



# Zomer. magazine

UITGAVE VAN PEARSON CLINICAL BENELUX

MET UITDAGENDE  
PUZZELS, HEERLIJKE  
RECEPTEN EN  
ZOMERSE TIPS!

**Podcasts!**  
Onze  
persoonlijke  
top 5

**ADHD:** *"Samen met  
mijn impulsiviteit komt  
vaak ook schaamteloze  
eerlijkheid."*

**Hersenscans**  
Kun je meten hoe  
zelfverzekerd  
iemand écht is?

**E-HEALTH**  
Virtual Reality als  
behandelmethode

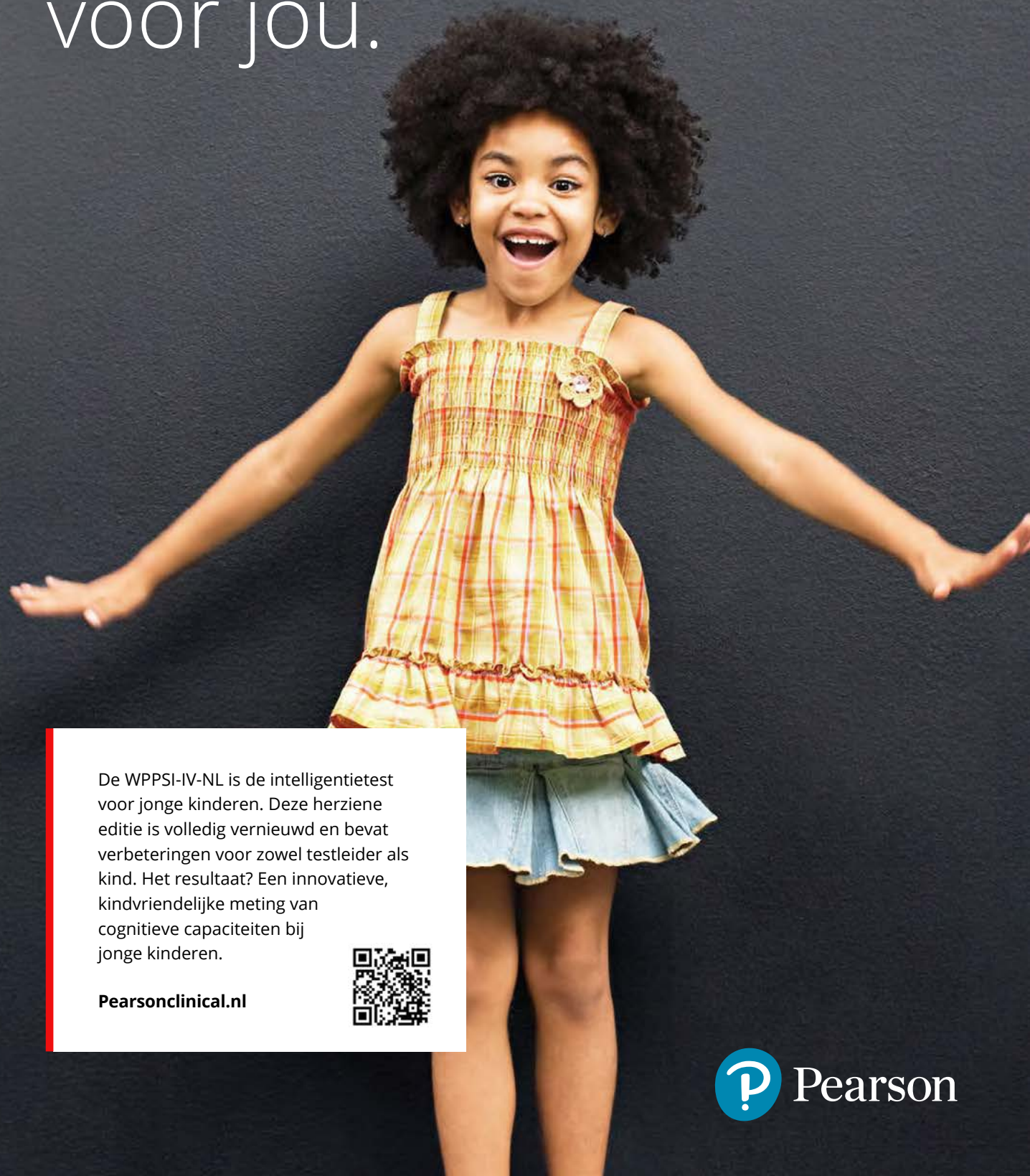
Vind en behoud je

# positieve focus

VEILIG ONLINE IN 10 TIPS • DIT MOET JE LEZEN! 5 LEESSUGGESTIES • DE GELUKKIGE KLAS VAN JUF CAROLIEN • HERKENNEN VAN EEN LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING IN DE FORENSISCHE CONTEXT



# Meer plezier voor hen. Beter inzicht voor jou.



De WPPSI-IV-NL is de intelligentietest voor jonge kinderen. Deze herziene editie is volledig vernieuwd en bevat verbeteringen voor zowel testleider als kind. Het resultaat? Een innovatieve, kindvriendelijke meting van cognitieve capaciteiten bij jonge kinderen.

[Pearsonclinical.nl](https://www.pearsonclinical.nl)



## Voor de tweede keer!

Mede door het succes van de eerste uitgave was het al vrij snel duidelijk dat er ook in 2021 een Pearson Zomermagazine zou komen. Heel even hadden we nog de hoop dat dit magazine niet volledig in het teken van zomer-tijdens-een-pandemie zou staan, maar toen de besmettingsaantallen in het najaar opliepen, vervloog deze al snel. Enerzijds een domper, want het is leuk om het thema zomer te benaderen vanuit de invalshoek dat alles kan, mag en mogelijk is. Anderzijds heeft het afgelopen jaar ervoor gezorgd dat we met z'n allen best handig zijn geworden in het bedenken van alternatieven die wél kunnen. Een positieve bijkomstigheid dus, want laten we wel wezen: van klagen en treuren om wat we allemaal missen wordt niemand beter.

Net als vorig jaar zijn we meer dan trots op het eindresultaat. We hopen dat het ook dit jaar weer is gelukt om een magazine te maken met relevante artikelen, uitdagende puzzels en bruikbare tips waarmee je goed de zomer doorkomt. We willen alle experts bedanken voor het schrijven van de inhoudelijke artikelen. Daarnaast willen we ook onze eigen collega's bedanken voor het meedenken over teksten, het geven van interviews en het vormgeven van puzzels. En bovenal willen we onze relaties en klanten danken voor de mooie samenwerking in het afgelopen jaar. Op naar een nieuw en hopelijk 'gewoon' jaar!

Voor nu wensen wij je een geweldige zomer en veel leesplezier!

*Nicole (rechts) & Joost (links)*  
Afdeling Marketing



# INHOUD

## Colofon

Pearson Zomermagazine is een uitgave van Pearson Clinical Benelux.

**Art direction en vormgeving**  
Eline Spruit

**Redactie**  
Joost Bakker  
Nicole van Beek  
Renée Sommer (MPG)

**Copyright © 2021:**  
Zetfouten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Pearson vervoerd of openbaar worden gemaakt. Bij het samenstellen van dit magazine is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Pearson is niet verantwoordelijk voor enige onjuist verstrekte informatie via dit magazine.

[www.pearsonclinical.nl](http://www.pearsonclinical.nl)



8

**E-health als behandeloptie op de weg naar herstel**



20

**Welzijn en schoolprestaties tijdens de eerste lockdown**



42

**Kun je meten hoe zelfverzekerd iemand écht is?**



50

**Herkennen van een licht verstandelijke beperking in de forensische context**



62

**Een positieve focus, hoe zorg je ervoor?**

### TIP!

In dit magazine staan diverse QR-codes. Deze kun je scannen (met de camera-app van je telefoon of met een QR scan-app) waardoor je direct uitkomt op de juiste webpagina.



**Uitproberen?**  
Scan de QR-code en bekijk het magazine digitaal!

- 6 Dit moet je lezen!  
5 boeken die je gelezen moet hebben
- 8 **E-health als behandeloptie op de weg naar herstel**
- 14 Zoek de verschillen
- 16 Wat/Zat te doen!
- 18 Voorgerecht: wortel-kokossoep
- 20 **Welzijn en schoolprestaties tijdens de eerste lockdown**
- 25 Sudoku's
- 26 Zoek de verschillen - extra moeilijk
- 28 De gelukkige klas
- 32 Veilig online in 10 tips
- 38 Alle Dagen (Heel) Druk
- 40 Hoofdgerecht: geroosterde groene asperges met gerookte zalm
- 42 **Kun je meten hoe zelfverzekerd iemand écht is?**
- 46 Even luisteren  
5 podcasts
- 48 Summer shame
- 50 **Herkennen van een licht verstandelijke beperking in de forensische context**
- 56 Shaken *not stirred*  
5 verfrissende cocktails
- 58 Zoek de verschillen
- 60 Hoe worden de kaarten geschud?
- 62 **Een positieve focus, hoe zorg je ervoor?**
- 68 Nieuwe blaadjes
- 70 Nagerecht: pavlova met gemarineerde aardbeien
- 72 Rising Digital  
Een analyse van de meest gebruikte tests op Q-interactive
- 74 Van harde wetenschap tot yoga en Boomsma Pearson jaarcongres over intelligentie, emotie en gedrag
- 78 Kruiswoordpuzzel



# Dit moet je lezen!

5 BOEKEN DIE JE GELEZEN MOET HEBBEN - DOOR JOOST BAKKER

Tijdens lockdown 1 (iets waarvan ik niet kan bepalen of het gevoelsmatig nu lang of juist maar kortgeleden lijkt) besloot ik – omdat ik tijd over had – weer meer te gaan lezen. Dat bracht me veel plezier. Omdat lezen bij uitstek iets is voor de zomervakantie, deel ik hier vijf boeken die ik om uiteenlopende redenen kan aanbevelen. Rijp en groen, voor groot en klein, niet per se recent, maar wel verfrissend.



## GIMMICK

Joost Zwagerman

Een van mijn favoriete schrijvers is Joost Zwagerman. Wellicht scheidt de gemeenschappelijke voornaam ergens een band. *Gimmick* was zijn grote doorbraak. Subliem vind ik de gedetailleerde sfeerschets van de Amsterdamse kunstenaarswereld in de jaren tachtig en zijn obsessie voor het meisje dat zijn hart brak. De voorganger van dit boek, *De houdgreep*, heeft nog veel beginnersfouten. Maar met *Gimmick* laat Joost Zwagerman in mijn optiek zien hoezeer hij de taal meester is. Het hele oeuvre dat hierop volgt, behoort dus eigenlijk ook tot mijn aanraders.



## OVERDAG BANG EN 'S AVONDS DRONKEN

Sylvia Witteman

Ook met deze bundel slaagt Sylvia Witteman erin mij, waar ik het boekje ook lees, in een schaterlach te doen uitbarsten. Met tranen rollend over mijn wangen en met soms bijna stikken tot gevolg. De analytische scherpte in haar observaties van alledaagse situaties, die ze met toevoeging van haar eigen hersenspinsels tot iets absurdistisch weet te maken, gaat nooit vervelen. Heb je een baaldag? Dan maakt dit boek heel veel goed.



## JORIS EN DE GEHEIMZINNIGE TOVERDRANK

Roald Dahl

Roald Dahl staat bekend om zijn speelse fantasie. Ontelbaar veel kinderen zijn opgegroeid met zijn verhalen. Ik was altijd, en ben nog steeds, groot liefhebber van *Joris en de geheimzinnige toverdrank*. De jonge Joris leidt een gelukkig leven met zijn ouders, met daarin als enige (maar behoorlijke) onvolmaaktheid zijn bizarre grootmoeder. In plaats van bij de pakken neer te zitten besluit Joris dat het maar eens klaar moet zijn met het gezeur van dat mens. Hier komt de geheimzinnige toverdrank in het spel. De gevolgen zijn overweldigend en fascinerend.

## DE AVOND IS ONGEMAK

Marieke Lucas Rijneveld

Prachtig, weerzinwekkend, intens, aangrijpend en overweldigend; deze termen komen bij mij op als ik dit boek moet omschrijven. Ik heb niet eerder iets gelezen dat zo onverdraaglijk en verschrikkelijk, maar ook zo ongekend mooi is. Waarschijnlijk is dit niet de enige lovende recensie die je in het afgelopen jaar over dit boek voorbij hebt zien komen. Verder wil ik niks verklappen. Om te begrijpen hoe bijzonder dit boek is, moet je het echt zelf lezen.



## LUTJE GIEL

Ole Lund Kirkegaard

Toen ik 9 jaar was verslond ik dit boek voor het eerst in één middag. Ik dacht meteen dat dit een van de meest absurdistische boeken zou zijn die ik ooit zou lezen. Inmiddels zijn we 16 jaar verder en is dit boek qua humor en qua wonderlijkheid niet van zijn troon gestoten. Ik blader er nog vaak in.



# E-health als behandeloptie op de weg naar herstel

**BRYONY MEIJER-KOK** IS PSYCHOLOOG I.O. TOT GZ-PSYCHOLOOG BIJ GGZ NOORD-HOLLAND-NOORD BINNEN DE KINDER- EN JEUGD-PSYCHIATRIE. HAAR BEIDE OUDERS WERKTEN IN DE IT EN DE ONTWIKKELINGEN OP DAT GEBIED WAREN AAN DE KEUKENTAFEL VAAK ONDERWERP VAN GESPREK. BRYONY MEIJER-KOK COMBINEERT GRAAG PSYCHOLOGIE MET HAAR KENNIS VAN IT. ZIJ COÖRDINEERDE EEN ONDERZOEK NAAR BLENDED BEHANDELING, LEERDE VIRTUAL REALITY (VR-)BEHANDELINGEN UIT TE VOEREN EN NAM DEEL AAN D-LAPP, EEN PROJECTGROEP OM DIGITALE INNOVATIE TE VERSNELLEN.

Door de coronacrisis zijn veel behandelingen ‘in de kamer’ omgezet naar beeldbelcontacten. Elke behandelaar heeft daarmee afgelopen jaar gewild of ongewild de stap naar E-health gemaakt. Maar niet iedereen werd daar even blij van. Psychologe Bryony Meijer-Kok verkent de mogelijkheden op het gebied van E-health en bekijkt hoe dit een bijdrage kan leveren aan de GGZ in het algemeen en de jeugd-GGZ in het bijzonder.

tekst: Bryony Meijer-Kok

## Blended behandelen

Een vorm van E-health is *blended* behandelen. Bij blended behandelen wordt er tijdens een deel van de behandeling gebruikgemaakt van online interventies. Deze interventies kunnen verschillen waardoor blended behandelen een brede term is. Een voorbeeld van blended behandelen is een behandeling waarbij een module thuis online gevolgd wordt en de cliënt daarnaast ook voor sessies naar de therapeut komt. Ook een afwisseling tussen sessies in de kamer en sessies via beeldbellen of chatten, is blended behandelen. Online modules worden door verschillende aanbieders aangeboden. Binnen de kinder- en jeugd-GGZ zijn Jouw Omgeving, Therapieland, Minddistrict en Karify enkele voorbeelden. Daarnaast bestaan er ook losse online modules zoals ‘Grip op je dip’ of ‘Schateiland’. Blended behandelen levert weinig tijdswinst op voor de behandelaar. Een behandelaar is namelijk nog steeds tijd kwijt aan bijvoorbeeld

feedback geven op de online modules. Hierbij is het wel een voordeel dat dit op elk moment van de dag kan worden ingepland, terwijl cliënten vaak voorkeur hebben voor een afspraak in de namiddag. Voordeel voor de cliënten is dat zij, door middel van hun telefoon, de behandeling letterlijk bij de hand hebben.

Meerdere onderzoeken tonen aan dat volledig online behandelen even effectief is als reguliere behandeling. De meeste onderzoeken zijn gedaan naar CGT, maar ook online EMDR wordt steeds vaker onderzocht. In bijvoorbeeld een meta-analyse met 34 studies toonden Grist en collega's (2019) aan dat cognitieve gedragstherapie bij jongeren via internet effectiever was dan op de wachtlijst staan en even effectief was als behandeling in de kamer.

Onderzoek naar blended therapie bij volwassenen laat zien dat in vergelijking met behandeling volledig in de kamer, blended therapie tijd scheelt, zonder dat de uitkomst van de therapie verslechtert. Daarnaast zou het kunnen leiden tot minder drop-outs. De onderzoekers geven echter aan dat er nog weinig blended interventies zijn en dat er weinig onderzoek gedaan is naar deze interventies. Hoewel Erbe, Eichert en collega's (2017) aangeven dat er weinig blended behandelingen zijn en dat onderzoek ernaar summier is, levert een onderzoek van De Vos en collega's (2017) voorzichtig bewijs dat blended behandelen effectief lijkt. In dit onderzoek naar jongeren met een depressieve stoornis, gaven de jongeren aan dat zij het fijn vinden om zelf te kunnen bepalen waar en wanneer zij aan de therapie werken. 48% van de jongeren gaf aan liever alleen fysieke gesprekken te hebben en geen online behandeling. De helft van de jongeren uit dit onderzoek geeft →

“  
**Voordeel voor de cliënten is dat zij, door middel van hun telefoon, de behandeling letterlijk bij de hand hebben.**

”



aan dat hun depressieve klachten vooral zijn verminderd door de face-to-facecontacten. Een derde van de jongeren schrijft de vermindering toe aan de combinatie van face-to-face- en onlinecontacten. De auteurs schrijven dat de therapeutische relatie nodig is voor de behandeling en dat het gezien en erkend worden in het psychisch lijden van grote waarde is voor cliënten. Mogelijk komt de therapeutische relatie beter tot stand in de gesprekskamer en/of met een bepaald minimum-aantal fysieke sessies.

Blended behandelen is, zoals gezegd, een ruim begrip. Naast modules die gemaakt zijn om blended in te zetten, kunnen therapeuten ook blended behandelen door gebruik te maken van chatfuncties of apps. Een voordeel hiervan is dat cliënten de behandeling eenvoudiger meenemen naar de thuissituatie: daar waar de verandering moet gaan plaatsvinden. Cliënten kunnen een GGG-schema invullen op papier. Dit formulier over hun gedachte, gedrag en gevoel in een bepaalde situatie, kan echter ook op de telefoon worden ingevuld. Dit heeft als voordeel dat een cliënt direct het schema kan invullen als hij/zij een situatie meemaakt die daarom vraagt. Een ander voorbeeld is een signaleringsplan in een app, waar de cliënt direct bij kan als het niet goed met hem/haar gaat, ook wanneer hij/zij bijvoorbeeld in de supermarkt staat. Een overzicht van dergelijke apps is te vinden op [www.ggzappwijzer.nl](http://www.ggzappwijzer.nl).

“

***Een voordeel van blended behandelen is dat cliënten de behandeling eenvoudiger meenemen naar de thuissituatie: daar waar de verandering moet gaan plaatsvinden.***

”

Samengevat: het kan goed zijn om blended behandelen in te zetten naast de reguliere behandeling. Bij blended modules zijn cliënten minder tijd kwijt aan reizen, kunnen zij hun behandeling deels flexibel indelen, kan er effectiever worden omgegaan met agenda's van behandelaren en kunnen behandelingen en adviezen beter ingepast worden in het dagelijks leven. Het is belangrijk samen met cliënten te bekijken óf zij er baat bij zouden kunnen hebben en waar zij baat bij zouden kunnen hebben.

### **Virtual Reality**

Een E-health-techniek die echt iets nieuws toevoegt aan de behandeling is Virtual Reality (VR). VR is een behandelingsmethode waarbij in de therapiekamer in een virtuele wereld geoefend kan worden met problemen uit de echte wereld. Het kan een mooie mogelijkheid bieden voor cliënten om te oefenen in een veilige en toch 'echte' omgeving, waarbij direct feedback gegeven kan worden. Er zijn verschillende geprotocolleerde VR-behandelingen opgezet, zoals het VRET-protocol voor mensen met achterdocht, YourSkills voor kinderen met gedragsproblemen en Reducept voor somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK). Virtual Reality maakt gebruik van hoe men normaal de wereld waarneemt. De hersenen meten of een object dichtbij of verder weg is door de afstand tussen de beelden van het linker- en rechteroog. De bril van Virtual Reality maakt hier gebruik van. Het laat twee beelden zien: één voor elk oog. Zo creëert de bril diepte. Daarnaast bewegen de afbeeldingen met je mee als je zelf beweegt. Er wordt hiervoor gebruikgemaakt van bewegingssensoren, zodat je niet alleen naar een platte afbeelding kijkt, maar je ook kunt bewegen door die virtuele wereld. De perceptie wordt nog realistischer doordat er gesproken kan worden, en doordat je met de controllers voorwerpen kunt oppakken en daar iets mee kunt doen.

Uit een meta-analyse uit 2012 komt naar voren dat VR-behandeling beter is dan op de wachtlijst staan, even goed werkt als reguliere cognitieve gedragstherapie (CGT) en dat de langetermijneffecten van VR goed zijn. Specifiek onderzoek naar de VR-behandeling voor achterdocht laat zien dat er een significante verbetering optreedt in het echte leven en persoonlijke doelen behaald worden. Anderzijds toonde onderzoek aan dat VR-behandeling voor lichaamsbeleving bij eetstoornissen niet voldoende bijdroeg. Ook moet goed overwogen worden of VR een meerwaarde biedt in de behandeling,



en niet alleen gebruikt wordt vanwege de aantrekkelijkheid van de techniek. De aanschaf van VR brengt hoge kosten met zich mee. Onderzoek doen naar de toepasbaarheid en toegevoegde waarde van VR is daarom van belang. Momenteel wordt verder onderzoek gedaan naar de effecten van onder andere VR-behandeling bij gedragsproblemen bij kinderen (YourSkills), psychose (VRET) en autisme.

De VR-bril lijkt dus voor bepaalde behandelingen effectief. Zelf heb ik gemerkt dat het, in elk geval voor kinderen, ook aantrekkelijk is. De bril is iets nieuws. Het is interessant. De kinderen zijn daardoor enthousiast en de motivatie voor de therapie lijkt daardoor vergroot. Wel moet er nog meer onderzoek gedaan worden naar de effecten van VR bij de verschillende behandelingen.

### **Zelfhulp en wearables**

De druk op de jeugdzorg wordt steeds hoger. E-health kan een middel zijn om deze druk te verlagen. Zo biedt 113 een gratis chatmogelijkheid voor mensen met suïcidale gedachten. Hierbij wordt, naast reguliere zorgmedewerkers, ook gebruikgemaakt van vrijwilligers. Een andere mogelijkheid is om tijdens de wachtlijstperiode

in te zetten op E-health. Zolang cliënten nog niet in behandeling zijn, zouden de huisarts en de POH-GGZ digitale hulp kunnen starten. Dit kan bijvoorbeeld door gebruik te maken van zelfhulpmodules en/of ontspanningsoefeningen in een app. Hierdoor kunnen klachten mogelijk verminderen, maar vooral kan het ervoor zorgen dat deze niet verergeren. Als een cliënt vervolgens in zorg is bij een GGZ-instelling, zijn er ook daar verschillende mogelijkheden om de druk op de zorg te verminderen. Zo maakt GGZ NHN in de zorgopshaling gebruik van 24/7 digizorg. Cliënten kunnen, ongepland, 24 uur per dag bellen naar het digiteam. Het digiteam kan de cliënten helpen bij het uitvoeren van hun signaleringsplan en daarmee mogelijk een crisis en/of opname afwenden. Een andere manier om gebruik te maken van E-health, is het gebruik van een wearable. Zo doet GGNET onderzoek naar het dragen van wearables, in dit geval een smartwatch, bij volwassenen die moeite hebben om de opbouw van spanning in het lichaam te herkennen. Het apparaat meet de hartslag en geeft een signaal als de spanning begint op te lopen. Cliënten kunnen dan zelfgekozen middelen ter ontspanning inzetten om verder oplopende spanning te voorkomen. →



Niet alleen tijdens de behandeling kan er digitale zorg worden ingezet. Ook bij preventie of bij het voorkomen van terugval zou E-health kunnen helpen. Specifiek voor het voorkomen van terugval bij depressieve of angstige klachten, ontwikkelde een aantal onderzoeksinstellingen de app StayFine. Deze app is verbonden aan een wetenschappelijk onderzoek en jongeren kunnen zichzelf aanmelden. Van hetzelfde team is er ook de StayFine-lijn. Dit is een telefoonlijn voor jongeren die in het verleden bekend waren met angst- en depressieklachten en tijdens de coronapandemie bang zijn voor een terugval. Als jongeren minder vaak terugvallen, zullen zij minder vaak in zorg komen waardoor er minder aanmeldingen komen, de wachtlijsten verkorten en de druk op de zorg vermindert.

Er zijn er meerdere manieren om E-health in te zetten. Als E-health effectief wordt ingezet, kan het de werkdruk verminderen, de kans op een crisis verkleinen, behandeling inzetten op manieren die eerder niet mogelijk waren en de therapie dichterbij de cliënt brengen. E-health is nog relatief nieuw. Het is daarom belangrijk

om te onderzoeken waar de cliënt behoefte aan heeft en welke digitale vaardigheden de cliënt bezit. Als E-health efficiënt en op maat wordt ingezet, biedt het veel mogelijkheden voor de cliënt, de GGZ-instelling en (jeugd)zorg in zijn geheel. //

**Bronnen:**

- Cornet, L. J. M., den Besten, A. L., & van Gelder, J.-L. (2019). *Virtual Reality en Augmented Reality in justitiële context*. University of Twente.
- Erbe, D., Eichert, H. C., Riper, H., & Ebert, D. D. (2017). Blending Face-to-Face and Internet-Based Interventions for the Treatment of Mental Disorders in Adults: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 19(9), <https://doi.org/10.2196/jmir.6588>
- Grist, R., Croker, A., Denne, M., & Stallard, P. (2019). Technology Delivered Interventions for Depression and Anxiety in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22, 147–171. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0271-8>
- Opriş D, Pinteş S, García-Palacios A, Botella C, Szamosközi Ş, David D. (2012). Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a quantitative meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 85-93. doi: 10.1002/da.20910.
- De Vos, R., Tromp, N., Bodden, D., Stikkelbroek, Y. (2017). Therapeut onmisbaar bij 'blended therapie' tegen depressie. *Kind & Adolescent Praktijk*, 16, 6–13. <https://doi.org/10.1007/s12454-017-0014-x>



# De screener speciaal voor jongeren

Angst, depressie, boosheid, zelfbeeld en verstordend gedrag wordt in kaart gebracht met de BYI-2-NL. Deze screener bestaat uit 5 zelfrapportagevragenlijsten die afzonderlijk van elkaar of gecombineerd kunnen worden ingezet. Deze screener is geschikt voor kinderen en adolescenten in de leeftijd van 7 tot 18 jaar.

[Pearsonclinical.nl](https://www.pearsonclinical.nl)





Zoek de 10 verschillen



Bekijk de antwoorden op [pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021](https://pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021) of scan de QR-code





MYRTHE WILDENBEEST, TEST CONSULTANT BIJ PEARSON



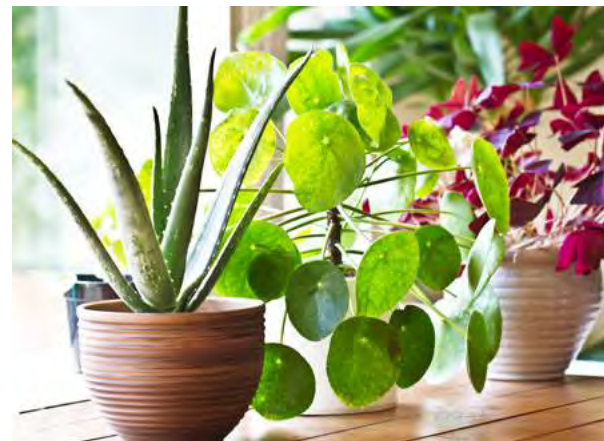
# Wat/**Zat** te doen!

Met de komst van COVID-19 was thuis opeens the place to be. Naar kantoor? Helaas niet. Museum bezoeken? Geen optie. Ergens een hapje eten en een drankje doen? Ook niet. Psycholoog en test-consultant bij Pearson Myrthe Wildenbeest maakte er het beste van.

tekst: Nicole van Beek

## Als we met een negatieve vraag beginnen kunnen we positief eindigen: welke dingen mis jij door COVID?

Voor de eerste lockdown ons trof deed ik twee keer per week aan badminton. In het competitie seizoen zelfs drie keer. Dit gaf mij heel veel plezier. Helaas is badminton een binnensport en een sport waarbij veel mensen samenkomen in een afgesloten ruimte. Coronaproof kun je het niet echt noemen. Het fysieke aspect hieraan was een fijne uitlaatklep, maar voor een groot deel was het ook een sociale gelegenheid. Dat mis ik er ook aan. Verder zag ik graag en vaak mijn familie en vrienden, en vond het leuk om samen met hen een museum te bezoeken of een filmpje te pakken. Dat dit soort dingen allemaal wegvielen was wel moeilijk. Anderzijds is voorpret ook iets waard: ik kijk enorm uit naar het moment dat dit allemaal weer kan, en dat moment gaat zeker komen!



“

*Ik hield meer tijd over voor andere activiteiten waardoor ik zelfs kan zeggen dat ik een nieuwe hobby heb ontdekt*

”

## Hoe ga je hiermee om in de tussentijd?

Nou, wat heel leuk is, ik hield meer tijd over voor andere activiteiten, waardoor ik zelfs een nieuwe hobby heb ontdekt: planten! Qua timing kon het eigenlijk niet beter. Ik ben namelijk recent verhuisd naar een huis met tuin. Ik vind het superinteressant om over allerlei verschillende planten te lezen – wat zeer prettig is als het geen weer is om te tuinieren. Het is erg tof om te zien hoe een klein stekje uitgroeit tot een prachtige plant, mede dankzij alle liefde die ik ze in de tussentijd geef.

Ook vind ik oosterse schilderkunst erg mooi en ben ik vlak voor de pandemie uitbraak gestart met een cursus Japans/Chinees/Koreaans schilderen met inkt. Een ontspannende bezigheid! De lessen zijn nog een tijdje digitaal doorgegaan. Nu is dat voorbij, maar pak ik regelmatig zelf mijn penseel.

Beweging vind ik ook belangrijk. Daarom wandel en/of fiets ik elke dag, maar wat betreft echt sporten merkte ik dat ik het lastig vond om de motivatie te vinden voor een stuk hardlopen of een work-out in mijn eentje. Daarbij merk ik dat het competitie-element en het sociale aspect van het badminton heel motiverend werkt. Omdat dat dus niet meer kon, besloot ik op zoek te gaan naar een alternatief. Dat is bootcamp geworden. Zwaar, maar heerlijk buiten en in groepsverband. Voor mij werkt dat heel motiverend. Mijn vriend en ik hebben vorig jaar twee sup-planken gekocht, dus zodra het weer warmer wordt, gaan we dat ook direct weer oppakken. Kunnen we mooi onze nieuwe omgeving vanaf het water leren kennen.

“

*Ik hoop dat alles heel snel weer terug bij het oude is, maar tot die tijd maak ik er het beste van*

”



## Zijn er dingen die je meeneemt naar het 'normale' leven wanneer dat terugkeert? En is er een positieve les die je uit de afgelopen tijd gehaald hebt?

Het suppen, schilderen en natuurlijk alles met betrekking tot de planten wil ik blijven doen. Ondanks het gemis van het 'dagelijks leven' ben ik heel blij dat ik kennis heb gemaakt met deze activiteiten.

Dat is wel een voordeel: door corona kwam er meer tijd beschikbaar om nieuwe dingen te proberen. Ik heb ook het idee dat ik nu sneller blij word van kleine dingen. Gezellig videobellen met een vriendin, een mooi boek lezen, uitgebreid koken of een wandeling maken zijn dingen die ik nog veel meer ben gaan waarderen.

Door alle rust en de weinige verplichtingen slaap ik ook stukken beter. Als ik dit zo teruglees, heb ik het eigenlijk druk zat met van alles. Maar ik verveel me ook wel eens, hoor. Ik hoop dat alles heel snel weer terug bij het oude is, maar tot die tijd maak ik er het beste van. En dat lukt op deze manier aardig. //



# Wortel- kokossoep

Voorgerecht

**Bij zomer denken veel mensen niet direct aan soep. Maar er bestaat zoveel meer dan een warme kom tomatensoep of de goed gevulde erwtensoep waarmee we ons op winterse dagen voeden. Deze smaakvolle, frisse soep met een oosters tintje is gegarandeerd een succesvol voorgerecht voor in de zomer!**

## Ingrediënten voor 3 personen

- 500 g bospeen
- 2 sjalotjes
- 1 teen knoflook
- 25 g gemberwortel
- 1 stengel citroengras
- 150 ml kokosmelk
- 1 blokje kippen- of groentebouillon
- 0,5 l water
- 2 takjes koriander
- zonnebloemolie
- zout

## Bereiding

**1** Was en schil de bospeen, snijd in plakjes van ongeveer 0,5 cm dik. Pel de sjalotten en de knoflook. Snijd de sjalotten in dezelfde dikte als de wortel en plet de knoflook met de zijkant van het mes. Schil de gemberwortel en rasp hem of snijd hem heel fijn. Halveer de stengel citroengras. Zorg dat de onderkant van de stengel intact blijft, zodat het citroengras niet uit elkaar valt in de pan.

**2** Doe het bouillonblokje met 0,5 l water in een pannetje. Zet op laag vuur en roer door tot het blokje is opgelost. Zet een hoge pan op middelmatig/laag vuur en doe er een klein beetje olie in. Bak de gesneden bospeen, sjalot, knoflook, gember en citroengras rustig aan zonder te kleuren.

**3** Giet de kippenbouillon op de groenten als de bospeen en sjalot mooi glazig zijn. Breng zachtjes aan de kook en doe een deksel op de pan. Laat 12 minuten doorkoken op laag vuur.

**4** Haal het citroengras uit de pan en pureer de soep met een staafmixer. Maak als de soep te dik is wat extra bouillon van een blokje en voeg toe tot het een mooie dikte heeft. Zeef de soep en voeg 150 ml kokosmelk toe. Verwarm de soep opnieuw en breng op smaak met een beetje zout.

**5** Giet de soep in een kom en gebruik de blaadjes koriander en een paar druppels olijfolie als garnering.

**TIP:** lekker met gegrild flatbread of naanbrood.



Chefkok Luuk Volker weet al vanaf zijn 16e dat koken zijn passie is. Hij werkte in diverse restaurants voordat hij in 2017 zelfstandig ondernemer werd en ging werken voor vooraanstaande cateraars en restaurants. Luuk verzorgt ook diners bij mensen thuis, zowel in Nederland als in het buitenland. Speciaal voor het Pearson zomermagazine bedacht Luuk een driegangendiner.



# Welzijn en schoolprestaties tijdens de eerste lockdown

HOE ZIT DAT MET DE KANSENONGELIJKHEID IN HET ONDERWIJS?

**DR. BART VOGELAAR** IS UNIVERSITAIR DOCENT BIJ DE AFDELING ONTWIKKELINGS- EN ONDERWIJSPSYCHOLOGIE VAN HET INSTITUUT PSYCHOLOGIE AAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN. BARTS ONDERZOEKS-INTERESSES ZIJN DE COGNITIEVE EN INTELLECTUELE ONTWIKKELING VAN KINDEREN, MET FOCUS OP DYNAMISCH TESTEN EN POTENTIEEL OM TE LEREN VAN HOOGBEGAAFDE KINDEREN.

FOTOGRAFIE: TAMMY VAN NERUM

**Dat de lockdown en de sluiting van de scholen invloed heeft gehad op kinderen en jongeren is duidelijk. Wetenschappers hebben al veel onderzoek gedaan naar de mogelijke effecten op welzijn, schoolprestaties en kansenongelijkheid. Onderzoeker en universitair docent Bart Vogelaar geeft een overzicht van een aantal van deze onderzoeken.**

tekst: Bart Vogelaar

Wat is het afgelopen jaar in alle opzichten een uitzonderlijk jaar geweest! Het is voor ons allen een zwaar jaar geweest. En als dit al voor ons geldt, dan ook zeker voor de jeugd, is een veelgehoorde uitspraak. De effecten van de lockdown en het thuisonderwijs op onze leerlingen zijn veelvuldig onderwerp van gesprek geweest. Zo zou het thuisonderwijs zorgen voor sociale isolatie, stemmings- en angstklachten, en daarnaast de schoolprestaties van leerlingen drukken. Onderzoek naar sluiting van scholen wegens andere redenen, zoals sneeuwval of stakingen, suggereert dat zelfs als scholen slechts voor korte termijn sluiten er al een negatief effect te zien is op schoolprestaties, wat vooral zichtbaar lijkt te zijn onder kinderen uit gezinnen met een lage socio-economische status. Er zijn ook positieve geluiden te horen: er zijn kinderen die aangeven de flexibiliteit van het thuisonderwijs juist te waarderen, of ouders die menen dat hun zoon of dochter gemotiveerder lijkt te zijn voor school dan voorheen.

“

**Meer dan 90% van de kinderen en jongeren rapporteerde dat de maatregelen hun dagelijkse leven negatief beïnvloedden.**

”

Een van de zorgen van ouders, onderwijsprofessionals en beleidsmakers was dat het thuisonderwijs de kansenongelijkheid die in het onderwijs nog steeds bestaat, zou vergroten. Verschillen in de manier waarop ouders ondersteuning kunnen bieden aan hun kinderen zouden een bijdrage leveren aan verschillen in leeropbrengsten van het thuisonderwijs.

## Welbevinden

In eerste instantie waren de geluiden over de effecten van de eerste lockdown op het welbevinden van leerlingen niet alleen negatief. Bruining en collega's (2020) stelden dat de lockdown wellicht kon leiden tot positieve veranderingen in het sociaal welbevinden van kinderen, doordat zij minder sociale en sensorische stress zouden ervaren. Onderzoeksresultaten laten een ander plaatje zien. Luijten en collega's (2020) onderzochten met behulp van vragenlijsten in hoeverre een groep van meer dan 1000 leerlingen tussen 8 en 18 jaar oud afweek van twee vergelijkbare groepen die in 2017 en 2018 zijn bevestigd naar hun welbevinden. De resultaten van de studie lieten duidelijk zien dat leerlingen tijdens de lockdown meer angst- en slaapproblemen rapporteerden dan in 2017 en 2018. De auteurs concludeerden dan ook dat de lockdown een negatief effect had op het welbevinden van kinderen en jongeren. Dit effect leek groter te zijn voor kinderen die opgroeiden in een eenoudergezin, minimaal twee broers of zussen hadden, een vriend of vriendin hadden die besmet was geraakt met COVID-19, of ouders hadden die door de maatregelen problemen op het werk ondervonden. Meer dan 90% van de kinderen en jongeren rapporteerde bovendien dat de maatregelen hun dagelijkse leven negatief beïnvloedden. Ook ouders gaven in een ander onderzoek aan meer angst-, stemmingsproblemen, vijandigheid en interpersoonlijke sensitiviteit te ervaren dan →



voor de lockdown (Achterberg et al., 2020). Achterberg en haar collega's vonden dat de mate waarin ouders en kinderen stress ervoeren, gerelateerd was aan hun copingstrategieën: hoe negatiever de copingstrategieën, hoe meer stress ervaren werd.

Er lijken echter ook positieve effecten te zijn van de lockdown. Onderzoekers vreesden van tevoren dat kinderen in een sociaal isolement terecht zouden komen door de lockdown. Maar ondanks de forse beperkingen op het sociale leven vonden Van de Groep en collega's (2020) dat jongeren meer prosociaal gedrag lieten zien. In deze studie registreerden de jongeren dagelijks hun activiteiten. De onderzoekers vonden dat zij vaker dan voor de pandemie perspectiefwisselingen lieten zien, meer blij gaven van veerkracht en meer bereidheid lieten zien om aan anderen te geven.

### Schoolprestaties

Het kan bijna niet anders dan dat het thuisonderwijs gevolgen heeft gehad voor de schoolprestaties van de leerlingen. Het waren buitengewone omstandigheden: ouders die het thuiswerken veelal moesten combineren met zorg (en parttimeonderwijs) voor hun kinderen, leerkrachten die kampten met een nog zwaardere werklast en steeds veranderende omstandigheden, leerlingen die onderwijs volgden vanuit hun slaapkamer of aan de eettafel. Zo vonden Engzell en collega's (2020) in een uitgebreid onderzoek onder ongeveer

350.000 leerlingen dat de eerste periode van thuisonderwijs resulteerde in een stagnatie van leeropbrengst. De duur van de stagnatie bleek evenredig aan de periode dat de scholen gesloten waren en de leerlingen thuisonderwijs volgden: een periode van 8 weken. Bovendien bleek dat de leeropbrengst zo'n 60% lager was onder leerlingen met lager opgeleide ouders. Deze kansongelijkheid die lijkt te worden vergroot door de thuisonderwijsperiode, blijkt ook op regionaal niveau door te spelen. Zo werd in Amsterdam gevonden dat, afgezet tegen de verwachte leeropbrengsten, het merendeel van de leerlingen in het basisonderwijs een significante achterstand had op de vakken rekenen, begrijpend lezen en technisch lezen (Onderzoek, Informatie en Statistiek, Gemeente Amsterdam, 2020). Vooral kinderen met een hoog risico op achterstand lieten stagnatie zien. Met andere woorden: juist kinderen die al achterliepen, of kinderen met een risico hierop, liepen grotere achterstanden op. Hoger opgeleide ouders hadden vaker het gevoel hun kinderen goed te kunnen helpen met hun schooltaken. Zo wordt gesuggereerd dat de leerlingen die veel ondersteuning hebben gekregen van hun ouders minimaal dezelfde groei in leervorderingen lieten zien als kinderen die minder ondersteuning kregen. De mate waarin kinderen profiteerden van het thuisonderwijs leek dus sterk afhankelijk van de investering en kunde van de ouders.

Scholen zijn zich maar al te bewust van de moeilijkheden die leerlingen en leerkrachten hebben ervaren door de thuisonderwijssituatie. Zij hebben een scala aan interventies, inhaalprogramma's en andere vormen van ondersteuning ontwikkeld. In een onderzoek van de Inspectie van het Onderwijs (2020) gaf de helft van de onderzochte scholen aan nieuwe maatregelen te hebben genomen om de leerlingen te ondersteunen in hun leerontwikkeling. Meer dan twee derde van de onderzochte scholen bleek daarbij speciaal voor specifieke groepen leerlingen maatregelen te hebben genomen. In totaal hebben de scholen voor zo'n 12% van de leerlingen in het regulier en 23% van de leerlingen in het speciaal basisonderwijs extra inspanningen verricht om de leerlingen op het verwachte niveau te krijgen. Inhaalprogramma's leken, zo blijkt uit een rapport van Kortekaas-Rijlaarsdam, Ehren en Meeter (2020), in het basisonderwijs vooral aangeboden te worden aan leerlingen met een achterstand in taal en rekenen. In het voortgezet onderwijs kregen vooral leerlingen met een achterstand in de kernvakken inhaalprogramma's aan-



“  
**De mate waarin kinderen profiteren van het thuisonderwijs lijkt sterk afhankelijk van de investering van ouders.**  
 ”

geboden. Ook aan leerlingen die Nederlands als tweede taal spreken, werden inhaalprogramma's aangeboden. Of deze programma's voldoende zijn, zal moeten blijken. Ten tijde van het schrijven van deze bijdrage zijn er nog geen onderzoeksresultaten bekend. Ook is het de vraag of de effecten van de eerste lockdown te generaliseren zijn naar de tweede (en aankomende derde?) lockdown in het schooljaar 2020-2021. Zo wordt gesteld dat de tweede lockdown door leerlingen, leerkrachten en ouders veel zwaarder werd gevonden door

gebrek aan perspectief, verlaagde motivatie en een niet aflatend beroep op flexibiliteit.

### Hoe nu verder?

Dat de lockdown en het thuisonderwijs inderdaad negatieve effecten lijken te hebben op de schoolprestaties en het welbevinden van de kinderen en jongeren, lijkt overduidelijk, waarbij de kansongelijkheid in het onderwijs zeker niet kleiner lijkt te worden. Er zijn echter ook grote individuele verschillen in de mate waarin leerlingen negatieve effecten ervaren van de lockdown, zoals blijkt uit een studie van Janssen en collega's (2020). Vanuit de zelfbeschikkingstheorie van Deci en Ryan (2000) is het niet vreemd dat leerlingen moeilijkheden ondervinden. Deci en Ryan stellen dat bevrediging van de drie psychologische basisbehoeften (behoefte aan een gevoel van autonomie, competentie en gerelateerdheid) noodzakelijk is voor een intrinsieke motivatie, gezonde sociale ontwikkeling en positief →





welbevinden. In tijden van sociale isolatie lijken deze drie behoeften onder druk te staan. Wellicht dat tegelijkertijd de sleutel tot de oplossing ook te vinden is bij deze drie behoeften.



**Behoeftte aan een gevoel van autonomie, competentie en gerelateerdheid is noodzakelijk voor een intrinsieke motivatie, gezonde sociale ontwikkeling en positief welbevinden**



Hoewel het een onmogelijke puzzel lijkt, om in zulke tijden aan deze drie behoeften te voldoen, zouden we ons moeten laten inspireren door de veerkracht die onze jongeren hebben laten zien tijdens de pandemie om ons niet uit het veld te laten slaan. Met elkaar in gesprek gaan (gerelateerdheid) over hoe we onderwijs kunnen aanbieden waarbij leerlingen in een bepaalde mate zeggenschap hebben over de inhoud en wijze van leren (autonomie), zich competent genoeg voelen om deze uitdaging aan te gaan én zich verbonden voelen met elkaar en de leerkracht, zou een mooie eerste stap zijn. //

**Bronnen:**

Achterberg, M., Dobbelaar, S., & Boer, O., & Crone, E. A. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Scientific Reports*, 11. doi:10.1038/s41598-021-81720-8.

Bruining, H., Bartels, M., Polderman, T.J.C., & Popma, A. (2020). COVID-19 and child and adolescent psychiatry: an unexpected blessing for part of our population? *European Child & Adolescent Psychiatry*. doi:10.1007/s00787-020-01578-5

Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2020). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. Doi:10.31235/osf.io/ve4z7

Eyles, A., Gibbons, S., & Montebruno, P. (2020) *Covid-19 school shutdowns: what will they do to our children's education? CEP Covid-19 Analysis (001)*. London School of Economics and Political Science, London, UK.

Inspectie van het Onderwijs (2020). *COVID-19-monitor: primair onderwijs (derde meting)*.

Janssen L. H. C, Kullberg, M. L. J, Verkuil, B., Van Zwieten, N., Wever, M. C. M., Van Houtum, L. A. E. M., et al. (2020). Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting. *PLoS ONE*, 15(10): e0240962. doi:10.1371/journal.pone.0240962

Kortekaas-Rijlaarsdam, A. F., Ehren, M., & Meeter, M. (2020). *Eindrapport onderzoek COVID-19 regeling inhaal- en ondersteuningsprogramma's - 1e Fase*. NRO.

Luijten, M. A. J., van Muilekom, M. M., Teela, L., van Oers, H. A., Terwee, C. B., Zijlmans, J., ... Haverman, L. (2020). The impact of lockdown during the COVID-19 pandemic on mental and social health of children and adolescents. doi:10.1101/2020.11.02.20224667

Onderzoek, Informatie en Statistiek, Gemeente Amsterdam (2020). *De staat van het Amsterdamse primair onderwijs 2020*

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066x.55.1.68

Van de Groep, S., Zanolie, K., Green, K. H., Sweijen, S. W., Crone, E. A. (2020) A daily diary study on adolescents' mood, empathy, and prosocial behavior during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 15(10), e0240349. doi:10.1371/journal.pone.0240349

# Sudoku's

Kun jij alle ontbrekende cijfers vinden?

1

6			5			8		
			3				9	
	1		4					
		2			1	7		5
					3			6
7	5							
8	3	6					2	1
2		1					5	
						3		

2

	3							
1		5						
2					9	8		
5					6			
				7	4			8
		9			8	4		3
		6	5					1
				2	1			
5		8						4

3

	7					4		
				3			1	
	6			5				9
2								
				5			7	6
	5			8			9	
				7				4
8				9		6		2
		9	4			3		

4

3	9			4				
6	8			5			2	
	1			6			7	
9		1						5
				1		7		
						8		
		3						6
		5						9
				4	6			



Bekijk de antwoorden op [pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021](https://www.pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021) of scan de QR-code



# Zoek de 10 verschillen

EXTRA MOEILIJK!



Bekijk de antwoorden op [pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021](https://pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021) of scan de QR-code





# De gelukkige klas

Carolien is juf in groep 6 op een school in de Randstad. Geregeld loopt ze tegen zaken aan die je niet leert op de opleiding tot leerkracht. Zoals leerlingen met "gebruiksaanwijzing" die extra aandacht vragen. Schrijven helpt haar om te relativëren en de humor van alles in te blijven zien. Dit verslag is van de zomer van 2019. Toen alles even normaal was. Nou ja, normaal ...

tekst: Carolien

De ochtend begint al licht chaotisch. Ik sta klaar bij de deur om vrolijk handen te schudden, als Mark en Long rennend en elkaar wegduwend de klas binnenvallen. Tegelijk binnenkomen gaat natuurlijk niet en dat is ook niet de bedoeling: er moet een winnaar zijn. 'Ik heb gewonnen', hoor ik Long roepen. Nu moet ik direct, aan het begin van de ochtend, al corrigerend optreden. Maar in het kader van positief benaderen complimenteer ik Long en Mark meteen maar dat ze vandaag zo lekker vroeg zijn.

## Kring

Als Hamza binnenkomt, let ik even extra op. Het is me eerder opgevallen dat Hamza handelingen uitvoert die dwangmatig lijken. Hij komt als een snelwandelaar binnen en tikt bij het langsgaan de tafelhoekjes van alle tafeltjes aan. Als hij door zijn snelheid per ongeluk een tafelhoekje mist, loopt hij weer terug en begint opnieuw. Hij is best lang bezig met binnenkomen. Alle tafeltjes, dat is een hele klus. Ik maak een 'note to self'. Dit moet ik met de intern begeleider bespreken en daarna tijdens het oudergesprek.

Als Hamza klaar is met alle tafeltjes, beginnen we met de kring. Het gebruikelijke geschuif, geduw en geroep begint. 'Ik wil naast Mike!' 'Marieke kom! Wij gaan hier!' Ik grijp in als Pieter zijn stoeltje boven zijn hoofd tilt om snel op de gewenste plek terecht te komen en daarbij rakelings langs het hoofd van Lotte gaat. Een paar daadkrachtige woorden en allemaal zitten ze rustig en in een soort van cirkel verwachtingsvol naar mij te kijken. Net als elke dag juich ik inwendig: 'Yes. Gelukt!'



“

*Als ik de teugels even laat vieren, zitten ze in no time gezellig met de burens te kletsen en lachen er onderling lustig op los.*

”



## Goed gesprek

Op sommige dagen kun je een verbazingwekkend goed gesprek hebben met 32 9-jarigen. Je komt als juf heel wat aan de weet over je pupillen als je op maandag over het weekend praat. Of over reizen met de trein. Zelfs rudimentaire voorlichting over het krijgen van baby's kun je prima behandelen naar aanleiding van de geboorte van een broertje of zusje. Maar soms gaat het ook he-le-maal niet. Als ik de teugels even laat vieren, zitten ze in no time gezellig met de burens te kletsen en lachen er onderling lustig op los. Luisteren, ho maar! Patrick gaat volkomen op in het los- en vastmaken van het klittenband van zijn gympen en krijgt niets mee van het kringgesprek, Rowena kijkt dromerig uit het raam. Meryem probeert het record creatief neuspeuteren te verbeteren – ik probeer haar met een subtiel handgebaar te corrigeren. Tevergeefs.

## Discussie

Tijdens geschiedenisles heb ik zo mijn vaste saboteurs. Joost wil regelmatig in gesprek met mij tijdens de les. Waarom heet de gouden eeuw zo? Vonden die mensen dat toen ook een gouden eeuw? Hoe kon het eigenlijk dat er zo veel mensen op zo'n houten schip konden? Gingen ze dan niet dood? Ik weet niet of Joost graag zelf aan het woord is of dat hij gewoon heel leergierig is. Hij heeft goede vragen, maar het is wel vermoeiend, die onderbrekingen, en ik wil wel graag verder met de les. Als hij voor de zoveelste keer begint: 'Maar juf, waarom deden ze toen ...?' Zeg ik glimlachend: 'Je hebt heel goede vragen, Joost. Maar zullen we het er straks, na schooltijd, nog even over hebben? We hebben er nu helaas geen tijd voor.' Ik hoor Joost bijna denken: na schooltijd? Laat dan maar. Hij trekt zijn schouders op en lacht. Ik heb het vermoeden dat ik zijn 'enthousiasme' misschien niet in de kiem, maar zeker tijdens het ontspruiten gesmoord heb.



**Fluiten**

Nyah is tijdelijk gestopt met haar ADHD-medicatie en is weer gezellig te horen in de klas. Ze bemoeit zich met Jan en alleman (waarbij fluisteren niet in haar woordenboek voorkomt). Ze houdt als een radioverslaggeefster alle gebeurtenissen bij in en buiten de klas. 'Juf, Marieke is haar pen kwijt. En Thomas heeft alweer aan Adina's haar getrokken. Kijk, kijk! Een reiger!' Dan weer is ze haar boek kwijt. Dan weer bedenkt ze tijdens uitlegmomenten dat ze nog iets moet bespreken met haar achterburen. Maar ze is ook lief: als ik het stil wil hebben (ook vanwege haar) is ze meer dan bereid om me te helpen. Ze fluit ongevraagd met bijna al haar vingers in haar mond, keihard. En warempel, het wordt stil. En ik heb de rest van de dag een piep in mijn oren. Dank je wel, Nyah! Ze floot overigens niet echt op haar vingers: ze stak haar vingers in haar mond en gilde heel hard en hoog. Ik trapte er werkelijk in!

**Orde**

Voor het naar huis gaan ruimen we de laatjes op. Natuurlijk is daar mijn laatste kritische blik. Wat kun je allemaal verzamelen op school? Niet zo veel toch? Nou, wel dus. Potloodpuntjes. Restjes van gummetjes. Paperclips en elastiekjes en minuscuul gevouwen doosjes, waar de potloodpuntjes dan weer gezellig inpassen. Dit hele assortiment heeft Jessica in haar laatje. Haar laatje is keurig geordend. Een lust voor het oog! Ik wou dat mijn kasten er thuis zo uitzagen. Toch verontrust het obsessief ordenen door Jessica een beetje. Ik maak weer een 'note to self': Jessica bespreken met de intern begeleider.

**Eén Groep**

Na het opruimen hebben we nog wat tijd over voor de schoolbel het einde van de dag inluidt. Ik wijs twee kinderen aan die mogen kiezen hoe we deze tijd invullen. Een spelletje? Moppen tappen? Voorlezen? Terwijl zij hierover nadenken, zet Kim het lied in dat we sinds deze week aan het instuderen zijn voor het open podium. Alsof ze het afgesproken hebben, slaan ze hun armen om elkaar heen. Spontaan gaan ze in een soort kring staan (lekker snel, nu wel) en zingen uit volle borst. Allemaal. Met veel enthousiasme en blijheid. Ik ben ontroerd. Niemand moppert of kijkt elkaar raar aan. Als het lied uit is, roept Pieter: 'Wij zijn de beste groep!' Anderen nemen het over en voor ik het weet scandeert het door het lokaal. Ik laat het even gaan, dit zijn de mooie momenten, de krenten in de pap. Een groep die zich op een onverwacht moment laat zien als Eén Groep. Dan gaat de bel, de schooldag is voorbij en we moeten weer netjes naar buiten.

Dat is zo'n beetje het omgekeerde van het binnenkomen. Hamza sluit de dag af met een tafeltikrondje, Mark en Long doen een wedstrijdje wie als eerste de klas uit is. Ik vraag Joost nog uitnodigend of hij bij mij aan tafel komt zitten, maar nee, discussiëren na schooltijd ... echt niet! 'Hè, jammer', zeg ik glimlachend. //

“  
*Ik laat het even gaan,  
dit zijn de mooie momenten,  
de krenten in de pap.  
Een groep die zich op een  
onverwacht moment laat zien  
als Eén Groep*  
”

# De non-verbale intelligentietest, zeer geschikt voor anderstaligen

De Raven's is wereldwijd de meest gebruikte non-verbale intelligentietest om snel een beeld van de algemene intelligentie (g) te krijgen. De Raven's 2 is uitermate geschikt voor een meting bij kinderen en volwassenen tussen de 4 en 70 jaar oud die de Nederlandse taal niet (goed) beheersen. Met minimale instructie kan de cliënt zelfstandig aan de slag om matrixen op te lossen. De test is op papier en digitaal af te nemen en kan individueel of groepsgewijs (vanaf 7 jaar) afgenomen worden. Gedragswetenschapper Noortje Hoogervorst schreef een casus op basis van ervaringen uit haar praktijk.

Bekijk de casus (PDF) over Amirah die net in Nederland is komen wonen





# Veilig online in tien tips

**DR. LIEVE SWINNEN** IS SINDS 1991 WERKZAAM ALS KINDERPSYCHIATER IN NOORD-LIMBURG. NAAST HET WERK IN DE HOEKSTEEN, PRAKTIJK KINDERPSYCHIATRIE TE PELT, IS ZIJ SINDS 2018 OOK LECTOR AAN HOGESCHOOL PXL IN HASSELT. SCHRIJVEN IS EEN TWEEDE GROTE PASSIE: MOMENTEEL STAAN ER NEGEN BOEKEN OP DE TELLER.



FOTOGRAFIE: PEGGY WOZNIAK

Er gaat in de praktijk van kinderpsychiater Lieve Swinnen geen dag voorbij zonder dat een ouder de opmerking maakt dat zoon- of dochterlief met smartphone en computer vergroeid lijkt. Net zoals je je kind leert zich op een veilige manier in het verkeer te bewegen – stap voor stap – kun je je kind leren omgaan met de digitale wereld. Dat doe je zo: voordoen, samen ontdekken, coachen en loslaten. Tien handvatten die je op weg helpen.

tekst: Lieve Swinnen

# 10

## 1. Realiseer je dat de wereld verandert

Computer en internet hebben ongekende mogelijkheden, maar er zijn ook risico's. Gemakkelijke, snelle en beeldende communicatie matcht niet goed met privacy en gameverslaving duikt snel op. Eén ding staat vast: iedereen heeft met de digitale wereld te maken. Het zijn niet alleen kinderen en jongeren die moeten leren veilig en verantwoord gebruik te maken van het internet en alles wat daarmee samenhangt. Ook volwassenen, in welke rol dan ook, kunnen en moeten zich realiseren dat de wereld – ver en dichtbij – verandert. Anno 2021 heeft die verandering zich nog sterker gemanifesteerd. Corona zette ons leven op zijn kop, online werd de norm. Moeten we ons zorgen maken? Om wie/wat dan? In een notendop: niet iedereen is digitaal geletterd, de input/output is niet altijd veilig, er blijft minder tijd over voor andere activiteiten (studeren) en het lichaam lijdt er ook onder (te weinig slaap, te weinig beweging). Interessant, zorgelijk ... laten wij er zorgend mee omgaan.

“

**iets nieuws leren gebeurt via een aantal stappen: voordoen, samen ontdekken, je kind coachen en uiteindelijk loslaten.**

”

## 2. Zorg dat je zelf vaardig bent

In 2008 stuurde de Franse psychiater Serge Tisseron de '3-6-9-12 regel' de wereld in. Een voorstel voor ouders om televisiekijken, gebruik van internet en gamen meer verantwoord te laten gebeuren. De regel gaat als volgt: geen schermen tot de leeftijd van 3 jaar, tot 6 jaar geen eigen spelconsole, geen internet tot 9 jaar en tot 12 jaar alleen op internet onder begeleiding. Hoewel de 3-6-9-12 regel achterhaald lijkt, want te streng en beperkend, blijft een aantal zaken overeind: ouders moeten nadenken, keuzes maken en hiernaar handelen. Net zoals je autorijden niet leert 'met vallen en opstaan' (daarvoor zijn de risico's te groot), is schermgebruik iets wat ouders hun kinderen moeten leren binnen veilige grenzen.

Iets nieuws leren gebeurt via een aantal stappen: voordoen, samen ontdekken, je kind coachen en uiteindelijk loslaten. Een ander iets leren gaat gemakkelijker wanneer je het zelf beheerst. Voordoen houdt in dat je zelf weet hoe het werkt. Informeer je, zoek manieren om vaardiger te worden. Praat met vrienden en vriendinnen, organiseer sessies met andere ouders, laat pubers je inwijden in de gamewereld. →



### 3. Bied andere activiteiten aan

We onderschatten de tijd dat we met schermmpjes bezig zijn. Enkele cijfers: we nemen onze smartphone gemiddeld 150 keer per dag vast, studenten kijken om de 6 minuten op hun smartphone, 72% van de smartphonegebruikers kan niet één uur van zijn toestel blijven. Als schermtijd andere activiteiten verdringt, is het te veel. Stel redelijke grenzen en maak duidelijke afspraken met je kinderen. Dat is zeker nodig bij jongere kinderen, maar ook pubers hebben nog leiding en grenzen nodig. Uiteraard houd je rekening met het temperament van je kind. Kan je dochter zichzelf perfect afgrenzen, dan is die ouderlijke controle minder nodig. Bied ook andere activiteiten aan: lezen, knutselen, gezelschapsspellen vinden de meeste kinderen en jongeren vaak interessant. De enige voorwaarde is dat ze de kans krijgen om er kennis mee te maken, dat de omgeving interesse toont en dat je het simpelweg samen doet. Verder is er niets mis met te eisen dat je kind één sport kiest. Sporten bevordert de lichamelijke én de geestelijke gezondheid.

### 4. Zorg voor een veilig wachtwoord

Stefaan Lammertyn, mede-auteur van #Help! Mijn kind leeft online (Van Halewyck 2017), zegt: 'Ik vergelijk wachtwoorden met ondergoed: je wisselt ze regelmatig, je houdt ze voor jezelf en je geeft ze aan niemand door.'

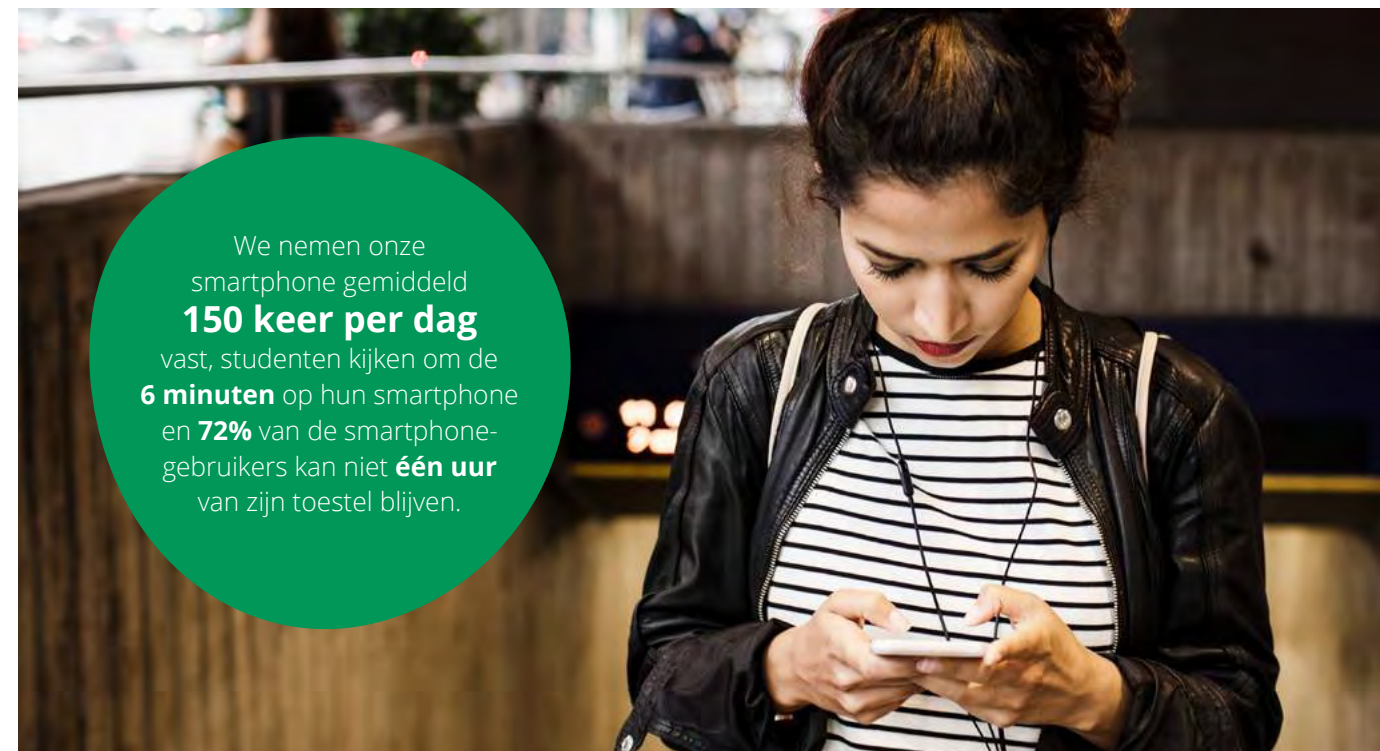
Aan welke eisen moet een veilig wachtwoord voldoen?

- Het mag niet voor de hand liggen: je voornaam, de naam van je huisdier of je geboortedatum zijn echt geen goed idee.
- Het moet voldoende lang zijn én verschillende karakters bevatten. Dat laatste mag je best ruim nemen; (bijvoorbeeld naast cijfers, letters en symbolen ook smileys).
- Maak gebruik van verschillende, willekeurig gekozen woorden die samen geen betekenis hebben. Zet tussen de woorden een streepje.
- Neem voor elke plek waar je inlogt een ander wachtwoord.
- Zorg dat je wachtwoorden eenvoudig te onthouden zijn. Maak bijvoorbeeld een zin en neem van elk woord de eerste letter.

“

*'Ik vergelijk paswoorden met ondergoed: je wisselt ze regelmatig, je houdt ze voor jezelf en je geeft ze aan niemand door'*

”



We nemen onze smartphone gemiddeld **150 keer per dag** vast, studenten kijken om de **6 minuten** op hun smartphone en **72%** van de smartphonegebruikers kan niet **één uur** van zijn toestel blijven.

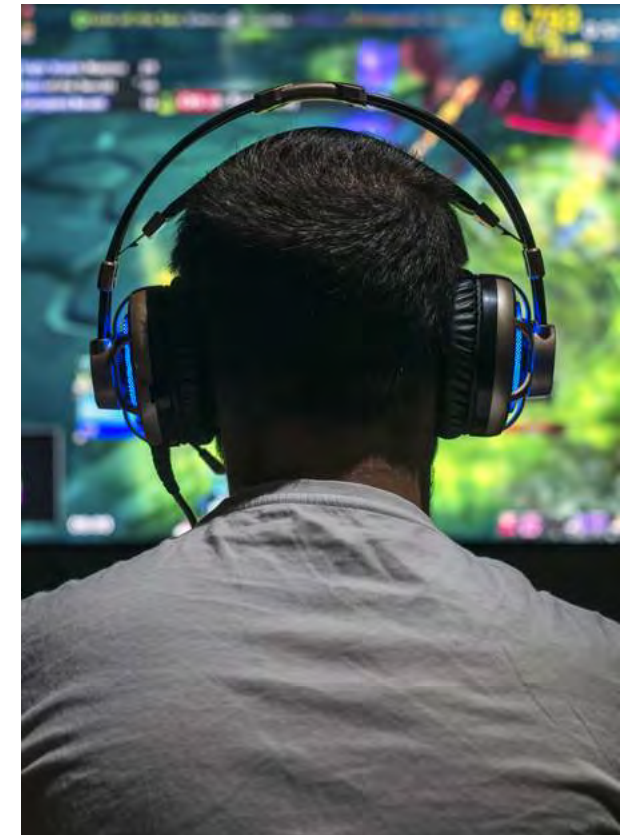
### 5. Pas op voor normering en cyberpesten

De drang om zaken op sociale media te posten is voor de een groter dan voor de ander. Tieners zoeken op visuele platformen als Facebook, Instagram en Snapchat goedkeuring voor hun uiterlijk en vergelijken zich met anderen. Influencers hebben massa's volgers en beïnvloeden het schoonheidsbeeld van vooral jongeren. De kwetsbaarste gebruikers blijken zij die de meeste tijd doorbrengen op sociale media. Studies associëren het gebruik van sociale media met een problematisch zelfbeeld, magerzucht, diëten en zelfobjectivering. En al lijkt het allemaal niet meer 'perfect' te moeten zijn, de realiteit is dat mensen op steeds jongere leeftijd aankloppen voor plastische chirurgie. Een nog kwalijker fenomeen is het cyberpesten. Realiseer je dat communiceren via een scherm veel remmingen overboord gooit. Grof taalgebruik, scheldpartijen ... je schermje bloost er niet van, trekt niet wit weg ... hoe de lezer hierop reageert zie je niet.

### 6. Kijk naar offline-gedrag

Onderzoek uitgevoerd door Candice Odgers, hoofd-docent aan Duke University in North Carolina, richt zich op de zorgen die ouders zich maken over hun tieners die zich laten opslokken door al die schermen. 'De belangrijkste conclusie van het rapport,' zegt Odgers, 'is dat offline gedrag de beste indicatie is van online gedrag. Ofwel: als jongeren offline gezonde relaties hebben, is het waarschijnlijk dat dat online ook zo is. Als ze in het echte leven moeite hebben om gevaren en risico's in te schatten, is de kans groter dat dat online tot moeilijkheden leidt. Anders gezegd: wie het offline goed doet, doet het ook goed wanneer hij of zij online is.'

Dus, kijk naar je kind, je leerling. Je leert meer door het gedrag offline te volgen dan kritiek te leveren op het online gedrag. Zet je puber zich in voor school? Heeft hij/zij hobby's waar hij/zij met passie naar toe gaat? Is er contact met vrienden? Zeker in coronatijd is het belangrijk offline gedrag goed te monitoren, want als het offline fout loopt, zijn schermmpjes een vluchtmiddel.



### 7. Zie overmatig gamen als een signaal

Hoewel excessief gamen maar bij een klein percentage van de gamers voorkomt, is de groep met problemen ook weer niet heel miniem. 10% van de gamers vertoont problematisch gedrag, 1% is verslaafd. Kijk je wat specifiek naar die (minderheid van) problematische gebruikers, dan blijkt een aantal persoonlijkheidskenmerken een risico in te houden. De volgende zaken komen telkens terug: een lagere emotionele stabiliteit, snel ontregeld zijn, je impulsen moeilijk kunnen controleren, snel afgeleid zijn en lager scoren op vriendelijkheid. Het psychisch welbevinden en het sociaal functioneren zijn eveneens belangrijke factoren bij het ontwikkelen van een (internet)verslaving. Kinderen en jongeren die sociaal geïsoleerd zijn of die minder sociale contacten hebben dan ze zouden willen, voelen zich snel eenzaam. Een laag zelfbeeld en depressieve gevoelens waardoor je tot weinig komt en de toekomst negatief inziet, ondermijnen je welbevinden. Ten slotte leidt het gevoel dat je je leven niet onder controle hebt tot hulpeloosheid, beperkte stressbestendigheid en zwakke probleemoplossende vermogens. De digitale wereld biedt een mogelijkheid om die moeilijke werkelijkheid te ontvluchten. Zie overmatig gamen dus vooral als een signaal. →



**8. Praat over de risico's van sexting**

Sexting – het verspreiden of delen van seksueel getinte foto's of berichten – hoort bij de seksuele zoektocht van pubers. Maar het kan een hoop schade berokkenen. Online seks is strafbaar omdat het onder kinderporno valt.

Het ligt voor de hand om te beginnen met vertellen wat wel en niet mag. Maar wát vertel je ze dan? Niet aan online seks doen, omdat je dan strafbaar bent? Dat is niet realistisch. Ten eerste omdat sexting al dagelijkse praktijk is, en ten tweede omdat je normaal experimenteergedrag niet wilt criminaliseren. Seks is leuk, plezierig en mooi, is de boodschap die we onze kinderen willen meegeven. Maar houd serieus rekening met de risico's.

Vragen naar naaktfoto's – met of zonder druk – komt geregeld voor, dit leidt tot veel onrust, zeker bij kwetsbare jongeren en hun (vaak ook kwetsbare) ouders. Een gouden tip: stuur NOOIT een naaktfoto met je gezicht (of een ander typisch kenmerk van jezelf) op, ook niet via Snapchat. Als het toch misloopt: je bent niet de enige! Laat je niet afpersen, blokkeer diegene die materiaal plaatste, bewaar beelden als bewijs.

**9. Tips die altijd effect scoren**

We willen allemaal op een goede manier omgaan met onze schermen, en onze kinderen beschermen tegen 'misbruik'. Hoe begin je eraan? Met de volgende ingrepen scoor je altijd.

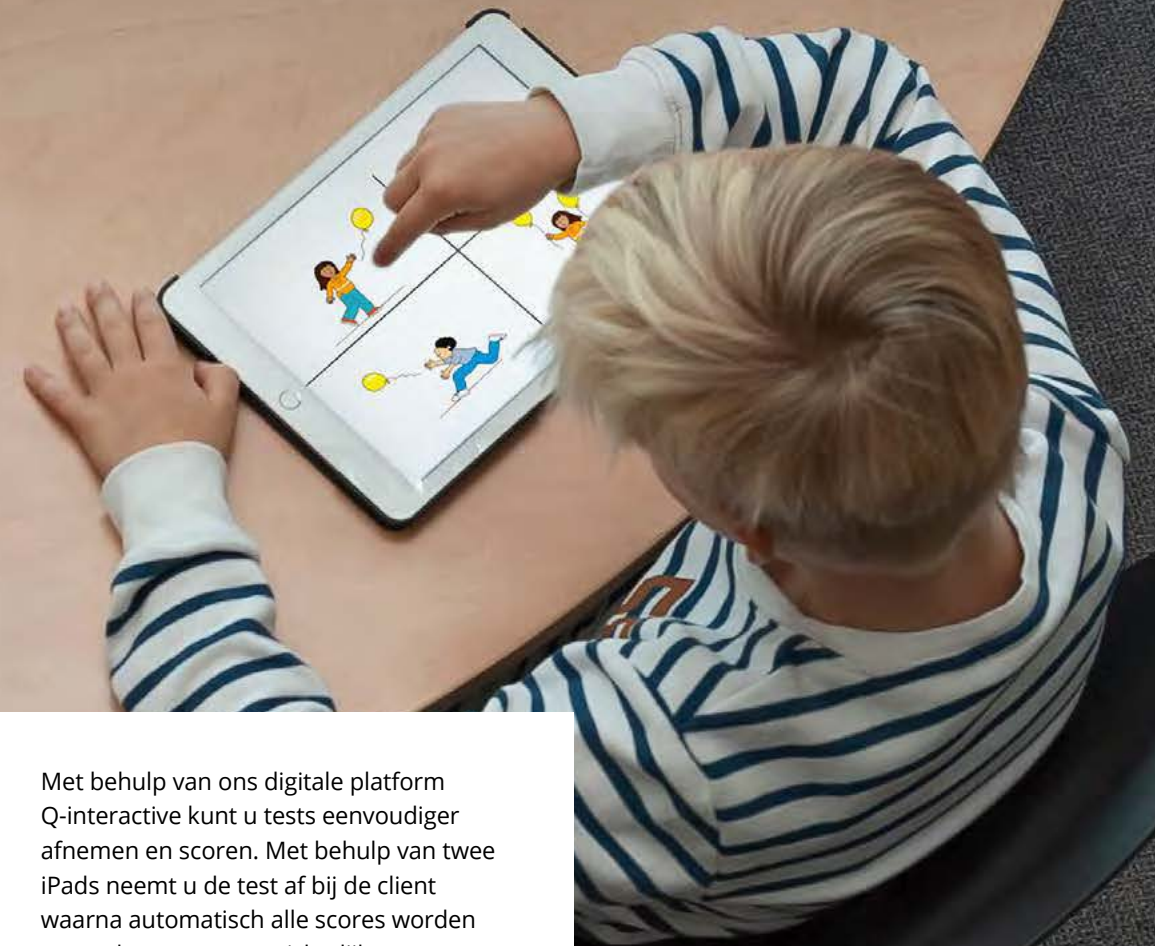
- Zet de uitknop aan: ieder toestel heeft een aan/uitknop. Regelmatig de vliegtuigmodus gebruiken is zeer heilzaam.
- Maak van slapen een topprioriteit: tekort aan slaap is een bewezen gevolg van overmatig schermgebruik. Slapen maakt slim ... maak er gebruik van.
- First things first: digitale activiteiten moeten in balans zijn met andere verantwoordelijkheden.
- Denk/handel plaatsafhankelijk: check mails alleen op je werk, game alleen op één toestel, geen schermpjes aan tafel en in de slaapkamer.
- Offline-gedrag is de beste indicator voor online-gedrag.

**10. Van #Help! we leven online naar #Vindenweleuk!**

Vergeet nooit dat de positieve effecten van het internet opwegen tegen de negatieve. Stimuleer je kinderen dus om bewust met het internet om te gaan en het potentieel ervan volledig te benutten. Er is heel veel wat je als ouder (of opvoeder of leerkracht) kunt doen om kinderen mediawijs te maken. Ik herhaal: voorstellen, samen ontdekken, je kind coachen en uiteindelijk loslaten. Belangrijk is daarbij niet te vergeten dat geen enkel schermje jou als ouder, leerkracht, opvoeder of hulpverlener kan vervangen! //

# Tijd besparen?

## Test en scoor dan digitaal!



Met behulp van ons digitale platform Q-interactive kunt u tests eenvoudiger afnemen en scoren. Met behulp van twee iPads neemt u de test af bij de client waarna automatisch alle scores worden verwerkt tot een overzichtelijk rapport. Het rapport bevat een uitgebreide analyse van de testafname met alle scores en vergelijkingen die u kunt gebruiken voor verslaglegging. U kunt onder andere de volgende tests digitaal afnemen en scoren: WPPSI-IV-NL, WISC-V-NL, WAIS-IV-NL en de WMS-IV-NL.

**Pearsonclinical.nl**





JOOST BAKKER, ERVARINGSDESKUNDIGE



# Alle Dagen (Heel) Druk

De omgeving ervaart het gedrag van een ADHD'er vaak vooral als druk en chaotisch. Maar vinden ADHD'ers dat zelf ook? Redacteur Joost Bakker legt als ervaringsdeskundige uit wat het betekent om met 'die aandoening' door het leven te gaan.

tekst: Joost Bakker

Moeite met het realiseren van taken en het houden van overzicht is een eigenschap van veel ADHD'ers. Ik ben geen uitzondering op die regel. Om dit artikel te structureren, begin ik daarom met het beantwoorden van de veelgestelde vraag: waar loop ik tegenaan? Het voelt eigenlijk meer alsof ik door dingen heen vlieg, dan dat ik er tegenaan loop. Door een combinatie van onrust en enthousiasme ben ik in mijn hoofd vaak al tien stappen verder dan de situatie van dat moment. Belangrijke dingen onderweg ontsnappen hierdoor meer dan eens aan mijn aandacht. Of ik maak me onnodig druk om dingen die (nog) niet aan de orde zijn. Uiteindelijk heeft dit verliezen van overzicht interne paniek tot gevolg. En als dat in korte tijd te vaak gebeurt, raakt de emmer vol. Dan kan ik mij meerdere dagen onafgebroken stressvol, gejaagd en opgefokt voelen. Vervelend voor mij, maar zeker ook voor mijn directe omgeving. Uiteindelijk komt het tot een climax waarin ik echt niet meer weet wat ik met mezelf aan moet. Dan gooi ik spullen door de kamer, trap tegen deuren en schreeuw ik in plaats van dat ik praat. Dat 'erdoorheen vliegen' geldt ook hier. Ik ben het na zo'n uitbarsting kwijt, in elk geval voor even. Maar voor anderen kan dit gedrag een diepe indruk achterlaten die niet bepaald positief is.

“

**Door een combinatie van onrust en enthousiasme ben ik in mijn hoofd vaak al tien stappen verder dan de situatie van dat moment.**

”

#### 06.30 uur op

Met de jaren krijg ik steeds beter inzicht in bepaalde patronen. Dat zorgt ervoor dat ik ook steeds beter met mijn eigen hoofd en mijn eigen gedrag kan omgaan. Zo hecht ik veel waarde aan een gestructureerd bestaan met vaste rituelen – op het ziekelijke af, vindt mijn omgeving soms.

Al een eeuwigheid sta ik elke dag om 06.30 uur op en ga dan trainen. Dit sla ik nooit over. In het weekend probeer ik wel iets later uit bed te gaan omdat mijn vriend dat gezellig vindt, maar veel later wordt het nooit. Zodra ik wakker word, sta ik direct 100% aan en heb ik het gevoel dat ik eruit moet. Ik heb geleerd dat ik daar beter aan toe kan geven dan me ertegen te verzetten, want daar heb ik de rest van de dag last van.

#### Kleren klaarleggen

Een andere constante is wat ik eet als ontbijt en lunch, dat is elke dag hetzelfde. Gevarieerd eten is belangrijk, dus voor het avondeten wissel ik af. Maar ook daarvoor geldt dat ik bepaalde gerechten op bepaalde dagen in de week eet. Na het werk maak ik dagelijks, weer of geen weer, een lange wandeling, die ik combineer met boodschappen doen. Mijn kleren voor de volgende dag leg ik elke avond klaar. Ik fiets altijd via dezelfde route naar mijn werk, doe altijd in dezelfde Albert Heijn boodschappen en doe dingen als schoonmaken op vaste dagen. Het dagelijks terugkeren van deze dingen op exact dezelfde manier geven mij een klein beetje overzicht en structuur. Het zorgt voor zekerheden. Want als ik ergens nog onrustiger van word dan ik al ben, is het van ruimte voor twijfel.

#### Grappige situaties

Voortdurend alert zijn op alles wat voor extra onrust kan zorgen en daarnaar handelen is niet altijd makkelijk. Toch denk ik dat het beter is om de noodzaak ervan te accepteren. Het hoort nu eenmaal bij mij. Dat brengt me op de vraag: zijn er voor mij ook positieve kanten aan ADHD? In mijn optiek is ADHD ook onlosmakelijk verbonden met mijn impulsiviteit en creativiteit, met mijn talent om supersnel te kunnen schakelen, om situaties snel goed te doorgronden. Samen met mijn impulsiviteit komt vaak ook schaamteloze eerlijkheid. Ik praat sneller dan ik denk en ben heel direct. Dat kan soms ongemakkelijke, maar vaker grappige situaties opleveren en maakt dat dingen niet snel saai worden. Dat ik vaak al verder kijk dan de situatie op dat moment vraagt, heeft ook voordelen. Het maakt dat ik anders tegen dingen aankijk dan anderen en soms al mogelijkheden zie waar anderen nog helemaal niet mee bezig zijn. Waar belangrijke zaken soms aan mijn aandacht ontsnappen, zijn er juist details die anderen niet opmerken, maar die mij enorm opvallen. Als je het hebt over plezier beleven aan de kleine dingen in het leven, denk ik dat ik dat mede daardoor heel goed kan.

#### Niet op vakantie

Als ik de keuze zou hebben, zou ik dan evengoed kiezen voor een leven met ADHD? De momenten waarop ik door de bomen het bos niet meer zie, de momenten waarop de emmer overloopt en ik explodeer, die vind ik heel frustrerend. En misschien zou het ook fijn zijn als ik het leven meer zou kunnen nemen zoals het op me afkomt, in plaats van vasthouden aan de structuur die ik voor mezelf gecreëerd heb.



Dan zou ik misschien meer genieten van zoiets als op vakantie gaan. Dat is al mijn hele leven een groot euvel. Het onbekende van een vakantiebestemming, in combinatie met het feit dat je daar nooit alles precies zoals thuis kunt doen, zorgt bij mij voor extra onrust. Toch is het niet zo dat ik dat plezier mis. Ik kan volmondig zeggen dat ik heel gelukkig ben met het leven dat ik leid en de manier waarop ik dat doe.

#### Duidelijk

Ik ben heel blij dat ik steeds beter weet wat voor mij werkt en wat niet, en dat ook leer te accepteren. Dat ik daardoor steeds beter kan omgaan met de onrust in mijn hoofd, inzicht heb in de factoren die deze triggeren, en hoe ik dat kan voorkomen. De positieve aspecten van mijn ADHD treden daardoor steeds vaker op de voorgrond en ik kan ze ook steeds beter inzetten om iets goeds mee te doen of bereiken. Al met al draagt ook de ADHD bij aan wie ik ben als mens, en daarmee ben ik heel tevreden. Mijn eindconclusie: **Alle Dagen Heel Druk** is goed te doen, als ik veel vastigheid en structuur aanbreng: **Alle Dingen Heel Duidelijk.** //



# Geroosterde groene asperges met gerookte zalm

Hoofdgerecht

**Asperges en zalm, het lijkt wel alsof ze voor elkaar gemaakt zijn! We maken de klassieke combinatie, maar dan met groene asperges. Met knoflook en pistachenootjes voor iets meer bite. Heerlijk!**

## Ingrediënten voor 3 personen

- 15 groene asperges
- 350 g krieltjes met schil
- 1 citroen
- 30 g platte peterselie
- 200 g gerookte zalm
- 1 teen knoflook
- 30 g pistachenootjes zonder dop
- 3 eieren
- 75 g roomboter
- olijfolie
- peper en zout

## Bereiding

**1** Verwarm de oven voor op 170 ° C. Bak de pistachenootjes twee minuten en hak fijn met een koksmees. Zet de oven hierna op 200 ° C.  
**2** Was de peterselie en hak de blaadjes fijn. Smelt de boter op laag vuur in een pan totdat de vetstof gaat drijven en de witte deeltjes in de boter naar de bodem zijn gezakt. Giet de vetstof stof over in een kommetje en voeg de peterselie toe.

**3** Kook de eieren 5 minuten, laat ze schrikken in koud stromend water en pel ze voorzichtig. Kook ondertussen de krieltjes gaar in ongeveer 10 minuten. Giet de krieltjes af en laat ze 'droogstomen'.

**4** Snijd vier cm van de onderkant van de asperges af en leg ze naast elkaar op een bakplaat met bakpapier. Pel de knoflook en snijd in dunne plakjes. Verdeel de knoflook over de asperges, sprenkel er een beetje olijfolie overheen en breng op smaak met peper en zout. Zet de asperges in de voorverwarmde oven en rooster ze 7 minuten. Rasp de citroenschil eroverheen en rooster de asperges nog eens 2 à 3 minuten.

**5** Snijd ondertussen de grootste krieltjes doormidden. Voeg een klein scheutje olie en de gehakte pistache toe, breng op smaak met peper en zout. Verdeel de krieltjes over de borden. Snijd de asperges doormidden en verdeel deze met de gerookte zalm om en om over de krieltjes. Snijd de eieren in en leg ze boven de asperges. Giet een beetje van het botermengsel over de asperges.

**TIP:** serveer met een paar takjes kervel of eetbare bloemen.

## Liever vega?

Gebruik dan 150 g feta in plaats van zalm. Brokkel de kaas in kleine stukjes en verdeel samen met de geraspte citroenschil over de warme asperges. Doe de asperges nog eens 2 à 3 minuten in de oven.



Chefkok Luuk Volker weet al vanaf zijn 16e dat koken zijn passie is. Hij werkte in diverse restaurants voordat hij in 2017 zelfstandig ondernemer werd en ging werken voor vooraanstaande cateraars en restaurants. Luuk verzorgt ook diners bij mensen thuis, zowel in Nederland als in het buitenland. Speciaal voor het Pearson zomermagazine bedacht Luuk een driegangendiner.



# Kun je meten hoe zelfverzekerder iemand écht is?

**DR. GEERT-JAN WILL** IS ONDERZOEKER EN DOCENT OP DE AFDELING KLINISCHE PSYCHOLOGIE VAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN. HIJ STUDEERDE PSYCHOLOGIE EN NEUROWETENSCHAPPEN AAN DE UNIVERSITEIT UTRECHT. HIJ PROMOVEERDE AAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN EN DEED VERVOLGENS POSTDOCTORAAL ONDERZOEK AAN UNIVERSITY COLLEGE LONDEN. MOMENTEEL ONDERZOEKT HIJ IN LEIDEN HERSENMECHANISMEN DIE TEN GRONDSLAG LIGGEN AAN PROBLEMEN IN HET ZELFBEELD VAN JONGEREN MET DEPRESSIE EN/OF EEN GESCHIEDENIS VAN KINDERMISHANDELING.

FOTOGRAFIE: TAMMY VAN NERUM

**Een negatief zelfbeeld kan leiden tot serieus leed, zoals depressie of een angststoornis. Om beter te begrijpen waarom een negatief zelfbeeld zo hardnekkig kan zijn heeft dr. Geert-Jan Will samen met collega's van University College Londen gevoelens van eigenwaarde zichtbaar gemaakt in de hersenen. Kunnen we daarmee meten hoe zelfverzekerder iemand écht is? En psychische problemen beter behandelen?**

tekst: Geert-Jan Will

**N**iets is zo subjectief als ons gevoel van eigenwaarde. Er zijn beeldschone fotomodellen die zichzelf lelijk vinden. Ik heb gesproken met hoogleraren die twijfelden aan hun intellectuele capaciteiten en er zijn talloze bekentenissen van sporthelden die zich een dag voor de Olympische Spelen afvragen of ze wel goed genoeg zijn. Onderzoeken laten zien dat mensen die ergens goed in zijn over het algemeen ook geloven dat ze daar goed in zijn. Echter er is geen 1-op-1-relatie tussen competentie en zelfwaardering – denk aan de twijfelende topsporter die objectief gezien beter is in zijn sport dan nagenoeg ieder persoon op aarde. Er is geen consensus over wat de oorzaak is van de relatie tussen competentie en zelfwaardering. Baseren mensen hun eigenwaarde op hun prestaties en begint de sporter dus pas na het halen van een paar medailles te geloven dat hij een topper is? Of zorgt een positief zelf-

beeld juist voor het zelfvertrouwen dat leidt tot goede prestaties? Tijdens mijn ontdekkingsstocht om het subjectieve objectief te maken, moest ik zoveel mogelijk controle houden over oorzaak en gevolg. Je kunt immers alleen betrouwbaar onderzoeken welke hersenprocessen verantwoordelijk zijn voor schommelingen in eigenwaarde, als je met een experiment schommelingen in eigenwaarde teweegbrengt.

## Social media in een MRI-scanner

Geïnspireerd door ervaringen met social media bedacht ik een experiment waarbij ik schommelingen in eigenwaarde kon opwekken. Ik vroeg een groep vrijwilligers om een online profiel te maken met informatie over hun persoonlijkheid, hobby's en eigenaardigheden. Ik vertelde hun dat 184 mensen hun profiel zouden bekijken om te beslissen of zij vrienden zouden willen worden of niet. Een week later kwamen ze naar het lab voor een MRI-scan. Terwijl we scans van hun hersenen maakten, maakten ze via een beeldscherm virtueel kennis met deze 184 mensen. De naam van iedere beoordelaar kreeg een gekleurde avatar die de deelnemers informatie gaf over hoe vaak een persoon andere profielen positief beoordeelde. Beoordelaars met een blauwe avatar wilden bijvoorbeeld met veel mensen vrienden worden. Omdat we geïnteresseerd waren in de verwachtingen van deelnemers, vroegen wij hen op basis van de avatar hun verwachting door te geven door een druk op een knop (onder het mom van: iemand die veel profielen leuk vindt, zal mij toch ook leuk vinden?). Vervolgens zagen zij op het scherm of hun verwachting klopte (c.q. of die specifieke persoon daadwerkelijk vrienden wilde worden). →

“  
**Er zijn beeldschone fotomodellen die zichzelf lelijk vinden en hoogleraren die vaak genoeg twijfelen aan hun intellectuele capaciteiten**  
”





### Verwachte feedback

De hersenscans lieten zien dat ons brein leert hoe waardevol we zijn in de ogen van anderen door leersignalen die *prediction errors* worden genoemd. Een prediction error is het verschil tussen de feedback die we ontvangen en de feedback die we verwacht hadden. Als feedback positiever is dan verwacht (bijvoorbeeld als iemand die heel selectief is bij het aangaan van nieuwe vriendschappen jou heel interessant vindt), dan verwacht je de volgende keer weer positieve feedback. Als positieve feedback keer op keer uitblijft, dan stel je je verwachtingen net zo lang bij tot je geen acceptatie meer verwacht.

### Wiskundige formule van zelfbeeld

Waarom is een negatief zelfbeeld nou zo hardnekkig voor sommige mensen? Om die vraag te beantwoorden nodigde ik mensen uit die al jarenlang kampten met een chronisch negatief zelfbeeld om hetzelfde 'social media-experiment' te doen. Samen met collega's stelde ik een wiskundige formule op die beschrijft hoe mensen leren van sociale feedback door middel van de eerdergenoemde prediction errors. We gebruikten de formule om gedachten van deelnemers zichtbaar te maken die met het blote oog niet te zien zijn. De formule liet ons

namelijk zien dat deelnemers met een chronisch negatief zelfbeeld al voor wij hen iets vroegen de verwachting hadden dat anderen hen niet zouden accepteren. Vervolgens bleek dat zij tijdens de 'social media-taak' niet voldoende gewicht gaven aan feedback-leersignalen om die negatieve verwachtingen bij te stellen. Ondanks dat er evenveel positieve feedback gegeven werd aan de mensen met een negatief zelfbeeld als aan mensen met een positief zelfbeeld, stelde die eerste groep hun idee dat anderen hen zouden afwijzen niet bij.

### Sociale acceptatiemeter

Vervolgens voorspelde de formule voor ieder persoon hun gevoelens van eigenwaarde na het krijgen van feedback. De resultaten lieten zien dat eigenwaarde niet alleen afhangt van hoe geliefd je bent, maar vooral of je geliefder bent dan verwacht. Ons gevoel van eigenwaarde daalt het meest wanneer we zien dat iemand van wie we verwachten positieve feedback te krijgen geen vrienden wil worden. De boosts en dips in onze gevoelens van eigenwaarde zijn dus onmisbaar om goed te kunnen peilen hoe geliefd we zijn. Bij mensen met een chronisch negatief zelfbeeld stond hun 'acceptatiemeter' iets te scherp afgesteld. Bij het vertalen van sociale feedback in hun gevoelens van eigenwaarde gaven zij juist te veel gewicht aan leersignalen, wat leidde tot grotere schommelingen in hun gevoelens van eigenwaarde. Deze instabiliteit in eigenwaarde hing samen met verhoogde niveaus van angst en depressie.

### Hersenactiviteit en eigenwaarde

De wiskundige formule gaf ons niet alleen inzicht in gedachten en gevoelens van de deelnemers, maar ook in wat er in hun hersenen gebeurde tijdens het experiment. Wij konden schatten hoe hoog het gevoel van eigenwaarde van onze deelnemers was door de activiteit te meten van een stukje van hun prefrontale cortex (PFC) op het moment dat zij feedback kregen. Op die manier wisten wij hoe mensen zich voelden voordat zij dat aan ons vertelden; soms zelfs meer dan 30 seconden voor we het hun vroegen. Dit gebied in de ventromediale PFC is belangrijk voor het 'berekenen' van subjectieve waarde bij het maken van keuzes (bv. zijn we vanavond blijer als we sushi halen of als we uit eten gaan bij een Italiaans restaurant?). Dit hersengebied berekent dus niet alleen de waarde van zaken in de buitenwereld, maar ook de waarde die we toekennen aan *onzelf*.

### Geen 1-op-1-relatie

Bij mensen met een gezond zelfbeeld wordt een aangrenzend 'waardegebied' in de PFC al actief wanneer zij beoordelaars zien van wie zij de kans groot achten dat zij vrienden willen worden. Activiteit in dit gebied was echter sterk verminderd bij deelnemers met een chronisch negatief zelfbeeld. Onzekere mensen hadden dus een *verminderde* neiging om te leren dat andere mensen hen positief beoordeelden en een *verminderde* activiteit in een hersengebied dat belangrijk is voor het inschatten hoe positief andere mensen ons zien. Betekent dit dan dat je activiteit in iemands PFC kunt meten en zo kunt voorspellen hoe negatief zijn zelfbeeld is? Nee, er is geen 1-op-1-relatie tussen hersenactiviteit en zelfbeeld. Ik kon de verschillende rollen van de PFC bij het leren van feedback aantonen door hersenactiviteit te meten bij een grote groep mensen en daar een gemiddelde van te nemen. Deze technieken zijn niet geschikt om uitspraken te doen over individuele personen. Wel bieden deze nieuwe technieken volop mogelijkheden voor de toekomst.



“  
**Deze nieuwe technieken  
bieden volop mogelijkheden  
voor de toekomst**  
”

### Betere behandelmethoden?

Tot voor kort leek het onmogelijk om iets subjectiefs als zelfbeeld te linken aan iets objectiefs als hersenactiviteit. Mijn onderzoek laat zien dat schommelingen in gevoelens van eigenwaarde worden aangestuurd door leersignalen in ons brein die we gebruiken om in te schatten wie ons zal accepteren en wie niet. Het nut voor de klinische praktijk bleek uit de observatie dat een chronisch negatief zelfbeeld verklaard kon worden door een verstoring in de weging van deze leersignalen. De wiskundige modellen van hersenfuncties maken het voor het eerst mogelijk om dergelijke kwetsbaarheden in beeld te brengen, maar er is nog niet getest of ze ingezet kunnen worden voor een betere behandeling van psychiatrische problemen. Uit de klinische praktijk weten we al dat patiënten met een stabiel negatief zelfbeeld minder goed reageren op bepaalde therapieën dan patiënten wiens gevoel van eigenwaarde fluctueert. Het is voor klinici een kostbaar en langdurig proces om vast te stellen tot welke van deze twee categorieën een individuele patiënt behoort. Met behulp van mijn formule zouden patiënten snel gecategoriseerd kunnen worden, wat hun herstel mogelijk versnelt. Met een dergelijke benadering slaan we dan twee vliegen in een klap: we kunnen meer leren over hoe onze hersenen werken en tegelijkertijd de behandeling van psychische problemen verbeteren. Ik kan niet wachten om mijn steentje aan deze ontwikkelingen bij te dragen. //

### Bronnen:

Will, G.-J., Moutoussis, M., Womack, P.M., Bullmore, E.T., Goodyer, I.M., Fonagy, P., Jones, P.B., NSPN Consortium, Rutledge, R.B., & Dolan, R.J. (2020). Neurocomputational mechanisms underpinning aberrant social learning in young adults with low self-esteem. *Translational Psychiatry*, 10, 1-14.  
Will, G.-J., Rutledge, R.B., Moutoussis, M., & Dolan, R.J. (2017). Neural and computational processes underlying dynamic changes in self-esteem. *eLife*, 6, e28098.



# 5 Even luisteren 5 podcasts

Luisteren naar een podcast is gemakkelijk en/of leerzaam, en je kunt het combineren met andere bezigheden. Zoals wandelen, sporten of een beetje relaxen in de zon. De redactie stelde een – strikt persoonlijke – top 5 samen.

## DE UNIVERSITEIT VAN NEDERLAND

In de podcast van de Universiteit van Nederland worden vragen beantwoord door de allerbeste wetenschappers. In een kwartier tijd leer je over de meest uiteenlopende onderwerpen. Van natuurkundige materie tot grootse historische gebeurtenissen of ethische vraagstukken. Hoe kun je bijvoorbeeld je stress-systeem resetten? Waarom hebben mensen geheimen? Hoe kon een cafébaas in de gouden eeuw miljonair worden? Dit soort vragen en nog veel meer komen aan bod in de podcast Universiteit van Nederland.

Beschikbaar via: **Spotify**  
Gemiddelde duur per aflevering: **15 minuten**  
Genre: **educatief**



## ECHT GEBEURD

Vanuit Comedyclub Toomler vertellen mensen in Echt Gebeurd over komische, aangrijpende en spraakmakende gebeurtenissen uit hun eigen leven. Pre-corona en hopelijk ook post-corona kun je als toeschouwer naar de verhalen komen luisteren in de comedyclub. In elk geval hebben we de Echt Gebeurd-podcast. Daarnaast leest er elke maand een gast voor uit zijn/haar puberdagboek. Heel gemakkelijk.

Beschikbaar via: **Spotify**  
Gemiddelde duur per aflevering: **10 minuten**  
Genre: **comedy**



## TOEN IK 12 WAS

Deze leuke en educatieve podcast is ontwikkeld door Willem Wever en richt zich op kinderen. Tip: leuk om samen met hen te luisteren! Grote gebeurtenissen uit de geschiedenis worden verteld vanuit een hoofdpersoon die deel uitmaakte van de gebeurtenis. Denk qua onderwerp aan de eerste maanlanding, de watersnoodramp van 1953, en de laatste Elfstedentocht.

Beschikbaar via: **Spotify**  
Gemiddelde duur per aflevering: **10-20 minuten**  
Genre: **gezin & kinderen, educatief**

## OMDENKEN DE PODCAST

Misschien ken je het boekje 'Omdenken'? Auteur van dit boek en Omdenken-oprichter Berthold Gunster laat je in deze inspirerende podcast meeluisteren met de openhartige gesprekken die hij voert met mensen over hun problemen. Hoe kunnen ze deze 'omdenken'? Zoals Gunster zelf zegt: 'Omdenken is een manier van denken en doen, waarbij je kijkt naar de werkelijkheid zoals die is en onderzoekt wat je daarmee zou kunnen. Omdenken benadert een probleem als ruwe energie; frustratie die zijn vorm nog niet gevonden heeft. Je gebruikt de energie van het probleem voor iets nieuws.'

Beschikbaar via: **Spotify**  
Gemiddelde duur per aflevering: **25 minuten**  
Genre: **educatief, lifestyle**



## LEVEN ZONDER STRESS

In deze podcast worden auteurs van zelfhulpboeken, sprekers, en coaches op dit gebied geïnterviewd door voormalig 3FM- en Radio Veronica-dj Patrick Kicken. Tijdens de diepgaande interviews komen een groot aantal onderwerpen voorbij die te maken hebben met ons dagelijks welzijn. Grote thema's zoals het vinden van innerlijke rust en geluk, maar ook meer praktische topics als het korte metten maken met uitstelgedrag. Er is ook een aantal podcasts die speciaal zijn gericht op ons leven tijdens de lockdown.

Beschikbaar via: **Spotify**  
Gemiddelde duur per aflevering: **55 minuten**  
Genre: **lifestyle**





JOOST BAKKER, REDACTEUR



# Summer shame

Het schrijven van dit zomermagazine zorgde bij redacteur Joost Bakker voor een trip down memory lane. Zij herinnerde zich plotseling weer het bikini-incident in Turkije in 2010. Achteraf pietluttig, maar toen een bron van summer shame.

tekst: Joost Bakker

Samen met mijn familie verbleef ik in de zomer van 2010 op een all-inclusive resort. Daar ontmoette ik een Nederlandse jongen van mijn leeftijd. Vanaf het eerste moment hing er een enorme spanning. Zonder dat we aardig tegen elkaar deden, waren we wel de rest van de vakantie onafscheidelijk. Het bekende spel.

Op een dag stelde mijn zusje voor om met z'n drieën in zee op een soort rubberen vlot achter een speedboot te gaan hangen die werd bestuurd door een Turkse jongen, die daar een flinke klap geld voor vroeg. Eenmaal liggend op dat vlot, in volle vaart de zee op jagend, realiseerde ik mij dat mijn bikinibroekje niet bepaald strak zat. Iets wat mogelijk samenhang met het feit dat de culinaire faciliteiten van het resort mijn goedkeuring niet konden wegdragen. Dat had nog geen moment voor problemen gezorgd, omdat ik tot dan toe alleen maar in de zon lag of rustig op het water dobberde. Hangen achter een speedboot bleek andere koek.

Met een hand het broekje vasthouden was geen optie, besloot ik. Dan zou ik met deze snelheid onmiddellijk van het vlot vliegen en midden op zee achterblijven. Een irrealistische angst voor haaien die ik in die periode zelfs in diepe zwembaden koesterde, weerhield mij hiervan. Koortsachtig dacht ik na over manieren die mij zouden

“  
**Eenmaal liggend op dat vlot,  
in volle vaart de zee op jagend,  
realiseerde ik mij dat mijn bikini-  
broekje niet bepaald strak zat**

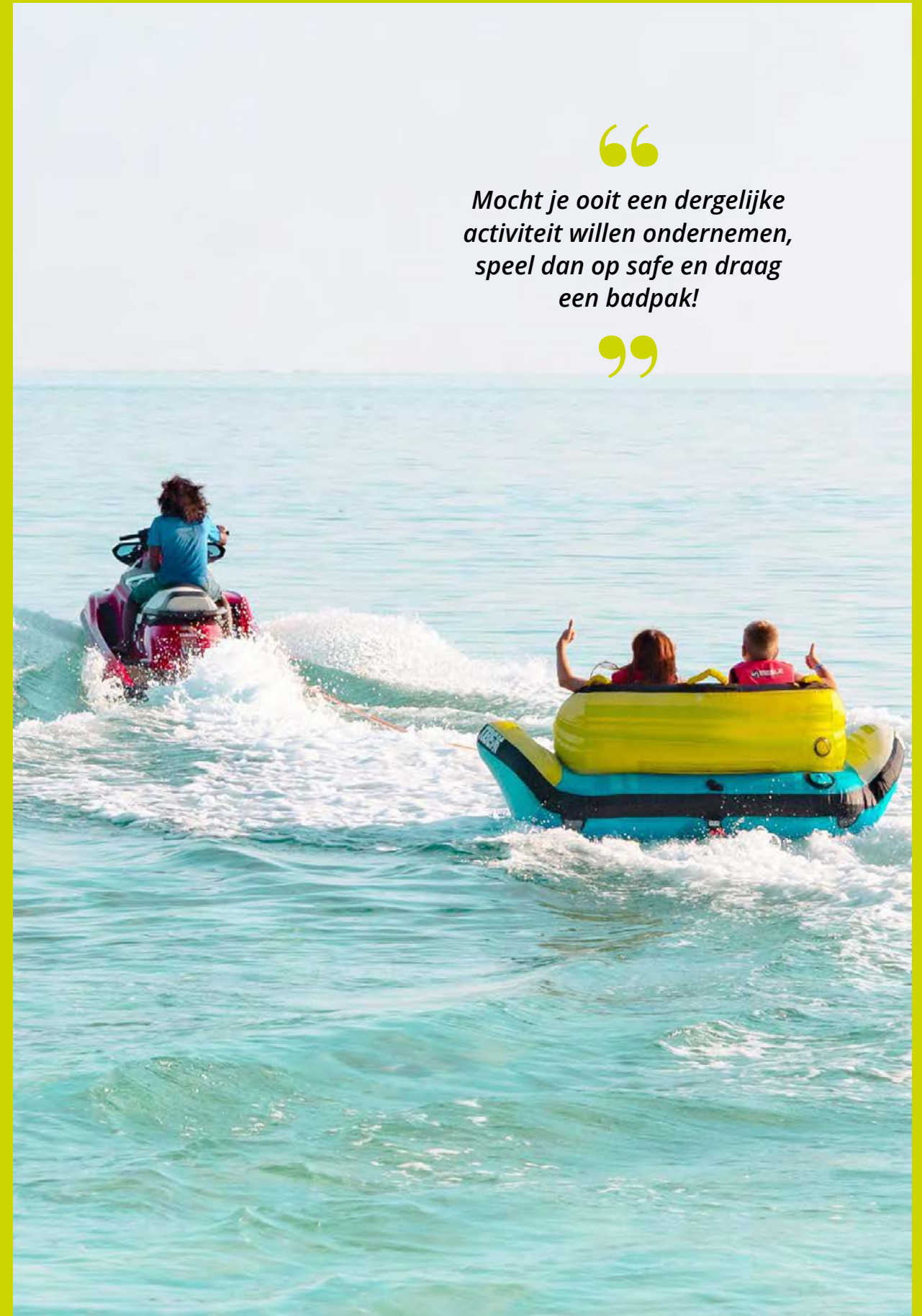
kunnen redden van een heel gênante vertoning. De snelheid waarmee we over het water jakkerden en de hoge golven die daarmee gepaard gingen, hielpen niet mee. Voordat ik het wist was het al gebeurd. Ik verloor mijn broekje en daar lag ik dan. In mijn blote billen op een rubberen vlot midden op zee. Naast een jongen die ik leuk vond, maar tegenover wie ik me tot dan toe zo nonchalant en koelbloedig mogelijk gepresenteerd had. En met aan de andere kant mijn zusje, glimmend van leedvermaak.

Uiteindelijk heeft zij, toen de speedbootervaring erop zat, mijn handdoek gehaald, terwijl ik in zee bleef wachten met slechts een bikinitopje om het lijf. En met die jongen kwam het ook nog goed.

De les die ik hieruit leerde, wil ik nog graag meegeven: mocht je ooit een dergelijke activiteit willen ondernemen, speel dan op safe en draag een badpak! //

“  
**Mocht je ooit een dergelijke  
activiteit willen ondernemen,  
speel dan op safe en draag  
een badpak!**

”





# Herkennen van een licht verstandelijke beperking in de forensische context

**DRS. FEMKE JONKER** IS KLINISCH PSYCHOLOOG. DAARNAAST WERKT ZIJ ALS DOCENT RINO EN PRO JUSTITIA-RAPPORTEUR. FEMKE JONKER ONTWIKKELT MOMENTEEL VOOR HAAR PROMOTIEONDERZOEK EEN NIEUWE VRAGENLIJST VOOR ADAPTIEF GEDRAG.

FOTOGRAFIE: TAMMY VAN NERUM

**Sinds de komst van de DSM-5 is de definitie van een verstandelijke beperking ingrijpend veranderd. De IQ-cijfers zijn uit de criteria gehaald. De ernst van de verstandelijke beperking wordt nu vastgesteld op basis van de ernst van de problemen in het adaptief functioneren. Adaptieve tekortkomingen bepalen immers of en welke ondersteuning er nodig is. Een ander criterium voor een verstandelijke beperking is dat de problemen in de ontwikkelingsperiode ontstaan moeten zijn.**

tekst: Femke Jonker

In Nederland wordt het begrip licht verstandelijke beperking (LVB) gebruikt voor mensen met een IQ tussen de 50 en 85. In de praktijk gaat het bij een deel van de mensen met een LVB om mensen bij wie niet op het eerste oog zichtbaar is dat er iets aan de hand is. Pas wanneer je hen beter leert kennen, vallen problemen op, zoals in vriendschappen, werk, leren en financieel beheer. Niet zelden lopen mensen met een LVB al jaren op hun tenen om te kunnen voldoen aan de verwachtingen die de maatschappij stelt, wat uiteindelijk kan leiden tot psychische problemen.

“

***Pas wanneer je hen beter leert kennen, vallen problemen op, zoals in vriendschappen, werk, leren en financieel beheer.***

”

## Prevalentie van LVB

Een LVB wordt vaak gemist, terwijl een LVB in het forensische veld en de GGZ beduidend vaker voorkomt dan in de rest van de maatschappij, met cijfers uiteenlopend van 10% tot 40%. Daarbij lijkt te gelden dat hoe meer de setting waarin de cliënt verblijft aan diagnostiek doet, hoe vaker cliënten met een LVB geïdentificeerd worden. Hoe beter men kijkt, hoe meer men ziet.

Onze maatschappij wordt steeds complexer, waardoor met name mensen die zich voorheen nog net konden redden (vooral mensen met zwakbegaafdheid) in toenemende mate een beroep doen op de hulpverlening. Dit zijn cliënten met een LVB met een functionele afhankelijkheid: ze erkennen hun beperking en vragen of accepteren (professionele) hulp om zo optimaal mogelijk te kunnen functioneren. Er is ook een groep cliënten met een LVB die actief zorg mijdt. Als hulpverlener zie je dat het aan alle kanten dreigt mis te lopen, maar de cliënt wil geen bemoeienis: 'Ik heb geen problemen met blowen, mijn vrienden zijn niet fout, ik hoef niet te leren omgaan met geld en ik wil geen begeleiding maar een eigen huis.' Ze vragen er (onbewust) om als het ware overvraagd te worden.

Mijn klinische ervaring is dat een deel van deze cliënten een beperkt zicht heeft op hun beperking. Ze leggen de oorzaak (en dus ook de oplossing) van problemen vaak buiten zichzelf. Anderen zijn in hun voorgeschiedenis beschadigd geraakt in het contact met andere mensen. Ze zijn bijvoorbeeld verwaarloosd of mishandeld waardoor ze geleerd hebben dat van anderen niets goeds te verwachten is of waardoor afhankelijk zijn van →



anderen bedreigend is geworden. Ze hoorden er niet bij op school, waardoor ze hun gevoel van afwijzing hebben omgezet in een houding van: 'Ik heb geen anderen nodig'. Daarnaast speelt bij jongvolwassenen met een LVB ook de gewone wens naar zelfstandigheid een rol zoals we die bij de meeste jongvolwassenen zien. Jongvolwassenen met een LVB lopen echter op hun kalenderleeftijd achter: ze hebben minder vaardigheden en zijn er in emotioneel opzicht vaak nog niet aan toe om volledige verantwoordelijkheid te dragen. De complexer wordende samenleving in combinatie met een tekort aan vaardigheden om aan alle verwachtingen te voldoen, met daarbij een weerstand om zich te laten ondersteunen of gewoonweg de juiste hulp niet vinden, maakt dat deze cliënten pas in beeld van de hulpverlening komen als er ernstige problemen zijn ontstaan, ze bijvoorbeeld een delict plegen of voor overlast zorgen. Hierdoor belanden zij in de verplichte hulpverlening of forensische zorg.

#### Cliënten met een LVB worden te weinig herkend

In pro Justitia-onderzoeken (onderzoeken door een psychiater of psycholoog naar een persoon die betrokken is in een rechtszaak, *red.*) wordt het intellectuele niveau van cliënten vaak te hoog ingeschat als men alleen de klinische blik gebruikt. Het testdiagnostisch onderzoek naar een LVB blijkt vaak incompleet.



“  
**Gelukkig gaat het herkennen van een LVB de laatste jaren een stuk beter.**

”

Sommige diagnostici ontbreekt het aan kennis over opleidingsniveaus en zij sluiten een LVB uit omdat de cliënt bijvoorbeeld een mbo-opleiding heeft afgerond. Niet iedereen weet dat binnen het voorgezet speciaal onderwijs ook een mbo-1 diploma behaald kan worden. Ook ik maakte me ooit 'schuldig' aan overschatting, nota bene tijdens mijn werk als behandelaar in een SGLVB-kliniek. Soms schatte ik door het uiterlijk voorkomen en de verbale uitingen de capaciteiten van mijn cliënten te hoog in. Dan werd ik met een opgetrokken wenkbrauw aangekeken als ik een van de werkmeesters vroeg of het een goed idee zou zijn om onze cliënt op een baan als vakkenvuller te laten solliciteren. Gelukkig gaat het herkennen van een LVB de laatste jaren een stuk beter. Met de komst van de screeningslijst SCIL bijvoorbeeld, kan bij een vermoeden van een LVB snel gescreend worden. Dit instrument wordt dan ook in toenemende mate gebruikt aan het begin van de strafrechtsketen zoals bij de (jeugd)reclassering en in gevangenissen. Daarnaast wordt er in vaktijdschriften de laatste jaren meer aandacht aan LVB besteed, evenals op congressen.

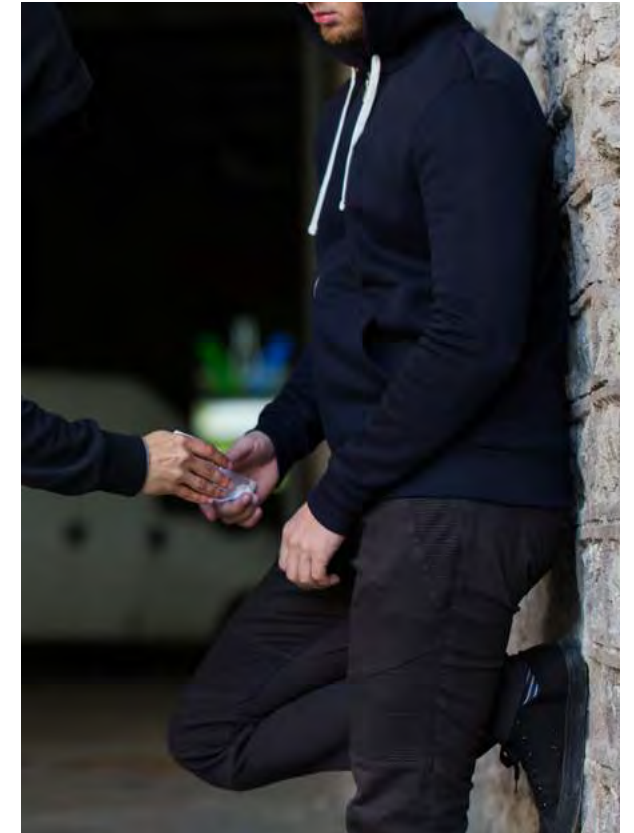
#### Streetwise

Cliënten zelf doen – bewust of onbewust – ook iets in het contact om hun beperkingen te verbloemen. Ze hebben hun beperking niet altijd door en als ze het door hebben of uitgelegd krijgen, dan wordt het 'anders' zijn vaak niet erkend. Cliënten maskeren hun handicap op subtiele wijze: ze geven vaker bevestigende antwoorden, knikken mee op het juiste moment, lachen mee wanneer een grap wordt gemaakt, herhalen de tekst van hulpverleners, laten vooral de ander aan het woord (zeker als die ander te snel of te ingewikkeld praat), zeggen als antwoord op hun lage opleidingsniveau dat ze ongemotiveerd waren en gedragen zich soms liever onverschillig dan toe te geven dat ze het niet begrijpen. Daarnaast is de forensische LVB-doelgroep vaak streetwise. Ze hebben geleerd hoe zij zich in het straatleven staande moeten houden en daarin

overtreffen ze de meeste hulpverleners. Nog meer dan bij de reguliere populatie is het voor LVB'ers in het forensische circuit zaak om zwakheden te verbergen, want op straat geldt het recht van de sterkste. Jongeren met een LVB nemen soms de vlucht vooruit: ze halen bijvoorbeeld gewaagde stunts uit om indruk op hun vrienden te maken en erbij te horen. Waar anderen het gevaar beter kunnen overzien, klimmen zij op daken of dagen ze jongens uit die een kop groter zijn. Toen ik in 2010 samen met collega's een forensische behandelafdeling startte voor cliënten met een LVB, was ik geregeld onder de indruk van de sociale handigheid van 'forensische jongens' ten opzichte van de reguliere SGLVB-populatie. Ze kwamen direct voor zichzelf op bij vermeend onrecht en konden handig manoeuvreren (ik kreeg een zelfgebakken stuk appeltaart 'kijk eens, geleerd bij therapie' aangeboden, om na een eerste hap de vraag te krijgen of ik wat meer zakgeld of verlof voor ze kon regelen). Ik moest mijn best doen om te begrijpen wat er gezegd werd, met voor mij onbekende woorden als panchi, doekoes, dushi, snuifduif en no cap. En als ze me aardig vonden, kreeg ik tips, zoals: 'Haal in de herfst de bladeren uit de tuin vlak voor je op vakantie gaat, zodat inbrekers denken dat je thuis bent.' Het had tijd nodig om door de streetwise-camouflage heen hun beperkingen te zien.

#### Gevolgen van het niet herkennen van een LVB

Het niet herkennen van een LVB kan schadelijk zijn voor deze toch al kwetsbare groep mensen. Ten eerste blijken deze mensen op straat vaker slachtoffer van uitbuiting door andere criminelen omdat ze te goedgelovig zijn en beïnvloedbaar. Ten tweede kunnen cliënten met een LVB in de (forensische) zorg onjuiste DSM-classificaties en behandelingen (inclusief medicatie) krijgen wanneer de kenmerken van een LVB worden gezien als symptomen van een psychiatrische aandoening, of omdat psychiatrische stoornissen bij cliënten met een LVB soms een andere uitingsvorm hebben. Ten derde schiet de coping om alledaagse problemen op te lossen tekort. Dat kan resulteren in chronische stress en zich uiten in bijvoorbeeld agressie, somatische symptomen of psychotisch gedrag. Ten vierde, omdat hun gedrag verkeerd wordt begrepen, hebben cliënten met een LVB vaker te maken met gedwongen opnames, een langere opnameduur en vier keer meer kans op de toepassing van dwangmaatregelen. Als cliënten met een LVB in detentie niet als zodanig herkend worden, kunnen beveiligers bij regelovertredingen het gevoel krijgen dat de gedetineerde met opzet niet meewerkt



in plaats van dat de cliënt de instructies niet begrijpt. Beveiligers zijn dan ook vaker geneigd te straffen. Tot slot zijn er ook gedetineerden met een LVB die zo goed profiteren van de structuur die detentie hen biedt, dat gedragsproblemen verdwijnen voor de duur van de detentie. Na het uitzitten van hun detentie worden ze onterecht zonder ondersteuning vrijgelaten, waarna de problemen opnieuw beginnen.

#### Tips om een LVB (in het forensische veld) te herkennen.

Vraag naar het opleidingsniveau: een mbo 2-niveau of lager (inclusief speciaal onderwijs) gaat vaak samen met problemen in het adaptief functioneren. Ook doublures kunnen een aanwijzing zijn voor een LVB. Neem bij het ontbreken van diploma's niet te snel genoeg met excuses van ongemotiveerdheid, gedragsproblemen, spijbelen of drugsgebruik. Soms staan deze kenmerken op zichzelf, maar ze kunnen ook het gevolg zijn van een onderliggende LVB. Aan het uiterlijk is een LVB niet altijd zichtbaar, maar bij goede observatie zie je soms dat het affect of andere reacties te oppervlakkig meemoduleren met de onderwerpen die worden besproken. Dat kan erop duiden dat het gesprek niet goed gevolgd en begrepen wordt. Om dezelfde reden kan de blik soms wat leeg zijn. →





“  
**Als er vertrouwen is  
 opgebouwd, dan kan juist  
 een afhankelijke houding  
 zichtbaar worden.**  
 ”

Streetwise cliënten kunnen de leiding nemen in een gesprek door veel te praten en zich intimiderend te gedragen. Let in zo'n geval op het inhoudelijke niveau van wat er gezegd wordt, op de (beperkte) woordenschat, het gebruik van woorden in een verkeerde context en verkeerd gebruik van spreekwoorden en gezegdes. Naïviteit is vaak op te merken uit redeneringen waaruit een beperkt sociaal inzicht blijkt, zoals: 'Mijn vrienden plegen geen delicten meer, dat hebben ze zelf tegen me gezegd', of: 'Mijn vriend was goed voor mij want elke keer als ik cocaïne gebruikte sloeg hij me in elkaar en dat hielp om clean te blijven.'

LVB'ers die vaak bedrogen zijn, kunnen aanvankelijk zeer wantrouwend zijn om na een geslaagde contactopbouw om te slaan in te goed van vertrouwen zijn. Verdachten begrijpen hun procespositie niet altijd, waardoor ze soms 'te eerlijk' zijn tijdens een pro Justitia-onderzoek. Overvraagde LVB'ers kunnen zich star gedragen en de controle over het contact proberen te houden. Onder een narcistische houding voelt iemand met een LVB vaak emotioneel 'jong' aan. Er is dan geen sprake van een opgeblazen zelfgevoel, maar de dominerende houding wordt ingezet ter bescherming van de eigenwaarde en het zelfbeeld. Is er vertrouwen opgebouwd, dan kan juist een afhankelijke houding zichtbaar worden.

Het vermogen om problemen op te lossen is beperkt, waardoor vermijden vaak als coping wordt ingezet. Daar zijn immers weinig vaardigheden voor nodig. De vermijdende stijl is terug te vinden door cliënten te bevragen op hoe zij met problemen zijn omgegaan. Je hoort dan bijvoorbeeld dat ze gestopt zijn met hun werk vanwege een conflict met de baas. Dat aanmaningsbrieven niet werden geopend zodat er dan niet aan schulden gedacht hoeft te worden. Of dat men drugs gebruikte om niet te hoeven voelen. Ook in delictgedrag kunnen aanwijzingen van een LVB worden gevonden: draaideurcriminelen die kleine vermogensdelicten plegen om te overleven omdat ze niet met geld om kunnen gaan; agressie als gevolg van machteloosheid; pedofilie wanneer iemand met een LVB zich aangetrokken voelt tot kinderen van hetzelfde ontwikkelingsniveau of aan het uiterlijk niet kon inschatten hoe jong het kind was; een seksueel delict omdat men met porno kijken geleerd heeft 'hoe het hoort'; bij een woninginbraak met anderen nog op wacht staan terwijl de politie arriveert en de anderen al zijn gevlucht; verontwaardigd teruggaan naar de winkel waar een horloge is gestolen om te vertellen dat het batterijtje het niet doet; de loopjongen die afhankelijk is

van de leider van de bende en zonder vragen te stellen zijn leider volgt; degene die psychotisch is geraakt omdat de druk van verantwoordelijkheid te veel werd, maar het in de structuur van detentie goed doet en geliefd is bij de beveiligers.

Verdachten met een LVB kijken doorgaans liever niet terug op hun delict. Ze zien het nut niet in van 'oude koeien uit de sloot halen' omdat ze moeite hebben met het leren van ervaringen. Daarnaast drukt het praten over hun fouten op hun toch al lage zelfbeeld, wat zij liever vermijden. Cliënten met een LVB zoeken de schuld soms bij anderen omdat ze werkelijk hun eigen aandeel niet zien. Als oplossing voor het voorkomen van recidive is het eenvoudige antwoord: 'Ik doe het gewoon nooit meer'.

#### Tot slot

De uiteindelijke classificatie van een LVB wordt gesteld met behulp van een IQ-test en een instrument dat het niveau van adaptief functioneren in kaart brengt, zoals de ADAPT (Voorheen AVVB), de Vineland (bij lage niveaus) en de ABAS-3. Daarmee kan niet alleen de ernst van de beperking in kaart worden gebracht, maar ook de ondersteuningsbehoefte. Tot slot kunnen tests naar het niveau van sociaal en emotioneel functioneren een verband tussen stoornis en delict helpen verklaren. Deze tests, zoals de SEO-R2 of de ZALC, kunnen eveneens helpen inschatten wat een cliënt in emotionele zin aankan. //



#### Bronnen:

- APA (2014). *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5)*. Amsterdam: Boom.
- Beer, de, Y. (2016). *Kompas licht verstandelijke beperking; definitie, aspecten en ondersteuning*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Didden, R., Turhan, A., Hazel, van den, T., Jonker, F., Vinkers, D., Overvest, N. & Nijman, H. (2021). *Indicatiestelling Forensische Zorg LVB: Een handreiking voor PJ-rapporteurs*. Utrecht: Kwaliteit Forensische Zorg.
- Fletcher, R.J., Barnhill, J. & Cooper, S-A. (Eds.) (2016). *Diagnostic manual - Intellectual disability (DMID-2): A textbook of diagnosis of mental disorders in persons with intellectual disability*. Kingston, NY: NADD Press.
- Harrison, P. & Oakland, T. (2015). *Adaptive Behavior Assessment System, Third Edition (ABAS-3)*. Torrance: Western Psychological Services.
- Jonker, F., Didden, R., Goedhard, L., Korzilius, H. & Nijman, H. (in druk). *The ADaptive Ability Performance Test (ADAPT): A new instrument for measuring adaptive skills in people with intellectual disabilities and borderline intellectual functioning*. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities.
- Jonker, F., Kruisdijk, S., Goedhard, L. & Nijman, H. (2016). *Adaptieve Vragenlijst Verstandelijke Beperking (AVVB)*. Den Dolder: Wier.
- Kaal, H.L., Negenman, A.M., Roeleveld, E. & Embregts, P.J.C.M. (2011). *De problematiek van gedetineerden met een lichte verstandelijke beperking in het gevangeniswezen*. Tilburg: Primaprint.
- Kaal, H., Nijman, H. & Moonen, X. (2015). *SCIL. Screener voor intelligentie en licht verstandelijke beperking*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers B.V.
- Kranendonk, R. (2017). *Verdachten met een LVB in het politieverhoor: De invloed van verhoormethoden op de inhoud van verklaringen*. *Justitiële verkenningen* (43), 6: 74 - 91
- Morisse, F., Dosen, A., De Neve, L., Roskam, S. & Claes, L. (2017). *SEO-R2: Schaal voor Emotionele Ontwikkeling van mensen met een verstandelijke beperking - Revised2*. Antwerpen Apeldoorn: Garant.
- Moonen, X.M.H. & Kaal, H.L. (2017). *Jeugdigen en jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking en criminaliteit*. *Justitiële Verkenningen*, (43) 6: 9-24.
- Nieuwenhuis, J.G., Noorthoorn, E.O., Nijman, H.L.I., Naarding, P. & Mulder, C.L. (2017). *A blind spot? Screening for mild intellectual disability and borderline intellectual functioning in admitted psychiatric patients: prevalence and associations with coercive measures*. *PLoS One*, 12 (2): e0168847
- Oleson, J.C. (2016). *Criminal genius: A portrait of high-IQ offenders*. Oakland, CA: University of California Press.
- Seelen, B., Smits, H., Penterman, B., Noorthoorn, E., Nieuwenhuis, J. & Nijman, H. (2019). *Screening for intellectual disabilities and borderline intelligence in Dutch outpatients with severe mental illness*. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32, 1096-1102.
- Sparrow, S.S., Cicchetti, D.V. & Saulnier, C.A. (2016). *Vineland Adaptive Behavior Scales, third edition (Vineland-3)*. San Antonio, TX: Pearson.
- Westenberg, P.M., Drewes, M.J., Siebelink, B.M., Treffers, A., Jonckheer, J. & Goedhart, A.W. (2000). *Zinnenaanvullijst Curium (ZALC). Een instrument voor het meten van ego-ontwikkeling*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Woittiez, I., Eggink, E. & Ras, M. (2019). *Het aantal mensen met een licht verstandelijke beperking: een schatting*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Woittiez, J., Putman, L., Eggink, E. & Ras, M. (2014). *Zorg beter begrepen: Verklaringen voor de groeiende vraag naar zorg voor mensen met een verstandelijke beperking*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.



# Shaken *not stirred*

5 VERFRISSENDE COCKTAILS OM LEKKER MEE AF TE KOELEN

Bij een heerlijke zomerse dag past een heerlijk drankje. En wat is lekkerder dan een verfrissende cocktail? Hier drie lekkere, maar niet alledaagse recepten. Gevolgd door twee minstens zo lekkere 'morgen-liever-geen-pijn-in-m'n-kop-tails'.

## WALTER MELON

Watermeloenshot met schuim van limoen

Ingredienten voor 8 personen:

- 1 kg watermeloen
- 200 ml citroenjenever
- 5 el suiker
- 6 gedroogde abrikozen
- 2 eiwitten
- 2 el limoensap
- geraspte schil van 1 limoen

Schil de watermeloen, snijd hem in blokjes en doe samen met de jenever, 3 eetlepels suiker en de gedroogde abrikozen in de blender. Mix tot een gladde vloeistof en giet in kleine glaasjes. Klop vervolgens de twee eiwitten, het limoensap en de rest van de suiker stijf. Lepel het schuim over in de glaasjes, boven op de meloenmix. Om het geheel af te maken sprenkel je wat limoenrasp over de glaasjes. Cheers!

## FLOWER POWER

Lavendel Martini

Ingredienten voor 8 personen:

Voor de lavendelsiroop:

- 800 g suiker
- 100 ml water
- 2 takjes gedroogde lavendel

Voor de cocktail:

- ijsblokjes naar wens
- 320 ml wodka
- 8 el citroensap
- 4 el lavendelsiroop
- lavendeltakjes ter garnering

Doe de suiker met 100 ml water in een pan en breng aan de kook. Dit moet zachtjes blijven koken tot de suiker volledig is opgelost. Daarna voeg je er een lavendeltakje bij. Laat het trekken en afkoelen. Bewaar de lavendelsiroop in een schone fles of pot.

Vul per persoon een cocktailshaker met ijs en giet hier de 40 ml wodka, 1 eetlepel citroensap en een halve eetlepel lavendelsiroop bij. Schud het geheel goed en giet in een gekoeld martini-glas. Garneer met een lavendeltakje.



## BITTERZOET

Wijncocktail met vijgen, honing en tijm

Ingredienten voor 8 personen:

- 120 ml lichtgekleurde honing
- 10 takjes tijm
- 1 L witte wijn
- 1 kardemompeul
- 1 anijsster
- 4 verse vijgen

Doe de honing met 2 takjes tijm in een steelpan en laat dit 5 minuten op een zacht vuurtje opwarmen. Haal de takjes eruit (zeef eventueel) en laat iets afkoelen. Meng de witte wijn met de honing, 1 gekneusde kardemompeul en 1 anijssterretje. Snijd de vijgen in plakjes en doe ook bij de wijn. Laat het geheel ten minste 2 uur trekken in de koelkast. Koud en smaakvol genoeg? Schenk in mooie glazen en garneer met een takje tijm.

ALCOHOLVRIJ

## I THINK PINK

Rose Icetea

Ingredienten voor 8 personen:

- 1280 ml koude rozenbottelthee
- 800 ml koude rozenlimonade
- 8 koffielepels ahornsiroop
- frambozen

Meng de koude rozenbottelthee met de ahornsiroop (per persoon 160 ml – 1 koffielepel) in een groot glas tot de siroop volledig is opgelost. Vul dan aan met 100 ml rozenlimonade en garneer met een framboos.



ALCOHOLVRIJ

## ORANJE BOVEN

Sinaasappel-wortel mocktail

(Deze kan op the day after ook de pijn bestrijden wanneer een van de drie beschreven cocktails met alcohol iets te lekker gesmaakt heeft.)

Ingredienten voor 8 personen:

- 32 wortelen
- 8 cm gember
- sap van 4 sinaasappels
- snufje kurkuma
- zwarte peper
- scheutje olijfolie

Gebruik een sapcentrifuge of slowjuicer. Pers de wortel en gember fijn en meng vervolgens met het sinaasappelsap. Kruiden met kurkuma en zwarte peper en afwerken met een druppeltje olijfolie. Powerfood als mocktail!



Zoek de 10 verschillen



Bekijk de antwoorden op [pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021](https://pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021) of scan de QR-code





# Hoe worden de kaarten geschud?

Al dagen op elkaars lip onder een tentluifel, kijkend naar de regen? Voer de spanning nog iets op en ga kaarten. Niet ingewikkeld, leuk met kinderen, vrienden of grootouders. En lekker analoog!



## TOEPEN

Over het algemeen wordt toepen gespeeld met 4 spelers, maar het kan met 2 tot 8 spelers. Het spel wordt gespeeld met piketkaarten: alleen kaarten met het cijfer 7 en hoger doen mee. Iedere speler krijgt 4 kaarten, waardoor er 8 (2 spelers) tot 32 (8 spelers) kaarten in het spel zijn.

De speler links van de gever komt uit. Kleur bekenen is verplicht. De kaarten die gespeeld zijn, blijven open liggen. Degene die de hoogste kaart neerlegt, wint de slag en legt een nieuwe kaart neer. Als een andere speler geen kleur kan bekenen, mag een willekeurige kaart worden opgelegd.

De kaartvolgorde van hoog naar laag is:  
10 - 9 - 8 - 7 - aas - heer - vrouw - boer.

De speler die de laatste slag wint, is de winnaar van de ronde. De andere krijgen een strafpunt. Hoeveel slagen je wint, is dus niet van belang, als je de laatste maar wint.

Degene die het eerst op het afgesproken aantal strafpunten staat, verliest en speelt niet meer mee.

Lijkt het je voor de wind te gaan en denk je zeker te weten dat je de laatste slag gaat winnen? Dan mag je op ieder moment in het spel 'toepen'. Dat doe je door op tafel te kloppen of te roepen: 'Ik toep'. Daarmee zeg je dat je deze ronde niet voor 1 maar voor 2 strafpunten speelt. Na een toep zeggen de spelers 1 voor 1 met de klok mee of ze meegaan of passen, beginnend links van de speler die geklopt heeft. Degenen die meegaan en verliezen (dus niet de laatste slag winnen) krijgen 2 strafpunten, degenen die passen krijgen er 1. Wordt er gedurende een hele ronde niet getoep, dan krijgen alle verliezers 1 strafpunt en de winnaar geen. Verliest de klopper, dan krijgt hij er natuurlijk ook 2 strafpunten bij.

Degenen die meegaan, kunnen 'overtoeppen'. De inzet wordt dan met nog 1 strafpunt verhoogd, passen op de tweede toep levert 2 strafpunten op, meegaan en verliezen 3 strafpunten.

## MEPPEN

Geschikt vanaf 2 personen, maar in dit geval geldt: hoe meer, hoe leuker. Speel je met meer dan 2 personen, dan heb je 2 kaartspellen nodig. Het draait hier om reactievermogen.

Schud de kaarten en verdeel ze onder alle spelers tot ze op zijn. De kaarten liggen gesloten op een stapeltje voor de spelers. Om de beurt legt iedereen zijn bovenste kaart open midden op tafel. Deze stapel is de pot. Daarna mag de speler die links van de deler zit beginnen. Vervolgens wordt er met de klok mee gespeeld.

Degene die als eerste aan de beurt is, legt de bovenste kaart van zijn of haar stapel open op de stapel van de pot. Als een opgegooide kaart dezelfde waarde heeft als de kaart die eronder ligt, mag er op de pot worden geslagen. Degene die het snelste is, dus degene wiens hand als eerste boven op de pot ligt, heeft deze slag gewonnen.

De winnaar mag alle kaarten van de pot hebben. Deze worden geschud en gesloten onder zijn of haar eigen stapel gelegd.

Daarna moet de winnaar van deze slag weer de bovenste kaart van zijn of haar stapel weggooien en begint het spelletje weer van voren af aan, net zo lang totdat alle kaarten op zijn. Degene met de hoogste stapel (de meeste) kaarten is de winnaar.

In het enthousiasme kan het natuurlijk gebeuren dat iemand fout slaat. Wordt er op een moment geslagen dat er geen dubbele kaarten op de pot liggen, moet diegene een kaart van zijn of haar eigen stapel, een strafkaart, onder op de pot leggen. Het spel gaat gewoon verder. Wanneer er bij dubbele kaarten wordt vergeten om te slaan en de volgende kaart ligt alweer op de pot, kan er niet meer worden geslagen.

## EZELEN

Dit spel is geschikt voor 4 tot 8 spelers met als doel 4 dezelfde kaarten in handen te krijgen. Als er met 4 spelers gespeeld wordt, moeten alle azen, vrouwen en boeren uit het spel worden gehaald. De kaarten worden goed geschud en verdeeld onder alle spelers. Om de beurt schuift elke speler een gesloten kaart die hij/zij niet nodig heeft met de klok mee naar de volgende speler. Dit blijft zo doorgaan tot iemand 4 dezelfde kaarten heeft. Iedere speler mag zelf beslissen welke kaarten hij verzamelt. Als een speler 4 dezelfde kaarten heeft, geeft de speler een van tevoren afgesproken signaal. Een klap op tafel bijvoorbeeld, of een hand opsteken. De overige spelers moeten dit signaal zo snel mogelijk nadoen. De speler die dat als laatste doet krijgt de letter E toebedeeld. De volgende keer dat deze speler verliest, krijgt hij een Z. Dit gaat zo door tot iemand het woord EZEL compleet heeft. Als extra aanvulling kun je afspreken dat de verliezer een opdracht uitvoert.





# Een positieve focus, hoe zorg je ervoor?

**EVA KUIPER** IS FORENSISCH ORTHOPEDAGOOG EN TRAINER OPLOSSINGSGERICHT WERKEN, POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN POSITIEVE GEZONDHEIDSZORG. ZE WERKT ALS DOCENT AAN DE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM EN IS OPRICHTER EN DIRECTEUR VAN HUIS VOOR HELDEN. ZE SCHREEF DE BOEKEN OPLOSSINGSGERICHTE VRAGEN AAN KINDEREN EN HUN OMGEVING EN OPTIMAAL ONDERWIJS.

FOTOGRAFIE: MAARTJE MEESTERBERENDS

**Veel dingen die het leven de moeite waard maken, vielen het afgelopen jaar weg. We bevonden ons midden in een pandemie met wereldwijde problemen en onzekerheid. Ook ons brein is vooral gericht op wat er niet goed gaat – dit wordt ook wel de *negativity bias* genoemd. Negatieve informatie krijgt eerder en meer aandacht dan positieve informatie. En, zoals Aristoteles al zei: ‘Alles wat je aandacht geeft groeit.’ Hoe houden we toch een positieve focus?**

tekst: Eva Kuiper

**E** Fredrike Bannink, klinisch psycholoog en spreker op dit gebied, zette mij op het spoor van de positieve focus. De positieve focus is een combinatie van twee stromingen – de positieve psychologie en het oplossingsgericht werken – die toe te passen zijn op heel veel leefgebieden en in vele werkvelden. Beide stromingen komen uit de hoek van de therapie, maar deze inzichten zijn overal te gebruiken waar interactie plaatsvindt: elke samenwerking, elk gesprek. Het is een benadering die gebruikmaakt van taal en erop gericht is om mensen meer welbevinden te laten ervaren.

“

***De positieve focus is een combinatie van twee stromingen – de positieve psychologie en het oplossingsgericht werken – die toe te passen zijn op heel veel leefgebieden en in vele werkvelden’***

”

Een positieve focus betekent niet dat alles in het leven rozengeur en maneschijn is, noch dat we altijd positief moeten zijn. Problemen en moeilijkheden zijn overal en universeel. Het gaat er juist om hoe je omgaat met die problemen en waar je aandacht aan schenkt: waar leg je de focus op?

## **Positieve psychologie**

De positieve psychologie is de wetenschap van welbevinden en optimaal functioneren – van individuen, in relaties, in werk en in de maatschappij. Het is een grote, wetenschappelijke stroming die zich bezighoudt met positief menselijk functioneren. Onderzoekers proberen te ontdekken wat ervoor kan zorgen dat grote groepen mensen welbevinden ervaren in het leven. Wat zijn de ingrediënten voor een goede relatie? Hoe werken teams het beste samen?

In tegenstelling tot de associatie van sommigen, heeft de positieve psychologie niets met goeroes te maken (alhoewel zij vaak dankbaar gebruikmaken van de ideeën uit deze stroming). Dit is een wetenschappelijke stroming die bestaat uit geteste theorieën en valide onderzoek en is ontstaan in de jaren zeventig als tegengeluid tegen de reguliere, traditionele psychologie. De grondleggers Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi stelden dat de psychologie zich niet alleen moest richten op klachten – op stoornissen, diagnoses en zwakheden – maar een veel groter terrein zou kunnen beslaan waarin er ook aandacht moest komen voor wat er goed gaat. ‘Psychology is not just a health science: it could be larger’, zei Seligman. ‘It is about work, education, insight, love, growth and play.’ Daarmee zouden we ons ook buiten de kaders van de geestelijke gezondheidszorg moeten bewegen en net zo veel bezig moeten zijn om mensen zonder klachten voldoening te laten ervaren. →



“

***We zouden in ons veld, in het werken met cliënten maar ook met collega's, een betere balans moeten vinden tussen praten over problemen en praten over wat er goed gaat***

”

Dat wil niet zeggen dat er geen aandacht voor problemen, stoornissen of diagnoses zou moeten zijn of dat we onze kennis hierover zouden moeten vervangen. De positieve psychologie kan juist een mooie aanvulling zijn. We zouden in ons veld, in het werken met cliënten maar ook met collega's, een betere balans moeten vinden tussen praten over problemen en praten over wat er goed gaat. De positieve psychologie streeft ernaar om – naast het repareren van schade – net zo veel bezig te zijn met het ontwikkelen van sterke kanten en te focussen op mogelijkheden. Natuurlijk moeten we kijken hoe we uit de 'minnen' komen, maar daarnaast moeten we ook kijken naar de 'plussen' – en dat is een heel andere tak van sport. We moeten ons meer richten op de beste dingen in het leven, zeker gezien de negativity bias van onze hersenen. Zo vinden we ook meer aansluiting bij het leven: de pieken en dalen en alles daartussen.

Gelukkig komt er – in vakbladen, populaire literatuur maar ook in wetenschappelijk onderzoek – steeds meer aandacht voor deze balans. Er is inmiddels al veel onderzoek gepubliceerd over constructen die onder de paraplu van de positieve psychologie vallen, zoals hoop, dankbaarheid, zelfvertrouwen, positieve emoties, sterke kanten, flow of geluk.

Omdat deze stroming wetenschappelijk van aard is, ontbreekt nogal eens de vertaling naar een concrete aanpak. Bijvoorbeeld: we weten uit onderzoek dat er een positieve relatie bestaat tussen dankbaarheid en welbevinden, maar wat kunnen we daar nu mee? Juist op dit snijvlak tussen theorie en praktijk probeer ik tijdens mijn cursussen en trainingen handvatten aan te reiken die mensen morgen al in kunnen zetten in hun werk – maar misschien ook wel thuis.

### Dankbaarheid

Dankbaarheid is niet iets nieuws: het werd uitgebreid besproken door filosofen, waarvan er één dankbaarheid zelfs 'de moeder van alle deugden' noemde. Ook speelt het een rol in veel religies waaronder het christendom, jodendom, islam, hindoeïsme en boeddhisme. Boeddha noemde dankbaarheid een kernaspect van een edel persoon. Je kunt dankbaarheid voelen als je iets van een ander krijgt, als die persoon dat uit eigen beweging heeft gedaan. Maar het kan ook zijn dat we waardering voelen voor iets.

Door de opmars van de positieve psychologie is het onderzoek naar dankbaarheid snel toegenomen. Zo weten we nu dat dankbaarheid in sociale relaties op verschillende manieren bevorderend werkt voor iemands welbevinden. Allereerst houdt het veranderingen in sociale relaties in de gaten: dankbaarheid voelen als je iets van iemand krijgt, is een signaal dat iets vertelt over de onderlinge balans. Ook zet het aan om iets terug te doen en dus socialer te zijn, wat goed is voor de relatie. Bovendien zal dankbaarheid uiten naar de ander voor hetgeen hij/zij voor jou heeft gedaan er ook voor zorgen dat de ander zich gewaardeerd voelt. Hierdoor neemt de kans op goede daden van de ander in de toekomst mogelijk ook weer toe.

Dankbaarheid is niet alleen iets wat beoefend en uitgebreid kan worden binnen sociale relaties maar ook iets waar je zelf aan zou kunnen werken. In een experiment van Emmons en McCullough werden deelnemers willekeurig toegewezen aan drie groepen: deelnemers moesten aan het eind van de week vijf dingen opschrijven waarvoor ze dankbaar waren (dankbaarheidsconditie). Deelnemers van de andere groepen moesten aan het eind van de week vijf dingen opschrijven die hun irriteerden (de 'lastige toestand'-conditie) of vijf dingen die hun overkomen waren (de evenementconditie). De deelnemers van de dankbaarheidsconditie meldden na afloop dat ze meer dankbaar waren dan de deelnemers in de andere twee condities, dus de oefening had direct impact op hun gevoel van dankbaarheid. Maar nog veel belangrijker waren de effecten die de onderzoekers vonden op het gebied van gezondheid: de deelnemers in de dankbaarheidsconditie rapporteerden veel minder lichamelijke klachten en waren meer gaan sporten dan de deelnemers in de andere twee condities. Ook waren de deelnemers uit de dankbaarheidsconditie optimistischer over de toekomst en voelden zich meer tevreden over hun leven in het algemeen.

Zelfs een simpele interventie van een week heeft dus effect op emotioneel en lichamelijk welbevinden. Uitkomsten uit dit en uit andere onderzoeken suggereren dat het uiten van dankbaarheid blijvende gevolgen kan hebben voor de hersenen. Het beoefenen en trainen van dankbaarheid helpt de hersenen om meer te focussen op ervaringen die dankbaarheid geven: meer positieve focus dus.

### Suggestie voor het ervaren van meer dankbaarheid:

Koop een boekje dat je kunt gebruiken als dankbaarheidsdagboek. Schrijf deze zomer een week of een paar weken lang dingen op waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen grote dingen zijn maar ook kleine, dagelijkse dingen. Je kunt dit elke dag doen of juist om de paar dagen – doe het in elk geval wekelijks. Mogelijk kun je het samen doen met mensen in je omgeving en er een ritueel van maken door je bevindingen met elkaar te delen. Waar je je op focust wordt groter. Kijk na een paar weken hoe het je gevoel van dankbaarheid heeft beïnvloed.

### Oplossingsgericht werken

Naast de positieve psychologie is er een tweede stroming binnen de positieve focus en dat is het oplossingsgericht werken. Dit komt voort uit oplossingsgerichte therapie en werd ontwikkeld in de jaren tachtig. Ook deze stroming heeft een positieve focus en tot doel om mensen welbevinden te laten ervaren. Inmiddels wordt het niet alleen ingezet in de geestelijke gezondheidszorg maar bijvoorbeeld ook in teams, in functioneringsgesprekken of in mediation. Het kan worden omschreven als de toepassing van een aantal principes en tools om de snelste route te vinden naar wat werkt. De basisprincipes zijn: als iets werkt (of beter werkt), doe er meer van, en als iets niet werkt, doe iets anders. In het oplossingsgericht werken is men bezig te ontdekken wat werkt, voor deze persoon, in deze context. In tegenstelling tot de positieve psychologie is het oplossingsgericht werken niet zo bezig met wetenschappelijk onderzoek: oplossingen kunnen voor iedereen anders zijn. Jij bepaalt uiteindelijk waar je heen

wilt – dit wordt ook wel de gewenste toekomst genoemd. Het is daarvoor niet nodig om eerst het probleem of de ontevredenheid met het heden of verleden te analyseren; we moeten juist de mogelijke oplossing analyseren. →



“

***In het oplossingsgericht werken staat het stellen van vragen centraal, waarmee je de ander uitnodigt na te denken over wat werkt, sterke kanten, hulpbronnen en competenties***

”



In de westerse wereld en in de traditionele geestelijke gezondheidszorg werken we over het algemeen vaak probleemgericht. Eerst wordt gekeken naar wat er mis is en wordt er naar oorzaken en verklaringen gezocht. Vervolgens wordt een remedie toegediend. Dit wordt het 'medische' of 'mechanische' oorzaak-gevolgmodel genoemd, want er gebeurt hetzelfde als wanneer je naar de dokter gaat omdat je hoofdpijn hebt of wanneer je je auto naar de garage brengt als deze kapot is. En dit is een goed model als het gaat om simpele problemen met een ondubbelzinnige oorzaak. Maar wanneer je bij complexe problemen gaat graven en zoeken naar oorzaken, is de kans groot dat de focus komt te liggen op het negatieve. Het probleem voelt zwaarder en hoop op verbetering kan als sneeuw voor de zon verdwijnen. Het is juist de focus op wat werkt, op de sterke kanten, hulpbronnen en competenties die ervoor zorgt dat verandering kan plaatsvinden en dat mensen problemen het hoofd kunnen bieden. In het oplossingsgericht werken staat het stellen van vragen centraal, waarmee je de ander uitnodigt over die positieve zaken na te denken. Dit zorgt voor een lichtere toon en sfeer, niet alleen voor degene aan wie je de vragen stelt maar ook voor jezelf. Uit onderzoek blijkt dat oplossingsgericht werken zorgt voor minder burn-out bij professionals.

Oplossingsgerichte gesprekken werken volgens een vaste structuur, die overall toe te passen is: in gesprekken met cliënten, met samenwerkingspartners, met collega's maar wellicht ook wel thuis. Allereerst vraag je naar de gewenste toekomst (waar wil je uitkomen?) of naar de betere momenten in iemands leven: de successen. Daarvan vraag je zoveel mogelijk details (Hoe ziet dat er precies uit? Hoe lukt(e) je dat? Wat is er dan anders?). Dat moedig je aan door het geven van complimenten en alleen wanneer je dat gedaan hebt, kun je vooruitkijken naar een klein stapje voorwaarts of een klein teken van vooruitgang (Wat zou een volgend stapje kunnen zijn? Wat zou een volgend teken van vooruitgang zijn?).

Hieronder een suggestie voor meer focus op de betere momenten of de successen in iemands leven, die volgens de structuur van het oplossingsgericht werken gaat. Sprankelend moment is een oefening die wij vaak in trainingen en workshops gebruiken en die eigenlijk het oplossingsgericht werken is in een notendop. Met deze oefening focus je expliciet op de successen en de betere momenten, waardoor een positieve focus toeneemt. Je kunt deze oefening doen in tweetallen, met een team of met je gezin.

## Suggestie voor meer sprankelende momenten:

Nodig iemand (of meerdere mensen, zoals een team) uit om na te denken over een sprankelend moment van de afgelopen tijd – een moment waarop diegene op zijn best was. Vraag dit moment kort te beschrijven en ga na wat precies dat moment zo sprankelend maakte: wat heeft die persoon precies gedaan? Vraag zoveel mogelijk details. Luister goed en sta dan even stil bij al hun vaardigheden, sterke kanten en hulpbronnen die je net in het verhaal hebt gehoord. Geef dit terug aan de ander en wacht tot de ander zegt: dank je. Vraag tot slot na te denken over welke kleine stap ze zouden kunnen zetten om de kans op (meer) sprankelende momenten te vergroten.

**Meer weten?** Er zijn nog veel meer toepassingen uit beide stromingen die kunnen helpen om een positieve focus te krijgen en/of te behouden. Voor meer informatie verwijs ik graag naar ons boek *Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving* (uitgebracht door Pearson). //

### Bronnen:

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.  
Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

# Onze meest gebruikte intelligentietests



## WPPSI-IV-NL

Brengt op uitgebreide wijze de cognitieve vermogens bij jonge kinderen van 2:6 – 6:11 jaar in kaart. Naast een Totaal IQ, worden er verscheidene andere indexen gebruikt om cognitieve vaardigheden uit te drukken. Hierdoor is de test uitstekend te gebruiken voor een sterkte-zwakte analyse.

## WISC-V-NL

Meet op een uitgebreide wijze de cognitieve capaciteiten bij kinderen en jongeren tussen de 6:0 – 16:11 jaar. Net als de WPPSI-IV-NL brengt de WISC-V-NL naast een Totaal IQ, een aantal andere indexen in kaart. Ook de WISC-V-NL kan worden ingezet voor een sterkte-zwakteanalyse.



## WAIS-IV-NL

Meet de cognitieve vermogens bij adolescenten en volwassenen (16:0 – 84:11 jaar). De test geeft een algemene maat van intelligentie en brengt de cognitieve capaciteiten in kaart op vier verschillende gebieden. Vergelijkbaar met de WPPSI en de WISC, is de WAIS een uitgebreide test welke zich goed leent voor een sterkte-zwakteanalyse.

## Raven's 2

Wereldwijd de meest gebruikte non-verbale intelligentietest die kan worden gebruikt om op een snelle, screenende én non-verbale wijze een beeld van de algemene intelligentie (g) te krijgen. De test is inzetbaar bij de leeftijden 4:0 – 69:11 jaar.



Bestel op  
[pearsonclinical.nl](https://www.pearsonclinical.nl)



MAMA BOTANICA, PLANTEN-BLOGGER



# Nieuwe blaadjes

Ook meer planten gekocht om je huis gezellig te maken? De zomer is hét seizoen voor de meeste planten. Zelfs cactussen kun je zien groeien in deze periode. Het is heel verleidelijk om alleen nog maar op het strand te zitten en ijsjes te eten, maar als je je planten extra wilt verwennen kun je de volgende tips toepassen.

tekst: [mamabotanica.nl](http://mamabotanica.nl)

**Zon** - De grote hoeveelheid zonuren is heel fijn voor veel planten. Ze krijgen zoveel energie dat ze maar blaadjes blijven maken. Het kan wel zijn dat de heftige middagzon toch even te fel is. Zet je planten dan een stukje verder van het raam. Als de zon echt te heftig is geweest, zie je dat vaak aan droge bruine vlekken die op willekeurige plekken op het blad verschijnen. Heb je cactussen? Die kunnen goed tegen de zon, maar draai ze nu en dan een stukje, zodat ze gelijkmatig zon krijgen.

**Verpotten** - Je plant groeit nu misschien wel zo hard, dat-ie toch te klein is geworden voor z'n stenen huisje. Tijd om te verpotten dus! Het voorjaar is de beste tijd om te verpotten, maar in de zomer kun je het zeker nog doen. Teken dat je je plant een grotere pot moet geven zijn: wortels die door de gaatjes in de bodem groeien, minder groei van nieuwe bladeren of blad wat ineens afvalt of dof wordt en verkleurt.



“

***Ik geef nu veel meer water dan elk ander seizoen en dat wordt beloond met veel nieuwe bladeren en gelukkige planten***

”



**Stekken** - In de herfst en de winter groeien je stekjes veel minder goed, dus als je nog een plant hebt die je wilt stekken, is dit het moment! Worteltjes zullen sneller verschijnen en stekjes kunnen nog een goede start maken voor er weer minder licht is.

**Water geven** - Als het heel warm is, merk je dat onmiddellijk aan de snelheid waarmee je planten het water verbruiken. Let dus extra goed op dat je planten niet te droog komen staan. Ik geef nu veel meer water dan elk ander seizoen en dat wordt beloond met veel nieuwe bladeren en gelukkige planten. Zelfs mijn cactussen krijgen nu bijna elke week wat water, omdat ze zo snel weer droogvallen.

**Beestjes** - Voor veel ongedierte is dit ook het hoogseizoen. Het is lekker warm en droog, perfect voor de meeste insecten die op je plant willen leven. Zitten er dus beestjes in je plant, dan vermenigvuldigen zij zich supersnel tot een ware plaag. Op mijn instagram-account kun je zien dat ik een heftige tripsplaag heb

gehad (tripsen zijn kleine, vliegend beestjes). Gelukkig heb ik die nu aardig de kop ingedrukt, met rooftermijten en sprays. Maar het is zeker aan te raden je planten extra te checken op ongedierte en snel in te grijpen als dat nodig is.

**Voeding** - Om het groeiseizoen nog even te verlengen en je planten een extra boost te geven, mag je best een keertje wat extra plantenvoeding geven. Dit zorgt ervoor dat de bladeren gezond en mooi blijven en maakt je planten beter weerbaar tegen ongedierte. Geef wel altijd iets minder dan op de verpakking staat, om er zeker van te zijn dat je je planten niet te veel eten geeft.

**Meer weten over planten?**

Kijk op [mamabotanica.nl](http://mamabotanica.nl). //





# Pavlova met gemarineerde aardbeien

Nagerecht

Eten is een prachtige manier om vanuit huis kennis te maken met allerlei landen en culturen. Pavlova bijvoorbeeld, ontstond in Rusland. Verras je gasten deze zomer met een overheerlijke dessert van merengue met gemarineerde aardbeien.

## Ingrediënten voor 3 personen

Voor de merengue:

- 90 g eiwit
- 130 g fijne kristalsuiker
- 1 tl citroensap
- 2 tl maizena

Voor de aardbeien:

- 180 g Hollandse aardbeien
- 1 citroen
- 1 el vlierbloesemsiroop
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 dl slagroom

## Bereiding

**1** Verwarm de oven voor op 110 °C. Doe de eiwitten met de suiker in een grote kom en klop het met een garde, mixer of keukenmachine tot het eiwit in pieken blijft staan. Roer voorzichtig de maizena en citroensap er doorheen. Roer dit niet te lang anders loopt het eiwitschuim terug. Leg vetvrij papier op een ovenplaat en schep met een grote eetlepel drie mooie hopen eiwitschuim op het bakpapier. Zorg dat er voldoende afstand zit tussen de schuimpjes. Maak met de achterkant van de lepel een kuiltje in de schuimpjes. Laat ca 1,5 tot 2 uur drogen in de voorverwarmde oven.

**2** Spoel de aardbeien af en haal met het puntje van je mes het groen van de aardbei. Snijd de grote aardbeien door de helft laat de kleine aardbeien heel. Doe de aardbeien in een kom en giet er een eetlepel vlierbloesemsiroop bij. Rasp de schil van een halve citroen over de aardbeien. Roer de aardbeien voorzichtig door met een lepel en laat het een kwartiertje staan.

**3** Klop de slagroom met de vanillesuiker tot yoghurt dikte. Leg de merengue in het midden van het bord en schep een eetlepel slagroom in het midden van de pavlova. Leg de gemarineerde aardbeien op de slagroom en rasp de andere helft van de citroen over de aardbeien. Giet de rest van de marinade over de aardbeien.

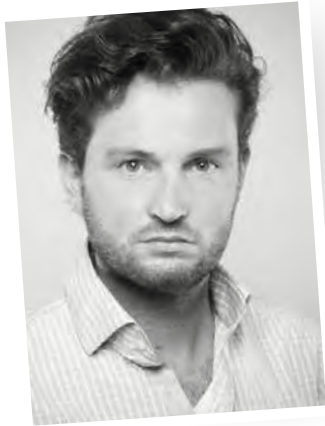
**TIP:** verdeel wat ragfijn gesneden muntblaadjes over de aardbeien.

Chefkok Luuk Volker weet al vanaf zijn 16e dat koken zijn passie is. Hij werkte in diverse restaurants voordat hij in 2017 zelfstandig ondernemer werd en ging werken voor vooraanstaande cateraars en restaurants. Luuk verzorgt ook diners bij mensen thuis, zowel in Nederland als in het buitenland. Speciaal voor het Pearson zomermagazine bedacht Luuk een driegangendiner.





SJOERD PIETERS, PRODUCT OWNER BIJ PEARSON



# Rising Digital

Een analyse van de meest gebruikte tests op Q-interactive



Q-interactive is Pearsons digitale testplatform dat in de aankomende jaren plek zal bieden aan een groeiend aantal bestaande en nieuwe tests. In de afgelopen jaren is het gebruik op Q-interactive enorm toegenomen. Sjoerd Pieters, product owner bij Pearson, geeft een overzicht van de populairste tests.

tekst: Sjoerd Pieters



## 1. WISC-V-NL

De absolute koploper sinds de dag van verschijnen in april 2018 is de WISC-V-NL. Dit komt niet als een grote verrassing en één ding is zeker: die positie gaat aan geen enkel ander instrument meer afgestaan worden. Nou ja, aan de WISC-6-NL misschien.

## 2. WAIS-IV-NL

Interessant is dat de WISC-V-NL de oudere WAIS-IV-NL mee omhoog trekt. Sinds het verschijnen van de WISC op Q-interactive is de WAIS gestaag aan een opmars bezig. Deze staat ondanks zijn dienstjaren nog niet stil en komt daarmee op de tweede plaats in deze top 5.

## 3. CELF-5-NL

Op de derde plek geen Wechsler. Het positieve oordeel van de COTAN vorig jaar heeft ervoor gezorgd dat steeds meer logopedisten de weg vinden naar Q-interactive. Dit brengt de CELF-5-NL naar de derde plek in deze ranking.



“  
Dat het digitaal afnemen van tests de laatste jaren zo'n vlucht heeft genomen is niet verwonderlijk.  
”

## 4. WPPSI-IV-NL

Met de CELF in het midden keren we terug naar de Wechslers, klaarblijkelijk een sterke familie in het klassement. De jongste telg, WPPSI-IV-NL, staat op de vierde plek. Deze test is beschikbaar sinds het najaar van 2020 en groeit sindsdien elke maand in gebruik.

## 5. WMS-IV-NL

De hekkensluiter van deze reeks populairste tests op Q-interactive, is een heel stabiele en weer een Wechsler. De WMS-IV-NL geheugentestbatterij voor volwassenen en ouderen bekleedt deze positie al jaren. Dat het digitaal afnemen van tests de laatste jaren zo'n vlucht heeft genomen is niet verwonderlijk. Digitaal afnemen en scoren brengt vele voordelen met zich mee: tijdswinst (direct na de afname een uitgebreid scorerapport) en gemak (meerdere tests altijd bij de hand en audio-opnames waardoor je nauwelijks nog hoeft te schrijven tijdens de afname). Het afgelopen jaar is daar ook hygiëne bijgekomen: twee iPads zijn een stuk makkelijker schoon te maken dan handleiding, scoreformulieren en stimulusboeken. //

Benieuwd wat  
Q-interactive  
jou kan bieden?  
Scan de QR-code





NICOLE VAN BEEK, MARKETEER BIJ PEARSON



# Van harde wetenschap tot yoga en Boomsma

Jaarcongres over intelligentie, emotie en gedrag

Zoals zo veel organisaties moest ook Pearson zich aanpassen aan de corona-situatie waardoor het geplande jaarcongres in oktober 2020 niet door kon gaan. Het werd een online congres in april. En wat bleek? Dat ging prima! Ruim 400 psychologen volgden sessies over intelligentie, emotie en gedrag, compleet met deelsessies en discussie. Nicole van Beek, marketeer bij Pearson, was erbij.

tekst: Nicole van Beek



Het blijft toch vreemd aanvoelen. Dat je niet met honderden mensen in een zaal zit. Dat je niet dat gezellige geroezemoes en de koffiecontacten hebt. Dat je voor je de studio in Hilversum mag betreden een corona-zelftest moet doen. Meteen bij binnenkomst moesten we al improviseren. De eerste spreker zou onder de titel 'Autist in real life!' vertellen over zijn ervaringen als ASS'er met behandelingen en het traject binnen de GGZ. Maar we kregen geen contact en moesten snel met een oplossing komen. Gelukkig kwam Eva Kuiper, onze tweede spreker, net binnen. Zij was zo aardig om meteen door te lopen naar het podium zonder ook maar een kop koffie gehad te hebben. Eva Kuiper houdt zich bezig met het inzetten van positieve psychologie en oplossingsgericht werken om tot een positieve focus te komen (lees ook haar artikel op pagina 62). Met tips en voorbeelden waar je direct mee aan de slag kunt, liet zij zien hoe je een positieve focus kunt toepassen in je werk - met cliënten, collega's maar ook bij jezelf.

Joëlle Dek, Pearsons senior product developer, vertelde over het ontwikkeltraject van tests. Hoe komt het bijvoorbeeld dat het zo lang duurt voordat een nieuwe test in het Nederlands beschikbaar is? In een interactieve sessie met dagvoorzitter Monika Wojciechowska werden diverse vragen van deelnemers over test-ontwikkeling beantwoord.

In de deelsessies gaven onder andere dr. Petra Hurks en dr. Selma Ruiters verdiepende informatie over de WPPSI-IV-NL en de WISC-V-NL. Dr. Bart Vogelaar vertelde hoe je cognitief potentieel bij begaafde leerlingen kunt identificeren en Femke Jonker sprak over de rol van IQ-tests en het classificeren van een LVB.

Daarna gingen de deelnemers door naar de virtuele plenaire zaal. Drie beleidsmakers gingen in discussie over actuele thema's. Jacobine Geel (voorzitter GGZ Nederland), Hans Spigt (voorzitter Jeugdzorg Nederland) en Dirk Jan van den Berg (voorzitter Zorgverzekeraars Nederland), spraken over wachtlijsten, het welbevinden van kinderen en jongeren, screenen op scholen en (de) centralisatie van jeugdzorg. Jacobine Geel maakte een duidelijk onderscheid tussen het bieden van hulp en het organiseren van hulp: 'Ik zou die twee uit elkaar willen trekken. Jeugdhulp moet dichtbij geboden worden. Maar complexe zorg is veel te duur om op gemeentelijk niveau in te kopen. Sommige zorg moet je regionaal of bovenregionaal organiseren, juist om op het goede moment op de goede plek te kunnen zijn.'

In de laatste pauze kwam yogatrainer Anna Scott Miller live lesgeven om te laten zien hoe je jezelf tijdens je werkdag (mentaal) fit en flexibel houdt.

Als afsluiting vertelde Arie Boomsma – als expert op het gebied van gezonde keuzes voor lichaam en geest – over gezonde gewoontes creëren en volhouden. Zijn belangrijkste tip: maak de stappen (bijvoorbeeld meer sporten) zo klein, zo haalbaar, dat het eigenlijk geen optie is om af te haken. 'Je wilt een vaste structuur creëren zodat het gedrag een gewoonte wordt'.

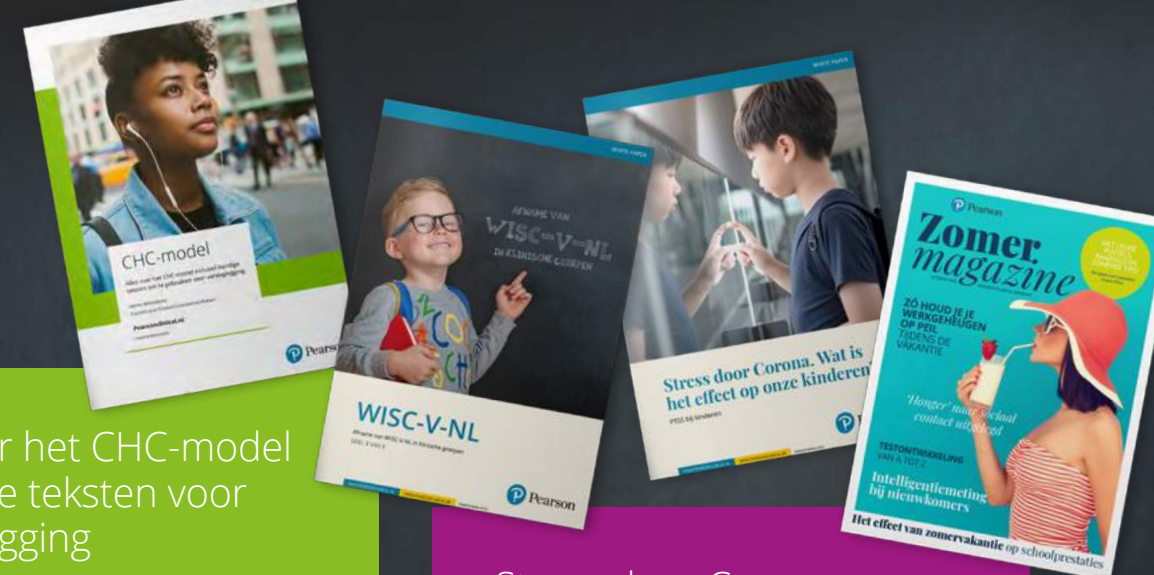
Het was wennen voor zowel deelnemers als organisatoren om het congres ineens online te houden, maar feedback van de deelnemers liet zien dat online net zo positief beoordeeld werd als het fysieke congres. Volgend jaar weer online? Of misschien toch weer fysiek? We houden jullie op de hoogte. //





# Lekker verder lezen!

Naast het uitgeven van tests zijn we bij Pearson steeds meer bezig met kennisontwikkeling en kennisdeling. Zo hebben we een aantal jaar geleden Pearson Academy opgericht waar (online) trainingen gevolgd kunnen worden, zijn we vorig jaar gestart met een Pearson HOME website waar alle white papers, artikelen en video's gedeeld worden en houden we jaarlijks een geaccrediteerd congres. Nog niet uitgelezen? Bekijk dan eens deze white papers of het Zomermagazine van vorig jaar. Veel leesplezier!



## Alles over het CHC-model + handige teksten voor verslaglegging

Hoewel er verschillende theorieën over het begrip intelligentie bestaan, is het Cattell-Horn-Carrollmodel (CHC-model) momenteel één van de meest toonaangevende modellen om intelligentie te duiden. Veelgebruikte recente intelligentietests zoals de WISC-V-NL en de WPPSI-IV-NL vinden aansluiting bij dit model. Om de resultaten van een dergelijke test goed te begrijpen en te interpreteren, is het nuttig om deze onderliggende theorie te begrijpen. In deze white paper geven wij hier een overzicht van, zodat u deze kennis kunt toepassen in uw praktijk.



## Stress door Corona. Wat is het effect op onze kinderen?

Het nieuws wordt gedomineerd door het gevaar dat Corona levert of kan opleveren voor het leven van kwetsbare ouderen en mensen met een zwakke gezondheid. De impact van het virus op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen blijft enigszins onderbelicht. Wat staat ons de komende periode te wachten? Is het aannemelijk dat wij de komende tijd te maken gaan krijgen met aanzienlijk meer kinderen die een acute stressstoornis (ASS) of een posttraumatische stressstoornis (PTSS) gaan ontwikkelen? In deze white paper stelt schoolpsycholoog drs. Christina Karydaki een prognose voor de komende maanden, zodat hierop geanticipeerd kan worden.



## WISC-V-NL: Afname van de WISC-V-NL in klinische groepen

De WISC-V-NL is een diagnostisch instrument dat vaak ingezet zal worden bij kinderen met een vermoeden van een klinische stoornis of beperking. Bij deze kinderen is er sprake van een bepaalde problematiek. Hierdoor zal de betrouwbaarheid en de manier van (gestandaardiseerde) afname beïnvloed worden. In deze white paper wordt eerst ingegaan op de mogelijkheid tot het afwijken van de gestandaardiseerde afname en het aanpassen ervan ten behoeve van gebruik bij cliënten met speciale behoeften. Vervolgens wordt specifiek ingegaan op de mogelijkheden en beperkingen van het inzetten van de WISC-V-NL bij cliënten met een taalprobleem.



## Pearson Zomermagazine van 2020

In 2020 gaven we voor het eerst het Pearson Zomermagazine uit met artikelen zoals het effect van de zomervakantie op prestaties en welbevinden, het trainen van emotieregulatie en het effect van beeldschermen op de concentratie van jonge kinderen. Naast inhoudelijke artikelen staat het zomermagazine vol met puzzels, recepten en tips voor zomerse activiteiten.

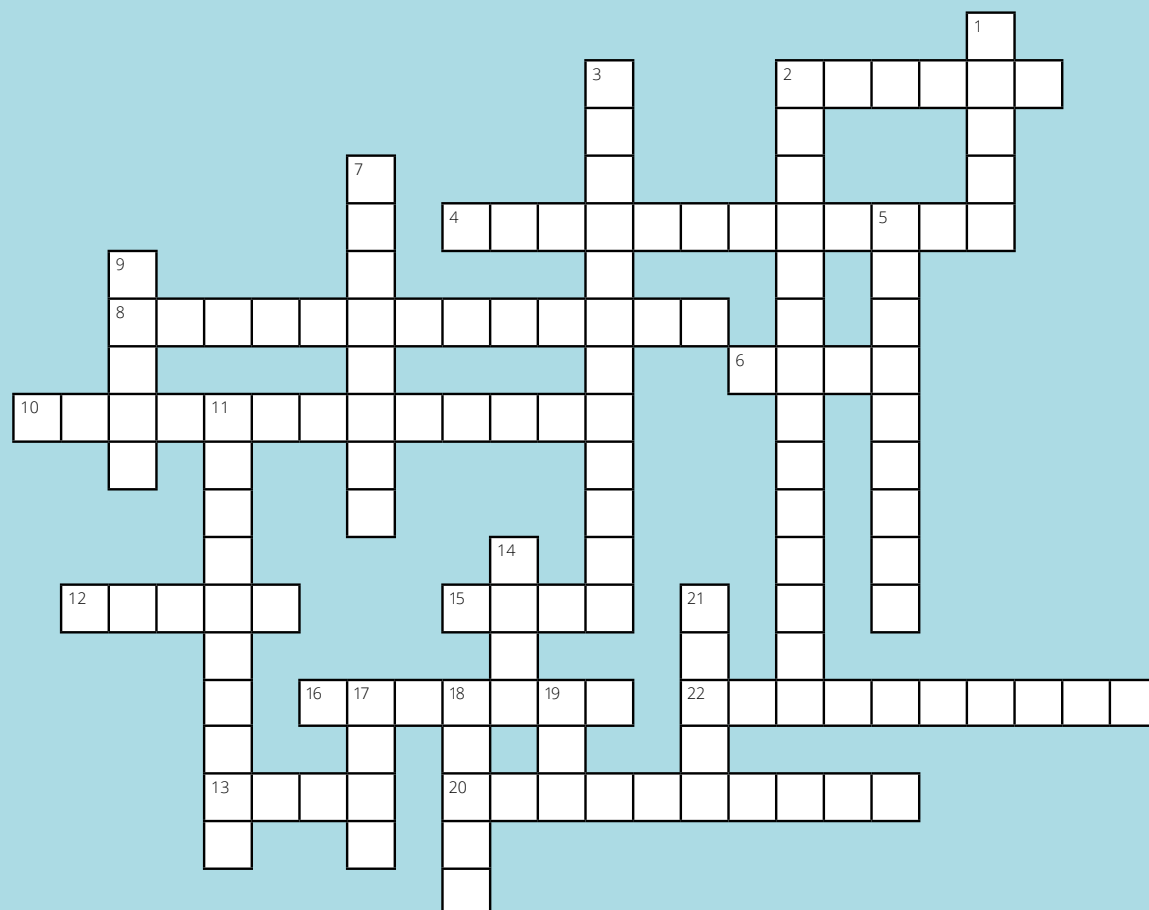


Bekijk white papers, webinars, video's en meer



# Kruiswoordpuzzel

Kun jij alle woorden vinden?



## Verticaal

- 1 Volledig non-verbale screener voor de algemene intelligentie
- 2 Document waar alle responsen tijdens de afname op genoteerd moeten worden
- 3 Onder deze index vallen subtests als "Plaatjesreeksen en Cijferreeksen"
- 5 Het onderzoek dat wordt gedaan door de testuitgever om te bepalen welke geschaalde score een kind van een bepaalde leeftijd krijgt bij een bepaalde ruwe score
- 7 Test-instrument voor adaptief gedrag, dat in Nederland in 2020 is uitgegeven
- 9 Catell maakte een onderscheid in 2 specifieke cognitieve functiedomeinen, namelijk Chrystallized en ...
- 11 Afdeling binnen Pearson waar je met inhoudelijke vragen terecht kan
- 14 Onderdeel van de Pearson website met veel vakinhoudelijke informatie, zoals webinars en artikelen
- 17 Veelgebruikt test-instrument voor de diagnose en evaluatie van taalproblemen
- 18 Voornaam van de oorspronkelijke auteur van de WISC & WAIS

- 19 Plastic patroon om antwoorden van een cliënt te scoren, bijvoorbeeld bij Symbool Substitutie Coderen
- 21 Naam van de meest recent verschenen Wechsler in Nederland

## Horizontaal

- 2 Dysartrie is een stoornis in de ...
- 4 Subtest waarbij een patroon uit het stimulusboek moet worden nagelegd, en dat onderdeel is van elke Wechsler
- 6 Conferencing-programma dat gebruikt kan worden voor een afname via telehealth
- 8 De kwalitatieve beschrijving van IQ-range 80-89
- 10 Digitaal platform voor het afnemen van Pearson-tests via de iPad
- 12 Commissie die in Nederland tests beoordeelt
- 13 Het opgavenboek van de CELF-5-NL zit op een ...
- 15 De 'H' in het veelgebruikte CHC-model voor intelligentie, staat voor ...
- 16 Pearson-tak waar trainingen kunnen worden gevolgd
- 20 Mate waarin een test daadwerkelijk meet wat deze zou moeten meten
- 22 De waarde waaronder een bepaald deel van de gegevens in een gegevensset wordt gevonden; opdeling van de dataset in 100 stukken

Bekijk de antwoorden op  
[pearsonclinical.nl/  
 oplossingen-puzzels-2021](https://pearsonclinical.nl/oplossingen-puzzels-2021)  
 of scan de QR-code





# Trainingen om op eigen gekozen locatie en moment te volgen

Geen zin om je aan te kleden en de deur uit te gaan maar wél een training willen volgen, jezelf verder ontwikkelen en studiepunten behalen? Dat kan! Ons portfolio aan online zelfstudie trainingen breidt zich steeds verder uit. Je bepaalt zelf wanneer en waar je de training volgt. De kwaliteit van de training is zoals je die van ons kunt verwachten en het aantal studiepunten is royaal.

Wil je de onderwerpen weten? Scan de code.

[Pearsonclinical.nl/academy](https://pearsonclinical.nl/academy)

