

Behandel- en preventieprogramma kan veel leed voorkomen

# VRIENDEN tegen angst

door Esther van Heeswijk

Angst kan het leven van een kind zo gaan beheersen dat een gezonde ontwikkeling wordt belemmerd en er sprake is van lijdenslast. 'Angst-onderzoekers' Elisabeth Utens, psycholoog, en Robert Ferdinand, kinder- en jeugdpsychiater, beiden werkzaam op de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van het Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis, importeerden uit Australië het VRIENDEN-programma. Met dit programma kunnen niet alleen kinderen met een angststoornis worden behandeld, maar kan ook worden voorkomen dat angst ontardt in een stoornis. Utens hoopt dat dit programma op scholen en in behandelinstututen veel gebruikt gaat worden.

VRIENDEN is een afkorting die staat voor: Voel je je bang, Rust en ontspan je lekker, In jezelf denken, Eigen plan maken, Netjes gedaan, Doe je oefeningen, EN rustig blijven. De letters van het woord vormen de bakens waarmee een angstig kind kan leren zijn angstgevoel onder controle te houden en niet in paniek te raken. Susan zegt zachtjes 'helpende gedachten' tegen zichzelf als ze haar vinger opsteekt om aan de juf te vragen of ze naar het toilet mag. Dat heeft ze geoefend met het VRIENDEN-programma. Susan heeft geleerd de signalen van haar angst te herkennen, zichzelf te ontspannen, 'niet-helpende', negatieve gedachten (zoals 'andere kinderen lachen mij uit') te vervangen door 'helpende', positieve gedachten ('iedereen moet wel eens naar de WC'), zichzelf te belonen (bijvoorbeeld door zichzelf een complimentje te geven: 'ik ben er trots op dat ik dit kan'), zich rustig op haar ademhaling te concentreren en niet in paniek te raken. Voor die tijd durfde ze dit niet en nam ze buikpijn maar voor lief, omdat ze voor geen prijs iets hardop in de klas durfde te zeggen. Susan heeft dit niet zomaar geleerd, ze heeft het samen met de therapeut en met andere kinderen met angstklachten geoefend met het VRIENDEN-programma. VRIENDEN staat namelijk ook voor het leren met en van leeftijdgenoten en het ervaren leren in de veiligheid van een groep.

## Niet de enige

Elisabeth Utens beschrijft de kinderen met een angststoornis als

"vaak gevoelige, onzekere, verlegen kinderen, die geneigd zijn zo weinig mogelijk op te willen vallen. Ze kunnen veel in zichzelf lopen tobben over alles wat er mis zou kunnen gaan. Wat mij raakt is de stille lijdenslast van deze kinderen. Ze vallen niet op, maar ze kunnen veel piekeren, de lat hoog leggen, ze willen ook niet anders zijn dan de anderen en kunnen zich schamen voor hun angsten. Wat ik leuk vind om te zien is dat het bij een groepsbehandeling voor veel kinderen een eye-opener en steun kan zijn, dat er meer zijn met dezelfde problemen. 'Hé, die durft ook niet alleen te slapen', zie je ze denken. Het normaliseert de angstgevoelens. Veel angstige kinderen voelen zich alleen al gesteund door de wetenschap dat zij niet de enigen zijn met voor hun gevoel 'vreemde angsten' en 'nare gedachten'. Ik zie een flink deel van de kinderen opknappen van het VRIENDEN-programma. Een deel ervan heeft echter niet genoeg aan de tien sessies en heeft vervolgbehandeling nodig. Hoe dat komt en of een groepsbehandeling evenveel effect heeft als een individuele behandeling, dat zijn we nu nog aan het uitzoeken."

## Cognitief programma

Het VRIENDEN-programma is een vertaling van FRIENDS, een cognitief gedragstherapeutisch programma dat is ontwikkeld door de psychologe dr. Paula Barrett en haar medewerkers aan de Griffith Universiteit in Australië. Cognitief heeft betrekking op het 'denken' en een cognitief therapeutisch programma is bedoeld om kinderen anders te leren denken en zich daarmee ook anders te voelen. Elisabeth Utens: "Kinderen met angststoornissen hebben baat bij een behandeling die erop gericht is hen bewust te maken van hun angsten en hen vervolgens leert om deze aan te pakken. Ze leren hun 'niet-helpende' negatieve gedachten om te zetten in 'helpende', positieve gedachten. Daarmee kan het angstige gevoel worden veranderd in een rustig gevoel. Toen we op zoek waren naar een betrouwbaar en effectief programma om kinderen met angstproblemen te helpen, kwamen we terecht bij FRIENDS.

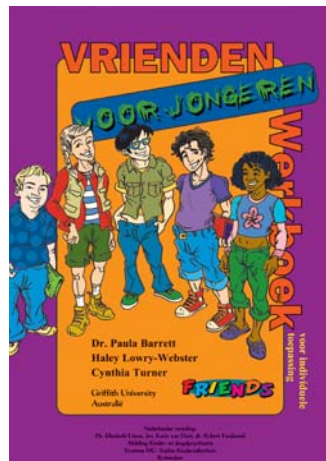
In onderzoek is aangetoond dat 60% van de kinderen met een angststoornis na afloop van dit programma diagnosevrij is en dat na een jaar ook nog steeds is. Er zijn ook positieve resultaten gemeld als het programma in een klas wordt gebruikt ter preventie van angstproblemen."

## Preventie

In haar rapport 'Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options' benadrukt de World Health Organisation (WHO) het belang van het



Elisabeth Utens, vertaalster van het VRIENDEN-programma



voorkómen van angststoornissen vanwege de enorme negatieve invloed op het leven en het functioneren. Hierbij noemt de WHO slechts één programma dat effectief is voor zowel algemene preventie, als voor preventie bij specifieke groepen, als voor behandeling: het VRIENDEN-programma. Elisabeth Utens ziet het inzetten van VRIENDEN als preventieprogramma voor angst- en depressieproblemen niet alleen als een mogelijkheid om veel leed en maatschappelijke kosten te voorkomen, maar ook als een waardevolle bijdrage aan de ontwikkeling van ieder kind, of het nou angstklachten heeft of niet.

“Ieder kind kan er baat bij hebben: de kinderen leren levensvaardigheden, zoals zich bewust worden van hun negatieve gedachten en deze proberen te vervangen door positieve, waar ze in de loop van hun verdere leven veel aan kunnen hebben.” In Australië, Nieuw-Zeeland en Duitsland zijn al positieve resultaten geboekt met het inzetten van FRIENDS op school, ook na de termijn van een jaar. In Nederland heeft Elisabeth Utens bij wijze van pilot een school begeleid die het program-

## VRIENDEN-programma

Het VRIENDEN-programma is een cognitief gedragstherapeutisch protocollair programma voor de behandeling van angst en depressie bij kinderen (4 tot en met 11 jaar) en jongeren (12 tot en met 16 jaar). Daarnaast kan het worden ingezet in de klas ter preventie van angststoornissen en depressieve klachten. Het programma leert kinderen om angstsignalen van hun lichaam te herkennen en vaardigheden te ontwikkelen om met deze angsten om te gaan en ze aan te pakken. Dit gebeurt in twaalf sessies (tien bijeenkomsten en twee terugkombijeenkomsten) voor de kinderen en vier voor de ouders/opvoeders.

### Meer informatie over het VRIENDEN-programma:

[www.vriendenprogramma.nl](http://www.vriendenprogramma.nl), e-mail [bestellingen@aseba.nl](mailto:bestellingen@aseba.nl), of tel. (010) 4636191. Kijk ook op [www.friendsinfo.net](http://www.friendsinfo.net) (internationaal).

*Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options*, pp. 42-43, WHO, 2004, te downloaden via <http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/924159215X.pdf>

## Onderzoek naar de effectiviteit van VRIENDEN

Dr. Elisabeth Utens en dr. Robert Ferdinand zijn samen met prof. Treffers, afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie Curium, centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie in Leiden, bezig aan een onderzoek naar het effect van de behandeling van kinderen met angststoornissen met het VRIENDEN-programma. Hierbij wordt o.a. gekeken naar de invloed van een aantal factoren op het behandelings succes, zoals: (ernst van) de angstklachten, eventuele bijkomende klachten van de kinderen, hun biologische kenmerken en opvoedingsstijlen van de ouders. Dit moet uiteindelijk informatie opleveren over wat voor wie de meest effectieve behandelvorm is – in een groep (groepen bestaan uit zes kinderen) of individueel. Aan dit onderzoek, waarbij kinderen met een angststoornis behandeld worden middels het VRIENDEN-programma, doen kinderen tussen de 8 en 15 jaar mee.

**Voor meer informatie over het onderzoek**, maar ook over de behandeling, kunt u contact opnemen met de onderzoekscoördinator van dit project:

mw. dr. Willemijn van Gastel, e-mail [w.vangastel@erasmusmc.nl](mailto:w.vangastel@erasmusmc.nl)

Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Curium/Erasmus MC-Sophia kindziekenhuis,

dr. Molewaterplein 60, 3015 GJ, Rotterdam, tel.

(010) 4636671 (dinsdag, donderdag).

ma heeft toegepast in de groepen 6, 7 en 8. “De leerkrachten waren positief, ze vonden met name dat de kinderen achteraf beter over hun gevoelens konden praten.”

## Kantekeningen

Hoe enthousiast verscheidene professionals uit de geestelijke gezondheidszorg ook zijn over VRIENDEN als preventieprogramma, de toekomst zal nog moeten uitwijzen of VRIENDEN een vaste plaats zal krijgen in onderwijsprogramma's op basisscholen en scholen voor voortgezet onderwijs. Er zijn wel een aantal argumenten aan te voeren waarom dit nog heel wat voeten in aarde zal hebben. Bijvoorbeeld de vereiste betrokkenheid van de ouders; die overigens ook geldt wanneer VRIENDEN wordt ingezet als behandelprogramma. In de praktijk wordt aanbevolen om op scholen een informatieavond voor ouders te organiseren. Het VRIENDEN-programma bevat daarnaast vier ouderbijeenkomsten. In deze ouderbijeenkomsten worden de doelstelling en de werkwijze van het programma uitgelegd en krijgen de ouders informatie hoe ze hun kind kunnen ondersteunen bij het uitvoeren van de opdrachten die ze mee naar huis krijgen. Dit kan een struikelblok zijn voor kinderen waarvan de ouders niet mee willen of kunnen werken. Daarnaast is het ook de vraag of alle kinderen in een klas bereid en in staat zijn om alle opdrachten van het programma uit te voeren. De leerkracht kan hierbij echter helpen en de kinderen kunnen elkaar tips geven en elkaar op die manier helpen.