DENKEN + DOEN = DURVEN	
Type document	Handleiding / instructie
Datum vaststelling	01 01 2024
Datum evaluatie	01 01 2026
Auteur	Marieke Siers
Procesverantwoordelijke	Bestuur en Gedragswetenschappers

Behandelprotocol Denken + Doen = Durven

Denken + Doen = Durven is een cognitieve gedragstherapie waarbij aandacht wordt besteed aan psycho-educatie, cognitieve herstructurering, exposure, het versterken van coping vaardigheden en terugvalpreventie. In de preventieve context gaat het om een groepsinterventie voor kinderen van 8 tot 12 jaar met angstklachten. In de curatieve context kan de interventie zowel individueel als in een groep ingezet worden, voor kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar met een angststoornis.

Doel:

Denken + Doen = Durven is cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren van 8-18 jaar. Het hoofddoel van deze interventie is het verminderen van angstklachten zodanig dat zij geen beperkingen meer vormen voor het dagelijkse leven (preventief en curatief).

<u>Subdoelen Kind doelen (preventieve en curatieve setting):</u>

1. Het kind weet het verschil tussen een normale en een overdreven angst.
2. Het kind heeft vaardigheden geleerd om met zijn/haar angst om te gaan: hij/zij kan dit doen door ontspanningsoefeningen, taak concentratieoefeningen, helpend gedrag te identificeren en toe te passen.
3. Het kind is in staat zijn/haar angstige gedachten te herkennen, uit te dagen en om te zetten in helpende gedachten.
4. Het kind gaat zijn/haar angstige situaties niet uit de weg, maar gaat ze (stap voor stap) aan.
5. Het kind weet vaardigheden en cognitieve technieken in te zetten om (nieuwe) angstige situaties aan te gaan.

<u>Ouder doelen (enkel van toepassing in de curatieve setting):</u>

1. De ouders van het kind weten welke informatie het kind heeft gekregen en hoe zij hun kind kunnen ondersteunen in de aanpak van zijn/haar angsten.
2. De ouders van het kind weten welke opvoed strategieën mogelijk helpend kunnen zijn in de aanpak van angst bij kinderen.

Inhoud:

De interventie in de curatieve context kan ingezet worden als individuele behandeling en als groepsbehandeling. De individuele interventie bestaat uit 12 kindgerichte sessies en 3 oudersessies. Bij voorkeur zijn de sessies wekelijks waarbij de 3 oudersessies in dezelfde week als de kind sessies 3-6-9 worden gepland. De tijdsduur per sessie is 45-60 minuten. Voor de eerste sessie wordt 90 minuten uitgetrokken. Alle kind- en oudersessies van de individuele interventie worden verzorgd door dezelfde behandelaar (één behandelaar per kind/gezin).

De oefeningen binnen de interventie zijn voor alle kinderen (ongeacht de leeftijd of het cognitief niveau) hetzelfde. Afhankelijk van de leeftijd zal er sneller of minder snel door de inhoud heen gegaan kunnen worden. Het is aan de

professional om de snelheid van de oefeningen adequaat op de leeftijd en/of het cognitieve niveau van het kind af te stemmen.

Doelgroep:
Denken + Doen = Durven is cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren van 8-18 jaar. Voor kinderen met verhoogde angstscores kan de interventie in een preventieve context worden ingezet. Voor kinderen met een angststoornis kan de interventie in een curatieve context worden ingezet. De deelnemende kinderen moeten bereid zijn tot actieve deelname tijdens de bijeenkomsten en de professional/multi-disciplinair team moet inschatten dat het kind gebaat is bij het volgen van de interventie.

Vorm/methode
De meest belangrijke inhoudelijke activiteiten die worden gebruikt in de (preventieve en curatieve) interventie betreffen:
1. Psycho-educatie (P). Hierbij wordt aan het kind uitleg gegeven hoe angsten ontstaan en wat normale en overdreven angsten zijn. Daarnaast wordt ook het GGGG model (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag) uitgelegd om inzicht te geven in hoe angsten ontstaan of in stand gehouden kunnen worden.
2. Aanleren/versterken van coping vaardigheden (CO). Bij het aanleren van coping vaardigheden gaat het om het aanleren van een aantal strategieën hoe het kind om kan gaan met zijn/haar angsten. Het kind wordt geleerd om moedig (helpend) gedrag, ontspanningsoefeningen, en taakconcentratie-oefeningen toe te passen in angstige situaties.
3. Door middel van cognitieve technieken (CT) wordt het kind vaardigheden aangeleerd om de negatieve (angstige) gedachten aan te pakken. Dit gebeurt door middel van het aanleren van de techniek uitdagen en eventueel door het opzetten van gedragsexperimenten. Het uitdagen van een negatieve gedachte houdt in dat de therapeut en het kind de angstige gedachte aan een kritisch onderzoek onderwerpen. De belangrijkste manier om dit te doen is door bewijsmateriaal voor en tegen de gedachte te inventariseren. Wanneer een kind de kans dat een bedreigende gebeurtenis zich voordoet ernstig overschat, kan de therapeut gebruik maken van een kansberekening. Ook kan de therapeut het kind/de jongere helpen om een ongenuanceerde (eendimensionale) negatieve gedachte meerdimensionaal te evalueren. Op basis van de uitdagingen kan vervolgens een helpende of rationele gedachte geformuleerd worden. Ook kan het kind door middel van experimenten leren om de negatieve gedachte op waarheid te toetsen. Hierbij verzinnen de therapeut en het kind vooraf welke bewijzen nodig zijn om de hypothese van de negatieve gedachte aan te nemen dan wel te verwerpen. Vervolgens wordt het onderzoek uitgevoerd en geëvalueerd.
4. Exposure (E) is een wezenlijk onderdeel van de cognitieve gedragstherapie. Het kind wordt geleerd om (stap voor stap) de angst aan te gaan. Hierdoor worden angstige situaties niet langer vermeden. NB. Onderdeel van de techniek 'gedragsexperimenten' is de uitvoering van het experiment, hetgeen in feite ook een vorm van exposure is aangezien de angstige situatie wordt aangegaan door middel van het experiment.
5. Samenvatting en terugval. Aan het einde van de interventie wordt teruggekeken op wat er geleerd is en wordt het onderwerp terugval besproken. Er wordt uitgelegd dat het voor kan komen dat in een periode de angsten weer erger worden, of dat er andere (nieuwe) angsten ontstaan. Vervolgens wordt besproken hoe je daar mee om kan gaan en wordt een terugvalpreventieplan gemaakt.

<u>Effectiviteit</u>
Denken + Doen = Durven is goed onderbouwd, zowel theoretisch als vanuit onderzoek naar de effectiviteit van de behandeling. Er is een curatieve en preventieve variant. De curatieve variant is erkend als effectief volgens sterke aanwijzingen. De preventieve variant is erkend als effectief volgens goede aanwijzingen. Op dit moment werken ontwikkelaars aan een update van de materialen van Denken + Doen = Durven. Deze geüpdatete materialen zullen naar verwachting in 2024 beschikbaar zijn.