



speciaal
Kennisgroep

Angststoornis

Kennisgroep Speciaal

Kennisgroep Speciaal is een samenwerkingsverband van organisaties voor speciaal (Mytyl)onderwijs gericht op het delen en ontwikkelen van kwalitatief hoogstaande kennis en expertise die duurzaam en toekomstgericht is. Einddoel daarbij blijft altijd de vraag: "Wat kan ik voor de leerling en zijn omgeving betekenen?"

Zie voor uitgebreide informatie: www.kennisgroepspeciaal.nl.

Over de kenniskaarten

De informatie op de kenniskaarten is een samenvatting van de beschikbare kennis vanuit diverse bronnen en heeft steeds betrekking op één specifiek ziektebeeld, beperking of ontwikkelingsgebied in relatie tot de schoolpraktijk. Er is een uitgebreide reeks kenniskaarten beschikbaar. Collega's met veel kennis over het onderwerp schrijven samen de kenniskaart. Het zijn professionals die elkaar aanvullen vanuit diverse disciplines (onderwijs, zorg en (para)medici). Zij brengen kennis, specifiek gericht op de schoolpraktijk, in. Binnen revalidatiecentra zijn folders over veel ziektebeelden en beperkingen beschikbaar. Die folders zijn meer gericht op medische en revalidatieaspecten.

Alle kenniskaarten zijn ook in digitale vorm beschikbaar op onze website. Eventuele tussentijdse aanvullingen en correcties worden daar direct doorgevoerd. Zie: www.kennisgroepspeciaal.nl/kenniskaarten.

De foto's in deze kenniskaart dienen uitsluitend als illustratie gezien te worden en de kinderen op de foto's zijn niet per se representatief voor het onderwerp van de kenniskaart.

Kenniskaart Angststoornis

Informatiefolder voor professionals in het onderwijs

Geachte collega,

U hebt te maken of u krijgt te maken met een leerling met een angststoornis binnen uw klas of school. Wij willen u graag informeren over angststoornissen en wat dit voor een leerling in het primair en voortgezet onderwijs betekent.

Zijn er na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op via de website www.kennisgroepspecial.nl of met de organisatie waarvan u deze kenniskaart hebt gekregen.



Wat is een angststoornis?

Iedereen is weleens bang. Angst is nuttig, omdat het waarschuwt voor gevaar. Je schrikt als je een brandlucht ruikt. Je lichaam maakt zich klaar voor actie door de productie van adrenaline, zodat je snel kunt reageren. Volwassenen hebben de keuze uit de volgende reacties: fight, flight of freeze. Kinderen reageren anders. Zij roepen hulp in van iemand die bescherming kan bieden. Dit is een gezonde reactie.

Angst dient ook als signaal voor anderen. Als je iemand ziet schrikken, schrik je zelf ook. Dit maakt ook dat angst moeilijk te negeren is. Kinderen roepen zoals gezegd de hulp in van iemand die hen kan beschermen, daarnaast richten zij hun aandacht niet in de eerste plaats op wat er aan de hand is maar op het gezicht van de beschermer. Ze zoeken zo naar informatie over wat er aan de hand is. Of een kind iets als gevaarlijk beleeft en er angstig van wordt hangt dus ook af van wat de beschermer ervan vindt!

Daarnaast zijn er vele normale angsten die bij een ontwikkelingsfase horen. Zo zijn kinderen tussen de 2 en 4 jaar vaak bang voor dieren.

De grens tussen gewone angst en een angststoornis is moeilijk te

trekken. Bang zijn voor slangen is verstandig. Maar als je verstijft bij het zien van een slang op televisie, dan is dat niet normaal. Vrees is een angstgevoel dat je kunt beschrijven, bijvoorbeeld om voor schut te staan. Vertoon je daarbij ook vermijdingsgedrag, dan wordt er gesproken van een fobie. Vrezen en fobieën zijn dan wel abnormaal, maar als je ze kunt vermijden hoeft je er nog niet onder te lijden.

Bij een angststoornis is de angst extreem en niet realistisch. Daarbij heb je zoveel last van de klachten dat je niet goed meer kunt functioneren in het dagelijks leven. De meest intense angst is paniek.

Een angststoornis ontstaat door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Angststoornissen komen in bepaalde families meer voor dan in andere; dat heeft te maken met erfelijkheid, maar ook met opvoeding. Meisjes hebben er vaker last van dan jongens. Een angststoornis begint vaak na een ingrijpende gebeurtenis (sterfgeval, ernstige ziekte, vluchten naar een ander land, maar kan ook ontstaan na een huwelijk of de geboorte van een kind).

Ook persoonlijke eigenschappen zijn van invloed of mensen wel of niet een angststoornis krijgen. Voorbeelden van deze eigenschappen zijn: slecht voor jezelf opkomen, moeilijk gevoelens kunnen uiten, de neiging hebben problemen en conflicten uit de weg te gaan. Daarnaast kunnen een te sterk werkende schildklier, sommige migrainevormen en epilepsie of blootstelling aan stoffen zoals lood, cafeïne en de bijwerkingen van medicijnen een rol spelen.

Bijna 20% van alle Nederlanders heeft in zijn leven ooit last van een vorm van een angststoornis. Angststoornissen komen globaal twee maal zoveel bij vrouwen als bij mannen voor. Van de Nederlandse kinderen heeft 7% last van angstklachten.

Geslachtsverschillen, culturele en andere sociale factoren evenals het tijdsgewricht bepalen deels wat als een stoornis wordt gezien. Zo was homosexualiteit in de jaren vijftig een psychiatrische stoornis, maar thans niet meer. Verlegenheid wordt in Azië bijvoorbeeld ook minder als probleem gezien dan in Amerika.

Kenmerken

Vaak voorkomende klachten zijn: hoofdpijn, buikpijn, geen eetlust, slaapproblemen, concentratieproblemen, een bang voor-gevoel, bezorgdheid, prikkelbaar, nerveus, spanning en onrust.

Tijdens een paniekaanval ervaren mensen de volgende klachten: hartkloppingen, pijn/ beklemmend gevoel op de borst, zweten, ademnood, duizelig, trillen, misselijk en diarree, doof gevoel en tintelingen in armen en benen, gevoel van onwerkelijkheid, angst om de controle te verliezen en hyperventilatie. Mensen denken zelf vaak dat ze een hartaanval krijgen.

Angst kan zich uiten in of samengaan met boosheid, verdriet, schaamte, schuldgevoel, slechte emotieregulatie. Het gedrag dat vertoond wordt kan vastklampen, agressie, overschreeuwen en clownesk gedrag zijn. Angst maakt mensen kinderlijk in hun denken en doen.

Voorkomende uitingsvormen

Angststoornissen zijn in de psychiatrie de meest voorkomende aandoeningen. Om communicatie tussen hulpverleners te bevorderen is een scala aan geestelijke stoornissen beschreven in het Amerikaanse Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). In de DSM behoren angststoornissen tot de emotionele stoornissen.

De groep angststoornissen is in het DSM-IV als volgt ingedeeld:

- Acute stressstoornis: veroorzaakt door een traumatische gebeurtenis. Duurt minimaal 2 dagen en maximaal 4 weken.
- Agorafobie: straatvrees (zonder historie van de paniekstoornis).

- Angststoornis door een somatische aandoening
- Generaliseerde angststoornis (piekerstoornis): lange tijd ernstig onnodig zorgen maken over dingen die horen bij het dagelijks leven zoals geld en gezondheid.
- Obsessieve-compulsieve stoornis (dwangstoornis): dwanggedachten en/of dwanghandelingen (25% van de Nederlanders heeft ooit dwangklachten)
- Paniekstoornis (met of zonder agorafobie): paniekaanvallen.

- Posttraumatische stressstoornis (PTSS): veroorzaakt door een onverachte ingrijpende ervaring. De klachten duren langer dan een maand en kunnen later ontstaan.
- Specifieke fobie: vlieg angst, angst voor de tandarts etc.
- Sociale fobie: angst iemand te ontmoeten, te telefoneren, in het openbaar te spreken etc.
- Angststoornis door alcohol of drugs
- Emetofobie: angst voor overgeven
- Angststoornis niet anderszins omschreven (restgroep)

Revalidatie en onderwijs

Een angststoornis gaat bijna nooit vanzelf over. Het belangrijkste is dat toegegeven wordt dat er een probleem is en dat diegene daar iets aan wil doen. Daarnaast is belangrijk is dat bij kinderen en jongeren de ouders bij de behandeling worden betrokken. Het is vaak niet mogelijk achter de oorzaak van overmatige angst te komen, maar dat is gelukkig niet nodig voor een goede behandeling. Angst wordt minder als je regelmatig contact hebt met de bedreigende prikkel en merkt dat het met die dreiging wel meevalt. Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Hieronder worden er een aantal beschreven.

Cognitieve gedragstherapie (CGT): praten over de klachten, mogelijke oorzaken, de situaties waarin de angst en paniek gevoeld wordt en de gedachten daarbij in combinatie met oefeningen om te leren de angsten te overwinnen en angstige gedachten tegen te gaan. Vanaf de mentale leeftijd van 7 jaar is een kind in staat gevoelens van gedachten te onderscheiden en interne spraak te rapporteren en kan deze vorm van therapie dus ingezet worden. Dit is de meest effectieve behandeling op dit moment. Er zijn verschillende soorten maar ze hebben allemaal dezelfde vijf onderdelen waarbij het vierde onderdeel de kern van de behandeling is:

1. Psychoeducatie = voorlichting.
2. Omgaan met de lichamelijke verschijnselen van angst bv. met ontspanningsoefeningen.
3. Cognitieve herstructurering (omdenken, helpende gedachten).
4. Stapsgewijze blootstelling (exposure: geleidelijk, vaak herhalen, moet lang genoeg duren).
5. Het voorkomen van terugval.

Methoden CGT voor kinderen

- Dappere kat (Scholing & Nauta, 2000)
- Vrienden (Barrett, e.a., 2004)
- Denken+doen=durven (Bögels, 2008)
- Denk goed voel je goed (Stallard, 2006)

Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT): Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme. Mindfulness leert om aandacht te houden bij wat NU is. Mindfulness leert om te gaan met onrust, zonder zich erin te verliezen. Hiervoor is een andere manier van denken nodig.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): EMDR is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Het is een relatief nieuwe therapievorm.

Virtual reality: angstbeelden nabootsen. Bij virtuele therapie worden levensechte beelden nagebootst van datgene waar de patiënt bang voor is. Virtuele therapie is effectief als er sprake is van bijvoorbeeld hoogtevrees of vliegangst.

Speltherapie: via spel wordt het kind gestimuleerd om de angsten 'uit en weg' te spelen.

Gezinstherapie

Vaak vindt bij volwassenen een combinatie plaats van een bovenstaande therapieën met medicijnen zoals antidepressiva en/ of kalmeringsmiddelen. Bij kinderen gebruikt men liever alleen een vorm van therapie.

Gevolgen voor de schoolvaardigheden

Gevolgen van angst uiten zich op school bijvoorbeeld in faalangst of schoolweigering.

De oorzaken van schoolweigering kunnen zijn:

- intellectueel overvragen
- sociaal overvragen
- vrees lichamenlijk tekort te schieten (bv. gym)
- kind wordt gepest

- kind vreest verleiding leeftijdsgenoten om iets te doen wat hij/zij niet wil
- kind heeft separatieangst
- ouder heeft separatieangst
- 'Kortjakjesyndroom'

Tips voor de begeleiding

- Zorg voor een school- en klassenklimaat waarin veiligheid, respect, positiviteit en een sfeer van tolerantie heerst, en aan pestpreventie wordt gedaan. Wees voorspelbaar als leerkracht en biedt duidelijke regels en structuur.
- Maak eenduidige afspraken in het lerarenteam over het consequent toepassen van regels. Dit zorgt voor duidelijkheid, zodat leerlingen zich veilig en zeker kunnen voelen.
- Vermijd overbescherming, blijf de leerling stimuleren zelf dingen te ondernemen en de angstige situaties niet uit de weg te gaan. Maar pas op: geen dwang!
- Angst niet ontkennen of belachelijk maken.
- Geef veel positieve feedback en zorg voor succeservaringen bij de leerling.
- Doe een appèl op oplossingsvaardigheden, help de leerling een andere kijk op problemen te ontwikkelen door helpende gedachten aan te leren en te laten ontdekken dat je gedachten mede je gevoelens bepalen.

- Vermijd overprikkeling (geen enge films of verhalen voor het slapengaan bv.)
- Geef een moedig voorbeeld.
- Stimuleer de leerling en zijn ouders om professionele hulp te zoeken.
- Zoek meer informatie over angststoornissen. Meer kennis zorgt voor meer begrip voor de ander waardoor u beter kunt helpen.

Boven alles geldt het motto:

*Gewoon waar mogelijk,
speciaal waar nodig!*

Wat leerlingen hiervan zelf vertellen...

Hodifa

"Ik durfde aan niemand te vertellen wat er gebeurd was. Want het was mijn eigen schuld. Dacht ik. Ik werd zo ziek dat ik niet meer naar school kon. Ik was op. Mijn mentor zorgde ervoor dat er elke week iemand van mijn klas langskwam en een mevrouw die mij hielp met leren zodat ik niet achter zou lopen. Aan die mevrouw heb ik ineens alles verteld. Samen met mijn ouders heeft zij hulp voor mij geregeld. Ik ga nu weer naar school en voel me steeds beter."

Anne

"Aan de buitenkant zag je het bijna niet, maar ik was zo bang voor een klasgenoot. Je moet maar net iemand tegenkomen die dat ziet. En je dan ook wil helpen. Gelukkig heb ik de fijnste mentor die er is. Zij heeft me echt geholpen in te zien dat school ook heel leuk kan zijn. En die klasgenoot had zelf een probleem en zij heeft hulp gekregen. Nu durf ik weer mezelf te zijn."

Björn

"Ik kon het niet goed uitleggen want ik snapte het zelf niet eens. De angst nam mij helemaal over. Het is belangrijk dat iemand je de hand toereikt. Ik durfde hem niet meteen te pakken. Maar ik ben blij dat mijn leraar niet opgaf."

Meer informatie

Publicaties

- **Angst bij kinderen.** F. de Boer (2011, 5e druk). *Uitgeverij Lan-
noo, Tiel.*
- **Angststoornissen: Als angst en paniek uw leven beheersen.** Fonds Psychische Gezondheid (2011). *Op 02-12-2015 geraad-
pleegd op [www.psychischegezondheid.nl/action/psychowij-
zer/24/angststoornissen.html#brochure](http://www.psychischegezondheid.nl/action/psychowij-
zer/24/angststoornissen.html#brochure)*
- "Angst" in **Pedagogische adviezen voor speciale kinderen**
T. van Lieshout (2002, 2e druk), pp 65-94). *Bohn Stafleu van
Loghum, Houten*
- "Posttraumatische stressstoornis (PTSS)" in **Pedagogische
adviezen voor speciale kinderen** T. van Lieshout (2002, 2e
druk), pp 109-132). *Bohn Stafleu van Loghum, Houten*
- **Angstboekje.** M.K.Taams & M.G.T.Kwee. *Op 02-12 2015
geraadpleegd op [http://members.ziggo.nl/ronwil/fobievrien-
den/Bestanden/FVR%20Angstboekje.pdf](http://members.ziggo.nl/ronwil/fobievrien-
den/Bestanden/FVR%20Angstboekje.pdf)*

Websites

www.psychischegezondheid.nl

www.adfstichting.nl

Angst, Dwang en Fobie stichting.

Voor contact met lotgenoten, steun en advies.

www.bibbers.nl

Angst, Dwang en Fobie stichting.

Deze website is speciaal voor kinderen.

www.leraar24.nl/kind-klas-angststoornis/

Filmpje.

<http://members.ziggo.nl/ronwil/fobievrienden/>

Stichting Fobievrienden. Voor informatie, steun, paniek-
opvang, psychologisch advies en medicijnbegeleiding.

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Angststoornis>

www.kennisgroepspecial.nl

Kennisgroep Speciaal waarin expertise van samenwerkende
mytylscholen gebundeld is.

Dit is een uitgave van Kennisgroep Speciaal, bestaande uit:



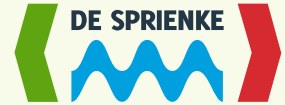
Onderwijscentrum
Leijpark

veerkrachtig onderwijs
voor SO en VSO



De Kleine Prins

Creëert mogelijkheden



Uitdaging Beweging Perspectief

stichting
de **KORRE**



Mytyschool

Roosendaal



adelante

haal het beste uit jezelf



inos

Stichting
Katholiek Onderwijs
Breda



mytyschool
eindhoven

MYTYLSCHOOL
GABRIËL
's-hertogenbosch