

## Leesteksten casus Maya

### Angst bij jongeren

De puberteit is een tijd waarin veel in een mensenleven verandert, zowel lichamelijk als emotioneel. Door al die veranderingen voel je je soms niet lekker in je vel. Veel jongeren maken zich zorgen over hun uiterlijk en alle lichamelijke veranderingen die plaatsvinden. Het is ook de periode dat verliefdheden de kop op steken, en je soms piekert over de vraag of je wel aantrekkelijk genoeg bent voor die ander. Veel jongeren hebben moeite met het zoeken van toenadering en het leggen van contacten met iemand die ze leuk vinden. Naarmate ze meer ervaring opdoen, neemt hun onzekerheid af.

Als je je erg aangetrokken voelt tot iemand van hetzelfde geslacht, kan dat je erg onzeker maken. Vragen als 'Ben ik nu homo/lesbisch?', 'Ben ik wel normaal, want ik heb nog nooit seks gehad?' spoken door je hoofd.

Veel jongeren zijn ook bang om uitgesloten te worden door leeftijdgenoten. Reacties van anderen zijn vaak erg belangrijk. En jongeren kunnen ook bikkelhard zijn onder elkaar: foute kleding of make-up en je ligt eruit.

Angst uit zich soms in de vorm van te veel of te weinig eten, slaapproblemen (heel veel of juist heel weinig slapen), piekeren. Jongeren hebben soms fobieën, dat wil zeggen dat ze bepaalde situaties systematisch vermijden. Als je je erg veel zorgen maakt over je uiterlijk, bang bent niet aantrekkelijk te zijn, bang bent om een modderfiguur te slaan, durf je misschien niet naar feestjes te gaan of te gaan zwemmen met klasgenoten. Soms kan dat zover gaan dat iemand helemaal nergens meer naartoe durft en sociaal geïsoleerd raakt.

Als iemand bijna alle sociale situaties gaat vermijden en constant bang is om zich belachelijk te maken in de ogen van anderen, dan is er sprake van een sociale fobie.

Als iemand de deur niet meer uit durft, omdat hij bang is een paniekaanval te krijgen, is er waarschijnlijk sprake van agorafobie. Agorafobie wordt soms ook pleinvrees of straatvrees genoemd. Maar eigenlijk is dat geen goede vertaling. Meestal is iemand die agorafobisch is niet zozeer bang op straat of op een plein, maar vooral in situaties waaruit ze niet zo makkelijk weg kunnen of waarin geen hulp voorhanden is als ze onwel worden. Dat kan overal zijn: in de bioscoop, in een café of restaurant, in de rij voor de kassa van de supermarkt, bij de kapper, op de autoweg, in een lift, alleen thuis.

### Angst bij kinderen

Kleine kinderen hebben te maken met allerlei angsten. Baby's van een maand of zes worden eenkennig. Ze worden ineens bang voor vreemden. Later gaat het kind huilen als de ouders het alleen laten. De scheidingsangst is het grootst als kinderen tussen de negen en achttien maanden zijn. Soms hangen ze dan letterlijk aan moeders rokken.

Voor een peuter kan de wereld erg beangstigend en onvoorspelbaar zijn. Peuters doen veel indrukken op en er gebeurt veel in hun omgeving dat ze nog niet begrijpen. Veel voorkomende peuterangsten zijn: angst voor natuurelementen (storm, onweer), voor water, dieren (hoe zou je zelf zijn als je als uk van nog geen meter hoog, oog in oog kwam te staan met een zwart, harig dier, dat net zo groot is jezelf), het donker, het putje van het bad, de stofzuiger of de WC (omdat ze nog niet beseffen dat ze daar niet in kunnen verdwijnen). Ook hebben ze wel eens last van verlatingsangst. Ze zijn soms bang dat hun ouders hen niet meer lief vinden en hen daarom zullen inruilen voor een ander kind of achterlaten in het bos (zoals zo vaak in sprookjes gebeurt). De geboorte van een broertje of zusje kan die angst versterken.

Jonge kinderen leggen soms verbanden tussen gebeurtenissen die niets met elkaar te maken hebben. Ze denken bijvoorbeeld dat mama ziek is geworden omdat ze stout zijn geweest. Of ze denken dat mama dood gaat als ze naar het ziekenhuis moet voor een controlebezoek, want opa is ook in het ziekenhuis doodgegaan.

Kleuters zijn vaak bang dat hun lichaam beschadigd wordt. Ze raken in paniek bij het zien van een druppel bloed en willen voor het geringste schrammetje een grote pleister. Ze zijn vaak bang om dood te gaan. En verder zijn ze soms extreem bang voor monsters, heksen, draken. Ze hebben een rijke fantasie en zijn niet altijd even goed in staat om een onderscheid te maken tussen fantasie en werkelijkheid.

Kinderangsten hebben we allemaal gehad en meestal verdwijnen deze angsten in de basisschoolleeftijd. Als dat niet het geval is, heeft een kind er vaak langer last van. Zo gaat de angst voor dieren (bijvoorbeeld honden, spinnen, muizen) meestal over als een kind zes of zeven jaar is. Is dat niet het geval, dan blijft de angst voor dieren vaak langer bestaan, soms zelfs tot op volwassen leeftijd.

Sommige basisschoolkinderen zijn erg angstig. Ze zijn erg verlegen, trekken zich stil in een hoekje terug, spelen niet met andere kinderen, durven niet voor hun mening uit te komen. Vaak hebben ze ook andere klachten: problemen met slapen, nachtmerries, buikpijn of hoofdpijn. Basisschoolkinderen hebben soms erg te lijden van faalangst. Negatieve faalangst komt vooral voor bij kinderen met weinig zelfvertrouwen. Het gaat er niet zozeer om dat ze bepaalde dingen niet kunnen, maar dat ze denken dat het toch wel niet zal lukken.

Sommige kinderen hebben paniekaanvallen. Een paniekaanval is een aanval van intense angst, die gepaard gaat met allerlei lichamelijke verschijnselen: kortademigheid, hartkloppingen, pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid, trillen, hevig transpireren of juist koude rillingen. Tijdens een paniekaanval ben je vaak bang te stikken, om gek te worden of zelfs om dood te gaan. Sommige mensen hebben eenmalig een paniekaanval. Anderen hebben er regelmatig last van. Vaak treedt een paniekaanval op in tijden van stress of houdt het duidelijk verband met een bepaalde gebeurtenis: bijvoorbeeld een grote hond sprong op tegen iemand die bang is voor honden.

Angstige kinderen worden op school vaak gepest. Soms is echt sprake van agressie en terreur waar steeds dezelfde kinderen slachtoffer van worden. Volwassenen reageren vaak niet begrijpend: 'sla maar terug' of 'je moet beter van je afbijten'. Sommige kinderen krijgen dan een schoolfobie: ze durven helemaal niet meer naar school en worden al misselijk of raken in paniek bij de gedachte alleen al.

### **Communicatieve vaardigheden in gesprekken met iemand die angstig is**

- Observeren (van non-verbaal gedrag) en op een niet-confronterende wijze benoemen wat je opvalt
- Aankondigen wat de ander kan verwachten / wat het doel is van het gesprek
- Vertrouwen winnen
- Interesse tonen en meeleven
- Informatie geven
- Structureren
- Aanmoedigen
- Voorzichtig gevoelens exploreren: eerst naar feiten vragen, dan naar gedachten, dan pas naar gevoelens vragen
- Aangeven dat gedachten of gevoelens niet vreemd of 'gek' zijn
- Probeer iemand niet te sussen met opmerkingen als 'het zal wel meevallen'. Dat hebben ze al vaak genoeg gehoord. En de meeste mensen weten ook wel dat hun angsten irrealistisch zijn, maar daar worden ze niet minder angstig van
- Positieve feedback geven
- Gesprek afsluiten, samenvatten en aangeven wat er in het volgende gesprek gaat gebeuren

Omdat mensen met angststoornissen ook vaak suïcidegedachten of zelfs -plannen hebben, is het goed ook daarnaar te vragen. (Zie ook [Communicatieve vaardigheden in gesprekken met iemand die depressief is.](#))

### **Communicatieve vaardigheden in gesprekken met iemand met weerstand tegen de behandeling**

Bij veel mensen bestaat het nodige wantrouwen tegenover de Geestelijke Gezondheidszorg en de Jeugdzorg. Mensen moeten over een drempel heen. Dat de GGZ en Jeugdzorg regelmatig negatief afgeschilderd worden in de media, komt hun imago niet ten goede.

Soms komt de weerstand (het niet willen meewerken aan de behandeling) van de cliënt zelf. Dat kan liggen aan de aard van de problematiek. Mensen met externaliserende gedragsproblemen zijn nogal eens geneigd om de schuld bij anderen te leggen en zien hun aandeel in de problematiek niet. Bij mensen met een internaliserende tendens is dat minder het geval.

Vaak komt de weerstand van de ouders of de opvoeders. Tegen iemand zeggen dat je zoon of dochter 'pilletjes' krijgt van de huisarts is makkelijker dan te zeggen dat hij in behandeling is bij de RIAGG of een psychiatriepoli. Ouders zijn soms bang dat de oorzaak in hun gedrag of manier van opvoeden zal worden gezocht.

Als iemand weerstand heeft tegen de behandeling, zoals de vader van Maya, dan kan je maar beter niet proberen hem ervan te overtuigen dat hij beter toch maar wel kan doen wat jij zegt ... want anders ...

Ook dien je je eigen waardeoordelen er niet aan vast te knopen. Misschien denk je wel: 'Een vader die het beste voor heeft met zijn dochter zou toch moeten meewerken!' of 'Hij heeft altijd kritiek op zijn vrouw, maar van hem komt ook geen initiatief ... wat een ouderwetse, vrouwonvriendelijke vent is dat.' Als je niet uitkijkt uit zich dat al snel in (stil) verwijt, wat de relatie niet ten goede zal komen.

Probeer je zoveel mogelijk in te leven in de positie van de ander. Stel open vragen en exploreer de gevoelens van de ander om erachter te komen wat de werkelijke redenen zijn waarom iemand zijn medewerking weigert. Benoem dan die redenen en toon begrip. Als je de beweegredenen van iemand goed kent, kun je ook beter een 'op-maat-gesneden' aanbod doen.

Laat het gesprek niet ontaarden in een welles-nietes-discussie. Met het aanmoedigen van positieve reacties, ook al is het maar een kleine stap in de goede richting, bereik je meer dan met het 'afstraffen' van reacties die jou niet goed uitkomen. Probeer niet om iemand tijdens één (telefoon)gesprek te strikken voor een therapie die hij niet ziet zitten. Laat het voorlopig bij de uitnodiging voor een informatief gesprek. Benadruk dat de mening van de ander heel belangrijk voor je is.

## Posttraumatische stress

Een ernstige gebeurtenis kan leiden tot lichamelijke en/of geestelijke gezondheidsproblemen. Denk bijvoorbeeld aan de vuurwerkramp in Enschede of de cafébrand in Volendam. Mensen die daarvan getuige zijn geweest, of misschien wel naasten of huis en haard hebben verloren, kunnen daar nog lang onder lijden. Maar ook gebeurtenissen als het slachtoffer zijn van een poging tot aanranding, getuige zijn van een ernstig auto-ongeluk of van een overval, je oma dood aantreffen, kunnen je behoorlijk van slag maken. Zo'n nare gebeurtenis wordt ook wel een **trauma** genoemd. En als je de gebeurtenis niet kunt verwerken, spreken we van een **posttraumatische stressstoornis**. Posttraumatische stress bij kinderen en jongeren ontstaat ook na mishandeling en/of seksueel geweld. Er is dan sprake van zich herhalende nare ervaringen. Wanneer iemand op jonge leeftijd langdurig getraumatiseerd wordt kan dit op zijn hele ontwikkeling van invloed zijn.

Posttraumatische stressverschijnselen ontstaan soms direct na de gebeurtenis, maar kunnen ook pas maanden of zelfs jaren later tot uiting komen. De verschijnselen die zich voordoen zijn in feite een normale reactie op ernstige dreiging en kunnen van verschillende aard zijn: prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen, slecht slapen, nachtmerries, paniekaanvallen, buikpijn, concentratieproblemen. Maar ook: geen belangstelling meer hebben voor gewone activiteiten, minder goed gevoelens kunnen uiten, een gevoel van vervreemding of er niet bij horen, geen vertrouwen in de toekomst meer hebben.

Vaak kunnen mensen details van de gebeurtenis niet uit het hoofd zetten en beleven ze deze als het ware steeds opnieuw. Soms zien ze beelden terug als in een film (flashbacks) of ze horen stemmen/geluiden of ze gaan plotseling handelen alsof ze nog midden in de gebeurtenis zitten. Soms gaat iemand alle situaties of activiteiten vermijden die met de gebeurtenis verband houden of eraan doen denken. Ook kunnen mensen hun toevlucht zoeken tot alcohol of drugs om de pijnlijke herinneringen te vergeten.

## Risicofactoren

**Temperament of aanleg:** de een is nu eenmaal wat bangelijker aangelegd dan de ander. Dat zit in 'de aard van het beestje'. Angst zit ook vaak 'in de familie'. Kinderen van mensen met een angststoornis hebben meer kans om later een angststoornis te krijgen, maar evengoed meer kans op het krijgen van psychosomatische klachten of een depressie. Misschien is een angstige aard of een zekere kwetsbaarheid om in bepaalde omstandigheden internaliserende gedragsproblemen te krijgen erfelijk bepaald. Maar het

kan ook zijn dat je je spiegelt aan je angstige ouder en je niet goed leert hoe je situaties anders kunt aanpakken. Of je angstige ouder kan jou overmatig beschermen en je constant waarschuwen voor allerlei mogelijke gevaren, zodat je ook zelf situaties sneller als gevaarlijk inschat.

**Ziekten, handicaps en geestelijke gezondheidsproblemen** (zoals depressies en psychosen) kunnen je angstig maken. Als je afwijkt van de groep vind je bij die groep minder snel aansluiting en word je eerder uitgelachen of gepest op school. Langdurig ziekteverzuim kan er ook voor zorgen dat je je minder goed thuis voelt in de klas. Soms is de ziekte zelf oorzaak van de angst. Astma-aanvallen bijvoorbeeld kunnen zo ernstig zijn dat je bang bent om dood te gaan.

**(Overmatig) gebruik van middelen**, zoals cafeïne, alcohol, pepmiddelen en cocaïne, kunnen paniekaanvallen uitlokken. Tripmiddelen kunnen een psychose oproepen en panieksituaties veroorzaken ('bad trip'). Paniekaanvallen treden ook op tijdens het afkicken van alcohol, kalmeer- of slaapmiddelen en drugs.

**Problemen in het gezin** kunnen kinderen een onveilig gevoel geven. Dat is zeker het geval als een van de ouders de ander bedreigt of mishandelt, of als het kind zelf bedreigd of mishandeld wordt. Als een ouder ziek is of psychische problemen heeft, blijft er soms weinig tijd en aandacht over voor het kind. Kinderen krijgen niet zelden heel wat verantwoordelijkheden toegeschoven, zoals de zorg voor het huishouden of jongere kinderen. Sommige kinderen durven geen vrienden mee naar huis te nemen, omdat ze zich schamen voor de situatie thuis. Vaak voelen ze zich erg alleen, omdat er niemand is met wie ze over de problemen thuis kunnen of durven praten. Een aantal kinderen voelt zich schuldig, omdat ze denken dat zij (mede) de oorzaak zijn van de problemen van hun ouders.

**Problemen op school** kunnen ertoe leiden dat je niet lekker in je vel zit. Als je constant het gevoel hebt dat je niet kan voldoen aan wat anderen (leerkrachten, ouders) van je verwachten -- bijvoorbeeld omdat er te hoge eisen gesteld worden of omdat je ouders laten merken dat ze teleurgesteld zijn over je prestaties -- is dat ook niet gunstig voor je zelfvertrouwen.

Een andere veel voorkomende oorzaak van angst is gepest worden of uit de groep gestoten worden. Soms zijn de pestkoppen zo agressief dat het ook niet verwonderlijk is dat je niet alleen naar school durft te gaan. Maar ook minder erge vormen van pesten, uitlachen of schelden kunnen ernstige gevolgen hebben. Mensen die gepest worden of niet door de groep geaccepteerd worden, krijgen vaak een lage dunk van zichzelf. Ze hebben weinig zelfvertrouwen en voelen zich machteloos.

**Problemen met vrienden** kunnen jongeren veel zorgen baren, zoals verliefd zijn en bang zijn om afgewezen te worden. Of meedoen met een groepje vandalen (omdat ze je anders uitschelden voor 'schijtebroek') en bang zijn om betrappt te worden of met de politie in aanraking te komen; of bang zijn dat je vriendje het uitmaakt als je niet met hem naar bed wil, ...

**Levensgebeurtenissen**, zoals een verhuizing, veranderen van school, het overlijden van een dierbare, echtscheiding, ... kunnen spanning veroorzaken. Je bent in zo'n periode kwetsbaarder en je hebt meer kans om geestelijke gezondheidsproblemen te krijgen. In het geval van verhuizing, scheiding, ... kan je bovendien ook nog eens vrienden of een vertrouwenspersoon kwijtraken. Maar ook positieve gebeurtenissen, zoals een vakantie, een verliefdheid, lid worden van een club kunnen stress veroorzaken.

## Suicide

Als je erg depressief bent, is de omgeving erop bedacht dat je wel eens met suïcideplannen of suïcidedgedachten zou kunnen rondlopen. Dat ook heel angstige mensen zich vaak zo erg in het nauw gedreven voelen dat ze suïcide overwegen, is veel minder bekend. Soms heb je het gevoel dat de angst je hele leven beheerst en dat je leven niet meer de moeite waard is. De situatie lijkt uitzichtloos, je leven is een kwelling. Voor enkelen lijkt de dood een verlossing uit hun lijden.

Een andere reden om te overwegen er een eind aan te maken is dat je anderen niet langer tot last wilt zijn. Angstige kinderen denken dan bijvoorbeeld dat ze hun ouders alleen maar teleurstellen en dat het gezin beter af zal zijn zonder hen. Gebrek aan sociale steun, ernstige gezinsproblemen en gebruik/misbruik van alcohol/drugs vergroten de kans op (pogingen tot) zelfdoding.

## Wat is angst?

Angst is een gevoel. Eigenlijk is het een heel normaal en nuttig gevoel. Als je in gedachten verzonken de straat wil oversteken en je ziet op het laatste nippertje een vrachtwagen uit het niets opdoemen, spring je achteruit en voel je je hart in je keel kloppen. Angst is belangrijk om te overleven. Mensen die te weinig of geen angst ervaren, leven niet lang. Zij kunnen gevaren niet goed inschatten.

Angst is een gevoel. Maar zoals het voorbeeld laat zien, gaat angst ook gepaard met lichamelijke reacties: hartkloppingen, kortademigheid, trillen, gespannen spieren, transpireren, klamme handen, buikpijn, enzovoort. Eigenlijk kun je stellen dat de angst je lichaam in paraatheid brengt om meteen te reageren. Je bloed pompt sneller door je aderen, je ademt sneller, je hart gaat sneller kloppen: als je nu gaat rennen, kom je gauw op snelheid. Als je je in een gevaarlijke situatie bevindt, levert de angst je de energie om te vechten of te vluchten.

Angst kan ook leuk zijn. Het geeft je een kick. Denk maar aan het succes van Harry Potter, Halloween, bloedstollende achtbanen, griezelfilms, survivaltochten, abseilen, bungee jumping, en dergelijke.

Angst kan soms ook lastig zijn. Het is een onaangenaam gevoel. Maar het hoort wel bij het leven, zolang het niet al te grote proporties aanneemt. 'Gewone' en veelvoorkomende angsten zijn: plankenkoorts, examenvrees, verlegenheid.

Sommige mensen ondervinden meer hinder van dit soort angsten dan anderen. Als je je helemaal geen zorgen maakt over een examen, ben je waarschijnlijk ook niet zo gemotiveerd om te gaan studeren. Sommigen hebben de prikkel van de angst nodig om aan de slag te gaan: 'Help, als ik er nu niet aan begin, dan haal ik het niet meer.' Door de angst gaan ze er keihard tegenaan en zijn ze in staat om extra goed te presteren. Als dat het geval is, heb je 'positieve faalangst'. Als je echter erg belemmerd wordt door de angst voor een examen en je door de spanning helemaal niet meer kunt studeren, niet meer slapen, je niet meer kunt concentreren, heb je last van 'negatieve faalangst'.

Soms gaat angst je leven overheersen. Dan gaat het niet alleen meer om een angstige of gespannen periode rond een proefwerk. Nee, je hele leven wordt er door in beslag genomen en je kunt bijna niet meer gewoon functioneren. Het kan angst zijn voor een specifieke gebeurtenis of situatie, bijvoorbeeld als je zo bang bent om te gaan blozen dat je niet meer onder de mensen kunt komen. Maar het kan ook een meer algemeen beklemmend gevoel zijn, alsof je ieder moment van de dag door iets onheilsPELLENDS verrast kunt worden.