

## Een compassieprotocol; daar is behoefte aan!

Brenda Volkaert & Caroline Braet

**Transdiagnostische interventies staan steeds meer op de voorgrond door de toenemende interesse in onderliggende processen van psychopathologie. In de herziene protocollenreeks zijn dertien transdiagnostische protocollen opgenomen (Braet & Bögels, 2020). Eén van deze protocollen focust op het cultiveren van zelfcompassie bij adolescenten met als doel direct in te werken op maladaptieve transdiagnostische gedachten en gevoelens.**

**We stellen ons de vraag: *wat is de meerwaarde van het compassieprotocol en wanneer gebruik je het?***

### **In tien oefeningen een compassievollere houding**

Het protocol is gebaseerd op de bekendste en meest geëvalueerde op compassie gebaseerde interventies voor adolescenten: Making Friends with Yourself (Bluth & Collega's, 2016), en de voor volwassenen: Mindful Self-Compassion (Neff & Germer, 2013) en Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2014). Er worden tien oefeningen voorgesteld die jongeren stapsgewijs leren en stimuleren een compassievolle houding ten aanzien van zichzelf aan te nemen. Dit wil zeggen dat een adolescent leert te focussen op eigen gevoelens, gedachten en ervaringen vanuit een vriendelijke en niet-oordelende houding, met het bewustzijn dat alle mensen imperfect zijn, soms falen en lijden.

### **Waarom zelfcompassie aanleren?**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een hogere mate van zelfcompassie geassocieerd wordt met minder symptomen van psychopathologie en een beter emotioneel welzijn bij zowel volwassenen (Muris & Petrocchi, 2016) als bij adolescenten (Marsh, Chan & MacBeth, 2018). Door meer compassie te hebben voor jezelf is er minder kans op de ontwikkeling van maladaptieve transdiagnostische processen waaronder zelf devaluerende gevoelens (schaamte en zelfkritiek) en gedachten (Wat een klein kind ben ik). Deze processen belasten hersensystemen die instaan voor het uitvoeren van complexe denktaken en het adaptief omgaan met emoties, en daarom worden ze vaak geassocieerd met de ontwikkeling en het instant houden van symptomen van psychopathologie.

## Rationale

Als tiener krijg je te maken met verschillende verwarrende emoties. Het ene moment voel je je alleen, alsof niemand op de wereld je begrijpt. Op een ander moment ben je uit met een groep vrienden en verdwijnen deze gevoelens weer. Tot je alleen bent en dan komen ze weer...

Wanneer we ons niet zo goed voelen en onder spanning staan, worden onze gedachten over onszelf, de anderen en de wereld eerder negatief. Heel wat jongeren (maar ook volwassenen) hebben dan de neiging om slecht te denken over zichzelf. De negatieve gedachten kunnen leiden tot het ontwikkelen van gevoelens van schaamte en schuld, waardoor er een vicieuze cirkel ontstaat. Om dit te doorbreken, is het belangrijk om onszelf in moeilijke situaties liefdevol te ondersteunen en aan te moedigen. Dat betekent: een goede vriend(in) zijn voor onszelf wanneer we het moeilijk hebben. Dit is mogelijk als we zelf geloven dat we het waard zijn om moeite te doen voor onszelf. Als we onszelf graag zien, aardig vinden en oprecht willen helpen, gaan we beter met moeilijke situaties en gevoelens om.

Als een van onze vrienden zich niet goed voelt, willen we deze oprecht helpen en proberen we vaak allerlei dingen om die persoon op te beuren. Het is belangrijk om dit ook te doen voor onszelf!

## Indicaties en contra-indicaties voor een compassieprotocol

Het aanleren en stimuleren van zelfcompassie is waardevol; zowel ter preventie van de ontwikkeling van psychopathologie als aanvullend op een klassiek cognitief gedragstherapeutische behandeling. Aangezien we (de mogelijkheid tot het ervaren van) zelfcompassie als een transdiagnostisch mechanisme beschouwen, zijn er doorgaans geen afgebakende indicaties voor het inzetten van het compassieprotocol. Het is aan te raden zelfcompassie te stimuleren wanneer uit de casusformulering blijkt dat er sprake is van een hoge mate van zelfkritiek, gevoelens van schaamte en schuld of een lage zelfwaarde die de vooruitgang of effectiviteit van de behandeling in de weg staan. Het protocol kan worden ingezet na of in combinatie met een ander transdiagnostisch protocol, zoals bijvoorbeeld protocollen gericht op cognitieve processen (schema's of zelfbeeld).

De oefeningen zoals omschreven in het protocol zijn geschikt voor adolescenten met een cognitieve leeftijd van minstens 11 jaar. Dit is de leeftijd waarop wordt verwacht over de nodige emotionele- en cognitieve vaardigheden te beschikken die nodig zijn voor het succesvol uitvoeren van zelfcompassie. Het is van belang dat de jongere over voldoende emotioneel bewustzijn beschikt. Indien de adolescent niet of onvoldoende in contact komt of wilt komen met de ervaren emotie (bijvoorbeeld door een tekort aan introspectie of uit angst), leidt dit soms tot vermijding. Dit kan ervoor zorgen dat de compassievolle houding ten aanzien van zichzelf niet voldoende geïnstalleerd wordt. Het compassieprotocol kan dan ingezet worden in combinatie met bijvoorbeeld een protocol gericht op emotieregulatie. Omdat de houding van de therapeut de effectiviteit van zelfcompassie-oefeningen beïnvloedt, is het belangrijk dat de therapeut bijgeschoold is in de theoretische achtergrond en het uitvoeren van zelfcompassie.

## Als basis een stevige casusconceptualisatie

Tot slot, het is duidelijk dat het toepassen van transdiagnostische protocollen zoals zelfcompassie een populaire trend is onder klinici. Alhoewel er verschillende indicaties zijn voor de mogelijke werking van deze protocollen, zijn de meeste minder sterk geëvalueerd in vergelijking met de bekendere stoornis specifieke protocollen. De rationale om te kiezen tussen beide moet steeds gebaseerd zijn op een stevige casusconceptualisatie.

**Brenda Volkaert** schreef samen met Marie-Lotte Van Beveren en Maja Wrzesien het compassieprotocol in de herziene uitgave van *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (2020).

**Caroline Braet** is redactielid van *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (2020).

---

## Literatuur

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492.

Braet, C. & Bögels, S. (2020). *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten*. Amsterdam: Boom uitgevers Amsterdam.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41.

Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.

Muris, P. & Petrocchi, N. (2016). Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24, 373-383.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.



## Volledig herziene editie ***Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten***

In januari 2020 is de herziene editie van *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* verschenen. De nieuwe editie van dit standaardwerk voor de jeugd-ggz is uitgebreid van 2 naar 3 delen met meer dan vijftig van de best onderzochte behandelingen voor kinderen en adolescenten met uiteenlopende psychische problematiek.

Alle protocollen zijn in de nieuwe editie grondig herzien en up-to-date gemaakt. Daarnaast zijn er vijftien nieuwe protocollen toegevoegd, waaronder:

- COMET
- Perfectionisme
- ACT your way
- ARFID
- Zelfverwondend gedrag
- Angst bij jonge kinderen

**Meer informatie over de volledig herziene editie vindt u op [boompsychologie.nl](http://boompsychologie.nl).**

---

© 2020 Boom uitgevers Amsterdam. Dit whitepaper is vrij te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden. Voor commercieel gebruik dient u contact op te nemen met Boom uitgevers Amsterdam, [info@boompsychologie.nl](mailto:info@boompsychologie.nl) of (020) 524 45 14.