

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

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 jo. 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 art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

BOEKBESPREKING

.....

Leren zelf om te gaan met boosheid

.....

Bespreking van

Jeroen Bartels (2019). *Zelfregulatie bij jongeren met autisme: Beter omgaan met boosheid, onrecht en frustratie*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

192 pp., € 25,00. ISBN: 9789492297334

DAISY VAN 'T LAND

Zelfregulatie bij jongeren met autisme is bestemd voor jongeren in de leeftijd van 14 tot en met 20 jaar met een autismspectrumstoornis die beter willen leren omgaan met hun boosheid. Het gaat hierbij om zowel boosheid die zichtbaar is voor de buitenwereld als boosheid die meer bedekt is (een boos en gefrustreerd gevoel). Gezien de schrijfstijl van het boek en de mate van zelfstandigheid die vereist is voor de thuisopdrachten is het belangrijk dat de jongeren beschikken over (hoog)gemiddelde cognitieve capaciteiten. Mijns inziens is het boek ook nuttig voor jongeren die geen diagnose binnen het autismspectrum hebben, maar die wel willen leren omgaan met hun boosheid, ofschoon de diagnose autismspectrumstoornis veelvuldig in het werkboek genoemd wordt. De leeftijdsgrenzen zoals hierboven beschreven zijn passend, maar het is niet noodzakelijk om ze strikt te hanteren.

De doelstelling van het boek is om hulp te bieden aan jongeren met een autismspectrumstoornis die in de problemen komen door hun boosheid. Er worden handvatten aangereikt om hun te leren beter om te gaan met boosheid, onrecht en frustratie. Problemen op het gebied van emotieregulatie komen geregeld voor bij kinderen en jongeren met een autismspectrumstoornis (Rieffe, Camodeca, Pouw, Lange, & Stockmann, 2012). Mensen met autisme hebben veelal moeite met het begrijpen, interpreteren en omgaan met eigen emoties en die van anderen. Dit zorgt voor een beperking in het

reguleren van emotionele ervaringen, wat op haar beurt weer kan leiden tot moeilijkheden in het reguleren van stress en boosheid (Scarpa & Reyes, 2011).

Het boek is gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische technieken gericht op het omgaan met boosheid. Deel 1 bestaat uit vijf hoofdstukken waarin aandacht besteed wordt aan uitleg en voorbereiding. Een sterke kant van het boek is dat concreet wordt ingegaan op de motivatie en verwachtingen van de jongere. Om dit kracht bij te zetten is er een 'checklist motivatie' samengesteld, die de hulpverlener samen met de jongere invult. Er wordt daarnaast psycho-educatie gegeven voor de jongere over autisme en over de puberteit, maar ook wordt zogeheten 'affectieve educatie' over boosheid gegeven: hoe herken je boosheid en andere emoties bij jezelf en bij anderen? Het inleidende gedeelte is behoorlijk lang, waardoor het aan te bevelen is om dit als therapeut samen met de jongere door te nemen. In deel 2 start het werkboek. Ook hier wordt in het eerste hoofdstuk nog eens ingegaan op de doelen, wat een belangrijk aspect is om de behandeling succesvol te laten zijn. Verandering kan niet plaatsvinden als de betrokkene het idee heeft dat zijn pogingen hopeloze ondernemingen zijn. Het is dus belangrijk om bij de behandeling van adolescenten realistische, maar ook aantrekkelijke en uitdagende doelstellingen te formuleren (Prins, Bosch, & Braet, 2011). Na elke sessie worden zelfregulatieformulieren meegegeven als huiswerk en wordt er verwezen naar de werkbladen achter in het boek. Een minpunt is dat hier niet het paginanummer vermeld staat, wat het opzoeken lastiger maakt. Naarmate de lezer vordert in het werkboek, wordt het formulier als huiswerk steeds uitgebreider ingevuld.

Inhoudelijk wordt in het hele werkboek goed gerelateerd aan de kenmerken van een autismespectrumstoornis en welke invloed die hebben (gehad) op bepaalde situaties waarin de jongere boos wordt. Het boek is echter niet beschuldigend en gaat ook uitgebreid in op de positieve aspecten van de jongere en de autismespectrumstoornis. Aangestipt wordt dat neurotypische personen geregeld moeite ervaren op diverse vlakken, waaronder het omgaan met boosheid. Sterk bij het benoemen van de interne triggers is dat specifiek aandacht geschonken wordt aan autismedenkfouten. Die worden stuk voor stuk doorgenomen en er wordt gekeken naar waarom zij voor de jongere niet helpen bij het toepassen van zelfregulatie. Er wordt in het werkboek daarnaast ingegaan op overvraging, het herkennen van boosheid en de daarbij behorende lichaamssignalen (inclusief aandachtsoefening en ontspanningstechnieken), helpende gedachten en sociale vaardigheden. Vanaf hoofdstuk 9 wordt het rollenspel geïntroduceerd. Aan de hand van de ingevulde zelfregulatieformulieren speelt de jongere met de hulpverlener een rollenspel om de geleerde stappen en technieken toe te passen. Hierna wordt deze rollenspelopdracht elk hoofdstuk herhaald om hem goed te laten inslijten.

Noemenswaardig zijn de hoofdstukken 11 tot en met 13, waarin ingegaan wordt op het leren van sociale vaardigheden gericht op het voorkomen van ruzies. Er wordt aandacht besteed aan kritiek uiten, omgaan met beschuldiging, overleggen, omgaan met de boosheid van een ander, complimenten

geven en eigen fouten toegeven. Elke sociale vaardigheid wordt kort besproken en wordt voorzien van een praktisch stappenplan om de vaardigheid te oefenen, met do's-and-don'ts voor de jongere. In de laatste twee hoofdstukken wordt een en ander samengevat en geëvalueerd. Op het einde wordt toegewerkt naar *social sharing* van het boosheidplan.

Na het doornemen van het werkboek nam mijn scepsis over het huiswerk dat van de jongere wordt gevraagd enigszins toe. Vanaf het moment dat de aandachtsoefening en spierontspanningsoefening worden geïntroduceerd is het huiswerk voor de jongere om die dagelijks toe te passen. Daarnaast wordt, zoals eerder beschreven, vanaf het begin gevraagd om na elke sessie twee registratieformulieren in te vullen: hoe ver je in het boek bent gevorderd, bepaalt tot hoe ver je dit formulier invult. Dit is veel huiswerk voor een jongere. Het belang hiervan wordt duidelijk uitgelegd, maar ik vraag mij af of het in de praktijk haalbaar is om dit van een jongere te vragen. Hoewel mij het dagelijks toepassen van de aandachtsoefening en spierontspanningsoefening een uitdaging lijkt voor de jongere, vind ik het tegelijkertijd een kracht dat in het boek naast algemene cognitief-gedragstherapeutische technieken ook deze oefeningen staan beschreven om als gereedschap mee te nemen bij het leren omgaan met boosheid. In de praktijkstandaard *Autismespectrumstoornissen (ASS) bij kinderen en adolescenten* van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie (z.d.) staat beschreven dat de effecten van mindfulness bij jongeren met autisme veelbelovend lijken, maar dat hiernaar nog nader onderzoek gedaan dient te worden.

In deel 3 staat informatie voor ouders en hulpverleners. Er worden bruikbare tips beschreven voor ouders en de tips voor hulpverleners zijn per hoofdstuk opgeschreven. Tevens staat benoemd dat de training ook in groepsverband gegeven kan worden. Per sessie staat kort uitgelegd hoe dat eruit kan zien.

Dit boek van Jeroen Bartels lijkt een goede aanvulling te zijn op de bestaande literatuur. Er zijn algemene emotieregulatietrainingen voor jongeren beschikbaar, bijvoorbeeld de *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten* (Boelens & Braet, 2019) of specifiek voor adolescenten het werkboek *Surfen op emoties* (de Bruin, Koudstaal, & Muller, 2013). Deze werkboeken zijn echter niet gericht op jongeren met autisme. Voor kinderen met autisme, met name met een meervoudige complexe ontwikkelingsstoornis (McDD), bestaat de emotieregulatietraining Baas over Boos (BOB-training) (Gevers & Clifford, 2009), maar die is voor jongeren niet meer interessant.

Mijn eerste indruk van het boek was dat het gemakkelijk leesbaar is. Het is een handzaam boek, bestaande uit vier delen, die logisch zijn ingedeeld. Deel 2 is het daadwerkelijke werkboek, waar je samen met de jongere aan werkt. Je merkt vrijwel meteen dat er minder tekst in staat en er meer gebruik wordt gemaakt van voorbeelden en van tekst- en invulkaders. In het werkboek staat aan het begin van elk hoofdstuk het doel van dat hoofdstuk. Na elk hoofdstuk van het werkboek staat een samenvatting, waarin met behulp van bulletpoints

staat aangegeven wat er in het hoofdstuk is besproken. Ook is overzichtelijk weergegeven welke opdrachten gedaan moeten worden als huiswerk voor de volgende keer. Tekstueel zit het boek goed in elkaar. Zaken worden duidelijk en concreet uitgelegd, wat belangrijk is voor de doelgroep. In het eerste deel wordt antwoord gegeven op vragen die jongeren zouden kunnen hebben bij aanvang van de behandeling. Tevens wordt ingegaan op gevoelens van twijfel. Dit geeft gevoel van erkenning en wekt vertrouwen in de behandeling. Zaken worden onderbouwd en er wordt evidentie gegeven voor de werkzaamheid van verschillende methoden. Gedurende het hele boek worden veel nuances aangebracht in de tekst ('Het kan zijn dat dit bij jou anders is', 'Vul het in zodat het past bij hoe jij reageert', enzovoort). Misschien dat daarom extra opvalt dat in hoofdstuk 8 vastgehouden wordt aan vier fasen van boosheid. Ik kan mij voorstellen dat jongeren hun boosheid anders ervaren en het gevoel hebben meer of minder fasen te doorlopen. Regelmatig worden er tussen de teksten door voorbeelden gegeven van jongeren, wat fijn is ter verduidelijking. Veelal zullen deze voorbeelden herkenbaar zijn voor jongeren.

Door het hele boek staan eenvoudig getekende zwart-witillustraties die in de meeste gevallen de tekst krachtig samenvatten. De meeste hebben een grappige ondertoon. Mogelijk dat niet alle jongeren met autisme de illustratie in één keer snappen.

Hoewel mijn eerste indruk is dat het boek goed leesbaar is, is het wel goed om hier te benoemen dat de jongere gemiddelde cognitieve capaciteiten nodig heeft om het door te kunnen werken. Vooral ook om thuis zelfstandig het zelfregulatieformulier goed te kunnen invullen. Er staat veel informatie in het boek beschreven en ik kan mij voorstellen dat een jongere met autisme het lastig vindt om de relevante informatie voor zichzelf hieruit te filteren. Gelukkig wordt hier op het einde met het boosheidsplan nog wel aandacht aan besteed. Een handig weetje is dat de werkbladen digitaal te vinden zijn op de website van de auteur (zelfregulatiebijautisme.nl). Niet alleen de werkbladen (zoals de checklist motivatie, het zelfregulatieformulier en het boosheidsplan) zijn hier te vinden, ook staat het gehele werkboek in het bestand, in elk geval alle vragen waarbij de jongere gevraagd wordt zelf iets in te vullen in het werkboek. Dit voorkomt dat iedere jongere zelf het werkboek dient aan te schaffen.

Samenvattend is het werkboek *Zelfregulatie bij jongeren met autisme* een goed hulpmiddel om cognitief-gedragsmatig aan de slag te gaan met jongeren met autisme die beter willen leren omgaan met boosheid, onrecht en frustratie. Het boek is prettig leesbaar en handig ingedeeld, met een uitgebreide inleiding. Het boek tracht de jongere te leren omgaan met zijn boosheid door middel van een diverse insteek, waarbij psycho-educatie, affectieve educatie, cognitieve gedragstherapie (derde generatie), mindfulness en systemisch werken aan bod komen. Het boek is geschikt om als hulpverlener samen door te nemen met jongeren met autisme en (hoog)gemiddelde cognitieve capaciteiten, waarbij rekening gehouden moet worden met een ruime hoeveelheid huiswerkopdrachten na elke sessie.

Daisy van 'Land is als psycholoog in opleiding tot gz-psycholoog verbonden aan Therapeutisch Centrum GGZ. *Correspondentieadres:* Nagelerweg 5, 8304 AB Emmeloord.

122

Literatuur

- Boelens, E., & Braet, C. (2019). *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten: Werkboek*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- de Bruin, R., Koudstaal, A., & Muller, N. (2013). *Surfen op emoties: Werkboek dialectische gedragstherapie voor jongeren (DGT-J)*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Gevers, C., & Clifford, P. (2009). De psychologische behandeling van kinderen met McDD. In R. J. van der Gaag (red.), *Multiple complex developmental disorder* (pp. 63-80). Amsterdam: Benecke.
- Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie. (z.d.). *Autismespectrumstoornissen (ASS) bij kinderen en adolescenten*. Geraadpleegd op www.kenniscentrum-kjp.nl/professionals/autisme
- Prins, P. J. M., Bosch, J. D., & Braet, C. (2011). *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rieffe, C., Camodeca, M., Pouw, L. B. C., Lange, A. M. C., & Stockmann, L. (2012). Don't anger me! Bullying, victimization, and emotion dysregulation in young adolescents with ASD. *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 351-370.
- Scarpa, A., & Reyes, N. M. (2011). Improving emotion regulation with CBT in young children with high functioning autism spectrum disorders: A pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39, 495-500.