



# Tackle your Tics



**Annet Heijerman** is psycholoog en promovendus bij Levvel/AmsterdamUMC en wetenschapsredacteur bij Stichting Gilles de la Tourette. In Tackle your Tics - een team van experts, waaronder dr. Chaim Huyser (Levvel) en prof. dr. Lisbeth Utens (UvA/Levvel) - komen wetenschappelijke, klinische en ervaringskennis samen. Tackle your Tics is een samenwerking van Stichting Gilles de la Tourette, Levvel, Yulius, Accare, TicXperts, Amsterdam UMC/UvA en het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Het doel is de behandelmogelijkheden en kwaliteit van leven van kinderen met tics en hun gezinnen te verbeteren.

## 1 **Wat houdt het programma Tackle your Tics precies in?**

'Tackle your Tics is een groepstraining voor jongeren van negen tot zeventien jaar uit heel Nederland die last hebben van tics - Tourette of chronische ticstoornis - en er graag meer controle over willen krijgen. In vier dagen volgen zij een programma dat bestaat uit: gedragstherapie, uitleg over tics, ontspannende activiteiten en workshops van ervaringsdeskundigen om op een positieve manier te leren omgaan met tics en andere klachten. Als ouder word je intensief betrokken door ouderbijeenkomsten en een dagelijkse terugkoppeling. Ook ben je bij een therapie sessie aanwezig om te leren hoe je je kind kunt helpen bij het oefenen thuis.'

## 2 **Wat willen jullie onderzoeken?**

'Gedragstherapie geldt als behandeling van eerste keuze bij het behandelen van tics. De reguliere behandeling bestaat uit wekelijkse individuele sessies, gedurende ongeveer twaalf weken. Maar gezinnen moeten vaak lang reizen naar een getrainde therapeut. Het oefenen thuis vraagt behoorlijk wat motivatie en discipline. Stichting Gilles de la Tourette vindt het belangrijk dat behandelingen minder belastend zijn en niet alleen focussen op tic-vermindering. In 2019 deden we een verkennend onderzoek op kleine schaal naar de haalbaarheid van een kortdurend, intensief behandelprogramma: Tackle your Tics. We vonden aanwijzingen

dat kinderen meer controle kregen over hun tics, beter in hun vel zaten en zich gesteund voelden door lotgenoten. We onderzoeken nu in een groot onderzoek onder meer dan honderd kinderen hoe effectief het programma is en voor wie.'

## 3 **Worden de kinderen ook gevolgd op de lange termijn?**

'In 2021 en 2022 gaan er weer nieuwe landelijke Tackle your Tics-groepen van start. Op verschillende momenten in een periode van zes maanden brengen we de tics en andere klachten voor en na de training in kaart met online interviews en vragenlijsten. Ook kijken we naar voorspellers: voor welke kinderen werkt deze vorm van behandeling goed en voor wie blijft de reguliere behandeling aan te raden? Als we dat weten, kunnen we advies op maat geven.'



Lees meer over dit onderzoek door de **QR-code te scannen**. Kijk voor informatie en aanmelden op [tourette.nl/tackle-your-tics](https://tourette.nl/tackle-your-tics) of mail naar [a.p.heijerman@amsterdamumc.nl](mailto:a.p.heijerman@amsterdamumc.nl)

 Ook een vraag stellen aan een professional?

 Mail naar : [redactie@balansdigitaal.nl](mailto:redactie@balansdigitaal.nl)