

WAARVOOR KUN JE BANG ZIJN?

SPECIFIEKE ANGSTEN / FOBIËN

De meeste kinderen zijn weleens ergens bang voor. Sommige kinderen zijn heel bang voor bepaalde dingen of situaties en hebben er ook last van. Dan is het fijn als je hiermee wat hulp kunt krijgen.

Je kunt bijvoorbeeld heel bang zijn voor:

- dieren (honden, spinnen, wespen)
- hoogte
- onweer/bliksem
- het donker
- kleine ruimtes
- huisarts/tandarts
- (bloed) prikken
- monsters/clowns
- en er zijn er nog veel meer...



WANNEER HULP ZOEKEN?

Natuurlijk kan het best eens zijn dat je bang bent voor iets. Bijvoorbeeld dat je een keer niet goed kunt slapen als je de avond ervoor een enge film gekeken hebt. Dat is

heel gewoon, en dat gaat vanzelf weer over. Het kan natuurlijk ook zijn dat je bang bent voor iets en dat het niet zomaar weggaat.



Als je merkt dat je langer bang blijft en het liefst dingen uit de weg gaat waar je bang voor bent, is dat een goed moment om hulp te zoeken.



KINDEREN BEDWINGEN ANGST

OOK JIJ KUNT JE ANGST OVERWINNEN!

- Je leert hoe jouw angst werkt, waar je angst vandaan komt en waarom je voor bepaalde dingen bang bent.
- Samen met jouw therapeut ontwikkel je strategieën hoe je de angst kunt overwinnen.
- Stap voor stap oefen je samen met jouw therapeut met dingen die je spannend vindt, net zolang totdat je het zelf kunt.



WACHT NIET LANGER!

VOOR MEER INFORMATIE OVER HET PROJECT EN DE BEHANDELING, NEEM JE CONTACT OP MET:

Dr. Anke Klein of Annelieke Hagen MSc.
Telefoonnummer: [071-5276673](tel:071-5276673)
E-Mail: kiba@fsw.leidenuniv.nl

Universiteit Leiden
Faculteit der Sociale Wetenschappen | Ontwikkelings- en
Onderwijspsychologie

UvA minds
Banstraat 29 | 1071 JW Amsterdam | 020-2802900
www.uvaminds.nl

www.angstbijkinderen.nl



Universiteit
Leiden

KibA – Studie

Kinderen bedwingen Angst

BEHANDELING VOOR KINDEREN MET EEN
SPECIFIEKE ANGST



KibA

VOOR KINDEREN EN JONGEREN
TUSSEN DE 7-14 JAAR

Kenniscentrum
Angst & Stress bij Jeugd



WIE KAN MEEDOEN?

KINDEREN EN JONGEREN TUSSEN DE 7-14 JAAR



Bij UvA minds bieden we behandelprogramma's aan voor kinderen en jongeren met onder meer angst. Deze programma's zijn evidence-based. Dat betekent dat het wetenschappelijk is aangetoond dat de behandeling goed werkt.

Kinderen en jongeren tussen de 7 en 14 jaar kunnen meedoen met dit project. Onder begeleiding van een speciaal getrainde therapeut leren ze hun angst te overwinnen.

ANGST: EEN VEELVOORKOMEND PROBLEEM

Angststoornissen, waaronder specifieke angsten, worden lang niet altijd opgemerkt bij kinderen. Je kan het niet altijd van buiten zien of een kind angstig is. Dit maakt het soms lastiger om te herkennen. Toch behoren angststoornissen tot de meest voorkomende problemen in de kindertijd. Rond de 10% van alle jongens en meisjes in de leeftijd van 7-14 jaar heeft te maken met angsten die behoorlijk in de weg kunnen zitten.



BIJ BEHANDELING EEN GOEDE PROGNOSE

Kinderen en jongeren met een angststoornis hebben vaak lang hinder van die stoornis. Hoewel veel mensen denken dat een angststoornis bij kinderen vanzelf overgaat, is dit helaas meestal niet zo. Vaak hebben kinderen er nog last van tot ver in de volwassenheid en soms wordt het ook erger. Juist daarom is het belangrijk om niet te lang te wachten met het zoeken van hulp. Gelukkig weten we uit wetenschappelijk onderzoek dat angsten goed te behandelen zijn en dat kinderen zich al snel veel beter voelen.

HOE ZIET HET PROGRAMMA ERUIT?

KENNISMAKING EN DIAGNOSTIEK

- Samen met je ouders kom je naar UvA minds voor een intake gesprek met de therapeut en vullen jullie een aantal vragenlijsten in.
- In een tweede gesprek wordt het programma helemaal uitgelegd en ga je samen met de therapeut bekijken waar je precies zo bang voor bent/hoe jouw angst in elkaar zit.

BEHANDELING EN OEFENPROGRAMMA

- De behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Deze therapie is de eerste keuze voor de behandeling van specifieke angsten bij kinderen en is evidence-based.
- De behandeling bestaat uit 1 oefensessie die ongeveer drie 3 uur duurt.
- Een week na de oefensessie kom je weer naar ons toe. Samen met je therapeut bespreek je hoe je thuis verder kunt oefenen met een oefenprogramma dat 4 weken duurt.
- De helft van de kinderen die meedoen zal oefenen met tips van de therapeut. De andere helft van de kinderen zal oefenen met behulp van een app. Je kunt niet zelf bepalen in welke groep je komt, dit wordt geloot.
- In totaal kom je 7 keer naar ons toe.

OVER HET PROJECT

HOE KUNNEN WE ZO GOED MOGELIJK KINDEREN MET EEN SPECIFIEKE ANGST HELPEN?

Dit behandel aanbod is onderdeel van een onderzoeksproject (Leiding Dr. Anke Klein, foto boven, M.Sc. Psycholoog Annelieke Hagen, foto onder, vakgroep Ontwikkelings- en onderwijspsychologie, Universiteit Leiden), gefinancierd door de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek (ZonMw) en de Universiteit Leiden. Meerdere behandelcentra in Amsterdam, Leiden, Groningen en Bochum (Duitsland) doen mee met het project.



DOEL VAN HET PROJECT

Het doel van dit project is om laagdrempelige evidence-based zorg te bieden aan kinderen met een specifieke angst. Het project onderzoekt ook of we de behandeling nog verder kunnen verbeteren met behulp van een oefenprogramma. Het programma wordt door speciaal opgeleide therapeuten uitgevoerd.

KOSTEN

De kosten voor de behandeling worden geheel vergoed, er is geen extra bijdrage.

Dit project wordt gefinancierd door ZonMw in samenwerking Universiteit Leiden en Ruhr University Bochum, Duitsland.