

**KIND EN ADOLESCENT
PRAKTIJKREEKS: ZELFBEELD-
TRAINING VOOR KINDEREN
EN JONGEREN; COMPETITIVE
MEMORY TRAINING (COMET)
(TRAINERSHANDLEIDING)**

M. Kuin & P. Peters
Bohn Stafleu van Loghum, Houten
ISBN 9789036806367
67 bladzijden
Prijs: € 31,99

**WERKEN AAN JE ZELFBEELD;
COMET VOOR KINDEREN EN
JONGEREN (INDIVIDUELE
TRAINING) (WERKBOEK)**

M. Kuin & P. Peters
Bohn Stafleu van Loghum, Houten
ISBN 9789036806695
61 bladzijden
Prijs: € 23,99

**WERKEN AAN JE ZELFBEELD;
COMET VOOR KINDEREN EN
JONGEREN (GROEPSTRAI-
NING) (WERKBOEK)**

M. Kuin & P. Peters
Bohn Stafleu van Loghum, Houten
ISBN 9789036806404
46 bladzijden
Prijs: € 23,99

Steeds vaker kom ik jongens en meiden tegen met zelfbeeldproblematiek, als deelklacht bij depressie of andere psychische klachten, maar zeker ook als primaire klacht. Mijn interventies hielpen tot nu toe mijn cliënten vooruit, maar ik miste een meer omvattend protocol. Een toevallige ontmoeting op het EMDR-congres bracht me bij de zelfbeeldtraining van Kuin en Peters. De auteurs hebben COMET voor negatief zelfbeeld (Kees Korrelboom, 2011) herschreven en toepasbaar gemaakt voor het werken met kinderen en adolescenten. Centraal binnen de COMET-werkwijze staat de theorie van Brewin, die het principe van de ‘contraconditionering’ ontwikkelde. De zelfbeeldprotocollen van Kuin en Peters bieden een combinatie van positieve aandachtstraining, contraconditionering en de EHBO-maatregel: een coping-methode die de jongere leert op moeilijke momenten doelgericht een positiever



zelfbeeld op te roepen. Kuin is in 2013 ook gestart met een onderzoek naar de effectiviteit van de COMET-interventie bij de kinder- en adolescentendoelgroep. Een pilot-onderzoek (35 kinderen) laat zien dat er een sterk positief effect is op gedragswaardering en globale zelfwaarde, en ook een sterke afname van somberheidsklachten. Er is geen verschil gevonden tussen het individuele en groepsprotocol. Naarmate de leeftijd hoger is, blijkt de positieve verandering op de globale zelfwaardering af te nemen. De auteurs hebben een drietal zeer toegankelijke (werk)boeken ontwikkeld waarbij zowel de basis- als de meer gevorderde therapeut praktisch met kind en ouders aan de slag kan. Er zijn een trainershandleiding en twee protocollen beschikbaar: een individueel protocol voor de leeftijdsgroep van 8 tot 18 jaar en een groepsprotocol voor de leeftijdsgroep van 12 tot 24. De trainershandleiding is een overzichtelijk opgebouwde handleiding, waarin achtereenvolgens de theoretische achtergrond, het individuele protocol en het groepsprotocol besproken worden. De auteurs geven concrete suggesties voor die houding van de therapeut die het meest positieve effect kan bewerkstelligen. Voorbeeldteksten helpen de therapeut zijn weg te vinden in het gebruik van het protocol. Veelvoorkomende valkuilen worden benoemd en voorzien van een suggestie tot oplossing. De bijlagen voorzien de therapeut onder andere van informatie om ouders te informeren, en van meditatieoefeningen om therapeut dan wel ouders te helpen de stemming van de jongere positief te beïnvloeden. De twee werkboeken beschrijven de zeven sessies van het individuele protocol en de acht van het groepsprotocol. Het individuele werkboek (Kuin) en het groepsworkboek (Peters) zijn beide overzichtelijk en gestructureerd, aantrekkelijk vormgegeven en ook qua taalgebruik geschikt voor de cognitief (beneden)gemiddelde doelgroep. Er worden naast informatie en (creatieve) doe-opdrachten tijdens de sessies ook thuisopdrachten meegegeven. Deze betrekken de omgeving thuis bij het

vergroten van het zelfvertrouwen. Dit blijkt weer een sterk positief effect te hebben op de zelfwaardering. De oudersessie wordt als optioneel bestempeld; in te plannen als er tijdens de training weinig of geen contact is geweest met de ouder(s). De vraag is of dit verstandig is, zeker bij jongere cliënten of cliënten die in een meer kwetsbare omgeving opgroeien. De training wordt zowel bij het individueel als groepsprotocol geëvalueerd middels een voor- en nameting (vragenlijsten) en een face-to-facegesprek met deelnemer en ouder(s). De oudersessie vindt bij het groepsprotocol wel standaard plaats, desnoods telefonisch. Mijn indruk is dat bij ernstiger zelfbeeldproblematiek zeven à acht sessies kort zijn om een zo belangrijke verandering op het gebied van zelfwaardering vast te houden. Ouders kunnen ingezet worden het geleerde levendig te houden. Mijn suggestie zou nog zijn wat meer aandacht te geven aan wat er in het lichaam gebeurt, zodat de koppeling tussen lijf en hoofd en de controle over beide verder versterkt worden. Al met al een overzichtelijke trainershandleiding en twee mooie protocollen. Een waardevolle aanvulling in het huidig therapeutisch arsenaal van interventies. Aan de slag dus!

Renate Weijers, psycholoog/GZ-psycholoog