

programma's & uitzendingen & publicaties & veel meer)

De centrale rol van het zelfbeeld

In het boek *Het positieve zelfbeeld als sociaal vaccin* laat Jan van der Ploeg zien dat het zelfbeeld een centrale rol speelt bij veel, zo niet alle emotionele en gedragsproblemen. Volgens de auteur laat onderzoek daarover weinig twijfel bestaan. Het zelfbeeld wordt in dit boek gezien als een centrale factor in zowel het ontstaan als de behandeling van veel psychische en gedragsproblemen en als een belangrijke sleutel tot het bevorderen en versterken van het welbevinden en welzijn van kinderen en jongeren. Jongeren met een positief zelfbeeld zijn gelukkiger, meer tevreden met hun bestaan, gemotiveerd, doelgericht en ondernemend. Zij zijn beter bestand tegen de gevolgen van grote en kleine tegenslagen of gebeurtenissen. Ook kan het positieve zelfbeeld hen helpen om de negatieve effecten van een falende opvoeding te verminderen, waardoor zij minder risico lopen op problemen als angst, depressie en agressie. Jongeren met een laag zelfbeeld worden daarentegen gekenschetst als kwetsbaar. Zij voelen zich vaak hopeloos, gedragen zich passief en besluiteloos, zijn overgevoelig voor kritiek en bang om te worden afgewezen. Daardoor zouden zij minder opgewassen zijn tegen de negatieve gevolgen van verwaarlozing en andere ongunstige omstandigheden die het zelfbeeld kunnen bedreigen. De kans op psychische problematiek of gedragsproblemen is bij deze jongeren groot. Het boek is opgebouwd uit vijf delen:

het zelfbeeld vroeger en nu; bedreigingen van het zelfbeeld; omgaan met bedreigingen; de gevolgen van een negatief zelfbeeld; diagnostiek en behandeling. Er kunnen ook andere relaties worden gelegd tussen de onderwerpen die in het boek aan de orde komen. Deze bespreekt de auteur in een ten geleide.

Geschiedenis

De auteur laat de geschiedenis van het zelfbeeld ruim honderd jaar geleden starten met de publicatie van het boek *The Principles of Psychology* van William James uit 1890. James zag het zelfbeeld als het resultaat van het verschil tussen wat je denkt te zijn en wat je hoopt te zijn. Van der Ploeg leunt zeer sterk op de empirische benadering van het zelfbeeld in vooral het werk van Morris Rosenberg, die in 1965 het zelfbeeld als een attitude opvatte, een houding ten

Herbert Mead (1863-1931). Maar ook Carl Rogers (1902-1987) wordt besproken, die het zelfbeeld zag als het meest basale kenmerk in de vorming van de persoonlijkheid. Nathaniel Branden beschouwde het zelfbeeld als 'the single most significant key to behavior'. Naast Rosenberg is Stanley Cooper-Smith een tweede toonaangevende onderzoeker. Hij onderzocht vooral de invloeden van de opvoeding op het zelfbeeld.

Het gezin wordt de belangrijkste plek genoemd waar kinderen klaar en weerbaar worden gemaakt om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Daar wordt de basis gelegd om met vertrouwen de toekomst tegemoet te treden met als kern een positief zelfbeeld. Het kan ook zijn dat kinderen in hun gezin onvoldoende, ongewenste, schadelijke of geen begeleiding krijgen en een negatief zelfbeeld ontwikkelen dat hen

“Jongeren met een positief zelfbeeld zijn beter bestand tegen de gevolgen van grote en kleine tegenslagen”

opzichte van jezelf, zoals je ook een houding hebt ten opzichte van andere onderwerpen. Andere auteurs worden gezien als voorlopers van Rosenberg. Naast William James (1842-1910) zijn dit Charles Cooley (1864-1929) en George

kan belemmeren om goed te functioneren in de samenleving. Relevante opvoedingsstijlen worden besproken, zoals een autoritaire, een permissieve, een verwaarlozende en een autoritatieve opvoedingsstijl. De ontwikkeling van

een positief zelfbeeld wordt gerelateerd aan een autoritatieve opvoedingsstijl. Dit is de stijl waarin redelijke grenzen worden gesteld en de ouders goed communiceren met hun kinderen en uitleg geven. Een negatief zelfbeeld kan ontstaan door een negatieve opvoedingsstijl ofwel een autoritaire, permissieve of verwaarlozende opvoedingsstijl. Kinderen kunnen ook een negatief zelfbeeld hebben onafhankelijk van de opvoedingsstijl van hun ouders. Verder kan een negatief zelfbeeld ook ontstaan in relatie tot problematische gezinskenmerken als relatieproblemen tussen de ouders, een gebrekkige gezinsstructuur of een sociaal isolement van een gezin. Ook wordt kort ingegaan op cultuurverschillen in de opvoeding en de neurobiologische achtergrond van de ontwikkeling van het zelfbeeld. Andere bedreigingen van het zelfbeeld die worden besproken zijn de sociaal-economische status, kindermishandeling, afwijzing door leeftijdgenoten, uiterlijke verschijning en de gevaren van sociale media.

Coping

Hoe om te gaan met al deze potentieel bedreigende factoren van het zelfbeeld? De auteur focust hier op het belang van copingvaardigheden en sociale ondersteuning. Coping is gedrag om moeilijke situaties de baas te worden. Het is het vermogen om te kunnen omgaan met tegenslagen, teleurstellingen en stressvolle gebeurtenissen. Het gaat dan om gedragsmatige en emotionele vaardigheden, die copingstijlen worden genoemd. Copingstijlen kunnen effectief zijn en leiden tot beheersing van lastige situa-

ties, maar kunnen ook negatief zijn met als gevolg zich geen raad te weten met de situatie en eronderdoor gaan. Effectieve copingstijlen kunnen helpen de negatieve gevolgen van lastige en moeilijke situaties te verminderen. Dit geldt ook voor een ongunstige opvoeding en andere voor het zelfbeeld bedreigende omstandigheden, zoals overgewicht, afwijzing en mishandeling. De kans op het ontstaan van psychosociale problemen zoals angst, agressie

in dat men problemen ontkent, zich neerlegt bij de situatie, vijandig en agressief optreedt, vlucht in veel eten, drinken, roken en zich afzonderen, en anderen niets vertelt. Emotiegerichte copingstrategieën zijn gericht op de gevoelens die kunnen voortvloeien uit bedreigende situaties zoals angst, wanhoop, paniek, verdriet, schuld, schaamte, spijt en agressie. Effectief en adequaat omvatten actie ondernemen door hulp te zoeken en advies te vragen

“Door succesvolle copingervaringen leert het kind meer over zichzelf en ontwikkelt het een eigen perceptie van wie het is en zal worden”

en depressie wordt daardoor kleiner. Ineffectieve copingstijlen kunnen die gevolgen verergeren. Copingstijlen worden in het boek ondergebracht in twee hoofdcategorieën: probleemgerichte strategieën en emotiegerichte strategieën, die beide weer worden onderverdeeld in effectieve of adequate en ineffektieve of inadequade copingstijlen. Onder probleemgerichte strategieën vallen copingstijlen die gericht zijn op het veranderen of onder controle brengen van de bedreigende situatie. Effectief en adequaat houden in dat men een probleemsituatie analyseert, nagaat wat er precies aan de hand is en oplossingen zoekt en tot een plan van actie komt. Ineffectief en inadequaat houden

bij anderen. Ineffectief en inadequaat omvatten passief blijven en verder niets aan de situatie doen. De auteur wijst erop dat jongeren met inadequate copingstijlen eerder in problemen zullen komen en vrijwel altijd lichamelijke klachten en psychische problemen ontwikkelen. Copingvaardigheden ontwikkelen zich in de opvoeding en het sociaal netwerk rond een kind. Het is van cruciaal belang dat ouders hun kinderen steunen en aanmoedigen om bepaalde problemen of lastige situaties op te lossen en hierbij als voorbeeld dienen. Door middel van succesvolle copingervaringen leert het kind meer over zichzelf en ontwikkelt het een eigen perceptie van wie en wat het is en zal worden. Daarentegen is het



WARM AANBEVOLEN

PETER VAN DER DOEF

programma's & uitzendingen & publicaties & veel meer)



achterwege laten van bemoediging of het kleineren of belachelijk maken van de pogingen van kinderen om bepaalde problemen meester te worden uiterst schadelijk. Het zal de kinderen het gevoel bezorgen dat ze niet competent genoeg zijn om bepaalde zaken zelf met succes aan te pakken. Wanneer ouders vooral negatieve feedback geven zoals straf en verwijten voor ongewenst gedrag, zal dat de ontwikkeling van effectieve copingstrategieën niet ten goede komen. Het kind raakt dan niet

een jeugdige een klein sociaal netwerk hebben dat veel steun verleent. Er bestaan meerdere vormen van steun. Besproken worden emotionele steun, materiële steun, sociale steun en erbij horen doordat je bijvoorbeeld uitgenodigd wordt voor een feestje of gevraagd wordt mee uit te gaan. Het zelfbeeld speelt een belangrijke rol bij problemen. De gevolgen van een negatief zelfbeeld kunnen ernstig zijn. Zo wordt een negatief zelfbeeld beschouwd als het centrale proces bij

vertrouwd met ervaringen dat het via eigen gedrag positieve uitkomsten kan realiseren.

Sociale steun

Aan het sociaal netwerk kan sociale steun worden ontleend. Sociale steun is een belangrijke bouwsteen in de totstandkoming van een positief zelfbeeld. Net als een effectieve copingstijl stelt sociale steun jeugdigen in staat om beter te kunnen omgaan met tegenslagen. Kenmerken van een sociaal netwerk worden besproken, alsook verschillen tussen een sociaal netwerk en sociale steun. Jeugdigen kunnen bijvoorbeeld een groot sociaal netwerk hebben zonder daar veel steun aan te kunnen ontlennen in tijden dat ze daar behoefte aan hebben. Omgekeerd kan

zelfdoding, depressie, sociale angst en agressie. Het is belangrijk bij problemen verschillende facetten van het zelfbeeld te onderscheiden, zoals het zelfbeeld gebaseerd op ervaringen in het gezin, op school, met leeftijdgenoten, met het uiterlijk en met sportactiviteiten. In behandelprogramma's wordt jeugdigen geleerd om oog te hebben voor de onjuistheid van hun denkpatronen en baas te worden over hun negatieve gevoelens door bewustwording van positieve eigenschappen en herinneringen van zichzelf als tegenwicht. De auteur besluit het boek met een aantal discussiepunten zoals problemen met het definiëren en operationaliseren van het zelfbeeld en de rol die het zelfbeeld speelt in psychosociale problemen, copingstijlen en therapeutische interventies. Al met al is het boek een zeer gedegen werk over een begrip dat een centrale rol vervult in de analyse van de psychosociale ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jeugdigen.

PETER VAN DER DOEF

*Jan van der Ploeg (2022). **Het positieve zelfbeeld als sociaal vaccin**. Amsterdam: SWP. ISBN 9789085601784; 184 pagina's; € 27,90.*