8 tot en met 13) gaan we dieper in op de AWO-basisvaardigheden. In de hoofdstukken 8 tot en met 10 leggen we uit hoe je het AWO-W-model gebruikt om jongeren te helpen een nieuwe relatie met hun zelf te ontwikkelen. Daarna gaan we in de hoofdstukken 11 en 12 in op het opbouwen van een sterk sociaal netwerk. In hoofdstuk 13 geven we tot slot tips die je zullen helpen een AWO-W-expert te worden.

In beide delen van het boek leer je AWO-vaardigheden van jongeren te herkennen, individuele interventies te plannen en passende oefeningen te begeleiden. Door het hele boek heen staan scripts waarmee je meteen aan de slag kunt – suggesties voor de manier waarop je verschillende concepten kunt aanbieden, metaforen, oefeningen, enzovoorts. Je kunt deze scripts aanpassen aan de persoon met wie je aan het werk bent. In het boek – en op onze website [www.swpbook.com/2123](http://www.swpbook.com/2123) – vind je werkformulieren voor oefeningen en visuele metaforen van de belangrijkste aspecten van het model. We adviseren je de werkformulieren net zo flexibel te gebruiken als de scripts. Ze staan niet in steen gebeiteld, maar geven de belangrijkste componenten van de interventies weer. Je kunt eerst de letterlijke tekst gebruiken en later, als je beter met het model vertrouwd bent, deze als leidraad bij je gesprekken toepassen. Misschien wil je je eigen werkformulieren samenstellen en ze aan jouw stijl en werksetting aanpassen.

Op de website vind je links naar audio- en videomateriaal dat je jongeren mee kunt geven of samen met hen kunt bekijken en beluisteren. Het materiaal bevat onder andere mindfulnessoefeningen en animaties. (Een complete lijst van downloads is te vinden in de appendix.)

## **Een totaal nieuwe manier om met jongeren om te gaan**

De jongere die je ooit was, leeft nog steeds in je en is nog altijd bij je. Je bent dezelfde persoon als die ooit in de klas zat, zich zorgen maakte over proefwerken, op het schoolplein speelde, vrienden en vriendinnen probeerde te maken, die cool probeerde te zijn en erbij wilde horen. Je innerlijke adolescent spreekt nog altijd tot je.

Dit boek gaat niet alleen over interventies voor jongeren, het gaat ook over jou en je relatie met jongeren. Leren is tweerichtingsverkeer. Wij leren jongeren niet alleen iets, zij leren ons ook iets, of brengen ons iets in herinnering. Ze herinneren ons aan hoe belangrijk het is om risico's te nemen, nieuwe dingen te ontdekken, gepassioneerd te zijn, nieuwe vriendschappen aan te gaan, idealen te hebben en deze ontzagwekkende wereld te verkennen. Wij volwassenen zijn het contact met de vitaliteit van onze jeugd verloren; we laten ons opslokken door de drukte en de structuur van het dagelijks leven en rennen als een kip zonder kop rond. Waar rennen we eigenlijk heen? Waarom zijn we zo moe? Jongeren kunnen ons helpen onze nieuwsgierigheid en energie opnieuw te ontdekken.

Dit boek breekt met de traditionele manier om met jongeren om te gaan, die eruit bestaat hun te vertellen dat ze volwassen regels moeten volgen, respect en zelfbeheersing moeten ontwikkelen, dat ze 'hun leven verknaallen als ze niet de juiste beslissingen nemen'. Ze krijgen vaak de boodschap mee dat het leven pas echt begint na de middelbare school of universiteit, als ze een carrière beginnen en verantwoordelijkheden hebben. Onbedoeld overtuigen volwassenen jongeren ervan dat hun leven hoofdzakelijk uit wachten bestaat. Te midden van deze beperkende boodschappen staan jongeren te popelen om de wereld buiten hun familie en school te verkennen, met alle risico's en spanning van dien. Is het een wonder dat jongeren zich van volwassenen afkeren die voortdurend zeggen ze zich gedeisd moeten houden, en zich liever tot hun leeftijdgenoten wenden met wie ze plezier, avontuur en romantiek kunnen beleven?

Dit boek helpt je oprechte waardering voor jongeren te ontwikkelen en het belang van hun rol in de maatschappij te respecteren. Dit begint met het loslaten van de aanname dat jongeren problemen hebben die volwassenen moeten oplossen. Als we met jongeren werken, proberen we hen dus niet volwassener te maken. En we leren hen niet om pas als ze van school zijn te gaan leven, invloed te hebben, plezier te maken en betekenisvolle relaties op te bouwen. We zijn van mening dat ze al bezig zijn aan een belangrijke reis door het leven, net als wij.

### **Waarom dit boek zich voor een groot deel speciaal tot de lezer richt**

Het typische interventieboek focust op de manier waarop technieken toepasbaar zijn op cliënten. Wij doen dat ook, maar op een ongebruikelijke manier. In de meeste gevallen gaan we eerst in op de voor jou relevante