

# Handleiding voor de behandelaar

Als je met tieners werkt, hebben die waarschijnlijk last van stress. De tienerjaren zijn bij uitstek een stressvolle ontwikkelingsperiode. Er vinden belangrijke levensgebeurtenissen plaats: tieners gaan studeren, raken vrienden kwijt, maken nieuwe vrienden, en dat zijn nog maar een paar voorbeelden van wat ze meemaken. Er wordt een steeds groter beroep gedaan op hun tijd, energie en aandacht. Bovendien wordt er van ze verwacht dat ze zich volwassen gedragen, terwijl ze daar psychologisch soms nog niet aan toe zijn.

Dit werkboek is bedoeld voor tieners die last hebben van stress en angsten. Het geeft ze handvatten voor een gezonde copingstijl zodat ze ongezonde copingstijlen kunnen afleren of niet meer nodig hebben. Als tieners een ongezonde copingstijl hebben, kunnen ze daar niets aan doen. Dat gedrag hebben ze waarschijnlijk geleerd van hun ouders en vrienden, of opgepikt uit de media. Dit werkboek biedt alternatieven voor een ongezonde copingstijl. Als tieners deze technieken aanleren en oefenen, krijgen ze minder stress en meer zelfvertrouwen. Hun gevoel van eigenwaarde blijft erdoor beschermd tijdens de ups en downs van de adolescentie die ze beleven op hun weg naar volwassenheid.

Het zijn simpele en duidelijke activiteiten, zodat tieners de vaardigheden gemakkelijk kunnen leren en gemotiveerd blijven om te oefenen, totdat ze alles goed onder de knie hebben. De vaardigheden zijn gebaseerd op veertig jaar onderzoek naar stress en effectieve manieren om met stress om te gaan. Ze berusten op goedgefundeerde uitgangspunten en bewezen technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Toch hoef je geen cognitieve gedragstherapeut te zijn om met deze vaardigheden aan de slag te gaan. Je kunt ze gemakkelijk opnemen in je therapie, ongeacht je therapeutische benadering, therapiestijl en theoretische achtergrond.

## Het werkboek gebruiken in psychotherapie voor tieners

Werkboeken zijn geen vervanging voor goede en vindingrijke behandelaren. Een creatieve en flexibele toepassing van de activiteiten in dit werkboek vormt de sleutel tot een effectieve behandeling. We raden je aan om activiteiten te kiezen die aansluiten bij de unieke sterke en zwakke punten en problemen van de specifieke tiener met wie je werkt. Om een voorbeeld te noemen: hoewel we hebben geprobeerd om de activiteiten zo gemakkelijk mogelijk in het gebruik te maken, kun je een activiteit verder versimpelen voor een tiener die heel concreet denkt, of inkorten voor een tiener die snel afgeleid is. De meeste tieners hebben de cognitieve capaciteiten om te leren van de activiteiten in dit werkboek. Dat neemt niet weg dat je de activiteiten zo nodig kunt aanpassen aan de ontwikkelingsleeftijd van je cliënt om te zorgen voor een optimaal leerresultaat.

Ten slotte zijn de activiteiten in dit werkboek geschikt voor alle tieners die hulp zoeken omdat ze last hebben van stress en angsten. De activiteiten in Deel V en VI zijn echter speciaal geschikt voor tieners met angststoornissen.

## Indeling van het werkboek

De eerste delen gaan over elementaire vaardigheden om met stress om te gaan, zoals meditatie, communicatie, probleemoplossing en assertiviteit. Verderop in het boek worden specifieke problemen waarmee tieners kunnen worstelen behandeld, zoals boosheid of angststoornissen. Het is prima om tieners aan te moedigen de activiteiten een voor een te doen, in de volgorde waarin ze in het werkboek staan, en ze op die manier te leren omgaan met stress, maar je kunt ook een specifieke combinatie van activiteiten kiezen die past bij de tiener met wie je op dat moment werkt.

De activiteiten in dit werkboek zijn ingedeeld in twaalf delen met elk een eigen thema waarop de activiteiten aansluiten. Iedere activiteit begint met een korte beschrijving van de vaardigheid en wat tieners daaraan hebben bij het omgaan met stress. Daarna volgt een oefening waarmee tieners de vaardigheid kunnen aanleren. Na de eerste oefening komt er nog een tweede oefening om het leereffect te versterken zodat tieners de vaardigheid goed begrijpen en in de vingers krijgen.

In deel een: **Je zegt dat je aan het stressen bent, maar wat betekent dat?** staan oefeningen waarmee tieners leren herkennen wat hun stressbronnen zijn en op welke gezonde en ongezonde manieren ze daarmee omgaan. In dit deel staan oefeningen om doelen te stellen en een plan te ontwikkelen om de vaardigheden uit het werkboek aan te leren en te oefenen. Aan het einde van deel een leren tieners om een stressdagboek bij te houden. Het stressdagboek laat tieners zien welke situaties en gebeurtenissen stressvol voor ze zijn en hiermee kunnen ze hun voortgang bijhouden terwijl ze aan de slag gaan met de andere activiteiten in het werkboek.

Deel twee: **Je gestreste lijf ontspannen** bevat ontspanningsoefeningen om de fysieke arousal die samengaat met stress en angst, te verminderen. Deze oefeningen zijn effectief en gemakkelijk te leren en uit te voeren. Tieners leren in dit deel ook om de ontspanningsreactie snel en automatisch te laten verlopen.

In deel drie: **Richt je aandacht ergens op om de stress uit je hoofd te krijgen** leren tieners hun aandacht te verplaatsen van stressvolle gedachten en gevoelens naar iets anders. Zo komen ze lichamelijk en geestelijk tot rust. De oefeningen in dit deel zijn simpel en eenvoudig te leren, waardoor tieners snel grip krijgen op overmatige stress en angst.

In deel vier: **Je zorgen de baas worden** leren tieners om te gaan met overmatige angst. Hoewel niet elke tiener overmatig angstig is, zullen de meeste tieners profijt hebben van deze oefeningen. Ze leren hierdoor omgaan met gedachten die angst oproepen, zoals het idee dat ze van alles 'moeten', dat hun dagelijkse portie stress en zorgen verhoogt.

In deel vijf: **Je angsten de baas worden** leren tieners vaardigheden om minder vermijdingsgedrag te vertonen en angsten te overwinnen. De oefeningen in dit deel zijn niet alleen geschikt voor tieners met een angststoornis, maar helpen ook in het algemeen om vermijding van gebeurtenissen of situaties die angst oproepen of stress veroorzaken tegen te gaan.

In deel zes: **Je problemen oplossen zodat je er geen stress van krijgt** leren tieners hoe ze problemen in het dagelijks leven kunnen oplossen. Het gevoel problemen niet effectief te kunnen oplossen vormt een belangrijke bron van stress voor tieners. In dit deel krijgen ze de bouwstenen van effectieve probleemoplossing aangereikt.

Deel zeven: **Duidelijk communiceren en nee zeggen** biedt communicatievaardigheden die tieners kunnen gebruiken in de omgang met leeftijdgenoten en volwassenen. Zo kunnen ze stress die ontstaat door ineffectieve en moeizame communicatie vermijden. In de oefeningen komen de basisbeginselen van effectieve communicatie aan de orde: goed luisteren, ik-boodschappen en assertiviteit.

In deel acht: **Uitstellen maakt het alleen maar erger** leren tieners uitstelgedrag te vermijden, door bijvoorbeeld taken op te splitsen en niet alles perfect te willen doen. Gestreste en angstige tieners vertonen vaak uitstelgedrag, en deze oefeningen helpen tieners om dingen die ze uitstellen aan te pakken en af te maken. Uitstelgedrag leidt alleen maar tot meer stress en angst, dus tieners zullen veel hebben aan deze duidelijke oefeningen.

Deel negen: **Omgaan met stress die je boos maakt en boosheid die je gestrest maakt** gaat over het omgaan met boosheid. Bij veel tieners vormen woedeaanvallen een uitlaatklep voor hun stress, maar de gevolgen daarvan zorgen juist voor nog meer stress. In de oefeningen in dit deel leren tieners te herkennen wat ze boos maakt en om vervolgens boze gedachten te vervangen door constructievere gedachten. In de laatste activiteit in dit deel leren tieners deze nieuwe vaardigheden toe te passen in typische boosheidssituaties.

In deel tien: **Goed en gezond eten, maar ga niet eten om rustig te worden** leren tieners om niet te veel of slecht te gaan eten als ze gestrest en angstig zijn. Ze leren de grondbeginselen van goede voeding en dat eten geen middel is om met emoties om te gaan.

Deel elf: **Minder stress door lichaamsbeweging** gaat over beweging als effectieve manier om met stress om te gaan. In dit deel leren tieners een bewegingsplan te maken dat zowel effectief als haalbaar is.

In deel twaalf: **De omgeving doet ertoe: zorg voor rust** leren tieners welke rol hun leefomgeving, meestal hun slaapkamer, kan spelen bij het verhogen of verlagen van hun stressniveau. In dit deel leren tieners hoe ze een rustgevende omgeving kunnen creëren en hoe ze de kracht die uitgaat van deze omgeving vervolgens kunnen gebruiken om lichamelijk en geestelijk tot rust te komen.

Het slothoofdstuk van het werkboek bevat conclusies en aanbevelingen. Tieners kunnen veel profijt hebben van de activiteiten in dit werkboek, maar er komt een moment dat ze de vaardigheden die ze hebben geleerd minder gaan oefenen en toepassen. Ook kunnen ze weer vervallen in hun oude en minder effectieve copingstijlen als ze een stressvolle gebeurtenis of situatie meemaken. In dit slothoofdstuk leren tieners dat het aanleren van een gewoonte met vallen en opstaan gaat, en dat het normaal is om af en toe vast te lopen. De kunst is om snel weer op gang te komen en daarbij kan een plan je helpen.

## **De activiteiten thuis of tijdens een behandelsessie doen?**

De activiteiten in dit werkboek kunnen op verschillende manieren worden gebruikt als onderdeel van een behandeling. Je kunt tieners vragen om thuis een bepaald hoofdstuk te lezen en de bijbehorende oefening te doen, en bij de volgende afspraak bespreken hoe het is gegaan en wat ze ervan hebben geleerd. Je kunt de oefeningen ook tijdens een behandelsessie doen. De meeste activiteiten bestaan uit minstens twee oefeningen, dus je kunt de eerste oefening tijdens een behandelsessie uitleggen en gaan doen en de tweede oefening als huiswerk meegeven aan je cliënt.

Meestal is het de bedoeling dat tieners de oefeningen thuis doen om de vaardigheden goed onder de knie te krijgen, zelfs al vraag je ze alleen maar om een hoofdstuk door te lezen en dat op de volgende afspraak te bespreken. De kans dat tieners hun huiswerk doen en de leerdoelen die jij hebt gesteld behalen, wordt groter als je de volgende aanbevelingen volgt:

**Koppel de oefeningen aan de behandeldoelen van je cliënt.** Tieners die hun stress willen verminderen, moeten begrijpen hoe een bepaalde activiteit ze daarbij kan helpen. Als we ergens het nut van inzien, doen we het meestal, en dit geldt ook voor tieners. Als een cliënt ook nog andere doelen wil bereiken met de behandeling, kan je het huiswerk ook koppelen aan die doelen. Als een tiener bijvoorbeeld behoefte heeft aan behandeling omdat zijn of haar relatie verbroken is, kan je uitleggen hoe een bepaalde activiteit (bijvoorbeeld langzaam en diep ademen) kan helpen om overeind te blijven in de emotionele nasleep van de verbroken relatie.

**Vraag tieners om aan te geven hoeveel vertrouwen ze erin hebben dat ze het huiswerk gaan doen.** Tieners kunnen er om allerlei redenen weinig vertrouwen in hebben dat het ze zal lukken om een bepaalde oefening thuis te doen. Laat tieners op een schaal van 0 tot 100 procent aangeven hoeveel vertrouwen ze erin hebben, en pas de oefening aan tot ze voor minimaal 90 procent zeker weten dat ze dit huiswerk kunnen maken.

**Bespreek welke factoren het moeilijk maken om thuis te oefenen.** Er kunnen echte of denkbeeldige obstakels zijn die het thuis oefenen in de weg staan. Verken welke obstakels tieners mogelijk verhinderen om te oefenen, en brainstorm met je cliënt over mogelijke oplossingen of manieren om deze obstakels te omzeilen. Zo kun je tegelijkertijd met de tiener werken aan effectieve probleemoplossing (zie activiteiten 20, 21 en 22).

**Presenteer het huiswerk als een activiteit die 'niet kan mislukken'.** Leg tieners uit dat ze altijd iets leren van een oefening, hoe goed of slecht het ook gaat. Deze benadering is vooral nuttig voor zeer angstige of gedeprimeerde tieners die niet aan een oefening durven te beginnen omdat ze bang zijn dat ze het niet kunnen.

**Presenteer het huiswerk als een leerexperiment.** Het doel van elke oefening in het werkboek, of die nu thuis of tijdens een behandelsessie wordt gedaan, is dat tieners er iets van leren waardoor ze beter met stress en angst kunnen omgaan. Als je een huiswerkopdracht presenteert als een experiment, prikkel je de nieuwsgierigheid van tieners en zijn ze mogelijk gemotiveerder om eraan te beginnen. Vraag tieners hoe nuttig de oefening volgens hen zou kunnen zijn. Vraag ze bijvoorbeeld bij activiteit 5 over langzaam en diep ademhalen om hun stressniveau voor en na de oefening te voorspellen.

**Bespreek het huiswerk altijd.** Als je huiswerkopdrachten niet bespreekt, krijgen tieners misschien de indruk dat thuis oefenen niet belangrijk is. Ruim bij elke sessie tijd in om de huiswerkopdrachten te bespreken. Vraag ze of de oefening die ze thuis hebben gedaan nuttig was en hoe ze die nog nuttiger zouden kunnen maken. Geef tieners altijd een compliment dat ze hebben geprobeerd thuis te oefenen en streef ernaar om het huiswerk in elke sessie aan bod te laten komen.

## Werkbladen om te downloaden

We adviseren je om tieners te vragen een exemplaar van het werkboek aan te schaffen als een hulpmiddel dat ze ook na de therapie kunnen blijven gebruiken. In het werkboek staan alle oefeningen die ze thuis of tijdens de behandelsessies hebben gedaan en alle aantekeningen die ze hebben gemaakt overzichtelijk bij elkaar, zodat ze later gemakkelijk iets kunnen opzoeken.

Op [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl) kun je werkbladen downloaden die horen bij bepaalde oefeningen in het werkboek. Deze werkbladen geven tieners een handig overzicht van de oefeningen en werken als een goede reminder om te oefenen. Je kunt deze downloads ook gebruiken voor oefeningen die je tieners in de loop van de behandeling vaker wilt laten doen.

Activiteit	Titel werkblad
4	Mijn stressdagboek
5	Wat gebeurde er toen ik langzaam en diep ademhaalde?
11	Waar komen mijn zorgen vandaan?
12	Mijn denkfouten herkennen
13	Op zoek naar de feiten
14	Word geen slaaf van het woord 'moeten'
17	Mijn moedig-zijn-ladder
18	Moedig-zijn-ladder waarmee ik oefen
21	Mijn brainstormwerkblad
22	Mijn werkblad probleemoplossing
23	De kracht van constructief met je zorgen omgaan
25	Mijn dagboek voor jij-boodschappen
27	Mijn werkblad nee-zeggen
28	Splits het op
34	Mijn plan om met boosheid om te gaan
36	Haal ik mijn eetdoelen?
38	Mijn bewegingsschema
Tot besluit	Weer op gang komen

Als professional speel je een cruciale rol. Jij reikt tieners de benodigde vaardigheden aan om de stress en angst aan te kunnen waarmee ze te kampen hebben in deze steeds veranderende en gecompliceerde wereld. We hopen dat dit werkboek je helpt bij dit belangrijke werk. Veel succes!

## Mijn werkblad Weer op gang komen

<b>Stap 1:</b> Bij het leren om stress en angst te verminderen, kunnen tieners op verschillende manieren vastlopen. Kruis de manieren aan waarop jij vastloopt.		✓
Ik ben te gestrest om de oefeningen te doen.		
Ik geloof niet dat de oefeningen helpen.		
Ik ben opgebrand.		
Ik lees alleen de beschrijving van de oefeningen zonder te oefenen.		
Ik doe de oefeningen een of twee keer en stop er dan mee.		
Ik verzin een smoes om niet te hoeven oefenen.		
Ik krijg geen steun van familie of vrienden.		
Ik geef werken aan stressvermindering een lage prioriteit.		
Ik denk dat ik niet direct om hulp kan vragen.		
Ik vertoon uitstelgedrag.		
<b>Stap 2:</b> Beschrijf één reden waarom jij mogelijk vastloopt. Blader dan door het werkboek en noteer het nummer van de activiteiten waarmee je moeite hebt. Schrijf ook op hoe vaak je een activiteit waarmee je moeite hebt gaat oefenen. Beoordeel hoe nuttig deze activiteit was om weer op gang te komen.		
<b>Waarom je vastloopt:</b>		
<b>Activiteitsnummer</b>	<b>Hoe vaak je hiermee gaat oefenen</b>	<b>Hoe nuttig was de activiteit? (van 0-10: 10 = heel erg nuttig)</b>