

Angstproblemen en angststoornissen¹

Ongeacht of de leerling al dan niet een diagnose heeft, is het in deze fase van belang dat er gericht wordt gehandeld. Daarom wordt binnen het ‘handelen en evalueren’ geopteerd om de aanpak niet louter vanuit de stoornis, maar vooral vanuit de specifieke onderwijs- en ondersteuningsbehoeften te omschrijven met de nadruk op het functioneren en welbevinden op school.

De samenwerking tussen school, CLB, ouders, leerling en eventueel externe deskundigen is noodzakelijk om een gezamenlijk plan van aanpak te realiseren.

Hierbij worden volgende vragen gesteld:

- Waar heeft deze leerling met angsten of waar heeft deze leerling met een angststoornis nood aan?
- Wat gaat wel goed bij de leerling en/of zijn zaken die een positieve insteek kunnen zijn om de problemen aan te pakken?
- Welke ondersteuning en begeleiding kunnen we deze leerling, ouders, leerkracht aanbieden?
- Wat willen en kunnen we bereiken?

De omschreven aanpak gaat in het algemeen over leerlingen met een angstprobleem of een angststoornis. Omdat het hier gaat over protocollen in een onderwijssetting worden de aanpak van volgende problematieken in een bijlage specifiek uitgewerkt:

- faalangst²;
- schoolfobie of separatieangststoornis³;

Elke leerling is uniek en elke gedragsproblematiek heeft zijn eigen uitingsvorm. Afstemming en maatwerk blijven dus belangrijk.

1.1 Betrokkenen: rol en samenwerking

1.1.1 School

- **Een handelingsplan uitwerken**

De school kan maatregelen⁴ voorzien om tegemoet te komen aan de specifieke onderwijsbehoeften van de leerling met angstproblemen. Bij het in de praktijk omzetten

¹ Wat onder ‘Handelen en evalueren’ staat, zijn suggesties voor school, CLB en ouders.

² Zie Bijlage 21: Mogelijke interventies bij een leerling met faalangst

³ Zie Bijlage 22: Mogelijke interventies bij een leerling met een vermoeden van schoolfobie of separatieangststoornis en Bijlage 23: Checklist schoolweigerings

⁴ Zie Bijlage 12: Executieve functies

⁴ www.ninoboeken.nl (luik help- en doeboeken)

⁴ Bögels, S., Behandeling van angststoornissen bij kinderen en adolescenten, Bohn Stafleu van Loghum, 2008

van deze maatregelen, waarbij verschillende partners betrokken zijn, is het aangewezen om een handelings- of begeleidingsplan te maken.

Maatregelen vanuit de verhoogde zorg die effectief bleken, worden in het handelingsplan behouden en verder toegepast. Het specifieke situeert niet enkel in de te gebruiken methode(s), maar ook in duur, hoeveelheid en intensiteit.

Bijvoorbeeld: een leerling die angstig is om voor de eerste keer een spreekbeurt te houden voor de hele klas, kan door uitleg van de leerkracht om op zijn ademhaling te letten voor hij begint te spreken al meer gerustgesteld zijn en leren omgaan met de overgebleven angst. Terwijl een leerling met een ernstige faalangstproblematiek nood heeft aan een kortdurende begeleiding waarin hij zowel ademhalingstechnieken leert toepassen als er aan cognitieve herstructurering gedaan wordt.

Een aandachtspunt in de begeleiding van leerlingen met angstproblemen is het belonen van durf en dapperheid. Wanneer een leerling met een angstprobleem zich moedig gedraagt, is het belangrijk dat de betrokken leerkracht dit dapper gedrag direct beloont door bijvoorbeeld de leerling te prijzen voor dit gedrag en met hem een leuke (korte) activiteit te laten doen.

Voorbeeld van een handelingsplan:

Stap 1: Bepaal het doelgedrag

Executieve functie⁵: emotieregulatie, cognitieve flexibiliteit, metacognitie

Specifiek doelgedrag: de leerling kan situaties die angst opwekken beter hanteren zodat hij minder angstig is en beter kan functioneren op school en thuis.

Stap 2: Interventie

Welke steun vanuit de omgeving kan het doelgedrag helpen bereiken?

- De leerling helpen met het ontwikkelen van strategieën die helpen de angst verminderen zoals beluisteren van rustige muziek of ademhalingsoefeningen
- De leerling helpen met het toepassen van de hulpstrategieën
- De ouders betrekken om de hulpstrategieën ook in thuissituatie in te oefenen
- De leerling ondersteuning geven bij de uitvoering van een situatie waarin hij angstige gevoelens heeft

Welke specifieke vaardigheden wordt aangeleerd, wie doet dat en welke benadering wordt daarvoor gekozen?

Vaardigheden: angstgevoelens bij zichzelf herkennen, ontspanningstechnieken toepassen, positieve geruststellende gedachten bedenken, probleem oplossende vaardigheden bedenken

Wie leert de vaardigheden? De leerkracht(en), zorgteam en de leerling zelf.

Werkwijze

- De leerling gaat in gesprek met de leerkracht over het herkennen en benoemen van zijn angsten;
- De leerkracht maakt samen met de leerling een lijst met dingen die hem angstig maken. Er wordt gezocht naar de bron van de angst;
- De leerling bespreekt met de leerkracht hoe zijn angst aanvoelt, zodat hij in een vroeg stadium dit gevoel kan herkennen bijvoorbeeld een snellere hartslag;
- Samen met de leerling wordt er een lijst gemaakt van strategieën die hij kan doen in plaats van de angst te laten overwinnen: een ontspanningsoefening doen, luisteren naar muziek of tegen de angsten gaan praten,

⁵ Zie Bijlage 12: Executieve functies

- De leerkracht begeleidt de leerling bij het bedenken van positieve geruststellende gedachten
- De leerkracht stimuleert de leerling bij zoeken van oplossingen voor de situatie waarvoor de leerling angstig is.
- De ouders, leerkracht en CLB hebben een gesprek met elkaar waarin het handelingsplan en de strategieën worden besproken;
- De leerling spreekt met de leerkracht(en)/ouders af om specifieke strategieën in te oefenen in gecreëerde situaties door de strategie voor te doen, te oefenen en feedback te geven;
- De leerling past de strategieën toe in echte situaties;
- De leerkracht/ouders herinnert de leerling eraan om de strategie in de praktijk te brengen (in de klas of thuis);
- De leerkracht belooft de leerling als het de strategie met succes heeft ingezet.

Welke beloningen kunnen de leerling motiveren om de vaardigheden te oefenen?

- De leerling voelt zich beter omdat zijn angstige gevoelens verminderen;
- De leerling voelt dat hij angstopwekkende situaties beter kan aanpakken (copingvaardigheden) waardoor zijn welbevinden en zelfwaardegevoel stijgt.
- De leerling ontvangt meer positieve reacties van anderen wanneer hij niet of minder angstig is.

1.1.2 Leerling en medeleerlingen

De leerling met angstprobleem/stoornis heeft het recht om zo goed mogelijk geïnformeerd en betrokken te worden over hoe de adviezen concreet omgezet worden in het handelen. Wat wordt er van mij verwacht? Waarom? Wat gaat er gebeuren? Hoe gedraag ik mij?, ...

Duidelijkheid brengen is die informatie aanbieden die het antwoordt biedt op de vele vragen die de leerling stelt.

Bij een angstprobleem/stoornis is het belangrijk dat de leerling zelf actief betrokken wordt bij het besluit dat hulp nodig is en bij de behandeling zelf.

Het is eveneens aangewezen om goed voorbereid⁶ en met inspraak en toelating van alle betrokkenen aan de klas uit te leggen wat een angststoornis is, hoe dit effect heeft op de leerling (bijvoorbeeld hyperventilaties, paniekaanvallen, vermijdingsgedrag, ...) en waarom de leerling specifieke maatregelen krijgt. Medeleerlingen kunnen actief betrokken worden in de aanpak bijvoorbeeld door mee te zorgen voor een veilige sfeer op de speelplaats of door de leerling te complimenteren bij succeservaringen.

Help- en ervaringsboeken voor kinderen en jongeren:

- Merel is bang (Martine Delfos)
- Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen? (Dawn Huebner)⁷

1.1.3 Ouders

Indien een leerling angstproblemen of een angststoornis heeft, wordt er nauw samengewerkt met de ouders. De rol van de ouders kan immers een belangrijke rol

⁶ Toestemming leerling – ouders, gepaste methodiek, gepaste les en inhoudelijke voorbereiding klasgesprekken follow-up.

⁷ www.ninoboeken.nl (luik help- en doeboeken)

spelen in kader van de angst van hun kind en eventueel hun eigen angsten. Wanneer een leerling met een angstprobleem zich moedig gedraagt, is het belangrijk dat de ouders dit direct belonen door bijvoorbeeld hem/haar te prijzen voor dit gedrag en met hem/haar een (korte) leuke activiteit te doen. Daarnaast kan het soms nodig zijn om angstig gedrag te negeren of af te blokken⁸.

Indien nodig kunnen de ouders doorverwezen worden voor pedagogische ondersteuning. Soms is het aangewezen om de leerling met angstproblemen vaardigheden te leren door een gerichte vrijetijdsbesteding, zoals yoga om zich rustiger te voelen, judo om dapper zijn en durf te leren, samenspel en sociale weerbaarheid via jeugdbeweging, ...

Het CLB kan de ouders informeren over de verenigingen en ouderverenigingen waar men terecht kan voor informatie en ondersteuning.

Een zelfhulpgroep of een vereniging voor ouders kan een manier zijn om de opvang en begeleiding van kinderen en specifieke problemen te bevorderen.

Deze verenigingen richten zich in eerste plaats naar ouders en hun kinderen maar ook naar leerkrachten, grootouders, jeugdmonitoren, hulpverleners, opvoeders, ...

Ze geven informatie, vorming, training, ondersteuning en ondernemen maatschappelijke actie om iedereen die te maken heeft met de problematiek vooruit te helpen.

Zelfhulpgroepen hebben kennis en ervaring over specifieke problematieken. Via studiedagen, workshops, cursussen, boeken en publicaties dragen ze hun kennis uit.

1.1.4 CLB

Het CLB-team ondersteunt de school door bijvoorbeeld:

- mee te helpen bij het opstellen van het handelingsplan;
- bijkomende deskundigheid over angststoornissen te verwerven;
- informatie over angsten bij kinderen/jongeren te verstrekken aan de school;
- samen te werken met het schoolextern netwerk rond de leerling;
- ...

In de aanpak van een angststoornis kan de CLB-medewerker een kortdurende begeleiding opstarten ter ondersteuning van de aanpak van het zorgteam op school.

Deze kortdurende begeleiding kan bestaan uit 'psycho-educatie', aanbieden van ontspanningsoefeningen en/of meditatieoefeningen, praktische en emotionele ondersteuning door middel van counseling, ...

Hierbij kan de CLB-medewerker gebruik maken van bestaande programma's⁹ waarbij de leerling zich meer bewust wordt van een aantal psychologische, lichamelijke en interactionele processen.

⁸ Scholing, A. en Braet, C., Angststoornissen bij kinderen, Bohn Stafleu van Loghum, 2002, blz. 60-64 ; Bögels, S., Behandeling van angststoornissen bij kinderen en adolescenten, Bohn Stafleu van Loghum, 2008, blz. 46-47

⁹ De CLB-medewerker kan gebruikmaken van bestaande programma's zoals 'VRIENDEN'-programma, Kids' Skills, Mission Impossible, protocol Denken + Doen = Durven, ... Deze programma's worden beperkt in tijd en zijn gericht op het aanleren van vaardigheden, dus minder op het achterhalen van oorzaken en de verdieping daarvan.

Bij cognitief gedragstherapeutische programma's¹⁰ leert een leerling:

- angstopwekkende situaties beter hanteren door het verbeteren van zijn probleemoplossende vaardigheden, zelfinstructies en zelfcontrolevaardigheden
- sociale vaardigheden (bij een leerling met sociale angst)
- angstige en/of negatieve gedachten omzetten in minder angstige en/of meer positieve gedachten via technieken zoals het uitdagen van negatieve gedachten, het bedenken van helpende gedachten, kansberekening, het meerdimensionaal en genuanceerd evalueren, het doen van experimenten (feedback, observeren, ...)
- angstgevoelens verminderen via ontspanningstechnieken, taakconcentratie, het afbouwen van vermijdingsgedrag, ...

De leerling verwerft hierdoor betere coping-strategieën.

Indien het CLB de leerling individueel begeleidt, wil dat niet zeggen dat de taak van de leerkracht op school wegvalt. Zo kan er – wanneer er gewerkt wordt aan positief welbevinden – deze aanpak ook besproken en opengetrokken worden naar de klas¹¹.

De CLB-medewerker betreft, in de mate van het mogelijke, de ouders bij de begeleiding. Hij informeert en ondersteunt de ouders in de opvoeding van hun angstig kind. In andere situaties is het nodig ook interventies te richten op het veranderen van bepaalde probleem in stand houdende opvattingen van de ouders over het angstig zijn van hun kind.

1.1.5 Samenwerken met externe partners

Bij aanhoudende symptomen en indien de interventies van school, CLB en ouders niet volstaan, is het aangewezen om te kiezen voor een samenwerking met partners uit het sociale netwerk van het CLB. Externe deskundigen hebben een ondersteunende en inspirerende functie.

Individuele psychotherapie kan dan opgestart worden. Voor kinderen met een angststoornis blijken kindgerichte en gezinsgericht cognitieve gedragstherapie de meest effectieve behandelvormen¹².

De externe deskundigen hebben een ondersteunende en inspirerende functie. Ze kunnen eveneens een MDO of leerlingenoverleg bijwonen. Externe deskundigen kunnen zijn:

- een diagnoseteam dat kan meewerken aan de handelingsplanning;

¹⁰ Bögels, S., Behandeling van angststoornissen bij kinderen en adolescenten, Bohn Stafleu van Loghum, 2008, blz. 24-53

Scholing, A. en Braet, C., Angststoornissen bij kinderen, Bohn Stafleu van Loghum, 2002, blz. 51-60

¹¹ Timbremont B. en De Visscher C., School en CLB werken samen aan welbevinden van de leerlingen op school, Caleidoscoop, 23 (3), 2011

¹² Scholing, A. en Braet, C., Angststoornissen bij kinderen, Bohn Stafleu van Loghum, 2002, blz. 47-48;

http://www.nji.nl/nji/dossierDownloads/WatWerkt_Angst_en_Stemmingsproblemen.pdf en <http://www.kenniscentrum-kjp.nl/Professionals/Stoornissen/angst-1/Behandeling-3/Algemeen-1#.Uc1hOvIM96k>

- een thuisbegeleidingsdienst die werk helpt maken van de afstemming tussen thuis- en schoolcontext;
- een psychotherapeut¹³;
- een revalidatiecentrum;
- een centrum geestelijke gezondheidszorg;
- een kinderpsychiater;
- een ergotherapeut;
- oudergroepen;
- ...

Websites met relevantie informatie (*update links juni 2017*):

Gedragstoornissen en emotionele problemen:

www.balansdigitaal.nl

www.sig-net.be

Angststoornissen:

www.angstcentrum.be

www.faalangst.nl

www.stopjeangst.nl

1.2 Globale evaluatie en cyclisch verloop

De timing van deze evaluatie wordt sterk bepaald door de aard van de gekozen adviezen en de complexiteit van de problemen. De globale evaluatie vindt minstens één keer per schooljaar plaats.

De schoolinterne en –externe interventies worden beoordeeld evenals de resultaten van het eerder diagnostisch traject. Het handelingsplan wordt eerder op kortere termijnen geëvalueerd.

De hardnekkigheid en/of ernst van het angstprobleem kunnen voor de CLB-medewerker een signaal zijn dat hem doet overwegen het HGD-traject terug op te starten en eventueel een of meerdere onderkende en/of (comorbide) classificerende hypothese(s) te heroverwegen.

¹³ De psychotherapeut dient te beschikken over een diploma menswetenschappen (minstens niveau hoger onderwijs) en een diploma van een aanvullende en wetenschappelijk onderbouwde opleiding psychotherapie van minstens drie jaar georganiseerd door een door de overheid erkende onderwijsinstelling of door een vormingsinstelling die toegang geeft tot het lidmaatschap van een koepelvereniging voor psychotherapeuten in België, die psychotherapeuten verenigt van meer dan één onderwijs- of vormingsinstelling. Psychotherapeuten werkend binnen een multidisciplinaire setting of groepspraktijk verdienen de voorkeur.