

Lang leve angst

Hadewijch Opdebeeck

Klinisch psycholoog en gedragstherapeut

The Human Link - VUB

inleiding

- Wie werkt met kinderen met angst?
- Wie heeft soms zelf angst?
- Wie zou een wereld zonder angst wel fijn vinden?
- Wie heeft zich al eens gefrustreerd aan een angstig kind?

overzicht

- Fysiologie en nut
 - Overlevingsemoties
 - de overlevingsknop
 - wat is gevaar en voor wie?
 - Gevaar en gedachten over gevaar
 - Effect aandraaien in het lichaam
 - Doel: Actie genereren
 - functie
- Waarom voelt angst dan niet goed?
- Eeuwig angstig? Waarom geruststellen en ademen niet werkt
- Zes praktische stappen
- Voorwaarde: modelling
- Doorverwijzen indien nodig

- *Disclaimer: doel = basisidee meegeven, niet jullie tot therapeut maken.*

- Er was eens een dorp aan de voet van de berg ...

Definitie van overlevingsemoties

basisemoties

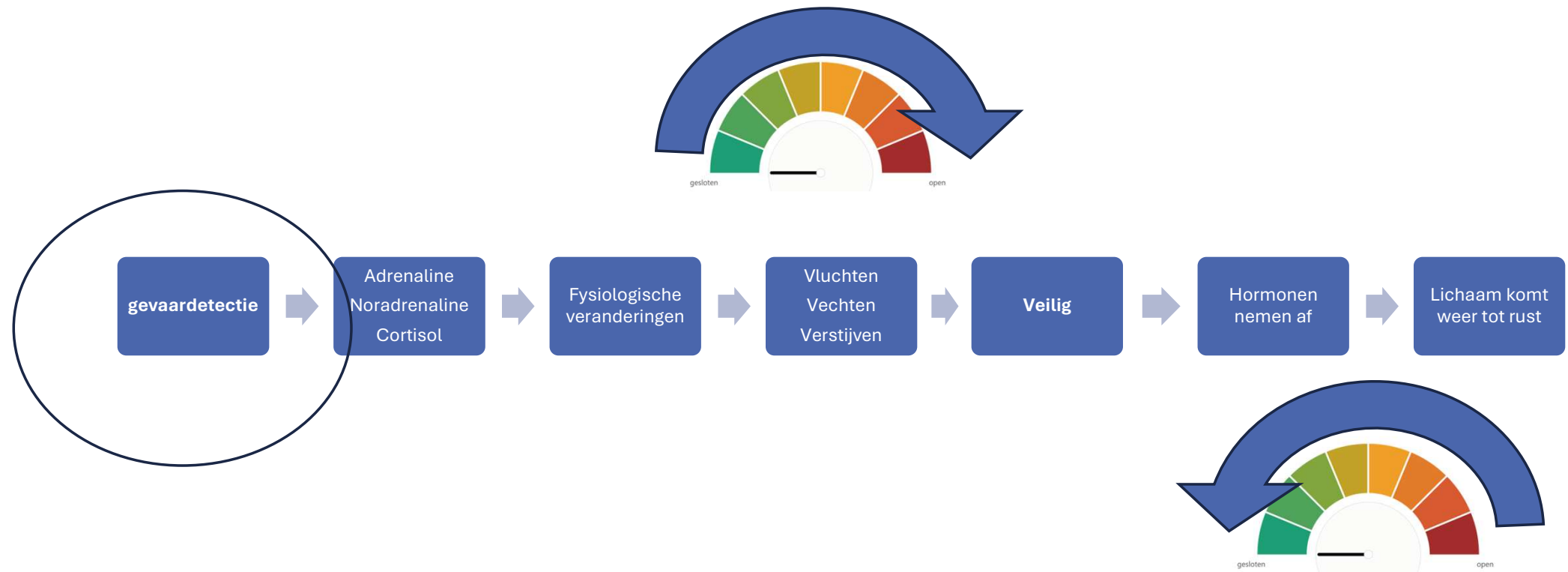
- Aangeboren
- universeel
- Functioneel: overleven
 - Angst
 - Boosheid

A. Fysiologie en nut van angst

Definitie van overlevingsemoties (oa angst)

- een neurobiologische respons
- op (waargenomen) dreiging of druk
- waarbij de afgifte van adrenaline, noradrenaline en cortisol
- fysiologische veranderingen in gang zet
- om het lichaam aan te passen
- en in veiligheid te brengen.

overlevingsknop draait aan als ...



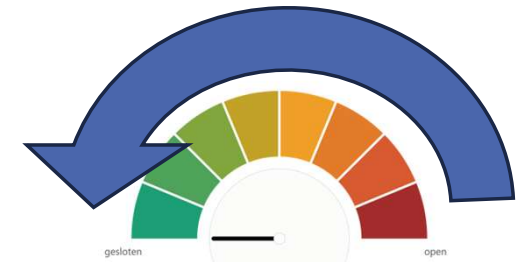
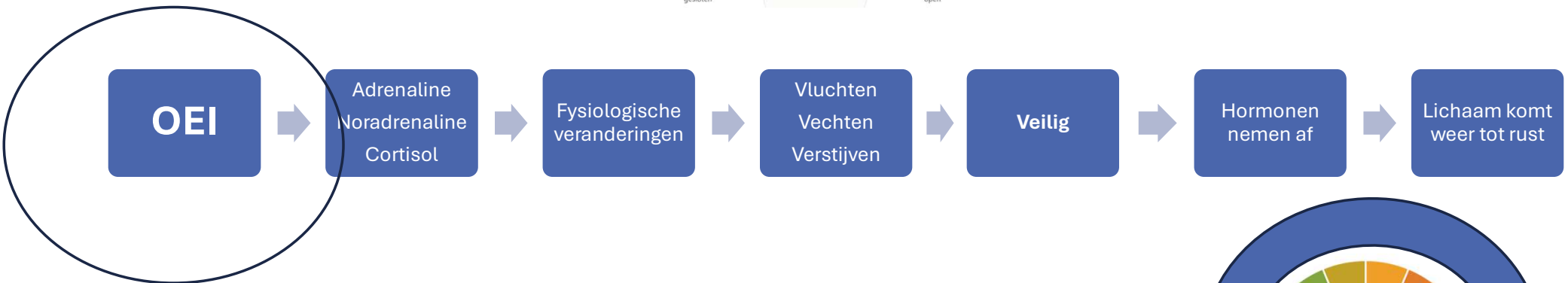
Wat is 'een gevaarlijke situatie' *en voor wie?*

- 'prepared stimuli' (spinnen, slangen, hoogte ...)
- Eigen betekenis van gevaar:
 - Negatieve ervaring met ...
 - Zelf ervaren
 - ervaren via modelling!
 - ➔ belang voor ons als rolmodel
 - Geen/weinig ervaring met ...
 - ➔ kinderen: veel is nieuw en onvoorspelbaar !
- wat het kind meekrijgt in de opvoeding over angst en hoe ermee omgaan
 - angst moet stoppen vs angst is oké
 - angst moet je vermijden vs angst ga je aan
- biologische kwetsbaarheid
- temperament
- ...

denken aan gevaar = zien van gevaar

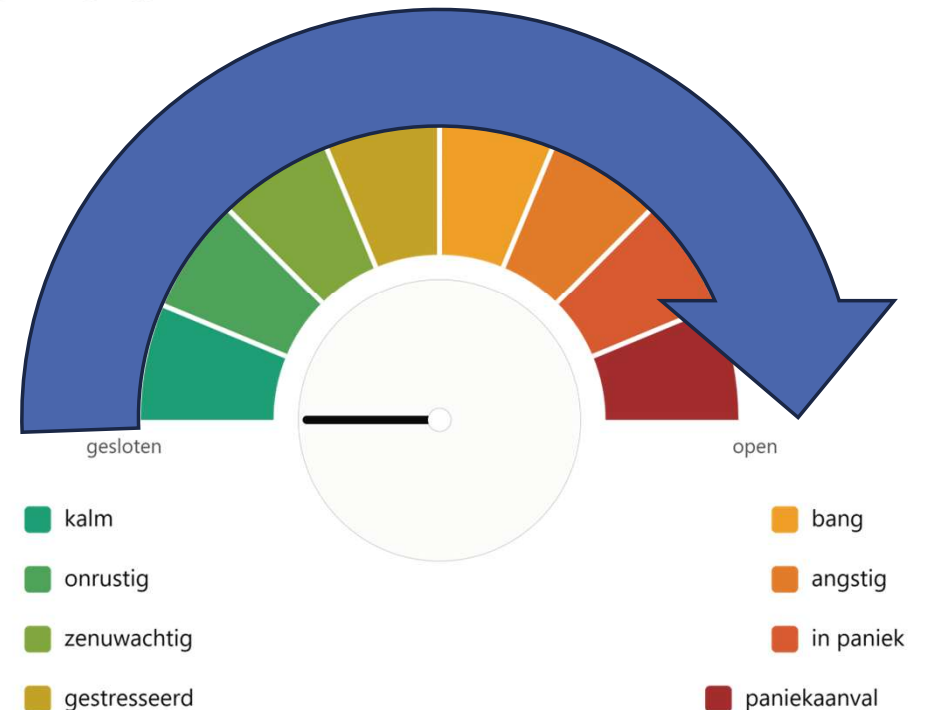
- Gevaardetectie
 - Gevaar in het hier-en-nu
- Efficiënter als wat eerder:
 - Bij interpretatie van gevaar: ‘oei’-gedachte
 - door herinnering aan gevaar
 - door mogelijks gevaar in de toekomst
 - Negatief denken en rampdenken is dus geen defect maar een feature

“gevaar” = elke ‘oei’



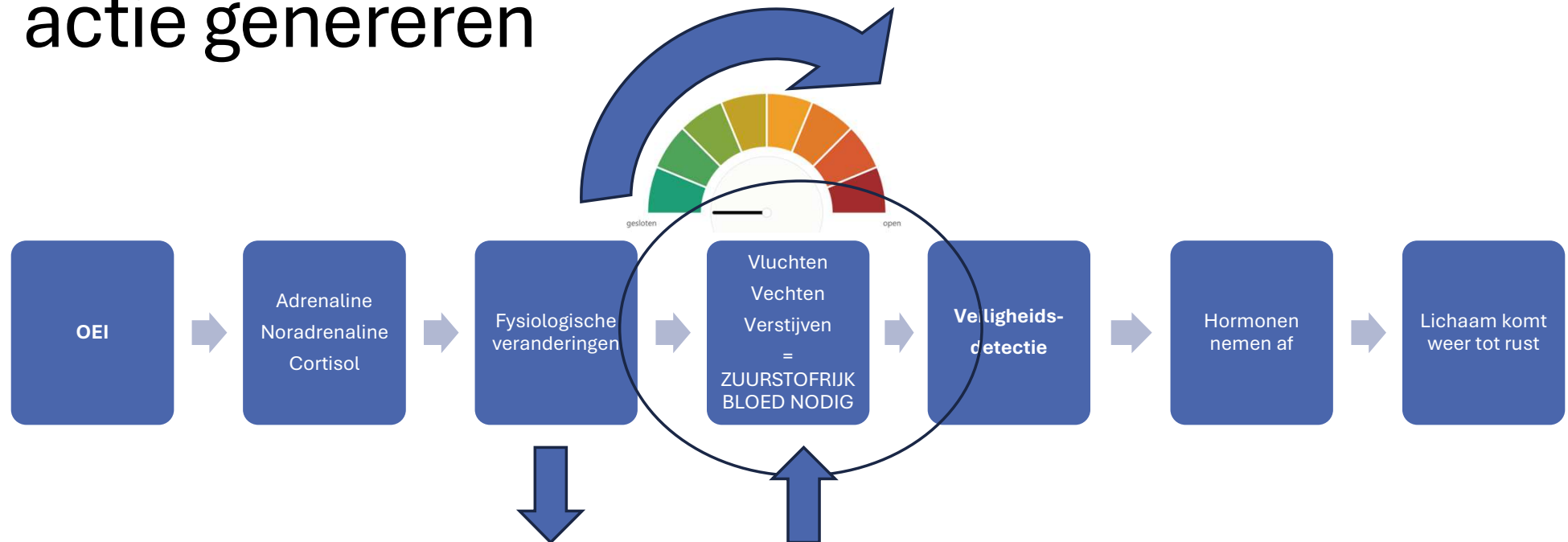
Effect aandraaien in het lichaam

- meer als meer acuut
Stress < angst < paniek < paniekaanval
- Meer aandraaien
= meer fysiologische veranderingen
- “Positieve stress” = zelfde belasting
 - gekaapt door motivatie (dopamine)



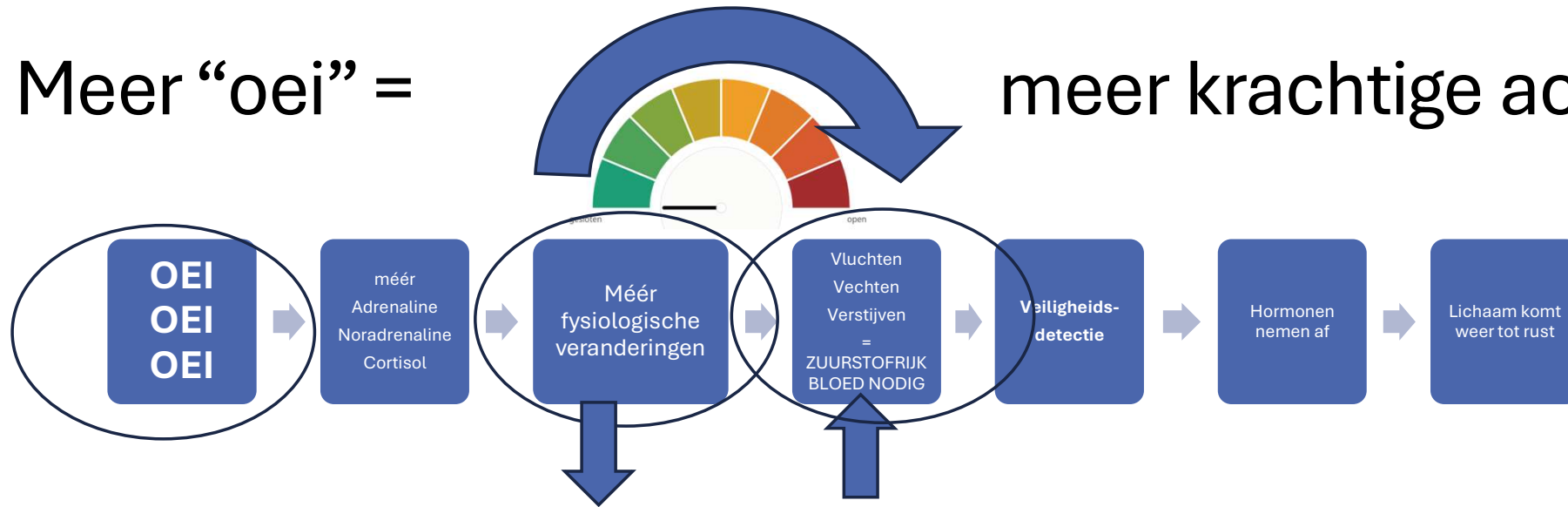
*Noot: voor de rest van de lezing
kun je dus het woord ‘angst’ vervangen door ‘stress’*

actie genereren



Sneller, oppervlakkiger ademen	Het lichaam voorbereiden op inspanning
Hart dat sneller klopt	Rondpompen van zuurstofrijk bloed
Spieren spannen zich	Snel kunnen reageren
Zweten	Afkoelen tegen oververhitting
Maagdarmstelsel in de knoop	Energieverlies beperken
Minder grondig denken	Tijdverlies beperken

Meer “oei” = meer krachtige actie vereist

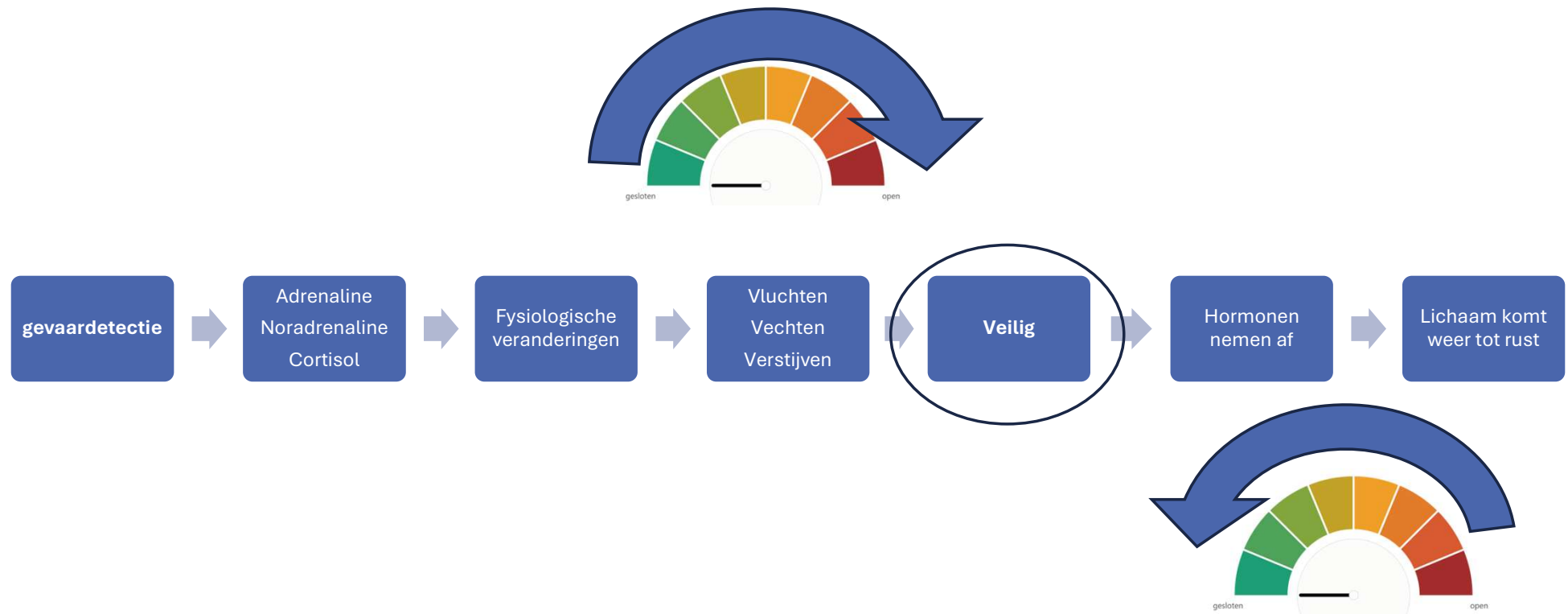


Hyperventileren	Het lichaam voorbereiden op inspanning
Bonzend hart	Sneller Rondpompen van zuurstofrijk bloed
Spieren spannen zich heel erg	krachtiger kunnen reageren
Méér zweten	Meer afkoelen tegen oververhitting
Geen honger/overgeven/ buikloop	Energieverlies beperken
Hyperfocus op gevaar	Tijdverlies beperken

Functie van angst

Na de storm

Functie van angst



Lang leve angst! – Tolcongres 2026 - Hadewijch Opdebeeck

Functie van angst

- ➔ Wie angst kan voelen
- ➔ heeft grotere kans om gevaarlijke situaties te ontvluchten
- ➔ en dus in de toekomst te blijven doen (overleven)
- ➔ Én om deze reactie door te geven!

➔ Lang leve angst

Ook nu nog

Ook nu nog?

- Wanneer is de laatste keer dat jij voor je leven moest rennen?
- Hoe vaak moet jij vechten voor je leven?
- Hoe vaak moet je iemand fysiek overheersen?

vroeger vs nu

- Maatschappij van nu = andere gevaren
- Vroeger: fysieke dreiging
 - Gepaste reactie: fysieke actie
- Nu: zelden fysieke dreiging maar ze is er nog
 - Komt dus nog van pas
 - Overerving blijft

➔ Lang leve angst

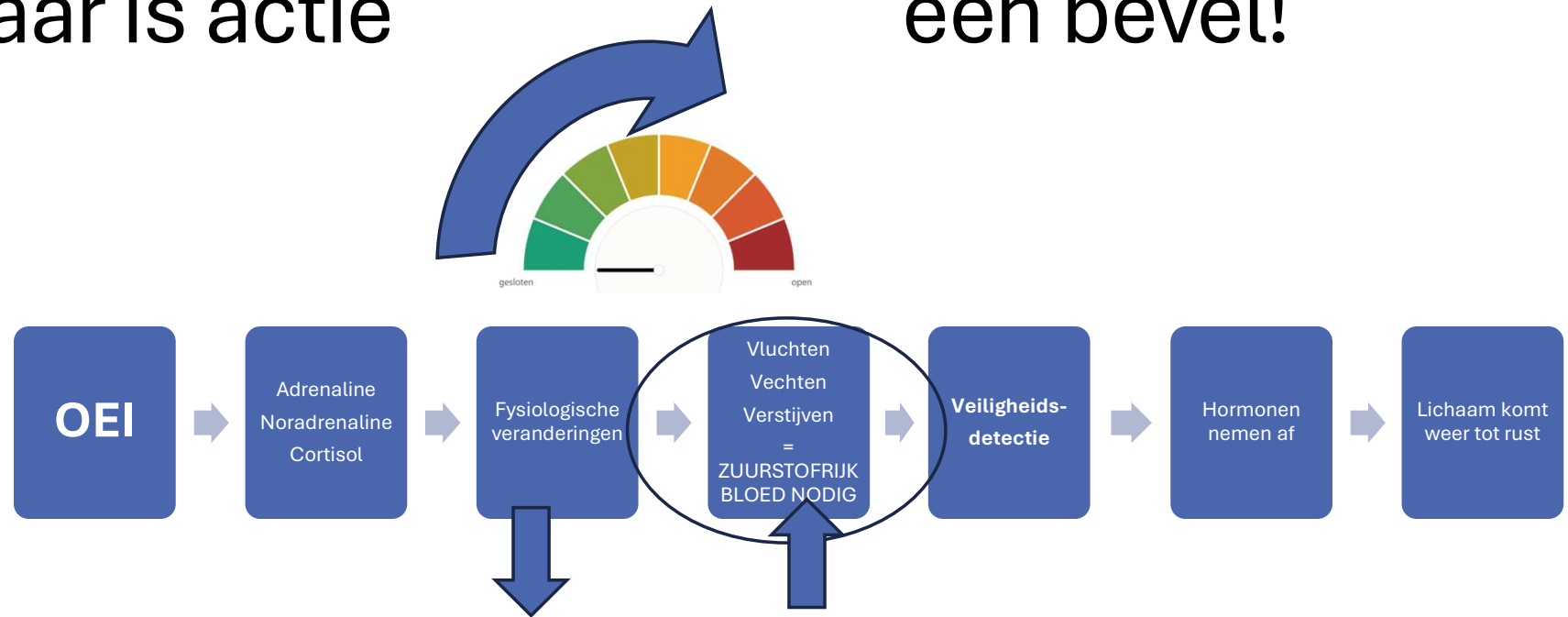
En toch zijn we geen fan.

B. Doel = veiligheid

Waarom voelt angst dan niet goed?

Bij gevaar is actie

een bevel!



Het MOET écht onaangenaam voelen

om de juiste actie te genereren:

WEG!

Mismatch faalangst vroeger en nu: vb faalangst

- Toets is geen fysieke dreiging
 - ‘oei, ik kan het niet’ (angst: 7/10)
 - Gepaste reactie: zeer goed concentreren

Mismatch faalangst: vroeger vs nu

Maar:

- Oei, ik kan het niet → gevaardetectie → denkbrein wordt moeilijker bereikbaar

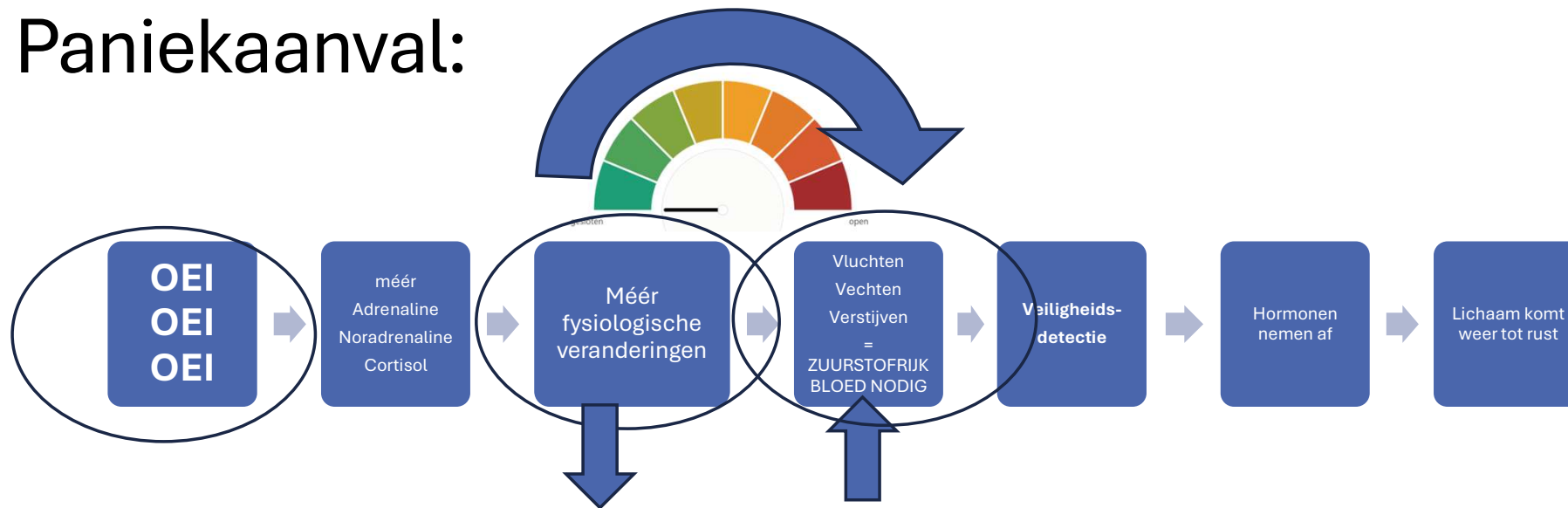
→ black-out

→ 'oei' gedachte vroeger: fysieke dreiging → ~~denksystemen~~

Mismatch: better safe than sorry

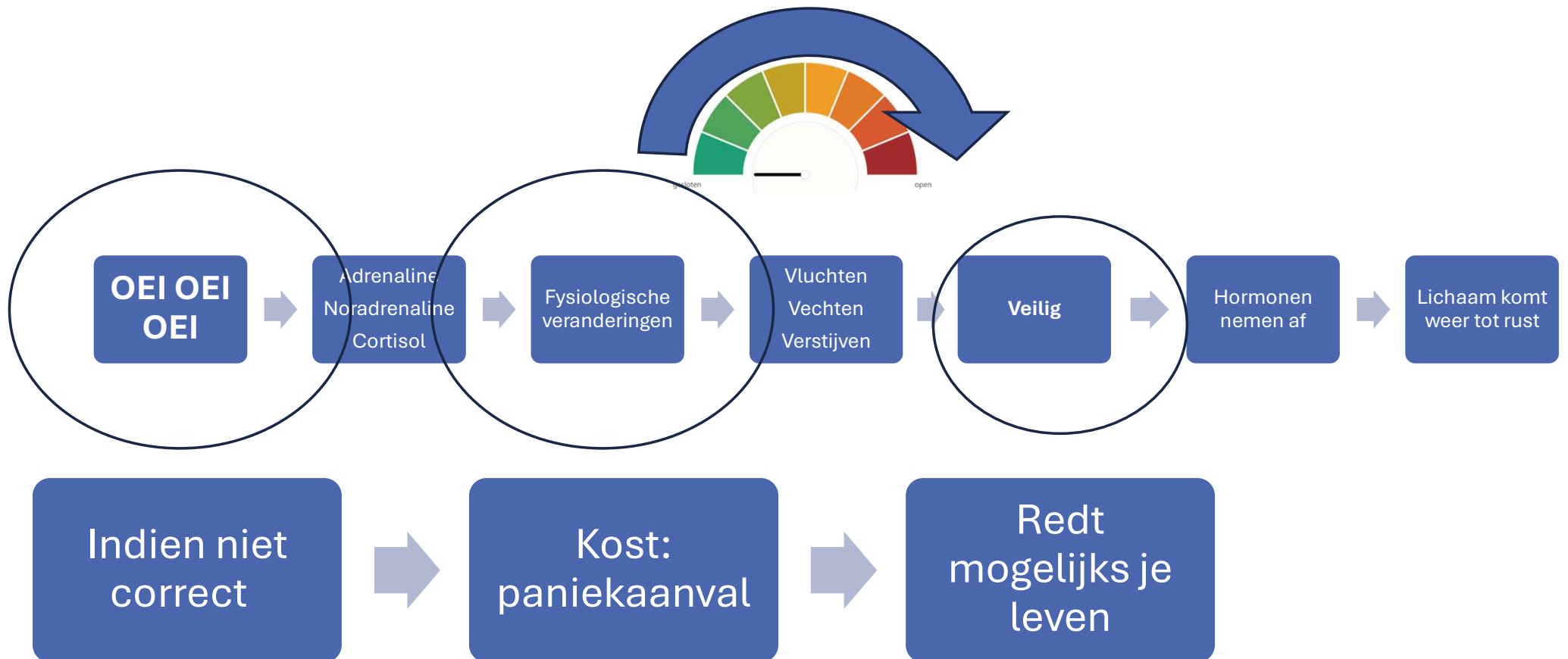
- Nu: zelden fysieke dreiging vb toets
 - ➔ “oei, ik zal moeten blijven zitten want ik kan het niet” (angst: 10/10)
 - ➔ Paniekaanval
- = voor je leven rennen *terwijl je niet rént*

Paniekaanval:



Gevoel van stikken	Meer zuurstof opnemen
Gevoel hartstilstand	Sneller Rondpompen van zuurstofrijk bloed
Ongecontroleerd trillen	krachtiger kunnen reageren
Zweten terwijl je niet beweegt	Meer afkoelen tegen oververhitting
overgeven/ buikloop terwijl je niet ziek bent	Gewichtsverlies = sneller lopen
Onwerkelijk gevoel	Meer focus op gevaar = sneller detecteren

better safe than sorry

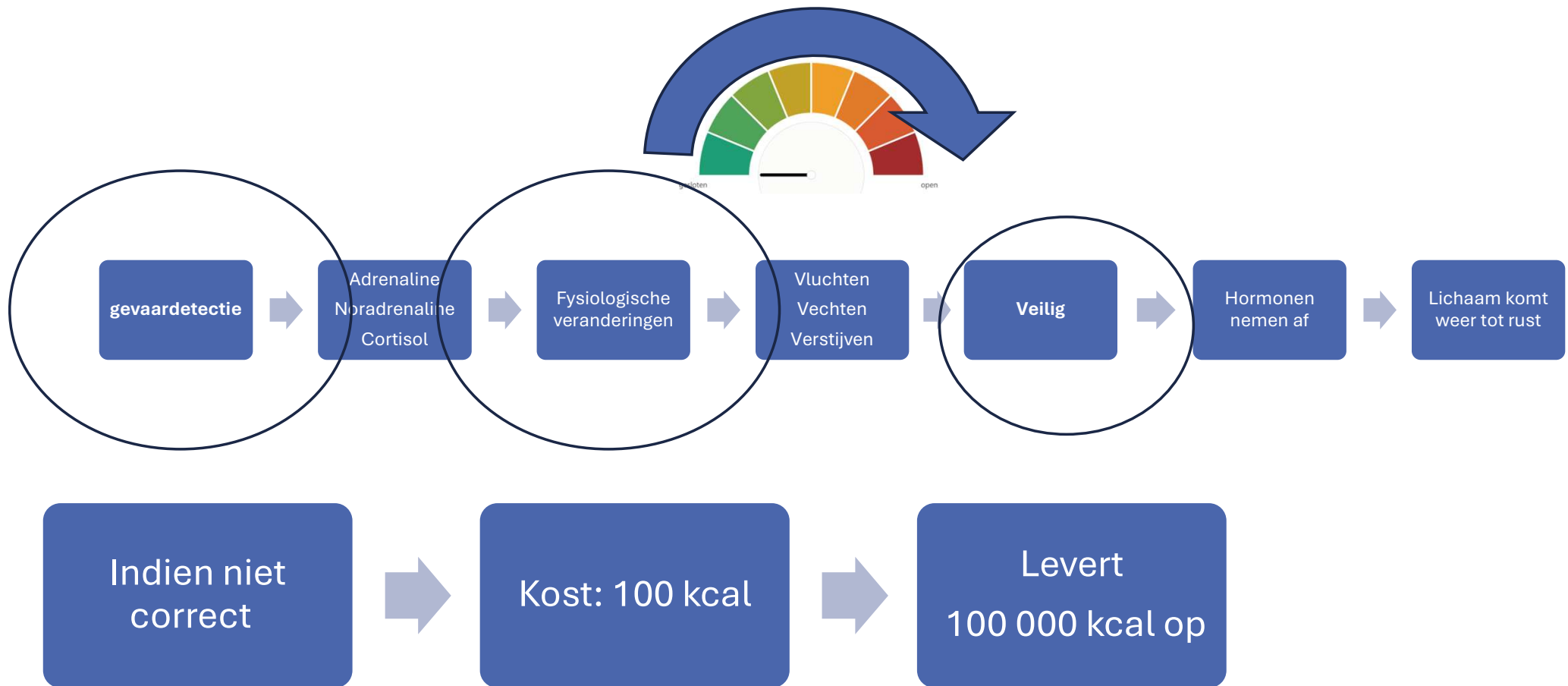


Is een paniekaanval dan niet gevaarlijk?

Nee. Eng, maar ... angst heeft een plafond

- Paniekaanval is meest extreme vorm van fysieke aanpassing
- Adaptief als groot gevaar
 - niet 'ongezond'
- Er is geen overtreffende trap van paniekaanval
 - ~~Hartstilstand~~
 - ~~Stikken~~
 - ~~Flauwvallen (nuance)~~
- Afgifte van angsthormonen is eindig
- Het 'rust'systeem in ons lichaam zal vanzelf in gang schieten
- Ingrijpen over het algemeen niet nodig
- Nuance: kinderen met onderliggende aandoeningen

bij wijze van

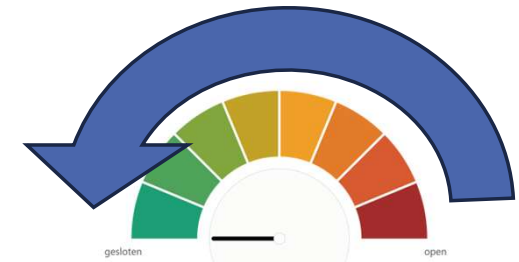


WE HEBBEN GEDURENDE ONS HELE LEVEN
EEN 'BRANDALARM' BIJ
DAT LIEVER TE VAAK AFGAAT
EN LIEVER TE FIJN AFGESTELD IS
ZODAT HIJ ZÉKER AFGAAT ALS ER BRAND IS

Net zoals je een mens niet kan afleren om honger te hebben ...



Als er een 'oei' is, schiet de hele ketting in gang
Ook de 'oei' zelf is een feature



Nederigheid geboden

- Miljoenen jaren evolutie kunnen we niet ongedaan maken
- Niet als juf, meester, kine, logo, arts ...
- Ook niet met (gedrags)therapie!

C. Eeuwig angstig?

Waarom geruststellen en ademen niet werkt

➔vraag

Wat is je eerste reflex bij een kind die angstig is?

Welnee!

- Na de storm ...

Angst & vermijding

- Na de storm ...

Meest voorkomende reactie op angst = vermijding

- het gevoel 'angst' voorkomen of verminderen door
 - Geen blootstelling aan gevaar → geen angst voelen
 - Veiligheid bieden → Verminderen van angst
 - Gevaar wegnemen → angst verdwijnt
= veiligheid aanbieden
- Verbaal
- Non-verbaal

niemand vindt een brandalarm dat afgaat leuk
niet bij zichzelf
niet bij de kinderen met wie hij/zij werkt

Vermijding van angst: intuïtief de juiste keuze als er angst is
-zowel bij onszelf
-als bij de kinderen met wie we werken

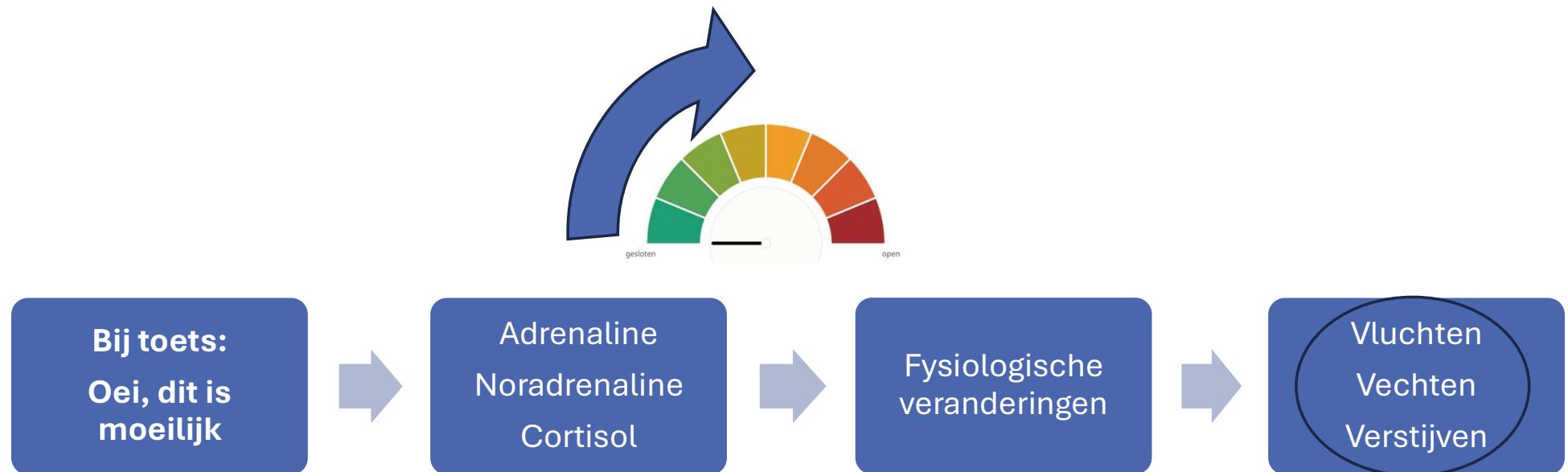
We zijn creatief:

- Wachten tot het kind 'er klaar voor is'
- Spannende situaties vermijden
 - niet benoemen dat er iets spannend staat te gebeuren
 - Thuishouden van school bij buikpijn (van de stress)
- Geruststellen: 'er gaat niets gebeuren', 'ik ben bij je'
- Minimaliseren: 'daar moet je niet bang voor zijn', 'het is zo gedaan' 'zie je wel, het was toch gemakkelijk?!'
- Rustig laten worden: 'rustig maar', ademhalingsoefeningen ...
- Afleiden: 'kijk eens wat voor leuke brandweerauto ik hier heb!'
- Belonen: 'als je dit doet dan mag je ermee spelen!'

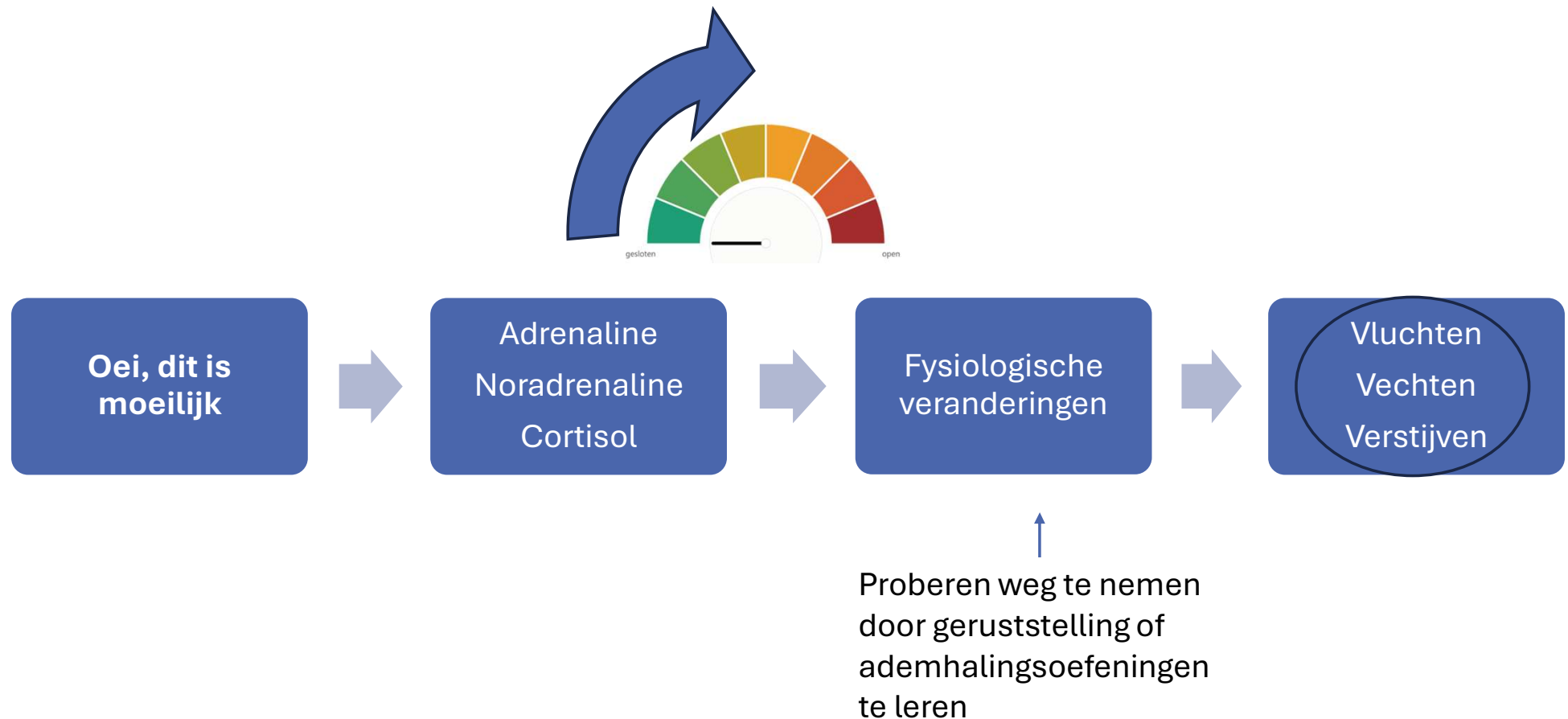
Onderscheid reële angst – irreële angst

- Reële of irreële oei: voor de ketting geen verschil
 - ‘just in case’ vermijden
 - Niet altijd een probleem
 - Wel als kost
 - angst vermijden << angst aangaan
 - angst vermijden >> angst aangaan
- korte termijn
lange termijn
- Nooit angstig zijn = tof op KT
- ↔ waardevol leven

Effect vermijdingsgedrag

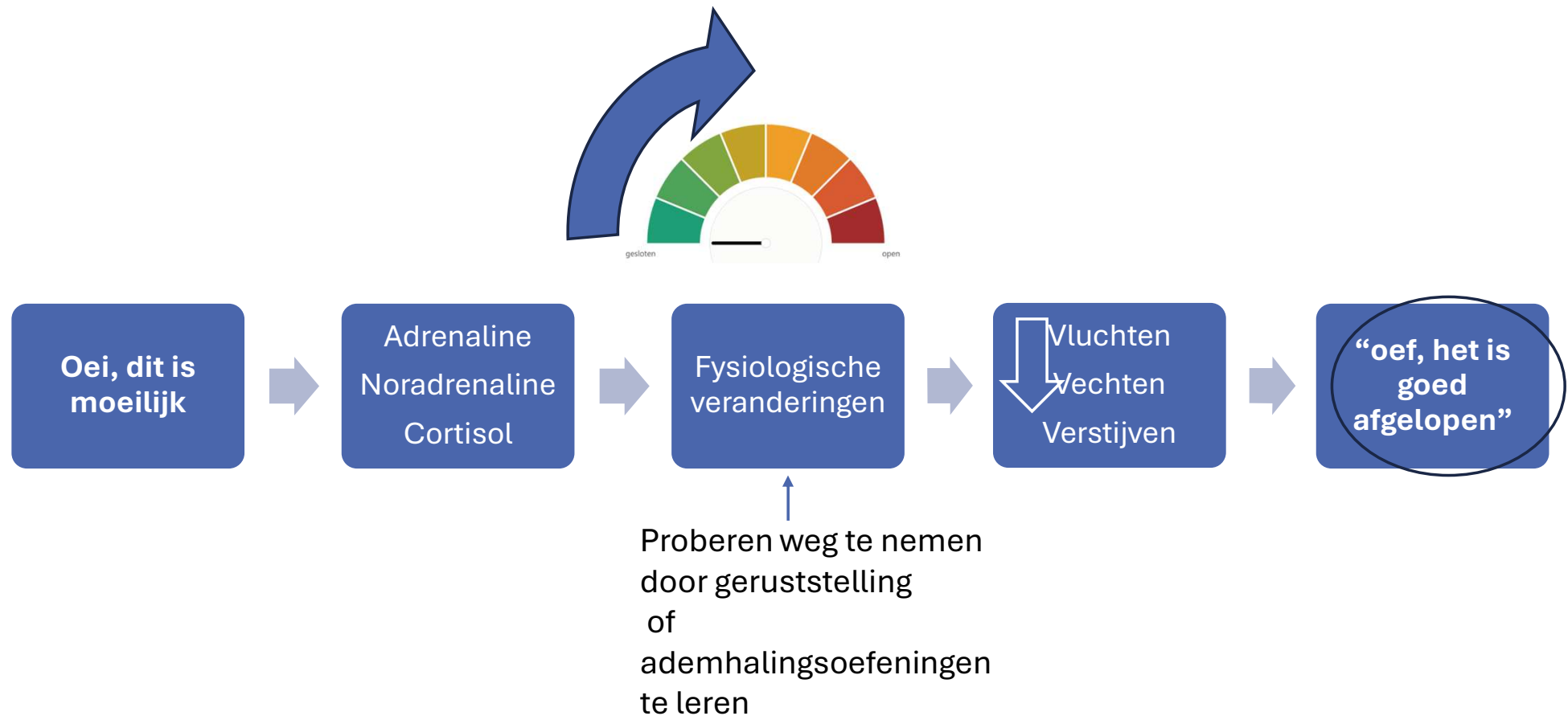


goed bedoeld veiligheidsgedrag

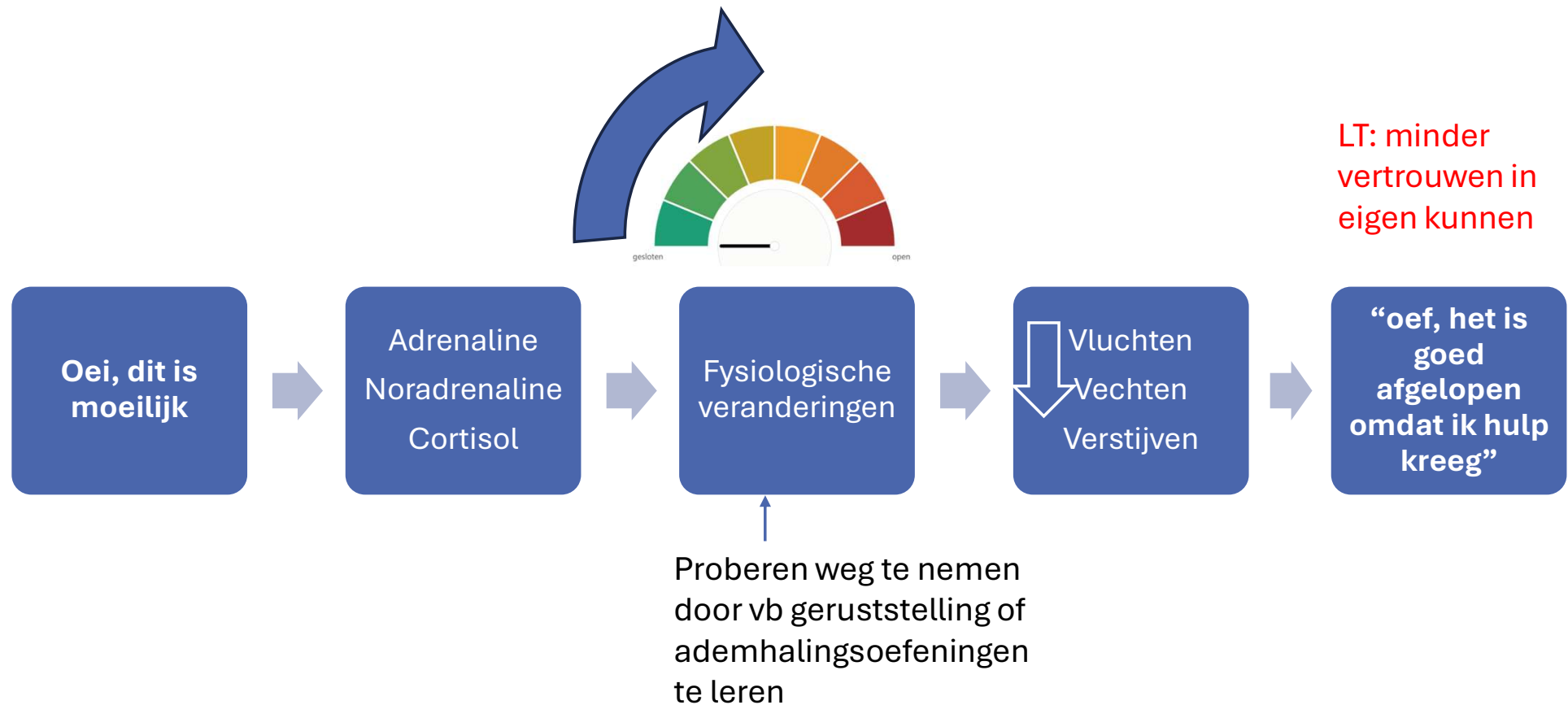


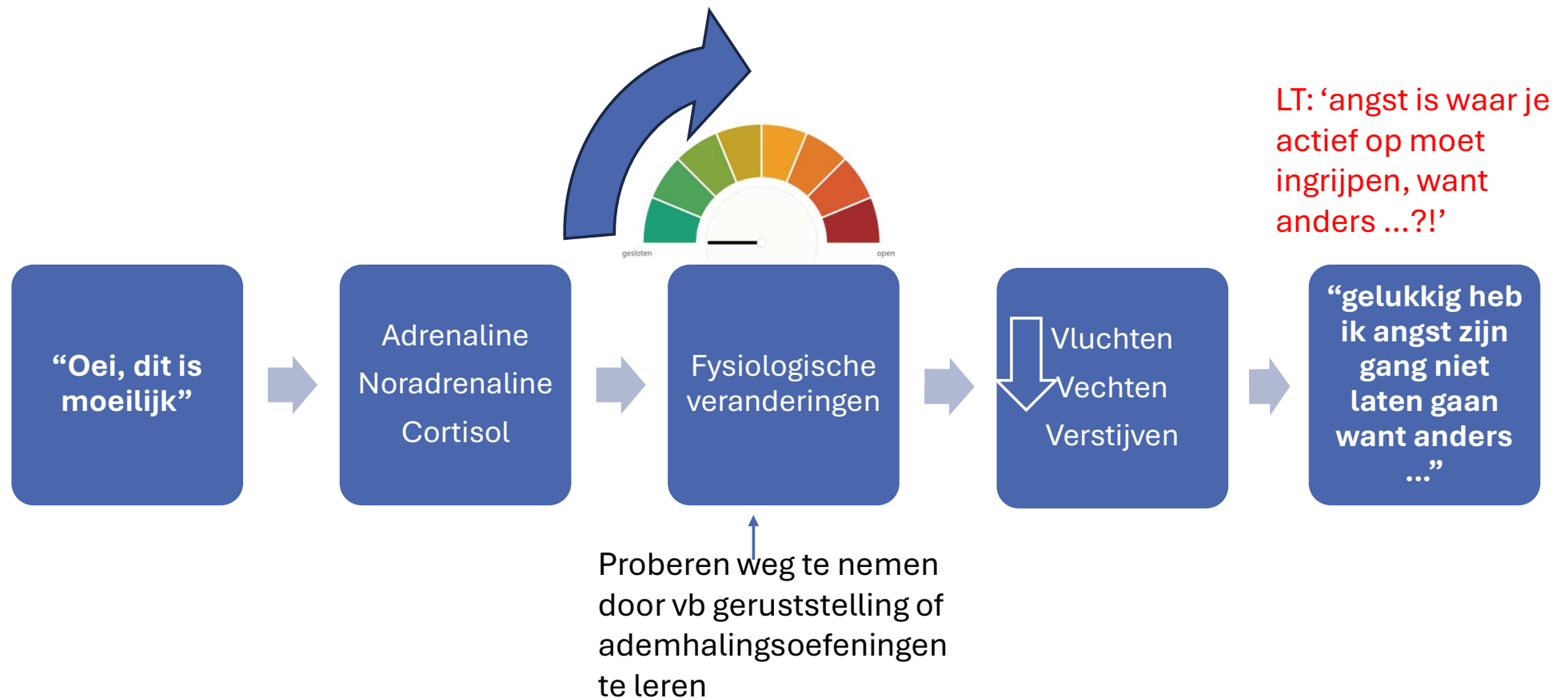
Lang leve angst! – Tolcongres 2026 - Hadewijch Opdebeeck

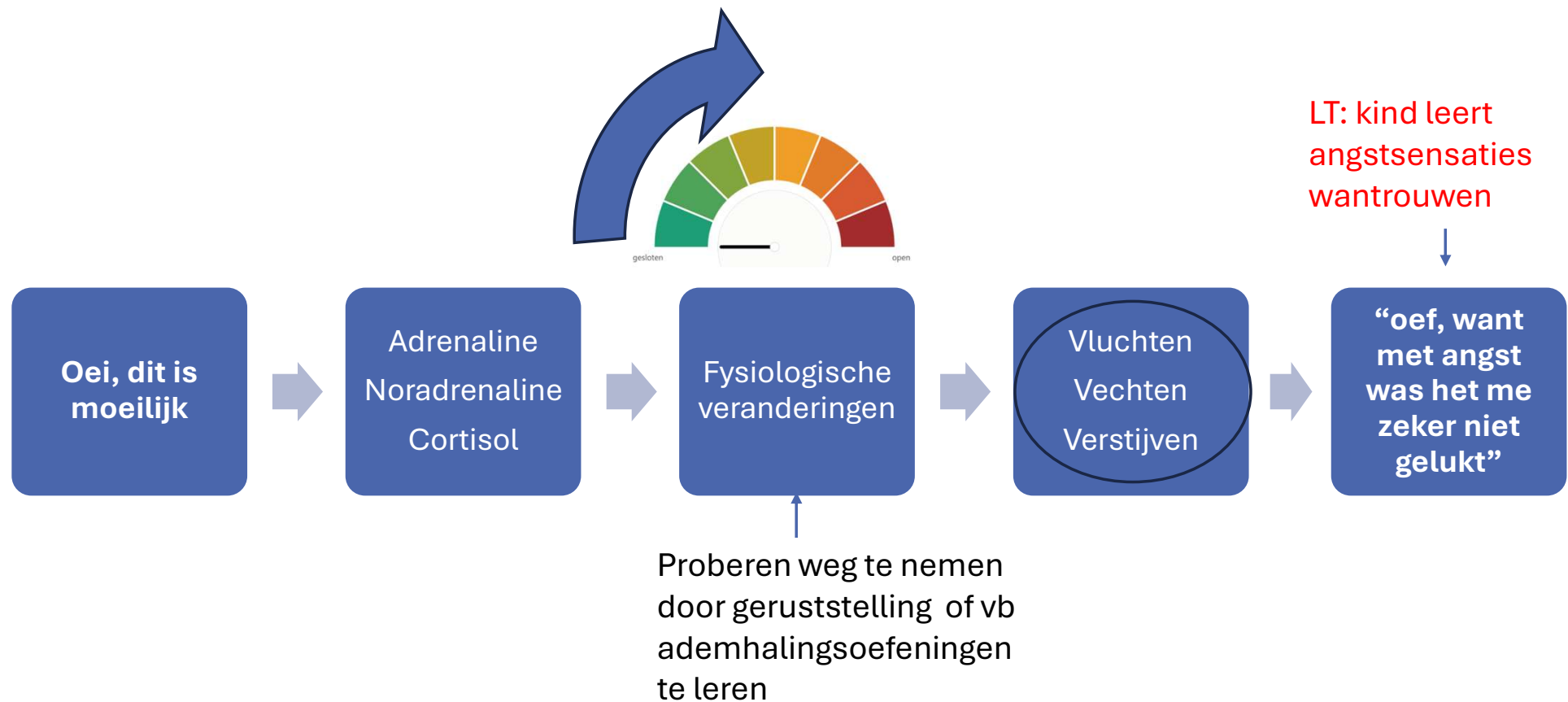
Het helpt misschien op korte termijn ...



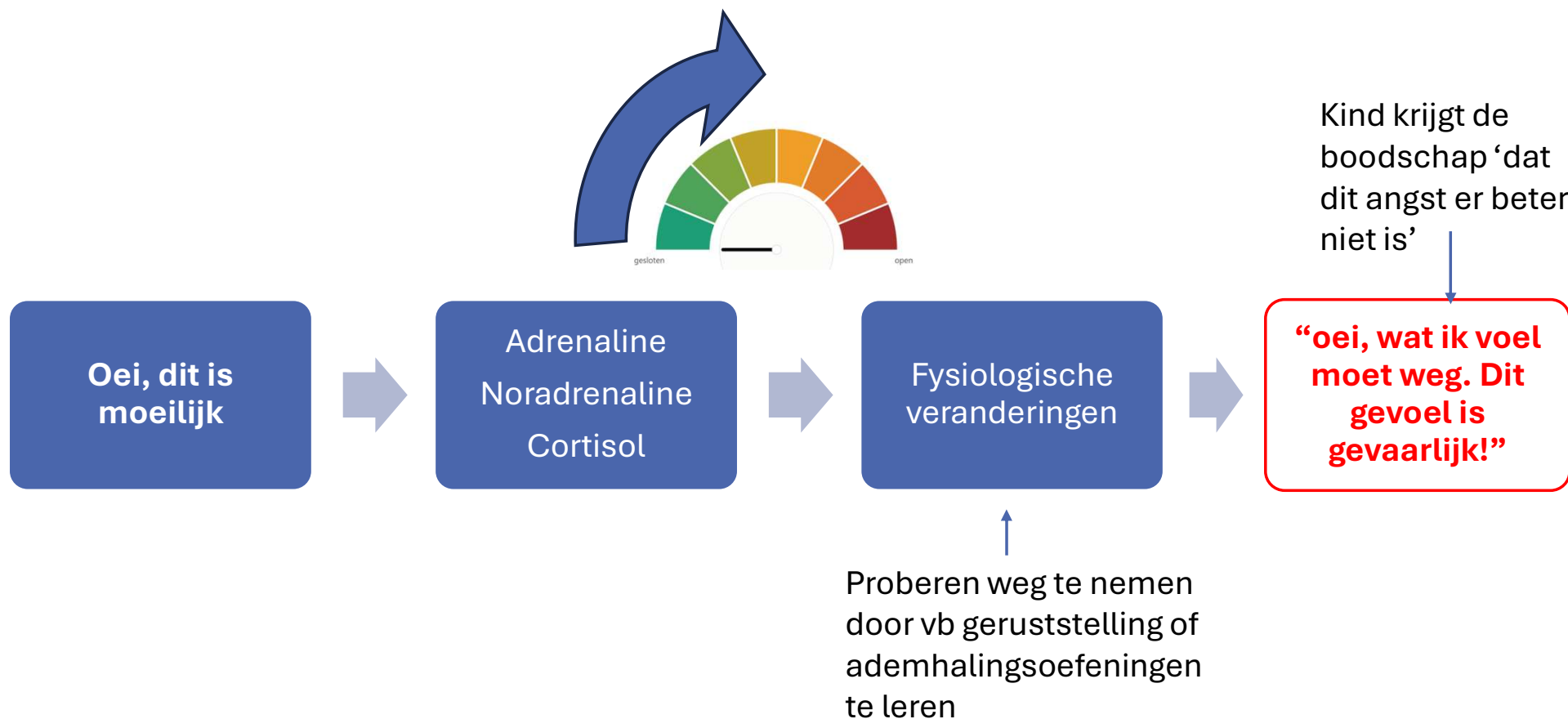
Het helpt misschien op korte termijn ...

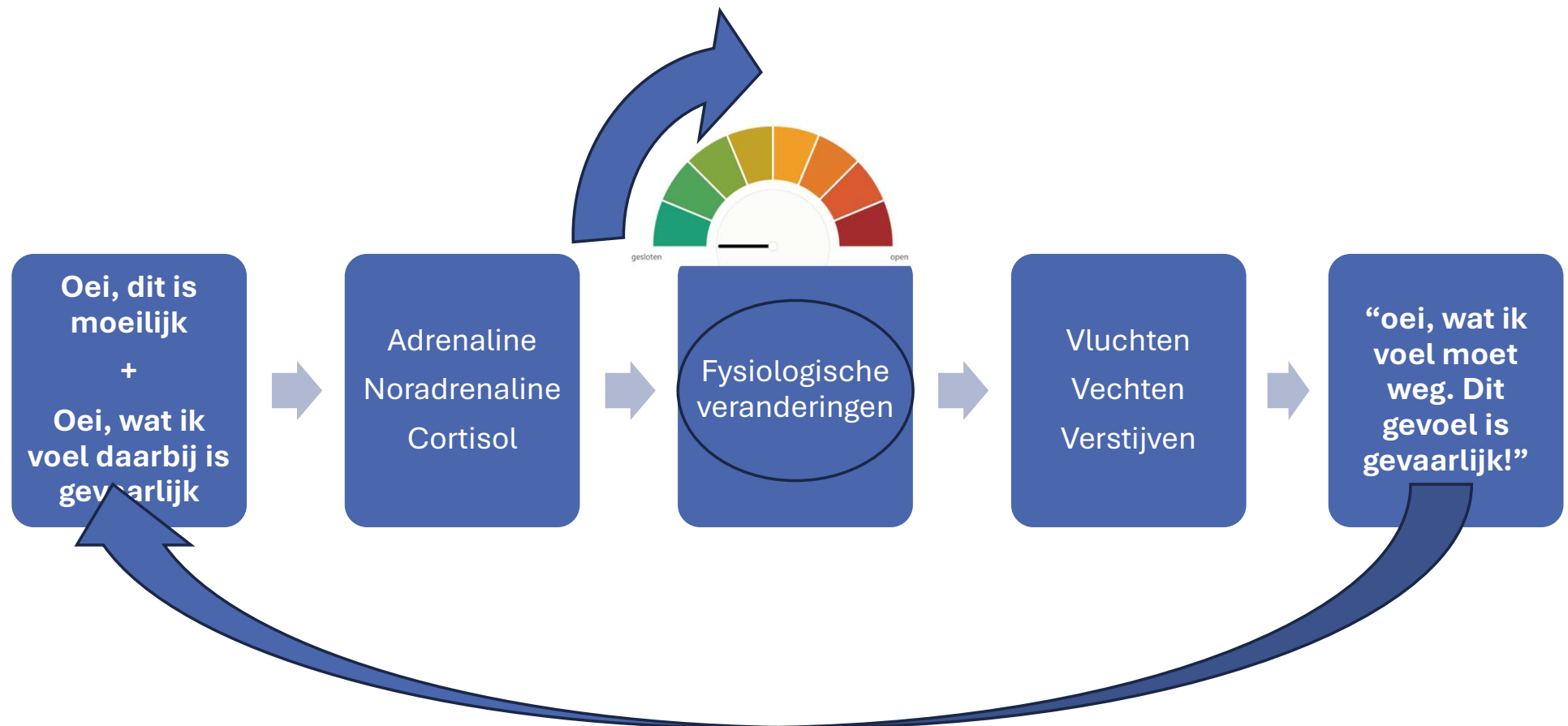


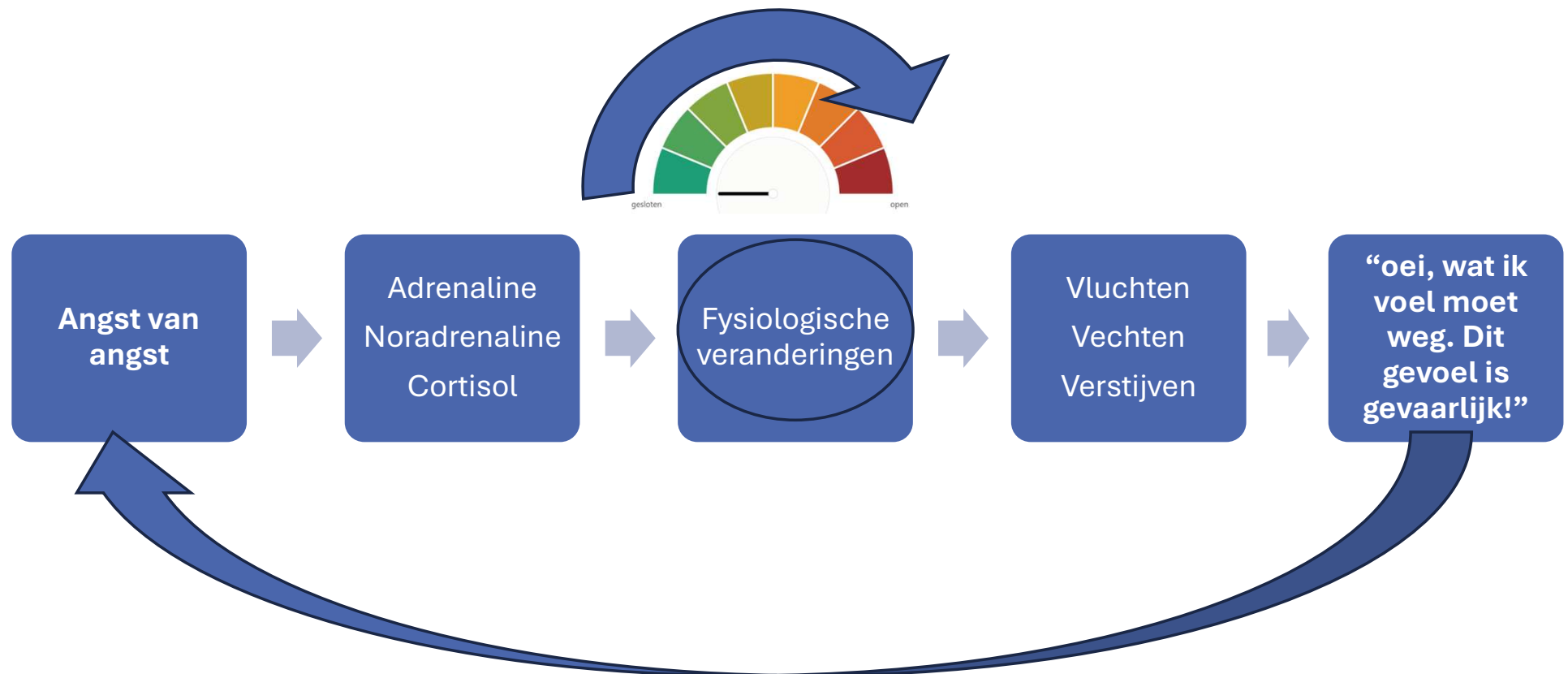




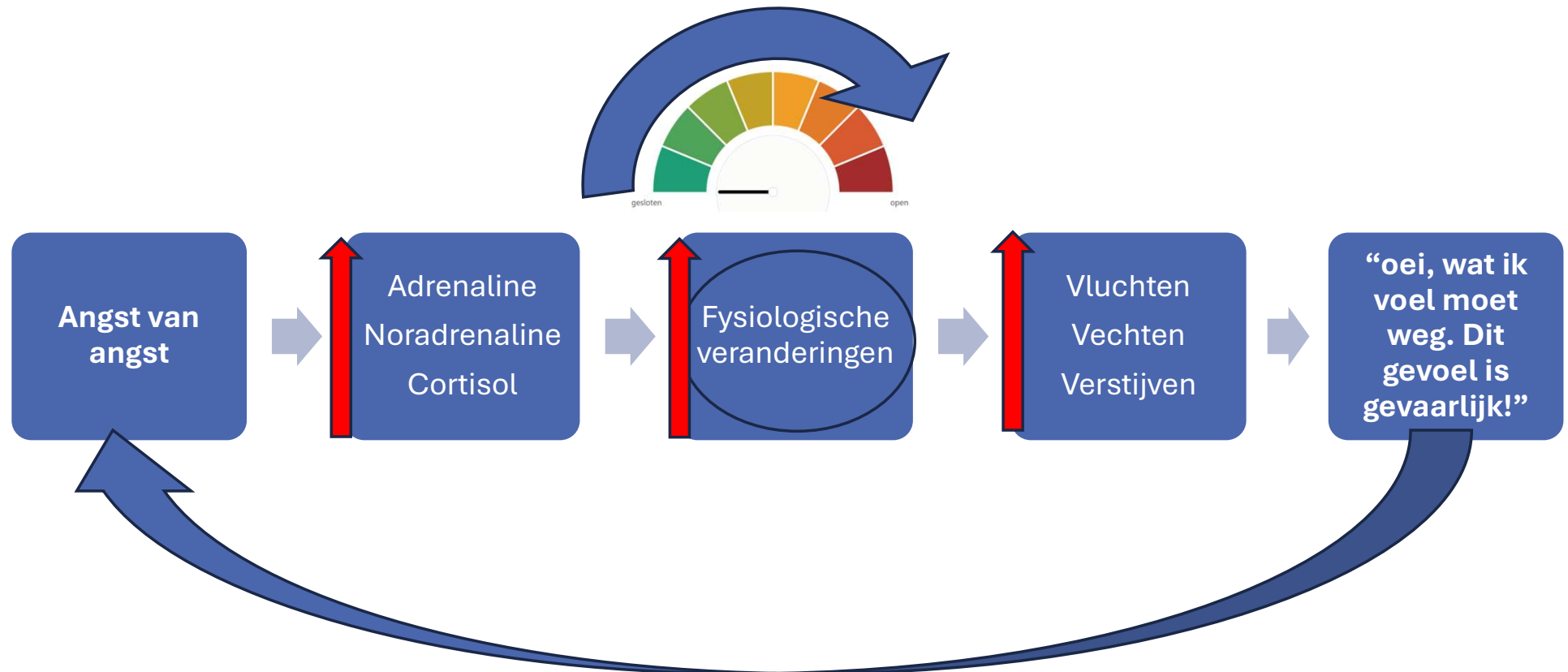
Algemeen effect op lange termijn







lange termijn: méér angst ...



en minder ...

- Minder vertrouwen in zichzelf en eigen lichaam

“Ik kan de dingen niet aan uit mezelf”

“Mijn lichaam is gevaarlijk”

+ Géén kennis over hoe de situatie afloopt zonder veiligheidsgedrag:

- Minder vertrouwen in anderen en de wereld

“Dit voelt gevaarlijk dus dit is gevaarlijk”

! Uitzondering: kleuterleeftijd!

D.omgaan met angst:
6 stappen

Onze taak: helpen omgaan met angst

- niet: angst doen verdwijnen of verminderen
- wel:
angst gebruiken als tool om basisideeën te versterken

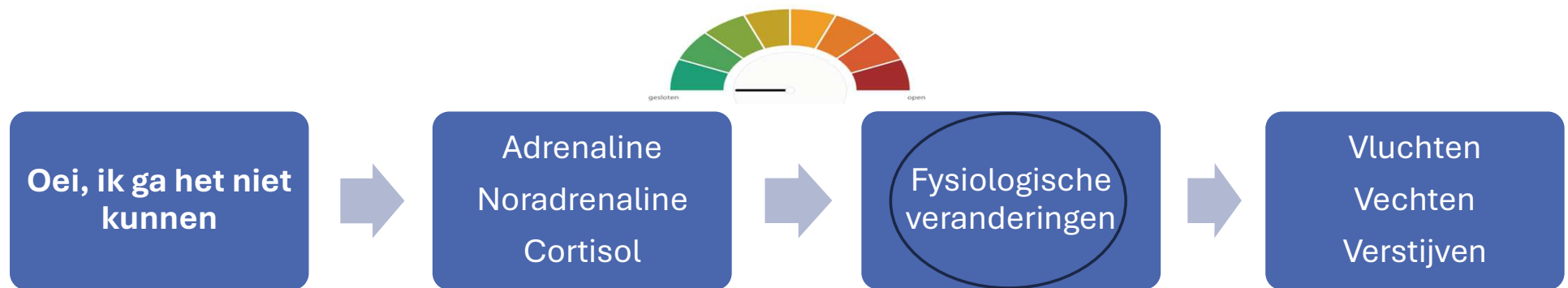
Resultaat helpen omgaan met angst

- ✓ Ik kan met de meeste dingen om, ook met angst
- ✓ Mijn lichaam is sterk en wil me helpen, maar ik kies zelf of ik luister naar angstsignalen
- ✓ De wereld is meestal veilig, ookal voelt ze soms gevaarlijk

Hoe?

1. Rustige aandacht voor de angstsensaties

- Helpt kinderen angst te accepteren
- “vriendje dat wil helpen maar onhandig is” in plaats van “iets dat weg moet”

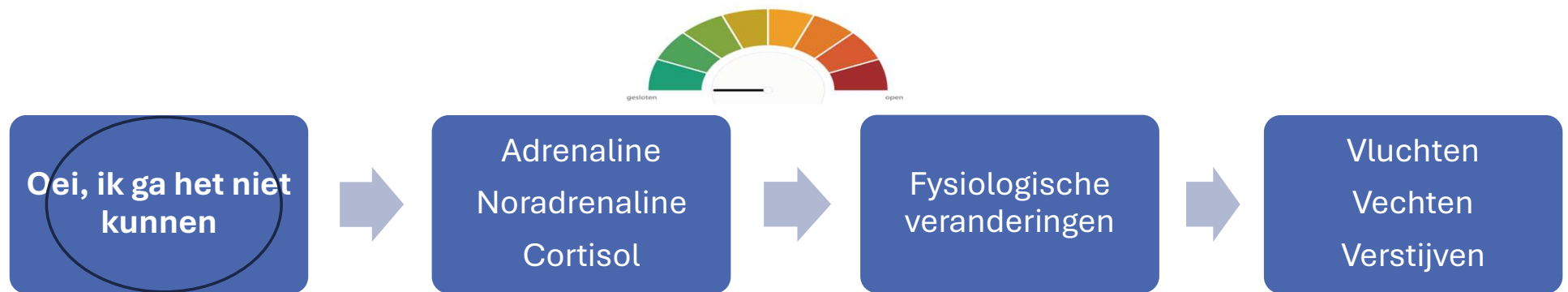


niet	wel
Afleiden	Bewust vragen naar het gevoel in het lichaam
Enkel aandacht geven als heel grote angst	Leren differentiëren:
“overdrijf eens niet” “grote kindjes zijn flink” “doe eens kalm!”	Erkenning geven
meteen iets aanreiken om rustig te worden	Sensaties normaliseren en uitleggen
Proberen voorkomen van angst/stress Vb niet zeggen dat zieke juf misschien gaat sterven	= voorbereiden op lastige dingen zodat deze niet ‘elk moment’ ineens kunnen plaatsvinden = voorspelbaarheid bieden in de spanning

Bewust vragen naar het gevoel in het lichaam	“Wat voel je nu?” “Waar in je lichaam voel je dat?” “Hoe zou je dat gevoel beschrijven?”
Leren differentiëren: Vragen hoe groot de angst is	“Klein donderwolkje of een grote donderwolk?” “Een beetje bang – gewoon bang – heel erg bang?” “Hoe bang tussen 0 en 10?”
Erkenning geven	“Ik zie dat je bang bent, dat mag.” “Je vindt het spannend hé. Ik vind ook wel eens iets spannend.”
Sensaties normaliseren en uitleggen	“Je hart klopt sneller omdat het je lichaam sterk wil maken.” “Als je heel bang bent, kan je hoofd even 'op slot' gaan. Dat betekent niet dat je het niet kent — het betekent dat je lijf zo druk bezig is met bang zijn, dat er even geen plek is om na te denken. Dat is niet jouw schuld.”
= voorbereiden op lastige dingen zodat deze niet ‘elk moment’ ineens kunnen plaatsvinden = voorspelbaarheid bieden in de spanning	“Volgende week vrijdag is er een toets aardrijkskunde gepland!” “volgende week doen we een moeilijke oefening en dat kan spannend zijn” “de nieuwe juf zal de dingen misschien anders doen.” “het kan dat juf gaat sterven”

2. 'oei' identificeren

- Biedt inzicht in het probleem voor het kind
- Biedt uitzicht naar een oplossing



niet	wel
Niet doorvragen, meteen sussen “maar nee”	De ramp achter de ‘oei’ bevragen: Als dan
De benoemde ramp afzwakken door het omgekeerde te zeggen “je kan het wel!” “je zult niets van het prikje voelen” “ze gaan je niet uitlachen”	Nuanceren Gedachten zijn geen feiten We kunnen niet in de toekomst kijken
De ramp als eindpunt behandelen	Benoemen dat de ramp kan uitkomen, maar dat je dan zult helpen om oplossingen te bedenken
De rampgedachte té serieus nemen “ja, ik durf ook niet voor groepen spreken”	Oei-gedachte normaliseren

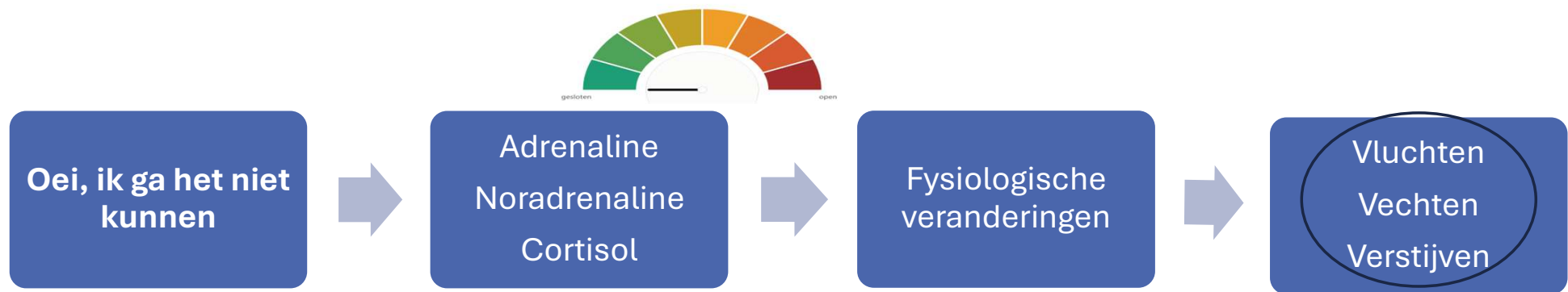
wel	
De ramp achter de ‘oei’ bevragen: Als dan	“als je het niet kan, wat denk je dan dat er zal gebeuren?”
Nuanceren Gedachten zijn geen feiten We kunnen niet in de toekomst kijken	“Het kan dat je gebuisd zal zijn op de toets, maar het kan ook dat je er nog door bent. We weten het eigenlijk nog niet!” “Het kan dat er sommige kinderen je gaan uitlachen, maar het zou ook kunnen dat er veel kinderen dat niet doen en nog altijd met je willen spelen”
Benoemen dat de ramp kan uitkomen, maar dat je dan zult helpen om oplossingen te bedenken	“Het kan dat deze toets niet goed is, maar dan gaan we kijken hoe je we kunnen helpen” “het kan dat je even het prikje voelt, dan leggen we er gauw een pleister op”
Oei-gedachte normaliseren	“ik ben ook soms bang dat ze me gaan uitlachen als ik voor grote groepen spreek. Maar dan doe ik het toch en merk ik vaak dat het wel meevalt”

3. Het kind meenemen in de impact van het vermijden

- Verhaal
 - Dorpsbewoners
 - Hondje en stofzuiger
- wat moet(en) het hondje, de dorpelingen ... doen om minder bang te worden?

4. Kind zelf alternatief laten bedenken voor automatische vluchtreactie

- Toenaderingsgedrag ipv vluchtgedrag
- Doel: iets leren over NIET vermijden!
 - Over de wereld
 - Over de anderen in die wereld
 - Over zichzelf en wat hij/zij kan
 - Over het lichaam



niet

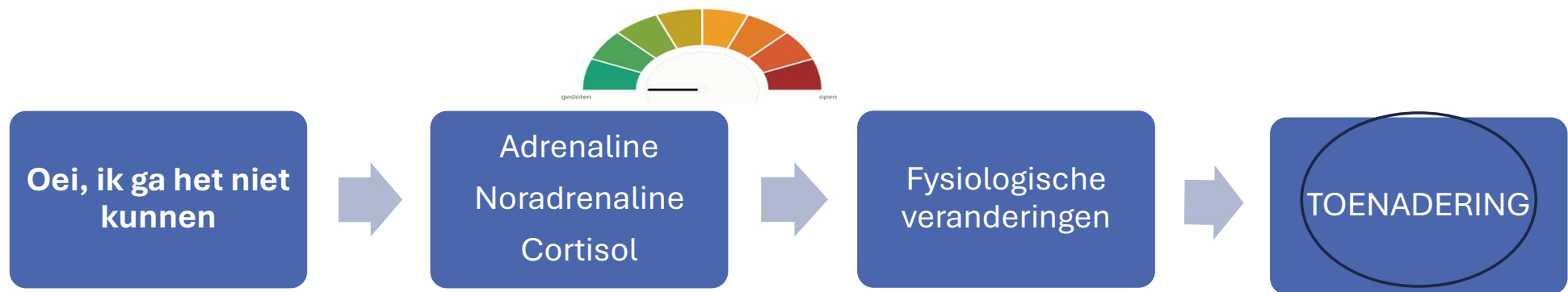
Helemaal meegaan in vermijding van angst/
Zelf vermijding van angst aanbieden

“we gaan zien wanneer je er klaar voor bent”

Focus op geen angst voelen:

- Overnemen/laten pauzeren zodra er angst is
- “het is gelukt, je was niet bang!”

Alternatief bedenken die niet helpt met het rampscenario uittesten
Niet meer terugkomen op rampscenario



niet	wel
Helemaal meegaan in vermijding van angst/ Zelf vermijding van angst aanbieden	Samen deeltaak zoeken met haalbare spanning
“we gaan zien wanneer je er klaar voor bent”	Benoemen dat angst kan samengaan met doen
Focus op geen angst voelen: -Overnemen/laten pauzeren zodra er angst is -“het is gelukt, je was niet bang!”	Focus op proberen ondanks angst
Alternatief bedenken die niet helpt met het rampscenario uittesten Niet meer terugkomen op rampscenario	Achteraf expliciet vragen of de ramp uitgekomen is

Wel	bijvoorbeeld
Samen deeltaak zoeken met haalbare spanning	Alinea voorlezen ondanks trillende stem, in plaats van hele bladzijde Bij schoolweigering niet alleen de “gemakkelijke vakken” laten volgen, maar ook de net-niet-meer-gemakkelijke Kijken naar prikje terwijl het in de hand knijpt ipv wegstijgen Één vinger vasthouden bij evenwichtsbalk in plaats van stevig vastklampen
Benoemen dat angst kan samengaan met doen	“ik vind het dapper dat je toch doet ookal ben je bang” “je was bang en toch heb je het gedaan!”
Focus op proberen ondanks angst	“we weten nog niet hoe het zal aflopen en dat is spannend, maar het zal helpen als we het écht weten” “het is gelukt, je hebt geprobeerd!” “je deed het deze keer zonder (veiligheids)gedrag en het ging”
Achteraf expliciet vragen of de ramp uitgekomen is	“hoe is het gelopen? Was het zoals je dacht?”

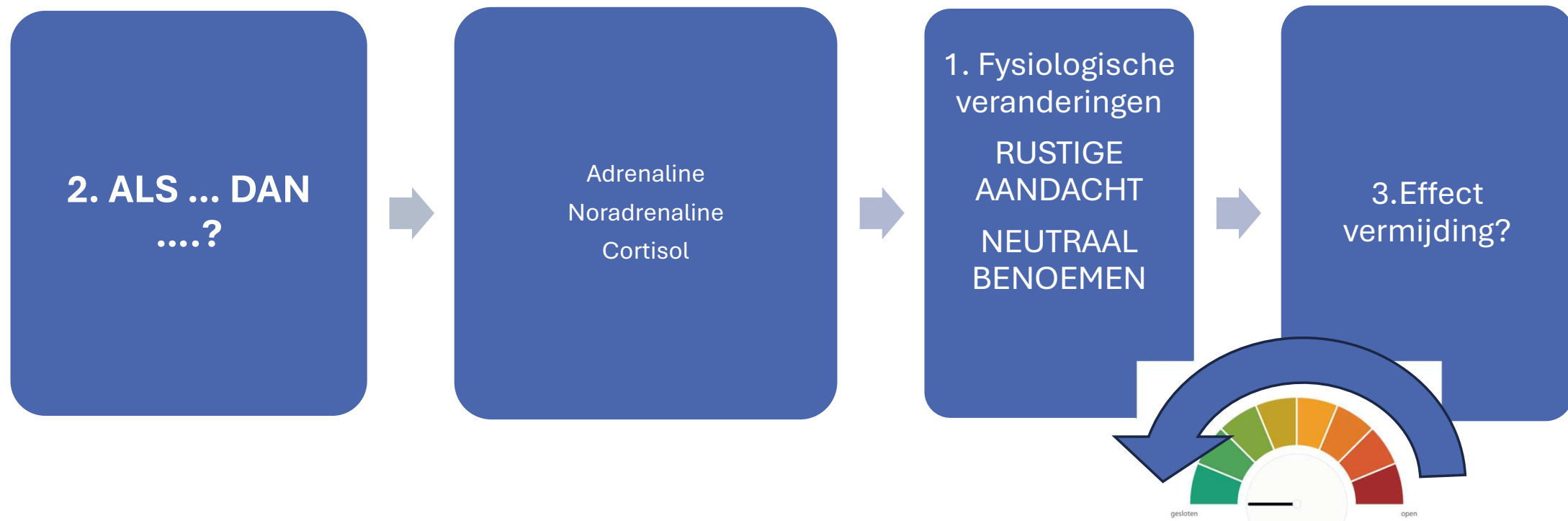
5. Belonen en ‘bespreken’

- Verbaal: Je hebt iets gedaan ondanks dat het spannend was!
- Wat gebeurde er écht?
- Materieel: zo weinig mogelijk
 - Enkel als overvloedig verbaal
 - enkel nadien

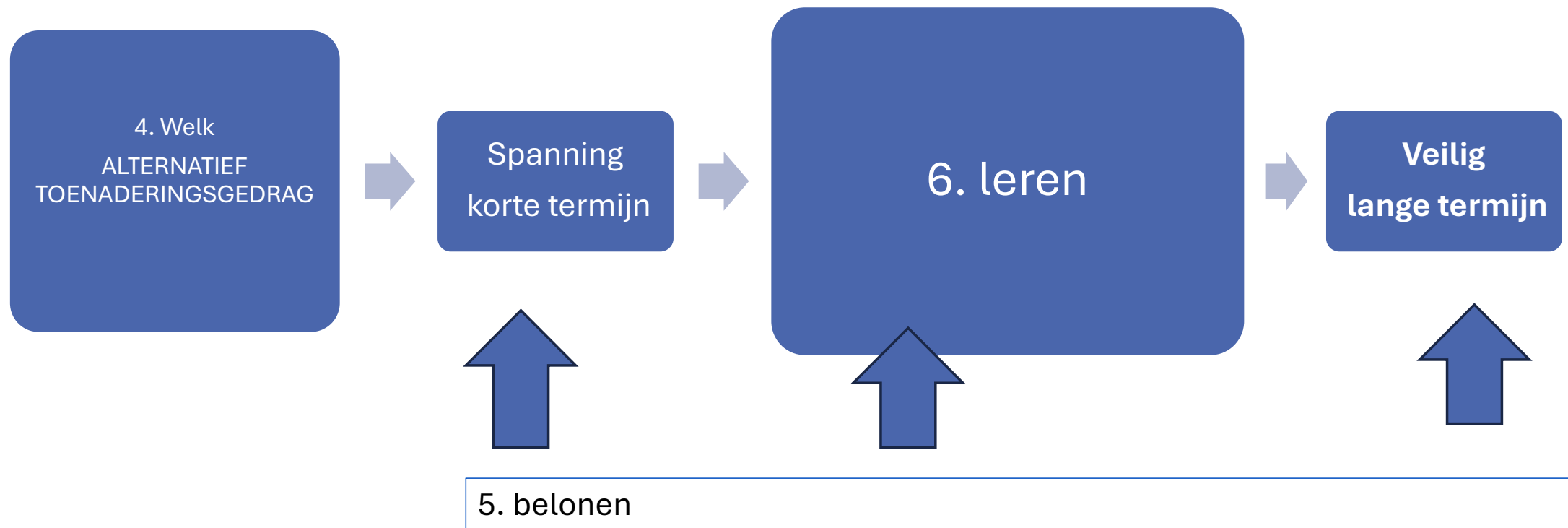
6. Resultaat toenaderingsgedrag = iets nieuw leren

- ✓ Ik kan met de meeste dingen om, ook met angst
- ✓ Mijn lichaam is sterk en wil me helpen, maar ik kies zelf of ik luister naar angstsignalen
- ✓ De wereld is meestal veilig, ookal voelt ze soms gevaarlijk

Helpen omgaan met angst ...



Helpen omgaan met angst ...



6+1 gratis als spanning ‘met beleid’

➔ de angst zakt

- Kind leert over dat enge dingen
 - minder vaak voorvallen dan gedacht
 - Minder eng zijn dan gedacht
 - dat het oplossingen kan bedenken (met hulp) als er iets gebeurt

En /of

➔ het kind laat met méér vertrouwen angst toe

- Kind leert over angst
 - Onaangenaam maar te dragen
 - ‘Kan samen gaan met’ in plaats van ‘moet eerst weg’

E. rolmodel

ONGEMAK DURVEN TOELATEN
BIJ HET KIND
VEREIST
ONGEMAK WILLEN TOELATEN
BIJ ONSZELF

Kinderen leren van ons: verbaal

Niet	Ongewenst effect	wel
Nooit je eigen onzekerheid benoemen	Volwassenen lijken immuun ➔ Kind denkt dat angst voelen verkeerd is	“ik vind dit spannend. Ik probeer het en dan kijk ik hoe het liep.”
Onze eigen onzekerheid dramatiseren Klagen, zuchten	Angst = ongewenst Verbaliseren als enige oplossing aanleren	Angst kort maar eerlijk benoemen ... en toch doen
Zelf vermijden als het spannend wordt	Vermijding wordt aangeleerd	Zelf luidop benoemen van zoekproces naar haalbare, spannende deeltaken

Kinderen leren van ons: non-verbaal

- Inhoudelijk ok

+

- Non-verbaal gespannen

=

gespannen

Niet	wel
Uit de hoogte kijken	Zak naar ooghoogte
Grote ogen, fronsen	Ontspan je gezicht
Gekruiste armen en benen	Open lichaamstaal
Gehaaste, abrupte bewegingen	Trage bewegingen
Snel schouderklopje	Zachte aanrakingen
Wegkijken	Rustig oogcontact
Hard of luid praten	Zacht en laag

F. doorverwijzing

! doorverwijzing

- Aandacht naar angstsensaties brengen is duidelijk aanhoudend zeer overweldigend bij het kind
- Functioneren wordt ernstig beperkt
- Ondanks “juiste” aanpak geen vooruitgang
- Toename in intensiteit angst of vermijding
- Neuzen in dezelfde richting!

G. Conclusie

Lang leve angst!

... Het is een startpunt
om vertrouwen in zichzelf en in de wereld
te doen groeien

Lang leve angst!

... Het is een startpunt
om vertrouwen in zichzelf en in de wereld
te doen groeien

Wie kan daar nu tegen zijn?

Vragen?



hadewijch@thehumanlink.be



hadewijch.opdebeeck@vub.be

Bronnen en kennisbasis

Deze presentatie bouwt voort op de kennis die ik opdeed tijdens de Permanente vorming gedragstherapie (2018-2022, UGent) en praktijkervaring rond angst en gedragstherapeutische interventies binnen **The Human Link**, waar ik werkzaam ben. De theoretische basis daarvan omvat verschillende klassieke bronnen uit de cognitieve gedragstherapie, angst- en leertheorie.

De onderstaande bronnen vormen de belangrijkste wetenschappelijke basis van de presentatie. Naast deze klassieke bronnen heb ik de inhoud aangevuld met recente wetenschappelijke literatuur en inzichten uit de opleiding *Helping parents with anxiety to raise confident children* van Susan Cartwright-Hatton (EABCT Congress, 2026).

Klassieke theoretische basis

- Barlow, D. H. (2001). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461–470. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90011-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90011-2)
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. Wiley.
- Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483–522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>
- Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear-acquisition: A critical examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15(5), 375–387.
- Seligman, M. E. P. (1971). Phobias and preparedness. *Behavior Therapy*, 2(3), 307–320.

Aanvullende en recente bronnen

- Aslam, S. Y., Zortea, T., & Salkovskis, P. (2024). The cognitive theory of panic disorder: A systematic narrative review. *Clinical Psychology Review*, 113, 102483. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102483>
- Alcan, E., Gessner, J., Stangier, G., Benke, C., Busin, J., Christiansen, H., & Melzig, C. A. (2025). The association between parent-to-child fear learning pathways and anxiety sensitivity: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(2), 322–348. <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00517-7>
- Chen, W., Aji, M., Lim, C. Y. S., Songco, A., & Hudson, J. L. (2025). Using inhibitory learning theories to optimise treatment for children with anxiety disorders. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 73, 433–472. https://doi.org/10.1007/7854_2024_553
- de Jong, R., Lommen, M. J. J., de Jong, P. J., van Hout, W. J. P. J., Duin-van der Marel, A. C. E., & Nauta, M. H. (2024). Effectiveness of exposure-based treatment for childhood anxiety disorders: An open clinical trial to test its relation with indices of emotional processing and inhibitory learning. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 83, 101942. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2024.101942>
- Lewis, K. M., Matsumoto, C., Cardinale, E., Jones, E. L., Gold, A. L., Stringaris, A., Leibenluft, E., Pine, D. S., & Brotman, M. A. (2020). Self-efficacy as a target for neuroscience research on moderators of treatment outcomes in pediatric anxiety. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 30(4), 205–214. <https://doi.org/10.1089/cap.2019.0130>
- Nesse, R. M. (2019). *Good reasons for bad feelings: Insights from the frontier of evolutionary psychiatry*. Dutton.
- Nesse, R. M. (2023). Evolutionary psychiatry: Foundations, progress and challenges. *World Psychiatry*, 22(2), 177–202. <https://doi.org/10.1002/wps.21072>
- Nimphy, C. A., Venetikidi, M., Elzinga, B., van der Does, W. & Aktar, E. (2023). Parent to offspring fear transmission via modeling in early life: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(3), 751–772. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00448-1>
- Nimphy, C. A., Mitrou, V., Elzinga, B. M., van der Does, W., & Aktar, E. (2024). The role of parental verbal threat information in children's fear acquisition: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(3), 714–731. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00485-4>
- Rienks, K., Salemink, E., Laas Sigurðardóttir, L. B., Melendez-Torres, G. J., Staaks, J. P. C., & Leijten, P. (2025). Supporting parents to reduce children's anxiety: A meta-analysis of interventions and their theoretical components. *Behaviour Research and Therapy*, 185, 104692. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104692>

Aanvullende vorming

- Cartwright-Hatton, S. (2026, September). *Helping parents with anxiety to raise confident children* [Skills class]. 56th Annual Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, Brussels, Belgium.

Lang leve angst! – Tolcongres 2026 - Hadewijch Opdebeeck