

ACT MET KINDEREN

De praktische toepassing van
Acceptance en Commitment Therapie
bij 5- tot 12-jarigen

Tamar D. Black

Boom

Oorspronkelijke titel: *ACT for treating children*. Context Press, An Imprint of New Harbinger Publications, Inc. Copyright 2022 by T.D. Black & New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling: Boom en Lieke Berkhuizen, 2023

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 j°. 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 artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Lieke Berkhuizen

Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen

Omslag: Bij Barbara

ISBN 9789024452521

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl/actmetkinderen

*Ter herinnering aan mijn neef Monty Meyer, die me inspireerde om
kinderpsycholoog te worden toen ik hem als twaalfjarige
voor het eerst ontmoette*

Inhoud

Voorwoord	9
1 ACT als behandeling voor kinderen: een overzicht	11
2 De eerste sessie en de ACT-casusconceptualisatie	37
3 Laat het er zijn en laat het los	75
Werkblad 1: Onze gedachten er laten zijn	81
Werkblad 2: Onze gedachten opmerken alsof het voorbijrijdende auto's zijn	102
4 Kiezen wat belangrijk is en doen wat belangrijk is	113
Werkblad 3: Een bedankkaart aan jezelf schrijven	118
Werkblad 4: De toverstaf	121
5 Hier blijven en jezelf opmerken	147
Werkblad 5: Hier blijven	155
Werkblad 6: Een film over je leven bekijken	177
6 Aardig en zorgzaam voor jezelf zijn	183
Werkblad 7: De aardige en zorgzame coach	192
7 Wanneer ouders de cliënt zijn	207
8 Een paar laatste tips voor het gebruik van ACT bij kinderen	237
Literatuur	243
Register	247
Dankwoord	251
De auteur	253

Voorwoord

Ik moet bekennen dat ik niet dol ben op het schrijven van voorwoorden, en dat ik eerder dit jaar had besloten dat ik het niet meer zou doen. Maar toen Tamar Black contact met me opnam, kon ik geen nee zeggen. Nou ja, ik had dat waarschijnlijk wel kunnen doen, maar ik wilde het niet omdat ik zo enthousiast was toen ze me vertelde waar het boek over ging.

Ik ben ongelooflijk blij dat we eindelijk, na heel lang wachten, een boek over dit onderwerp hebben. Ik hoopte al jaren dat iemand een praktisch, eenvoudig en begrijpelijk boek zou schrijven over ACT met kinderen, en het doet me plezier te zeggen dat dit boek al die wensen vervult. Tamar geniet wereldwijde bekendheid als expert op het gebied van ACT met kinderen, en ze geeft in dit boek een uitstekende uitleg over hoe we ACT zo kunnen aanpassen en veranderen dat we het op een flexibele manier kunnen inzetten in de behandeling van kinderen in de leeftijd van vijf tot twaalf jaar. (We wonen ook nog eens in dezelfde stad, en ik ken haar al jaren, dus ik heb vrienden vaak aangeraden om met hun kind naar haar toe te gaan.)

Het fijne aan dit boek is dat het je de grondslagen van ACT snel bijbrengt, ook als je nog niets over ACT weet. Praktisch iedereen die therapie doet met kinderen zal er baat bij hebben, de vaardigheden in het boek vlot in praktijk kunnen brengen en ze ook in combinatie met andere modellen kunnen gebruiken. Voor wie wel al ervaring heeft met het gebruik van ACT bij volwassenen of adolescenten, is dit boek als een schatkist vol ideeën en strategieën om je manier van werken effectief aan te passen aan een jongere leeftijdsgroep.

Laten we eerlijk zijn, veel therapeuten die ACT proberen toe te passen op kinde-

ren lopen daarbij vast. Sommigen merken dat ze het op een formuleachtige manier doen: door altijd dezelfde volgorde aan te houden en vast te houden aan dezelfde metaforen en oefeningen. Anderen proberen ‘volwassen ACT’ gewoon in kindertaal te vertalen, en merken vervolgens dat kinderen het niet begrijpen of niet leuk vinden. Weer anderen stappen in klassieke ACT-valkuilen, zoals ‘praten over ACT’ (begrippen en ideeën uit ACT bespreken, in plaats van het essentiële ervaringsgerichte werk te doen) of ‘metaforenmisbruik’ (cliënten overstelpen met een stortvloed aan metaforen, in de hoop dat er één tussen zit die het verschil zal maken). En te veel therapeuten doen oefeningen of geven huiswerkopdrachten mee die niet passen bij de leeftijd van een kind, wat een garantie is voor mislukking.

Als jij dit soort dingen weleens hebt meegemaakt, gaf het je misschien een wat somber en gefrustreerd gevoel. Gelukkig laat Tamar je zien hoe je al die valkuilen kunt vermijden (of er weer uit kunt klimmen als je erin bent gevallen) en hoe je in plaats daarvan op een soepele, flexibele manier met jeugdige cliënten kunt werken. Ze leert je swingen met de ‘ACT-kinderflex’ en je sessies speels, creatief en effectief te maken. Je leert het ervaringsgerichte werk van ACT uit te voeren en je cliënten daarbij betrokken te houden. En, heel belangrijk, je ontdekt hoe je je interventies kunt afstemmen op de leeftijd van een kind!

Dus als jij kinderen op een effectieve en creatieve manier wilt leren helpen te leven naar hun waarden, de confrontatie met hun angsten aan te gaan, los te komen van moeilijke gedachten, ruimte te maken voor moeilijke gevoelens, zelfcompassie te ontwikkelen, effectief te handelen en voluit te leven, dan ben je hier op de juiste plek. Dit boek voorziet je van alle kennis die je nodig hebt om die doelen te bereiken. Geniet van de reis!

Russ Harris
Melbourne, Australië
29 augustus 2021

ACT als behandeling voor kinderen: een overzicht

Dit boek is geschreven voor psychiaters, psychologen, schoolpsychologen, hulpverleners op scholen en andere locaties, therapeuten en studenten die individuele therapie geven aan kinderen in de leeftijd van vijf tot twaalf jaar, en voor hen die dat willen leren. Ik heb het boek bewust heel praktisch gehouden: een gids voor het werken met kinderen met *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), een korte, individuele therapiebenadering, op een manier die aansluit op de leeftijd van de doelgroep. Het boek speelt in op de vraag van therapeuten met verschillende maten van ervaring, variërend van professionals zonder voorkennis van ACT of scholing op dit gebied tot zeer ervaren experts.

Wat je in dit boek leert

Als je ACT al eens eerder hebt gebruikt in je werk met kinderen, heb je misschien gemerkt dat je de therapie met bijna alle kinderen op dezelfde manier begint, waarbij je hetzelfde interventieplan volgt en dezelfde oefeningen doet. Of misschien denk je dat ACT met kinderen hetzelfde is als ACT met adolescenten en volwassenen, maar begrijpt het kind vaak niet wat je zegt of doet het niet erg actief mee aan de sessies. Misschien betrap je jezelf erop dat je hoofdzakelijk zelf aan het woord bent en de ene na de andere ACT-metafoor gebruikt, met als gevolg dat kinderen alleen maar ja en amen zeggen, in plaats van zelf te vertellen waar ze het moeilijk mee hebben. En als je een kind opdrachten voor thuis wilt geven om de vaardigheden waar je in de sessie aan hebt gewerkt te versterken, kan het lastig zijn om te bepalen welke opdrachten geschikt zijn voor het kind zelf en voor de ouders

of verzorgers. Tot slot kan het kind verveld raken tijdens de sessies, de door jou voorgestelde thuisopdrachten niet doen, of na een sessie de volgende keer tegensribbelen om weer te komen. Met dit boek leer je hoe je deze valkuilen kunt vermijden en je ACT-sessies optimaal aan kinderen kunt aanpassen. En of je nu ervaring hebt met ACT of een beginnening bent op dit gebied, dit boek geeft je praktische informatie en hulpmiddelen om ACT effectief toe te passen in je werk met jonge cliënten.

Dit hoofdstuk geeft een korte inleiding in ACT, een overzicht van hoe we ACT aanpassen om het bruikbaar te maken voor het werken met kinderen, en een paar belangrijke adviezen om in je achterhoofd te houden tijdens je ACT-sessies met kinderen.

In hoofdstuk 2 leer je over de aanpak van de eerste sessie met het kind en het gebruik van een casusconceptualisatieformulier dat speciaal is ontwikkeld voor gebruik bij kinderen en hun ouders. Bij elke vraag staat gedetailleerd beschreven hoe je de vraag het beste kunt stellen. Ook kijken we hoe je ACT bij kinderen kunt introduceren, hen kunt aanmoedigen om hun eigen superheld te worden, en ze een stem kunt geven in het therapeutische proces.

Vanaf hoofdstuk 3 leer je werken met de processen van wat ik de ACT-kinderflex noem, een model dat is gebaseerd op de ACT-hexaflex, dat uit zes processen bestaat die cliënten helpen psychologische flexibiliteit te ontwikkelen. Hoofdstuk 3 behandelt twee van die processen: *laat het er zijn* en *laat het los*. In hoofdstuk 4 kijken we naar de ACT-processen *kiezen wat belangrijk is* en *doen wat belangrijk is*, en in hoofdstuk 5 verdiepen we ons in de overige twee processen: *hier blijven* en *jezelf opmerken*. Hoofdstuk 6 stelt je voor aan de beste vriend van ACT, *aardig en zorgzaam voor jezelf zijn*, en behandelt hoe je kinderen deze essentiële vaardigheid kunt leren, zodat ze kunnen ervaren hoe aardig en zorgzaam voor jezelf zijn eruitziet en voelt. Hoofdstuk 7 bespreekt hoe we met ouders van jongere kinderen kunnen werken zonder het kind zelf in therapie te hebben. En in hoofdstuk 8 sluiten we af met een paar laatste tips voor hoe te beginnen met het toepassen van wat je in dit boek hebt geleerd.

Vanaf hoofdstuk 3 bevatten de hoofdstukken van dit boek een groot aantal oefeningen die je tijdens je sessies met kinderen kunt doen. Deze oefeningen zijn in sterke mate experiëntieel van aard (*experiëntieel* betekent 'ervaringsgericht', dat wil zeggen: er wordt iets ervaren, in plaats van dat er een gesprek wordt gevoerd over

een begrip of idee). Door deze oefeningen te doen met je jeugdige cliënten, kunnen ze een gereedschapskist vullen met technieken voor het hanteren van stress en het omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens. Verder vind je in het boek ook voorbeeldcasussen, met suggesties voor thuisopdrachten waarmee het kind tussen de sessies door kan oefenen en thuisopdrachten voor de ouders, bedoeld om te versterken wat het kind in de sessies heeft geleerd. Alle oefeningen zijn doelbewust eenvoudig, zodat ze geschikt zijn voor kinderen en gemakkelijk uitvoerbaar voor jou, en dankzij de diversiteit van de oefeningen kun je kiezen welke het beste aansluiten bij de behoeften en de persoonlijkheid van de kinderen met wie je werkt.

Tip

Zoals in dit boek steeds weer wordt benadrukt, is een van de hoekstenen van een succesvolle toepassing van ACT in je werk met jonge cliënten dat je de kinderen bij het therapieproces betreft door oefeningen *met* hen samen te doen in plaats van ze *op* hen los te laten – en door niet te vergeten om daarbij ook wat lol te maken.

De werkbladen in de hoofdstukken 3 tot en met 6 kun je downloaden van www.boompsychologie.nl/actmetkinderen. Je kunt de werkbladen gebruiken tijdens de sessies met kinderen of ze aan ouders meegeven, zodat een kind ze thuis kan doen onder hun toezicht. Op sommige werkbladen worden de oefeningen in de hoofdstukken herhaald, zodat het kind er thuis nog eens naar kan kijken, andere werkbladen introduceren nieuw materiaal. Afhankelijk van waar het kind volgens jou mee geholpen is, kun je kiezen of je alle werkbladen behandelt met een kind, of dat je er één of meerdere uitkiest. Ook het extra materiaal is te downloaden, zoals het casusconceptualisatieformulier en scripts van oefeningen.

Nog een laatste opmerking om dit overzicht af te sluiten: als je dit boek uit hebt, raadpleeg dan de bijbehorende website, www.boompsychologie.nl/actmetkinderen, voor het casusprotocol van een behandeling van zes sessies, door mij uitgevoerd met een achtjarig kind. Hierin neem ik je per sessie bij de hand en laat ik je tot in

detail zien hoe ik ACT heb toegepast. Alle processen van de ACT-kinderflex komen aan bod, ook *aardig en zorgzaam voor jezelf zijn*, net als de oefeningen die we deden en de suggesties voor huiswerkopdrachten die ik het kind en haar ouders deed.

Let wel, alle oefeningen, werkbladen, vragen, thuisopdrachten en aanbevelingen in dit boek zijn behalve voor ouders ook bestemd voor andere verzorgers bij wie het kind in huis woont.

Inleiding in Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Voordat we aan de slag gaan met het leren toepassen van ACT (Hayes et al., 1999, 2012) in ons werk met kinderen, geef ik een korte inleiding in ACT en beschrijf ik de verschillen tussen ACT en cognitieve gedragstherapie (CGT; Beck et al., 1979). Als je al bekend bent met ACT, is dit een hernieuwde kennismaking. Vervolgens introduceer ik de nieuwe ACT-kinderflex, een gedragsmodel voor het gebruiken van ACT in je werk met kinderen van vijf tot twaalf jaar. In deze paragraaf beschrijf ik alle processen van de ACT-kinderflex en geef ik enkele voorbeelden. Daarna kijken we nog naar de ACT-positie, en hoe je die tijdens de sessies kunt inzetten.

Als dit boek je eerste kennismaking is met ACT, raad ik je aan om je verder te verdiepen in het grote aanbod aan beschikbare theoretische bronnen, om ACT beter te leren begrijpen, bijvoorbeeld:

- *ACT made simple* (Harris, 2009; Nederlandse vertaling (2010): *ACT in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introductie op ACT*, Hogrefe)
- *ACT made simple, 2nd edition* (Harris, 2019; Nederlandse vertaling (2020): *ACT in de praktijk: Een heldere introductie op Acceptatie- en commitment-therapie*, geheel herziene en uitgebreide editie, Hogrefe)
- *Learning ACT* (Luoma et al., 2007; Nederlandse vertaling (2009): *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*, Bohn Stafleu van Loghum)

ACT (dat je uitspreekt als het Engelse woord *act*, en dus niet als A-C-T) is ontstaan vanuit de toegepaste gedragsanalyse (ABA, acroniem van *Applied Behavior Analysis*; Baer et al., 1968) en de *Relational Frame Theory* (RFT; Hayes et al., 2001), een theoretische benadering van taal en cognitie. Verder baseert ACT zich op de filo-

sofie van het functioneel contextualisme (Biglan & Hayes, 1996; Hayes, 1993; Hayes et al., 1988), dat stelt dat alle gedrag tot doel heeft de belangen van het organisme zo goed mogelijk te dienen. Dat wil zeggen, om gedrag vanuit een klinisch perspectief te kunnen 'begrijpen', moet het worden bekeken binnen de context waarin het optreedt. De innerlijke wereld van de taal en het denken, en zelfs het bewustzijn op zichzelf, dienen als een context te worden beschouwd die een set van gedragingen kan initiëren, bekrachtigen en vormgeven. Vanuit een functioneel contextueel perspectief is de effectiefste manier om gedrag te veranderen het manipuleren van de contextuele factoren die het gedrag in stand houden – wat iemand heeft geleerd en zijn of haar taalprocessen bijvoorbeeld (Coyne et al., 2011).

Om ACT goed te kunnen begrijpen, is het belangrijk dat je de verschillen tussen ACT en CGT kent, en dat je je verdiept in de grondslagen van de Relational Frame Theory. Deze onderwerpen bespreken we hierna.

In welke opzichten verschilt ACT van CGT?

ACT en CGT gebruiken beide gedragstherapeutische technieken. Maar de modellen verschillen van elkaar in hun theoretische benadering, de veranderingsprocessen (dat wil zeggen de mechanismen die tot verandering leiden) die ze gebruiken en de rol van taal en cognitie in de therapie. ACT houdt zich minder dan CGT bezig met de inhoud van persoonlijke ervaringen (gedachten, emoties, gevoelens, impulsen, lichamelijke sensaties en gedrag); in plaats daarvan leert de therapeut die ACT gebruikt mensen om een afstandelijke, niet-reactieve relatie met die persoonlijke ervaringen op te bouwen.

CGT-benaderingen gaan er vaak van uit dat cliënten de inhoud van pijnlijke en ongewenste gedachten, emoties, gevoelens of herinneringen moeten evalueren en herstructureren, om ze zo meer in lijn te brengen met een logische analyse van de situatie. Deze basisfilosofie van de CGT-benadering wordt vaak omschreven als 'je eigen onderzoeker zijn'. Waar CGT de nadruk legt op het veranderen van de gedachten en het gedrag van cliënten met het doel symptomen te verminderen, benadrukt ACT het openstaan voor en accepteren van alle psychologische gebeurtenissen (zoals gedachten, emoties, gevoelens, herinneringen en gedrag), zonder iets te doen om ze te veranderen, te vermijden of te begrenzen, ongeacht hun type en het etiket dat erop wordt geplakt. De therapeut die met ACT werkt, gaat na in hoe-

verre iemands gedragsreacties aansluiten op de waarden of levensdoelen die hij of zij heeft geformuleerd (Coyne et al., 2011).

De Relational Frame Theory

De Relational Frame Theory (RFT) gaat over de oorsprong van de verbale vermogens, en is gebaseerd op het idee dat de menselijke taal en cognitie afhankelijk zijn van contextuele cues, die *relational frames* (relationele kaders) worden genoemd. Mensen koppelen ervaringen zoals het voelen van een emotie, het hebben van een gedachte of het zien en ruiken van een object aan sociale conventies, en leiden daarom hun eigen betekenis van deze ervaringen af, een proces dat *arbitraire contextuele controle* wordt genoemd (Luoma et al., 2007). In de RFT is dit *aangeleerd operant gedrag* (operant gedrag is alles wat mensen doen waarvan ze meer of minder kunnen doen, zoals contact opnemen met vrienden, om hulp vragen en zich afzonderen van anderen).

Het standpunt in de RFT en ACT is dat mensen met een star taalgebruik en starre cognities geneigd zijn tot een manier van leven die psychologisch inflexibel is, en dat er als gevolg daarvan vaak een psychische stoornis ontstaat (Luoma et al., 2007). Een twaalfjarig meisje kan bijvoorbeeld de gedachte hebben: *Ik voel me zo schuldig dat ik heb toegeven aan de druk van mijn vrienden om alcohol te drinken op het feest, maar ik kan het niet aan mijn ouders vertellen, want dan zullen ze boos op me worden*. Een goede band met haar ouders is belangrijk voor haar, maar ze is er sterk van overtuigd dat zij haar zullen veroordelen en hun respect voor haar zullen verliezen als ze hun vertelt dat ze alcohol heeft gedronken. Ze vreest dat haar ouders erachter zullen komen, en als gevolg daarvan wordt ze angstig. De ACT-benadering om dit meisje te helpen zou zijn om (1) strategieën te gebruiken die haar leren om haar gehechtheid aan haar gedachten over het feest los te laten en niet-helpende verbale strategieën te doorbreken, en (2) haar aan te moedigen om haar schuldgevoelens te verdragen en haar ouders op de hoogte te stellen, om op die manier haar band met hen te verbeteren.

Is ACT geschikt voor kinderen?

In meerdere onderzoeken is ACT effectief gebleken voor kinderen. In de meta-analyse van Fang en Ding (2020) van zeven gerandomiseerde gecontroleerde experi-

menten over ACT met kinderen tot twaalf jaar, bleek dat ACT leidde tot een significante vermindering van angst en depressie bij kinderen en even effectief was als CGT. Een overzichtsartikel door Swain en collega's (2015) wees uit dat ACT in drie studies een significant effect had op kinderen van twaalf jaar en jonger; een van deze studies was een gerandomiseerd gecontroleerd experiment.

Kinderen reageren vaak heel goed op ACT, en de meeste kinderen vinden de therapeutische technieken leuk, vanwege het interactieve, ervaringsgerichte karakter ervan. In plaats van bij klassikaal onderwijs op school, waarbij de leerkracht aan het woord is en de kinderen moeten stilzitten en luisteren, doen het kind en de therapeut de oefeningen tijdens ACT-sessies vaak samen (in de hoofdstukken 3, 4 en 5 wordt dit gedetailleerder besproken).

Tip

Mijn manier van ACT doen met kinderen is heel eenvoudig. Tijdens het geven van uitleg zorg ik dat ik gewone, begrijpelijke taal gebruik, en ik maak de oefening zo simpel mogelijk. Sterker nog, ik heb gemerkt dat de manier waarop ik ACT doe met kinderen in de loop der jaren steeds eenvoudiger wordt.

Na het geven van uitleg en instructies zeg ik iets tegen het kind als: 'Als je ook maar iets van wat ik heb gezegd verwarrend vindt of niet begrijpt, laat me dat dan weten, ook al is het iets heel kleins. Dan probeer ik het op een andere manier uit te leggen.' Dat doe ik omdat kinderen soms niet durven zeggen dat ze niet begrijpen waar je het over hebt als je daar niet expliciet naar vraagt.

Het kan gebeuren dat ik tijdens een sessie met een kind van, laten we zeggen, vijf tot tien jaar oud een oefening heb die ik graag wil gebruiken maar die ik nog niet eerder met zo'n jong kind heb gedaan. Of dat ik een cursus over ACT met volwassenen heb bezocht waar ik een leuke nieuwe oefening heb geleerd, of dat ik in een boek over ACT met volwassenen een oefening ben tegengekomen die ik graag wil aanpassen voor gebruik met kinderen. Om dat voor elkaar te krijgen, probeer ik zo'n oefening dan *veel* begrijpelijker te maken voor kinderen. Misschien lijkt dat je een lastige opgave, met name als je nog maar net bent begonnen met het werken

met kinderen of het toepassen van ACT in je werk met hen. Toen ik mijn eerste stappen zette in het toepassen van ACT bij kinderen vond ik dat ook lastig: ik was bang dat het kind te jong zou zijn om de ACT-concepten te begrijpen en dat het me niet zou lukken om de oefeningen op de juiste manier te doen. Ik moedig je dan ook aan het gewoon te proberen, zelfs als je verstand tegen je zegt dat het kind er mogelijk te jong voor is. Als het kind de oefening dan niet begrijpt, kun je proberen haar verder te vereenvoudigen. Een criterium dat mij heeft geholpen om na te gaan of ik een oefening voldoende heb aangepast, is of een kind de oefening gemakkelijk kan onthouden. En als je niet weet hoe je een bepaalde oefening minder ingewikkeld kunt maken, kun je ook gebruikmaken van een andere oefening over hetzelfde ACT-proces.

Ik weet van mezelf dat ik in mijn werk met jongere kinderen (van ongeveer vijf tot acht jaar) soms per ongeluk taal gebruik die te volwassen is voor hun leeftijd, vooral richting kinderen die erg rijp zijn voor hun leeftijd. Omdat ik me daarvan bewust ben, zeg ik voordat ik begin met het bespreken van concepten of het geven van uitleg en instructies aan jongere kinderen dat ik weleens vergeet hoe jong ze nog zijn. Dat ik dan denk dat er een ouder kind bij me in de behandelkamer zit. Daarna vraag ik ze om het tegen me te zeggen als mijn taalgebruik te volwassen voor ze is, zodat ik woorden kan gebruiken die bij hun leeftijd passen. Die bereidheid om toe te geven dat ik fouten kan maken, stellen kinderen in mijn ervaring alleen maar op prijs: door te laten zien dat ik mijn kwetsbaarheid en fouten kan toegeven, laat ik kinderen (en hun ouders) zien dat ik mezelf niet als perfect beschouw, dat ik opensta voor feedback en die ook accepteer. Daarmee toon ik mijn *eigen* flexibiliteit, en laat ik zien dat ik lossta van mijn eigen verhaal over wie ik ben. (Met 'verhaal' bedoel ik een manier van onszelf beschrijven die in ACT het *geconceptualiseerde zelf* wordt genoemd, of *het zelf als inhoud*.) Die openheid helpt me bij het opbouwen van een vertrouwensband met kinderen en hun ouders.

Kinderen kunnen veel baat hebben bij ACT, omdat ACT zich richt op het vergroten van acceptatie, wat hen kan helpen hun eigenwaarde en veerkracht op te bouwen en de kwaliteit van hun leven kan verbeteren. Het doel van dit boek is jou als therapeut te helpen met het ontwikkelen van vaardigheden waarmee je kinderen in staat kunt stellen om hun mentale gezondheid en veerkracht te verbeteren en stoornissen zoals angst en depressie te overwinnen. Net als adolescenten en volwassenen kunnen kinderen moeite hebben om op te krabbelen na moeilijkheden;

ACT leert hun zeer belangrijke levensvaardigheden aan, met strategieën die bruikbaar zijn voor een breed spectrum van stoornissen en die ze ook kunnen toepassen op andere problemen die ze in de toekomst tegenkomen.

Verder kan ACT kinderen helpen met het reguleren en hanteren van moeilijke emoties en het omgaan met ups en downs. Dat helpt je cliënten om beter met situaties om te gaan, er meer op te vertrouwen dat ze hun problemen zelf het hoofd kunnen bieden, en minder beheerst te worden door en bang te zijn voor hun gedachten en gevoelens. De strategieën zijn praktisch en makkelijk uitvoerbaar, en het kind kan ze zelf gebruiken, op een onopvallende manier en in meerdere omgevingen, zoals thuis, op school en tijdens sociale en vrijetijdsactiviteiten.

Dan kijken we nu naar de ACT-kinderflex, de processen daarin en de manier waarop je de kinderflex kunt gebruiken in het werk met kinderen.

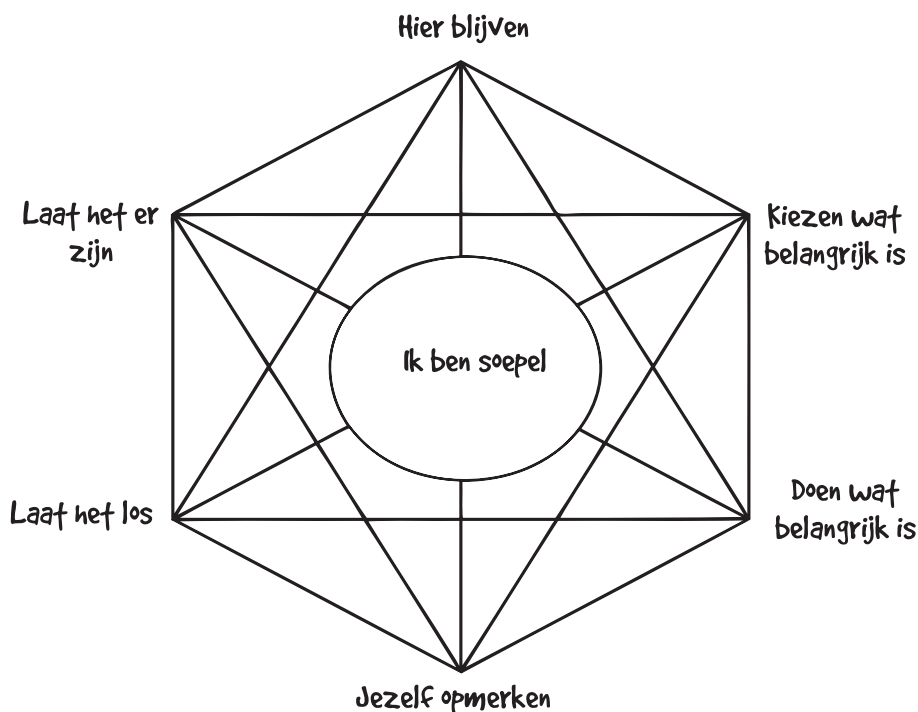
De ACT-kinderflex

Het ACT-model voor gedragsverandering (Hayes et al., 2006) wordt meestal de ‘ACT hexaflex’ genoemd. Dit model bestaat uit zes kernprocessen van ACT: *acceptatie, defusie, waarden, toegewijd handelen, contact met het hier-en-nu en zelf-als-context*. Het doel van deze processen is het opbouwen van *psychologische flexibiliteit*, dat wordt gedefinieerd als ‘het vermogen om als bewust mens vollediger in contact te komen met het *hier-en-nu* en om gedrag te veranderen of vol te houden wanneer het ten dienste staat van gewaardeerde doeleinden’ (Hayes et al., 2006, p. 7).

Ik heb het ACT-model van gedragsverandering aangepast om het geschikter te maken voor kinderen, in taal die zij begrijpen, en het resultaat is de ACT-kinderflex (zie figuur 1.1). De zes kernprocessen van de ACT-kinderflex zijn: *laat het er zijn, laat het los, kiezen wat belangrijk is, doen wat belangrijk is, hier blijven en jezelf opmerken*. In de ACT-kinderflex wordt psychologische flexibiliteit aangeduid als *ik ben soepel*, wat kan worden gedefinieerd als ‘hier blijven, opmerken wat er gebeurt zonder je gedachten of gevoelens te proberen te veranderen, en volhouden wat je doet of veranderen wat je doet om te kunnen doen wat belangrijk voor je is’. In het kinderflex-model zie je hoe het *ik ben soepel* wordt uitgelegd met de zes punten van de zeshoek.

Laten we eens kijken hoe je de ACT-kinderflex kunt gebruiken in je werk met kinderen. Stel, je werkt met een kind dat graag piano wil leren spelen. Zijn eerste piano-uitvoering komt eraan en hij wil dan graag spelen, omdat hij trots is op

hoeveel hij al heeft bereikt in de lessen. Maar naarmate de dag van de uitvoering nadert, begint hij het piano oefenen te vermijden uit vrees voor faalangst. Een ACT-aanpak zou dan zijn om het kind te vragen of er iets is aan de uitvoering wat belangrijk voor hem is (*kiezen wat belangrijk is*). Vervolgens kun je hem aanmoedigen om wel te oefenen, en om tijdens het oefenen op te merken wat hij voelt en waar dat gevoel in zijn lichaam het sterkst merkbaar is (*hier blijven*), zonder dat hij iets probeert te doen om minder angst te gaan voelen (*laat het er zijn*). Als er gedachten in hem opkomen over slecht spelen tijdens de uitvoering kan hij hallo zeggen tegen die gedachten (*laat het los*), kan hij terwijl hij die gedachten heeft naar zichzelf kijken (*jezelf opmerken*) en kan hij ondanks de aanwezigheid van die gedachten toch doorgaan met oefenen (*doen wat belangrijk is*). Laten we al die processen eens bekijken, inclusief voorbeelden van hoe je ze bij kinderen kunt gebruiken.



Figuur 1.1 De ACT-kinderflex (vrij naar Hayes et al., 2006)

Laat het er zijn

Met *laat het er zijn* wordt bedoeld dat je ongewenste persoonlijke ervaringen (zoals gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, impulsen, lichamelijke sensaties en gedrag) er gewoon laat zijn, zonder dat je er iets aan probeert te doen, bijvoorbeeld door te proberen ervan af te komen, ze te vermijden of te vervangen, of op zoek te gaan naar bewijs ervoor of ertegen. In bepaalde situaties kan ‘het er niet laten zijn’ op de korte termijn helpen, bijvoorbeeld als je naar muziek luistert om jezelf af te leiden van het krijgen van een injectie. Maar op de lange termijn helpt ‘het er niet laten zijn’ niet, omdat een kind dan meer bezig is met het voorkomen van bepaalde persoonlijke ervaringen en steeds minder dingen gaat doen, simpelweg om die ervaringen te vermijden. En dan laat ze die dingen na die belangrijk voor haar zijn (Coyne et al., 2011).

Neem bijvoorbeeld een kind dat op school last heeft van schaamtegevoelens, vervolgens ‘thuisblijven’ als methode kiest om de schaamte te vermijden en uiteindelijk categorisch weigert nog naar school te gaan. Ze vindt het belangrijk om goede leerprestaties te leveren, maar de uitkomst van niet naar school gaan is dat ze achter gaat lopen, wat enorme stress veroorzaakt. Het langdurig vermijden van gedachten en gevoelens helpt dit kind dus niet.

Laat het er zijn leren we aan kinderen om de negatieve gevolgen tegen te gaan van het vastzitten in gedachten en het opvolgen van de rigide regels die ze hebben ontwikkeld om hun gedrag te sturen, met als enige doel bepaalde persoonlijke ervaringen te vermijden. Neem bijvoorbeeld het kind dat op een verjaardagspartijtje het idee had buitengesloten te worden door de andere kinderen, zodat ze zich eenzaam en verdrietig voelde tijdens het feest. Als gevolg van die ervaring bedacht dit kind de regel: ‘Ik ga niet meer naar feestjes, want er wil nooit iemand met me praten.’ Door dit kind het ACT-proces *laat het er zijn* aan te bieden, kan ze leren om dingen die ze belangrijk vindt wel te doen (Hayes et al., 2006), zelfs als ze daarbij ongemak ervaart.

In het voorbeeld van de jongen die zich zorgen maakte over een piano-uitvoering zou een ACT-benadering van *laat het er zijn* betekenen dat we hem aanraden om die gedachten over slecht presteren er gewoon te laten zijn, zonder er iets aan te doen, en om op de momenten waarop hij merkt dat die gedachten aanwezig zijn, zijn aandacht rustig weer op de taak te richten: het piano oefenen. In die zin streeft ACT dus naar het versterken van *laat het er zijn*, waarbij mensen doorgaan met

dingen doen die belangrijk voor ze zijn, in plaats van dat het streeft naar het reguleren van emoties of het verminderen van symptomen (Coyne et al., 2011).

Laat het los

Laat het los betekent een stapje terug doen en iets van een scheiding aanbrengen tussen onszelf en onze gedachten, zodat we niet aan de gedachten vastzitten of eraan gehecht zijn. We proberen niet van onze gedachten af te komen, ze minder vaak te laten opkomen of ze te vervangen. In plaats daarvan betekent *laat het los* dat we gedachten kunnen zien voor wat ze zijn: niets meer dan gedachten, zonder dat we ze al te veel macht over ons geven. Bij het introduceren van *laat het los* begin ik met kinderen uitleggen dat gedachten beginnen als de letters van het alfabet, en dat ons verstand die letters vervolgens bij elkaar zet om woorden te vormen, waarna de woorden zinnen vormen. Vervolgens leg ik uit dat het feit dat ons verstand met die zinnen aan komt zetten, niet altijd hoeft te betekenen dat die zinnen waar zijn of dat we altijd alles moeten geloven wat ons verstand ons vertelt.

De jongen die dacht niet goed te gaan presteren tijdens de piano-uitvoering zou *laat het los* bijvoorbeeld kunnen toepassen door tegen zichzelf te zeggen: *Ik heb de gedachte dat ik niet goed ga spelen tijdens mijn piano-uitvoering, of Mijn verstand zegt tegen me dat ik niet goed ga spelen*, in plaats van *Ik ga niet het niet goed doen tijdens mijn piano-uitvoering*. Dat stimuleert hem om de gedachten en gevoelens te gaan zien als niet meer dan gedachten en gevoelens (Barnes-Holmes et al., 2004), in plaats van ervan uit te gaan dat wat zijn verstand tegen hem zegt de absolute waarheid is, die hij moet geloven en waarnaar hij moet luisteren (zodat hij stopt met oefenen voor de uitvoering, omdat hij al weet dat hij slecht gaat spelen). Deze korte oefening is voor kinderen makkelijk te doen en te onthouden, en zorgt vaak dat ze wat afstand nemen van een gedachte. Die afstand zorgt ervoor dat gedachten niet meer zoveel controle over ze hebben, zodat ze er minder op reageren en vrijer kunnen kiezen wat ze belangrijk vinden, ook als de gedachte wel opduikt, in plaats van dat hun verstand de baas over hen is en hun opdraagt wat ze moeten doen (en wat niet).

Kiezen wat belangrijk is

Kiezen wat belangrijk is heeft met waarden te maken, dat wil zeggen dingen waar mensen om geven, waaraan ze bereid zijn te werken. Waarden verschillen van doe-

len, in die zin dat doelen vaak tijdelijke gebeurtenissen zijn met een einduitkomst (Twohig et al., 2008). Je verbonden voelen met het voetbalelftal is bijvoorbeeld een waarde, en het winnen van de finale met je team is een doel. In ACT moedigen we kinderen aan om te kiezen wat belangrijk voor ze is op verschillende levensgebieden, zoals hun gezin, school en vrije tijd, in plaats van dingen te kiezen waarvan ze het gevoel hebben dat die nu eenmaal horen of belangrijk zijn voor andere mensen, zoals hun ouders, vriendjes en leerkrachten.

Een voorbeeld van een oefening in *kiezen wat belangrijk is*: vraag een kind zich voor te stellen dat hij aan het eind van de basisschool een feestje geeft voor zijn twaalfde verjaardag, en dat zijn vriendjes op het feestje een speech over hem geven, waarin ze vertellen wat ze zich van hem zullen blijven herinneren als ze straks naar verschillende middelbare scholen gaan. Vraag het kind hoe hij graag door zijn klasgenoten herinnerd wil worden, en hoe hij zichzelf er momenteel voor vindt staan in termen van wat belangrijk voor hem is. Met andere woorden, doet hij dingen die belangrijk voor hem zijn, en staat hij dus dicht bij wat belangrijk voor hem is, of doet hij geen dingen die belangrijk voor hem zijn, en staat hij er daardoor ver vanaf? In ACT is de bedoeling van de focus op *kiezen wat belangrijk is* dat het mensen helpt om gedrag te gaan vertonen dat gericht is op wat ze belangrijk vinden. Het behalen van specifieke doelen is alleen van belang in zoverre het bereiken daarvan een teken is dat mensen meer in lijn met hun eigen waarden handelen.

Doen wat belangrijk is

Doen wat belangrijk is verwijst naar effectief gedrag dat past bij de waarden die zijn benoemd bij *kiezen wat belangrijk is* (Hayes et al., 2006). Hierin lijkt ACT sterk op de traditionele gedragstherapie, die streeft naar het veranderen van gedrag. Veel gedragstherapeutische methodes kunnen ook als onderdeel van ACT worden ingezet, zoals *shaping* (dat wil zeggen bekrachtiging gebruiken voor het geleidelijk veranderen van gedrag), doelen stellen, exposure (een techniek waarbij iemand op een veilige manier wordt blootgesteld aan een beangstigende stimulus, bijvoorbeeld in een lift stappen) en vaardigheidstraining (Hayes et al., 2006). In ACT hangen die methodes samen met het behalen van doelen die zijn gebaseerd op *kiezen wat belangrijk is* en met het bevorderen van zich alsmaar verder uitbreidende patronen van *doen wat belangrijk is*. In CGT daarentegen hebben de methodes voor

gedragsverandering tot doel de behaalde behandeldoelen te consolideren, terugval te voorkomen en psychologisch ongemak en functionele beperkingen te verminderen (Coyne et al., 2011).

Doen wat belangrijk is roept naast plezierige bijna altijd ook onplezierige gedachten en gevoelens op, en gaat vaak gepaard met psychologische gebeurtenissen die het kind tot dan toe heeft vermeden. Een kind dat bijvoorbeeld bang is dat hij niet goed zal presteren tijdens de laatste wedstrijd van het basketbalseizoen, kan ervoor kiezen om toch te gaan, omdat hij van basketbal houdt, plezier wil hebben met zijn vriendjes en zijn team niet in de steek wil laten.

Hier blijven

Wanneer mensen blijven hangen in herinneringen, rumineren over waarom dingen zijn gebeurd en piekeren over de toekomst, zijn ze daardoor minder aanwezig in het hier-en-nu (Harris, 2009). Het doel van *hier blijven* is dat je in direct contact bent met je ervaringen, zonder te proberen ze weg te wuiven of te bagatelliseren (Coyne et al., 2011). In ACT is het resultaat van *hier blijven* dat er meer openheid en flexibiliteit in het gedrag ontstaat (Coyne et al., 2011). Een voorbeeld van een oefening voor het ontwikkelen van deze vaardigheid is mindful eten: het opmerken van de geuren, kleuren, smaken, aroma's en texturen van het voedsel en de sensatie van het voedsel in je mond, en echt bij die ervaring blijven, dat wil zeggen: jezelf betrappen als je in je gedachten verstrikt begint te raken en niet meer met je aandacht bij het voedsel bent, en daarna je aandacht rustig terugbrengen naar het voedsel.

In het voorbeeld van de jongen die zich zorgen maakte over zijn piano-uitvoering, en op die angstige gedachten reageerde door het oefenen te vermijden, zou dat er als volgt uitzien: we zouden hem aanmoedigen om wel te oefenen met pianospelen en om terwijl hij daarmee bezig is 'hier te blijven', door iets te zeggen als: 'Wees je bewust van het gevoel van de toetsen onder je handen en vingers, richt je aandacht op de klanken en het volume van de muziek die je speelt, merk het op als je aandacht afdwaalt naar gedachten over hoe je tijdens de uitvoering zult presteren, en breng je aandacht dan weer terug naar het gevoel van de toetsen en de klanken van de muziek bij het pianospelen.'

Een opmerking hierover: in dit boek gebruik ik 'hier blijven' ook als de persoon over wie ik het heb niet werkelijk aanwezig is. Ik doe dat omdat ik consistent wil

zijn in mijn taalgebruik en de taal wil benadrukken die ik bij kinderen gebruik wanneer ik hun dit proces aanleer.

Jezelf opmerken

Jezelf opmerken kun je definiëren als een stap terug doen en naar jezelf kijken. Om cliënten met dit proces te helpen, gebruikt ACT mindfulnessoefeningen, ervaringsgerichte oefeningen voor het opbouwen van het vermogen tot perspectief innemen, en metaforen (Hayes et al., 2012). Neem bijvoorbeeld een kind dat zich verdrietig voelt nu de sterfdag van haar vader nadert: elke keer als ze zich thuis verdrietig voelt, loopt ze naar haar kamer en gaat op haar bed liggen, en pas als ze zich weer beter voelt, gaat ze terug naar haar moeder, broer en zusje. Soms blijft ze urenlang in haar slaapkamer omdat ze zich verdrietig voelt, zodat ze het avondeten misloopt en niet kan meedoen aan de bordspelletjes na het eten met het gezin. Je kunt dit meisje helpen met het ontwikkelen van de vaardigheid *jezelf opmerken*, door haar te vragen een ervaringsgerichte oefening te doen waarin ze zich voorstelt dat ze thuis is, zich verdrietig voelt en naar haar slaapkamer gaat, waar ze veel tijd doorbrengt, en op bed gaat liggen, en dat ze pas weer uit haar kamer tevoorschijn komt als ze zich minder verdrietig voelt. Door deze oefening te doen, kan het kind gaan beseffen hoeveel tijd ze alleen doorbrengt. In reactie op dat besef kan ze besluiten om ook als ze zich verdrietig voelt wel naar beneden te gaan en zich bij de rest van het gezin te voegen, in plaats van op haar eigen kamer te blijven. Dat kan haar helpen om contact te maken met de rest van het gezin en hier te blijven, in plaats van dat ze verstrikt raakt in haar gedachten.

In een andere ervaringsgerichte oefening voor *jezelf opmerken* wordt een metafoor gebruikt. Hierbij kun je een kind vragen om zich voor te stellen dat ze op het strand is en haar gedachten en gevoelens opmerkt als de golven van de zee – sommige zijn wild, andere zijn kalm, en al die golven doen het strand geen kwaad.

Het doel van de ACT-kinderflex: ik ben soepel

Hoewel we de processen van de ACT-kinderflex (*laat het er zijn, laat het gaan, kiezen wat belangrijk is, doen wat belangrijk is*) apart bespreken – en er een of twee tegelijk behandelen, zodat kinderen ze op een goede manier kunnen leren en ervaren – zijn al die processen tezamen terug te voeren tot *ik ben soepel* (hier blijven,

opmerken wat er gebeurt zonder te proberen je gedachten en gevoelens te veranderen, en volhouden wat je doet of dat waar nodig veranderen om te kunnen doen wat belangrijk voor je is). Aangezien *ik ben soepel* de uitkomst is van het toepassen van de processen in de kinderflex, is dit dus geen proces dat we het kind rechtstreeks aanleren; dat is belangrijk om in je achterhoofd te houden.

Op dit punt aangekomen vraag je je misschien af of kinderen alle processen uit de kinderflex moeten leren om flexibel te worden. Dat hoeft niet: in sommige situaties gebruiken ze misschien een paar van de processen en hebben ze de andere niet nodig. En er zijn ook kinderen die een proces uit de kinderflex al gebruiken. Hun kun je dan leren hoe ze dat proces kunnen combineren met een ander proces. Neem bijvoorbeeld een kind dat worstelt met *laat het los*, zodat ze veel moeite heeft met het reguleren van emoties. Als ze haar zin niet krijgt, kan ze erg van streek raken en gaan huilen en schreeuwen. Maar dit kind is goed in *hier blijven* en gaat vaak helemaal op in activiteiten en sporten. Je zou haar dan kunnen aanmoedigen om, als ze boos wordt, te proberen haar gedachten los te laten en te oefenen met het terugbrengen van haar aandacht naar het hier-en-nu, de omgeving op te merken en mee te doen aan wat er om haar heen gebeurt, in plaats van gevangen te blijven zitten in haar gedachten over boos zijn. Dat kan haar helpen haar emoties te reguleren en op te houden met schreeuwen.

Nu we de ACT-kinderflex hebben verkend, gaan we verder met een cruciaal aspect van het geven van ACT, dat de ACT-positie wordt genoemd.

De ACT-positie

Toen ik ACT begon te gebruiken met mijn eigen cliënten merkte ik niet alleen duidelijke veranderingen op in termen van de therapeutische technieken die ik toepaste, maar ook meerdere veranderingen in *hoe* ik met mijn cliënten omging. Die veranderingen zijn hoofdkenmerken van mijn therapeutische stijl geworden en hebben te maken met de taal die ik gebruik richting mijn cliënten, de machtsdynamiek tussen mij en mijn cliënten, mijn aandacht tijdens de sessies, mijn bereidheid om soms iets te delen over mijn eigen problemen en de inzet van de therapeutische technieken in mijn eigen leven. Bij elkaar worden deze veranderingen de ACT-positie genoemd, en het innemen daarvan heeft een heel positieve invloed gehad op mijn vermogen om snel een vertrouwensband op te bouwen met mijn cliënten, en

zeker met kinderen. Ook voor jou is het omarmen van de ACT-positie van groot belang in je werk met kinderen. Daarom bekijken we de aspecten van die positie nader.

Taal

Een van de veranderingen in mijn therapeutische positie die ik opmerkte tijdens mijn reis om ACT onder de knie te krijgen heeft met taal te maken. Tijdens mijn psychologiestudie en tijdens de supervisie als onderdeel van de opleiding tot geregistreerd psycholoog richtte ik me op CGT. Mijn docenten en supervisors noemden cliënten 'patiënten', zoals in het medische model. Toen ik die term overnam in mijn eigen werk, merkte ik dat dit voor mij niet helemaal oké voelde. Uit nieuwsgierigheid verdiepte ik me in de oorsprong van het woord 'patiënt', en ik ontdekte dat het afstamt van de Latijnse woord *patior*, dat 'lijden' betekent. Die woordkeuze weerspiegelt het idee dat de mensen die we helpen niet in orde zijn en dat we ze moeten 'opknappen' of 'genezen', zodat ze daarna wel weer in orde zijn en zich 'beter' voelen als gevolg van de behandeling (Neuburger, 1999). De ACT-positie verschilt daar sterk van, en als ACT-therapeut is mijn taal mee veranderd: ik help 'cliënten' in plaats van dat ik patiënten behandel. (Een kanttekening daarbij: ik heb een particuliere praktijk en werk op een school, settingen waarin dit taalgebruik goed past. In een ziekenhuis of vergelijkbare omgeving kan het gepaster zijn om de mensen met wie je werkt patiënten te blijven noemen.)

Een voorbeeld van taalgebruik in sessies met kinderen is dat ik mezelf voorstel met mijn voornaam. Als kinderen of hun ouders me aanspreken met 'dokter', 'dokter Black' of 'dokter Tamar', vraag ik hun of ze me alsjeblieft gewoon Tamar willen noemen. Ik doe dat omdat ik graag wil dat het kind en de ouder zien dat ik hen als gelijkwaardigen beschouw. Bovendien hoop ik dat een kind als het me bij mijn voornaam noemt, minder geïntimideerd is en zich meer op zijn gemak voelt bij het therapieproces. (Al begrijp ik dat in sommige situaties, zoals op scholen, kinderen het personeel niet bij hun voornaam mogen aanspreken, terwijl dat in andere situaties wel kan. Op de scholen waar ik tot nu toe heb gewerkt en zelf mocht kiezen hoe leerlingen me zouden noemen, koos ik altijd voor mijn voornaam.)

Machtsevenwicht

Een belangrijk aspect van de ACT-positie is dat het machtsevenwicht tussen therapeut en cliënt gelijkwaardig is. Om dat uit te dragen kun je verschillende dingen doen. Zoals al eerder is gezegd, krijgen kinderen en ouders door jouw taalgebruik in de omgang met hen al een eerste indruk van jouw visie op de therapeutische relatie en of je die als gelijkwaardig beschouwt. Dat taalgebruik blijkt bijvoorbeeld uit hoe je jezelf voorstelt.

Een andere manier om te laten zien dat je naar een gelijkwaardig machtsevenwicht streeft, is door informatie en strategieën op zo'n manier uit te leggen dat het uitnodigt tot actief meedoen, in plaats van je daarbij als een gezagsfiguur op te stellen. Ik doe dat door een kind tijdens de sessies te laten kiezen uit verschillende oefeningen, in plaats van er slechts één aan te bieden. Als je veel ervaring hebt met het probleem waarmee een kind bij je is gekomen, kun je het kind en de ouder vertellen dat je al met veel andere kinderen hebt gewerkt die hetzelfde probleem hadden, en dat je haar graag wilt proberen te helpen. Vertel bij alle oefeningen die je introduceert dat ze zeker niet verplicht zijn; het kind mag zelf kiezen of ze er wel of niet aan wil meedoen (in hoofdstuk 2 staan we uitgebreider stil bij het onderwerp vrijwillig meewerken).

Tip

Wanneer je een kind suggesties doet voor opdrachten om tussen de sessies door te oefenen met wat ze heeft geleerd, maak haar dan duidelijk dat ze de oefening kan doen als ze dat wil, maar dat dit niet hoeft.

Aan het begin van de volgende sessie vraag je het kind of het is gelukt om de opdracht die je de vorige sessie hebt voorgesteld uit te proberen. Ik leid die vraag altijd in met een zin als: 'De vorige keer dat we elkaar zagen, heb ik je een idee meegegeven over een oefening die je thuis kon doen. Die oefening heette mindful ademen, weet je nog, en was bedoeld om makkelijker in slaap te komen. Ik vraag me af of je het geprobeerd hebt. Als je het niet hebt gedaan, dan is dat helemaal prima. Ik ben dan niet teleurgesteld of boos.' Als het kind dan antwoordt dat

ze de thuisopdracht inderdaad heeft geprobeerd, vraag ik haar of ze het goed vindt als we even de tijd nemen om te vertellen hoe het is gegaan. Meestal voeg ik daar nog iets aan toe als: ‘Als het je niet heeft geholpen, hoeft je echt niet het gevoel te hebben dat je me moet vertellen dat het wel goed werkte. Vertel me alsjeblieft hoe het echt is gegaan en of je er iets aan hebt gehad.’ Daarmee kun je laten zien dat je het kind als je gelijkwaardige beschouwt, en dat je ervoor openstaat om te horen dat je suggesties misschien niet hebben geholpen. Door iets dergelijks tegen kinderen te zeggen, voelen ze in mijn ervaring dat ze mij geen plezier hoeven te doen door te zeggen dat mijn suggesties hebben geholpen.

Een andere manier waarop je kunt laten zien dat je waarde hecht aan een gelijkwaardig machtsevenwicht is door te zorgen dat je niet het grootste deel van de sessie aan het woord bent – iets wat bij het werken met kinderen extra belangrijk is. Vooral beginnelingen in ACT hebben vaak de neiging om te veel te praten; maar dat geldt niet alleen voor beginnelingen, en ook ik ben hier nog altijd alert op. Als je merkt dat je je afvraagt of je tijdens de sessies met het kind te veel over ACT praat, stel jezelf dan de vraag of je misschien bezig bent met ‘praten over ACT, in plaats van ACT doen’ (Brock et al., 2015, p. 140). Dat is vaak een goede manier om tijdens een sessie even pas op de plaats te maken en bij jezelf na te gaan wat er gebeurt.

Tip

Als je jezelf erop betrapt dat je meer bezig bent met tegen het kind aan praten over de ACT-begrippen, in plaats van interactieve technieken te gebruiken, kun je een ervaringsgerichte oefening inlassen.

Om dezelfde reden is het ook belangrijk om in de gaten te houden hoeveel jij praat vergeleken met het kind, zodat je niet te overheersend bent in de sessie – een risico wanneer je je niet op je gemak voelt (Brock et al., 2015). Maar te veel praten kan ook gebeuren als je erg enthousiast bent over het verloop van de sessie en daardoor de neiging krijgt om te hard van stapel te lopen, door het kind alles wat je weet over ACT te willen vertellen. Wanneer je als therapeut te veel praat, kan dat ook