

Dawn Huebner & Erin Neely

ANGSTEN EN FOBIEËN BIJ KINDEREN

van A-Z met creatieve
exposure-oefeningen



uitgeverij

SWP

Oorspronkelijke titel: *The A-Z Guide to Exposure. Creative ERP Activities for 75 Childhood Fears*

Eerste uitgave: Jessica Kingsley Publishers, Great Britain 2023

Copyright: Dawn Huebner, PhD & Erin Neely, PsyD 2023

The right of Dawn Huebner and Erin Neely to be identified as the Author of the Work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Angsten en fobieën bij kinderen van A-Z
met creatieve exposure-oefeningen
Dawn Huebner & Erin Neely

ISBN 978 90 8560 342 9

NUR 770 / THEMA JMC

Deze uitgave © 2025 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

INHOUD

INLEIDING

A

Aardbevingen	29
Afgesloten ruimtes	29
Afvegen	30
Agorafobie	34
Alarmen	34
Alcohol(isme)	34
Alleen	34
Alleen naar boven of beneden gaan	34
Alleen slapen	34
Alleen thuis (zijn/komen)	37
Anders zijn	38
Artsen	40
Asymmetrie	40
Auto's	42

B

Bacteriën	43
Badkamer	43
Ballonnen	43
Bekwaamheid	45
Beneden	45
Beperking	45
Beslissingen nemen	46
Besluiten	47
Besmet voorwerp	47
Bijen	51
Binnendringers	54
Bliksem	54
Bloed	54
Boeken	56
Boten	56

9	Boven	57
	Buitenaardse wezens	57
29	Brand	57

C

29	Claustrofobie	59
30	Clowns	59
34	Controleren	59

D

34	Dieren	62
34	Dieven	62
37	Dingen weg doen	62
38	Dokters	64
40	Donker	65
40	Dood	67
42	Drugs	68
	Drukke plekken	71
43	Duizeligheid	72
43	Dwanggedachten	73

E

43	Emoties	77
45	Emetofobie	77
45	Eten	77
46	Excuses	77

F

47	Falen	79
51	Fecaliën	79
54	Film	79
54	Fouten (maken)	79
56	Flauwvallen	81
56		

G

Geesten	82	Katten	107
Gekostumeerde personages	82	Kelder	107
Geluiden	84	Keuzes	107
Geneeskunde (angst voor pijn/schade)		Kleding	107
86		Kieskeurig eten	107
Geruststelling zoeken	86	Kikkers	107
Geschiktheid	86	Kleine ruimte	109
Getallen	87	Knopen	109
Gevaarlijke dieren	88	Kokhalzen	112
Gevoelens	90	Kotsen	112
Gezondheid	92	Kwetsen	112
Groentes	93		

H

Haaïen	94	Laat zijn	113
Halloween	94	Legendes	113
Heksen	94	Liegen (onopzettelijk)	113
Herhalen	94	Liften	116

I

Herlezen	94		
Honden	95		
Hoogtes	98		
Horzels	99		
Huisdieren	99		

I

Imperfectie	100		
Ingesloten	100		
Injecties	100		
Insecten	101		
Interruptie	104		

J

Ja (zeggen)	106		
-------------	-----	--	--

K

Karakters	107		
-----------	-----	--	--

82

Katten	107
Kelder	107
Keuzes	107
Kleding	107
Kieskeurig eten	107
Kikkers	107
Kleine ruimte	109
Knopen	109
Kokhalzen	112
Kotsen	112
Kwetsen	112

L

Laat zijn	113
Legendes	113
Liegen (onopzettelijk)	113
Liften	116

M

Mascottes	117
Maskers	117
Media	117
Medicijnen (angst voor besmetting)	119
Medicijnen (slikangst)	119
Medische procedures	120
Mensen	120
Messen	120
Meubels	121
Mieren	121
Mislukking	121
Monsters	121

106

N

Naalden	122
Nauwe ruimtes	122
Nieuwe ervaringen	122
Nacht	122

122

Nee (als antwoord krijgen of zeggen)	122	R	148
Nieuwe dingen proberen	123	Regen	148
		Reisziekte	148
		Reizen	149
O	126	Religieuze gedachten	149
Onbekenden	126	Reptielen	149
Onderbreken/ Onderbroken worden	126	Roltrappen	149
Onderdompeling in water	126	Röntgenstralen	151
Oneerlijkheid	126	S	152
Ongelukken	128	Schaamte	152
‘Ongezond’ voedsel	128	Scheiding	152
Ontlasting	129	Scheidingsangst	152
Ontsnappen van huisdieren	130	School	155
Ontvoerders	131	Schurken	157
Onweer	131	Seks	158
Onzekerheid	131	Selectief eten	158
Open ruimtes	133	Sigaretten	160
Opgroeien	134	Sinterklaas/kerstman	160
Oudere mensen	135	Slangen	160
Overgeven	135	Slapen	160
Overmatig afvegen	139	Slechte mannen	160
		Slechteriken (echte leven)	160
P	140	Slechteriken (fictief)	161
Padden	140	Slecht weer	163
Paniek	140	Slikken	163
Perfectionisme	142	Sociale angst	163
Pijn	144	Spinnen	166
Pillen	144	Spoken/spookverhalen	166
Pleinvrees	144	Spreken	166
Poep/poeppen	144	Spreken in het openbaar	169
Po(t)je	145	Steden	170
Poppen	145	Stekende insecten	171
Praten	146	Stoelgang	171
Precies-goed-gevoel	146	Stofzuiger	171
Prikken	147	Storm	171
Puberteit	147	Symmetrie	171

T

Tandartsen	172	Verzamelen	191
Te laat zijn/komen	172	Vlekken	191
Terroristen	173	Vliegen	191
Therapie	175	Vliegtuigen	193
Tieners	175	Voedsel	193
Tijdgebonden activiteiten	176	Vogels	193
Toetsen (faalangst)	176	Vragen	195
Toiletten	177	Vuilnis/Vuil	195
Trappen	178		
Triggerende woorden of zinnen	180		

U

Uitdagingen	180	W	196
Urineren	181	Water	196
	181	Weer	197
	181	Wespen	200
	181	Woorden en zinnen	200
	181	Wind	202

V

Valsspelen	182	Z	203
Vampiers	182	Zee	203
Veiligheid	182	Zelfmoord	
Verandering in plannen	182	(angst om te sterven door)	203
Verdrinken	186	Zichzelf of anderen	
Verklede mensen/personages	186	verwonden/pijn doen	203
Verliezen	186	Ziekte	205
Vermoorden	186	Zolder	205
Verpleegkundigen	188	Zombies	205
Verslaving	188	Zwemmen	205
Verslikken	188	OVER DE AUTEURS	207

INLEIDING

Dit praktische naslagwerk bevat een uitputtende lijst met gebruiksvriendelijke exposure-oefeningen die geschikt zijn voor vijf- tot twaalfjarigen die worstelen met angst.

Waarom hebben we dit boek geschreven?

Erin: Ik ben medeauteur van dit boek omdat ik het nodig had! Tot nu toe moest ik, telkens als ik met een kind werkte dat *Exposure and Response Prevention* (ERP) nodig had, een nieuwe exposurelijst schrijven of in de dossiers van vorige cliënten gaan graven om een oude lijst te vinden om mee te werken. Hoe goed ik ook zocht, ik kon geen boek over exposure vinden dat voldeed aan mijn behoeften als therapeut.

Ik vond genoeg boeken vol theorie, waarin de voordelen van exposure en responspreventie werden aangeprezen. Maar daarvan hoefde ik niet overtuigd te worden; ik wist al dat ik exposure moest gaan doen met mijn kind-clienten. Wat ik echt nodig had was een eenvoudige gids die me in staat zou stellen om naar de relevante pagina te bladeren en een goed doordachte lijst te krijgen van creatieve, kindvriendelijke activiteiten. Dát boek hebben wij dus zelf geschreven. Zelfs terwijl ik eraan werkte, gebruikte ik dit boek al bijna dagelijks.

Dawn: Ik herinner me dat ik decennia geleden exposure bestudeerde. Als een kind hoogtevrees heeft, zo leerde ik, neem je het mee naar hoge plaatsen. Als een kind bang is om over te geven, laat je het overgeven. Ik was toen nog student en ik herinner me dat ik dacht: "Wacht! Wat? Hoe kan een kind laten overgeven het antwoord zijn?"

Dat blijkt het ook niet te zijn. Exposure is geen invuloefening. In het geval van emetofobie (angst om over te geven) veroorzaakt je angst. Je stelt het kind bloot aan mensen, plaatsen, kleding en voedingsmiddelen die het associeert met overgeven. Het opwekken van braakneigingen komt hier niet bij kijken. Er is vaardigheid voor nodig om het kind bloot te stellen aan zijn angsten en je moet veel werk stoppen in het opzetten van doelgerichte en uitgebalancheerde uitdagingen. Als je de uitdagingen verkeerd instelt, is de techniek gedoemd te mislukken. Doe je het goed, dan laat je het kind vrij. De kracht en schoonheid van exposure zijn de reden waarom ik "Ja" zei tegen Erin toen ze me vroeg om aan dit boek mee te schrijven.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is voor jullie, coaches en therapeuten die de basisprincipes van cognitieve gedragstherapie (CGT) begrijpen en ervaring hebben met het behandelen van kinderangst. Het is ook voor masterstudenten die leren over ERP en ouders die werken met een cognitief gedragstherapeut.

Wat wordt niet behandeld in dit boek?

10

Dit boek is geen uitgebreid behandelingshandboek. Het gaat niet in detail in op de theorie, noch behandelt het de vele onderzoeken die ERP als behandelmethode ondersteunen. Therapeuten blijven zelf verantwoordelijk voor de beslissingen die ze nemen bij het gebruik van deze lijsten, waarbij ze in gedachten moeten houden dat exposure slechts een van de hulpmiddelen is in hopelijk een flink gevulde therapeutische gereedschapskist.

Wat is exposure en responspreventie?

ERP is een cognitieve gedragstherapeutische behandelingsmethode. Onderzoek heeft herhaaldelijk en consistent de werkzaamheid ervan ondersteund als het gaat om de behandeling van angst, fobieën en obsessieve compulsieve stoornis (dwangstoornis, OCD). De beslissing om exposure te gebruiken is gebaseerd op de Jungiaanse stelregel: 'waar we ons tegen verzetten, blijft bestaan'. Alles waar een kind zich tegen verzet, voor wegloopt, door wordt belemmerd of op vastloopt, kan worden behandeld met ERP. Je kunt een kind leren dat zijn angstige verwachting niet uitkomt.

Exposure verwijst naar het doelbewust onder ogen zien van datgene wat de angst veroorzaakt. Responspreventie verwijst naar het weerstaan van de natuurlijke drang om angst te verminderen. Als je ERP dus bijvoorbeeld toepast om angst voor honden te behandelen, zou je het kind blootstellen aan een hond terwijl je voorkomt dat het kind wegloopt.

Wat is veiligheidsgedrag?

Veiligheidsgedrag is gedrag dat een kind vertoont om zichzelf te beschermen tegen *het verwachte gevaar*. In het voorbeeld over de hond zou wegrennen worden beschouwd als veiligheidsgedrag. Angstige kinderen grijpen naar veiligheidsgedrag om hun onzekerheid, ongemak en angst op afstand te houden. Controleren, geruststelling zoeken, vermijden, ongedaan maken, opnieuw doen, opbiechten, mentale rituelen, aandringen op gelijkvormigheid en constante afleiding zijn allemaal vormen van veiligheidsgedrag. Als een kind

veiligheidsgedrag voltooit, voelt het zich beter. En vaak doet het *verwachte* gevaar zich niet voor, wat kinderen dan ten onrechte toeschrijven aan het feit dat ze hun veiligheidsgedrag hebben uitgevoerd.

Het is gemakkelijk om te wennen aan het gebruik van veiligheidsgedrag vanwege de opluchting die het geeft en de beschermende waarde die het lijkt te hebben. Maar er zit een addertje onder het gras. Het is niet het veiligheidsgedrag dat het kind veilig houdt; het is al veilig. Omdat veiligheidsgedrag de illusie van veiligheid geeft en opluchting teweegbrengt, versterkt het uiteindelijk juist de niet-helpende reacties op angst. Daarom is responspreventie een essentieel onderdeel van ERP.

Hoe werkt ERP?

Exposure werkt via het proces van gewenning. Als we herhaaldelijk of langdurig aan hetzelfde worden blootgesteld, raken we eraan gewend en reageren we er minder emotioneel op. Het is net als met het dragen van een broek; we zijn er zo aan gewend dat we op een bepaald moment niet merken dat we hem aan hebben.

ERP richt zich op datgene waarvoor je bang bent en op veiligheidsgedrag. Omdat veiligheidsgedrag de illusie van veiligheid creëert, neemt de angst van een kind toe als je voorkomt dat het dat gedrag toepast. Dus elke keer dat je een kind blootstelt aan iets waarvoor het bang is en voorkomt dat het zijn veiligheidsgedrag uitvoert, stel je het ook bloot aan de ervaring van angst. Door opzettelijk ingebeelde gevaren aan te gaan zonder veiligheidsgedrag, ontwikkelt het kind tolerantie voor zijn angst en leert het dat waar het zo bang voor was waarschijnlijk niet zal gebeuren. ERP hertraint als het ware de hersenen, door die nauwkeuriger onderscheid te leren maken tussen werkelijk gevaar en vals alarm.

ERP gaat opeenvolgend te werk, beginnend met een minst gevreesde situatie en toewerkend naar het meest gevreesde scenario. Een kind met een vogelfobie kan bijvoorbeeld starten met het woord 'vogel' te schrijven en toewerken naar een bezoek aan een vogelreservaat.

Exposure komt vaak voor. Afhankelijk van de omstandigheden kan exposure meerdere keren per dag plaatsvinden. Het kind met de vogelfobie kan een knuffel in zijn bed hebben liggen, op weg van school naar huis op vogelspeurtocht gaan en na het eten een vogelknutselwerkje maken.

Exposure is doelbewust en kan zowel in een vooraf geplande volgorde als spontaan plaatsvinden. Het plan kan bijvoorbeeld inhouden hoe te reageren

DRIE SOORTEN EXPOSURE

1. In vivo: directe uitdagingen waarbij de gevreesde situatie daadwerkelijk wordt aangegaan
2. In vitro: imaginaire uitdagingen waarbij het kind zich de gevreesde situatie voorstelt
3. Virtueel: uitdagingen waarbij technologie wordt ingezet om een gevreesde ervaring te simuleren

op vogels die het kind toevallig tegenkomt op weg naar de bus. Of het nu natuurlijk gebeurt of gechoreografeerd, we willen dat het kind zich bewust is van de exposure en het bewust doet.

Tot slot bevatten goed opgestelde ERP-plannen de interesses en waarden van het kind en het gezin. Het leven van kinderen wordt beperkt door hun angsten. De therapeut bevindt zich in een goede positie om de boodschap uit te dragen dat wanneer deze angsten worden aangepakt, de wereld van het kind zich aanzienlijk zal openen en het vrij zal zijn om de dingen te doen die het wil en verdient te doen. Het kind met angst voor vogels loopt bijvoorbeeld het risico om een boottochtje te missen dat het gezin tijdens de vakantie heeft gepland. De therapeut kan praten

over hoe leuk het zal zijn om samen een tochtje te maken en kan exposure bij zeemeeuwen inbouwen om het mogelijk te maken. Op deze manier zijn geïndividualiseerde interventies niet alleen ethisch verantwoord, ze verhogen ook de effectiviteit van de behandeling.

Welke aanvullende technieken zijn er voor exposure?

Exposure wordt meestal gedaan als onderdeel van een cognitief-gedragsgerichte behandeling. Andere cognitieve technieken, waaronder het leren herkennen en benoemen van angst, hypothesetests, zelfpraat en het evalueren van waarschijnlijkheid, zijn allemaal een verrijking van exposure.

Kinderen met angst hebben vaak ondersteuning nodig bij hun zelfregulatie. Daarom zal de therapeut waarschijnlijk ook ontspanningstechnieken, ademhalingstechnieken, mindfulnessstrategieën en positieve afleiding aanleren. Een belangrijk voorbehoud: zelfregulatiestrategieën zijn bedoeld om kinderen te ondersteunen in het dagelijks leven en ze verminderen de reactiviteit. Ze



AARDBEVINGEN

Zie: *Weer*

29

AFGESLOTEN RUIMTES

Overwegingen

Er zijn twee hoofdzorgen als het gaat om angst voor afgesloten ruimtes: vast komen te zitten en het gevoel hebben opgesloten te zitten. Hoewel de eerste angst vaker voorkomt, kun je het beste eerst kijken waar het kind precies bang voor is voordat je aanvangt. Heeft het kind een angstaanjagende ervaring gehad, zoals het niet kunnen openen van de deur van een wc-hokje of vastzitten in een kast? Als het kind een trauma heeft meegemaakt in een afgesloten ruimte, kan Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) of een andere traumagerichte techniek de weg vrijmaken voor exposuretherapie.

Exposure-oefeningen

- ▶ **Kijk naar foto's van kleine, nauwe ruimtes.**

Zoek foto's van ruimtes waarvoor het kind bang is, zoals toilethokjes of liften. Ga van afbeeldingen van een enkele, rustige persoon naar meerdere mensen die opeengepakt in de ruimte zitten.

- ▶ **Maak van jezelf een 'burrito'.**

Meet wat het kind kan verdragen door eerst het lichaam te bedekken met een zware deken, ga dan verder met het maken van een strakkere rol en bedek uiteindelijk het hele lichaam van het kind.

- ▶ **Klim met het hoofd eerst in een slaapzak.**

Voeg uitdagingen toe zoals: het kind moet zich omrollen, zijn armen boven zijn hoofd heffen of zich omdraaien in de slaapzak om een opgesloten gevoel te creëren.

A

30

- **Bekijk video's van mensen in kleine, nauwe ruimtes.**
- **Bezoek een kleine ruimte.**

Laat het kind beginnen met buiten de besloten ruimte te staan met een ondersteunend persoon. Laat het kind bij volgende bezoeken naar de deuropening gaan, naar binnen gaan en de deur sluiten, dit alles onder begeleiding van de ondersteunende persoon. De uitdaging kan moeilijker worden gemaakt door langer in de afgesloten ruimte te blijven. Volg dit proces opnieuw als het kind de volgorde alleen doorloopt.

- **Ga met de lift.**

Ga van groot naar klein of van glazen wanden naar ondoorzichtige wanden. Laat het kind eerst met een ondersteunend persoon met de lift gaan en daarna, als het kind oud genoeg is, alleen.

- **Zeg: "Ik zit vast en ik kan er niet uit".**

Laat het kind dit in eerste instantie zeggen in een open ruimte met een ondersteunend persoon erbij. Laat het kind dit vervolgens met gesloten ogen zeggen, terwijl het zich voorstelt dat het in een afgesloten ruimte zit. Laat het kind nu "Ik zit vast" zeggen terwijl het in een afgesloten ruimte staat, eerst met een volwassene erbij, daarna alleen.

Ook: *Verslikken, Drukke plekken, Duizeligheid, Paniek, Scheidingsangst, Overgeven*

AFVEGEN

Overwegingen

Angst om af te vegen kan twee kanten opgaan. De eerste is een weigering om af te vegen, wat voorkomt bij kinderen met een intense angst om per ongeluk poep aan te raken. De tweede manier is overdreven afvegen, waarbij kinderen in paniek raken omdat ze mogelijk niet helemaal schoon zijn. Bij kinderen die het afvegen vermijden, kan de therapeut poep herdefiniëren als iets dat weliswaar vies is, maar niet gevaarlijk, en ouders coachen om poep afvegen als een routinetaak te behandelen, die zonder walging of angst wordt uitgevoerd. Als de exposure bij afvegen op gang komt, is het belangrijk dat ouders niet zeggen dat het kind geen poep aan zijn handen moet krijgen. Poep aanraken kan inderdaad gebeuren, maar is eenvoudig te verhelpen door gewoon de handen te wassen.

Kinderen die te veel afvegen, willen meestal perfect schoon worden, zoeken geruststelling dat ze schoon zijn, controleren herhaaldelijk het wc-papier op sporen van ontlasting en verschonen hun kleding als ze klaar zijn, gedreven door de angst dat het op de een of andere manier vies is geworden. Het doel van exposure is om kinderen te leren de onzekerheid te verdragen die ze voelen als ze dit veiligheidsgedrag loslaten.

A

Exposure-oefeningen voor kinderen die te veel afvegen

► **Veeg een passend aantal keren af.**

Laat het kind eerst het aantal afveegbewegingen tellen dat het normaal gesproken gebruikt en trek er dan om de paar dagen een af. De andere optie, die het beste is voor kinderen die blijven vegen nadat het toiletpapier schoon is, is om het aantal extra veegbewegingen te verminderen en ten slotte stop te zetten.

► **Gebruik een geschikte hoeveelheid toiletpapier.**

De ouder kan beginnen met het basisniveau van het kind en na verloop van tijd minderen. Of ze kunnen van tevoren een bepaald aantal vellen tellen en het kind die hoeveelheid, of minder, laten gebruiken. Overweeg om het kind te belonen voor ongebruikt toiletpapier.

► **Veeg een willekeurig aantal keren.**

Gebruik een dobbelsteen of beslis hoeveel keer er moet worden afgeveegd door een lootje met een nummer te trekken.

► **Wacht tussen het gebruik van het toilet en het omkleden.**

Moedig het kind aan om terug te gaan naar hun normale bezigheden terwijl het wacht om zich om te kleden. Een ouder hoeft geen alarm te zetten of het kind te vertellen wanneer het tijd is. Als het kind het zelf merkt en zich wil omkleden, moet het dat kunnen doen, maar tegen de tijd dat het twintig minuten duurt, merken de meeste kinderen dat de drang om zich om te kleden verdwenen is.

► **Draag één schone onderbroek per dag.**

Sommige kinderen willen hun ondergoed herhaaldelijk verschonen omdat ze bang zijn dat het nat of vies is geworden. Begin met het basisaantal verschoningen en verminder dit systematisch met één totdat het kind nog maar één schone onderbroek per dag draagt.

► **Maak het ondergoed opzettelijk nat.**

Laat het kind opzettelijk een beetje water op zijn ondergoed druppelen nadat het naar het toilet is geweest en blijf het vervolgens dragen.

A

Exposure-oefeningen voor kinderen die afvegen vermijden

► **Wees de baas over het toilet papier.**

Laat het kind toilet papier van de rol halen, het klaarmaken voor gebruik en het aan de ouder geven om af te veegen.

► **Speel een zoekspelletje in de badkamer.**

Laat een ouder een klein plastic speeltje op verschillende plekken in de badkamer verstoppen, te beginnen met vrij voor de hand liggende plekken zoals achter het douchegordijn. Kies in de volgende spelrondes verstopplekken die moeilijker te zien en te bereiken zijn, zoals in de kast of achter het toilet. Het doel van dit spel, naast het vinden van het speeltje, is om het kind kasten, deurknoppen en andere delen van de badkamer te laten aanraken die ze als vies zouden kunnen beschouwen.

► **Spoel het toilet door zonder je handen te gebruiken.**

Als het kind het doorspoelen van het toilet vermijdt, daag het dan uit om de perfecte doorspoeler te vinden, misschien een elleboog of een stevig potlood. Maak het spel moeilijker door ze telkens een unieke manier te laten bedenken om door te spoelen.

► **Spoel het toilet door met je hand.**

Laat het kind het toilet doorspoelen met zijn hand, eerst met een velletje wc-papier ertussen en dan met de blote hand.

► **Blijf in de badkamer nadat je het toilet hebt gebruikt en je handen hebt gewassen.**

Verleng de tijd dat het kind in de badkamer blijft. Bouw in het begin afleidingen in zoals grapjes vertellen of ik-zie-ik-zie-wat-jij-niet-ziet spelen, en bouw deze af zodat het kind zich meer bewust wordt van het opzettelijk in de badkamer blijven.

► **Wacht een minuut tussen poepen en doorspoelen.**

► **Kijk in het toilet na het poepen.**

Laat het kind naar zijn uitwerpselen in het toilet kijken. Kijk steeds langer, van snelle blikken naar meer langdurig onderzoek. Doe alsof je een poopoloog bent door de poep op een pseudowetenschappelijke manier te beschrijven of gedraag je als een museumgids die een interessante tentoonstelling laat zien. Wees speels als je de kleur, textuur en geur van de poep van het kind beschrijft en moedig het kind aan om hetzelfde te doen.

► **Raak de toiletbril aan.**

Laat het kind van snel naar langdurig aanraken gaan en van de bovenkant