

# Kinderen die bang zijn, vermijden en piekeren

Cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren met overmatige angst

**Expertiseteam**  
**Angst- en stemmingsstoornissen**

Coördinatoren:  
dr. M.H. Nauta, GZ-psycholoog  
dr. C.G. Reichart, kinder- en jeugdpsychiater

Universitair Centrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie  
Groningen  
Postbus 660  
9700 AR Groningen  
telefoon: (050) 3681100

## Angst bij kinderen en jongeren

Angst is een veel voorkomend gevoel bij kinderen en jongeren. Veel kinderen zijn af en toe bang, maar sommige kinderen zijn soms zó angstig, dat ze erin vastlopen. De angst belemmert hen om naar school te gaan, of om dingen te doen waar ze anders plezier in hadden. Voor deze kinderen en hun gezin is een kortdurende behandeling ontwikkeld, die hen kan helpen om hun angsten te overwinnen.

## Behandeling voor overmatige angst

Overmatige angst wordt veelal behandeld met cognitieve gedragstherapie. Dit is een kortdurende behandeling waarin kinderen leren hun angst te overwinnen.

## Onderzoek naar behandeling

Uit eerder onderzoek weten we inmiddels dat cognitieve gedragstherapie voor de meeste kinderen goed helpt. Momenteel loopt op de polikliniek van Accare Groningen in samenwerking met de Bascule in Amsterdam een onderzoek naar de behandeling van angstige kinderen en jongeren. In dit onderzoek wordt onder andere bekeken wat er in de behandeling precies werkt, hoe het werkt en voor wie.



## Om wat voor kinderen en jongeren het gaat

- \* Kinderen en jongeren in de leeftijd van 8 tot 18 jaar
- \* Kinderen en jongeren bij wie angst op de voorgrond staat
- \* Kinderen en jongeren die last hebben van sommige van de volgende symptomen:
  - veel angst als de ouders weggaan, bang om alleen te zijn, om alleen dingen te doen
  - veel piekeren over de toekomst
  - bang voor ziektes en dood
  - bang in contact met andere kinderen, bang om gepest te worden
  - angst voor hoogtes, verkeer, dieren, behandeling bij dokter of tandarts
  - problemen om naar school te gaan of om op school te blijven
  - vermijding van verschillende situaties, zoals school, omgaan met vrienden, sporten of andere hobby's
  - perfectionistisch, erg kritisch op zichzelf en eigen (school)werk
  - lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn en buikpijn

## **De behandeling**

De behandeling van het kind bestaat uit twaalf wekelijkse sessies van drie kwartier tot een uur bij een vaste behandelaar. Daarnaast zijn er twee sessies voor de ouders. De kinderen of jongeren volgen een programma waarin ze leren om in het hier en nu op een andere manier om te gaan met angst en beangstigende situaties. In een werkboek wordt alles uitgelegd en worden voorbeelden opgeschreven. De kinderen of jongeren krijgen elke week opdrachten mee naar huis om wat ze geleerd hebben zelf in de praktijk te kunnen brengen.

## **Behandelaars**

Behandelingen worden uitgevoerd door therapeuten die gespecialiseerd zijn in cognitieve gedragstherapie bij kinderen met angst en hun gezin. Er zijn wekelijks teamvergaderingen waarin de voortgang van de therapie wordt besproken.

## **Metingen**

Voor, tijdens en na de behandeling willen we graag weten hoe het met de kinderen en hun ouders gaat. Hiervoor worden voorafgaand aan de behandeling en ook tijdens elke sessie vragenlijsten afgenomen. Ook zijn er computertaakjes. De resultaten hiervan worden na behandeling besproken. Drie maanden na afloop van de behandeling vindt een laatste meting plaats.

## **Wat we van u vragen**

- medewerking aan een uitgebreid interview over de klachten, met zowel ouders als kind of jongere
- het invullen van vragenlijsten door ouders en kind, zowel voor, tijdens, als na de behandeling en drie maanden na afloop van de behandeling
- het doen van computertaakjes door het kind, voor behandeling, eenmaal tijdens behandeling, en nog twee maal na afronding van de behandeling
- het meewerken aan afgeven van speeksel voor het meten van cortisol (voor, tijdens en na behandeling)
- aanwezigheid bij de therapie voor het kind (12x) en beide ouders (2x) volgens de afsprakenlijst
- nakomen van gemaakte afspraken

## **Meer informatie**

Met vragen of voor meer informatie kunt u allereerst terecht bij uw behandelaar. U kunt ook contact opnemen met de coördinator van het onderzoek, dr. M.H. Nauta, GZ-psycholoog: (050) 3681100.