

Boeken

De opvoeder als reisleader, met als doel te komen tot flexibel opvoeden

JANET BOSMA

Denise Matthijssen (2012). *Opvoedwijzer ACTief opvoeden: Doen wat werkt voor jou en je kind*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 224 pp., € 19,95. ISBN 9789079729630

ACTief opvoeden is een werkboek geschreven voor ouders. Het doel is 'doen wat werkt voor jou en je kind.' Dit kan bereikt worden door als opvoeders te leren flexibeler te reageren in (lastige) opvoedsituaties. *ACTief opvoeden* is gebaseerd op een vorm van gedragstherapie, namelijk de door Steven Hayes ontwikkelde *acceptance and commitment therapy* (ACT). ACT geeft inzicht in jezelf, maakt helder wat echt belangrijk is in je leven en leert je je eigen gedrag te beïnvloeden.

In dit boek maakt de schrijfster de vertaalslag naar hoe ACT toegepast kan worden binnen opvoedsituaties. Ze neemt de lezers mee in hoe die als opvoeders de reisleader kunnen zijn op het pad van ontwikkeling van hun kind. Het startpunt is kijken naar de sociaal-emotionele ontwikkeling van het kind en wat van belang is om de ontwikkeling van het kind te stimuleren. Vervolgens kunnen de opvoeders nagaan op welke manier zij hun kind iets willen leren. Daarna volgt de meest cruciale stap: de opvoeder stil laten staan bij wat hem of haar in de weg zit bij het opvoeden. Er wordt uitgebreid stilgestaan bij hoe opvoeders zich bewust kunnen worden welke gedachten en gevoelens bij henzelf een rol spelen en hen mogelijk in de weg zitten. Hierin komen valkuilen naar voren als piekeren en hoe ze daar middels defusie afstand van kunnen nemen. Met behulp van het 'paspoort van gewoontereacties' helpen oefeningen als de 'uitkijktoren' en 'vlag op de berg' de opvoeder om overzicht te krijgen, en om waarden en doelen helder voor ogen te houden. Door de oefeningen ontwikkelen de opvoeders 'opmerkzaamheid', iets wat hen kan helpen om bewust te kiezen voor het leven dat ze willen. Er wordt uitgebreid stilgestaan bij het element *commitment*, ontdekken van de waarden die voor de opvoeder als mens en in de rol

als opvoeder belangrijk kunnen zijn en hoe dit praktisch ingevuld kan worden. Het zogenoemde 'ticket naar flexibiliteit', waarin verschillende vaardigheden aan bod komen (zoals je aandacht erbij houden, je losmaken uit gedachten en ruimte geven aan lastige gevoelens) helpt om wat er ook gebeurt flexibel te blijven.

In het boek wordt een verscheidenheid aan mindfulnessoefeningen aangereikt om op een flexibele, oordeelsvrije en nieuwsgierige manier te komen tot gerichte aandacht. De oefeningen zijn helder beschreven en online als mp3-bestanden te downloaden. Ze zijn gebaseerd op bestaande mindfulnessstrainingen. Er wordt steeds in korte, concrete bewoordingen aangegeven wat mindfulness inhoudt en wat het belang is van het gebruik ervan.

Bij *ACTief opvoeden* gaat het erom dat men met afstand blijft kijken en in beweging blijft. Zo kan de opvoeder flexibel blijven inspeken op wat het zich ontwikkelende kind van hem vraagt, en keer op keer blijven afstemmen op wat het kind nodig heeft. De toon van het boek is vriendelijk en straalt uit jezelf niet te veroordelen. Ook worden ervaringen of gedachten als twijfel en schuld luchtig benaderd met metaforen als 'zwaar weer'. Tot slot wordt aangegeven dat opvoeden een leerproces is dat verloopt met vallen en opstaan. Om de lezer houvast te bieden zijn op het einde van het boek alle stappen nogmaals kort en overzichtelijk weergegeven, en zijn er downloads beschikbaar om in te vullen. De concrete invuloefeningen nodigen uit tot bezinning. De illustraties maken (af en toe met enige humor) de inhoud inzichtelijk. In het boek zijn tevens veel concrete, herkenbare voorbeelden beschreven.

Al met al is *ACTief opvoeden* een opvoedwijzer, die theoretisch duidelijk onderbouwd is vanuit ACT, en die pas ten volle tot uiting kan komen wanneer lezers zichzelf de tijd gunnen om de 'berg' op te wandelen met aandacht, om hun eigen valkuilen serieus te nemen, en om zichzelf en hun kind vanuit een houding van acceptatie te benaderen. Aan de opvoeders wordt geadviseerd om de tijd te nemen de oefeningen uit te werken en regelmatig de mindfulnessoefeningen uit te voeren. Op de website *ACTief opvoeden* (www.actiefopvoeden.nl) staat vermeld dat opvoeders ook deel kunnen nemen aan een groepstraining van acht bijeenkomsten. Dit kan veel opvoeders de ondersteuning bieden om daadwerkelijk stap voor stap aan de slag te gaan om hun doel te bereiken: flexibeler reageren op lastige opvoedsituaties. Ook kunnen hulpverleners dit werkboek als naslagwerk gebruiken bij de behandeling van ouders en kinderen. Voor gezinnen met pubers is het boek *Samen ACTief in je gezin* verschenen (Matthijssen & Bodden, 2015). Er loopt momenteel onderzoek bij de Universiteit van Utrecht naar de effectiviteit van *ACTief opvoeden*. Het doel van het boek is ouders te helpen om flexibel te reageren in opvoedsituaties, ook als het gaat om lastige opvoedsi-

tuaties vanuit het ouderschap of psychische problemen bij het kind. Het boek is mijns inziens een goed onderbouwde, prettig leesbaar opvoedwijzer geworden, zo duidelijk dat het de lezer echt uitnodigt om tot 'ACTIE' over te gaan.

Referentie

Matthijssen, D., & Bodden, D. (2015).
Samen ACTIEf in je gezin. Tiel, België:
Lannoo.