

FRITS BOER

Angst bij kinderen

KINDERPSYCHOLOGIE IN PRAKTIJK

LANNOO
CAMPUS

ISBN 978 94 014 6598 4
D/2019/45/589

Vormgeving: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch
Zetwerk: Lettie Egberts, Scriptura Westbroek
Foto omslag: iStockphoto/© Nina Shannon
Foto's binnenwerk:
Blz. 8, 74: Suzanne Tucker/Shutterstock.com
Blz. 38: iStockphoto/© Imgorthand
Blz. 50: Cheryl Casey/Shutterstock.com
Blz. 64: Daniel Korzeniewski/Shutterstock.com
Blz. 88: Elke Dennis/Shutterstock.com
Blz. 112: iStockphoto/©Maica

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2011
Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam). LannooCampus
maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Vijfde druk

Alle rechten voorbehouden.
Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze
uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere
wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam (Nederland)
www.lannoo-campus.nl

Vaartkom 41
3000 Leuven (België)
www.lannoo-campus.be

Inhoud

Ten geleide 7

1. Angst, van gewoon tot overmatig 9
 - 1.1 Het nut van angst 10
 - 1.2 Hoe angst eruit ziet 10
 - 1.3 Normale angst op verschillende leeftijden 16
 - 1.4 Wanneer is angst overmatig? 21
 - 1.5 Angststoornissen 22
 - 1.6 Schoolgerelateerde angstproblemen 29
 - 1.7 Angst bij andere stoornissen op de kinderleeftijd 30
2. Waardoor kan angst overmatig worden? 39
 - 2.1 Inleiding 41
 - 2.2 Risicofactoren 42
 - 2.3 In stand houdende factoren 47
3. De gevolgen van overmatige angst voor kinderen 51
 - 3.1 Inleiding 52
 - 3.2 Emoties 52
 - 3.3 Gedrag 55
 - 3.4 Gevolgen thuis 57
 - 3.5 School 60
4. Wat betekent overmatige angst voor de omgeving? 65
 - 4.1 Inleiding 67
 - 4.2 Thuis 67
 - 4.3 School 70

5. Wat ouders, beroepsopvoeders en leerkrachten zelf kunnen doen voor het overmatig angstige kind 75
 - 5.1 Inleiding 75
 - 5.2 Emotieherkenning: Je angst leren kennen 76
 - 5.3 Valideren: Angst niet ontkennen of belachelijk maken 77
 - 5.4 Coping: Appel doen aan oplossingsvaardigheden 77
 - 5.5 Stappenplan 78
 - 5.6 Wat de ouder, beroepsopvoeder of leerkracht kan doen 79
 - 5.7 Speciale vormen van overmatige angst 80
 - 5.8 Speciale voorzieningen op school bij ernstige schoolgerelateerde angst 84
6. Welke behandelingen zijn er? 89
 - 6.1 Inleiding 89
 - 6.2 Cognitieve gedragstherapie 89
 - 6.3 CGT-programma's voor angststoornissen 100
 - 6.4 Enkele specifieke behandelingen 105
 - 6.5 Geneesmiddelen 107
 - 6.6 Overige behandelingen 108
7. Meer weten? 113
 - 7.1 Boeken voor ouders 113
 - 7.2 Boeken voor kinderen 114
 - 7.3 Boek voor jongeren 115
 - 7.4 Website voor kinderen 115
 - 7.5 Website voor jongeren 116
 - 7.6 Verdiepende literatuur voor volwassenen 116
 - 7.7 Patiëntenvereniging 117
 - 7.8 Websites voor volwassenen 117
 - 7.9 Website voor leerkrachten 118
 - 7.10 Website voor therapeuten 118

Literatuur 121

- Bijlage: informatie vanuit verenigingen: 123
- Angst, Dwang en Fobie stichting (ADF-stichting) 124
 - Oudervereniging Balans 125
 - Vereniging voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie (VKJP) 126

Ten geleide

Angst is net als pijn: een naar gevoel, maar onmisbaar. Pijn vertelt ons dat er iets aan de hand is met ons lichaam en dwingt ons daar aandacht aan te geven. Angst vertelt ons dat er gevaar is en helpt ons zo goed mogelijk op dat gevaar te reageren. In dit boek wordt dus niet beschreven hoe kinderen van hun angst af moeten komen, want dat zou helemaal geen goed idee zijn. Wel kunnen hulpverleners, leerkrachten, beroepsopvoeders, ouders en ook jongeren lezen hoe angst ontstaat en welke soorten angst er zijn. Ook vertelt dit boek hoe het komt dat angst soms overmatig kan worden en dan in plaats van een hulpmiddel een belemmering wordt. En vooral, wat ouders daar zelf aan kunnen doen en wanneer zij hulp moeten zoeken. Dit boek kan op verschillende manieren worden gebruikt: om je rustig te verdiepen in de achtergronden van angst en de manier waarop die in de loop van de jeugd van karakter verandert. Maar je kunt ook direct opzoeken welke vorm van overmatige angst een kind heeft en wat je eraan kunt doen. In de tekst staan telkens verwijzingen naar nuttige informatie elders in het boek, waarbij verwezen wordt naar het nummer van de desbetreffende paragraaf, een figuur of kader. Hierdoor kun je zonder bezwaar gericht op andere plaatsen in het boek beginnen.



I

Angst, van gewoon tot overmatig

Casus 1.1 Jasmijn ligt in december wakker van het zeilkamp

In groep 7 (in België het vijfde leerjaar) gaan de kinderen van de school van Jasmijn altijd op zeilkamp. Jasmijn is dol op zwemmen en het lijkt haar heerlijk om samen met haar klasgenoten te gaan zeilen. Maar al in december kan ze er niet van slapen dat in mei het zeilkamp wordt gehouden. Ze vindt het ontzettend kinderachtig van zichzelf, maar ze krijgt acuut buikpijn als ze zich inbeeldt dat ze dan twee nachten in een vreemd bed moet slapen, ver van de slaapkamer van haar ouders, waar ze nog altijd 's nachts naartoe loopt als ze wakker is geworden en bang is in het donker. Wanneer de ouders van Jasmijn op advies van de intern begeleider van de school de hulp inroepen van een psycholoog, blijkt dat Jasmijn nog veel meer angsten heeft, zoals voor spreekbeurten en voor het nemen van de lift. Daarnaast piekert ze veel, waardoor ze 's avonds vaak lang wakker ligt (zie 1.5).

Casus 1.2 Finn durft niets meer te eten

Finn, tien jaar, heeft een paar maanden geleden griep gehad. Hij is toen erg misselijk geweest en heeft een paar keer moeten braken. De griep is al lang genezen, maar Finn blijft bang dat hij zal moeten overgeven. Daardoor eet hij nauwelijks meer en wat hij eet, neemt hij in heel kleine porties tot zich. Hij heeft snel pijn in zijn maag en denkt dan dat hij weer gaat overgeven. Dat is al

lang niet meer gebeurd, maar zijn angst vermindert nauwelijks. Zijn ouders denken dat Finn door zijn aparte eetgedrag juist nog eerder buikpijn krijgt. Ze zijn al een paar keer bij de kinderarts geweest. Die heeft hen nu verteld dat Finn een angststoornis heeft. Dit verbaasde de ouders, maar nu begrijpen ze het wel. De angst om te gaan braken is zo groot geworden dat zijn normale leven erdoor in de war wordt gegooid (zie 1.5.2).

1.1 Het nut van angst

Angst treedt op bij (de dreiging van) gevaar. Het is een automatische en aangeboren reactie. Ook bij dieren, ja zelfs planten, treden bij gevaar reacties op die lijken op angst bij mensen. Bij angst gebeurt in korte tijd heel veel. Al die reacties moeten ervoor zorgen dat iemand die in gevaar is zo goed mogelijk op dat gevaar reageert. Maar er is nog iets. Angst dient ook als signaal voor anderen. Wanneer je iemand ziet schrikken zonder dat je weet waarvan, veroorzaakt dat ook schrik bij jezelf. Angst is dus op twee manieren nuttig: het helpt de persoon in kwestie, maar ook de mensen in zijn buurt. Dit nut heeft een keerzijde. Angst kun je moeilijk negeren. Niet alleen je eigen angst, maar ook de angst of nervositeit van een ander, bijvoorbeeld je kind of je echtgenoot. Het is een besmettelijk gevoel. Vandaar dat wij het in dit boek vaak zullen hebben over de manier waarop de omgeving reageert op de angst van een kind.

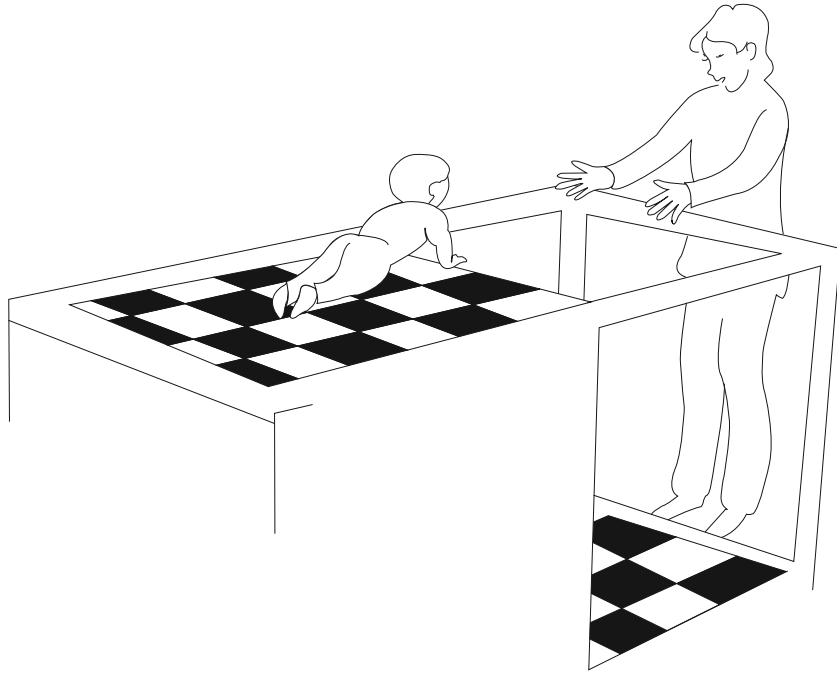
1.2 Hoe angst eruitziet

Van nature is de mens toegerust met verdedigingsmechanismen tegen gevaar. Als iemand zich verwondt en de wond dreigt te gaan bloeden, komen er allerlei mechanismen in actie die maken dat de bloedvatjes op die plek zich samentrekken en het bloed gaat stollen. Er komt een korstje op de wond; na verloop van tijd is de huid hersteld en lijkt het alsof er nooit een wond geweest is, of er komt een litteken. Op dezelfde manier worden allerlei mechanismen in gang gezet op het moment dat de hersenen gevaar opmerken: de vreesreactie. Wat daarbij gebeurt in de hersenen en de rest van het lichaam, is beschreven in kader 1.1. Wat in elk geval belangrijk is om te weten, is dat de vreesreactie je lichaam en geest in paraatheid brengt om zo goed mogelijk te reageren op het gevaar. Bij volwassenen gebeurt dit door te vechten (*fight*), te vluchten (*flight*) of – wanneer dat niet mogelijk is – zich zo stil mogelijk te houden, als het ware te bevriezen (*freeze*). Bij kinderen gaat het anders.

Kader 1.1 Vreesreactie

Bij het opmerken van gevaar is een hersenkern van groot belang, namelijk de amandelkern (in beide hersenhelften zit er een). Die beschikt over een hele voorraad vaste patronen, die te maken hebben met gevaar. Je moet je dit niet te letterlijk voorstellen, alsof het plaatjes zijn. Het zijn bepaalde combinaties van zintuiglijke indrukken, waarvan sommige zijn aangeboren. Bijvoorbeeld, wanneer een voorwerp met grote snelheid op je afkomt, ontstaat direct angst. Andere zijn de weergave van eerdere ervaringen. Stel, je bent een keer aangevallen door een groep jongens in zwarte kleding, dan kan het in de verte zien van een groepje jongemannen in zwarte kleding angst oproepen. Niet alleen beelden, maar ook geluiden, geuren en gevoelens kunnen deel uitmaken van die patronen.

Zodra de amandelkern gevaar opmerkt, wordt vliegensvlug een aantal reacties in gang gezet. Om te beginnen val je stil in je bewegen, span je je nekspieren aan en duik je wat in elkaar. In gewoon Nederlands: je schrikt. Dat gebeurt al voordat je weet wat er precies aan de hand is – het is een onbewuste reactie op iets dat zich plotseling voordoet. Die schrik is soms levensreddend, bijvoorbeeld wanneer je daardoor niet onder een auto komt die onverwacht je pad kruist. Je blijft daarna vaak nog even stilstaan om te kijken wat er precies aan de hand is. Als je bijvoorbeeld bent geschrokken van iets groots dat uit de lucht kwam vallen en je ziet dat het een kussensloop is die van de waslijn is gewaaid, haal je opgelucht adem en ga je weer verder. Als je ziet dat er een grote glazen ruit uit een gevel is gevallen, neemt het gevoel van schrik toe en zoek je een veilig heenkomen. Ondertussen voelde je een scheut in je maag. Dat is het gevolg van een andere reactie die door de amandelkern in gang is gezet, namelijk het signaal aan de bijniere (om precies te zijn: het merg van deze orgaanjes) om de hoeveelheid *adrenaline* in je bloed te verhogen. Iets later zet een ander signaal van de amandelkern de bijnierschors aan om het hormoon *cortisol* aan te maken. Iedereen heeft weleens van adrenaline gehoord als iets dat je actief maakt. Dat is inderdaad de functie van dit hormoon – je hart gaat sneller kloppen, je gaat sneller ademen en er stroomt meer bloed naar je spieren. Je lichaam wordt razendsnel klaargemaakt om iets te doen. De systemen die je niet direct nodig hebt, zoals je spijsvertering, worden in een lagere versnelling gezet. Wel krijg je aandrang om je ontlasting en urine te laten lopen, die anders alleen maar extra ballast zijn. Adrenaline is er voor de directe reactie en cortisol is er om het ook wat langer vol te houden, bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat er meer voedingsstoffen (*glucose*) in het bloed komen. Niet alleen het lichaam is veranderd, ook de aandacht. Die is slechts toegespitst op twee dingen; al het andere is onbelangrijk. Die twee dingen zijn: wat is er aan de hand en hoe kan ik hier weggelopen, als dat nodig is? Dat laat ook zien welke reactie er volgt, nu je lichaam daar klaar voor is – je gaat het gevaar te lijf of, wanneer dat niet mogelijk is, je vlucht ervoor; in het Engels: *fight-flight* reactie. Is vechten niet mogelijk, maar vluchten ook niet, dan is er een derde alternatief – je zo klein mogelijk maken en hopen dat het gevaar aan je voorbijgaat. In het Engels: *freeze* (bevrozen).



Figuur 1.1 Het visuele ravijn.

Bij dit experiment wordt een kindje van bijvoorbeeld zeven maanden op een glazen plaat gezet, die half over een tafelblad uitsteekt. Aan de andere kant van het glazen vlak staat de moeder, die het kind roept om naar haar toe te kruipen. Omdat een kindje van die leeftijd al hoogtevrees kent (zie 1.3.1), stopt het met kruipen wanneer het bij de rand van de tafel is gekomen en is te zien dat het bang is voor de diepte die zich aftekent. Het kindje kijkt vervolgens echter naar het gezicht van de moeder; wanneer die vriendelijk kijkt en het kindje aanmoedigt door te kruipen, is er een goede kans dat het kindje dat zal doen.

1.2.1 Vreesreactie bij kinderen

Ook kinderen schrikken van gevaar en ook bij hen worden lichaam en geest geschikt gemaakt om er goed op te reageren. Maar wat is goed reageren? Als kinderen zouden vechten, zouden zij waarschijnlijk verliezen; als zij zouden vluchten, zouden zij verdwalen. Bij kinderen gebeurt iets anders – kinderen roepen de hulp in van iemand die hen bescherming kan bieden, zoals hun vader, moeder of een andere vertrouwde volwassene. In psychologische termen: *Kinderen activeren hun gehechtheidssysteem*. Dat wil zeggen dat kinderen proberen zo snel mogelijk bij hun beschermer te komen en de aandacht van volwassenen te trekken door te gillen of te huilen.

Dat gebeurt net zo automatisch als schrikken. Juist omdat het zo'n automatische reactie is, kan er ook weleens iets misgaan. Als een kind bijvoorbeeld schrikt van een auto, zal hij direct naar zijn moeder hollen, ook wanneer zij aan de andere kant van de weg staat en het kind juist daardoor onder de auto komt. Door onze genen zijn we in staat te doen wat in de meeste gevallen het beste is, maar soms is dat juist het slechtste.

1.2.2 Angst is iets van ouders en kinderen samen

Kinderen zullen bij gevaar niet zelf iets ondernemen, maar de hulp inroepen van iemand die hen kan beschermen, meestal een van de ouders. Naarmate het kind ouder wordt, zal hij vaker zichzelf beschermen. Natuurlijk zal dit eerder gebeuren bij kleine gevaren.

Er is nog iets dat bij kinderen anders loopt dan bij volwassenen. Wanneer kinderen van iets schrikken, richt hun aandacht zich niet in de eerste plaats op wat er aan de hand is. Een kind kijkt, als hij de kans heeft, direct naar het gezicht van de vertrouwde volwassene met wie hij samen is. Een kind is al heel jong in staat aan iemands gelaat te zien of die persoon ontspannen of geschrokken is. Wanneer een kind schrikt, naar zijn moeder kijkt en ziet dat zij ontspannen kijkt, zal het kind meestal ontspannen. Ziet hij echter dat zijn moeder geschrokken kijkt, dan zal hij gaan huilen. Psychologen noemen dat *social referencing*, dat wil zeggen zoeken naar informatie over wat er aan de hand is in de omgeving. Net als bij het voorbeeld van het kind dat direct naar zijn moeder holt, ook al is dat via de baan van de rijdende auto, wordt bij *social referencing* het oordeel van het kind overruled door de informatie die hij ontleent aan zijn moeder. Dat is heel goed te zien bij een psychologisch experiment dat het visuele ravijn heet (*visual cliff*; figuur 1.1).

Ook voor *social referencing* geldt dat kinderen in de loop van de tijd steeds meer op hun eigen oordeel zullen vertrouwen en steeds minder zullen afgaan op datgene wat hun ouders laten zien.

Maar wat je goed moet onthouden, is dat angst iets is van kind en ouders samen. Of een kind iets als gevaarlijk beleeft en er angstig van wordt, hangt ook af van wat zijn ouders ervan vinden.

1.2.3 De wisselende gevoeligheid van het vreessysteem

Het vreessysteem is een onderdeel van de hersenen, met de amandelkern als centrum (zie kader 1.1). Alle systemen van het lichaam zijn op een bepaalde manier afgesteld en niet voor iedereen gelijk. Net zoals de een het eerder koud heeft dan de ander, komt het vreessysteem bij de een sneller in actie dan bij de ander. Omdat de amandelkern tevens zorgt voor de herkenning van een angstige gezichtsuitdrukking en ook de gevoeligheid daarvoor verschilt, zullen sommige kinderen een gelaatsuitdrukking van hun moeder eerder als angstig ervaren dan een ander kind. Er kan dan een spiraalwerking ontstaan: wanneer de moeder ziet dat haar kind angstiger wordt, zal zij daar op haar beurt weer ongerust op reageren.

1.2.4 Wanneer of juist nog angstiger worden (habituatie of sensitisering)

Angst is te vergelijken met een waarschuwinglampje op het dashboard van een auto – het moet op tijd gaan branden, maar het moet ook op tijd uitgaan. Het verschil tussen een auto en een mens is dat een mens van zijn ervaringen kan leren, waardoor het lampje niet elke keer even sterk zal gaan branden. Wanneer je voor het eerst iets meemaakt dat je niet vertrouwt, bijvoorbeeld over een hangbrug lopen die erg beweegt onder je voeten, zul je in het begin ongerust zijn. Wanneer je van anderen hoort dat er niets mis is met de brug en je bent er een paar keer overheen gelopen, zal je angst steeds minder worden. Dat noemen we gewenning (*habituatie*). Buigt de brug echter opeens veel verder naar beneden door, dan schrik je en zal je angst voor de brug juist groter worden. Je bent er dan gevoeliger voor (*sensitisering*). De les hieruit is dat angst minder wordt wanneer je regelmatig contact hebt met de bedreigende prikkel en merkt dat het met die dreiging wel meevalt. Dit contact heeft echter het omgekeerde effect wanneer blijkt dat er sprake is van een reële dreiging.

1.2.5 Angst overwinnen

Wanneer een kind angstig is, zonder dat daarvoor een reden lijkt te bestaan, is het de vraag hoe het kan worden geholpen die angst te overwinnen. Maar allereerst is hier een waarschuwing op zijn plaats. Het is risikant om te zeggen dat een kind geen reden heeft angstig te zijn. Soms kunnen wij volwassenen ons niet voldoende verplaatsen in de belevingswereld van een kind om te kunnen snappen hoe hij dingen ziet of hoort en ontgaat ons de reden van de angst. Wanneer een kleuter totaal in paniek raakt wanneer hij een prik moet krijgen van de dokter, kan dit overdreven overkomen bij een volwassene, die dan automatisch denkt dat het gaat om de angst voor pijn. Maar misschien associeert een kleuter een prik wel met de prik van een naald die een ballon uiteen doet klappen en is de angst dus doodsangst. Dan is het niet reëel te verwachten dat het kind zijn angst kan overwinnen.

Angst overwinnen doet een kind in principe zelf, maar daarbij heeft hij wel steun van de omgeving nodig. Neem de angst voor honden. Dat is een angst met een reële kant, want honden kunnen soms gevaarlijk bijten. Een kind zal dus op een begrijpelijke manier uitgelegd moeten krijgen waar hij op moet letten om het verschil te kunnen zien tussen een gevaarlijke hond en een onschuldig beestje. Je hebt het dan over grootte, aangelijnd zijn en dergelijke. Als een kind een niet-gevaarlijke hond tegenkomt, helpt het een beetje wanneer de ouder geruststellende dingen zegt. Het helpt nog meer als het kind ziet dat de ouder zelf naar de hond toe durft te gaan, bijvoorbeeld om hem te aaien. Maar uit onderzoek blijkt dat het nog veel meer helpt als het kind, daartoe aangemoedigd door zijn ouder, de hond zelf benadert en aait. Naarmate dat vaker gebeurt, zal zijn angst verder afnemen en is er sprake van gewenning. Op het moment dat die hond toch een keer onverwacht naar het kind hapt, gebeurt het tegenovergestelde. Het kind zal voorlopig nog angstiger voor de hond zijn dan hij al was – hij is gesensitiseerd voor de hond.

Samengevat kan het kind het best zijn angst overwinnen door geleidelijk aan de bron ervan te worden blootgesteld en er ten slotte actief op af te stappen. In de psychologie spreken we van *exposure* (blootstelling): de manier om de vaardigheden (*copingmechanismen*) te ontwikkelen die helpen angst te overwinnen. Bij angstige kinderen is vaak het probleem dat zij de bron van hun angst uit de weg gaan. Er is dan sprake van *vermijding*. Het verraderlijke van vermijding is dat het weliswaar op korte termijn het

beste helpt tegen angst: door iets wat je bedreigend vindt uit de weg te gaan, hoef je je namelijk niet angstig te voelen. Maar op lange termijn helpt het juist helemaal niet. Want door telkens te vermijden, zul je er nooit achterkomen dat het met die dreiging wel meevalt en dat je veel beter dan je dacht in staat bent de dreiging weg te nemen. De neiging tot vermijding van kinderen wordt vaak versterkt door hun ouders, die zien hoe angstig hun kind is en die angst graag willen wegnemen.

Dat overmatige angst een stoornis wordt, komt vaak door vermijding. Door met een grote boog om dreigende dingen heen te lopen, worden dingen die leuk of noodzakelijk zijn voor een kind onmogelijk gemaakt. Een voorbeeld daarvan is beschreven in casus 1.2, waar angst ervoor zorgt dat een kind niet meer gewoon gezond en lekker kan eten.

1.3 Normale angst op verschillende leeftijden

1.3.1 Zuigelingenperiode

Wanneer een baby een hard geluid hoort of plotseling valt, slaat hij als schrikreactie zijn armpjes uit en gaat huilen. Het is moeilijk om al in de eerste levensmaanden andere tekenen van angst waar te nemen. Dat verandert als de baby circa zes maanden is. Niet toevallig is dat ook de periode waarin de meeste kinderen gaan kruipen. Van onze voorouders hebben we een alarmsysteem geërfd dat actief wordt zodra we in staat zijn zelf onze ouders te verlaten. In de periode daarvoor is het kind in de buurt van een beschermende volwassene en is zo'n alarmsysteem nog niet nodig. De dingen die een baby vanaf die leeftijd bang maken, zijn goed te begrijpen: een vreemd gezicht, onbekende voorwerpen of het zien van hoogte (bijvoorbeeld bij de rand van het bed). Behalve angst voor dingen die direct bedreigend zijn, is er nog een angst, namelijk om niet beschermd te zijn als er iets zou gebeuren. Deze angst, die *scheidingsangst* of *separatieangst* wordt genoemd, treedt op als een kindje merkt dat hij alleen is en zijn moeder, vader of een andere bekende niet meer ziet.

Het ontstaan van separatieangst is er ook voor verantwoordelijk dat baby's die 's nachts al goed doorsliepen op de leeftijd van circa negen maanden 's nachts weer wakker worden. Althans, zo ervaren ouders het. In werkelijkheid wordt iedereen 's nachts een paar keer wakker, maar je valt vanzelf weer in slaap. Kinderen van rond de negen maanden

vinden dat moeilijker vanwege hun separatieangst, zodat ze door te huilen hun ouders alarmeren. Meer informatie hierover is te vinden in het tweede deel van de reeks Kinderpsychologie in Praktijk: *Slaapproblemen bij kinderen*.

1.3.2 Peutertijd

Ook in de peutertijd hebben veel kinderen nog angst voor vreemden en angst voor het alleen-zijn, al nemen die angsten meestal wel af. Ook kan angst voor dieren ontstaan, zoals spinnen en honden. Soms heeft een kind zelf een vervelende ervaring met zo'n dier gehad, maar de angst ontstaat soms ook doordat het kind ziet dat iemand anders bang is voor zo'n dier. Het is opvallend dat angst voor dieren zich heel gemakkelijk ontwikkelt. Die angst ligt als het ware klaar en er hoeft maar weinig te gebeuren om hem te activeren. Je kunt die angsten ook zien als een erfenis uit vroeger tijden, toen het om te overleven essentieel was om op tijd te reageren op het gevaar van een roofdier, slang of spin. In de eenentwintigste eeuw zijn dit in Nederland en België geen belangrijke gevaren meer – roofdieren kennen we niet, slangen zijn zeldzaam en meestal onschuldig. Ook spinnen zijn onschuldig, behalve de spinachtige teek. Toch is het veel moeilijker om een kind te leren op te passen (bang te zijn) voor een stopcontact dan voor een spinnetje.

Andere angsten die klaarliggen, zijn angst voor het donker, angst voor vuur, angst voor onweer en angst voor benauwdheid. Dat zijn angsten die niet snel overgaan. Niet zo vreemd, want ze verwijzen naar reële gevaren. In het donker ben je niet in staat te zien wat er zou kunnen gebeuren. Dus kun je je alleen maar veilig voelen wanneer je je op een bekende plek bevindt (bijvoorbeeld je slaapkamer) en weet dat de deur goed op slot is, of dat iemand de wacht houdt. Ook angst voor onweer is reëel en zal alleen achterwege blijven als je je op een plek bevindt waarvan je weet dat de bliksem er niet kan inslaan, of wanneer je geleerd hebt hoe je kunt horen of het onweer ver genoeg weg is. Naarmate kinderen jonger zijn, kunnen ze dit soort zaken minder goed inschatten en hebben ze dus meer reden om angstig te zijn. Daar staat tegenover dat kinderen wel veel waarde hechten aan het oordeel van mensen die zij vertrouwen, zodat zij na geruststelling op een gegeven moment wel in het donker durven zijn of op hun kamer durven blijven wanneer het onweer niet al te erg is.

Angst voor benauwdheid speelt gedurende ons hele leven een grote rol. Omdat we maar heel kort zonder zuurstof kunnen voor er onherstelbare schade optreedt, zorgen krachtige benauwdheidsverklikkers in ons lichaam ervoor dat wij blijven ademhalen. Wanneer dat niet dreigt te lukken (bijvoorbeeld onder water), zetten zij alles in gang om de toevoer van zuurstof weer veilig te stellen.

Veel angsten in de peutertijd zijn specifiek en vaak voorbijgaand. Zo kunnen kinderen plotseling bang worden voor het water dat wegloopt uit het bad of een onnozel pluisje dat in het water drijft. De angst voor het weglappende water gaat na een paar maanden vanzelf over. Je kunt daaraan zien dat de voortschrijdende ontwikkeling eerst een angst teweegbrengt (namelijk zodra een kind snapt dat iets kan verdwijnen door een opening in de bodem) en vervolgens weer opheft (wanneer het kind ook snapt dat grote jongens of meisjes niet door een klein afvoerputje kunnen). Soms is niet goed te begrijpen waar een angst vandaan komt, zoals wanneer een kind opeens bang is voor rode laarsjes. Waarschijnlijk is er in zo'n voorwerp iets dat het kind doet denken aan iets waarvan hij is geschrokken, bijvoorbeeld in de crèche of op televisie.

In de peutertijd kunnen kinderen al heuse nachtmerries hebben – angstige dromen waarvan de inhoud soms heel duidelijk verwijst naar iets wat het kind overdag heeft meegemaakt.

1.3.3 Kleutertijd

Kinderen leren in de kleuterperiode steeds beter hun lichaam kennen en merken dat dit een kwetsbaar bezit is, waaraan je pijn kunt voelen of bloed kunt zien. Dit besef zorgt ervoor dat zij mensen met messen en scharen (kapper, dokter) een tijdlang extra eng vinden. Freud had het al over 'castratieangst'. Dat is een nogal heftige uitdrukking voor een angst die jongetjes in deze periode soms een tijdje hebben, namelijk dat er iets met hun piemeltje gebeurt.

Behalve de angst voor concrete gevaren in de buitenwereld gaan gedachten en voorstellingen een steeds grotere rol spelen als bron van angst. Wanneer kinderen overdag iets hebben gehoord bij het voorlezen of iets op televisie hebben gezien dat spannend was, kan de herinnering eraan hen bij het slapengaan angstig maken. Het controleverlies dat met het inslapen gepaard gaat, kan maken dat dingen die een kind overdag nog de baas kan, nu te veel worden. Heksen en monsters worden net echt, en dat kan een kind behoorlijk bang maken.

Op deze leeftijd kan een kind ook bang zijn (al dan niet terecht) omdat hij iets heeft gedaan dat niet mag. Het is de leeftijd waarop het geweten zich begint te vormen. Een jonger kind weet misschien wel dat iets (een koekje uit de trommel pakken) niet mag, maar zal dat rustig doen wanneer vader en moeder niet in de buurt zijn. Als hij dan achteraf wordt gesnapt en een standje krijgt, ontstaat langzaam een koppeling tussen het gedrag (koekje pakken) en de boze ouder. In eerste instantie kan dat ertoe leiden dat het kind, terwijl hij het koekje pakt, zelf al zegt: 'Mag niet', maar ondertussen vrolijk het koekje pakt. Pas in een volgend stadium is dat 'mag niet' iets van het kind zelf geworden en kun je spreken van een geweten. Dan zal een kind, ook wanneer niemand in de buurt is, bepaalde dingen niet meer doen, wanneer hij weet dat ouders het niet goed vinden. Iedereen begrijpt dat dit een geleidelijk proces is en dat wij in ons leven nog weleens dingen doen die in strijd zijn met ons geweten. Als zoiets dreigt te gebeuren, ontstaat de angst die we *gewetensangst* noemen en die al bij kleuters kan worden gezien.

1.3.4 Schoolleeftijd

Vroeger gingen kinderen rond hun zesde levensjaar naar de lagere school. Nu is dat in Nederland groep 3 van de basisschool (in België het eerste leerjaar), maar iedereen weet dat het in groep 3 anders zal zijn dan daarvoor. Dan begint immers het echte leren. Het is de periode waarin kinderen een belangrijke sprong vooruit maken in hun ontwikkeling, de een wat eerder dan de ander, maar meestal toch rond het zesde jaar. Die sprong houdt in dat kinderen beter in staat zijn fantasie te onderscheiden van de werkelijkheid en steeds meer logisch gaan redeneren. Aan de ene kant betekent dit dat allerlei angsten verdwijnen. Spoken bestaan niet, weet een zesjarige. Toch wil dat niet zeggen dat kinderen vanaf de schoolleeftijd minder angstig worden – integendeel. Er komen juist door die voortschrijdende ontwikkeling ook angsten bij. Om te beginnen is een kind steeds beter in staat te anticiperen, hij kan zich voorstellen wat er zou kunnen gebeuren. Op zichzelf betekent dat een enorme winst, want je kunt in je hoofd allerlei dingen uitproberen voor je ze echt gaat doen. Maar je betaalt er een prijs voor. Je kunt je nu namelijk ook *zorgen* maken. Wanneer je op het jeugdjournaal hebt gezien dat iemand probeerde een bom te laten ontploffen in een vliegtuig, kun je je bezorgd afvragen of dat

ook niet zou kunnen gebeuren met het vliegtuig dat je moeder morgen neemt. Of wanneer je je ouders ruzie hoort maken, kun je je bezorgd afvragen of zij nu ook gaan scheiden, net als kortgeleden de ouders van je beste vriend. Ook kleuters maken zich weleens zorgen, maar die zijn nog betrekkelijk simpel van opbouw, bijvoorbeeld: ‘Waar is papa?’, wanneer het gezin al aan tafel gaat voor het avondeten, of (als voorbeeld van gewetensangst): ‘O, ik heb in mijn broek geplast, dat mag toch niet!’ In de schoolleeftijd worden zorgen steeds complexer van opbouw (‘als dit, dan dat’). Ook tekent zich een verschil af tussen jongens en meisjes. Meisjes hebben vaker zorgen over wat andere gezinsleden zou kunnen overkomen. Jongens zijn eerder bezorgd dat zij in hun presteren tekort zullen schieten. Ook hieraan zie je dat vrouwen socialer zijn dan mannen (gemiddeld gesproken!).

Een andere vorm van angst die in de schoolleeftijd belangrijk wordt, is die voor het oordeel van anderen, ook wel *sociale angst* of *sociaalevaluatieve angst* genoemd. Het is de angst stom te worden gevonden door andere kinderen of volwassenen. Het is een angst die dicht bij een andere emotie komt, namelijk schaamte en daarbij behorende verschijnselen zoals blozen. Iemand die veel last heeft van sociale angst zal niet zo gauw kunnen bedenken wat hier het nut van is. Maar zoals separatieangst een kind beschermt tegen te ver weg gaan van zijn ouders, zo beschermt sociale angst het schoolkind ertegen te veel zijn eigen gang te gaan en daarmee de contacten met leeftijdgenoten te verspelen.

1.3.5 Adolescentie

In de adolescentie is er sprake van een verdere toename van het zich zorgen maken. Jongeren zijn beter in staat na te denken over zichzelf en hun handelen. Dat is weliswaar opnieuw een belangrijke stap vooruit in de ontwikkeling, maar ook weer een die bepaalde problemen met zich meebrengt, zoals negatief over jezelf denken (dat ook bij somberheid en depressie een rol speelt). Zorgen over tekortschieten kunnen de vorm aannemen van faalangst (zie 1.6.2) of een toegenomen sociale angst. Die angst betreft in deze periode vooral jongeren van het andere geslacht.

In de adolescentie maakt een jongere een heel proces door: hij voelt zich niet meer alleen kind binnen het gezin, maar gaat zich afvragen wie hij

zelf is. Hij moet komen tot een eigen identiteit. Daarbij komt dat van alles dat vertrouwd was, opeens op losse schroeven komt te staan. Dat kan een gevoel geven van fundamentele angst, die ook kan worden ervaren over de wereld rondom en betrekking kan hebben op grote rampen, zoals milieu-rampen of oorlog.

Adolescenten moeten ook een plaats geven aan hun plotseling veel heftiger seksuele gevoelens. Dit kan gepaard gaan met angsten van hypochondrische aard, bijvoorbeeld voor een ongeneeslijke ziekte of voor aids.

1.3.6 Kinderlijke vormen van angst verdwijnen nooit helemaal

Sprekend over de separatieangst van jonge kinderen wordt steevast de vraag gesteld tot welke leeftijd die normaal voorkomt. Het antwoord op die vraag is: tot de leeftijd van 99 jaar. De angsten die je als kind hebt, gaan nooit helemaal weg; je hebt er als volwassene alleen minder vaak mee te maken. Je moet het zo zien. Als je niet in staat bent jezelf te verdedigen, moet je proberen hulp te krijgen. Kinderen, maar ook heel oude mensen, zijn vaker hulpeloos dan jongeren en volwassenen in de bloei van hun leven. Maar ook een slimme en krachtige volwassene voelt separatieangst wanneer hij in een vreemd land opeens de gids niet meer ziet. Hij voelt dan dat hij, wanneer er iets zou gebeuren, niet goed weet hoe hij zichzelf kan verdedigen.

Een gezonde volwassene doet soms ook een beroep op *social referencing* om te taxeren hoe gevaarlijk iets is. Je kunt dat goed zien tijdens een vlieg-reis. Wanneer het vliegtuig plotseling begint te schudden, kijken de meeste passagiers naar het gezicht van de stewardess. Zolang zij (werkelijk, niet nep) ontspannen kijkt, zal het wel gewoon turbulentie zijn, stelt de passagier zichzelf dan gerust.

1.4 Wanneer is angst overmatig?

Vaak lees je dat angst overmatig is wanneer deze niet in verhouding staat tot de aanleiding – een reus van een vent die bang is voor een bejaarde teckel. Toch is dat voor kinderen een lastige definitie, want je moet die aanleiding zien door de ogen van een kind. Ik kan bijvoorbeeld wel zeggen dat het poesje in de hoek van de tuin niet gevaarlijk is, maar wanneer mijn kleindochter van twee het beestje opeens achter een vlieg aan ziet

rennen en opspringen, deinst ze achteruit. Zij ziet een snel en voor haar groot dier, waarvan ze niet weet waartoe het allemaal in staat is.

Angst is in elk geval overmatig wanneer de reactie niet tijdig afneemt zodra de aanleiding verdwenen is. De regulatie van de emotie schiet tekort. Angst is ook overmatig wanneer het normale functioneren van een kind er langdurig door beperkt wordt. Bijvoorbeeld wanneer een kind zo veel last van angst voor kleine beestjes heeft, dat hij nooit met leeftijdgenoten buiten durft te spelen. Ten slotte is er reden om angst overmatig te noemen wanneer een kind er erg onder lijdt. Je moet dan denken aan een kind dat wel gewoon doet wat hij moet doen en de dingen waar hij bang voor is niet vermijdt, maar zich ondertussen zo ellendig voelt dat hij het liefst door de grond zou gaan.

1.5 Angststoornissen

Niet alleen bij de angststoornissen, maar ook bij veel psychische stoornissen is er sprake van overmatige, soms zelfs extreme angst. In de psychiatrie wordt van een angststoornis gesproken wanneer angst het voornaamste kenmerk is van de stoornis. In dit boek zal ook aandacht worden besteed aan angst bij andere stoornissen. Bij de beschrijving van de stoornissen houden we ons aan de indeling die tegenwoordig het meest wordt gebruikt in de geestelijke gezondheidszorg en kinder- en jeugdpsychiatrie, de DSM (kader 1.2). Bij gebruik van dit systeem bestaat altijd de kans dat de aandoening van een kind niet precies past bij een van de beschikbare rijtjes. Vooral bij angststoornissen leidt dat er vaak toe dat een kind meer diagnoses krijgt.