

Je kind helpen om bovenmatige angst of dwang te overwinnen?

MET HET SPACE PROGRAMMA LEER JE HOE DAT KUNT DOEN



SPACE is de afkorting van Supportive, Parenting of Anxious Childhood Emotions. Oftewel: ondersteunend ouderschap bij kinderen met angst- of dwangstoornissen. SPACE helpt je om je als ouder en opvoeder meer capabel te voelen in de omgang met angst of dwang van je kind. Zo werk je samen met de hulpverleners om je kind vaardiger te maken in het overwinnen en leren omgaan met angst, stress en spanning.

Voor wie is het en wat houdt het in?

Het SPACE programma is er voor ouders en opvoeders. In zes bijeenkomsten leer je onder andere hoe je, vaak hardnekkige en ingesleten, patronen in de omgang tussen jou en je kind kunt doorbreken. We gaan kijken naar hoe je je als ouder/opvoeder hebt aangepast aan de angst of dwang van je kind en staan stil bij de vraag of die aanpassingen wel effectief zijn. Door hier inzicht in te krijgen en handvatten te ontvangen, hopen we dat je je als ouder minder onmachtig gaat voelen.

Relatie kind – angst – ouder

Voor kinderen die worstelen met bovenmatige angst of dwang is het vaak lastiger om onafhankelijk en zelfstandig te functioneren. Kinderen vertrouwen erop dat hun ouders of opvoeders hen helpen wanneer zij angst of dwang ervaren, in plaats van dat ze leren er zelf mee om te gaan. Daarom spelen ouders/opvoeders een belangrijke rol in de behandeling van angst- en dwangstoornissen. Dat we ons richten op het gedrag van ouders en opvoeders betekent niet dat we hen de schuld geven van de angst van het kind. Als ouder ben je niet het probleem, je kunt juist een belangrijke rol spelen in de oplossing ervan.

Wat vragen we van jou?

Voordat je aan het SPACE programma begint, is het goed om te weten wat het programma van jou vraagt.

Betrokkenheid SPACE is een kortdurend programma. Daarom is het belangrijk dat je bij de wekelijkse bijeenkomsten aanwezig bent.

Aanwezigheid van beide ouders of opvoeders Voed jij je kind samen met iemand anders op? Dan is het belangrijk om allebei aanwezig te zijn bij de bijeenkomsten. Zo zorg je ervoor dat jullie elkaar kunnen ondersteunen en versterken in de methode.

Thuis oefenen Om tot echte veranderingen te komen is het nodig om thuis de stappen te oefenen die we in de groepsbijeenkomsten hebben besproken.

Onafhankelijke stappen durven zetten

Als kinderen bovenmatig angstig zijn of last hebben van dwang, hebben zij soms ouders nodig die het initiatief nemen en veranderingen aanbrengen zonder toestemming van het kind.

Aanmelden

Heb je interesse in het programma? Overleg dan met de behandelaar die betrokken is of SPACE geschikt is. Als dit het geval is, meldt de behandelaar je aan.



Oorsprong: Het SPACE programma is ontwikkeld door prof.dr. Eli Lebowitz (Yale Child Study Center, USA) en o.a. geïnspireerd op de methode van Geweldloos verzet in gezinnen (Haim Omer, 2007).