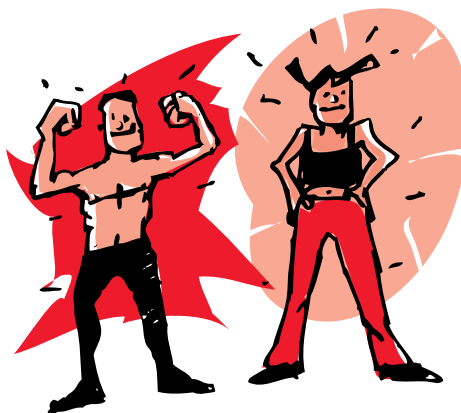


Bijlage 3*

Informatiefolder voor kinderen, ouders en verwijzers
Kinderen die bang zijn, vermijden en piekeren

Cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren met overmatige angst:
Denken + Doen = Durven



Angst bij kinderen en jongeren

Angst is een veelvoorkomend gevoel bij kinderen en jongeren. Veel kinderen en jeugdigen zijn af en toe bang, maar sommigen 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 jeugdigen en hun ouders 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 overwinnen.

Effecten van de behandeling

Uit onderzoek naar deze behandeling weten we dat drie van de vier kinderen en jeugdigen drie maanden na afloop van de behandeling vrij waren van hun belangrijkste angststoornis. De overige kinderen waren, voor zover zij de behandeling hadden afgemaakt, wel verbeterd, maar nog niet 'genezen'. Ook bleek dat de opvoeding en sfeer in het gezin verbeterde, en dat angsten bij ouders, voor zover die er waren, ook verbeterden.

* Deze bijlage is voor eigen gebruik op A4-formaat te downloaden via www.bsl.nl door te zoeken op titel / auteur of ISBN.

Om wat voor kinderen en jongeren gaat het?

- Kinderen en jongeren in de leeftijd van acht tot achttien 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 behandelingen bestaan uit twaalf wekelijkse sessies van een uur voor de jeugdige en drie aparte sessies voor de ouders.

Kinderen en jongeren leren om in het hier en nu op een andere manier om te gaan met angst en beangstigende situaties. Elke week krijgen ze opdrachten mee naar huis om wat ze geleerd hebben zelf in de praktijk te kunnen brengen.

Ouders leren wat zij kunnen doen om hun kinderen hierbij te helpen en hoe zij elkaar hierbij zo goed mogelijk kunnen steunen. Ook leren ouders met eigen zorgen om te gaan.

Behandelaars

Behandelingen worden uitgevoerd door therapeuten die gespecialiseerd zijn in cognitieve gedragstherapie bij kinderen met angst. In teambesprekingen wordt de voortgang van de therapie bewaakt.

Wat we van u vragen

- medewerking aan een uitgebreid interview over de klachten, met zowel ouders als kind of jongere;
- het invullen van vragenlijsten, zowel voor als na de behandeling;
- aanwezigheid bij de therapie voor beide ouders (waar nodig) en kind;
- nakomen van gemaakte afspraken.

Meer informatie

Met vragen of voor meer informatie kunt u allereerst terecht bij

(invullen)

Contactpersoon:(invullen)