

## Workshop

### Angst bij kinderen en jongeren

#### Wat is angst?

Angst is een gevoel/een emotie die voortkomt uit een natuurlijke reactie op een bedreigende situatie. Angst is daarom ook een beschermende factor omdat het helpt bij het reageren op gevaar. Het zorgt er voor dat we vluchten, vechten of bevriezen. Angst is dan ook op verschillende gebieden te merken zoals fysiek, emotioneel, cognitief en in het gedrag.

Angst komt voor in alle leeftijdsfasen en hangt samen met de cognitieve ontwikkeling van het kind:

- Baby's: harde geluiden, onverwachte bewegingen, vallen, pijn
- Peuters: natuurverschijnselen zoals vuur en water, vreemde dieren (controleverlies) maar ook vreemde mensen en het donker (scheidings- en verlatingsangst)
- Kleuters: fantasieën (wat er zou kunnen gebeuren)
- Basisschoolkinderen: piekeren (minder concreet)
- Pubers: sociaal contact, school, hun uiterlijk (sociale omgeving)



#### Wanneer wordt het een probleem?

Angst is dus een menselijke en normale reactie maar wanneer iemand **1) langere tijd** regelmatig zeer angstig is **2) deze angst buiten proporties** en/of **irreëel** is en **3) flinke beperkingen** geeft die het leven sterk ontregelen, dan spreken we over een angststoornis. Een angststoornis is de meest voorkomende stoornis bij kinderen en komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

De aantallen lijken fors toe te nemen maar volgens de laatste Nederlandse cijfers ervaart ruim...

20%

van alle kinderen/jongeren significante stress- en angstklachten en heeft

10%

een angststoornis.

Er worden verschillende angststoornissen onderscheiden en in deze volgorde komen regelmatig in levensloop voor:

- **Separatieangststoornis:** overmatige angst om gescheiden te worden van degene aan wie het kind gehecht is
- **Specifieke fobie:** heftige angst voor een specifieke situatie, voorwerp, gebeurtenis of dier
- **Sociale angststoornis:** extreme angst voor de reacties en kritiek van anderen, voornamelijk in sociale en prestatiesituaties
- **Gegeneraliseerde angststoornis:** overmatige bezorgdheid over dagelijkse zaken en niet constructief piekeren
- **Paniekstoornis** en/of **agorafobie:** angst voor paniekaanvallen en voor grote of drukke plekken (pleinvrees)

Andere stoornissen die met angsten te maken hebben: obsessief-compulsieve stoornis (dwanggedachten en dwanghandelingen), posttraumatische stressstoornis (psychische stressklachten na trauma), selectief mutisme, faalangst en schoolangst/-weigering.

#### Faalangst

Faalangst is de angst om te falen of dingen niet goed te doen en gaat gepaard met weinig zelfvertrouwen, vermijding, blokkeren, zenuwen en piekeren. We onderscheiden twee vormen van faalangst:

- **Positieve** faalangst is gezond en wordt omgezet naar motivatie om te presteren.
- **Negatieve** faalangst is ongezond omdat het zorgt voor veel stress en is juist belemmerend bij het presteren.

Bij faalangst worden er ook twee vormen van vermijding gezien namelijk:

- **Passieve** vermijding: veel uitstellen, onder niveau werken, geen uitdaging aangaan en niet komen opdagen
- **Actieve** vermijding: overcompensatie, perfectionisme en heel veel leren

**Risicofactoren:** factoren die een goede ontwikkeling bedreigen en de kans op een angststoornis vergroten

Kind	Context
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geremd temperament</li> <li>▪ Extreme verlegenheid</li> <li>▪ Lage zelfwaardering</li> <li>▪ Verstoorde cognitieve processen</li> <li>▪ Minder sterke sociaal-emotionele vaardigheden</li> <li>▪ Ongezonde copingstijlen, bijv. piekeren en vermijden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Negatieve levensgebeurtenissen</li> <li>▪ Ouder met angst (of andere psychische klachten)</li> <li>▪ Te beschermende of controlerende opvoedingsstijl</li> <li>▪ Onveilige gehechtheid</li> <li>▪ Pesten en gepest worden</li> <li>▪ Maar ook: prestatieaanspanning, 'curling ouders', sociale media, corona...</li> </ul>

**Beschermende factoren:** factoren die helpen voor een goede ontwikkeling en de kans op een angststoornis verkleinen

#### Kind

- Zelfwaardering
- Geloof in eigen kunnen
- Gezonde copingstijlen, bijv.: zichzelf kunnen afleiden

#### Context

- Sociale steun (ouders, vrienden, school)

#### Signalen en uitingsvormen

- **Internaliseren** vaak niet duidelijk zichtbaar → Meer oog voor terugtrekkend kind
  - Gespannenheid, prikkelbaarheid, labiliteit en lusteloosheid
  - Veel geruststelling vragen aan volwassenen
  - Perfectionistisch, overdreven netjes werken en hoge concentratie
- **Somatiseren** vaak niet herkend → Denk bij fysieke klachten ook aan psychische oorzaken
  - Lichamelijke klachten: hoofdpijn, buikpijn, hyperventileren, benauwdheid, ...
  - Slaapproblemen en/of nachtmerries
- **Externaliseren** vaak aangezien voor gedragsproblemen → Niet meteen bestraffen, zoek de oorzaak
  - Overschreeuwen en agressie
  - Concentratieproblemen en leerproblemen
  - Situaties uit de weg gaan en schoolverzuim



*Er kan natuurlijk ook sprake zijn van een combinatie van uitingsvormen en signalen.*

#### Gevolgen

Een angststoornis zorgt voor beperkingen in de sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Bij kinderen wordt ook vaak **schoolweigering** gezien. Kinderen worden bang om naar school te gaan, maken zich zorgen over hun ouders, wat er thuis gebeurt en kunnen last krijgen van sociale angst en paniek. De omgeving speelt dan een cruciale rol. Het is van belang om te zoeken naar een balans door vermijding niet te faciliteren maar ook niet te hard te “pushen”. Daarnaast is een vroege interventie belangrijk om oplopende problemen te voorkomen. Een angststoornis gaat vaak niet vanzelf over en verhoogt de kans op andere psychische klachten en middelenmisbruik (vooral depressie in de adolescentie).

#### Wat kun je doen?

- **Neem de angst serieus:** luister naar/praat met het kind
- Probeer te begrijpen hoe het kind zich voelt
- Laat merken dat je luistert door gevoel te benoemen
- Help het kind zijn emoties te begrijpen
- Daag de angst uit, kloppen de gedachten van het kind?
- Zoek samen naar een oplossing en ontspanning
- Bedenk samen trucjes voor focus in de les
- Geef positieve taak- en persoonsgerichte feedback
- Wees voorspelbaar
- Bewaak de ontwikkeling van het kind én van de groep
- Maak angst bespreekbaar in de klas
- Werk aan een veilig pedagogisch klimaat
- Observeer en ga in gesprek met de omgeving
- Experimenteer niet met therapeutische technieken
- Bewaak je eigen grenzen
- **Verwijs op tijd**, wacht niet te lang met hulp inschakelen

*Je kan en hoeft het niet alleen te doen. Ondersteun het kind voor zover mogelijk en ga op zoek naar verdere hulp indien nodig.*

#### Over KAS en wat kunnen we betekenen?

Het doel van het kenniscentrum is om stress- en angstklachten bij kinderen en jongeren zo vroeg mogelijk te herkennen en te verhelpen, door het verbinden van onderzoek, praktijk, zorg en onderwijs. Wij ondersteunen ouders, leraren en zorgmedewerkers door het verzorgen van workshops, trainingen en nascholing. Daarnaast verspreiden wij kennis via onze website, sociale media, nieuwsbrieven en onze aanwezigheid op evenementen. Wij beschikken ook over een telefonische hulplijn die dagelijks bereikbaar is tussen 9:00 en 17:00 voor vragen en advies. Verder ontwikkelen wij trainingen en interventies voor kinderen met angst- en stressklachten in samenwerking met onze partners in de zorg (onder andere het LUBEC in Leiden). Neem vooral een kijkje op onze website of neem contact met ons op voor meer informatie over ons huidige aanbod voor professionals en kinderen.

#### Contact

www.kasjeugd.nl  
kas@fsw.leidenuniv.nl  
071 - 5275464