

Hoe kun je ouders motiveren om een angsttraining te volgen als hun kind angstig is?

Vaak geven ouders zelf aan dat ze het best lastig vinden als hun kind erg angstig is. Wat kunnen ze het beste doen? Hoe kunnen ze het beste reageren? Wat kunnen ze het beste niet doen? Soms leggen we ook uit dat ouders hun kinderen heel fijn kunnen ondersteunen en dat deze training daarbij kan ondersteunen.

Vaak zien we angstklachten ook bij andere stoornissen zoals ASS, HB, ADD, perfectionisme, leerstoornissen etc. Wanneer is het belangrijk de angst als primaire klacht te zien en wanneer te focussen op de ASS/ ADD etc symptomen?

Het klopt inderdaad dat kinderen met bijvoorbeeld autisme, hoogbegaafdheid, aandachtsproblemen, perfectionisme of leerstoornissen soms ook angstig zijn. Het kan natuurlijk goed zijn dat beide problemen met elkaar samenhangen, bijvoorbeeld de combinatie tussen dyslexie en angst. Het is dan heel fijn als je het kind kunt uitleggen dat je het goed begrijpt dat een kind angstig wordt als het zo vaak niet lukt met het leren lezen of spellen. Het is dan fijn om zowel aandacht te geven aan de leerstoornis als ook aan de angst. Het is in ieder geval belangrijk om de angsten serieus te nemen en te luisteren naar het kind. Soms kan het natuurlijk zo zijn dat als het beter gaat met leren lezen en als het kind positieve ervaringen opdoet dat het kind zal merken dat dan ook de angst zal afnemen. Juist door dit soort dingen uit te leggen (psychoeducatie) zal het kind zijn of haar angsten beter begrijpen.

Er zijn veel kinderen/jeugdigen/volwassenen die bang zijn om in het openbaar te spreken of last hebben van sociale angsten. Wanneer noem je dit een angst(stoornis) waar iets aan gedaan moet worden?

Zoals ik tijdens het symposium ook aangaf is het soms best lastig om dit onderscheidt precies te maken. Over het algemeen zeggen we dat iets een angststoornis is als het voor een langere tijd aanhoudt en als de angst het dagelijks leven of ontwikkeling van een kind significant hindert.

Houden jullie je ook bezig met angst en stress die voortkomt uit trauma?

Er zijn inderdaad mensen in onze groep die zich ook bezighouden met dit thema. Mocht u hier graag meer informatie willen, mailt u dan gerust naar kas@fsw.leidenuniv.nl.

Waarom zijn er geen programma's voor jongere kinderen?

Er zijn zeker ook programma's voor jongere kinderen, vaak werken we dan met ouders. Bijvoorbeeld het Cool Little Kids programma. Meer informatie kunt u vinden op onze website www.kasjeugd.nl.

Ik heb een leerling die waarschijnlijk een depressie heeft maar ik herken ook veel signalen over angst die je net hebt verteld. Wat is het verschil en hoe kun je dit onderscheid zien?

Wat een goede vraag, dat is soms best wel lastig om onderscheid te maken, omdat sommige symptomen ook op elkaar kunnen lijken. Ook is het zo dat angstige en depressieve symptomen best vaak samen voorkomen. Misschien is het belangrijkste verschil dat leerlingen met een depressie vaak heel somber zijn en geen zin hebben om dingen te doen.

Leerlingen met angst willen vaak wel dingen doen, maar durven het niet. Soms is er dus ook sprake van beide symptomen. Het is altijd fijn om met de leerling praten en te vragen of de leerling misschien ook angsten ervaart. Mocht u zich zorgen maken, dan kunt u dit natuurlijk altijd met de ouders bespreken. Wellicht dat zij uw vraag met een professional kunnen bespreken?