

## Opvoeden en opgroeien in onzekere tijden: angst en stress bij ouders en kinderen

Susan Bögels

We voeden op en groeien op in een wereld waarvan we niet weten of deze, vanwege de klimaatcrisis, over 50 jaar nog is zoals we die kennen. Een wereld waarin we voor het eerst in ons leven hebben ervaren hoe een pandemie veel van onze zekerheden, zoals baan, huis, examenjaar, vakantiebestemming, gezondheid en zorg, onzeker maakt. Dit geeft angst en zorgen bij zowel ouders als kinderen. Ouders maken zich zorgen over gezondheid, en over de toekomst van hun kinderen. Kinderen maken zich zorgen over hun toekomst, en over de gezondheid van hun ouders, en soms ook van zichzelf. Recent onderzoek toont aan dat met name jonge mensen toenemende angstgevoelens krijgen door de coronacrisis. Ook de angst voor de klimaatcrisis, oftewel 'ecostress', treft vooral jonge mensen.

Bij angst voor gevaren zoals de coronacrisis en de klimaatcrisis spreken we niet van angststoornissen, omdat deze dreigingen reëel zijn. Angst voor reële gevaren is gezond, omdat het ons helpt onszelf en anderen te beschermen. Angst om ouders te besmetten kan kinderen helpen *social distancing* in acht te nemen, en angst voor klimaatverandering kan mensen aanzetten tot milieubewust gedrag. Maar de coronacrisis en de klimaatcrisis zijn zulke omvangrijke, wereldwijde problemen, waarvan de oplossing buiten onze individuele controle is, dat het ons voorstellingsvermogen te boven kan gaan en het tot verlammende angst en stress kan lijden. Daarom is het belangrijk om te leren omgaan met deze angst en stress. Bovendien kan angst ook fobische vormen aannemen, zeker bij mensen die daar gevoelig voor zijn, en kunnen de reeds aanwezige angststoornissen verergeren of angststoornissen die overwonnen zijn terugkomen. In deze huidige crisissituatie moeten we veel en lang onze handen wassen, hetgeen voor kinderen die door een obsessief-compulsieve stoornis al dwangmatig hun handen wassen een extra probleem kan zijn.

Kinderen met een gegeneraliseerde angststoornis, ook wel de 'piekerstoornis' genoemd, vinden in de coronacrisis en de klimaatcrisis een dankbaar piekerthema, en ouders met een gegeneraliseerde angststoornis kunnen de toekomst voor hun kinderen dermate somber voorstellen, dat ze hun kinderen erdoor verlammen. Hoe zorgen we ervoor dat angst ons in onzekere tijden niet verlamd, dat we onze angst niet overdragen op ons nageslacht? En dat we voor onze kinderen een toevluchtoord kunnen zijn in onzekere tijden, en dat we (reële) angst transformeren in iets zinvol?

## Handvatten voor hulpverleners

In de drie boeken *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* is een aantal protocollen gewijd aan omgaan met angst en stress. Deze protocollen kunnen behulpzaam zijn voor gezinnen die op dit moment met verlamme angst en overmatige stress kampen. Hieronder licht ik een aantal thema's en protocollen uit.

### Compassie

Volkaert, Van Beveren en Wrzesien schrijven in het eerste deel van *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* het hoofdstuk over op compassie gebaseerde interventies bij adolescenten. Compassie is 'een gevoeligheid voor het lijden van jezelf en anderen, in combinatie met een diepgewortelde bereidheid om te proberen het te verlichten' (Dalai Lama). Zelfcompassie bestaat uit drie elementen (Neff & Germer, 2013): 1) het jezelf bewust zijn van eigen pijnlijke ervaringen op een evenwichtige manier, dus zonder excessief te piekeren of te negeren; 2) het aannemen van een vriendelijke en niet-oordelende houding ten aanzien van persoonlijke eigenschappen en gedragingen; en 3) gedeelde menselijkheid, ervan bewustzijn dat alle mensen lijden. Wanneer een adolescent zich erg veel zorgen maakt over corona of het klimaat kan hij zich er, als eerste stap, bewust van worden dat het naar is om je zo'n zorgen te maken, en tegen zichzelf zeggen: 'Dit is een moment van lijden, oef... dit is niet gemakkelijk.' Als tweede stap zegt hij tegen zichzelf: 'Laat ik lief voor mezelf zijn,' en legt bijvoorbeeld zijn handen op zijn hartstreek. Als derde stap kan hij zich realiseren: 'Ik ben niet de enige die zich zorgen maakt, dit is voor iedereen moeilijk.'

Zelfcompassie is het tegengif tegen angst. Gilbert (2018) stelt dat we in therapie niet alleen het dreigingssysteem van overmatige angst moeten veranderen, maar het kalmeringssysteem moeten activeren, door zelfcompassie te trainen. Ouders kunnen hun kinderen zelfcompassie aanleren door zowel zichzelf als hun kind met compassie te behandelen.

### Mindfulness

In een wereld waarin de toekomst onzeker is, worden we teruggeworpen op het hier-en-nu. Mindfulness is het bewust richten, zonder oordeel, van de aandacht op dit moment. Ons lijden, en ook onze angst en stress, wordt veroorzaakt doordat we piekeren over het verleden of de toekomst, in plaats van in het moment te leven. We denken dat we pas gelukkig kunnen zijn als we op vakantie kunnen gaan, of we verlangen terug naar onze vorige vakantie, in plaats van te genieten van wat er nu is. We lijden het meest onder het lijden wat we vrezen, en die vrees ligt altijd in de toekomst. We verzetten ons tegen de realiteit van dit moment.

In hoofdstuk 11 van het eerste deel bespreken Bögels en Potharst *Mindful Parenting*, een methode waarin ouders bewuste, niet oordelende, hier-en-nu aandacht voor hun kind en gezin cultiveren, alleen of in aanwezigheid van hun baby of jonge kind. Door mindfulness in de opvoeding te ontwikkelen verminderen ouders hun ouderlijke stress, waardoor ook de stress bij hun kinderen vermindert, een proces wat we co-regulatie noemen.

In hoofdstuk 14 van het tweede deel, 'MYmind', gaan Bögels en Bruin in op hoe we kinderen en jongeren kunnen helpen mindfulness te ontwikkelen. De 2-minuten ademruimte is een korte mindfulness-oefening die kinderen en jongeren kunnen toepassen op momenten van angst en stress. De eerste stap is om zich bewust te worden van hoe het precies nu met ze gaat, en

vervolgens tegen zichzelf te zeggen: ‘Het is oké, laat het me voelen.’ In de tweede stap brengen ze de aandacht naar de adem, en volgen enkele ademhalingen met volle aandacht. Door de ademruimte ontstaat ruimte tussen het gevoel (angst, stress) en de automatische reactie (vechten, vluchten of bevriezen), waardoor er bewust gekozen kan worden hoe met de stressvolle situatie of het angstige gevoel om te gaan.

## **Psychologische flexibiliteit**

Er wordt een enorme psychologische flexibiliteit van gezinsleden gevraagd in deze onzekere tijd. In ‘Acceptance en Commitment Therapy’ (deel I, hoofdstuk 7) leggen Bodden, Matthijssen, De Rooij en Schraven de zes aspecten van psychologische flexibiliteit uit: contact met het hier-en-nu of mindfulness, cognitieve defusie, acceptatie, het observerend zelf, waarden, doelgerichte actie, en hoe we psychologische flexibiliteit kunnen ontwikkelen. Mindfulness is hierboven al aan de orde geweest. Met cognitieve defusie wordt bedoeld het zien van gedachten als gedachten in plaats van feiten. Acceptatie gaat over de bereidheid gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te aanvaarden. Het observerende zelf is zich als observator bewust van wat er in de omgeving en in het innerlijk gebeurt. Waarden gaan over zich richten op wat er echt toe doet. Doelgerichte acties zijn gedrag dat past bij de richting van de eigen waarden en dit gedrag stap voor stap uitvoeren.

## **Emotieregulatie**

Verbeken, Boelens, Van Malderen, Volkaert, Wante en Braet beschrijven in hoofdstuk 8 van het eerste deel het protocol ‘EmotieREGulatie voor Kind en Adolescent’ (EUREKA). Gross (1998) definieert emotieregulatie als ‘de intrinsieke en extrinsieke processen waarmee we invloed uitoefenen op welke emoties we ervaren, wanneer we deze ervaren, en hoe we ze uitdrukken’. Angst en stress zijn emoties die gereguleerd kunnen worden. In de vroege adolescentie is er sprake van een terugval in emotieregulatie, adolescenten ervaren dan hevige emoties waar ze weinig controle over hebben.

Er zijn zes kernvaardigheden die de adolescent kan toepassen wanneer ongewenste emotionele ervaringen zoals angst en stress zich aandienen: ontspan, beleef, aanvaard en hou vol, steun jezelf, analyseer, en reguleer. Door buikademhaling en spierontspanning kan de *arousal* die samengaat met een ongewenste emotie verlaagd worden. De primaire emotie dient geobserveerd en niet veroordeeld te worden. Het leren aanvaarden van de emotie zorgt ervoor dat de automatische reactie op de emotie uitblijft. Ondersteun jezelf liefdevol en spreek jezelf bemoedigend toe. Analyseer pas dan de emotie. Pas wanneer de oorzaak van de emotie duidelijk is kan die actief veranderd worden in de gewenste richting, hoe men zich zou willen voelen.

## **Daag je negatieve gedachten uit**

Steensel, Simon, Peijnenburg, Jongerden en Bögels beschrijven in hoofdstuk 12 van het derde deel het cognitieve gedragsprogramma voor preventie en behandeling van angststoornissen bij kinderen en jongeren, Denken + Doen = Durven. Kinderen hebben allerlei negatieve verwachtingen en voorspellingen die ze angstig maken, en omdat ze de situatie vervolgens uit de weg gaan, kunnen de negatieve voorspellingen waardoor ze bang worden niet ontkracht worden. Door de bewijzen voor, maar vervolgens ook de bewijzen tegen de negatieve voorspelling op een rij te zetten, leert het kind overdreven negatieve voorspellingen bij te stellen. Door actief op zoek te

gaan naar objectieve informatie over de negatieve voorspelling van het kind, wordt de angst van het kind serieus genomen, maar kunnen verwachtingen genuanceerd worden.

## Bedwing je dwang

De Haan schreef in hoofdstuk 18 van het derde deel over de behandeling van de obsessief-compulsieve stoornis bij kinderen en jongeren. Dwanghandelingen zijn herhaalde, vaak ritueel uitgevoerde handelingen waarmee de angst, opgeroepen door een dwanggedachte, wordt bestreden. Kinderen met een dwangstoornis creëren door hun dwanghandelingen een illusie van controle, een soort magisch denken. Langdurig handen wassen is een voorbeeld van een dwanghandeling, en 'Mijn ouders gaan dood' is een voorbeeld van een dwanggedachte die angst oproept. Het protocol bestaat uit het jezelf blootstellen aan de angst, dus opzettelijk denken: 'Mijn ouders gaan dood', en dan níét de dwanghandeling uitvoeren (dus geen handen wassen).

## Tot slot

In deze onzekere tijden worden wij als mensheid geconfronteerd met zaken die we individueel niet kunnen controleren. Misschien is dat wel wat we het allereengste vinden aan het coronavirus en de klimaatverandering: ons gebrek aan controle. Maar we kunnen onze angst transformeren door te ontspannen in het huidige moment, door compassie te tonen voor onszelf, onze gezinsleden, alle levende wezens en de aarde, door ons hoofd koel te houden en ons hart warm, en door doelgerichte actie vanuit onze waarden.

**Susan Bögels** is redactielid van *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (2020).

---

## Literatuur

- Bodden, D., Matthijssen, D., De Rooij, E., & Schraven, J. (2020). ACT your way – Een transdiagnostische preventieve en curatieve interventie. In: C. Braet & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 1). Amsterdam: Boom.
- Bögels, S., & Potharst, E. (2020). *Mindful Parenting*. In: C. Braet & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 1). Amsterdam: Boom.
- Bögels, S., & De Bruin, E. (2020). MYmind: Mindfulness voor kinderen met executieve functieproblemen en hun ouders. In: C. Braet & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 2). Amsterdam: Boom.
- Dalai Lama (1995). *De kracht van het mededogen*. Amsterdam: Muntinga.
- Gilbert, P. (2018). *Compassion focused therapy. Toepassingen binnen CGT*. Amsterdam: Boom.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271.

- Haan, E. de (2020). Dwangstoornis-Protocollaire behandeling van kinderen en adolescenten. In: C. Braet & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 3). Amsterdam: Boom.
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomised control trial of the mindful selfcompassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- Steensel, B., Simon, E., Peijnenburg, D., Jongerden, L., & Bögels, S. (2020). Denken + Doen = Durven- Een cognitief gedragstherapeutisch programma voor de preventie en behandeling van angststoornissen bij kinderen en jongeren. In: C. Braet & S. Bögels (red.) *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 3). Amsterdam: Boom.
- Volkaert, B., Van Beveren, M., & Wrzesien, M. (2020). Op compassie gebaseerde interventies bij adolescenten. In: C. Braet & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 1). Amsterdam: Boom.
- Verbeken, S., Boelens, E., Debeuf, T., Van Malderen, E., Volkaert, B., Wante, L., & Braet, C. (2020). EmotieREGulatie Kind en Adolescent: Een nieuwe training in emotieregulatie voor kinderen en adolescenten. In: C. Braet & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (deel 1). Amsterdam: Boom.



### **Volledig herziene editie** ***Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten***

In januari 2020 is de herziene editie van *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* verschenen. De nieuwe editie van dit standaardwerk voor de jeugd-ggz is uitgebreid van 2 naar 3 delen met meer dan vijftig van de best onderzochte behandelingen voor kinderen en adolescenten met uiteenlopende psychische problematiek.

Alle protocollen zijn in de nieuwe editie grondig herzien en up-to-date gemaakt. Daarnaast zijn er vijftien nieuwe protocollen toegevoegd, waaronder:

- COMET
- Perfectionisme
- ACT your way
- ARFID
- Zelfverwondend gedrag
- Angst bij jonge kinderen

**Meer informatie over de volledig herziene editie vindt u op [boompsychologie.nl](http://boompsychologie.nl).**

© 2020 Boom uitgevers Amsterdam. Dit whitepaper is vrij te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden. Voor commercieel gebruik dient u contact op te nemen met Boom uitgevers Amsterdam, [info@boompsychologie.nl](mailto:info@boompsychologie.nl) of (020) 524 45 14.