



Handreiking voor het inzetten van een preventie- en zorgarrangement



**Van vaak gespannen tot
angststoornis**

In het nieuwe jeugdstelsel richten gemeenten hun eigen preventie- en zorgaanbod voor kinderen, jongeren en ouders in. Maar welke programma's, behandelingen en trainingen zijn er beschikbaar? Hoe staat het met de kwaliteit en de effectiviteit daarvan? En voor welke doelgroepen zijn de interventies geschikt?

Met een serie brochures biedt het Nederlands Jeugdinstituut handreikingen aan gemeenten die een samenhangend en dekkend preventie- en zorgarrangement willen samenstellen.

Elke brochure biedt een overzicht van erkende interventies op een bepaald gebied van opgroeien en opvoeden.

In deze brochure gaat het om kinderen en jongeren met angstproblemen. Wat wordt er onder een angststoornis verstaan, en welke interventies kunnen ervoor worden ingezet?

Angsten bij kinderen en jongeren

Angst is een beklemmende, onaangename emotionele toestand die veroorzaakt wordt door dreiging of gevaar. Het is een normale en zelfs nuttige reactie als er gevaar dreigt, bijvoorbeeld bij geweld of in het verkeer. Angsten worden problematisch als ze optreden wanneer er geen reëel gevaar aanwezig is, ze langer duren dan verwacht mag worden op grond van de aanleiding, ze het functioneren negatief beïnvloeden of wanneer een kind of jongere eronder lijdt. Als een problematische angst blijft bestaan en kinderen niet meer normaal kunnen functioneren, dan is er sprake van een angststoornis. Angstige kinderen spelen minder vaak met andere kinderen, hebben minder vriendjes en doen minder vaak mee aan sociale activiteiten zoals verjaardagspartijtjes. Ook jongeren met angstproblemen hebben vaak minder vrienden. Het gevolg daarvan is dat deze kinderen en jongeren belangrijke sociale vaardigheden onvoldoende ontwikkelen. Angstproblemen kunnen bovendien een negatieve invloed hebben op andere gebieden, zoals schoolprestaties. Kinderen en jongeren

met angstproblemen hebben een groter risico om een angststoornis te krijgen en daarmee een sterk verhoogd risico om als volwassene een stoornis te ontwikkelen (zoals een angststoornis of een depressie) of aan alcohol of drugs verslaafd te raken.

Angststoornissen komen veel voor en ontstaan meestal in de late kindertijd. In een bevolkingsonderzoek in 2003 werden bij 2,5 procent van de kinderen in de leeftijd 2-3 jaar door ouders angstige/depressieve klachten gerapporteerd. In de leeftijdsgroep 6-16 jaar was 3,2 procent van de kinderen verhoogd angstig of depressief. In een onderzoek uit 1997 bleek dat 10 procent van de jongeren van 13 tot 17 jaar in het half jaar daarvoor een angststoornis had. En in een onderzoek uit 2010 bleek 11,7 procent van de 18- tot 24-jarigen het jaar ervoor een angststoornis te hebben gehad. De meest voorkomende angststoornissen zijn de sociale angststoornis en de specifieke fobie. Deze stoornissen komen meer voor bij meisjes dan bij jongens.

Voorbeelden van normale angsten, angstproblemen en angststoornissen

Normale angsten	Angstproblemen	Angststoornissen
Scheidingsangst bij kinderen rond 7-10 maanden	Scheidingsangst bij kinderen vanaf 2 jaar	Scheidingsangst bij kinderen vanaf 2 jaar
Specifieke vrees (voor vreemden, donkerte)	Overmatige angst bij kinderen vanaf 4 jaar	Separatieangststoornis
Zenuwachtig in groepen	Sociale angst, faalangst	Specifieke fobie, paniekstoornis, agorafobie
Bezorgdheid	Overmatig piekeren	Sociale angststoornis, selectief mutisme
		Gegeneraliseerde angststoornis

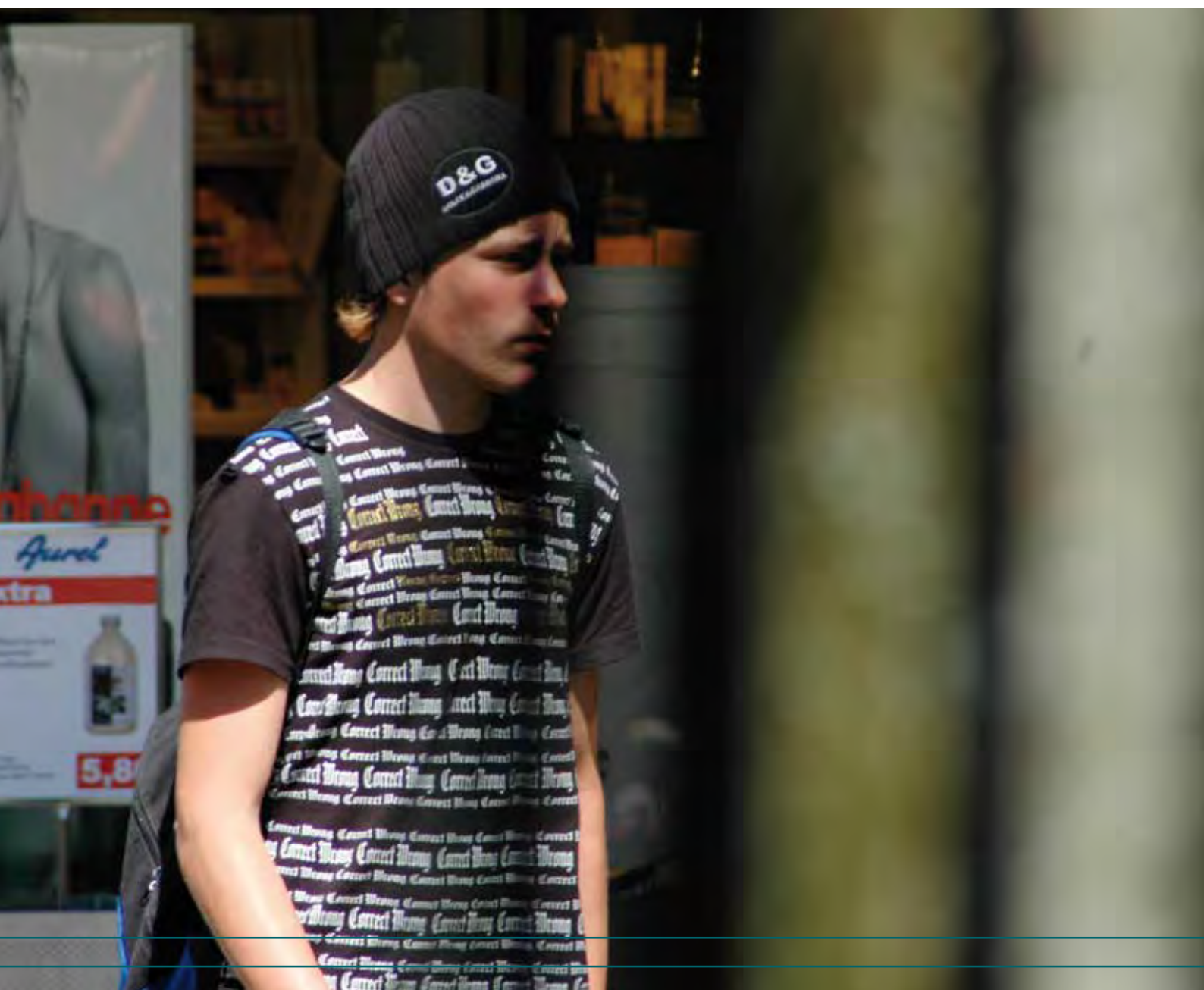
Interventies gericht op jeugd met een lichte verstandelijke beperking

Sommige kinderen of jongeren hebben een lichte verstandelijke beperking (LVB). Veel internaliserende en externaliserende problemen komen bij hen gemiddeld vaker voor. Om de begeleiding of behandeling beter te laten aansluiten, is kennis nodig over wat een LVB is en hoe daar rekening mee kan worden gehouden in de begeleiding of behandeling. Informatie over wat een LVB is, vindt u in de *factsheet Jeugdigen met een lichte verstandelijke beperking* van de Vereniging Orthopedagogische Behandelcentra (VOBC). Daarnaast heeft het Nederlands Jeugdinstituut werkzame factoren op een rij gezet in de publicatie *Wat werkt bij jeugdigen met een lichte verstandelijke beperking?*

Effectieve interventies van licht naar zwaar

Onderzoek heeft aangetoond dat cognitieve gedragstherapie effectief is bij een groot deel van de jeugdigen met angstproblemen en angststoornissen, zowel op de korte als de lange termijn. Om die reden is cognitieve gedragstherapie de eerste keus behandeling bij deze problemen en stoornissen. Medicatie dient doorgaans pas gebruikt te worden als psychosociale vormen van behandeling niet of onvoldoende werkzaam blijken. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat verschillende typen interventies, zoals vaardigheidstraining voor kinderen, en gezinsinterventie bij ouders met een angststoornis

waarbij de kinderen een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van problemen, effectief kunnen zijn in het voorkomen van angstproblemen bij kinderen. In de interventies en protocollen die worden gebruikt voor het verminderen van angstproblemen en angststoornissen, vormt cognitieve gedragstherapie vaak de basis. Deze verschillende interventies en protocollen hebben we hieronder kort beschreven en geordend van licht naar zwaar: van preventie en lichte hulp voor angstproblemen tot intensieve hulp voor angststoornissen.



Preventie van angstproblemen

Preventieve interventies zijn geschikt voor situaties waarin er nog (bijna) geen problemen zijn, maar wel risico's daarop. Zo zijn er voor het onderwijs interventies ontwikkeld die gericht zijn op het ontwikkelen en versterken van sociaal-emotionele vaardigheden, zoals *Kanjertraining*, *Leefstijl*, *Zippy's Vrienden*, *Plezier op school* en *Levensvaardigheden*.

Er bestaan ook preventieve interventies die bedoeld zijn voor specifieke groepen kinderen en jongeren met een verhoogd risico op angst- en stemmingsproblemen, zoals *Op Koers* voor chronisch zieke kinderen en *My identity* voor niet-westerse allochtone meisjes.

Daarnaast zijn er in de Databank Effectieve Jeugd-interventies interventies opgenomen die gericht zijn op gezinnen waarvan de ouders zelf psychische problemen hebben (waardoor hun kinderen een verhoogd risico hebben om zelf problemen te ontwikkelen), zoals *Ouder baby interventie*, *Kop-Op-Ouders online*, de psycho-educatieve gezinsinterventie *KOPP* en *Kopstoring*.

Kanjertraining is bedoeld voor kinderen en jongeren van 4 tot 16 jaar en is gericht op het stimuleren van sociaal vaardig gedrag en het voorkomen of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag.

Leefstijl is een onderwijsprogramma voor jeugdigen van 4 tot 18 jaar met als doel opbouwend gedrag en positieve sociale betrokkenheid te stimuleren door sociaal-emotionele vaardigheden te oefenen.

Zippy's Vrienden is gericht op het voorkomen van angststoornissen en depressieve stoornissen bij kinderen in groep 2, 3 en 4 van de basisschool (5-8 jaar). Het is een klassikale methode, gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische principes, waarin kinderen copingstrategieën aanleren.

Plezier op school is een zomercursus voor aanstaande brugklassers (11-13 jaar) die op de basisschool problemen hadden in de omgang met leeftijdgenoten. Beoogd wordt de sociale competentie van de kinderen te vergroten, zodat zij een goede start kunnen maken op het voortgezet onderwijs.



Levensvaardigheden is een lesprogramma voor leerlingen in het voortgezet onderwijs (14-17 jaar) dat ondersteuning biedt bij het ontwikkelen en behouden van sociale en emotionele vaardigheden.

Op Koers is een korte groepsinterventie voor jeugdigen van 8 tot 18 jaar met een chronische ziekte. Doel is de veerkracht van de jeugdigen te vergroten door hun betere copingvaardigheden aan te leren. Daarnaast zijn er parallelle varianten voor de ouders van de jeugdigen en voor hun broers en zussen.

My identity is een groepscurcus voor niet-westerse allochtone meisjes van 13-18 jaar met dreigende psychische problemen. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur en heeft als doel psychische problemen bij deze meisjes te voorkomen.

Ouder-babyinterventie is gericht op depressieve moeders met een jong kind (tot en met 12 maanden). Doel is de interactie tussen moeder en kind te verbeteren, om te voorkomen dat het kind op latere leeftijd psychosociale problemen ontwikkelt.

Kop-Op-Ouders online is een cursus voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. De cursus bestaat uit acht wekelijkse online bijeenkomsten van anderhalf uur, en een terugkombijeenkomst, in een gesloten chatbox. De cursus wordt georganiseerd door instellingen voor ggz of verslavingszorg.

Psycho-educatieve gezinsinterventie KOPP is een interventie voor gezinnen met een kind van 9 tot 14 jaar waarvan een of beide ouders een psychiatrische stoornis heeft. Doel is te voorkomen dat kinderen zelf problemen ontwikkelen. In de interventie wordt gewerkt aan het stimuleren van communicatie en het versterken van de veerkracht.

Kopstoring is een preventieve online cursus voor jongeren van 16-25 jaar waarvan één of beide ouders psychiatrische en/of verslavingsproblemen hebben. Doel is voorkomen dat deze jongeren zelf psychische problemen ontwikkelen. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van 1,5 uur in een gesloten chatbox.



Preventie van angstproblemen

Interventie	Classificatie	Doelgroep
Kanjertraining	3	Jeugdigen (4-16 jaar), ouders, leerkrachten
Leefstijl	1	Jeugdigen (4-18 jaar)
Zippy's Vrienden	1	Kinderen (5-8 jaar)
Plezier op school	1	Jeugdigen (11-13 jaar)
Levensvaardigheden	1	Jongeren (14-17 jaar)
Op Koers	1	Jeugdigen (8-18 jaar), ouders, brussen
My identity	1	Niet-westerse allochtone meisjes (13-18 jaar)
Ouder-babyinterventie	3	Moeders met een kind van 0-1 jaar
Kop-Op-Ouders online	1	Ouders
Psycho-educatieve gezinsinterventie KOPP	1	Gezinnen (met jeugdige 9-14 jaar)
Kopstoring	1	Jongeren (16-25 jaar)

1 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'goed onderbouwd'

2 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens eerste aanwijzingen'

3 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens goede aanwijzingen'

4 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens sterke aanwijzingen'

5 = erkend door de Erkenningscommissie Gedragsinterventies van Justitie

Lichte hulp bij angstproblemen

Wanneer er al wel problemen zijn maar deze nog hanteerbaar zijn, kan lichte hulp worden ingezet. *Competentietraining 6-12 jarigen Het ABC*, *Denken + Doen = Durven preventieprotocol*, *Je bibbers de baas*, *PASTA* en *Dyslexie de baas!* zijn voorbeelden van groepstrainingen voor kinderen en jongeren met problemen in het psychosociaal functioneren en sociale vaardigheidsproblemen. *Opvoeden & Zo* en *Triple P* hebben als doel de opvoedingsvaardigheden van ouders te versterken, zodat zij op een goede manier met angstig of teruggetrokken gedrag van hun kind kunnen omgaan.

Competentietraining 6-12 jarigen Het ABC is een groepstraining voor jongens en meisjes in de leeftijd van 6 tot 12 jaar met socialevaardigheidsproblemen. Het doel van de training is dat kinderen sociaal vaardiger worden, hun identiteit en zelfvertrouwen versterken en hun impulscontrole en zelfredzaamheid vergroten.

Denken + Doen = Durven preventieprotocol is een cognitief-gedragstherapeutisch protocol gericht op jeugdigen van 8-18 jaar met als doel angststoornissen te voorkomen. De interventie richt zich op kinderen met een verhoogd angstniveau en wordt in groepssessies op onder andere basisscholen georganiseerd. Het protocol is ontwikkeld op basis van het behandelprogramma *Denken + Doen = Durven*, zie hierna onder 'Intensieve

hulp voor het verminderen van angststoornissen'. Dat programma is nog niet opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies, maar onderzoek wijst op veelbelovende resultaten.

Je bibbers de baas is een cognitief gedragstherapeutisch programma voor kinderen uit de bovenbouw van het basisonderwijs (9-12 jaar) met faalangst. De kinderen leren vaardigheden aan om met hun faalangst om te gaan. Naast deze groepsbijeenkomsten zijn er ouder- en leerkrachtbijeenkomsten.

PASTA is een cognitief gedragstherapeutische groepstraining voor middelbare scholieren (12-18 jaar) met faalangst of sociale angst. De interventie bestaat uit vier onderdelen, namelijk: psycho-educatie, taakconcentratietraining, cognitieve herstructurering en exposure. Deze training is nog niet opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies. Onderzoek wijst op effectiviteit in het verminderen van faalangst.

Dyslexie de baas! is een groepstraining, gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische technieken en onderwijskundige principes, voor dyslectische jongeren (12-16 jaar) met lichte psychosociale problematiek. Doel is te voorkomen dat zij internaliserende stoornissen ontwikkelen.



Opvoeden & Zo is een cursus voor ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd (4-12 jaar). Het gaat hierbij om ouders die geen grote problemen ervaren in de opvoeding. Zij leren in zes bijeenkomsten vaardigheden aan om het gedrag van hun kind positief te beïnvloeden.

Triple P is een van origine Australisch programma voor opvoedingsondersteuning aan ouders met kinderen in de leeftijd van 0-16 jaar. *Triple P* staat voor Positief Pedagogisch Programma. Doel is (ernstige) emotionele en gedragsproblemen bij kinderen te voorkomen door competent ouderschap te bevorderen.

Lichte hulp bij angstproblemen

Interventie	Classificatie	Doelgroep
Competentietraining 6-12 jarigen Het ABC	1	Kinderen (6-12 jaar), ouders
Denken + Doen = Durven preventieprotocol	-	Jeugdigen (8-18 jaar)
Je bibbers de baas	1	Kinderen (9-12 jaar), ouders, leerkrachten
PASTA	-	Jongeren (12-18 jaar)
Dyslexie de baas!	1	Jongeren (12-16 jaar), ouders, leerkrachten
Opvoeden & Zo	1	Ouders (van kind 4-12 jaar)
Triple P	1	Ouders (van jeugdige 0-16 jaar)

1 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'goed onderbouwd'

2 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens eerste aanwijzingen'

3 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens goede aanwijzingen'

4 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens sterke aanwijzingen'

5 = erkend door de Erkenningscommissie Gedragsinterventies van Justitie

Intensieve hulp voor het verminderen van angststoornissen

Wanneer de problemen ernstiger zijn, kan het nodig zijn een intensieve interventie in te zetten. Voor de behandeling van angststoornissen is *Cognitieve Gedragstherapie (CGT)* de methode van eerste keuze. De combinatie van de volgende vijf componenten werkt goed:

1. psycho-educatie (voorlichting);
2. exposure (blootstelling);
3. cognitieve herstructurering (angstige gedachten omzetten in helpende gedachten);
4. vaardigheidstraining (copinggedrag leren dat niet is gericht op vermijding, bijv. probleemoplossing, helpende zelfspraak en afleiding) en ontspanning;
5. plannen voor het voorkomen van terugval.

In Nederland zijn er enkele erkende interventies beschikbaar om angststoornissen te behandelen, veelal in de vorm van een behandelprotocol waarin deze vijf CGT-componenten verwerkt zijn. Voorbeelden hiervan zijn *De Dappere Kat*, *Denken + Doen = Durven* en *Praten op school, een kwestie van doen*.

Sommige interventies zijn specifiek gericht op de behandeling van angststoornissen, andere hebben een breder doel. Angststoornissen vormen dan een van de mogelijke stoornissen of problemen waar de interventie zich op richt. Zo is de *Basic Trustmethode* gericht op angst, hechtingsproblemen en gedragsproblemen, *VRIENDEN* is behalve op angststoornissen ook gericht op depressie.

De Dappere Kat is een individuele cognitieve gedrags-therapie voor kinderen van 8 tot 18 jaar met een angststoornis. In twaalf bijeenkomsten wordt de jeugdige in toenemende mate blootgesteld aan de beangstigende situatie. Daarnaast oefent hij of zij met nieuw gedrag om met de angst om te gaan.

Denken + Doen = Durven is een individueel cognitief-gedragstherapeutisch behandelprogramma voor jeugdigen van 8 tot 18 jaar met een angststoornis. In twaalf wekelijkse bijeenkomsten wordt de jeugdige nieuw gedrag geleerd om met zijn of haar angst om te gaan. Tussen de bijeenkomsten door oefent de jeugdige met huiswerkopdrachten. Dit programma is nog niet opgenomen in Databank Effectieve Jeugdinterventies, maar onderzoek wijst uit dat bij de meerderheid van de deelnemers alle angststoornissen waren verdwenen.

Praten op school, een kwestie van doen is een individuele ambulante behandeling van kinderen van 3 tot 12 jaar met selectief mutisme (consequent niet praten op school of andere sociale situaties). De behandeling vindt plaats op school (buiten de klas), de leerkracht fungeert als co-therapeut.

Basic Trustmethode is een interventie voor kinderen van 2 tot 5 jaar met gedrags- en/of emotionele problemen en hun opvoeders, waarbij ook problemen zijn in de gehechtheidsrelatie. Met behulp van video-hometraining (VHT) wordt gewerkt aan het terugdringen van de problematiek van het kind.



VRIENDEN is een individuele of groepsinterventie voor jeugdigen van 7 tot en met 16 jaar die last hebben van angststoornissen en depressieve klachten. Het programma leert in tien bijeenkomsten vaardigheden en technieken aan om de angst of depressie aan te pakken. Voor de ouders zijn er vier bijeenkomsten.

Intensieve hulp voor het verminderen van angststoornissen

Interventie	Classificatie	Doelgroep
Dappere Kat	4	Jeugdigen (8-18 jaar), ouders
Denken + Doen = Durven	-	Jeugdigen (8-18 jaar)
Praten op school, een kwestie van doen	1	Kinderen (3-12 jaar)
Basic Trustmethode	1	Kinderen (2-5 jaar), ouders
VRIENDEN	1	Jeugdigen (7-16 jaar), ouders

1 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'goed onderbouwd'

2 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens eerste aanwijzingen'

3 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens goede aanwijzingen'

4 = door de Erkenningscommissie Interventies erkend als 'effectief volgens sterke aanwijzingen'

5 = erkend door de Erkenningscommissie Gedragsinterventies van Justitie

Ondersteuning nodig bij het inrichten van een preventie- en zorgarrangement?

In het nieuwe jeugdstelsel zijn gemeenten zelf verantwoordelijk voor een samenhangend en dekkend (zorg) aanbod. Een preventie- en zorgarrangement voor kinderen, jongeren en ouders is een lokaal of regionaal beschikbaar samenhangend pakket van algemene, preventieve en curatieve vormen van ondersteuning, zorg en hulp, waarvoor geldt dat het:

- ❖ het basisaanbod versterkt;
- ❖ goede ketensamenwerking bouwt rond kinderen, jongeren, gezinnen en basisvoorzieningen als scholen en opvang;
- ❖ een vroegtijdige aanpak realiseert van veelvoorkomende risico's en problemen rond opvoeding, ontwikkeling of opgroeien van de kinderen en jongeren;
- ❖ ernstige problemen bij kinderen, jongeren en ouders effectief aanpakt.

Het Nederlands Jeugdinstituut ondersteunt gemeenten en organisaties in de zorg voor jeugd bij het uitvoeren van vraag- en aanbodanalyses en het inrichten en organiseren van preventie- en zorgarrangementen. Kijk voor meer informatie op onze website en neem gerust contact op met een van onze medewerkers: www.nji.nl/gemeenten.

De in deze brochure opgenomen interventies zijn bedoeld als voorbeeld van een dekkend zorgaanbod van licht naar zwaar. De meeste interventies die we in deze brochure noemen zijn erkend door de Erkenningcommissie Interventies of de Erkenningcommissie Gedragsinterventies Justitie en op het moment van schrijven opgenomen in de Databank Effectieve Jeugdinterventies. Deze databank wordt beheerd door het Nederlands Jeugdinstituut. De databank bevat meer erkende interventies op dit terrein. Kijk voor een actueel en compleet overzicht in de databank: www.nji.nl/jeugdinterventies.

Voor de twee interventies die (nog) niet in de databank zijn opgenomen (*Denken + Doen = Durven* en *PASTA*) baseerden we ons op de volgende publicatie: Caroline Braet & Susan Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten*. Amsterdam: Boom, 2013.

Meer informatie over wat werkt bij angstproblemen en angststoornissen is te vinden in het Dossier Angst van het Nederlands Jeugdinstituut: www.nji.nl/dossiers-Angst.



Om gemeenten te ondersteunen bij het inrichten van een preventie- en zorgarrangement ontwikkelde het Nederlands Jeugdinstituut een reeks handreikingen die u kunt raadplegen.

In die reeks verschenen tot nu toe de volgende brochures:

- ❖ Van dwars gedrag tot gedragsstoornis
- ❖ Van enkelvoudig opvoedingsprobleem tot multiprobleemsituaties
- ❖ Van 'geen zin hebben in school' tot 'schooluitval'
- ❖ Van gekibbel tot (v)echtscheiding
- ❖ Van onrustig gedrag tot ADHD
- ❖ Van 'pedagogische tik' tot kindermishandeling
- ❖ Van plagen tot pesten
- ❖ Van sociaal onhandig tot autisme
- ❖ Van vaak gespannen tot angststoornis

Het Nederlands Jeugdinstituut ondersteunt gemeenten en organisaties in de zorg voor jeugd bij het uitvoeren van vraag- en aanbodanalyses en het inrichten en organiseren van preventie- en zorgarrangementen. Kijk voor meer informatie op onze website en neem gerust contact op met een van onze medewerkers: www.nji.nl/gemeenten.

© 2015 **Nederlands Jeugdinstituut**

Auteurs Karin Eijgenraam

Fotografie Marcel van den Bergh, Martine Hoving, Bettina Neumann,
Patrick Sheándell O'Caroll (PhotoAlto)

Vormgeving Punt Grafisch Ontwerp

Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T (030) 230 63 44

E info@nji.nl

www.nji.nl