

**DOORBREEK**  
**ANGST EN**  
**DWANG BIJ**  
**JE KIND**

SPACE, een bewezen effectief  
programma voor ouders

**ELI R. LEBOWITZ**

Oorspronkelijke uitgave: Eli R. Lebowitz, PhD (2021). *Breaking free of child anxiety and OCD. A scientifically proven program for parents*. New York: Oxford University Press.

## **Doorbreek angst en dwang bij je kind SPACE, een bewezen effectief programma voor ouders**

Eli R. Lebowitz

Vertaling: Margot van der Stelt en Ad de Kok

ISBN 978 90 8560 131 9

NUR 770

THEMA JMC

BISAC PSY004000/PSY009000

DOI 10.36254/978-90-8560-131-9

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.

# Inhoud

	<b>Voorwoord</b>	<b>13</b>
--	------------------	-----------

<b>1</b>	<b>Angst bij kinderen begrijpen</b>	<b>17</b>
	Wat is angst?	17
	Waarom kampen sommige kinderen met angst?	24
	Hoe normaal zijn problemen met angst?	26
	Een probleem met angst of een angststoornis?	27
	Hoe ziet angst eruit?	29
	Lichaam	30
	Gedachten	32
	<i>We kunnen onze gedachten niet tegenhouden</i>	35
	Gedrag	36
	Gevoelens	39
	<i>Leven in een mijnenveld</i>	41
	<i>De controle houden</i>	42
	In dit hoofdstuk heb je geleerd	44

<b>2</b>	<b>Angst bij kinderen</b>	<b>45</b>
	<i>Vormen en behandelingen</i>	
	Wat zijn de belangrijkste vormen van angst bij kinderen en jongvolwassenen?	45
	Verlatingsangst	46
	Sociale angst	46

Gegeneraliseerde angst	47
Fobieën	48
Paniek en paniekstoornis	49
Pleinvrees	50
Obsessies en compulsies	50
Ziekte-angst	52
Vermijdende/beperkte voedselinname	53
Is angst te behandelen?	53
Hoe wordt angst behandeld door professionals?	56
Cognitieve gedragstherapie	57
<i>Angstige gedachten uitdagen</i>	57
<i>Oefenen met exposure</i>	58
<i>Ontspanningsoefeningen</i>	58
<i>Gevoelens beheersen</i>	59
<i>Aanvullende hulpbronnen van CGT</i>	59
Medicatie tegen angst	59
Gezonde gewoonten	61
In dit hoofdstuk heb je geleerd	62

## 3

<b>Neemt de angst van je kind het gezin over?</b>	<b>63</b>
Zijn ouders de 'veroorzakers' van angstproblemen bij hun kind?	63
Op welke manier heeft de angst van je kind invloed op jou en je gezin?	66
Waarom leunen kinderen op hun ouders als ze angstig zijn?	69
In dit hoofdstuk heb je geleerd	71

## 4

<b>Veelvoorkomende valkuilen voor ouders van angstige kinderen</b>	<b>72</b>
Beschermend en eisend	72
Ben je een beschermende ouder?	75
Ben je een eisende ouder?	82

Eisen dat je kind zich anders <i>voelt</i>	84
Eisen dat je kind zich anders <i>gedraagt</i>	86
‘Als hij het maar wilde proberen, dan zou hij zien dat het allemaal meevalt’	87
‘Jij bent superman – ik niet!’	88
In dit hoofdstuk heb je geleerd	89

# 5

<b>Gezinsaanpassing</b>	<b>90</b>
Wat is gezinsaanpassing?	92
Participatie en modificatie	92
Participatie in door angst gedreven gedrag	95
Modificatie van gezinsroutines en -schema's	96
Doe je aan aanpassing?	96
Je dacht dat je behulpzaam was – is dat dan je taak niet?	98
Positieve aanpassingen en negatieve aanpassingen	101
Het is zo moeilijk om je niet aan te passen!	103
Je vindt het vreselijk om je kind overstuur te zien	103
Je hebt hier geen tijd voor; je hebt andere dingen te doen	104
Je kind wordt boos als je je niet aanpast, en soms zelfs agressief	105
Als je je niet aanpast, wordt de angst alleen maar erger	106
Wat zal je kind denken? Dat het je niets kan schelen?	106
Aanpassing en broers en zussen	107
Je hoeft het niet te doen!	111
In dit hoofdstuk heb je geleerd	112

# 6

<b>Aanpassing in kaart brengen</b>	<b>113</b>
Je aanpassingskaart maken	115
Aanpassingen monitoren – houd een logboek bij	120
In dit hoofdstuk heb je geleerd	120

# 7

<b>Hoe kun je ondersteunend zijn?</b>	<b>121</b>
Ondersteuning betekent accepteren dat je kind echt bang is – maar ook weten dat het ermee om kan gaan	122
Waarom is ondersteuning zo belangrijk?	128
Ben je ondersteunend?	134
Oefenen met ondersteunend zijn	135
In dit hoofdstuk heb je geleerd	142

# 8

<b>Welke aanpassing kun je het beste als eerste verminderen?</b>	<b>143</b>
Waarom zou je slechts één aanpassing kiezen?	143
Wat is een ‘goede’ aanpassing om te verminderen?	147
Kies iets wat zich vaak voordoet	147
Kies iets waar je controle over hebt	148
Kies iets waar je last van hebt	149
<b>Welke aanpassingen zijn niet geschikt om je op te richten?</b>	<b>149</b>
Gaat het echt over de angst?	150
Meng doelen niet	152
Zijn beide ouders het eens?	153
Kies je doel!	153
In dit hoofdstuk heb je geleerd	155

# 9

<b>Plannen hoe je je aanpassingen vermindert</b>	<b>156</b>
Wat moet er in je plan zijn opgenomen?	156
Je eigen plan maken	168
Wat?	168
Wanneer?	168
Wie?	169
Hoe en hoeveel?	170
Wat doe je ervoor in de plaats?	171
Wat gaat dit moeilijk maken?	171
In dit hoofdstuk heb je geleerd	173

<b>10</b>	<b>Hoe informeer je je kind over je plan?</b>	<b>174</b>
	Waarom ga je je kind vertellen over je plan?	174
	Wanneer ga je je kind vertellen over je plan?	177
	Wat ga je zeggen?	178
	<i>Ondersteunende opmerking</i>	182
	<i>Waarom?</i>	183
	<i>Wat?</i>	183
	<i>Wanneer?</i>	184
	<i>Wie?</i>	184
	<i>Hoe en hoeveel?</i>	184
	Werk met een geschreven boodschap	194
	Uitdagingen bij het overbrengen van je plan aan je kind	197
	Je kind wil er niet van horen	197
	Je kind wordt bang of raakt overstuur	199
	Je kind wordt boos	200
	Je kind gaat met je in discussie	201
	Je hebt je kind over het plan verteld, en wat gebeurt er vervolgens?	204
	In dit hoofdstuk heb je geleerd	204
<b>11</b>	<b>Aan je plan werken</b>	<b>205</b>
	Houd een logboek bij	205
	Wat je in het begin kunt verwachten	206
	Blijf ondersteunend	209
	Complimenteren	210
	Succes betekent voor jou dat je je niet hebt aangepast	212
	Succes betekent voor je kind dat het erdoorheen komt	214
	Je er klaar voor voelen en er klaar voor zijn	217
	Een volgende stap vooruit zetten	218
	In dit hoofdstuk heb je geleerd	220

<b>12</b>	<b>Troubleshooting</b>	<b>221</b>
	<b><i>Omgaan met moeilijke reacties van je kind</i></b>	
	Je kind wordt agressief als je je niet aanpast	221
	Moet je je kind straffen vanwege de agressie?	225
	Maar hoe zal dat de volgende keer gaan? Zal je kind dan niet weer agressief zijn?	226
	<i>Ga niet mee in een discussie</i>	226
	<i>Richt je op je eigen gedrag</i>	229
	<i>Vraag om hulp</i>	229
	Je kind is zo overstuurd dat het voelt alsof je het pijn doet	230
	Angst: what goes up must come down	231
	<i>Het verkeerslicht</i>	231
	<i>Een in de tijd gelimiteerd experiment</i>	233
	<i>Is het jouw pijn of die van je kind?</i>	233
	<i>Vraag om hulp</i>	234
	Je kind dreigt zichzelf iets aan te doen als je je niet aanpast	234
	In dit hoofdstuk heb je geleerd	240

<b>13</b>	<b>Troubleshooting</b>	<b>241</b>
	<b><i>Omgaan met problemen in de samenwerking met je partner</i></b>	
	Je partner en jij zijn het niet met elkaar eens	241
	Tips voor betere communicatie met je partner	246
	<i>Kies je het beste tijdstip om te praten?</i>	246
	<i>Vermijd beschuldigingen</i>	247
	<i>Maar gezinsaanpassing is toch fout?</i>	248
	<i>Toon respect</i>	249
	<i>Houd je aandacht gericht</i>	250
	<i>Ondersteuning betekent twee dingen</i>	252
	<i>Probeer van taak te wisselen</i>	253



Betekent aanvaarding dat je ermee akkoord gaat dat je kind doorgaat met het vermijden van coping?	254
Betekent meer vertrouwen niet minder aanvaarding?	254
Kun je in één keer je hele houding veranderen?	254
Zal je kind niet in de war raken door deze verandering in de reacties?	255
Bestaat er een plan waarover jullie het eens kunnen worden?	257
Richt je op dat waarover je controle hebt	257
In dit hoofdstuk heb je geleerd	258

## **14 Afronding en hoe verder 259**

Het is je gelukt!	259
Ga door met ondersteunen	261
Bemerk je aanpassingsgedrag	262

## **A Bijlage A Werkbladen 269**

Werkblad 1: Welke invloed heeft angst op mijn kind?	271
Werkblad 2: Valkuilen voor ouders	273
Werkblad 3: Ik en de angst van mijn kind	274
Werkblad 4: Lijst met aanpassingen	276
Werkblad 5: Aanpassingskaart	277
Werkblad 6: Dingen die je zegt	279
Werkblad 7: Ondersteunende opmerkingen	280
Werkblad 8: Je Plan	281
Werkblad 9: Aankondiging	282
Werkblad 10: de doelaanpassing monitoren	283

## **B Bijlage B Bronnen 284**

Websites met informatie en hulpmiddelen om gespecialiseerde hulpverleners te vinden	284
---	-----



# Voorwoord

## ***‘Mijn kind worstelt met angst, kunt u mij helpen?’***

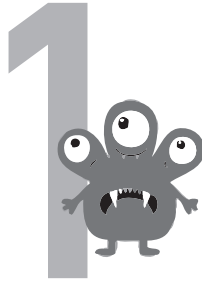
Deze vraag wordt mij regelmatig gesteld door ouders van kinderen en jongvolwassenen die kampen met overmatige angsten. Het antwoord in dit boek luidt: **‘Jij kunt je kind helpen!’** Als je de ouder bent van een kind met angst of obsessief-compulsieve problemen, dan hoop ik dat je door de in dit boek beschreven stappen te volgen de angst bij je kind aanmerkelijk kunt doen afnemen en de kwaliteit van zijn of haar leven kunt verbeteren. De in dit boek uiteengezette stappen vormen een systematische behandelbenadering die in klinische onderzoeken is getest en zeer effectief is bevonden. Het behandelprogramma heet SPACE: Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions (Ondersteunend Ouderschap bij Angstige Kinderemoties). Wat veel ouders het meest stimulerend vinden aan SPACE, en wat het programma anders maakt dan vrijwel alle andere behandelvormen van angst bij kinderen, is dat het volledig is gericht op de ouders en dat aan hen hulpmiddelen worden aangereikt om hun kinderen te helpen. En ik doe bij dezen een belofte: op geen enkel punt in dit boek zal aan ouders worden gevraagd druk uit te oefenen op kinderen om hen dingen te laten doen die ze niet willen. Dit boek doorwerkend, zul je slechts proberen het gedrag te veranderen van de enige persoon over wie je controle hebt: jezelf.

Alvorens verder te gaan, maken we eerst een einde aan een veelgehoorde mythe over problemen van kinderen: die zouden worden veroorzaakt door de ouders, en als je kind te maken heeft met een angststoornis zou dit waarschijnlijk het gevolg zijn van iets wat jij fout hebt gedaan, of van iets wat je juist niet hebt gedaan en wel had moeten doen. In hoofdstuk 3 bespreek ik deze mythe en licht ik toe waarom die niet op waarheid berust. *De wens om je kind het beste leven te laten leiden dat mogelijk is en om daarbij de uitdagingen die het tegenkomt te overwinnen, staat volledig los van de notie dat jij als ouder de problemen van je kind zou hebben veroorzaakt.* Als je er op deze manier naar leert kijken, dan wordt duidelijk dat het twee verschillende dingen betreft. Waarom zou een ouder een kind alleen willen helpen met de problemen die diegene zelf teweeg heeft gebracht? Dat is onzinnig! En vergelijkbaar: het feit – en het is een feit – dat ouders hun angstige kinderen kunnen helpen, betekent niet dat de ouders die angsten hebben voortgebracht. Waarom zouden ouders alleen invloed kunnen hebben op problemen die ze zelf hebben veroorzaakt? Dat is ook onlogisch. Dus of je nu jezelf de schuld geeft van de angst van je kind, dat iemand anders je de schuld ervan geeft, of dat je denkt dat ik je de schuld ervan geef door je de indruk te geven dat het in je vermogen ligt je kind te helpen – laten we de mythe dat jij de oorzaak bent van de angst van je kind gewoon naast ons neerleggen. Zoals veel andere behandelingen, is SPACE een systematisch opgezet programma waarbij elke stap op een georganiseerde manier voortborduurt op de vorige stappen. Daarom heeft het de voorkeur dit boek volledig door te nemen en de aanbevelingen in de gepresenteerde volgorde op te volgen. Het kan verleidelijk zijn om vooruit te springen en stappen over te slaan, zeker als je heel graag aan de slag wilt en wenst dat de angst van je kind zo snel mogelijk afneemt. Maar jij en je kind hebben waarschijnlijk het meeste succes als je de stappen in de beschreven volgorde uitvoert. De beste manier om je doel te bereiken – je kind helpen minder angstig te zijn – is de tijd te nemen om alle stappen af te ronden en gebruik te maken van de begeleidende werkbladen.

Hoewel het doorwerken van alle stappen tijd vraagt, is het goed om te bedenken dat het behandelen van angst bij kinderen altijd tijd en moeite vergt. SPACE is effectief gebleken in het reduceren van angst bij kinderen. Wees je er hierbij van bewust dat dit onderzoek was gericht op klinische studies waarin de ouders en een vaardige therapeut gedurende ongeveer twaalf weken elke week samenkwamen. Andere behandelingen, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) voor kinderen (zie hoofdstuk 2 voor een korte beschrijving van CGT), zijn ook gebaseerd op wekelijkse bijeenkomsten met een therapeut en vergen ook veel werk, zowel in de sessies als daartussenin. Dus denk niet dat je er snel bent als je zelfstandig gaat werken met een boek als dit. Wijd er tijd en moeite aan zodat je ervan verzekerd bent dat je de meeste kans hebt op succes. Ik stel voor dat je voor jezelf ‘sessietijd’ reserveert, een uur per week, waarin jij (en je partner, als jullie dit samen doen) je volledig richt op het werken met het boek en op de vorderingen die je maakt.

Uiteraard kan met een boek werken professionele therapie met een kundige behandelaar niet volledig vervangen, zelfs niet met aanzienlijke inzet van tijd en aandacht. Dit boek bevat hulpmiddelen en aanbevelingen die over het algemeen afdoende zijn voor veel ouders om een betekenisvolle invloed te kunnen hebben op de angst van hun kind. Maar als je tot de conclusie komt dat het boek niet genoeg is, of als je het gevoel hebt meer hulp nodig te hebben, dan is het waarschijnlijk de beste optie om te gaan samenwerken met een professionele therapeut die bekend is met en ervaring heeft met het behandelen van angst bij kinderen.

En verder: dank jullie wel! Dank dat je een ouder bent die gevoel heeft voor de behoeften van je kind en die toegewijd is om het te helpen. Je hebt een boek in handen dat geschreven is voor ouders die hun kind willen ondersteunen. Jouw sensitiviteit heeft je geholpen te begrijpen dat je kind met angst kampt, en je toewijding heeft je ertoe gebracht naar manieren te zoeken om het daarbij te steunen. Dus, dank je wel!



# Angst bij kinderen begrijpen

## Wat is angst?

*Angst* is een woord dat we gebruiken om het systeem te beschrijven dat helpt ons bewust te worden van mogelijke bedreigingen en gevaren en ons beschermt voor deze bedreigingen en gevaren. Alle levende wezens, van de eenvoudigste levensvormen tot de meest complexe dieren en mensen, beschikken over een systeem dat als doel heeft dingen die ongevaarlijk zijn en dingen die mogelijk schadelijk zijn, te onderscheiden. Het is van levensbelang om dit onderscheid te kunnen maken. Sommige dieren gebruiken hun reukvermogen om te bepalen of bepaald voedsel veilig is om te nuttigen, terwijl andere naar de geluiden om hen heen luisteren om te bepalen of het veilig is om hun beschermde plek te verlaten.

Wij, mensen, gebruiken onze zintuigen ook om uit de problemen te blijven. Zo springen we op bij harde geluiden, kijken we naar twee kanten voordat we de straat oversteken, of ruiken we aan een pak yoghurt om te bepalen of de geur goed genoeg is om ervan te kunnen eten. Mensen kunnen ook reageren op feitelijk niet aanwezige bedreigingen die voor onze zintuigen niet waarneembaar zijn. Het unieke vermogen om ons gevaren *voor te stellen*, en stappen te ondernemen om die te vermijden, is een ongelooflijk belangrijke menselijke eigenschap. We kunnen een gevaarlijke ontmoeting afwenden vóóordat die zich daadwerkelijk voordoet, en dat vermogen is

gebaseerd op ons voorstellingsvermogen. Want als een bedreiging in de echte wereld niet aanwezig is, dan bestaat die alleen binnen ons voorstellingsvermogen.

Als we ons voorstellen dat er iets ergs of gevaarlijks gebeurt, dan kan dat imaginaire scenario ons angstsysteem net zo activeren als wanneer dat erge daadwerkelijk plaatsvindt. Stel je voor dat je een telefoontje krijgt van je huisarts, die je vertelt dat je recente testuitslagen zorgwekkend zijn en dat zij graag wil dat je haar zo snel mogelijk bezoekt, liefst dezelfde dag nog, om het over die resultaten te hebben en aanvullende onderzoeken te doen. Probeer je dit zo levendig mogelijk voor te stellen en daadwerkelijk de zorgen en urgentie in de stem van je huisarts te horen. Hoe voel je je daardoor? Misschien ben je bang en bezorgd en misschien zit er een beetje meer spanning in je lijf dan even tevoren. Misschien wil je wel stoppen met jezelf denkbeeldig bang maken, wil je korte metten maken met die angsten en jezelf in herinnering brengen dat ze niet echt zijn.

Dat je je zo voelt, is een volledig normale reactie, en het is slechts een voorbeeld van wat een geweldig iets onze verbeelding is. Het bedenken van negatieve of gevaarlijke scenario's is een van de belangrijkste dingen die de verbeelding doet. Natuurlijk gebruiken we onze tijd voor dagdromen liever met denken aan plezierige dingen waarvan we *zouden willen* dat ze gebeuren, en ook dat is een belangrijke functie van de verbeelding. Maar voor je veiligheid is het nuttiger om te denken aan al die erge dingen die kunnen plaatsvinden. Onze verbeelding heeft zich misschien wel specifiek ontwikkeld om ons risico's en gevaren te laten bedenken, in plaats van prettige, plezierige dingen.

Een ander voorbeeld. Stel je voor dat een kennis je vraagt om geld te investeren in een nieuw hem bekend product om snel geld te verdienen. Je zou dan kunnen bedenken:

- hoe fijn het zou zijn om een klein beetje geld om te zetten in veel geld;

- hoe geweldig het zou voelen als je je financiële uitdagingen voor eens en voor altijd zou kunnen oplossen;
- hoe trots je je vrienden en familie zou kunnen vertellen dat je de financiële kans van je leven hebt aangegrepen.

Maar je zou ook andere gedachten kunnen hebben:

- Je zou enige scepsis kunnen voelen en je kunnen voorstellen dat je je zuurverdiende geld zou kwijtraken aan een flutproduct.
- Je kunt je wellicht ook voorstellen hoe beschamend het zou zijn om mensen te moeten vertellen dat je je geld hebt verkwist aan een dubieus idee.

Als je alleen gedachten zou hebben van de eerste soort – de prettige scenario's waarin je snel rijk kunt worden – dan zou je waarschijnlijk je kans grijpen en zo veel mogelijk geld investeren. De negatieve gedachten – minder plezierig maar wel van groot belang – beschermen je waarschijnlijk tegen een impulsief en onbezonnen verloop van handelingen dat een ramp zou kunnen veroorzaken. Door negatieve gevolgen op te roepen en je angst voor een dergelijke afloop aan te jagen alsof die zich daadwerkelijk voltrekt, kan je verbeelding je beschermen tegen gevaren in de echte wereld.

Kunnen reageren op denkbeeldige bedreigingen voordat die zich werkelijk voordoen, kent wel een prijs. Als we onszelf openstellen voor angst voor denkbeeldige gevaren, worden we gevoelig voor zorgen die feitelijk helemaal niet realistisch of waarschijnlijk zijn. Onszelf steeds 'wat als?'-vragen stellen – het constante refrein van de angstige geest – betekent dat we ook een aanzienlijk aantal onrealistische 'wat als'-vragen kunnen opwerpen. Reageren met echte angst op verzonnen scenario's betekent dat we oprecht angstig kunnen worden voor een heleboel dingen die helemaal geen bedreiging vormen. We kunnen zelfs bang zijn voor 'fenomenen' waarvan we weten dat ze helemaal niet bestaan, zoals spoken en heksen.

Om wijze beslissingen te kunnen nemen, moeten we een breed scala aan mogelijk denkbeeldige scenario's in overweging nemen en daar een evaluatiemethode op los laten, zodat de meest reële en waarschijnlijke ervan meer

gewicht krijgen dan de meest onwaarschijnlijke en buitenissige. We moeten ook de mogelijke risico's afwegen tegen de potentiële voordelen van de verschillende actieplannen. Het is dan misschien wel heel fijn om snel rijk te worden, maar is het fijn genoeg om het risico te rechtvaardigen het geld te verliezen dat we nu hebben? Het maken van dergelijke wijze beslissingen vereist twee vaardigheden die mensen niet altijd goed beheersen:

- We moeten in staat zijn om uit te vinden welke scenario's het meest waarschijnlijk en welke het meest onwaarschijnlijk zijn.
- We moeten in staat zijn om een waardering toe te kennen aan hoe gunstig of hoe ongunstig de mogelijke gevolgen kunnen zijn.

Dit zijn allebei lastige kwesties, vooral als de beschikbare informatie beperkt is. Bedenk dat het denkbeeldige scenario's betreft waarover informatie uit het echte leven veelal niet beschikbaar is.

Mensen benaderen deze uitdaging op uiteenlopende manieren. Ben je bijvoorbeeld iemand die het liefst op zeker speelt of ben je iemand die graag enig risico neemt? Als je het liefst op zeker speelt, dan zal dat waarschijnlijk betekenen dat je aan de negatieve scenario's in je hoofd meer gewicht toekent dan aan de positieve. Als je wel van een risico houdt, dan sta je er wellicht meer voor open om te geloven dat de potentieel positieve gevolgen het meest waarschijnlijk zijn. Het kan ook zijn dat je aan de positieve uitkomsten een hogere waarde toekent dan aan de negatieve.

Als lezer van dit boek ben je wellicht een ouder van een kind of een jongvolwassene en maak je je zorgen over de angstniveaus bij je kind. Probeer de angst van je kind te zien in termen van hoe je kind reageert op denkbeeldige scenario's in zijn eigen geest:

- Lijkt je kind steeds uit te gaan van de ergst denkbare scenario's?
- Heb je je er weleens gefrustreerd over gevoeld dat je kind er steeds voor 'kiest' om zich te richten op negatieve in plaats van op positieve gedachten?