

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

recenseren en kon bijna niet stoppen met citeren. Lees het en geef het daarna cadeau aan de beleidsmakers in je organisatie om te helpen de plaats voor de gezinstherapie in hulpverlenersland terug te veroveren!

ACTief opvoeden

Denise Matthijssen (2012).

Amsterdam: Hogrefe. 224 pp., € 19,95. ISBN 978 90 79729 63 0.

Elleke Berkvens

Tussen ouders en kinderen kan het er soms heftig aan toe gaan. Ze reageren op elkaar vanuit hun emoties, er ontstaan interactiepatronen waarvan beide partijen last kunnen hebben. Ouders hebben niet alleen last van het zorgwekkende gedrag van hun kind, maar vaak ook van hun eigen reactie die bezorgder, onaardiger of ineffectiever is dan ze zouden willen. Voor deze ouders schreef Matthijssen het boek *ACTief opvoeden*. Zij past begrippen uit de *acceptance- and commitment-therapie* toe op de dagelijkse praktijk van het opvoeden. De drie belangrijkste elementen van ACT (als één woord op zijn Engels uit te spreken) zijn gerichte aandacht (mindfulness) om met een open blik en oordeelsvrij naar je kind te kijken; het aanvaarden van gedachten en gevoelens die je als ouder niet prettig vindt maar die niet te vermijden zijn; en commitment, oftewel kiezen wat voor jou als ouder belangrijk is in de opvoeding van je kind.

In vijf hoofdstukken beschrijft Matthijssen de vijf stappen van het model dat ze heeft ontwikkeld. Bij elke stap horen oefeningen die de ouder helpen de theorie toe te passen op zijn of haar eigen situatie. Dat kan het precies beschrijven van een situ-

Leny van Dalen is psychiater, systeemtherapeut en eerste geneeskundige bij Stichting Geriant te Heerhugowaard. E-mail: l.vandalen@geriant.nl.

Literatuur

Rober, P. (2002). *Samen in therapie – Gezinstherapie als dialoog*. Leuven: Acco.

atie zijn om zicht te krijgen op de interactiepatronen met hun kind. Het kunnen ook mindfulness-oefeningen zijn die ouders leren meer controle te krijgen over hun eigen gevoelens, zodat ze niet meer automatisch in het oude patroon stappen maar op hun kind reageren met een bewust gekozen doel voor ogen.

De laatste twee hoofdstukken zijn gewijd aan extra lastige opvoedsituaties. Doordat ouders het niet met elkaar eens zijn of er alleen voor staan. Of doordat zij kinderen hebben die meer dan gemiddeld lastig zijn als gevolg van psychiatrische problemen als adhd of pdd-nos.

Het boek is voortgekomen uit de ACT-oudergroepen die Matthijssen heeft opgezet in de jeugd-ggz waar zij werkzaam is. Dat is duidelijk zichtbaar: het is een werkboek, rijk geïllustreerd met tekeningen, voorbeelden en invuloefeningen. Je kunt je goed voorstellen dat het gezamenlijk doorwerken en ervaren van deze stof voor ouders die worstelen met hun rol als opvoeder van een moeilijk kind, veel erkenning en steun geeft.

Het boek is ook te gebruiken als zelfhulpboek voor ouders die kritisch en bewust willen kijken naar hun eigen stijl van opvoeden, al vraag ik me af of ze het zullen volhouden alle oefeningen op hun eentje te volbrengen.

De stijl waarin de auteur zich rechtstreeks tot de ouders richt met veel voorbeelden in eenvoudige, soms wat populaire taal geschreven, maakt het boek

ACTief opvoeden

minder aantrekkelijk voor systeemtherapeuten die meer over de theorie van ACT willen leren. Een systemisch georiënteerde ouderbegeleider zal er zeker inspiratie uit kunnen putten om ouders die vastlopen in hardnekkige interactiepatronen met hun kind effectief te helpen.

In het boek is relatief weinig plaats ingeruimd voor het bespreken van de ervaringen die Matthijssen opdeed met het

toepassen van ACT bij ouders van kinderen met psychiatrische problematiek. Misschien moet je daarvoor de cursus volgen die zij voor aspirant-trainers van ACTief opvoeden geeft.

Elleke Berkvens is psychotherapeut en systeemtherapeut, werkzaam bij Altrecht te Utrecht, afdeling jeugd. E-mail: e.berkvens@altrecht.nl.