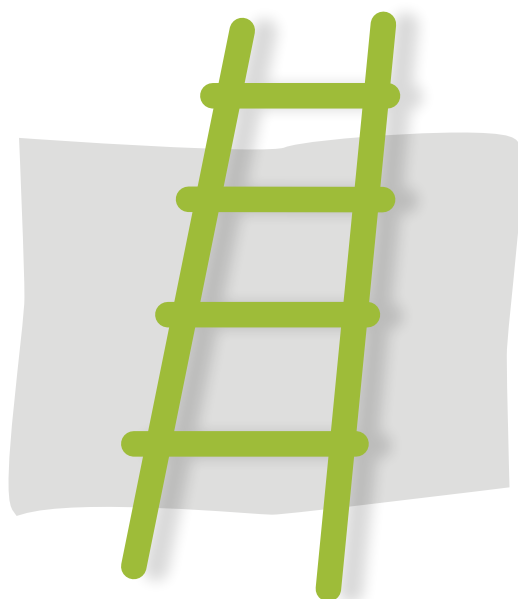


DURFPOLI

handboek voor behandelaren



COLOFON

De inhoud van het Durfpoli Handboek voor behandelaren 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. Informatie over de Durfpoli is op te vragen bij Maaïke Nauta (m.h.nauta@rug.nl) of rechtstreeks bij de Durfpoli (durfpoli@rug.nl).



Inleiding	4
Oefensessie 1: psycho-educatie	5
1. Introductie	5
2. Kennismakingsspel	5
3. Uitleg over angst en angsttrap maken	6
4. Afsluiting	10
Oefensessie 2: psycho-educatie & exposure	12
0. Voorbereiding	12
1. Introductie	12
2. Uitleg over oefenen	12
3. Oefenen	14
4. Afsluiting	16
Oefensessie 3: exposure	18
0. Voorbereiding	18
1. Introductie	18
2. Thuisoefeningen bespreken	18
3. Oefenen	19
4. Afsluiting	21
Oefensessie 4: evaluatie	22
0. Voorbereiding	22
1. Introductie	22
2. Thuisoefeningen bespreken	22
3. Terugblik	22
4. Afsluiting	23
Diploma	



Kinderen en jongeren met een specifieke fobie zijn erg bang voor bepaalde dieren, voorwerpen, situaties of activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan bang zijn voor honden, vuurwerk, hoogtes of om ergens naar de WC te gaan. Fobieën zijn een probleem waar behoorlijk wat kinderen en jongeren mee te maken hebben en die hun leven thuis, op school of daarbuiten aardig lastig kunnen maken.

Het Durfpoli-protocol is ontwikkeld om kinderen en jongeren met een specifieke fobie te leren om beter met hun angst om te gaan, door hen stap-voor-stap te laten oefenen met dieren, voorwerpen, situaties of activiteiten die ze vanwege hun fobie uit de weg gaan. Het protocol kan worden ingezet voor kinderen en jongeren van 8 tot en met 17 jaar. Bij kinderen jonger dan 12 jaar kan worden overwogen om ouders actief bij de behandeling te betrekken, door hen te laten aansluiten bij de oefensessies en hen goed te laten meedenken over huiswerkopdrachten. Omdat kinderen moeten kunnen reflecteren op hun eigen denken, voelen en doen wordt aangeraden om dit protocol niet in te zetten bij kinderen jonger dan 8 jaar. Het durfpoli protocol kan worden uitgevoerd door iemand die getraind is in de uitvoering van exposure, bijvoorbeeld door een basispsycholoog of cognitief gedragstherapeutisch werker in de GGZ, of door een praktijkondersteuner van de huisarts.

Het Durfpoli-protocol bestaat uit vier oefensessies en begint met een psycho-educatie sessie, gevolgd door twee exposure sessies en afsluitend een evaluatie. De sessies duren 75 minuten, de evaluatie zo'n 30 minuten. De exposure opdrachten die in de tweede en derde sessie worden geoefend worden tevens meegegeven als huiswerk. Ouders mogen helpen bij het oefenen en kunnen ook helpen herinneren of helpen met het organiseren van de oefeningen, zoals het regelen van oefenmateriaal of -locaties of een beloning. Let op: wanneer ouders zelf angstig zijn is het belangrijk om de uitvoering van de exposure niet alleen onder begeleiding van hen thuis uit te voeren, maar ook onder begeleiding van de behandelaar bij de instelling.

Het Durfpoli-protocol bestaat uit een handboek voor de behandelaar, werkboek voor het kind/ de jongere en een informatieboekje voor ouders. Wanneer het protocol wordt ingezet bij kinderen jonger dan 12 jaar wordt aangeraden gebruik te maken van de stappenmeter achterin het werkboek. Tevens wordt bij deze doelgroep aangeraden het taalgebruik in het handboek aan te houden, en bijvoorbeeld te spreken van neptrucs/trucjes in plaats van veiligheidsgedrag. Wanneer het protocol wordt ingezet bij jongeren ouder dan 12 jaar wordt aangeraden het taalgebruik naar schatting aan te passen aan de denk- en belevingswereld van de jongere. De stappenmeter kan bij deze doelgroep achterwege worden gelaten.

Uit onderzoek naar het Durfpoli-protocol blijkt dat deze vier oefensessies voor het merendeel van de kinderen en jongeren genoeg zijn om van hun angst af te komen. Comorbiditeit vormt geen contra-indicatie voor het gebruik van het Durfpoli-protocol, maar wanneer andere problematiek op de voorgrond staat, zal daar eerst hulp voor moeten worden geboden. Mocht de behandelaar inschatten dat er meer oefensessies nodig zijn, dan kan oefensessie 3 zo nodig herhaald worden. Een belangrijke indicatie voor het afronden van de behandeling is het moment dat het kind geen of in ieder geval minder belemmering van zijn of haar angst ervaart in het dagelijks leven. Leidend is daarbij niet of het kind volledig over zijn of haar angst heen is, maar of het kind voldoende handvatten heeft om zijn/haar vermijdingsgedrag te doorbreken en ook na de oefensessies met zijn of haar angst te blijven oefenen.



zwart = uitleg voor behandelaar
schuingedrukt = wat letterlijk verteld/gevraagd wordt
[] = instructies voor behandelaar

1. INTRODUCTIE (5 MIN)

[Stel jezelf voor en stel het kind op zijn/haar gemak, indien nodig.]

Welkom bij de eerste oefensessie. Goed dat je er bent. Ik ga je zo vertellen wat we vandaag en de volgende keren allemaal gaan doen. Maar je hebt vast zelf ook al een idee waarom je hier vandaag bent? (...)

[Kort uitvragen wat het kind al weet over de behandeling].

Hier op de poli zien we kinderen die ergens heel erg bang voor zijn. Hier leren we deze kinderen om beter met hun angst om te gaan. Daar hebben we vier oefensessies voor gepland. Vandaag, de eerste oefensessie, gaan we vooral kennismaken met elkaar en zullen we samen kijken naar wat angst of bang zijn nou eigenlijk is. Tijdens de volgende twee oefensessies zullen we vooral veel oefeningen gaan doen. Tijdens de laatste oefensessie zullen we bespreken hoe de oefensessies zijn gegaan. Je doet alle oefeningen eerst met mij hier op de poli en daarna krijg je diezelfde oefeningen mee naar huis als thuisoefeningen. Je ouders mogen je helpen bij het oefenen en kunnen je ook helpen herinneren of helpen met het organiseren van de oefeningen, zoals het regelen van oefenmateriaal of -locaties of een beloning.

[Indien ouder aanwezig:]

Ik ga vandaag vooral met uw kind aan de slag. Als u vragen of aanvullingen heeft dan kan dat natuurlijk, maar ik zal me vooral tot uw kind richten.

Bij de oefensessies hoort dit werkboek. Op deze bladzijde kun je vast je naam invullen.

[Laat kind naam invullen in **WERKBOEK P.1**]

Dan gaan we nu eens kijken wat er voor vandaag op het programma staat.

[Wijs aan in **WERKBOEK P.5**].

- Start: Kennismakingsspel (5 min)
- Kernactiviteit: Uitleg over angst en angsttrap maken (60 min)
- Slot: Afsluiting (5 min)

2. KENNISMAKINGSSPEL (5 MIN)

[Introduceer kennismakingsspel]

Voordat ik je meer ga uitleggen over angst wil ik jou graag nog wat beter leren kennen. En jij kent mij natuurlijk ook nog niet zo goed. Daarom beginnen we met een kennismakingsspel. Dit spelletje heet 'De hand'. We gaan zo meteen bij elke vinger van onze hand iets vertellen over onszelf. Ik begin steeds en daarna mag jij iets over jezelf vertellen.

[Geef per onderdeel het kind even de tijd om na te denken. Laat het kind zijn/haar eigen antwoorden bij elke vinger van de hand in het **WERKBOEK P.5/6** schrijven. Als het kind moeite heeft met schrijven, vul het dan zelf in.]

De hand:

- Duim: Wat vind je leuk?
- Wijsvinger: Wat wil je worden?
- Middelvinger: Wat vind je niet leuk?
- Ringvinger: Wie is je beste vriend of vriendin?
- Pink: Wat wil je graag nog leren?

3. UITLEG OVER ANGST EN ANGSTTRAP MAKEN (60 MIN)

A. Voorbeelden van angst (5 min)

Vandaag gaan we het dus hebben over angst. Angst is een gevoel dat alle mensen kennen. Iedereen is wel eens een keer zenuwachtig, gespannen of bang. Volwassenen, kinderen, jongeren, en zelfs hele moedige of dappere mensen zijn wel eens bang. Ook jij en ik zijn soms bang voor iets. Ik ben bijvoorbeeld bang voor...

[Geef een voorbeeld van je eigen angst en geef aan dat je er nu wel mee om kunt gaan door het gewoon te doen, zo model je alvast exposure.]

Mensen kunnen bang zijn voor allerlei dingen. Waar kunnen mensen volgens jou allemaal bang voor zijn? (...)

[Samen tot voorbeelden van angst komen, schrijf ze op in het **WERKBOEK P.6** van het kind.]

Wanneer kinderen zelf met weinig voorbeelden komen:

- Gesloten vragen stellen: "Kun je bang zijn voor (...)?"
- Rare dingen noemen: "Kun je bang zijn om televisie te kijken? Bang om een ijsje te eten? Bang om in de koelkast te kijken?"

Waar ben jij bang voor? (...)

[Vraag de specifieke fobie van het kind uit, en de stimuli die deze angst oproepen. Laat het kind deze opschrijven of omcirkelen in het **WERKBOEK P.6**.]

En waar was je vroeger bang voor maar nu niet meer? (...) Hoe is dat jou gelukt?

[Indien het kind niet zelf met voorbeelden komt, vraag dan naar leren fietsen of zwemmen, de eerste schooldag, spreekbeurt of alleen thuis zijn. Complimenteer het kind en concludeer dat de angst minder werd door het veel/vaak te doen/te oefenen/goede ervaringen op te doen.]

Eerst was je dus ook bang voor (...), maar doordat je het toch hebt gedaan kijk je daar nu heel anders op terug. Dus dingen doen/oefenen werkt goed voor jou om van je angst af te komen. Heb je hier nog vragen over? (...)

[Beantwoord deze vragen.]

B. Nuanceren van angst (5 min)

Is angst volgens jou goed of slecht? (...) Kun je vertellen waarom angst goed of slecht is? (...)

[Valideer in beide gevallen.]

Kan angst ook handig zijn? (...) Het is soms ook handig om bang te zijn, want een bang gevoel helpt je om te reageren op gevaarlijke dingen. Wanneer is het bijvoorbeeld handig om bang te zijn? (...)

[Vraag voorbeelden uit.]

Wanneer kinderen zelf met voorbeelden komen, complimenteer hen dan. Wanneer kinderen zelf met geen/weinig voorbeelden komen of de essentie niet duidelijk wordt:

- **[Leeuw/slang.]** Angst is bijvoorbeeld handig als we een leeuw of een slang zien. Stel dat we een leeuw of slang tegenkomen en we blijven staan, dan zouden we aangevallen kunnen worden. Angst zorgt ervoor dat we wegrennen en opletten. Angst kan ons dus beschermen voor gevaarlijke situaties.
- **[Oversteken.]** Angst is bijvoorbeeld handig als we de straat over willen steken. Stel dat we de straat oversteken en we niet opletten, dan zouden we aangereden kunnen worden. Angst zorgt ervoor dat we kijken en opletten. Angst kan ons dus beschermen voor gevaarlijke situaties.

C. Overdreven angst (5 min)

Eigenlijk werkt angst als een soort alarm. Wat is een alarm? (...) Kun je een voorbeeld noemen van een alarm? (...)

*[Samen tot voorbeelden van alarmsystemen komen – brandalarm, luchalarm, autoalarm e.d.]
Deze alarmen waarschuwen ons voor gevaar, ze zeggen: 'wees voorzichtig' en 'let op'.*

Wanneer deelnemers zelf met voorbeelden komen, complimenteer hen dan. Wanneer deelnemers zelf met geen/weinig voorbeelden komen of essentie niet duidelijk wordt:

- **[Brandalarm.]** Zoals bij een brandalarm. Als het brandalarm afgaat dan kan er brand zijn. Je moet dus opletten, zodat je bij brand kunt vluchten.
- **[Autoalarm.]** Zoals bij een autoalarm. Als het autoalarm afgaat dan kan het zijn dat iemand je auto steelt. Je moet dus opletten, zodat je de dief kunt opsporen.

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 je auto. Dan word je bang, zonder dat het eigenlijk nodig is. Is bij jou op school het alarm wel eens afgegaan? (...) Was er toen echt wat aan de hand of was het een oefenalarm? (...) Net zoals bij het schoolalarm weet je 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 jou wat te 'gevoelig' staat afgesteld als het om (...) [soort specifieke fobie] gaat. Dat betekent dat jouw alarm al snel zomaar afgaat, zoals bij een gevoelig brandalarm dat al afgaat als je alleen maar pannenkoeken aan het bakken bent. Als je bang bent is het dus heel belangrijk om goed uit te zoeken of er wel echt gevaar is of niet. Zoals ruiken of je brand ruikt, kijken of je rook ziet, om je heen kijken of anderen ook angstig zijn of niet. Heb je hier nog vragen over? (...)

[Beantwoord deze vragen.]

D. Componenten van angst (5 min)

Het nadeel van een vals alarm is dat je denkt dat er echt gevaar is, dat je voelt dat er echt gevaar is en dat je doet alsof er echt gevaar is, terwijl dat er niet is. Stel je 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. Wat zou hij dan doen? (...)

Misschien neemt hij uit school wel een andere weg naar huis zodat hij nooit de weg hoeft over te steken.

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, want dat is 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 je dan toch bang wordt, gaat je alarm eigenlijk te snel af. Wat gebeurt er bij jou als je (...)?

[Noem de situatie waar het kind bang voor is (fobie) en vul samen met hem/haar onderstaande vragen in het WERKBOEK P.7 in.]

Gedachten. *Wat denk je als je bang bent? (Wat zou er kunnen gebeuren?)*

[Vraag uit wat (ramp)gedachtes zijn van het kind en schrijf ze op in het werkboek. Let op: de rampgedachte (als...dan) moet goed te testen zijn tijdens de exposure-oefeningen.]

Gevoel. *Wat merk je in je lichaam als je bang bent?*

[Vraag uit wat lichamelijke reacties zijn van het kind en schrijf ze op in het werkboek.]

Gedrag. *Wat doe je als je bang bent?*

[Ga kort na wat het kind doet in de situatie waar hij/zij bang voor is (zoals vermijdings- en veiligheidsgedrag) en schrijf het op in het werkboek. Let op: hier nu enkel kort aandacht aan besteden, later in deze en in de tweede oefensessie wordt hier uitgebreid aandacht aan besteed.]

Gevolg. *Wat gebeurt er daardoor of daarna?*

[Ga kort na wat de gevolgen voor het kind zijn en schrijf deze op in het werkboek. Meestal is het gevolg positief op korte termijn maar negatief op lange termijn. Eventueel kun je dit benadrukken door een '+' achter de positieve kortetermijngevolgen te zetten en een '-' achter de negatieve langetermijngevolgen. Benadruk in ieder geval het gevolg dat de angst in stand wordt gehouden.]

Als je bang bent, ga je dat waar je bang voor bent dus uit de weg. Je vertelde dat je bang bent voor (...)

[Noem dat waar het kind bang voor is.]

Als je bang bent voor (...) dan blijf je het liefst uit de buurt van (...). Maar dan kom je er niet achter of (...) ook echt gevaarlijk is/zijn en blijf je juist bang voor (...). Dat is jammer, want hierdoor leer je niet dat je angst daalt als je in de buurt blijft van (...). En je leert ook niet dat de kans niet zo groot is dat ook echt gebeurt waar jij bang voor bent. Ook leer je niet dat als dat waar jij bang voor bent toch een keer gebeurt, je dat wel aankunt. Bovendien durf je hierdoor bijvoorbeeld niet (meer) (...).

[Noem dat wat het kind niet (meer) doet/vermijdt tgv zijn/haar angst.]

Hierdoor mis je leuke dingen die je eigenlijk wel zou willen doen, bijvoorbeeld (...)

[Noem dat wat het kind mist tgv zijn/haar angst.]

Heb je hier nog vragen over? (...)

[Beantwoord deze vragen.]

E. Uitleg exposure (5 min)

Weet je nog dat je eerst bang was voor (...) [noem voorbeeld deelnemer] en dat je angst veel minder werd of zelfs verdween toen je het eenmaal deed? Wat wij in deze oefensessies gaan doen, lijkt hier op: je gaat leren omgaan met je angst door datgene waar je bang voor bent niet meer uit de weg te gaan, maar juist op te zoeken. Dat klinkt eng, maar vaak merk je dan dat (...) niet echt gevaarlijk is/zijn. Ook merk je dat eigenlijk niet gebeurt waar je bang voor bent. En als (...) toch een keer gebeurt zul je zien dat je dat eigenlijk wel aan kunt. Hierdoor durf je straks waarschijnlijk wel weer (...). We gaan dus oefenen met de dingen die jij eng vindt om te doen. We beginnen met iets wat je spannend vindt, maar wat je waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere spannende dingen. Daarna gaan we stapje voor stapje oefenen met die spannendere dingen, zodat je uiteindelijk je angst voor (...) overwint! Vandaag gaan we kijken welke oefeningen jou kunnen helpen. Heb je hier nog vragen over? (...)

[Beantwoord deze vragen.]

F. Doel opstellen (5 min)

Wat zou je graag weer willen kunnen of durven na de oefensessies? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.7.**]

Je doel is datgene waar jij nu nog het meest bang voor bent, maar wat je graag zou willen durven.

Wat wordt jouw doel (stap 10) voor de oefensessies? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.7.**]

Als je nu zou moeten oefenen met jouw doel (stap 10), waar ben je dan het meest bang voor dat er gaat gebeuren? (...)

[Vul het antwoord (rampgedachte) samen met het kind in in het **WERKBOEK P.8.** Let er op dat het antwoord een als... dan... formulering is.]

Wat maakt de kans het grootst dat dit gebeurt? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.8.** Het gaat hier om faciliterende factoren van de ramp zoals beschreven bij de vraag hiervoor.]

Hoe zeker weet jij dat dit zal gebeuren? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.8.** Zet een kruisje of rondje op de juiste plek op de lijn.]

Hoe erg zou jij het vinden als dit zal gebeuren? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.8.** Zet een kruisje of rondje op de juiste plek op de lijn.]

Wat is daar dan zo erg aan? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.8.**]

Wanneer deelnemers zelf niet met een rampgedachte komen:

- Noem voorbeelden van rampgedachten van andere kinderen. **Let op:** elke fobie is anders, want bijna altijd is de rampgedachte net weer even anders (ook als is het op het eerste gezicht twee dezelfde fobieën betreft, zoals hondenfobie). Check daarom goed of de voorbeelden wel aansluiten bij de leerbehoefte van het kind.
- Stel het kind alvast kort bloot aan het gevreesde dier/voorwerp/activiteit/situatie om de rampgedachte te achterhalen. Voor kinderen kan het namelijk lastig zijn om zonder stimulus te bedenken waar het bang voor is, vooral omdat ze na veel vermijding soms ook niet meer weten waar ze precies bang voor zijn.

G. Angsttrap maken (30 min)

[Laat het kind zijn/haar doel vast op een post-it schrijven.]

Jouw doel gaan we proberen in kleine stappen te bereiken. Door in kleine stappen naar je doel toe te werken, kun je langzaam wennen aan de situatie. Zo leer je beter omgaan met je angst. Elke stap wordt iedere keer iets uitdagender. Alle stappen bij elkaar vormen jouw angsttrap. Uiteindelijk proberen we de hoogste trede van de trap te bereiken, want daar staat jouw doel. Vul op de rest van de treden de stappen in die je gaat zetten om jouw doel te halen. Zet de stappen van makkelijker naar moeilijker. Begin dus met iets wat je spannend vindt, maar waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere enge dingen!

[Geef het kind negen kleine post-its en brainstorm samen over moeilijke situaties waarmee de geloofwaardigheid van de rampgedachte (als... dan) kan worden getest. Op iedere post-it kan een moeilijke situatie geschreven worden. Laat het kind de situaties na de brainstrom op de trap in het **WERKBOEK P.9** plakken van makkelijk(er) naar moeilijk (trede 1-9). Zet het net besproken doel

op trede 10. Check na het bedenken van de 10 stappen of de volgorde zo klopt en nummer de post-its dan volgens deze volgorde. Vat de trap nog even kort samen.]

Tips bij het maken van de trap:

- Zorg ervoor dat de stappen **actief** (wat ga je doen?), **concreet** (hoe ziet de stap er uit?) en **realistisch** (doen andere mensen dit ook?) zijn. Bijvoorbeeld: 'Niet meer bang zijn voor een hond' wordt: 'Een minuut lang een onbekende aangeliijnde hond aaien'. Doe suggesties wanneer het kind zelf niets weet te bedenken of vraag: 'Welke stap past hier nog tussen?'. Neem eventueel andere angsttrappen als voorbeeld.
- Gebruik de als... dan... uitspraak (**rampgedachte**) van het kind. Zorg dat de oefeningen de angstige verwachting kunnen doorbreken (**falsificeren**), de oefeningen moeten dus passen bij de als... dan... uitspraak. Bijvoorbeeld: bij de rampgedachte 'Als ik een hond aai dan zal hij mij bijten', past de oefening 'Een minuut een onbekende hond aaien'. Dit betekent ook dat 'In een kamer zijn met de hond strak aan de lijn' geen goede oefening is voor een kind dat bang is dat de hond tegen hem of haar opspringt, terwijl dit wel een goede oefening is voor een kind dat bang is dat de hond begint te blaffen.
- Let op **vermijdingsgedrag**: gedrag dat wordt ingezet om dat waar het kind bang voor is te vermijden, en **veiligheidsgedrag**: gedrag dat wordt ingezet wanneer het niet lukt/is gelukt om dat waar het kind bang voor is te vermijden. Deze zijn te achterhalen met de vraag: 'Wat maakt deze stap makkelijker of moeilijker?' Bijvoorbeeld: 'De hond niet in de buurt van zijn bek aaien' wordt 'De hond wel in de buurt van zijn bek aaien'.

4. AFSLUITING (5 MIN)

We zijn bijna aan het einde van deze oefensessie. Maar voordat we gaan afsluiten heb ik nog twee vragen voor jou.

1. *Wat is het belangrijkste dat je vandaag hebt geleerd? (...)*

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.10**. Herhaal de essentie van exposure als het kind het nog niet helemaal goed verwoordt heeft: dat je kan leren omgaan met je angst door dat waar je bang voor bent niet meer te uit de weg te gaan maar juist op te zoeken..]

2. *En wat zou je tegen je beste vriend(in) zeggen als hij of zij ergens bang voor is? (...)*

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.10**. Herhaal de essentie van exposure als het kind het fout heeft..]

Misschien kun je als je straks naar huis gaat ook nog aan je broer of zus uitleggen wat je het beste kunt doen als je ergens bang voor bent.

In de volgende twee oefensessies ga je leren hoe jij het beste om kunt gaan met jouw angst, namelijk (...) [noem de angst van het kind].

We gaan daarom in de volgende oefensessies de stappen op jouw angsttrap oefenen. Hoe beter je je best doet bij het oefenen, hoe beter het oefenen je kan helpen om je angst te overwinnen. Daarom is het belangrijk om ook op de volgende afspraken op tijd te komen, of op tijd af te zeggen als je niet kunt, zodat we een nieuwe afspraak kunnen maken. Ook is het belangrijk dat je altijd je werkboek meeneemt naar de oefensessies en in de oefensessies actief meedoet. Maar zoals ik vandaag al heb gezien kun jij dat heel goed! Misschien kunnen jullie alvast beginnen met het regelen van oefenmateriaal of -locaties voor volgende week.

[Bespreek met kind en/of ouders wat nog moet worden geregeld om te kunnen oefenen met de angst van het kind, bijvoorbeeld honden (hondenfobie), of hoge plekken (hoogtevrees), of kleine ruimtes (claustrofobie).]

Hebben jullie hier nog vragen over? (...)

[Beantwoord vragen van kind en ouder. Bespreek vervolgfspraken en vragen. Sluit oefensessie af.]



zwart = uitleg voor behandelaar
schuingedrukt = wat letterlijk verteld/gevraagd wordt
[] = instructies voor behandelaar

O. VOORBEREIDING

Afhankelijk van het type fobie van het kind vergt deze oefensessie enige voorbereiding. Zorg in ieder geval dat er **oefenmateriaal** (denk aan benodigde dieren of voorwerpen) en een of meerdere **oefenlocaties** (denk aan benodigde activiteiten of situaties) geregeld zijn. Wanneer de oefensessies bij de instelling plaatsvinden is het wenselijk om een extra ruimte te regelen waar het gevreesde dier/voorwerp/activiteit/situatie is, zodat het kind zonder afleiding in een andere ruimte de oefeningen kan voor- en nabespreken. Als bij oefensessies met levende dieren wordt gewerkt, wordt aangeraden de eigenaar van het dier en/of een assistent/stagiair te laten assisteren bij de oefensessies en het dier te hanteren tussen de oefeningen door.

1. INTRODUCTIE (5 MIN)

[Stel deelnemer op zijn/haar gemak.]

Welkom bij de tweede oefensessie. Laten we eens kijken wat er voor vandaag op het programma staat.

[Wijs aan in **WERKBOEK P.12.**]

- Start: Uitleg over oefenen (15 min)
- Kernactiviteit: Oefenen (50 min)
- Slot: Afsluiting (5 min)

Vandaag ga je beginnen met oefenen. Maar voordat we het daar over gaan hebben, ben ik benieuwd of je deze week thuis al geoefend hebt met je angst voor (...)?

[Geef aan dat dit nog niet nodig was maar mocht er al geoefend zijn geef het kind dan een compliment.]

2. UITLEG OVER OEFENEN (15 MIN)

A. Angst en gedrag (2,5 min)

*Vorige week hebben we besproken dat je aan drie dingen merkt dat je bang bent: dan heb je in je hoofd bepaalde angstige gedachtes, voel je in je lichaam een bepaalde spanning, en vervolgens **doe** je ook bepaalde dingen juist wel of niet. De dingen die je doet noemen we gedrag. Vandaag gaan we voor het eerst aan het werk met het gedrag dat hoort bij jouw angst. Wat doe jij als je (...) [noem situatie waar deelnemer bang voor is]?*

B. Vermijding (2,5 min)

Als je in de situatie komt waar je bang voor bent, dan probeer je die situatie te vermijden. Vermijden betekent dat je de situatie uit de weg gaat. Je kunt je misschien wel voorstellen dat je van tevoren zenuwachtig bent wanneer je weet dat je iets spannends moet gaan doen, zoals je eerste schooldag, en dat je dan het liefst niet naar school gaat maar lekker thuis blijft. Als we kijken naar jouw gedrag [voorbeeld deelnemer], dan is dat ook vermijding. Klopt dat? (...). Wat ga jij bijvoorbeeld uit de weg omdat je bang bent? (...)

[Vul in in WERKBOEK P.12.]

Wat is het voordeel van vermijden? (...) Het voordeel van vermijden is dat jij je een stuk veiliger voelt, want je hoeft niet [voorbeeld deelnemer]. Zo voorkom je dat er gebeurt waar jij bang voor bent, namelijk [voorbeeld deelnemer]. Het fijne is dus dat je dan even niet angstig wordt. Wat is het nadeel van vermijden? (...) Het nadeel is dat je er nooit achter komt of de situatie ook echt gevaarlijk of bedreigend is, dus of het geen vals alarm is. Misschien blijf je dan wel je hele leven bang voor [voorbeeld deelnemer]. Je durft bijvoorbeeld niet mee te gaan met vriendjes en vriendinnetjes die gaan zwemmen, omdat je bang bent om te verdrinken of dat je wordt gebeten door een dier in de zee of [voorbeeld deelnemer]. Maar daardoor mis je leuke dingen die je eigenlijk wel zou willen doen. Wat kun jij bijvoorbeeld niet meer doen omdat je bepaalde situaties vermijdt? (...)

[Vul in in WERKBOEK P.12.]

C. Veiligheidsgedrag (2,5 min)

Soms kun je een situatie niet vermijden. Dan kan het zijn dat je dingen in die situatie doet om je veiliger te voelen. Je gaat bijvoorbeeld wel mee zwemmen maar blijft in het gedeelte waar je kunt staan, of je neemt altijd een luchtbed of band mee het water in waarop je kunt blijven drijven. Dat zijn dus trucjes die je doet, omdat je denkt dat de situatie daardoor beter zal gaan en je voorkomt dat je verdrinkt of dat je wordt gebeten door een dier in de zee. Maar eigenlijk blijf je bang omdat je denkt dat je niet in het diepe gedeelte zou durven zonder luchtbed of band. Kun jij daar een voorbeeld van bedenken in jouw situatie? (...) Wat voor trucjes doe jij bijvoorbeeld als je een spannende situatie niet uit de weg kunt gaan? (...)

[Vul in in WERKBOEK P.12.]

Helaas helpen deze trucjes je niet om over je angst heen te komen. Ze werken maar kort; het zijn dus eigenlijk neptrucjes. Waarom helpen jouw neptrucjes jou eigenlijk niet? (...)

[Vul in in WERKBOEK P.12.]

D. Oefenen (2,5 min)

Het is vervelend als je niet leert omgaan met je angstige gevoelens, want dan blijf je er last van houden en mis je de dingen die je graag zou willen durven. Daarom gaan we oefenen met de situatie waar jij bang voor bent. We gaan situaties opzoeken die jij eng vindt en we proberen deze aan te gaan zonder vermijding en neptrucjes. Hoe klinkt dat voor jou? (...).

[Valideren]

Het zal in het begin spannend zijn om de oefeningen te doen. Je zult dan misschien nog een beetje bang zijn, maar je zult merken dat het steeds makkelijker gaat als je het vaker doet. Het zijn eigenlijk een soort 'challenges', ken je dat? (...). Weet je nog dat je mij vorige week vertelde dat je eerst bang was voor (...), maar nu niet meer? Eerst was je dus ook bang voor (...), maar doordat je het toch hebt geprobeerd en hebt doorstaan, kijk je daar nu heel anders op terug. Dat komt omdat je ermee hebt geoefend.

E. Rampgedachte testen (2,5 min)

Laten we eens kijken naar de vragen die je de vorige keer hebt ingevuld.

[Pak WERKBOEK P.7 erbij.]

Waar ben jij het meest bang voor dat zal gebeuren als je gaat oefenen met de situatie waar jij bang voor bent? (...) Omdat je deze situatie nooit of al lang niet meer bent aangegaan, weet je eigenlijk niet of dat echt zal gebeuren. Je zult juist door te oefenen gaan testen of het ergste wat jij je kunt voorstellen, namelijk [rampgedachte als...dan] gebeurt of niet. Ook zul je door te oefenen gaan testen of als het ergste wat jij je kunt voorstellen toch een keer gebeurt, dat waarschijnlijk minder erg is dan je dacht en je dat dus wel aankunt, dat je de situatie kunt doorstaan. Door te oefenen ga je dus nieuwe dingen leren door nieuwe informatie te verzamelen over datgene waar jij bang voor bent. Zo doe je nieuwe ervaringen op die je kunnen helpen om nu weer wel iets te doen wat je al heel lang niet meer hebt gedaan, zoals [voorbeeld deelnemer].

F. Angsttrap (2.5 min)

We gaan oefenen met de trap die je de vorige keer zelf hebt gemaakt

[Pak angsttrap op WERKBOEK P.9 erbij.]

Wat weet je daar nog van? (...) Klopt de trap zo of wil je nog dingen veranderen? (...) Zitten er nog neptrucjes in jouw trap? (...)

[Pas trap aan waar nodig, gebruik hiervoor eventueel nieuwe post-its.]

We beginnen zo onderaan met het oefenen van stap 1: een situatie die je wel spannend vindt, maar die je waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere situaties. Daarna gaan we verder met het oefenen van stap 2 tot en met stap 5. Deze 5 stappen ga je niet alleen hier, maar komende week ook thuis oefenen. Als een stap helemaal gelukt is, mag je de volgende stap gaan oefenen. Als een stap niet helemaal gelukt is, dan doe je de stap nog een keer totdat hij helemaal is gelukt. Zo probeer je om deze week tot en met stap 5 en volgende week tot en met stap 10 te oefenen. Het is niet erg als het je uiteindelijk niet lukt om met stap 10 te oefenen, het belangrijkste is dat je oefent en dat doe je ook al door de andere stappen te proberen.

3. OEFENEN (50 MIN)

[Indien kind <12 jaar oud.]

Voor elke nieuwe stap die je **oefent** komt er een punt bij op de stappenmeter.

[Pak stappenmeter op WERKBOEK P.33 erbij.]

Dus je verdient al een punt op de stappenmeter als je gaat oefenen met de volgende stap, ook al lukt die stap niet meteen helemaal. Van alle gespaarde punten kun je de laatste keer een cadeautje uitzoeken. Hoe meer punten je verzamelt op de stappenmeter, hoe groter cadeau je mag uitzoeken. Heb je hier nog vragen over? (...)

[Beantwoord deze vragen.]

We beginnen vandaag dus met het oefenen van de stappen op jouw trap. Bij de voorbereiding van een nieuwe stap is het belangrijk om jezelf zeven vragen te stellen. De antwoorden op deze zeven vragen kun je opschrijven in de stappenschema's in je werkboek.

[Pak stappenschema op WERKBOEK P.13 erbij.]

Laten we nu beginnen met het voorbereiden van de eerste stap.

[Reken per stap in totaal 10 minuten, 5 minuten voor de voor- en nabespreking en 5 minuten voor het oefenen zelf.]

A. Voorbespreking per stap (2,5 min per stap)

1. Wat ga je doen?

[Bespreek eventueel **VEILIGHEIDSGEDRAG**]: *wat kun je doen om de stap makkelijker te maken?*

[Voeg makkelijker stap eventueel als tussenstap toe.]

Let op: een stap is pas gelukt als al het veiligheidsgedrag er uit is!

[Indien het kind hiernaar vraagt kun je veiligheidsgedrag nogmaals uitleggen:]

Neptrucjes maken het oefenen makkelijker, maar als je wilt leren over je angst heen te komen, moet je die neptrucjes juist niet doen. Misschien kunnen we afspreken dat je de stap eerst met neptrucje oefent, en daarna zonder?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daar voor nodig?

[Check hoe het kind aan het oefenmateriaal komt: wat als dat er niet is? Bespreek alternatieven. Varieer in stimuli/context waar mogelijk.]

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

[**ZORG DAT ELKE STAP MINSTENS 5 MINUTEN DUURT** (bijv. 1x5min of 2x2,5min of 5x1min oefenen). Het gaat er **NIET** om dat de angst helemaal verdwijnt, maar dat het kind de stap kan volhouden gedurende de afgesproken tijd zodat het kind nieuwe ervaringen opdoet die nieuwe informatie opleveren over de gevreesde stimulus en de geloofwaardigheid van de rampgedachte.]

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

[De stap is haalbaar maar biedt tevens de mogelijkheid tot het opdoen van nieuwe informatie over de gevreesde stimulus en/of de geloofwaardigheid van de rampgedachte.]

6. Wat krijg/mag je als beloning als de stap is gelukt?

[Indien kind <12 jaar oud: Geef aan dat het kind sowieso de stappenmeter mag invullen na het **OEFENEN** van de stap, ook al is de stap nog niet meteen helemaal gelukt. Mocht het kind zichzelf daarnaast nog willen belonen voor het lukken van de stap, dan kan het hier zijn/haar beloning invullen. Beloning volgt bij voorkeur kort op het te belonen gedrag.]

7. Hoe ga je dit thuis oefenen?

[Check hoe het kind aan het oefenmateriaal komt: wat als dat er niet is? Bespreek alternatieven. Varieer in stimuli/context waar mogelijk, bijv. binnen/buiten, met/zonder ouder.]

B. Voer de stap uit (5 min per stap)

Tips:

- Is het kind gefocust en succesvol: geef dan pas aan het einde of na afloop van de stap een **compliment**.
- Is het kind (nog) niet gefocust en (nog) niet succesvol: **moedig** het kind en zijn/haar *toenaderingsgedrag* dan tijdens de stap **aan**. Herinner het aan wat het wil bereiken.
- **Ondertitel**: geef ondertiteling/verbaliseer wat het kind doet, "je raakt nu de spin aan". Laat het kind dit ook zelf doen. Dit versterkt de focus en daarmee het effect van exposure.
- **Model**: indien nodig. Pak bijvoorbeeld zelf de stimulus op/raak het aan terwijl je rustig blijft.

C. Nabespreking per stap (2,5 min per stap)

Hoe ging het?

[Geef **KORT** de gelegenheid om stoom af te blazen.]

Als de stap niet meteen helemaal is gelukt

Vertel het kind:

- Dat hij/zij wel zijn/haar best heeft gedaan om de stap te laten lukken, ondanks dat het spannend is!
- Dat het kind deze stap eerst misschien niet durfde, maar de stap nu al wel heeft geoefend!
- Dat het kind al wel iets heeft geleerd, namelijk... [Check wat het kind al geleerd heeft.]
- Dat het kind zichzelf dus best een complimentje mag geven!
- [Indien kind <12 jaar oud.] Dat het kind de stap mag inkleuren op de stappenmeter, omdat al wel met de stap geoefend is! [Pak stappenmeter op WERKBOEK P.33 erbij.]

Vraag het kind:

- *Welk deel van de stap is al wel gelukt?*
 - *Hoe is dat deel van de stap jou gelukt?*
 - *Welk deel van de stap is nog niet gelukt?*
 - *Wat is nodig om dat deel van de stap ook te laten lukken?*
- [Opnieuw doen, letten op..., GEEN veiligheidsgedrag!]

D. Voer de stap opnieuw uit totdat hij helemaal lukt (5 min per stap)

Als de stap wel helemaal is gelukt

Vraag het kind [Vul samen de antwoorden in het stappenschema op WERKBOEK P.13 e.v. in]:

- *Hoe is de stap jou gelukt? (Evt: hoe kun je dit toepassen in stappen die nog niet gelukt zijn?)*
- *Is dat waar jij bang voor bent gebeurd? (Waarom wel/niet? Ja gebeurd: hoe erg is dat?)*
- *Wat is er verder gebeurd? (Opvallendheden, nieuwe info over stimulus: verraste dat jou?)*
- *Wat heb je geleerd (over datgene waar jij bang voor bent)?*

Vertel het kind:

- Dat het zichzelf een complimentje mag geven: wat ben jij dapper!
- Dat het de afgesproken beloning krijgt en [indien kind <12 jaar oud] de stap mag inkleuren op de stappenmeter. [Pak stappenmeter op WERKBOEK P.33 erbij.]

HERHAAL A T/M D VOOR DE VOLGENDE STAPPEN TOTDAT DE 50 MINUTEN OM ZIJN.

Oefen dus **niet** totdat de eerste vijf stappen gelukt zijn, maar **stop** als de 50 minuten om zijn.

4. AFSLUITING (5 MIN)

A. Oefenplan (2,5 min)

Vandaag heb je de eerste stappen op jouw angsttrap geoefend, wat knap van jou zeg! Het is belangrijk om niet alleen hier, maar ook thuis te oefenen. Daarom krijg je als huiswerk voor komende week mee om de stappen die we vandaag hebben geoefend ook thuis te oefenen. Dat zijn stap (...) tot en met (...).

[Herhaal kort hoe het kind de stappen thuis gaat oefenen (zie laatste vraag stappenschema's).]

Je ouders mogen je daarbij helpen, door bijvoorbeeld alvast oefenmateriaal of -locaties te regelen of je te assisteren en aan te moedigen bij het oefenen zelf.

[Geef eventueel oefenmateriaal uit de oefensessie mee, bijv. een insect.]

Wat je ook kan helpen is het oefenplan uit bijlage 1.

[Pak oefenplan op **WERKBOEK P.30** erbij.]

*In dit oefenplan zie je hoe het oefenen thuis eruit gaat zien: je begint straks met stap 1. Lees voordat je gaat oefenen wat je hebt opgeschreven over de stap in het stappenschema. Als je een stap hebt geoefend, is het belangrijk om jezelf te vragen of de stap wel of niet meteen helemaal is gelukt. Als de stap na het oefenen nog niet meteen is gelukt, volg dan de pijlen in het oefenplan vanaf 'stap **niet meteen** gelukt?'. Oefen de stap nog een keer totdat hij wel helemaal lukt. Als de stap na een paar keer oefenen wel helemaal is gelukt, volg dan de pijlen vanaf 'stap **wel** gelukt?'. Heb je hier nog vragen over?*

[Doorloop het oefenplan nogmaals indien nodig.]

B. Vragen over het huiswerk (2,5 min)

Voordat je naar huis gaat en begint met oefenen, heb ik nog drie belangrijke vragen voor jou. Je kunt de antwoorden op de vragen opschrijven in je werkboek.

[Bespreek de volgende drie vragen en vul samen met het kind de antwoorden in het **WERKBOEK P.19** in.]

- 1. Waarom ga je thuis oefenen?*
- 2. Wat kan er anders lopen tijdens het oefenen thuis?*
- 3. Wat ga je dan doen?*

*We zijn aan het eind van deze oefensessie gekomen. Hoe vond je het gaan? (...). Hoe vind je het om straks thuis te gaan oefenen met je angst? (...). Je hebt al ontzettend goed je best gedaan en als je ook goed gaat oefenen na deze oefensessie, dan is dat hartstikke slim want oefenen is belangrijk. Jij krijgt nu als huiswerkopdracht om deze week **een uur** te oefenen met de stap (...) tot en met (...) op jouw trap. Je ouders mogen je daarbij helpen. Hoe je ouders jou het beste kunnen helpen staat op de laatste bladzijde van het boekje 'informatie voor ouders'. Je hoeft niet per se 60 minuten achter elkaar te oefenen. Het is beter om bijvoorbeeld **zes keer tien of vier keer vijftien minuten** te oefenen. Hoe vaak of hoe veel je hebt geoefend kun je invullen in het huiswerkdagboek achterin je werkboek. [Pak huiswerkdagboek op **WERKBOEK P.31** erbij.]*

We hebben de oefeningen al goed voorbereid en geoefend vandaag. Daarom heb ik er alle vertrouwen in dat het jou gaat lukken om thuis met de stappen te oefenen. Probeer te oefenen zonder neptrucjes die de stappen makkelijker maken. Ga nog niet oefenen met de stappen die we nog niet hier hebben geoefend, die bewaren we voor volgende week. Vergeet dan niet je werkboek mee te nemen, zodat we kunnen kijken hoe ver je bent gekomen met oefenen. Ik wens je alvast veel succes en tot volgende week!

[Sluit af en noem de vervolgspraak. **GEEF HET WERKBOEK MEE.**]



zwart = uitleg voor behandelaar
schuingedrukt = *wat letterlijk verteld/gevraagd wordt*
[] = instructies voor behandelaar

O. VOORBEREIDING

Afhankelijk van het type fobie van het kind vergt deze oefensessie enige voorbereiding. Zorg in ieder geval dat er **oefenmateriaal** (denk aan benodigde dieren of voorwerpen) en een of meerdere **oefenlocaties** (denk aan benodigde activiteiten of situaties) geregeld zijn. Wanneer de oefensessies bij de instelling plaatsvinden, is het wenselijk om een extra ruimte te regelen waar het gevreesde dier/voorwerp/activiteit/situatie is, zodat het kind zonder afleiding in een andere ruimte de oefeningen kan voor- en nabespreken. Bij oefensessie waarbij met levende dieren wordt gewerkt wordt aangeraden de eigenaar van het dier en/of een assistent/stagiaire te laten assisteren bij de oefensessies en het dier te hanteren tussen de oefeningen door.

1. INTRODUCTIE (5 MIN)

[Stel deelnemer op zijn/haar gemak.]

Welkom bij de derde oefensessie. Goed dat je er bent. Laten we eens kijken wat er voor vandaag op het programma staat.

[Wijs aan in **WERKBOEK P.21.**]

- Start: Thuisoefeningen bespreken (15 min)
- Kernactiviteit: Oefenen (50 min)
- Slot: Afsluiting (5 min)

2. THUISOEFENINGEN BESPREKEN (15 MIN)

Voordat we vandaag verder gaan met het oefenen van de stappen op jouw trap, wil ik graag weten hoe het oefenen thuis is gegaan?

[Bespreek hoe het oefenen thuis ging (nieuwe ervaringen/nieuwe info over de stimulus/rampgedachte), stappenschema's voor thuis **KORT** bespreken.]

Problemen met het huiswerk?

- Indien het kind het **huiswerk wel** heeft **gedaan** maar zijn/haar **werkboek is vergeten**: geef het een nieuw werkboek en benoem waarom het zinvol is om je werkboek mee te brengen. Bespreek het huiswerk aan de hand van wat het kind zich herinnert. Vervolg de oefensessie daarna zoals aangegeven.
- Indien het kind het **huiswerk niet** heeft **gedaan**: bespreek waarom niet en benoem waarom het zinvol is om het huiswerk te doen; herinner het kind daarna aan zijn/haar doel. Herinner het kind tevens aan de eerste schooldag/keer fietsen/keer zwemmen etc. en geef aan dat het kind

een doener is; iets gewoon doen en oefenen helpt om zijn/haar angst te overwinnen. Vervolg de oefensessie daarna zoals aangegeven.

3. OEFENEN (50 MIN)

We gaan nu verder met het oefenen van de volgende stappen op jouw trap. Bij de voorbereiding van een nieuwe stap is het weer belangrijk om jezelf zeven vragen te stellen. De antwoorden op deze zeven vragen kun je opschrijven in de stappenschema's in je werkboek.

[Pak stappenschema op WERKBOEK P.22 e.v. erbij.]

Laten we nu beginnen met het voorbereiden van de volgende stap.

[Ga verder met het voorbereiden van de laatst niet gelukke stap, indien deze al is voorbereid: lees de voorbereiding nog even door en begin dan met oefenen.]

A. Voorbespreking per stap (2,5 min per stap)

1. Wat ga je doen?

[Bespreek eventueel **VEILIGHEIDSGEDRAG**:]

Wat kun je doen om de stap makkelijker te maken?

[Voeg makkelijkere stap eventueel als tussenstap toe.]

Let op: een stap is pas gelukt als al het veiligheidsgedrag er uit is!

[Indien het kind hiernaar vraagt kun je veiligheidsgedrag nogmaals uitleggen:]

Neptrucjes maken het oefenen makkelijker, maar als je wilt leren over je angst heen te komen, moet je die neptrucjes juist niet doen. Misschien kunnen we afspreken dat je de stap eerst met neptrucje oefent, en daarna zonder?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

[Check hoe het kind aan het oefenmateriaal komt: wat als dat er niet is? Bespreek alternatieven. Varieer in stimuli/context waar mogelijk.]

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

[**ZORG DAT ELKE STAP MINSTENS 5 MINUTEN DUURT** (bijv. 1x5min of 2x2,5min of 5x1min oefenen). Het gaat er **NIET** om dat de angst helemaal verdwijnt, maar dat het kind de stap kan volhouden gedurende de afgesproken tijd zodat het kind nieuwe ervaringen opdoet die nieuwe informatie opleveren over de gevreesde stimulus en de geloofwaardigheid van de rampgedachte.]

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

[Stap is haalbaar maar biedt tevens mogelijkheid tot opdoen van nieuwe informatie over de beangstigende stimulus en/of de geloofwaardigheid van de rampgedachte.]

6. Wat krijg/mag je als beloning als de stap is gelukt?

[Indien kind <12 jaar oud: Geef aan dat het kind sowieso de stappenmeter mag invullen na het **OEFENEN** van de stap, ook al is de stap nog niet meteen helemaal gelukt. Mocht het kind zichzelf daarnaast nog willen belonen voor het lukken van de stap, dan kan het hier zijn/haar beloning invullen. Beloning volgt bij voorkeur kort op het te belonen gedrag.]

7. Hoe ga je dit thuis oefenen?

[Check hoe het kind aan het oefenmateriaal komt: wat als dat er niet is? Bespreek alternatieven. Varieer in stimuli/context waar mogelijk, bijv. binnen/buiten, met/zonder ouder.]

B. Voer de stap uit (5 min per stap)

Tips:

- Is het kind gefocust en succesvol: geef dan pas aan het einde of na afloop van de stap een **compliment**.
- Is het kind (nog) niet gefocust en (nog) niet succesvol: **moedig** het kind en zijn/haar *toenaderingsgedrag* dan tijdens de stap **aan**. Herinner het aan wat het wil bereiken.
- **Ondertitel:** geef ondertiteling/verbaliseer wat het kind doet, "je raakt nu de spin aan". Laat het kind dit ook zelf doen. Dit versterkt de focus en daarmee het effect van exposure.
- **Model:** indien nodig. Pak bijvoorbeeld zelf de stimulus op/raak het aan terwijl je rustig blijft.

C. Nabespreking per stap (2,5 min per stap)

Hoe ging het?

[Geef kort de gelegenheid om stoom af te blazen.]

Als de stap niet meteen helemaal is gelukt

Vertel het kind:

- Dat ondanks dat het spannend is, het hij/zij wel zijn/haar best heeft gedaan om de stap te doen!
- Dat het kind deze stap eerst misschien niet durfde, maar de stap nu al wel heeft geoefend!
- Dat het kind al wel iets heeft geleerd, namelijk... [Check wat het kind al geleerd heeft].
- Dat het kind zichzelf dus best een complimentje mag geven!
- [Indien kind <12 jaar oud.] Dat het kind de stap mag inkleuren op de stappenmeter, omdat al wel met de stap geoefend is! [Pak stappenmeter op WERKBOEK P.33 erbij.]

Vraag het kind:

- *Welk deel van de stap is al wel gelukt?*
- *Hoe is dat deel van de stap jou gelukt?*
- *Welk deel van de stap is nog niet gelukt?*
- *Wat is nodig om dat deel van de stap ook te laten lukken?*

D. Voer de stap opnieuw uit totdat hij wel lukt (5 min per stap)

Als de stap wel meteen helemaal is gelukt

Vraag het kind: [Vul samen de antwoorden in het stappenschema op WERKBOEK P.22 e.v. in]

- *Hoe is de stap jou gelukt? (Evt: hoe kun je dit toepassen in stappen die nog niet gelukt zijn?)*
- *Is dat waar jij bang voor bent gebeurd? (Waarom wel/niet? Ja gebeurd: hoe erg is dat?)*
- *Wat is er verder gebeurd? (Opvallendheden, nieuwe info over stimulus: verraste dat jou?)*
- *Wat heb je geleerd (over datgene waar jij bang voor bent)?*

Vertel het kind:

- Dat het zichzelf een complimentje mag geven: wat ben jij dapper!
- Dat het de afgesproken beloning krijgt en [indien kind <12 jaar oud] de stap mag inkleuren op de stappenmeter. [Pak stappenmeter op WERKBOEK P.33 erbij.]

HERHAAL A T/M D VOOR DE VOLGENDE STAPPEN TOTDAT DE 50 MINUTEN OM ZIJN.

Oefen dus **niet** totdat de eerste vijf stappen gelukt zijn, maar **stop** als de 50 minuten om zijn.

4. AFSLUITING (5 MIN)

*We zijn aan het eind van deze oefensessie gekomen. Hoe vond je het gaan? (...). Hoe vind je het om straks thuis weer te gaan oefenen met je angst? (...) Je hebt al ontzettend goed je best gedaan. Als je ook goed gaat oefenen na deze oefensessie, dan is dat hartstikke slim, want oefenen is belangrijk. Jij krijgt nu als huiswerkopdracht om deze week **een uur** te oefenen met stap (...) tot en met (...).*

*[Herhaal kort hoe het kind de stappen thuis gaat oefenen (zie laatste vraag stappenschemas).] Je ouders mogen je daarbij helpen. Hoe je ouders jou het beste kunnen helpen staat op de laatste bladzijde van het boekje 'informatie voor ouders'. Je hoeft niet per se 60 minuten achter elkaar te oefenen. Het is beter om bijvoorbeeld **zes keer tien minuten of vier keer vijftien minuten** te oefenen. Hoe vaak of hoe veel je hebt geoefend kun je invullen in het huiswerkdagboek achterin je werkboek. [Pak huiswerkdagboek op **WERKBOEK P.32** erbij.]*

We hebben de oefeningen al goed voorbereid en geoefend vandaag, dus ik heb er alle vertrouwen in dat het jou gaat lukken om thuis met de stappen te oefenen. Probeer te oefenen zonder neptrucjes die de stappen makkelijker maken. Misschien vind je het leuk om hier of thuis van je laatst gelukte stap een foto (selfie) of filmpje (vlog) te maken. Die kun je dan laten zien aan je ouders/broer/zus/etc of bewaren als herinnering aan hoe dapper jij bent! Het kan helpen om af en toe weer even terug te kijken naar hoe dapper je bent geweest. Dan voel je je misschien wel weer net zo sterk als nu en durf je gemakkelijker andere enge dingen te doen.

Vergeet volgende week ook niet je werkboek mee te nemen. Dan kunnen we kijken hoe ver je bent gekomen met oefenen. Ik wens je alvast veel succes en tot volgende week!

*[Sluit af en noem de vervolgspraak. **GEEF HET WERKBOEK MEE.**]*



zwart = uitleg voor behandelaar
schuingedrukt = wat letterlijk verteld/gevraagd wordt
[] = instructies voor behandelaar

O. VOORBEREIDING

Deze oefensessie vergt tevens enige voorbereiding. Zorg in ieder geval dat het Durfpoli-diploma is uitgeprint. Wanneer het kind 12 jaar of jonger is zorg dan dat er een aantal cadeautjes zijn waar het kind uit kan kiezen. Wijs alvast een aantal punten toe aan de cadeautjes (weinig punten voor kleine cadeautjes, veel punten voor grotere cadeautjes), zodat het kind wat te kiezen heeft op basis van zijn of haar stappenmeter.

1. INTRODUCTIE (5 MIN)

[Stel deelnemer op zijn/haar gemak.]

Welkom bij de laatste oefensessie. Goed dat je er bent. Laten we eens kijken wat er voor vandaag op het programma staat.

[Wijs aan in **WERKBOEK P.28.**]

- Start: Thuisoefeningen bespreken (15 min)
- Kern: Terugblik (5 min)
- Slot: Afsluiting (5 min)

2. THUISOEFENINGEN BESPREKEN (15 MIN)

[Indien thuis geoefend:]

Voordat we de oefensessies gaan afsluiten, wil ik graag weten hoe het oefenen thuis is gegaan.

[Bespreek hoe het oefenen thuis ging (nieuwe ervaringen/nieuwe info over de stimulus/rampgedachte), stappenschema's voor thuis kort bespreken.]

Heb je thuis van je laatst gelukke stap nog een foto (selfie) of filmpje (vlog) gemaakt? Die kun je bewaren als herinnering aan hoe dapper jij bent! Zou je de foto/het filmpje ook aan mij willen laten zien? Dan kan ik ook zien hoe dapper jij bent!

3. TERUGBLIK (5 MIN)

Zullen we eens terugblikken op jouw doel? Wat was jouw doel (stap 10)? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.28.**]

Waar was jij het meest bang voor dat zou gebeuren als je zou moeten oefenen met jouw doel (stap 10)? (...)

[Vul het antwoord (rampgedachte) samen met het kind in in het **WERKBOEK P.28.** Let er op dat het

antwoord dezelfde rampgedachte als in oefensessie 1 betreft.]

Hoe zeker weet jij nu dat dit zal gebeuren? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.28**. Zet een kruisje of rondje op de juiste plek op de lijn.]

Hoe erg zou jij het nu vinden als dit zal gebeuren? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.28**. Zet een kruisje of rondje op de juiste plek op de lijn.]

Wat is daar dan zo erg aan? (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.29**.]

Wat kun of durf je nu weer door de oefensessies (...)

[Vul het antwoord samen met het kind in in het **WERKBOEK P.29**.]

4. AFSLUITING (5 MIN)

Dit is alweer het einde van de oefensessies. Wat heb je geleerd? (...)

[Maak concreet wat deelnemer heeft geleerd van de oefensessies.]

Je hebt ons natuurlijk maar kort gezien, maar lang genoeg om te leren hoe je zelf met je angst aan de slag kunt. Je weet nu hoe je moet oefenen en het is belangrijk dat je dat ook na vandaag blijft doen. Dus blijf oefenen met situaties op je angsttrap of andere, nieuwe situaties. Met hoe meer verschillende situaties je oefent hoe beter, want zo leer je dat je in elke situatie met je angst om kunt gaan. Zo voorkom je dat je opnieuw bang wordt voor [soort specifieke fobie].

Maar natuurlijk heeft iedereen wel eens momenten waarop je dingen toch weer spannend of eng gaat vinden. Hierover staan een paar vragen in je werkboek. Zullen we die nog beantwoorden voordat je naar huis gaat?

[Bespreek volgende drie vragen en vul samen met het kind de antwoorden in het **WERKBOEK P.29** in:]

- *Waar wil je nog meer oefenen na deze oefensessies? Met dezelfde angst of zijn er nog andere spannende of enge situaties waar je in de toekomst mee zou willen oefenen?*
- *Als je over een tijdje bepaalde situaties weer spannend(er) of eng(er) gaat vinden, waaraan zou je dan merken dat het weer minder gaat? Wat ga je dan bijvoorbeeld weer uit de weg?*
- *Wat zou je dan kunnen doen? Welke oefening(en) uit de oefensessies zou je dan kunnen gebruiken?*

[Indien kind <12 jaar oud.]

Voor elke stap die je hebt geoefend kwam er een punt bij op de stappenmeter.

[Stappenmeter op **WERKBOEK P.33** erbij pakken.]

Jij hebt (...) punten gespaard. Van al die gespaarde punten mag je nu een cadeautje uitzoeken.

[Laat deelnemer cadeautje(s) kiezen voor het aantal gespaarde punten.]

Je mag ontzettend trots zijn op jezelf en daarom verdien je een diploma!

[Onderteken en overhandig Durfpoli-diploma.]

Je mag je werkboek mee naar huis nemen. Dan kun je nog eens teruglezen wat je allemaal hebt geleerd hier.

[Bedank het kind voor zijn/haar inzet en sluit af. **GEEF HET WERKBOEK MEE.**]

DUREPOLI DIPLOMA

Dit diploma is uitgereikt aan:

Naam:

Datum:

Handtekening
deelnemer:

Handtekening
behandelaar:



VGCF

accare



ZonMw

