

Veerkracht versterken

met speltherapeutische interventies

Onder redactie van David A. Crenshaw, Robert Brooks, Sam Goldstein

Veerkracht versterken met speltherapeutische interventies
Onder redactie van David A. Crenshaw, Robert Brooks, Sam Goldstein
Vertaling: Mariska Hammerstein

ISBN 978 90 8850 713 7
NUR 770

© 2018 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 tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Inhoud

Inleiding	7
Deel I Introductie	11
Hoofdstuk 1 De kracht van mindsets Wegwijzers voor een op veerkracht gerichte aanpak voor behandelingen <i>Robert Brooks en Sam Goldstein</i>	13
Hoofdstuk 2 Veerkrachtversterkende factoren in speltherapie <i>John W. Seymour</i>	41
Deel II Toepassingen in de praktijk	55
Hoofdstuk 3 Het gebruik van metaforen en storytellingtechnieken <i>Robert Brooks en Suzanne Brooks</i>	57
Hoofdstuk 4 ‘Lieve meneer de kabouter’ Omgaan met verlies en verdriet <i>David A. Crenshaw en Jillian E. Kelly</i>	83
Hoofdstuk 5 Posttraumatisch spel Een solide weg naar veerkracht <i>Eliana Gil</i>	105
Hoofdstuk 6 Kalmte, verbondenheid en zelfvertrouwen Gebruik van kunstzinnige therapie bij trauma’s <i>Cathy A. Malchiodi</i>	123
Hoofdstuk 7 Toepassing van op sterke kanten gerichte strategieën in het onderwijs Odyssee van een schoolpsycholoog <i>Steven Baron</i>	141
Hoofdstuk 8 Speltherapie bij kinderen en gezinnen die een massatrauma meemaakten <i>Risë Vanfleet en Claudio Mochi</i>	163

Hoofdstuk 9 De dans van veerkracht en hechting bij moeder-kindrelaties met een hoog risico <i>Stephanie Carnes en David A. Crenshaw</i>	187
Hoofdstuk 10 Speelse wegen naar een veerkrachtige mindset Een spelreis om tegenslagen te overwinnen <i>Cherie L. Spehar</i>	209
Literatuur	235
Over de redacteurs	261
Index	263

Inleiding

Het menselijk vermogen om lasten te dragen is net als bamboe – veel buigzamer dan je op het eerste gezicht zou denken.

Jodi Picoult, *My Sister's Keeper*

De opkomst van een thema als veerkracht blijkt niet alleen uit wetenschappelijke literatuur – waarover vakgenoten jaarlijks besprekingen publiceren – maar ook uit de vele wetenschappelijke en op de praktijk gestoelde boeken over dat thema. De belangstelling voor veerkracht is zo toegenomen dat er nu publicaties verschijnen over specifieke issues binnen dit veld (bijvoorbeeld intake en gespecialiseerde behandeling). Nu de erkenning van dit belangrijke fenomeen in de geestelijke gezondheidszorg, medische zorg en educatie is gegroeid, neemt – parallel daaraan – ook het gevaar toe van het bevorderen van tendentieuze of ineffectieve behandelingsstrategieën. Er is duidelijk behoefte aan een zorgvuldig samengestelde gids voor op veerkracht gerichte behandelingen. We hebben dit boek samengesteld opdat het als een degelijke gids kan dienen voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg.

Dit boek is niet alleen het product van vier decennia onderzoek en artikelen van oorspronkelijke denkers en mensen uit de praktijk op het gebied van veerkracht, maar komt ook voort uit de moed van kinderen die de zeer gewaardeerde auteurs en toegewijde therapeuten motiveerden om aan dit boek mee te werken. Van de drie samenstellers van dit boek zijn Robert Brooks en Sam Goldstein toonaangevend op het terrein van veerkracht en de auteurs van veel boeken en artikelen op dit gebied; David A. Crenshaw gaat na vijfenveertig jaar nog steeds door met zijn directe werk met risicojongeren, waarbij hij, hoeveel hindernissen er ook zijn, koppig weigert het op te geven. Hij is voortdurend op zoek naar die 'eilanden van competentie' zoals Robert Brooks het lang geleden zo treffend beschreef.

De auteurs die een bijdrage aan dit boek leverden, hebben met elkaar gemeen dat ze vertrouwen hebben in kinderen. Ze vinden steeds weer herstellende kwaliteiten bij deze jongeren met problemen waarvan andere hulpverleners, en soms ook (maar relatief zeldzaam) zelfs hun eigen ouders en leerkrachten, mogelijk ontmoedigd zouden raken. Maar in onze ervaring doen de meeste ouders en leerkrachten wat ze kunnen om kinderen te helpen en het leven van jongeren die een verkeerde weg zijn ingeslagen weer op het juiste spoor te krijgen; we kennen heel wat ouders en leerkrachten die we als helden mogen afficeren. Soms komen jongeren, ondanks alle pogingen van degenen die van ze houden en hen begeleiden, in een neerwaartse spiraal terecht. Vaak zijn deze jongeren, in de overtuiging dat ze de zorg en de hulp

die ze krijgen niet waard zijn, kampioenen in het ontmoedigen van degenen die bevriend met ze willen zijn en hen proberen te helpen. Zij die hebben bijgedragen aan dit boek zijn er allemaal volledig van overtuigd dat ‘veerkrachtige mindsets’ en de aanwezigheid van een of meer ‘charismatische volwassenen’, zoals het zo mooi wordt beschreven in het openingshoofdstuk van Brooks en Goldstein, het leven van ernstig getroebleerde jongeren een positieve wending geven.

Nog een andere dwingende noodzaak om dit boek te maken is de kracht van de natuurlijke eigenschappen van spel, met name therapeutisch spel, om de veerkracht te vergroten. De manieren waarop spel niet alleen een gezonde cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling bevordert, maar ook veerkracht ontwikkelt bij kinderen wordt uitvoerig in hoofdstuk 2 beschreven door John. W. Seymour, een erkend speltherapeut en wetenschapper op het gebied van veerkracht.

Creatieve strategieën rondom storytelling en metaforen beschrijven Robert en Suzanne Brooks gedetailleerd in hoofdstuk 3, met mooie praktijkvoorbeelden die illustreren hoe deze interventies veerkracht versterken.

David A. Crenshaw en Jillian E. Kelly tonen in hoofdstuk 4 op indringende wijze speltherapietechnieken die zinvol bleken bij de behandeling van een heldhaftig en inspirerend meisje, wier leven tragisch tot een eind kwam nadat ze in therapie geweldige vorderingen had gemaakt.

In hoofdstuk 5 vertelt Eliana Gil, een erkend speltherapeut en begenadigd auteur, het verhaal van nog een ander moedig meisje en haar moeder, die tijdens de behandeling door Gil de meest afschuwelijke gebeurtenis te boven zijn gekomen. Enkele van de speltherapeutische interventies die in dit hoofdstuk worden beschreven, zullen lezers die in hun eigen praktijk met ernstige vormen van kindertrauma geconfronteerd worden inspireren en van de nodige informatie voorzien.

In hoofdstuk 6 zet een andere internationaal erkende speltherapeut en begenadigd auteur, Cathy A. Malchiodi, het gebruik van spel en kunstzinnige therapie strategieën uiteen aan de hand van een fascinerend geval van kindertrauma.

In hoofdstuk 7 beschrijft Steven Baron, die bijna drie decennia heeft gewerkt als schoolpsycholoog, het inzetten van op sterke kanten gerichte interventies om veerkracht te versterken in een heel andere setting, namelijk het openbaar onderwijs; hij geeft een serie fascinerende schetsen als voorbeelden van zijn werk.

In hoofdstuk 8 beschrijven Risë VanFleet en Claudio Mochi (algemeen geprezen, niet alleen als speltherapeuten, maar ook om hun werk bij internationale rampen) het gebruik van speltherapie-interventies in de periode na een grote ramp. Dit hoofdstuk is in de huidige tijd bijzonder relevant voor velen in de kinderpsychotherapie, omdat er – helaas – in de afgelopen jaren maar al te veel massarampen zijn geweest.

Hoofdstuk 9, van Stephanie Carnes en David A. Crenshaw, gaat eveneens over een hoog-risicogroep, waarbinnen velen uit ons vakgebied geen ‘eilanden van

competentie' zouden verwachten. In dit hoofdstuk beschrijven de auteurs een groepsinterventie met speltherapie voor jonge moeders met een hoog risico en hun baby's om moeder-kindhechting en veerkracht te bevorderen.

Cherie L. Spehar geeft in hoofdstuk 10 een beschrijving van een andere, maar heel creatieve benadering – een die standaard speltherapie en expressieve, kunstzinnige interventies combineert met therapeutisch schrijven en technieken gebaseerd op mindfulness – waarmee tegenslagen onder ogen worden gezien en overwonnen; in dit hoofdstuk staat een interessant praktijkvoorbeeld van een jongere en voorbeelden van zowel technieken als therapeutische dialogen.

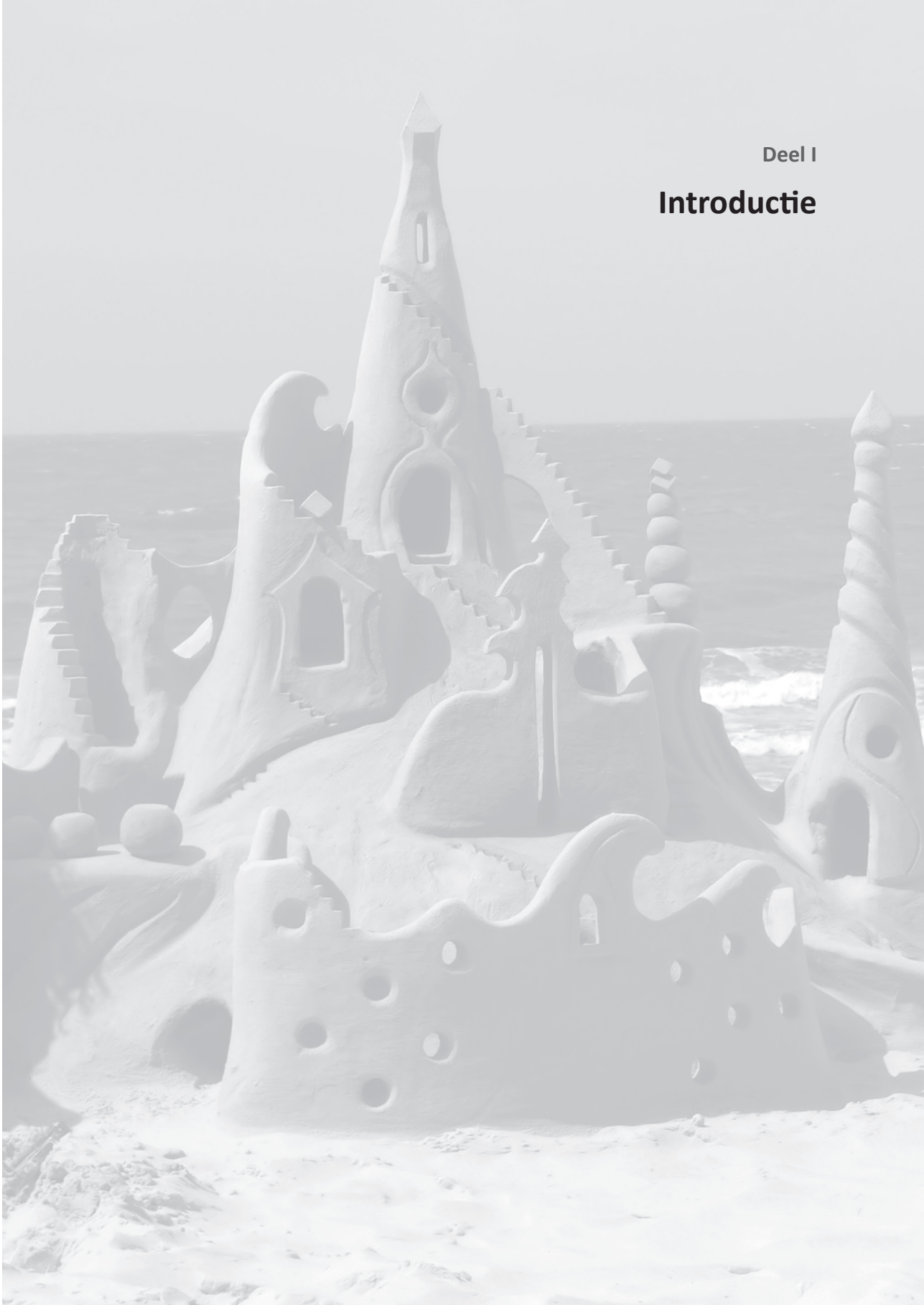
Wij, de drie samenstellers, zijn dankbaar voor degenen die bijdragen leverden, om zo hun enorme expertise op het gebied van speltherapie en kinderpsychologie te willen delen. We denken dat onze lezers sociaal werkers, psychologen en psychiaters zullen zijn die in allerlei verschillende omgevingen werken – scholen, klinieken, eigen praktijken, ziekenhuizen, pleeggezinnen, jeugdinstellingen enzovoort.

Ten slotte was een andere factor die ons motiveerde om dit boek samen te stellen: het bombardement van professionele conferenties en boeken op ons vakgebied die uitsluitend betrekking hadden op kindertrauma. Hoewel niet ontkend kan worden dat professionals in de geestelijke gezondheidszorg zonder uitzondering met veel te veel traumacasussen te maken krijgen, heeft de andere kant van de medaille – de veerkracht, de sterke kanten en de 'eilanden van competentie' bij onze kinderen – niet dezelfde aandacht gekregen. Therapeuten komen soms van conferentiepresentaties terug die alleen maar gefocust leken op het documenteren en beschrijven van traumagevoelens als 'gedemoraliseerd' en 'hopeloosheid' – iets wat hun cliënten (de kinderen en gezinnen) zelf ook doen. Een van onze gewaardeerde collega's heeft ooit gezegd in de toekomst geen conferenties meer bij te willen wonen omdat ze werd doodgegooid met 'trauma, trauma en trauma!' Dit boek is gemaakt in een sfeer van hoop en optimisme die ons als samenstellers, en ook onze doorgewinterde en breed gewaardeerde coauteurs, kracht gaf en inspireerde. Ons gezamenlijke doel was om jonge professionals, van wie er vier op bijzondere wijze aan dit boek hebben bijgedragen, hoop te geven en die aan te wakkeren.

David A. Crenshaw, Robert Brooks en Sam Goldstein

Deel I

Introductie



De kracht van mindsets

Wegwijzers voor een op veerkracht gerichte aanpak
voor behandelingen

*Robert Brooks
Sam Goldstein*

In dit hoofdstuk onderzoeken we twee belangrijke begrippen die ons leiden bij onze therapeutische interventies met kinderen en jongeren: ‘veerkracht’ en ‘mindsets’. Deze begrippen dienen als basis voor de op sterke kanten gerichte aanpak die we voorstaan. Ze zijn niet beperkt tot één theoretisch standpunt (bijvoorbeeld psychodynamische of cognitieve gedragstherapie), maar ze kunnen worden toegepast binnen diverse therapeutische modellen en strategieën, waaronder de speltherapietechnieken die het onderwerp van dit boek zijn (zie Seymour, in hoofdstuk 2 van dit boek, voor specifieke kenmerken van spel dat veerkracht versterkt). Stuart Brown (2009), oprichter van de National Institute of Play, heeft in verband met fantasierijk spel gezegd: ‘Tijdens het hele leven blijft fantasie de sleutel tot emotionele veerkracht en creativiteit’ (p. 87).

Vier stromingen in het onderzoek naar veerkracht

In de afgelopen 25 jaar groeide de belangstelling voor onderzoek naar veerkracht bij kinderen en jongeren en ook voor de manieren waarop dit concept kan worden toegepast bij therapieën zowel binnen als buiten de psychotherapiepraktijk (Beardslee & Podorefsky, 1988; Brooks, 2011; Brooks & Brooks, 2014; Brooks, Brooks & Goldstein, 2012; Brooks & Goldstein, 2001, 2007, 2011; Crenshaw, 2010; Fagan, 1999; Goldstein & Brooks, 2013; Goldstein, Brooks & DeVries, 2013; Masten, 2001; Prince-Embury & Saklofske, 2013; Werner & Smith, 2001). De belangstelling ging hierbij ook uit naar een interactief perspectief om te kijken naar de rol die ouders spelen bij het bevorderen van veerkracht en van het omgaan met risico’s in het leven van hun kinderen (Skinner, Pitzer & Steele, 2013; Taylor & Conger, 2014). Tegelijkertijd is er ook steeds meer belangstelling voor het herkennen van factoren die te maken hebben met de neurobiologie en fysiologie van veerkracht en aanpassingsvermogen bij kinderen (Karatoreos & McEwen, 2013).

Wright, Masten en Nayaran (2013) hebben vier afzonderlijke fasen of ‘stromingen’ binnen het veerkrachtonderzoek beschreven. Aanvankelijk lag de nadruk op het begrijpen van die factoren bij mensen die aanzienlijke tegenslagen in hun leven hadden meegemaakt en er positief mee waren omgegaan. Een tweede stroming keek naar ontwikkelingsprocessen die bijdroegen aan veerkracht. Deze stroming hield gelijke tred met de opkomst van de ontwikkelingspsychopathologie, wat inhield dat er steeds meer aandacht werd besteed aan contextuele en ontwikkelingsvariabelen in plaats van alleen maar persoonsgebonden factoren.

Wright en haar collega's (2013) hebben de derde stroming ‘interveniëren om veerkracht te ontwikkelen’ genoemd, die zowel benaderingen voor interventie als preventie omvatte. Deze auteurs merkten op: ‘Gebruikmakend van de lessen uit de eerste twee stromingen zijn onderzoekers van de derde stroming begonnen de basiswetenschap van veerkracht die zich aan het ontwikkelen was om te zetten in acties bedoeld om veerkracht te versterken’ (p. 27). De vierde en huidige stroming concentreert zich op ‘dynamiek op verschillende niveaus en de vele processen die genen, neurobiologische aanpassing, hersenontwikkeling, gedrag en context op verschillende niveaus linken’ (p. 30). Het gaat om onderzoek naar veerkracht vanuit veel verschillende perspectieven, zoals genen, interactie van genen en de omgeving, en sociale interactie.

De inhoud van dit hoofdstuk is het meest verwant met de derde stroming, hoewel er ook duidelijk wortels zijn vanuit de eerste twee stromingen. Maar we zien ook dat de vierde stroming een interessante multidisciplinaire benadering op verschillende niveaus kent, die steeds meer informatie zal opleveren over de vele elementen die bijdragen aan veerkracht bij kinderen en jongeren.

Ook al ligt de focus van dit hoofdstuk op therapeutische interventies, het raamwerk dat we gaan introduceren kan ook toegepast worden binnen een preventieve aanpak. De principes die we aangeven voor de ontwikkeling van een ‘veerkrachtige mindset’ bij het behandelen van kinderen kunnen ook worden toegepast in een omgeving buiten de therapiekamer – namelijk in onze woningen en scholen – om alle kinderen en jongeren te helpen hun huidige en toekomstige problemen effectiever aan te pakken.

Bij het bespreken van de diverse aspecten van ons werk bevelen we van harte aan dat therapeuten, als integraal onderdeel van het behandelingsproces, nauw samenwerken met ouders en onderwijzers – tenzij er in de dynamiek van een bepaalde situatie contra-indicaties zijn. Nauwe samenwerking tussen een therapeut en de volwassenen die belangrijk zijn in het leven van een kind stelt de therapeut in de gelegenheid om de basisprincipes van een op sterke kanten gerichte benadering uit te leggen aan deze zorgverleners, opdat zij de ontwikkeling van veerkracht bij het kind kunnen faciliteren.

Onkwetsbare kinderen?

Voordat we het andere essentiële element van ons werk (mindsets) introduceren, is het belangrijk de verandering te beschrijven die heeft plaatsgevonden rond het begrip veerkracht. Een verandering die naar onze mening aanmoediging en hoop kan bieden voor therapeuten die met probleemkinderen werken.

De vroegste onderzoeken naar veerkracht keken naar de levens van kinderen die aanzienlijke tegenslagen hadden meegemaakt (bijvoorbeeld emotionele of fysieke mishandeling of seksueel misbruik, opvoeding door ouders met emotionele stoornissen), maar met wie het goed ging toen ze volwassen waren. Deze mensen kregen vaak het etiket 'onkwetsbaar' (Anthony & Cohler, 1987), wat gemakkelijk kan leiden tot de interpretatie dat zij 'superjongens' of 'supermeisjes' waren, met ongebruikelijke aangeboren krachten die hen in staat stelden de problemen waar ze tegenaan liepen te overwinnen. Door dit etiket op een kleine, selecte groep kinderen te plakken, kun je gemakkelijk tot de onjuiste conclusie komen dat talloze kinderen (zij die niet geboren zijn met deze 'superkrachten') niet in staat zouden zijn om de problemen en trauma's uit hun jeugd te overwinnen.

Masten (2001), in een veel geciteerd artikel dat correspondeert met haar beschrijving van de vier verschillende stromingen van het onderzoek naar veerkracht, bestreed met welgekozen woorden het idee dat er bij uitingen van veerkracht uitzonderlijke krachten in het spel moeten zijn. Ze merkte op:

'Veerkracht komt niet voort uit zeldzame en speciale kwaliteiten, maar uit de alledaagse magie van gewone, normale menselijke bronnen in de geest, hersenen en lichamen van kinderen, in de gezinnen en leefgemeenschappen waaruit ze komen ... De conclusie dat veerkracht voortkomt uit gewone processen biedt een heel wat optimistischere kijk op actie dan het idee dat er zeldzame en uitzonderlijke processen bij betrokken zijn. De taak die nu voor ons ligt, is schetsen hoe adaptieve systemen zich ontwikkelen, hoe ze werken in uiteenlopende omstandigheden, hoe ze voor of tegen succes werken bij een bepaald kind in zijn omgevings- en ontwikkelingscontext en hoe ze kunnen worden beschermd, hersteld, bevorderd en verder ontwikkeld in het leven van kinderen' (p. 235).

Door het aan de kaak stellen van de aanname dat alleen een kleine groep kinderen bepaalde buitengewone eigenschappen bezit en dat deze eigenschappen noodzakelijk zijn om tegenslag te overwinnen, biedt Mastens visie – die wij van harte onderschrijven – een hoopvoller perspectief. De verandering van de notie van onkwetsbaarheid naar 'alledaagse magie' heeft verstrekkende gevolgen voor psychotherapeuten bij de beoordeling van het potentieel aan veerkracht in elk kind dat ze behandelen.

Deze verandering van perspectief blijft niet beperkt tot kinderen. Bonanno (2004) kwam tot een soortgelijke conclusie als Masten, hoofdzakelijk gebaseerd op zijn onderzoek naar volwassenen die ervaringen hadden met trauma en verlies. Hij stelde:

‘Uit een overzicht van de beschikbare literatuur over verlies en gewelddadige of levensbedreigende gebeurtenissen komt duidelijk naar voren dat de overgrote meerderheid van mensen die aan zulke situaties zijn blootgesteld geen profiel van chronische symptomen vertonen en dat velen, in sommige situaties de meerderheid, een gezonde manier van functioneren laten zien die duidt op het veerkrachtige traject’ (p. 22).

In zijn stimulerende boek *The Other Side of Sadness* lanceert Bonanno (2009) zijn opvatting:

‘Wat misschien nog het meest intrigerende van veerkracht is, is niet hoe veelvoorkomend het is, maar dat we er iedere keer weer verbaasd over zijn. Ik moet toegeven dat ook ik soms versteld sta over hoe veerkrachtig mensen zijn, en ik werk toch al jaren met mensen die verlies en trauma doormaakten’ (p. 47).

De standpunten van Masten en Bonanno versterken de overtuiging dat alle individuen, en niet alleen een paar bijzondere mensen, de capaciteit hebben om veerkrachtig te worden. Zo’n overtuiging biedt, zoals Masten (2001) opmerkt, ‘een heel wat optimistischere kijk’. Het dient ook als een uitdaging voor therapeuten om strategieën te bepalen en te implementeren om deze ‘alledaagse magie’ bij alle jonge mensen tot bloei te laten komen.

De meeste (zo niet alle) kindertherapeuten zouden desgevraagd zeggen dat het steeds veerkrachtiger worden van hun cliënten een belangrijk doel van hun behandelingen is. Verschillende psychotherapeuten en onderzoekers hanteren misschien uiteenlopende definities van ‘veerkracht’ (Goldstein & Brooks, 2013), maar over het algemeen wordt het gezien als het bereiken van positieve ontwikkelingsresultaten door een kind en het vermijden van negatieve resultaten wanneer het kind wordt geconfronteerd met nare omstandigheden (Rutter, 2006; Wyman et al., 1999). In een eerdere publicatie gaven Brooks en Goldstein (2001) de volgende eigenschappen van veerkracht: de capaciteiten om effectief om te gaan met stress en druk; dagelijkse problemen het hoofd kunnen bieden; goed terugkomen na teleurstellingen, fouten, trauma en tegenslag; duidelijke en realistische doelen kunnen stellen; problemen kunnen oplossen; prettig met anderen kunnen omgaan; zichzelf en anderen met respect behandelen.

Als leidraad bij elke interactie tussen volwassenen en kinderen – of dat nu thuis, op school of in de werkkamer van de therapeut is – zou het versterken moeten

zijn van deze eigenschappen, die we onderbrengen in het concept ‘veerkrachtige mindset’. Dit brengt ons bij het onderwerp ‘mindsets’ en de relevantie ervan voor therapeuten.

De kracht van mindsets

Het concept ‘mindsets’ is een uiterst belangrijk studieonderwerp geworden, vooral door de opkomst van de positieve psychologie. In *Mindset* (2006) bijvoorbeeld maakt Dweck onderscheid tussen een ‘verstarde’ en een ‘groei’ visie. Het onderzoek van Seligman en zijn collega’s naar ‘aangeleerde hulpeloosheid’ en ‘aangeleerd optimisme’ en ook naar veerkracht (Reivich & Shatte, 2002; Seligman, 1990, 1995) is gebaseerd op de attributietheorie, die voornamelijk over mindsets gaat; attributieonderzoek bestudeert wat mensen als de redenen van hun successen en hun fouten aangeven (Weiner, 1974).

Wij gaven aan (Brooks & Goldstein, 2001) dat veerkrachtige kinderen bepaalde kwaliteiten en/of manieren hebben om zichzelf en de wereld te beschouwen, en die zijn niet duidelijk aanwezig bij jongeren die niet goed zijn omgegaan met problemen. De aannames die kinderen hebben over zichzelf en anderen beïnvloeden de gedragingen en de vaardigheden die ze ontwikkelen. Omgekeerd beïnvloeden deze gedragingen en vaardigheden de aannames van deze kinderen, waardoor er voortdurend een dynamisch proces gaande is. Een set aannames van een kind wordt geassocieerd als een ‘mindset’.

Het identificeren van de componenten van een veerkrachtige mindset, die we hieronder in detail beschrijven, is een waardevolle leidraad voor therapeuten als ze beginnen met interventies bij hun jonge cliënten en/of belangrijke verzorgers in hun leven. Feitelijk kunnen alle volwassenen die veerkracht bij kinderen willen ontwikkelen met een dergelijke leidraad hun voordeel doen. Ook al is de uitkomst van een bepaalde situatie misschien belangrijk, de lessen die we leren van het proces van omgaan met welk onderwerp of probleem dan ook, zijn nog veel belangrijker. De kennis die we in dit proces opdoen, levert de basis voor verdere versterking van veerkracht en van meer positieve ontwikkelingen (Goldstein et al., 2013).

Bij het bespreken van het concept mindsets is het belangrijk te begrijpen dat we niet alleen aannames over onszelf hebben, maar dat we – of we het ons realiseren of niet – ook voortdurend aannames over het gedrag van anderen hebben. Deze aannames, zelfs als ze niet worden geuit, hebben een grote impact op het bepalen van de kwaliteit van onze band met kinderen en de positieve of negatieve omstandigheden die thuis, op school, bij de therapeut of elders worden gecreëerd. We denken dat het een belangrijke taak van de therapeut is om negatieve mindsets van kinderen en hun verzorgers om te zetten in mindsets die veerkracht en hoop bevorderen.

Als therapeut moeten we ervoor open staan om onze eigen mindsets over bepaalde kinderen te onderzoeken. Wat begrijpen we van de verschillende gedragingen van kinderen? Wat voor emoties maken verschillende kinderen in ons los? Tijdens onze workshops vragen we vaak: 'Ben je ooit door ouders gebeld die meldden dat hun kind ziek was en niet naar zijn afspraak kon komen, en dat je – nadat je had gezegd dat je hoopte dat het kind zich gauw beter zou voelen – zelf een gevoel van opluchting had omdat de afspraak was afgezegd?'

Veel behandelaars beginnen te lachen als ze deze vraag horen, want de meeste hebben die emotie, de gedachte en het antwoord ervaren. Dan vragen we: 'Maar waarom kreeg je dat gevoel van opluchting?' Vaak wordt geantwoord dat een therapeut onzeker is over wat hij tijdens de therapie met een bepaald kind doet, of dat er weinig tot geen progressie in de behandeling zit, of dat het kind heel provocerend is en boosheid uitlokt. Wat de reden ook is, het is belangrijk je te realiseren dat kinderen de negatieve (of positieve) mindset van hun therapeut of andere volwassenen kunnen voelen.

Praktijkvoorbeeld: Het straffen van een kind dat lijdt

De volgende praktijkschets is een goed voorbeeld van de impact van mindsets bij het bepalen van het gedrag van een moeder ten opzichte van haar kind en ook van het belang van therapeutische interventies om averechts werkende mindsets en handelingen bij de opvoeding van een kind te veranderen. Janet Norton, de alleenstaande moeder van de vijfjarige Amanda, nam contact met mij (Robert Brooks) op en zei tijdens het eerste telefoongesprek: 'Ik ben wanhopig.' Ze vertelde dat ze, voordat ze ooit moeder werd, tot zichzelf had gezegd nooit lijfstraffen te geven als disciplinaire maatregel. Maar toch gaf ze Amanda nu een paar keer per dag klappen. 'Dat is de enige manier om te zorgen dat ze naar me luistert, en zelfs dan duurt het niet al te lang', verzekerde ze me.

Tijdens haar eerste afspraak beschreef Janet Amanda als een kind dat al vanaf haar geboorte moeilijk tevreden te stellen was; Amanda had vaak woedeaanvallen, vooral als ze haar zin niet kreeg. 'Alles is een strijd bij Amanda. Ze vindt niets leuk. De dingen zouden zoveel gemakkelijker gaan als ze eens wat meer deed wat ik haar vroeg. Ik geloof niet dat ik te veel van haar verlang.'

Door naar Janets beschrijving van Amanda te luisteren en geleid door de wetenschap wat voor invloed mindsets hebben op onze reacties op verschillende mensen en situaties, vroeg ik: 'Hoeveel begrijp je van Amanda's gedrag en van waarom ze doet wat ze doet?'

Janet aarzelde even en zei toen: 'Ik zou het je wel kunnen vertellen, maar ik vrees dat je dan denkt dat ik gek ben.'

'Gek omdat je me vertelt hoe je Amanda's gedrag interpreteert?'

'Ja.'

Opnieuw geleid door de manieren waarop mindsets onze gedragingen beïnvloeden vroeg ik: ‘Weet je waarom ik vroeg hoe je Amanda’s gedrag ziet?’ (We stellen vaak dit soort vragen aan cliënten omdat het een manier is om zowel een discussie over mindsets te beginnen als een goed samenwerkingsverband op te bouwen, waarbij ideeën en opmerkingen worden uitgesproken en begrepen.)

Janet dacht even na voordat ze antwoordde: ‘Ik weet het niet zeker.’

Ik zei: ‘In mijn ervaring is de manier waarop we andermans gedrag begrijpen of interpreteren – wat ik vaak onze mindset noem – bepalend voor hoe we op die persoon reageren.’

‘Dat klinkt wel logisch, maar wat ik ga zeggen lijkt waarschijnlijk nog steeds gek. Ik denk soms dat Amanda iets tegen mij persoonlijk heeft, dat ze altijd op zoek is naar manieren om me kwaad te krijgen.’

Als eerste reactie zei ik Jane dat ik wist dat er veel moed voor nodig was om me dit te vertellen – op het moment dat ik het woord ‘moed’ gebruikte, leek Jane zich wat meer te ontspannen – en dat er voor de opvatting dat Amanda ‘iets tegen haar persoonlijk’ zou hebben, mogelijk ook een andere verklaring was. (Omdat ik me ervan bewust was dat Jane vreesde dat ik haar interpretatie ‘dat Amanda iets tegen haar persoonlijk heeft’ zou opvatten als een teken van haar gekte, zorgde ik ervoor geen oordeel uit te spreken over deze verklaring, maar stelde er een andere mogelijkheid tegenover.)

Janet wilde heel graag mijn alternatieve verklaring horen, die onder meer bestond uit een discussie over de verschillende temperamenten waarmee kinderen worden geboren. Citerend uit het originele boek van Chess en Thomas (1987), vertelde ik dat sommige kinderen worden geboren met wat wetenschappers ‘een gemakkelijk temperament’ noemen, maar andere kinderen met een temperament dat als ‘lastig’ wordt beschouwd. Ik vertelde Janet dat, afgaande op haar beschrijving, Amanda aan veel van de criteria van dit laatste beantwoordde.

Terwijl we hier verder over praatten, vroeg Janet zich af of een kind als Amanda, dat was geboren met een lastig temperament, altijd zulk gedrag zou blijven vertonen – ook in haar tienerjaren en als volwassene. Ik gaf haar de realistische bemoediging dat als volwassenen zich er eenmaal bewust van zijn dat een kind een lastig temperament blijkt te hebben, er technieken zijn die ze kunnen gebruiken om deze negatieve eigenschappen af te zwakken.

Nadenkend zei Janet toen: ‘Dus ik heb haar geloof ik vaak een pak slaag gegeven voor dingen waar ze eigenlijk niets aan kon doen.’

‘Ja, maar dat betekent niet dat we haar niet kunnen helpen om meer controle te krijgen en beter samen te werken, en dat zonder haar te hoeven slaan.’

Janet kreeg tranen in haar ogen en maakte toen een heel spitsvondige opmerking: ‘Als ik denk aan alles wat we net hebben besproken, kan ik alleen nog maar denken dat ik *een kind dat lijdt heb gestraft*.’

Ik voelde met haar mee en zei: ‘Maar dat was voordat je echt iets wist over temperamenten en verschillende strategieën om te kunnen omgaan met kinderen die wat moeilijker in de opvoeding zijn dan anderen. We kunnen beginnen om andere strategieën te ontwikkelen om met Amanda om te gaan waarbij niet geslagen hoeft te worden.’

Janet was heel gemotiveerd om deze andere strategieën te leren kennen. En terwijl ze daarmee bezig was, kreeg ze aanmerkelijk meer zelfvertrouwen als ouder en ook een veel betere band met Amanda. Ze gaf haar dochter geen klappen meer en zei: ‘Waarom zou iemand een kind dat lijdt willen slaan?’

Deze verandering in de mindset van ‘ze heeft iets tegen mij persoonlijk’ naar ‘een kind dat lijdt’ was de aanleiding tot een heel andere aanpak, die niet mogelijk was geweest zonder deze verandering in perspectief. Omgekeerd werd de verandering in de mindset versterkt door de positieve veranderingen in Amanda’s gedrag. Janet kreeg een meer begripvolle, meer bevredigende band met haar dochter en Amanda reageerde er navenant op.

De eigenschappen van een veerkrachtige mindset

Gelet op de impact van mindsets op het bepalen van ons gedrag, stellen wij dat een heel belangrijk doel voor psychotherapeuten is om een mindset bij cliënten te ontwikkelen die in verband kan worden gebracht met hoop en veerkracht. Dit doel wordt gefaciliteerd als therapeuten de eigenschappen identificeren die Brooks en Goldstein als een ‘veerkrachtige mindset’ hebben bestempeld en als ze deze eigenschappen stimuleren, zowel binnen de therapeutische setting als in overleg met de belangrijke volwassenen in het leven van een kind.

Een veerkrachtige mindset bestaat uit de volgende belangrijke kenmerken die te maken hebben met specifieke vaardigheden. Veerkrachtige kinderen:

- Voelen zich geliefd en geaccepteerd.
- Hebben geleerd voor zichzelf realistische doelen te stellen en hebben realistische verwachtingen van zichzelf.
- Zijn in staat aan te geven over welke aspecten van hun leven ze controle hebben en kunnen hun energie en aandacht op die aspecten concentreren, in plaats van op factoren waar ze weinig of geen invloed op hebben.
- Geloven dat ze in staat zijn problemen op te lossen en verstandige beslissingen te nemen.
- Zijn realistisch over hun aandeel in hun successen en prestaties, maar onderkennen de input en hulp van volwassenen bij deze successen.
- Beschouwen fouten, tegenslagen en hindernissen als uitdagingen die ze moeten aangaan en overwinnen en niet als stressoren die ze liever vermijden.