SPACE: ondersteunend ouderschap bij kinderen met angst- of dwang

Wil jij jouw kind helpen om bovenmatige angst of dwang te overwinnen? Met het SPACE programma leer je hoe je 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/opvoeder meer capabel te voelen in de omgang met de 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.

Relatie kind – angst – ouder

Voor kinderen die worstelen met bovenmatige angst of dwang is het vaak lastiger om onafhankelijk en zelfstandig te functioneren. Dat komt omdat deze kinderen erop vertrouwen 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 zo'n belangrijke rol in de behandeling van angst- en dwangstoornissen. Dat we ons richten op het gedrag van ouders/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. Het SPACE programma helpt daarbij.

Anders reageren

In het SPACE programma gaan de ouders/opvoeders aan de slag. Het SPACE programma wordt gegeven in een groep, met andere ouders of opvoeders. De groepsbijeenkomsten worden aangevuld met individuele sessies per ouder(koppel). Het programma bestaat uit 5 groepsbijeenkomsten en een aantal individuele sessies. Het is ook mogelijk om het gehele programma individueel, als ouder (koppel) te volgen.

Deze individuele variant bestaat uit 12 sessies. In de bijeenkomsten leer je de acht belangrijke stappen van het programma. Daarbij staat centraal hoe je door je eigen gedrag te veranderen, een verandering teweeg kunt brengen. Hoe je vaak hardnekkige en ingesleten patronen in de omgang tussen jou en je kind, kunt doorbreken. We kijken naar hoe je je als ouder/opvoeder hebt aangepast aan de angst of dwang van je kind. En of die aanpassingen effectief zijn. Samen werken we aan de versterking van jouw ondersteunend ouderschap.

Wat vragen we van jou?

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

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

- **Commitment**

  SPACE is een kortdurend programma. Daarom is het belangrijk dat je bij de wekelijkse bijeenkomsten aanwezig bent. Probeer te voorkomen dat je een bijeenkomst moet missen.

- **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**

  Aanwezig zijn bij de wekelijkse sessies is niet genoeg. 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. Dat kan lastig zijn.

  Probeer het kind te zien als iemand met verschillende innerlijke stemmen, waarvan sommige stemmen de angst of dwang vertegenwoordigen en andere de mogelijkheden van het kind om hiermee om te gaan. Door los van wat het kind op dit moment zegt nodig te hebben te handelen, stel je jezelf op naast de stemmen die voor positieve verandering zijn. Op die manier geef je je kind je ondersteuning en help je hem of haar om de angst of dwang te verminderen.

Met behulp van het SPACE programma hopen we dat je je als ouder minder onmachtig gaat voelen, en dat je handvatten krijgt om dikwijls hardnekkige patronen te doorbreken, zonder de relatie met je kind te schaden.

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).

Onderzoek

Levvel en het Amsterdam UMC onderzoeken de effectiviteit van SPACE, in samenwerking met het Yale Child Study Centre. Het onderzoek richt zich op ouders van kinderen en jongeren van 7-18 jaar met een obsessieve-compulsieve stoornis (OCS of dwangstoornis), bij wie eerdere behandeling niet helemaal gelukt is (onvoldoende effect of teveel OCS of angst om de behandeling te kunnen volgen).

Ouders die aan het onderzoek deelnemen volgen het SPACE programma individueel, dus in 12 wekelijkse sessies van een uur. Zowel ouders als kinderen vullen vooraf, tijdens en na de behandeling online vragenlijsten in zodat wij heel precies kunnen volgen wat het effect van het programma is.

Het is niet meer mogelijk om deel te nemen aan het SPACE onderzoeksprogramma. Resultaten vanuit het SPACE onderzoek worden begin 2027 verwacht. Wil je meer weten over het onderzoek? Neem dan contact op met onderzoeker Juul Veeger: @email

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Meer lezen over SPACE?

De boeken van Eli Lebowitz zijn in het Nederlands vertaald: '*Doorbreek angst en dwang bij je kind, SPACE een bewezen effectieve behandeling'* en '*De behandeling van angst en dwang bij kinderen en jongeren, op basis van CGT en geweldloos verzet*'.

Waar kun je ons vinden?

Postadres: Postbus 75450, 1070 AL Amsterdam

Bezoekadres: Meibergdreef 5, 1105 AZ Amsterdam

088 054 70 00

@email

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin