

Signaal Digitaal – recensie – 23 nov 2021

CGT-instrumenten voor kinderen en jongeren Meer dan 200 werkbladen en oefeningen bij trauma, ADHD, autisme, angst, depressie en gedragsstoornissen

Lisa Weed Phifer, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat & Robert Hull
9789057125249 | 2019 | Nieuwezijds

CGT-instrumenten voor kinderen en jongeren is ontwikkeld voor therapeuten om korte, gerichte oplossingen te bieden voor talloze psychische gezondheidsproblemen die we vaak tegenkomen bij kinderen en jongeren.

Het boek bestaat voornamelijk uit werkbladen/activiteiten met als doel de traditionele Cognitieve Gedragstherapie te versterken door de executieve functies van kinderen en jongeren te stimuleren, de sociale vaardigheden verder te ontwikkelen en door het opwekken van een zogenaamde *whole brain approach*, waarin een beroep gedaan wordt op alle delen van de hersenen.

De activiteiten in het boek vullen de verbale benadering, waar de traditionele therapie sterk op steunt, aan met non-verbale activiteiten. Op die manier wordt de groei van kinderen en jongeren die moeite hebben met reflectie en met het veranderen van hun eigen negatieve gedragspatronen, gefaciliteerd.

Dit werkboek behandelt zes klinische gebieden: jeugdtrauma, ADHD, ASS, gedragsstoornis, angst en depressie. Elk klinisch gebied bevat werkbladen met activiteiten die afgestemd zijn op de verschillende stoornissen met als doel de vaardigheden van de cliënt te ontwikkelen op de volgende vier domeinen:

- (1) *Cognitieve vaardigheden*: Deze activiteiten zijn gericht op het herkennen van symptomen, het vaststellen van de invloed van negatieve gedragspatronen en het versterken van geheugenstrategieën.
- (2) *Relatiecoaching*: Deze activiteiten zijn gericht op het ontwikkelen van prosociaal gedrag, het opbouwen van sociale banden en het verbeteren van interpersoonlijke relaties.
- (3) *Competievergroting*: 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 geest en lichaam te bevorderen, motivatie te vinden en gezonde geestelijke en lichamelijke gewoontes te ontwikkelen.

Je komt in het boek drie soorten werkbladen tegen: Oefening tijdens de sessie, Activiteit voor de cliënt en Werkblad voor de verzorger. De hand-outs zijn te downloaden via de site van Nieuwezijds (www.nieuwezijds.nl/downloads).

De auteurs moedigen de gebruikers aan om in hun eigen setting en specialisme creatief te zijn. De activiteiten zijn 'een springplank' voor de eigen creativiteit van de hulpverlener. Ze kunnen aangepast worden aan de leeftijd, het ontwikkelingsvermogen en het behandelstadium van de cliënt.

Tevens stimuleren de auteurs de gebruikers om verder te gaan dan de activiteit zelf. De activiteit of het kunstwerk is een belangrijk element voor het therapeutisch proces, maar het gesprek erover is net zo belangrijk. Het kunstwerk/ingevulde werkblad is een verlengstuk van het zelf en verdient het nodige respect. Het is daarom ook belangrijk om na te denken over wat je gaat doen om de voltooide activiteiten te eren en te beschermen. Verschillende suggesties worden gegeven zoals het bijhouden van een portfolio dat je in de praktijk bewaart tot het einde van de behandeling of dat de cliënt mee naar huis neemt. De afgewerkte stukken kunnen ook gebruikt worden als focuspunt in begeleide visualisaties, als geheugensteuntje bij de cliënt thuis om bepaalde vaardigheden te oefenen of als teken van trots en succes. Deze mogelijkheden worden het best door de behandelende therapeut op voorhand met de cliënt doorgenomen en afspraken kunnen worden gemaakt.

Als therapeut moet je ook in gedachten houden dat de cliënt na een afgeronde activiteit nog steeds bezig is met het verwerken van de daarin behandelde vaardigheden. Het herhalen, opnieuw uitvoeren of het aanbieden van een soortgelijke versie van de activiteit kan zeker overwogen worden. Op die manier heeft de cliënt de mogelijkheid om de vaardigheden te herhalen en ze zich eigen te maken.

Dit boek geeft je ideeën, handvatten om in de therapie op een creatievere wijze te oefenen met de cliënt en om bepaalde aspecten te verhelderen en te verduidelijken. Het is praktisch opgebouwd en je kan via de inhoudstafel per probleemgebied en per domein een werkblad selecteren. Het is wel aangewezen om kennis te hebben van de cognitieve gedragstherapie. Het boek vermeldt niet vanaf welke leeftijd de activiteiten kunnen worden aangeboden, maar een zekere mate van zelfreflectie, inlevingsvermogen en communicatievaardigheden is aangewezen om de opdrachten te kunnen uitvoeren.

Het boek lijkt daarom het meest geschikt vanaf de derde graad van het basisonderwijs en het secundair onderwijs. Bepaalde activiteiten kunnen, mits wat aanpassing, zeker ook voor wat jongere kinderen worden gebruikt en zelfs ook voor (jong)volwassenen.

Anne Vernailen, CAR Horizon Geraardsbergen

Signaal Digitaal is het digitale tijdschrift van Sig vzw.
Meer info op www.sig-net.be > Signaal Digitaal



INCLUSIE IN-ZICHT

Redactie

Geert Andries
Dieter Baeyens
Greetje Desnerck
Annemie Desoete
Hilde Roeyers
Sven Van Geel
Herman Van Hove
Marc Van Ussel
Hilde Van Waelvelde
Petra Warreyn
Inge Zink

De werking van Sig wordt ondersteund door het Wetenschappelijk Netwerk, bestaande uit meer dan 40 leden verbonden aan universiteiten en hogescholen. De volledige namenlijst vindt u op www.sig-net.be > Wetenschap

Redactiesecretariaat

Tijdschrift Signaal Digitaal > signaaldigitaal@sig-net.be
p/a Sig vzw, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst) (B)