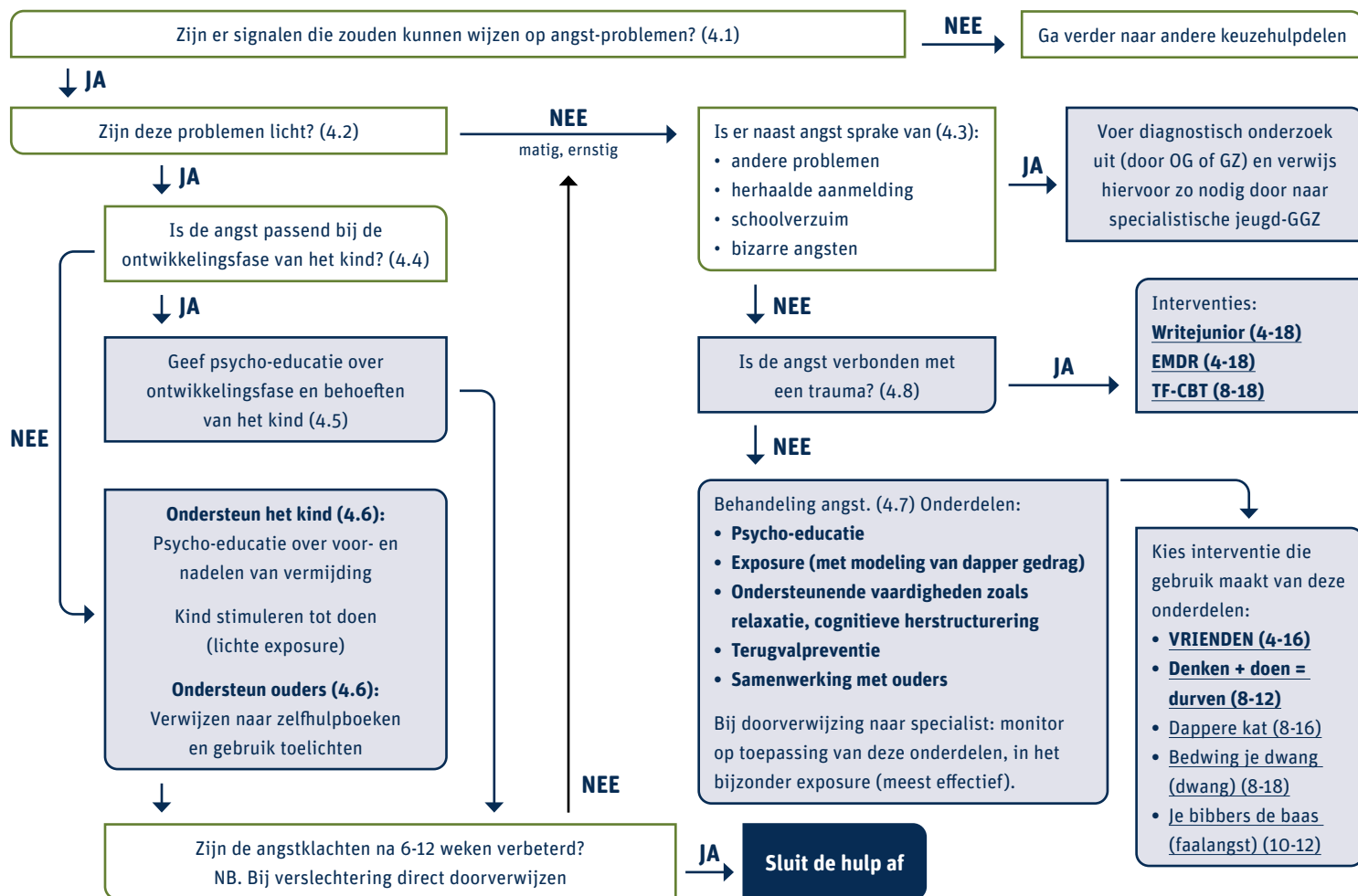


Keuzehulpdeel Gespannen en angstig



Vuistregels angst

- Angstproblemen zitten bij een kind van binnen. Een kind met angstproblemen verdient het dat iemand daar aandacht voor heeft. Het is dan ook van belang dat kinderen altijd individuele behandeling ontvangen bij (milde/ernstige) angstklachten.
- Ga expliciet na wat het kind bang maakt. Wees alert op daadwerkelijk gevaar waar het kind aan blootgesteld wordt!
- Bij lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn): deze laten onderzoeken, zodat andere oorzaken worden uitgesloten.
- Bij lichte problemen: houd vinger aan de pols over verslechtering van de klachten.
- Behandeling van ernstige angstklachten wordt uitgevoerd door een daartoe opgeleide cognitief gedragstherapeut. Een niet geslaagde behandeling door een niet goed opgeleide behandelaar, maakt vervolgbehandeling van de angstklachten lastiger en moet daarom voorkomen worden.
- Kinderen en jongeren met angstklachten zijn niet vanzelfsprekend gemotiveerd voor hulp. Om hen te motiveren helpt het om te bespreken:
 - dat angst goed te behandelen is;
 - dat angst iets is waar je ook later in je leven last van kunt krijgen. Als je er als kind mee leert omgaan, heb je niet alleen voordeel voor nu, maar ook voor later;
 - dat de last van wat nu allemaal niet meer kan (de vermijding) op langere termijn groter is dan last van de behandeling;
 - wat de nadelen zijn van de dingen die nu vermeden worden en de voordelen als je die wel weer zou kunnen doen;
 - de weg naar de oplossing is het toch gewoon gaan doen (net als bij leren fietsen/zwemmen) en veel oefenen en dan zul je zien dat het (door het trainen) steeds beter gaat.
- Wanneer ouders als gevolg van de angstklachten hun opvoedgedrag hebben aangepast (bijvoorbeeld actief situaties vermijden of veel overnemen/regisseren), dan is het belangrijk om allereerst het kind individueel te ondersteunen of behandelen. Veel van het aangepaste opvoedgedrag van ouders verdwijnt als het kind heeft geleerd met zijn angstklachten om te gaan. Ondersteuning van ouders bestaat uit psycho-educatie over angst. Wanneer ouders na angstbehandeling van het kind een inadequate opvoedingsstijl blijven hanteren, is gerichte ouderbegeleiding geïndiceerd.
- Als de angstbehandeling ernstig is, is behandeling volgens een programma/protocol nodig. Kies een programma dat onderzocht is. Pas het niet aan, maar voer uit zoals beschreven en handhaaf altijd het onderdeel exposure. Vermijd de exposure niet!
- Als een kind (licht of mild) angstig en somber tegelijk is, benut dan adviezen uit beide keuzehulpdelen. Leg uit hoe deze klachten naast elkaar bestaan.