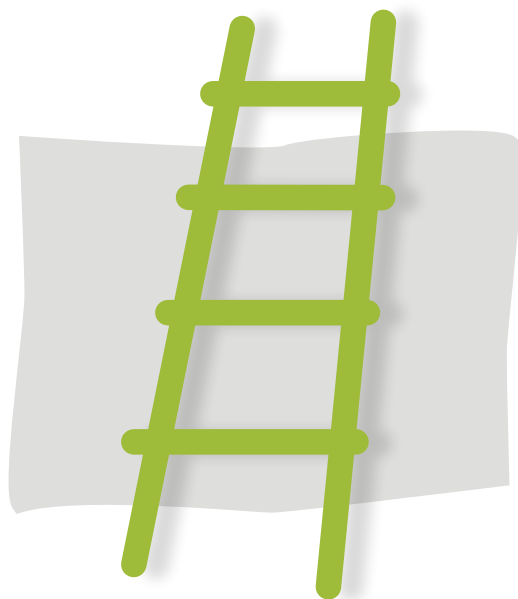


DURFPOLI

informatie voor ouders



COLOFON

De inhoud van het Durfpoli Informatieboek voor ouders is ontwikkeld vanuit het Consortium Angst en Stemningsstoornissen bij Jeugdigen, door medewerkers van Klinische Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen (RuG), in samenwerking met het Trimbos Instituut. Het materiaal werd uitgegeven in samenwerking met de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGct). De eerste Durfpoli's werden in het kader van wetenschappelijk onderzoek vormgegeven op verschillende locaties van Accare.



Financiers

ZonMw, programma 'Effectief werken in de jeugdsector'
(projectnummer 70-72900-98-15101)
VGct

Auteurs

Rachel de Jong
Miriam Lommen
Wiljo van Hout
Rosa Bos
Maaïke Nauta

Met dank aan

John Lommen
Trees Lommen

Vormgeving

Seppie Groot

Versie

december 2020

© 2020, Rijksuniversiteit Groningen (RuG) en Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapieën (VGct). Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteurs. Voor meer informatie zie www.durfpoli.nl.



Inleiding	4
Oefensessie 1	5
Oefensessie 2	7
Oefensessie 3	9
Oefensessie 4	10
Tips voor ouders	11



Uw zoon of dochter volgt oefensessies van de Durfpoli. Tijdens deze oefensessies leert uw kind hoe het beter met zijn of haar angst om kan gaan. In dit boekje staat alle informatie die u als ouder nodig heeft om te volgen wat uw kind tijdens en na de oefensessies doet.

Er zijn in totaal vier oefensessies. In de eerste oefensessie leert uw kind wat angst is en hoe bang zijn werkt. Nadat hij of zij heeft gepraat over waar het bang voor is, gaat het in de tweede en derde oefensessie aan de slag met oefeningen om stap-voor-stap zijn of haar angst te overwinnen! We sluiten de oefensessies af met een evaluatie. Hieronder kunt u opschrijven welke afspraken u voor uw kind heeft gemaakt.

Oefensessie 1

Oefensessie 2

Oefensessie 3

Oefensessie 4



PROGRAMMA

1. Kennismakingsspel
2. Wat is angst?
3. Angsttrap maken
4. Afsluiting

1 KENNISMAKINGSSPEL

De oefensessie start met een kennismakingsspelletje.

2 WAT IS ANGST?

Voorbeelden van angst

Angst is een gevoel dat alle mensen kennen. Iedereen is wel eens een keer zenuwachtig, gespannen of bang. Mensen kunnen bang zijn voor allerlei dingen, zoals dieren, voorwerpen, activiteiten of situaties.

Is angst goed of slecht?

Het is soms handig om bang te zijn, want een bang gevoel helpt om te reageren op gevaarlijke dingen. Angst is bijvoorbeeld handig als we de straat over willen steken. Stel dat we de straat over steken en we letten niet op, dan zouden we aangereden kunnen worden. Angst zorgt ervoor dat we kijken en opletten. Angst kan ons dus beschermen voor gevaarlijke situaties.

Angst als alarm

Eigenlijk werkt angst als een soort alarm. Alarmen waarschuwen ons voor gevaar, ze zeggen: 'wees voorzichtig' en 'let op'. Maar het gebeurt ook vaak dat er niets aan de hand is: een vals alarm. Het brandalarm gaat af, maar er is geen brand of het autoalarm gaat af, maar niemand steelt de auto. Dan worden we bang, zonder dat het eigenlijk nodig is. Net zoals bij alarmen weten we bij angst ook niet altijd of er echt wat aan de hand is of dat het een vals alarm is. Het kan zijn dat het alarm bij uw zoon of dochter wat te 'gevoelig' staat afgesteld als het om zijn of haar angst gaat. Dat betekent dat zijn of haar alarm al snel zomaar afgaat, zoals bij een gevoelig brandalarm dat al afgaat als je alleen maar pannenkoeken aan het bakken bent. Dan is het dus heel belangrijk voor uw zoon of dochter dat als het bang is het goed uitzoekt of er wel echt gevaar is of niet. Zoals ruiken of het brand ruikt, kijken of het rook ziet, of om zich heen kijken of anderen ook angstig zijn of niet.

Waar bestaat angst uit?

Het nadeel van een vals alarm is dat we denken dat er echt gevaar is, dat we voelen dat er echt gevaar is en dat we doen alsof er echt gevaar is, terwijl dat er niet is. Stel bijvoorbeeld eens voor dat een jongen genaamd Sam zó bang is om aangereden te worden dat hij niet meer zo goed de weg durft over te steken. Misschien neemt hij uit school wel een andere weg naar huis zodat hij nooit de weg hoeft over te steken. Of misschien durft Sam alleen de weg over te steken als er geen auto's zijn. Of misschien durft Sam alleen de weg over te steken met zijn rode pet op: zijn gelukspet. Terwijl Sam eigenlijk niet bang hoeft te zijn dat hij wordt aangereden, zolang hij maar goed oplet. Mensen kunnen dus bang worden, terwijl dat soms niet nodig is. Als we dan toch bang worden,

gaat ons alarm eigenlijk te snel af. Als we bang zijn, gaan we dat waar we bang voor zijn dus uit de weg. Maar daardoor komen we er niet achter of dat waar we bang voor zijn ook echt gevaarlijk is en blijven we er juist bang voor. Dat is jammer, want hierdoor leren we niet dat de angst daalt als we in de buurt blijven van dat waar we bang voor zijn, en dat de kans niet zo groot is dat ook echt gebeurt waar we bang voor zijn. Ook leren we niet dat als dat waar we bang voor zijn toch een keer gebeurt, we dat wel aankunnen.

Uitleg oefensessies

In de oefensessies gaat uw kind leren omgaan met zijn of haar angst door dat waar het bang voor is niet meer te uit de weg te gaan, maar juist op te zoeken. Dat klinkt spannend, maar vaak merkt uw kind dan dat datgene waar het bang voor is niet echt gevaarlijk is en eigenlijk niet gebeurt. En als het toch een keer gebeurt, zal het zien dat het dat eigenlijk wel aankan. We gaan dus oefenen met de dingen die uw kind spannend vindt om te doen. We beginnen met iets wat het spannend vindt, maar waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere spannende dingen. Daarna gaan we stapje voor stapje oefenen met die spannendere dingen, zodat het uiteindelijk zijn of haar angst overwint!

3. ANGSTTRAP MAKEN

Het doel van uw kind is om datgene te durven waar het nu nog het meest bang voor is. Dat gaan we proberen in kleine stappen te bereiken. Door in kleine stappen naar het doel toe te werken, kan uw kind langzaam wennen aan de situatie. Zo leert het beter met de angst omgaan. Elke stap wordt iedere keer iets uitdagender. Alle stappen bij elkaar vormen een angsttrap. Uiteindelijk proberen we de hoogste trede van de trap te bereiken, want daar staat het doel. Op de rest van de treden staan de stappen die uw kind gaat zetten om zijn of haar doel te halen. De stappen staan van makkelijker naar moeilijker, dus we beginnen met iets wat het spannend vindt, maar waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere enge dingen!

Het belangrijkste wat uw kind vandaag heeft geleerd is dat het kan leren omgaan met zijn of haar angst, door dat waar het bang voor is niet meer uit de weg te gaan maar juist op te zoeken.

4. AFSLUITING

Als uw kind deze week al een oefening wil uitproberen dan mag dat, maar het hoeft nog niet. De volgende keer dat we elkaar zien gaan we samen de eerste stappen op de angsttrap zetten.



PROGRAMMA

1. Uitleg over oefenen
2. Oefenen
3. Afsluiting

1. UITLEG OVER OEFENEN

Angst en gedrag

Als we bang zijn, kunnen we dat aan drie dingen merken: (1) we hebben in ons hoofd bepaalde angstige gedachtes, (2) we hebben in ons lichaam bepaalde gevoelens van spanning en (3) we gaan dingen juist wel of niet doen. Wat we doen noemen we gedrag. In deze oefensessie gaan we aan de slag met het gedrag dat hoort bij de angst van uw kind.

Vermijding

Als we in een situatie komen waar we bang voor zijn, proberen we die situatie te vermijden. Vermijden betekent dat we de situatie uit de weg gaan. Denk bijvoorbeeld eens terug aan iets spannends zoals de eerste schooldag. Misschien was uw zoon of dochter daar van tevoren al zenuwachtig over en zou hij of zij het liefst niet naar school gaan maar lekker thuisblijven. Als we kijken naar het gedrag rondom de angst van uw kind, dan is dat ook vermijding. Het voordeel van vermijden is dat we ons een stuk veiliger voelen. Het fijne is dus dat we op dat moment even niet angstig worden. Het nadeel is dat we er nooit achter komen of de situatie ook echt gevaarlijk of bedreigend is, dus of het geen vals alarm is. Misschien blijven we dan wel ons hele leven bang. Dat is voor een volgende keer dat we in die situatie komen helemaal niet fijn. We durven bijvoorbeeld niet mee te gaan zwemmen, omdat we bang zijn om te verdrinken of te worden gebeten door dieren in de zee.

Veiligheidsgedrag

Soms kunnen we een situatie niet vermijden. Dan kan het zijn dat we dingen in die situatie doen om ons veiliger te voelen. We gaan bijvoorbeeld wel mee zwemmen maar blijven in het gedeelte waar we kunnen staan, of we nemen altijd een luchtbed of band mee het water in waarop we kunnen blijven drijven. Dat zijn dus trucjes die we doen, omdat we denken dat de situatie daardoor beter zal gaan en we minder bang worden. Helaas helpen deze trucjes ons niet om over de angst heen te komen: ze werken maar kort; het zijn dus eigenlijk neptrucjes.

Oefenen

Het is vervelend als uw kind niet leert omgaan met zijn of haar angstige gevoelens, want dan blijft het er last van houden. Daarom gaan we oefenen met de situatie waar het bang voor is. We gaan situaties opzoeken die het eng vindt en proberen deze aan te gaan zonder vermijding en neptrucjes. Het zal in het begin spannend zijn om de oefeningen te doen. Uw kind zal dan waarschijnlijk nog een beetje bang zijn, maar het zal merken dat het steeds gemakkelijker gaat als het de oefeningen vaker doet. De oefeningen zijn eigenlijk een soort challenges, die u misschien wel kent van YouTube.

Rampgedachte testen

De rampgedachte gaat over waar uw kind het meest bang voor is dat zal gebeuren als het gaat oefenen met de gevreesde situatie. Omdat het deze situatie nooit of al lang niet meer is aangegaan, weet het eigenlijk niet of dat echt zal gebeuren. Uw kind zal juist door te oefenen gaan testen of het ergste wat hij of zij zich kan voorstellen gebeurt of niet. Ook zal het door te oefenen gaan testen of áls het ergste wat hij of zij zich kan voorstellen toch een keer gebeurt, dat waarschijnlijk minder erg is dan het dacht en het die situatie dus wel aan kan, dat het die kan doorstaan. Door te oefenen gaat uw kind nieuwe dingen leren door nieuwe informatie te verzamelen over datgene waar het bang voor is. Zo doet het nieuwe ervaringen op die het kunnen helpen om iets wat het al heel lang niet meer heeft gedaan, nu wel weer te doen.

Angsttrap

Uw kind gaat oefenen met de trap die het de vorige keer zelf heeft gemaakt. We beginnen onderaan met een situatie die het wel spannend vindt, maar die het waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere situaties. Als het gelukt is, kan hij of zij daar zelf verder mee oefenen, en dan gaan wij over naar de volgende stap. Als dat niet gelukt is en de stap nog niet meteen helemaal is gelukt, dan doen we de stap nog een keer totdat de stap wel helemaal gelukt is. Zo proberen we om uiteindelijk stap 10 te halen. Het is niet erg als het uw kind uiteindelijk niet lukt om stap 10 te halen; het belangrijkste is dat het oefent en dat doet het ook al door de andere stappen te proberen.

Stappenmeter (alleen voor kinderen <12 jaar oud)

Voor elke nieuwe stap die uw kind gaat oefenen, komt er een punt bij op de stappenmeter. Het gaat hier om oefenen. Dus het verdient al een punt op de stappenmeter als het gaat oefenen met de volgende stap, ook al lukt de stap niet meteen helemaal. Van alle gespaarde punten kan uw zoon of dochter aan het einde van de laatste oefensessie een cadeautje uitzoeken!

2. OEFENEN

In deze oefensessie staat het oefenen van de eerste stappen centraal.

3. AFSLUITING

Het huiswerk van deze week is om samen met uw kind **1 uur** te oefenen met de stappen die we deze week ook hebben geoefend in de oefensessie. Jullie hoeven niet per se 1 uur achter elkaar te oefenen, het is beter om bijvoorbeeld zes keer 10 minuten of vier keer 15 minuten te oefenen. Jullie mogen als ouders daarbij dus helpen; zie hiervoor de tips achterin dit boekje. Schrijf op wat en hoe lang jullie hebben geoefend in het **huiswerkdagboek** op pagina 31 achterin het werkboek. Als uw kind deze week ook al volgende oefeningen wil uitproberen dan mag dat, maar dat hoeft nog niet. De volgende keer gaan we samen de volgende stappen op de angsttrap zetten.



PROGRAMMA

1. Thuisoefeningen bespreken
2. Oefenen
3. Afsluiting

1. THUISOEFENINGEN BESPREKEN

In deze oefensessie wordt eerst het huiswerk besproken.

2. OEFENEN

In deze oefensessie staat het oefenen van de volgende stappen centraal.

3. AFSLUITING

Het huiswerk van deze week is om samen met uw zoon of dochter 1 uur te oefenen met de stappen die we deze week ook hebben geoefend in de oefensessie. Jullie hoeven niet per se 1 uur achter elkaar te oefenen, het is beter om bijvoorbeeld zes keer 10 minuten of vier keer 15 minuten te oefenen. Jullie als ouders mogen daarbij dus helpen, zie hiervoor de tips achterin dit boekje. Schrijf op wat en hoe lang jullie hebben geoefend in het **huiswerkdagboek** op pagina 33 achterin het werkboek. Van de laatste geoefende stap kunnen jullie een foto (selfie) of filmpje (vlog) maken.



PROGRAMMA

1. Thuisoefeningen bespreken
2. Oefenen
3. Afsluiting

1. THUISOEFENINGEN BESPREKEN

In deze oefensessie wordt eerst het huiswerk besproken.

2. OEFENEN

In deze oefensessie staat de terugblik op het gestelde doel centraal.

3. AFSLUITING

De oefensessies worden afgesloten met een cadeautje (indien kind <12 jaar oud) en een diploma.



Hoe kunt u uw zoon of dochter het beste helpen bij zijn of haar oefeningen?

- **Maak tijd vrij om samen te oefenen:** plan bijvoorbeeld direct na de oefensessie alvast oefentijd in jullie beide agenda's of telefoons. Zet een wekker zodat jullie de oefenafpraak niet vergeten!
- **Bereid voor en bespreek na:** bereid de oefeningen samen met uw kind voor en bespreek de oefeningen ook weer samen na. Laat tijdens de nabespreking uw kind de stappenschema's in zijn of haar werkboek invullen.
- **Wees directief:** zeg wat uw kind moet doen en hoe hij of zij dat moet doen. Vraag bijvoorbeeld niet: "zullen we nu gaan oefenen?" maar zeg: "we gaan nu oefenen". Omdat het voor uw kind eng kan zijn om te oefenen, zal hij of zij misschien de neiging hebben om onder het oefenen uit te komen. Het is daarom aan u als ouder om uw kind hierin te sturen en steunen.
- **Doe het voor:** indien het voor uw kind lastig is om te beginnen aan de eerste of de volgende stap, kan het enorm helpend voor hem of haar zijn om u hetzelfde eerst te zien doen.
- **Doe het samen en alleen:** indien het voor uw kind lastig is om te beginnen aan de eerste of de volgende stap, kan het enorm helpend voor hem of haar zijn om eerst samen de stap te oefenen. Laat uw kind daarna alsnog de stap zelfstandig oefenen.
- **Complimenteer en beloon:** complimenteer en beloon uw kind voor zijn of haar inzet, ook al lukt zijn of haar stap niet direct. Moedig uw kind tijdens het oefenen aan om de stap vol te houden of een stap verder te komen.
- **Blijf rustig:** als u zelf rustig blijft tijdens het oefenen, zal uw kind leren dat de situatie waarmee hij of zij oefent niet gevaarlijk is. U doet dan als het ware voor hoe het kind ook zou kunnen reageren op de situatie. Verdraag de angst en het ongemak van uw kind. Voor ouders is het soms lastig om de angst van hun kind tijdens een oefening te verdragen. Dat is heel logisch, want het liefst neem je lastige dingen voor je kind weg. Maar nu is het goed om te leren dat ze angst zelf kunnen overwinnen! Als je dit als ouder lastig vindt, bedenk dan helpende dingen die je tegen jezelf kunt zeggen (zoals: straks zijn we trots dat hij (zij) het is aangegaan / ik moet hem (haar) de kans geven het zelf te doen, daar wordt hij (zij) sterk van / nog even en dan gaat het beter).
- **Oefen zelf eerst zonder aanwezigheid van uw zoon of dochter,** of vraag iemand anders om uw kind te helpen met oefenen, indien u de situatie waarmee wordt geoefend zelf ook eng vindt. Idealiter is de ouder die aanwezig is bij de oefensessies ook de ouder die samen met uw kind thuis oefent. Mocht de andere ouder willen helpen bij het oefenen, neem dan eerst samen dit informatieboekje door.
- **Bedenk tussenstappen.** Vindt uw kind iets te spannend en dreigt hij of zij af te haken? Niks doen en de kop in het zand steken is dan geen optie. Bedenk daarom samen een tussenstap: iets wat het kind wel wil doen, maar dan korter of minder vaak of bij bekende mensen of op bekende plekken.
- **Houd vol wat al goed gaat en oefen zoveel mogelijk.** Oefen op zo veel mogelijk verschillende plekken, houd telkens je ogen open voor mogelijkheden om te oefenen!