



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl



Cognitieve bias modificatie en cognitieve gedragstherapie als vroege interventie voor jongeren met sociale angst of faalangst

EVA DE HULLU, ESTHER SPORTEL, MAAIKE NAUTA  PETER DE JONG

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Sociale angst en faalangst komen veel voor onder jongeren, en kunnen op termijn grote gevolgen hebben. Zowel cognitieve gedragstherapie (CGT) als cognitieve bias modificatie (CBM) richten zich op processen die een rol lijken te spelen bij de ontwikkeling van angststoornissen. Door vroegtijdige interventies zouden kinderen met een verhoogd niveau van sociale angst of faalangst minder kwetsbaar worden voor het ontwikkelen van een angststoornis.

ONDERZOEKSVRAAG

In hoeverre is CBM of CGT als vroege interventie effectief in het verminderen van angstsymptomen bij adolescenten met subklinische sociale angst of faalangst (Sportel, de Hullu, de Jong,  Nauta, 2013), en in het voorkomen van angststoornissen op langere termijn (de Hullu, Sportel, Nauta,  de Jong, 2017)?

HOE IS DIT ONDERZOEKT?

Uit een screening onder 1811 jongeren in de eerste twee leerjaren van 24 middelbare scholen (vmbo-TL, havo, vwo) zijn uiteindelijk 240 scholieren geselecteerd vanwege verhoogde sociale angst of faalangst, zoals vastgesteld met vragenlijsten en een klinisch interview. In een *randomized controlled trial* werden de 240 jongeren verdeeld over drie condities: (1) online CBM, bestaande uit 20 korte sessies, die thuis werden uitgevoerd, en waarin aandachtsbias, interpretatiebias en automatische associaties in positieve richting werden getraind; (2) CGT-groepstraining op school van 10 sessies, bestaande uit psycho-educatie, taakconcentratietraining, cogni-

tieve herstructurering en exposure; en (3) controleconditie zonder interventie.

RESULTATEN

Sociale angst en faalangst waren na een half jaar en na één jaar significant sterker afgenomen in de CGT-groep dan in de controleconditie. Er was een vergelijkbare niet-significante tendens zichtbaar voor CBM. Verschillen tussen de actieve en controlecondities waren na twee jaar niet langer zichtbaar: in alle condities hadden de jongeren minder faalangst en sociale angst. Ook op de secundaire maten bleken de 'kwetsbare' adolescenten onafhankelijk van de conditie te zijn vooruitgegaan: hun eigenwaarde was gestegen, hun sociale vaardigheden waren verbeterd en ze rapporteerden minder angst voor negatieve evaluatie.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

CGT kan worden ingezet bij adolescenten met subklinische sociale angst of faalangst om een snellere daling in angstsymptomen te bewerkstelligen. Om te voorkomen dat subklinische sociale angst of faalangst zich ontwikkelt tot klinisch niveau blijkt het echter niet noodzakelijk om vroegtijdige interventies aan te bieden. Het lijkt efficiënter om ervoor te zorgen dat wanneer jongeren daadwerkelijk klinische klachten ontwikkelen waarvoor hulp gewenst is, ze gemakkelijk toegang kunnen krijgen tot de ggz.

Referenties

- de Hullu, E., Sportel, B. E., Nauta, M. H., & de Jong, P. J. (2017). Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety: Two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 81-89.
- Sportel, B. E., de Hullu, E., de Jong, P. J., & Nauta, M. H. (2013). Cognitive bias modification versus CBT in reducing adolescent social anxiety: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 8(5), e64355.