

Janneke Staats leert meer over de Denken + Doen = Durven-methode

WIE IS ER WELEENS BANG?, zo opent Loes Jongerden de bijeenkomst. 'Wie voor spinnen? Wie voor het donker? Wie voor alleen zijn? Wie voor alleen zijn in het donker?'

Gelach in de workshopruimte van De Opvoeddesk in Naarden, waar acht ouders bijeen zijn gekomen om meer te horen over de methode *Denken + Doen = Durven*, waarmee kinderen met angststoornissen worden behandeld. Jongerden is orthopedagoge en betrokken bij angstonderzoek aan de Universiteit van Amsterdam.

Angsten horen bij het leven, benadrukt de orthopedagoge. Ze hebben zelfs nut. Zo voorkomt angst dat je kind er in zijn eentje vandoor gaat of zomaar een vreemde hond aait. Maar soms worden ze zo sterk dat ze niet meer functioneel zijn. Jongerden kent uit haar eigen praktijk volop voorbeelden van kinderen met angsten die niet passen bij hun leeftijd of die niet in verhouding staan tot reële gevaren. Kinderen die zo angstig zijn dat het hun dagelijks functioneren beïnvloedt. Bijvoorbeeld de jongen van 14 die uren omfietst om honden te vermijden. Of de jongen van 11 die uit angst voor inbrekers 's nachts wakker ligt.

Bij *Denken + Doen = Durven* leert een therapeut het kind de negatieve gedachten die zijn angst versterken, te herkennen, uit te dagen en uiteindelijk te vervangen door een helpende gedachte. Als je kind niet extreem angstig is, zou je deze aanpak eventueel zelf thuis kunnen toepassen.

Jongerden: 'Het idee van de methode is dat je bij je kind de overtuiging die aan de basis van de angst ligt – bijvoorbeeld: "Mijn spreekbeurt gaat vast mis en dan lacht iedereen me uit" – aan het wankelen brengt. Door je kind vragen te stellen, daag je die angstversterkende gedachte uit. Is het echt waar wat je denkt? Heb je dat weleens meegemaakt? En uiteindelijk: de "stel-dat-vraag". Stel dat je inderdaad even niet meer weet wat je moet zeggen, wat gebeurt er dan? Wat kun je dan doen? Door gerichte vragen te stellen, help je je kind zelf op een helpende gedachte te komen.'

NA DIT DENK-GEDEELTE KOMT HET DOEN-GEDEELTE VAN DE METHODE. Jongerden laat zien hoe een therapeut daarin aan de hand van een stappenplan toewerkt naar het opnieuw aangaan van situaties die je kind is gaan vermijden. De or-

BEELD: MERLJN DOORNIK



Loes Jongerden: 'Angsten horen bij het leven'



Hoe help je een bang kind?

thopedagoge stelt voor zo'n stappenplan vanavond in praktijk te brengen en haalt een doosje met een grote dode spin uit haar tas. 'Wie wil?'

Sommige vrouwen deinzen achteruit. Ik overweeg even me aan te melden, maar dat zou onzin zijn; ik ben niet bang voor spinnen. Gelukkig is er een dappere vrijwilligster die oprecht gruwet bij de gedachte de spin te moeten aanraken. In korte tijd gaat Jongerden met haar van stap 1 – de spin op drie meter afstand bekijken – naar stap 10 – de spin op de hand houden. Tussendoor moet de vrijwilligster steeds aangeven welk cijfer ze geeft aan de angst die ze ervaart. Daarna vraagt Jongerden of ze klaar is voor de volgende stap.

Als we bijna bij de laatste stap zijn, en het echt eng wordt, past de orthopedagoge wat afleidingstechnieken toe. Ze babbelt over de spin, stelt vragen over de kleur en de vorm en vraagt of de vrouw hem een naam wil geven. 'Het laatste kind met wie ik dit oefende, noemde de spin Joop.' En jawel, dan neemt de vrijwilligster de spin echt op haar hand.

DE BIJeenkomst BIEDT JAMMER GENOEG maar beperkt ruimte voor individuele vragen van ouders. En doordat *Denken + Doen = Durven* niet geschikt is voor kinderen onder de 8, doe ik niet veel praktische tips op om mijn 5-jarige zoon te helpen bij zijn angst om alleen te zijn.

Wel neem ik Jongerdens pleidooi ter harte om zijn autonomie te bevorderen. 'Juist bij angstige kinderen hebben ouders de neiging om goedbedoelde waarschuwingen te geven – "Jas dicht, anders word je ziek", "Pas op dat je niet valt" – of dingen over te nemen,' zegt de orthopedagoge. 'Doe dat zo weinig mogelijk. Straal liever uit dat je er vertrouwen in hebt dat je kind het zelf kan en weet.' ■

Wie? Janneke Staats

Wat? Workshop

Angst overwinnen

(Introductie: Denken + Doen = Durven)

Waar? De Opvoeddesk in Naarden, opvoeddesk.nl

Wanneer? In het najaar organiseert

De Opvoeddesk weer een bijeenkomst

Door? Loes Jongerden van UvA-Virenze,

Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind, meer informatie

denkendoendurven.nl

Prijs € 50,- per persoon.