

Congres over angststoornissen bij leerlingen:

Geen grapjes of cynisme, maar duidelijke regels

Angst kan zich op veel manieren manifesteren bij leerlingen. Van druk, agressief en altijd in de contramane zijn tot stil, verlegen, teruggetrokken en lusteloos gedrag of combinaties daarvan. Tijdens het congres *Ik ben niet bang. Omgaan met angst(stoornissen) bij leerlingen* werden de deelnemers handvatten aangereikt om tijdig signalen te herkennen en erger te voorkomen, of om er op de juiste manier mee om te gaan.

De oorzaak van angst is aangeboren (bijvoorbeeld door autisme), maar kan ook ontstaan door trauma's (posttraumatische stressstoornis, PTSS) als gevolg van bijvoorbeeld emotionele verwaarlozing, overlijden van een dierbare of geweld. Nederland telt 100.000 jongeren die in gezinnen wonen waar geweld voorkomt, 40.000 van hen lopen risico op sociaal-emotionele problemen. 118.000 jongeren worden mishandeld, en naar schatting 1,6 miljoen leeftijdgenoten hebben te maken met een ouder die psychische problemen heeft. Verder maken 6.000 jongeren jaarlijks het overlijden van een ouder mee, en scheiden van 70.000 anderen de ouders, zo blijkt uit recente cijfers van het Nederlands Jeugdinstituut, Trimbos en GGZ. Spreker op het vorige week donderdag in Amersfoort gehouden congres over angst(stoornissen) bij leerlingen, Anton Horeweg, leerkracht groep 7 op basisschool De Peperklip in Schiedam, citeerde de cijfers niet voor niets. Immers, wie lesgeeft in primair of voortgezet onderwijs of mbo heeft volgens deze leerkracht en master special educational needs (SEN) meer kans leerlingen met een dergelijke achtergrond in de klas te treffen. 'Soms merk je het niet direct, soms is het ook overduidelijk (sociale fobie). Angst (getekend door verlegenheid, blozen en zweten) laat een leerling ook jonger, "minder volwassen" overkomen.' Opvallend is volgens hem ook dat jongens hun angst vaak proberen te verbergen door agressief en brutaal gedrag (fightmodus). Meisjes worden juist stiller en houden zich liever op de achtergrond (freezemode).

NIET CYNISCH

Horeweg, auteur van een handboek over gedragsproblemen, wees tijdens zijn betoog op angstsignalen als overdreven emotioneel reageren, piekergedrag (waardoor een leerling doodvermoeid en ongeconcentreerd in de klas zit), dichtslaan bij een beurt, alleen zijn in de pauze, hengelen naar complimenten, zachtjes praten, zichzelf hoge normen opleggen, alles op zichzelf betrekken (anderen vinden mij niks), dwangmatig gedrag, lichamelijke klachten en niet naar school willen.

Volgens de Schiedamse leerkracht hebben angstige jongeren behoefte aan structuur, duidelijke regels (met daaraan verbonden consequenties van verkeerde keuzes), complimenten en begrip, 'al moeten jullie daar niet te ver in meegaan. Zet een leerling die het duidelijk aan sociale vaardigheden ontbreekt bij een sociale klasgenoot. Wees niet cynisch, maak geen grapjes ten koste van. Niet zeggen: "Nu je in havo 4 zit, moet je dat echt wel weten", of "Zo kun je je vervolgopleiding wel vergeten". Het komt vaak veel harder aan dan we misschien denken.'

ONBEHOLPEN MANIER

In de pauze, na zijn plenaire spreekbeurt, zegt Horeweg te hopen dat het aanwezige onderwijspersoneel voldoende heeft opgestoken over angsten bij jongeren. 'Ik vind dat leraren kennis moeten hebben van de algemene principes van angststoornissen, maar ook bijvoorbeeld van autisme en adhd. Van daaruit kunnen ze hun gedrag tegenover leerlingen die hiermee kampen aanpassen. Heel vaak komt het niet voort uit kwade opzet, maar is het eerder een wat onbeholpen manier om te motiveren. Ik heb me er zelf ook schuldig aan gemaakt. "Zeker niet geleerd, hè?" schreef ik op een slecht gemaakte overhoring.' Horeweg gelooft niet dat het aantal leerlingen met angststoornissen spectaculair is toegenomen. 'We diagnosticeren sneller en beter. Aan de andere kant, heb je als leraar werkelijk het labeltje faalangst nodig om te constateren dat er wat aan een leerling mankeert, en dat je hem misschien anders moet benaderen?'





APARTE RUIMTE

Eerste spreker op het congres, de emeritus hoogleraar en kinderpsychiater Frits Boer van het AMC in Amsterdam, wees erop dat angst normaal en nuttig is - 'een cadeautje van moeder natuur' -, maar ook disfunctioneel kan worden. Een 'kaartenbak' in de hersenen slaat de patronen op die het gevaar herkennen, inclusief schokkende gebeurtenissen. Bij een posttraumatische stressstoornis kan het systeem 'blijven hangen', omdat er te veel wordt gevraagd van de verwerkingscapaciteit van de hersenen. Extra zorg is nodig voor verlegen kinderen, omdat de schrikreflex heftiger is bij vrees en angst. Na afloop van zijn inleiding vertelde Boer dat scholen er goed aan doen het leven zo goed en zo kwaad door te laten gaan voor leerlingen met angststoornissen. 'Zoek naar de gebruiksaanwijzing, zodat het kind zo lang mogelijk in de klas kan meedoen. Zeker als de problemen van tijdelijke aard zijn, of als het leert omgaan met de beperkingen ontstaan door autisme, is het verdedigbaar als je aanpassingen doet. Bijvoorbeeld door faalangstige leerlingen in een aparte ruimte te overhoren of proefwerken laten maken.'

HELPEDE GEDACHTE

Een van de workshops ging over angst en autisme. Volgens workshopleider en psycholoog Bonny van Steensel, docent aan de Universiteit van Amsterdam en therapeut bij behandelcentrum UvA Minds, bij kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) de meest voorkomende combinatie. De angst lijkt ASS zelfs nog te versterken. Er zijn vele voorbeelden van ASS en angst, maar hinderlijk op school - los van het extremere gedag - kan zijn, dat dit soort leerlingen wil dat dingen steeds op dezelfde manier gebeuren en dat de dagelijkse routine niet mag worden verstoord. Specifiek voor kinderen met ASS is dat ze de context van iets of een situatie vaak niet begrijpen en dat ze het overzicht verliezen. Toch gelooft Van Steensel, die hier twee jaar geleden op promoveerde, dat een angststoornis bij autistische kinderen behandelbaar is door cognitieve gedragstherapie. Ze geeft het voorbeeld van een meisje van veertien dat tevergeefs op de bus wacht en daarvan in de war raakt. 'De angstige gedachte ("de bus komt niet") wordt in de therapie uitgedaagd. Je stelt vragen over de oorzaak waarom de bus niet kwam. "Zou er een staking zijn? Is er een ongeluk gebeurd? Als de bus niet komt, hoe erg is dat dan?" Vervolgens bekijk je wat ze er zelf aan kan doen, de helpende gedachte: "Kan ik misschien wachten op de volgende bus?"' ■

Het congres, met ook workshops over een nieuwe faalangstmethode, lefgasten, en een over vermijdingsgedrag als gevolg van angst wordt op 4 juni opnieuw georganiseerd. Kijk op www.medilexonderwijs.nl.

