

Over gezond of ongezond bang zijn

Als angst het leven van een kind gaat beheersen

door Esther van Heeswijk

Angst hoort bij het leven. Het is onze bescherming tegen gevaar, als de waarschuwinglampjes op het dashboard. Wanneer deze echter bij het minste of geringste opflikkeren, dan kan het zijn dat een ongezonde angst het leven van een kind dermate gaat beheersen dat deskundige hulp nodig is. Dit zegt kinder- en jeugdpsychiater Frits Boer, die vanwege de aanvaarding van het hoogleraarschap bij de Universiteit van Amsterdam een rede hield over de achtergronden van kinderlijke angst en het onderscheid tussen gewoon bang zijn en een angststoornis. Frits Boer is hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie bij het AMC en werkzaam bij de Bascule, academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie voor de regio Amsterdam.

Noah heeft een levendige fantasie. Toen haar als kleuter het verhaal van Roodkapje werd verteld, bleef ze haar ouders eindelijk bestoken met vragen. "Komt de wolf ook hier? Kan de wolf mij ook opeten? Kan hij jullie ook opeten? En opa en oma?" Ze hield niet op. Met veel geduld werd Noah uitgelegd dat de wolf alleen maar in het verhaaltje voorkwam. Een paar jaar later blijkt de tekenfilm Nemo bij haar veel angst op te roepen. De scène met de haaien laat haar niet los. Ze informeert of er in het zwembad ook haaien zitten. De angst zit er zelfs zo diep in, dat ze niet meer naar zwemles wil. Haar ouders zien zich voor een dilemma gesteld: moeten ze toegeven aan de panische angst van hun dochter en haar niet meer naar de zwemles sturen of moeten ze haar dwingen niet aan de irreële angst toe te geven en moeten ze de drama's en slapeloze nacht voorafgaand aan de zwemles maar voor lief nemen?

Geruststellen en aanmoedigen

De ouders van Noah pakken het volgens het boekje aan: ze beginnen met te vragen waar Noah precies bang voor is en bespreken vervolgens de realiteitswaarde van haar angsten. Ze leggen haar op kalme wijze uit dat het echt belangrijk is om

te leren zwemmen en dat zwemmen ook leuk kan zijn. Ze spreken met haar af dat ze de komende twee of drie lessen wel naar de zwemles gaat, maar dat ze aan de kant gaat kijken. Dat gaat goed en Noah is al snel toe aan de volgende stap: samen met haar moeder in het ondiepe deel van het zwembad. Ze heeft er zelfs plezier in om een bal over te gooien. En zo, onder de constante aanmoedigende begeleiding van haar vader of moeder en de badmeester, komt ze er na een aantal weken dan eindelijk toe om, net als de anderen, in het diepe de schoolslag te zwemmen. Ze blijft voorzichtig en zal nooit onbezonnen van de kant in het water springen (stel dat er toch een haai zit), maar ze kan zwemmen, haalt haar A-diploma én krijgt meer zelfvertrouwen.

Terugkerende angst

Noah en haar ouders krijgen echter nauwelijks de kans om van dit succes te genieten. Het volgende probleem dient zich alweer aan. De klas waarin Noah zit gaat een hele dag op schoolreisje. De kinderen komen pas terug als het donker is. Dat baart Noah ernstig zorgen. Ze is nog nooit langer dan een middag alleen van huis geweest. Ze blijft er vragen over stellen. "Komen we dan niet heel erg laat thuis, als jullie al in bed liggen? Dan is de deur op slot en kan ik niet naar binnen! Weet de buschauffeur wel hoe hij terug moet rijden als het donker is?" Iedere avond voor het slapengaan begint ze erover en probeert vooraf al zekerheid in te bouwen door te eisen dat

Angst moet niet worden gebagatelliseerd of belachelijk worden gemaakt. Daarmee wordt het echt niet minder

mama meegaat op schoolreisje. Het houdt haar zo bezig dat ze slecht slaapt en elke nacht bij haar ouders in bed wil. Noahs ouders vragen zich af of dit wel normaal is en besluiten er eens met de huisarts over te gaan praten.

Extreme angst

Er hoeft in zo'n geval niet direct een probleem te zijn, denkt Frits Boer. De mate van voorzichtigheid en ook verlegenheid zijn kenmerken waarin mensen van elkaar verschillen. "En dat is goed. We hebben ook voorzichtige mensen nodig. Die



... wanneer angst leidt tot gepieker en eindeloze vragenstellerij

hoeven we heus niet allemaal om te scholen tot assertieve doeners. Bij ruim 5 op de 100 kinderen neemt de angst echter zulke extreme vormen aan, dat dit het leven van een kind gaat beheersen en zijn ontwikkeling belemmert. Ouders merken dat bijvoorbeeld wanneer het hen niet meer lukt hun kind op een gewone manier te kalmeren. Wanneer het bijvoorbeeld niet meer met de gewone aanmoediging naar school durft, maar hevige scènes maakt en daarmee zijn paniek verradt. Of wanneer angst leidt tot gepieker en eindeloze vragenstellerij. Dan kan er sprake zijn van een angststoornis.”

Volgens Boer zijn de volgende criteria belangrijk bij het bepalen van een angststoornis:

- Wanneer angst leidt tot vermindering en wanneer daardoor belangrijke normale activiteiten onmogelijk worden, zoals naar school gaan, contact met leeftijdgenootjes, buiten de deur spelen.

- Wanneer het niet over gaat. Het is normaal dat een 3-jarige bang is om alleen gelaten te worden door zijn ouders, maar het is een probleem wanneer dit op 10-jarige leeftijd nog steeds zo is.
- Wanneer het kind er zelf zichtbaar onder lijdt.

Een gevoelig vreessysteem

Het zal niemand verbazen dat kinderen risico lopen op ernstige angstproblemen wanneer ze traumatische gebeurtenissen meemaken, bijvoorbeeld door verwaarlozing of geweld. Er zijn echter ook kinderen die een angststoornis ontwikkelen zonder direct aanwijsbare oorzaak, kinderen waarvoor gewoon goed wordt gezorgd, met ouders of opvoeders die het beste met ze voor hebben. Angstproblemen hebben ook lang

We proberen het kind het gevoel te geven dat hij tot controle in staat is

niet altijd, zoals vaak wordt verondersteld, te maken met de (te hoge) eisen die de ouders aan een kind stellen. Van deze ouders hoor je juist vaak dat ze zouden willen dat hun kind wat minder streng voor zichzelf was. Frits Boer weet dat de aanleg een belangrijke rol speelt bij het ontwikkelen van een angststoornis. Er kan sprake zijn van een te sterk afgesteld 'vreessysteem', waardoor kinderen heftiger reageren wanneer ze van iets schrikken. We kunnen dat tegenwoordig meten, door bij deze kinderen een schrikreflex op te wekken en vervolgens een aantal lichamelijke reacties te meten. Dan kan blijken dat er sprake is van een biologisch hyperactief vreessysteem. De beschermende factor van angst is dan ontwaard in een overreactie, waar iemand meer last dan profijt van heeft.”

Psychologie van angst bij kinderen

Wanneer een kind schrikt, is zijn eerste reflex om zo dicht mogelijk in de buurt van een vertrouwde volwassene te komen. Ook wanneer het een risico in moet schatten (zal ik wel of niet die onbekende, een beetje enge hond aaien?) kijkt het eerst naar het gelaat van een vertrouwde volwassene. De manier waarop volwassenen een kind uitleg geven, waarschuwen of geruststellen, draagt bij aan de manier waarop het kind de informatie begrijpt en herinnert. Anderzijds hebben angstige personen de neiging om hun omgeving als gevaarlijker te zien, dan anderen in een vergelijkbare situatie. Een angstig kind zal dezelfde uitleg, stembuiging of gezichtsuitdrukking angstiger interpreteren dan een niet-angstig kind. “Ouders kunnen daardoor bij hun van nature angstige kind, vaak onbedoeld het beeld voeden van een wereld waarin gevaar heerst”, aldus Frits Boer.

Overbescherming

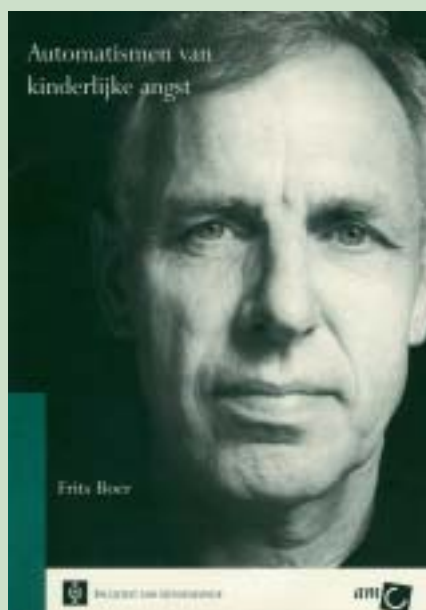
Daarmee is de manier waarop ouders met de angsten van hun kind omgaan ook een belangrijke factor in het ontstaan van een angststoornis. Frits Boer deed samen met een aantal collega's aan de Universiteit Leiden onderzoek naar de interactie tussen ouders en kinderen met een angststoornis. Hieruit kwam naar voren dat ouders van angstige kinderen meer neigen naar overbescherming, meer dan dat zij dit doen bij minder angstige broertjes of zusjes. Het lijkt er daarom op dat kinderen met een zo genoemd 'angstig temperament', een overbeschermende houding uitlokken bij hun ouders.

"Juist bij angstige kinderen is een bekende valkuil van hun omgeving dat de kinderen uit de wind worden gehouden, dat zij worden geholpen om angstige situaties te vermijden. Op deze manier verhinder je het kind echter om zich te ontwikkelen. Als je het steeds beschermt, dan houd je het weerloos. Een vraag die ouders dan ook vaak stellen is: 'Zijn wij de oorzaak?' Zo moet je echter niet denken. Het kan wel zijn dat je samen met je kind in een patroon raakt dat het in stand houdt."



Angst aanpakken

Niet ieder angstig aangelegd kind heeft professionele hulp nodig. Tussen het onverschrokken zijn omgeving tegemoetredende kind en het extreem angstige kind zitten heel wat gradaties. Veelal gaat het dan om angsten van voorbijgaande aard die bij de gezonde ontwikkeling horen. Frits Boer: "Het is van



Automatismen van kindertijd angst, rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar in de Kinder- en Jeugdpsychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam | Frits Boer |

Vossiuspers UvA | juni 2004 | ISBN 90 5629 370 2. Zie ook: www.uva.nl/actueel/.

Preventieprogramma

Het 'Vrienden' programma is geschikt als *preventieprogramma*, voor klassikale toepassing in het basisonderwijs en op middelbare scholen. Het stimuleert het zelfvertrouwen, versterkt de emotionele veerkracht en bouwt probleemoplossende vaardigheden op.

Voor meer informatie en bestellen van het programma: kijk op www.vriendenprogramma.nl.

Behandelprogramma

Het 'Vrienden' programma kan tevens individueel of in groepsverband als *behandelprogramma* worden ingezet. Het programma is geschikt voor gebruik door maatschappelijk werkers, psychologen, sociaal werkers en andere deskundigen op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg. Kijk ook op www.vriendenprogramma.nl.

Diverse jeugdzorg- en ggz-instellingen hebben zelf cursussen voor angstige en stille kinderen (al dan niet met hun ouders) ontwikkeld. Informeer bij het Bureau Jeugdzorg of de ggz-instelling in uw regio.

In een volgende Balans Belang kunt u een interview verwachten met dr. E. Utens, die de Nederlandse bewerking van dit van oorsprong Australische programma heeft gemaakt en als psycholoog werkzaam is op de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van het ErasmusMC-Sophia te Rotterdam.

belang om de angst van een kind serieus te nemen en te beginnen met het tonen van begrip. Angst moet niet worden gebagatelliseerd of belachelijk worden gemaakt. Daarmee wordt het echt niet minder. Daarnaast is het wel belangrijk het kind te stimuleren niet aan de angst toe te geven, maar ermee om te leren gaan. Dat moet in kleine stapjes gebeuren. In de behandeling van kinderen met een angststoornis staat het omgaan met de angst centraal. We proberen het kind het gevoel te geven dat hij tot controle in staat is."

De kinderen ondergaan doorgaans cognitieve gedragstherapie, waarbij ze in stappen hun angsten proberen te overwinnen. Met de wat oudere kinderen wordt ook geoefend in het oproepen van 'helpende gedachten' wanneer de angst op komt zetten. Een kind dat bijvoorbeeld sociaal angstig is, leert zichzelf te helpen bij het opsteken van de vinger in de klas met de gedachte: 'Laat ze maar lachen. Nou en!'

Medicijnen

Frits Boer: Bij een angststoornis krijgen kinderen in principe geen medicijnen voorgeschreven. Er is tegenwoordig wel enig onderzoek bekend over de werkzaamheid van medicijnen uit de groep van de SSRI's (serotonine heropname remmers ofwel antidepressiva), maar we verwachten niet dat deze medicijnen binnen afzienbare tijd standaard onderdeel gaan uitmaken van de behandeling. Er is nog te weinig bekend over het effect en

de bijwerkingen van deze medicijnen bij kinderen om de voor- en nadelen weloverwogen tegen elkaar te kunnen afzetten. Voor meer informatie hierover: kijk ook op www.geneesmiddelenbulletin.nl.

Voorkomen

Frits Boer vindt het belangrijk dat in aanleg aanwezige angst bij een kind tijdig wordt gesignaleerd. “De school kan hierbij een

belangrijke, preventieve rol spelen. Een leerkracht is bij uitstek de persoon om naast de ouders te beoordelen in hoeverre de angst van een kind extreem is.” Frits Boer moedigt scholen dan ook aan het onderwerp angst in het programma op te nemen, om zo ernstige angstproblemen vroegtijdig te onderkennen. Een voorbeeld van een preventieprogramma voor scholen is het Australische programma ‘Vrienden’ (zie kader).
