

Denken + Doen = Durven

Informatie voor scholen over cognitieve gedragstherapie voor kinderen/jeugdigen met angststoornissen

Een van uw leerlingen en zijn/haar ouder(s)/verzorger(s) gaat starten met een training in omgaan met angsten. We willen u hier informatie geven over wat angststoornissen zijn en over de training.

Wat zijn angststoornissen?

Het is normaal dat kinderen/jeugdigen angsten en zorgen hebben. In bepaalde fasen van hun ontwikkeling zijn die angsten sterker, bijvoorbeeld faalangst bij de eerste proefwerken op de middelbare school, sociale angst in het begin van de puberteit. We spreken pas van een *angststoornis* wanneer de angsten minimaal vier weken aanhouden en (I) het kind er ernstig door beperkt wordt in zijn functioneren op school, in sociale contacten, of in zijn vrije tijd, of (II) het kind erg lijdt onder zijn angsten.

Een paar voorbeelden van angststoornissen:

- wanneer een kind niet meer naar school durft vanwege bijvoorbeeld angst om onvoldoendes te halen, angst om met kinderen of met leraren om te gaan, of omdat het kind niet van zijn ouders gescheiden durft te zijn, spreken we van een angststoornis;
- wanneer een kind met dergelijke angsten wel naar school gaat, maar elke morgen buikpijn heeft of misselijk is of slecht slaapt voor het naar school moet, *lijdt* het kind onder zijn angsten en spreken we ook van een angststoornis;
- wanneer een kind niet kan genieten van feestjes, schoolkampen, uit angst dat andere kinderen hem niet aardig vinden, *lijdt* het kind onder zijn angsten en spreken we van een angststoornis.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor kinderen van acht tot achttien jaar met de volgende angststoornissen:

- sociale angststoornis, dit is een aanhoudende angst om negatief beoordeeld te worden door anderen in sociale situaties;
- separatieangststoornis, dit is een aanhoudende angst om onafhankelijk te functioneren van ouder(s)/verzorger(s);
- gegeneraliseerde angststoornis, dit is een aanhoudend piekeren/zich zorgen maken over bijvoorbeeld school, ziekte, ongelukken, de toekomst;
- enkelvoudige fobieën met ernstige belemmering, dit zijn bijvoorbeeld angst voor hoogtes, dieren, bloed, medische ingrepen;
- paniekstoornis, een angst voor plotselinge angstaanvallen waarbij men bang is om flauw te vallen, dood te gaan, of gek te worden;
- agorafobie, een angst om ver van huis te gaan, te verdwalen, zich in menigtes te begeven, of in een ruimte waar men niet snel weg kan.

Vaak hebben kinderen meerdere van deze angststoornissen. Ook kan het zijn dat kinderen andere psychische stoornissen hebben die mogelijk het gevolg zijn van aanhoudende angststoornissen, zoals depressie. Kinderen die last hebben van angststoornissen, al dan niet samen met andere psychische stoornissen, kunnen de training volgen.

Wat wordt er geleerd?

In de training leren kinderen:

- hoe angst ontstaat (bijvoorbeeld door aanleg (karakter), nare ervaringen zoals gepest worden, overbeschermdere omgeving);
- hoe het komt dat angst soms niet overgaat, namelijk door negatief denken en door vermijden;
- hun negatieve gedachten in situaties waarin zij angstig zijn op te schrijven en na te gaan of die gedachten wel echt kloppen, door er vragen bij te stellen ('uitdagen') of door uit te proberen of ze kloppen ('experimenten');
- stap voor stap de situaties op te zoeken waar ze bang voor zijn, en in die situaties te blijven totdat de angst zakt. Ze maken een lijst met tien situaties waar ze bang voor zijn ('trap'), beginnen met de minst moeilijke situatie en eindigen met de moeilijkste situatie.

Ouder(s)/verzorger(s) leren:

- wat angststoornissen bij kinderen zijn en wat je eraan kunt doen;
- hoe zij hun kind kunnen coachen in het overwinnen van de angst;
- hoe zij met eigen angsten over hun kind kunnen omgaan;
- hoe zij als team samenwerken in de aanpak van de angst van hun kind.

Wat is het effect van deze training?

De training duurt twaalf weken. Direct na afloop van de training heeft de meerderheid van de kinderen geen angststoornis meer (dat betekent niet dat zij niet meer bang zijn, maar dat de angst hun niet meer zo belemmert). Drie maanden na afloop van de training hebben de meeste kinderen geen angststoornis meer. Die kinderen die dan nog steeds een angststoornis hebben, krijgen meestal verdere behandeling aangeboden.

Wat is de rol van de school?

Kinderen passen het in de training geleerde toe in hun dagelijks leven, dus zeker ook op school. School is de belangrijkste oefenplaats. Het is belangrijk dat de school zorgt voor een *veilige* omgeving waarin angstige kinderen met het geleerde kunnen oefenen. Bijvoorbeeld door pesters de mond te snoeren, of door nieuwe kansen te creëren voor kinderen die in de klas genegeerd worden. De school kan ook helpen door het kind gelegenheid te bieden angstige situaties *stap voor stap* tegemoet te treden. Voor een kind met angst om spreekbeurten te houden kan de school bijvoorbeeld helpen door, wanneer het kind toe is aan het houden van een spreekbeurt, het de eerste keer samen met een andere leerling te laten doen.

Of de school kan ervoor zorgen dat de mentor of een vriend(in) een kind opwachten wanneer deze voor het eerst na lange tijd weer naar school gaat, in het begin geen eisen stelt aan het kind zodat het alleen in de klas hoeft te zitten. Belangrijk is te weten dat het kind een lijst heeft met situaties die het gaat oefenen en dat de school nog geen dingen van het kind vraagt die bovenaan de lijst staan. Overleg hierover zo nodig met het kind.

Vragen?

Wanneer u nog vragen hebt over de training dan adviseren wij u eerst contact op te nemen met het betreffende kind en de ouder(s)/verzorger(s).

In tweede instantie met (met toestemming van ouder(s)/verzorger(s)), kunt u contact opnemen met:

Camino, *praktijk voor orthopedagogiek*

Uniceflaan 31

3223 PA Hellevoetsluis

Tel: 0181-785 876

Mail: info@praktijk-camino.nl

Website: www.praktijk-camino.nl