

Pak aan

Cognitieve gedragstherapie bij kinderen met een depressie

Therapeutenboek

Caroline Braet

Uitgeverij Boom | Amsterdam

© 2011, C. Braet p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatieen Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission from the publisher.

Dit protocol is een bewerking van *Taking Action*, ontwikkeld door Kevin Stark en Phill Kendall.

ISBN 978 946 1050 55 7

NUR 777

Ontwerp omslag: Eelko van Iersel

Verzorging binnenwerk: image realize

Drukwerk: Wilco, Amersfoort

www.uitgeverijboom.nl

info@behandelprotocollen.nl

Inhoud

Inleiding.....	7
Bijeenkomst 1 • Kennismaking en het vastleggen van regels.....	13
Bijeenkomst 2 • Groepsgevoel opbouwen en het herkennen van emoties.....	17
Bijeenkomst 3 • Introductie van het acroniem Pak aan.....	19
Bijeenkomst 4 • Leuke dingen plannen.....	21
Bijeenkomst 5 • Kennismaking met probleemoplossend denken.....	24
Bijeenkomst 6 • Probleemoplossend denken.....	27
Bijeenkomst 7 • Voorkom vermindering van probleemoplossend denken.....	29
Bijeenkomst 8 • Gebruik van probleemoplossend denken bij een sombere stemming.....	31
Bijeenkomst 9 • Gebruik van probleemoplossend denken bij dagelijkse problemen.....	33
Bijeenkomst 10 • Introductie tot cognitieve herstructurering.....	34
Bijeenkomst 11 • Sombere, negatieve gedachten vangen.....	36
Bijeenkomst 12 • Wat is het bewijs?.....	38
Bijeenkomst 13 • Alternatieve interpretaties zoeken.....	39
Bijeenkomst 14 • Verschillende manieren om dingen te interpreteren.....	41
Bijeenkomst 15 • 'Wat als?'.....	43
Bijeenkomst 16 t/m 18 • Werken aan een positief zelfbeeld.....	45
Literatuur.....	46
Bijlage • Normenvragenlijst.....	47
Personalia.....	54

Inleiding

Het *Pak aan*-programma is een bewerking van *Taking Action* (Stark & Kendall, 1996) en is een erkende, evidence-based behandeling voor kinderen tussen de 8 en 13 jaar met depressieve kenmerken (Stark, 1990; De Cuyper, Timbremont, Braet, De Backer, & Wullaert, 2004; Weisz, McCarty & Valeri, 2006). Het programma is gebaseerd op het theoretisch referentiekader van de cognitieve gedragstherapie (Timbremont & Braet, 2005) en de ontwikkelingspsychopathologie (Braet & Timbremont, 2008). Het behandelprogramma is opgezet als een groepsprogramma voor kinderen, maar het kan ook binnen een individuele begeleiding gebruikt worden. Dit wordt geïllustreerd in Timbremont, Bosmans en Braet (2008).

1. Algemene beschrijving van het protocol

Het *Pak aan*-protocol bestaat uit twee delen: het omvat een handleiding voor de therapeut en een werkboek voor de kinderen. Een eerste versie van het programma *Taking Action* van Stark en Kendall (1996) is vertaald door Braet, De Backer en De Cuyper (1997). Er worden per bijeenkomst aangepaste speltechnieken gesuggereerd waarmee het geleerde kan worden geoefend. In een aparte workshop wordt aangeleerd hoe met dit materiaal gewerkt kan worden. Deze eerste versie is geëvalueerd en de pilotstudy laat voorzichtige positieve evaluaties zien (De Cuyper et al., 2004).

2. Doelgroep: depressieve kinderen

Pak aan is een programma voor kinderen tussen de 8 en 13 jaar met een diagnose van unipolaire depressieve stoornis of dysthymie, of met een depressieve stemming.

Er bestaan diverse varianten van negatieve gevoelens, die ook wel depressieve symptomen worden genoemd. De belangrijkste is de depressieve stemming. Een *depressieve stemming* omvat het onvermogen om plezier te hebben en dit gaat gepaard met een vermindering in interesse en motivatie. Meestal bundelen de symptomen zich tot een *depressief syndroom*. Er is sprake van een *depressieve stoornis* wanneer het depressief syndroom een langere periode aanwezig is en als de persoon daardoor in zijn functioneren ernstig aangetast is (Lewis & Miller, 1990). De term depressie kan dus verwijzen naar een symptoom, een syndroom of naar een stoornis. Diagnostische issues en het onderscheid tussen normale en afwijkende stemmingsschommelingen in de kindertijd staan nader beschreven bij Braet en Timbremont (2008). Hier zijn ook cijfers te vinden over de te verwachten ontwikkeling en prognose wanneer het kind niet zou worden behandeld.

Voor het vaststellen van een *depressieve stoornis* bij kinderen of adolescenten zijn er naast de klassieke DSM-symptomen die gelden voor volwassenen ook leeftijdsspecifieke ontwikkelingstaken die kunnen uitvallen, zoals prestaties op school (bijvoorbeeld concentratieproblemen), functioneren in een groep, ongehoorzaamheid en explosieve kwaadheid (bijvoorbeeld woedeaanvallen thuis). Deze op het eerste gezicht niet gemoedsgebonden kenmerken kunnen bij lagereschoolkinderen belangrijke uitingsvormen zijn van een depressieve stoornis. Wanneer een kind zich aanmeldt met deze klachten is een onderzoek naar een mogelijk voorkomen van depressie vereist (De Wit, 2000).

3. Inclusie- en exclusiecriteria

De inclusiecriteria zijn: kinderen tussen 8 en 13 jaar met een diagnose van unipolaire depressieve stoornis of dysthymie, of met een depressieve stemming.

De exclusiecriteria zijn: kinderen die mentaal niet het cognitief niveau van een 8-jarige hebben, kinderen met een autismespectrumstoornis die van die aard is dat ze de (gevoels)opdrachten uit het werkboek niet begrijpen, en kinderen die momenteel in een traumatische situatie leven of deze pas hebben meegemaakt en voor wie geldt dat de behandeling van dat trauma voorrang moet krijgen boven behandeling van de depressie.

4. Doelstellingen

Depressieve kinderen blijken, in tegenstelling tot gezonde kinderen, problemen te hebben met het reguleren van een negatieve gemoedstoestand. Depressie zou dus ook verwijzen naar een affectregulatieprobleem (Timbremont & Braet, 2005; Braet & Timbremont, 2008). Het *Pak aan*-protocol heeft dan ook als doel kinderen te leren hun depressieve symptomen te herkennen en deze beter te reguleren, zodat ze zich ook beter gaan voelen. Het einddoel is dat het kind niet langer lijdt aan een depressieve stemming. Dit einddoel wordt bereikt aan de hand