

leer te durven

**Evaluatie van de online versie van ‘Leer te Durven!’, een interventie
voor angst bij kinderen**

Dr. Ellin Simon
Open Universiteit



angst



Emotionele
reactie



Vermijdings
gedrag

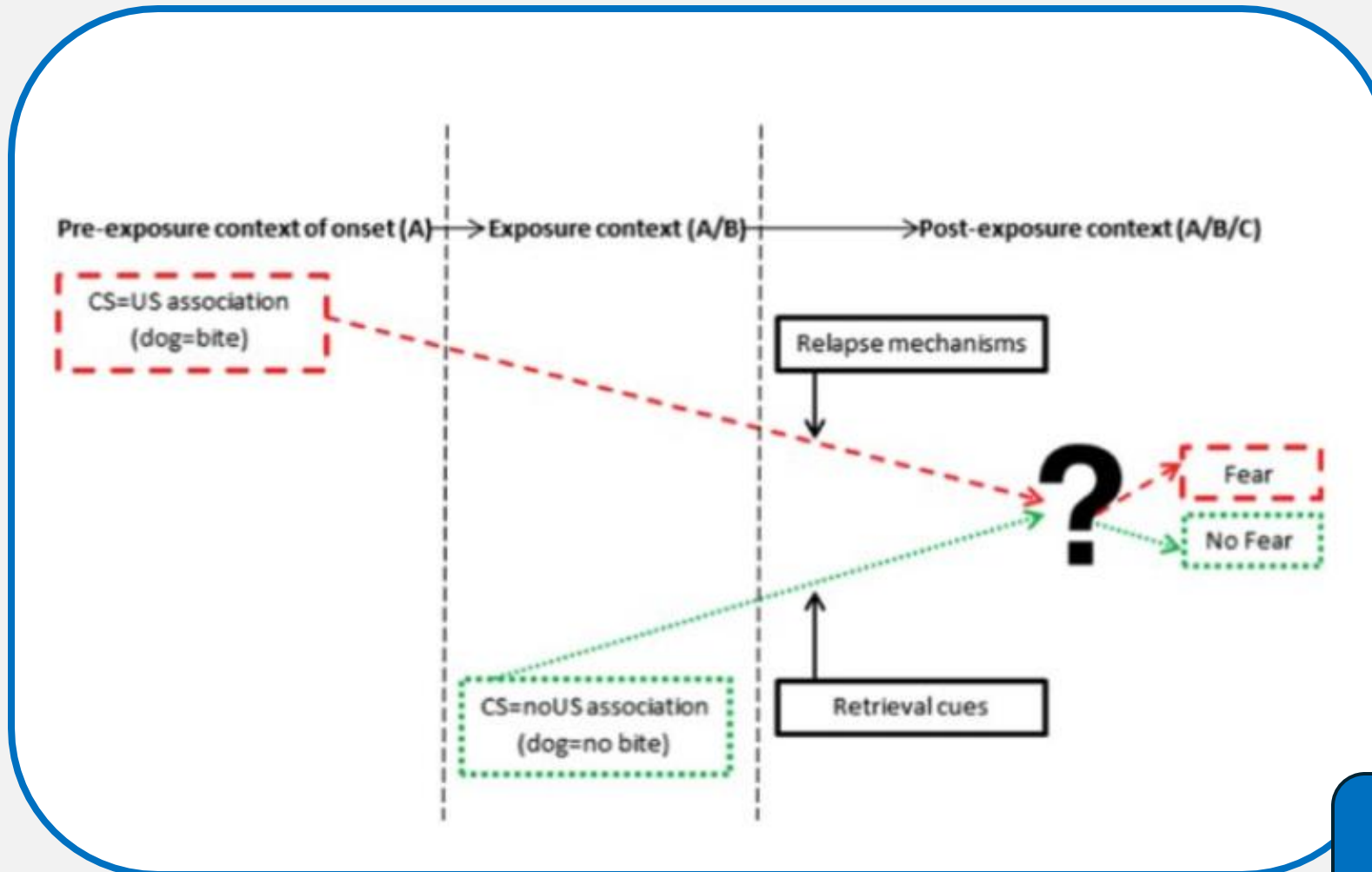


Lichamelijke
reactie



Erover
nadenken

inhibitieren



Overgenomen uit
De Jong et al., 2018

Leer te Durven!-Online



Training

Weergeven

Bewerken

Structuur



1. Kennismaken



2. Angsten vangen



3. Speurplan maken



4. Trotseren



5. Durven



6. Gedachten opsporen

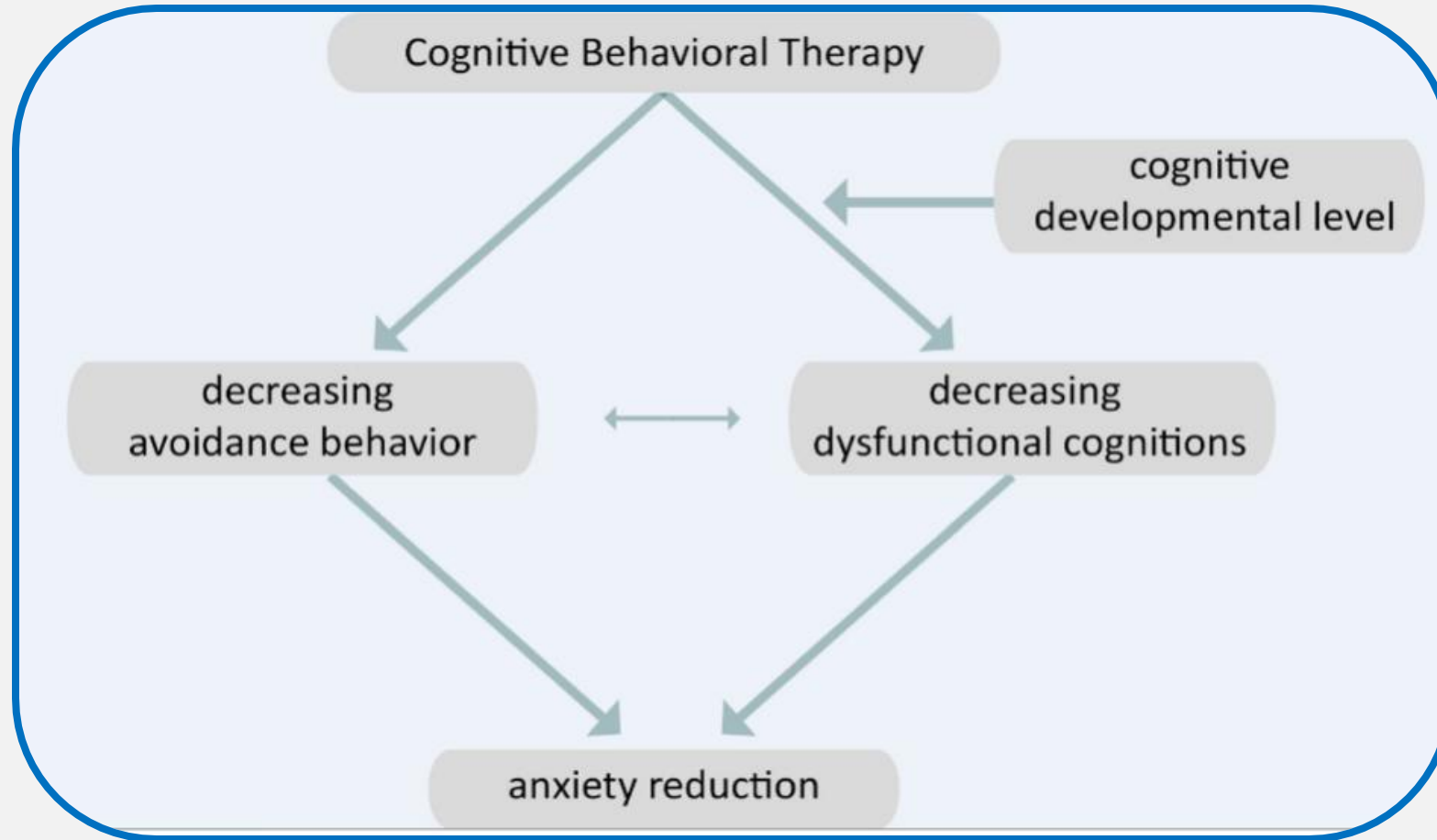


7. Gedachte-helpers

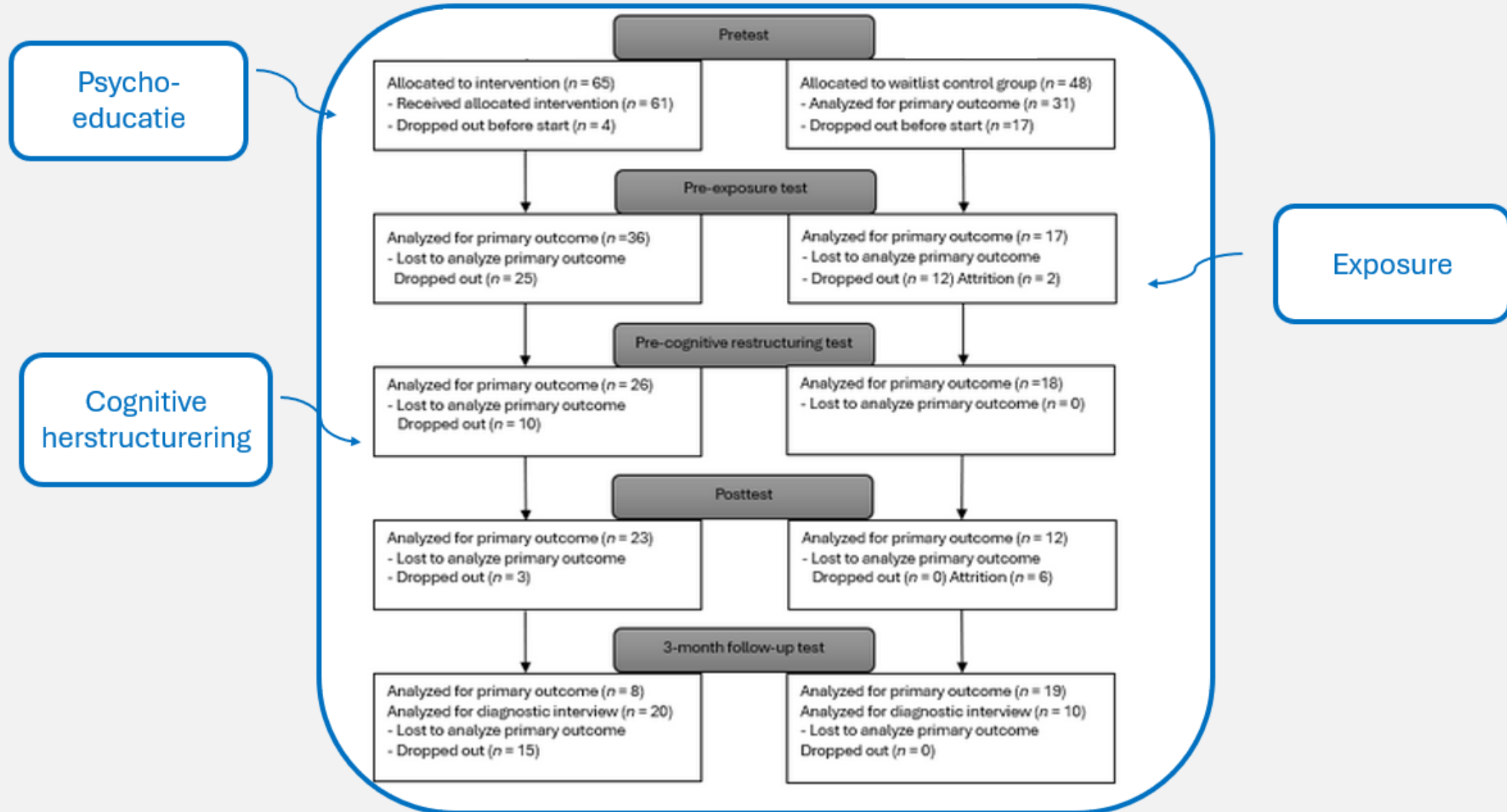


8. Afscheid

onderzoeksmodel



meetmomenten



deelnemers

Kinderen van 8-13 jaar
Uit de normale populatie
 $n = 183$

Deelname aan de voormeting
 $n = 92$

Deelname aan de nameting
 $n = 35$



dit vonden de deelnemers

Children's (n = 19) Evaluation of the Intervention (grades: 1: extremely bad; 10 extremely good)

What grade do you give to...	Grade (1-10) (M, SD)
...the entire intervention)?	8.21 (1.13)
...your trainer?	9.16 (1.01)
...the difficulty of the intervention?	5.37 (2.43)
...the exposure sessions?	7.45 (1.61)
...the cognitive restructuring sessions?	6.71 (2.61)

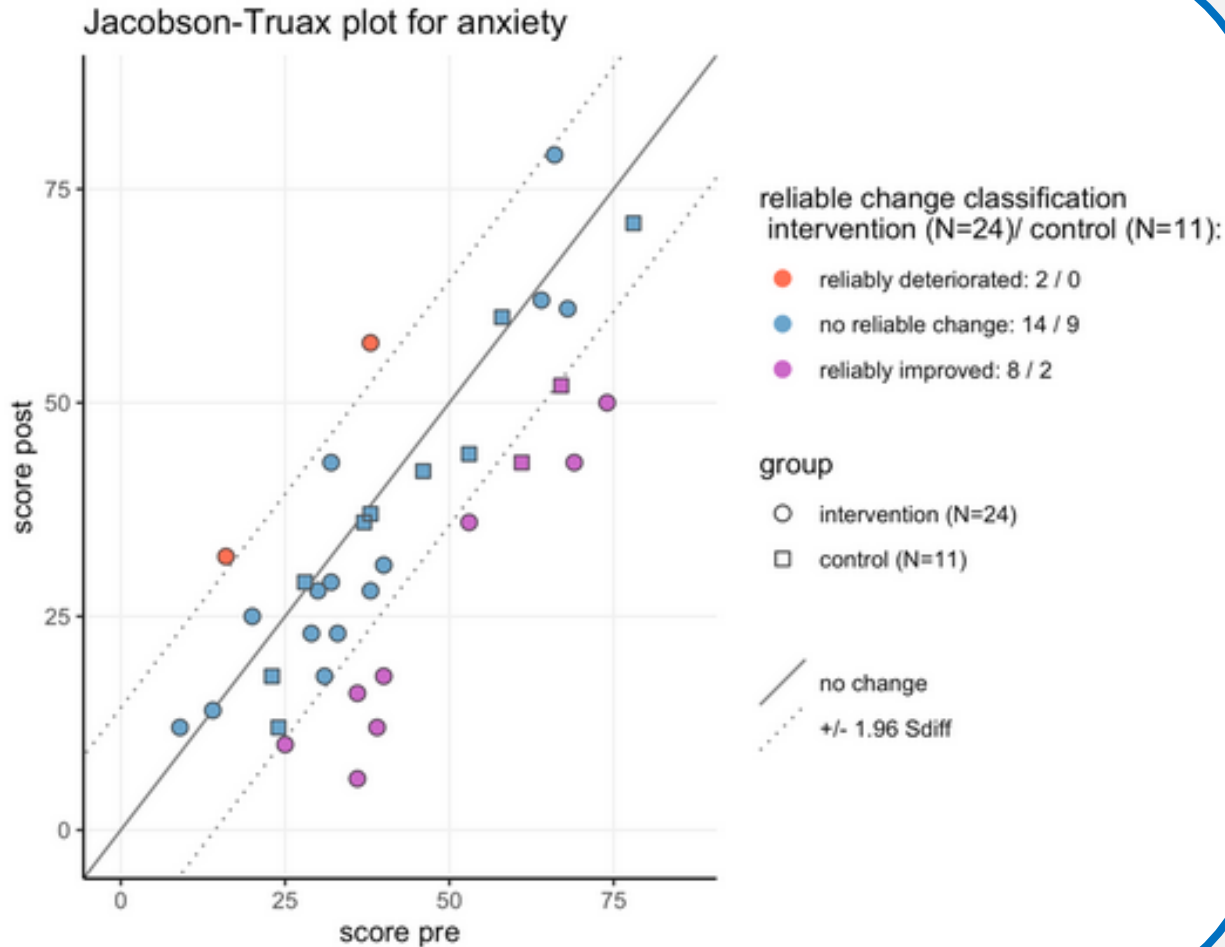
gemiddelden op groepsniveau met geschatte waarden van de uitvallers

- Angst nam evenveel af over tijd in beide groepen
- Negatieve cognities namen evenveel af over tijd in beide groepen
- Positieve cognities bleven stabiel in beide groepen
- Vermijding schommelde over tijd in beide groepen maar die schommeling verschilde tussen de groepen
- Wat bleek: Vermijding nam toe in de groep die LTD volgde nadat zij cognitieve herstructurering hadden gekregen

Stof tot nadenken: Cognitieve herstructurering kan een vorm van vermijden zijn



gemiddelden op individueel niveau zonder schattingen



In de interventiegroep
verbeterde de angst van 1/3
van de kinderen terwijl dit
gold voor slechts 1/5 van de
kinderen in de
wachtlIJstgroep

diagnoses op nameting

Minder gegeneraliseerde
angststoornissen bij kinderen
die de interventie hebben
gevolgd



Minder sociale
angststoornissen bij kinderen
die de interventie hebben
gevolgd



face-to-face versus online

Face-to-face	Online	Opmerking
Groep	Individueel	Meta: geen verschil
Geen online elementen	Online elementen	Losse studies: kids voorkeur f2f
Exposure via habituatie	Exposure via inhibitieleren	Onze observatie: Kinderen vonden het erg moeilijk om hun verwachting te verbaliseren

ontmantelen van de cgt-elementen

- Bij ontmanteling vonden we alleen een opmerkelijk effect voor vermijding
- We vonden ook dat de interventie een positief effect had op angst bij 'completers'
- Synergisme van CGT-elementen op angst
- Het idee van lineariteit is mogelijk niet houdbaar



uitval is ook een resultaat

- Completers hadden lagere startniveaus van angst
- Completers hadden lagere startniveaus van negatieve cognities
- Uit ander onderzoek: hogere mate van acceptatie van online therapie voor mensen met milde angstsymptomen dan voor mensen met heftige angstsymptomen





Online CGT inzetten tijdens de wachtlijstperiode voor kinderen met gegeneraliseerde en sociale angststoornis



Online CGT inzetten voor kinderen met milde angstproblemen



Exposure middels inhibitieren mogelijk te moeilijk voor kinderen



Het CGT-geheel is groter dan de som der delen



Table 2

Pretest correlations between major anxiety disorders' anxiety level (MAD), specific phobias' anxiety level (SP), total anxiety level, avoidance, and positive and negative cognitions

	MAD	SP	Total level of anxiety	Avoidance	Negative cognitions	Positive conditions
MAD	1	-	-	-	-	-
SP	.62***	1	-	-	-	-
Total anxiety level	.92***	.87***	1	-	-	-
Avoidance	.01	.12	.05	1	-	-
Negative cognitions	.74***	.52***	.72***	.01	1	-
Positive cognitions	-.18	-.09	-.14	.11	-.36***	1

Note. *** $p < .001$.