



## 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> milieu mogelijke stressoren

### 1<sup>e</sup> milieu

- opvoedgedrag: **modeling** van angstig gedrag door ouders
- opvoedgedrag: **te veel bescherming** waardoor niet passend bij het kind
  - onbedoeld vermijdend gedrag toestaan of stimuleren (geruststellen, overnemen, voorkomen of wegnemen van angst oproepende stimuli) waardoor het kind te weinig ervaring opdoet met het overwinnen.
  - (onbedoeld) bekrachtigen van angstig gedrag als gevolg van zorgzaamheid.
  - de copingsmogelijkheden van kind te laag inschatten
- opvoedgedrag: **te weinig bescherming** waardoor niet aansluitend bij het kind (overvraging); te veel blootstelling van het kind aan angstwekkende stimuli
- (psychische) **problematiek bij ouders**, bijvoorbeeld ook angststoornis
- stress, **veel conflicten binnen het gezin**

### 2<sup>e</sup> milieu

- klasgenoten; **afwijzing/pesten**
- leerkracht: onvoldoende bekendheid met de kindproblematiek waardoor onbedoeld vermijdend gedrag wordt toegestaan of in standgehouden of te hoge eisen worden gesteld

### 3<sup>e</sup> milieu

- slechte interactie met/impopulair bij/druk van leeftijdsgenoten

## VERWACHTINGEN

- verwachtingen in het 1<sup>e</sup> milieu
- verwachtingen in het 2<sup>e</sup> milieu
- verwachtingen in het 3<sup>e</sup> milieu

## mogelijke steun

### 1<sup>e</sup> milieu

- bekendheid / kennis van opvoeders van wat leeftijdsgepaste en problematische reacties zijn en wat een passende bejegening is
  - opvoedstijl met zowel bescherming als uitdaging
  - goed contact van ouders met de leerkracht
- ### 2<sup>e</sup> milieu (school/werk)
- bereidheid van de school/leerkracht om in te voegen in behandelcontext
- ### 3<sup>e</sup> milieu
- afleiding door activiteiten
  - goede relaties

## Jeugdige mogelijke kracht

- de wil om angst te overwinnen
- moed om gevreesde situaties te trotseren
- motivatie door leer- en succeservaringen (dat je je eigen gedachten en gedrag kunt sturen)

moeite met **VAARDIGHEDEN** als:  
moeilijke/ gevreesde dingen te hanteren ipv te vermijden, nare/ hinderlijke gevoelens te verdragen (angst, fysieke spanning, sociale evaluatie), zichzelf gerust te stellen, oplossingen te bedenken

## mogelijke kwetsbaarheid

- **genetische en neurobiologische kwetsbaarheid en leerervaringen** (zelf meegemaakt, door observatie of imaginatie) die zorgen voor tendens tot **reflexmatig fysiologisch** overreageren op stressvolle situaties
- **verstoorte informatieverwerking** blijkt uit:
  - bias: selectieve aandacht gericht op angstbeladen stimuli
  - misinterpretatie (overgevoelig voor subtiele signalen van potentieel gevaar)
  - selectief geheugen voor 'mislukkingen' en sociaal kritische situaties
  - moeite met stoppen van gedachten over onheilsrisico en bedreigingen. metapiekeren
- een **lage dunk van eigen controle** mogelijkheden op bedreigende stimuli en **eigen vermogen om problemen op te lossen** en om de angst te hanteren
- **intolerantie** voor onzekerheid
- **comorbiditeit**: stemmingsstoornissen, dwang, gedragsstoornissen, middelenmisbruik

## Symptomen ANGSTSTOORNIS

- Excessieve angst** en bezorgdheid (**bange voor gevoelens**), die gedurende minstens zes maanden vaker wel dan niet aanwezig zijn, en betrekking hebben op een aantal gebeurtenissen of activiteiten.
- De betrokkene vindt het moeilijk de bezorgdheid onder controle te houden.
- De angst en bezorgdheid gaan gepaard met **drie (of meer)** van de volgende zes symptomen:
  - Rusteloosheid; opgedraaid of gespannen gevoel.
  - Snel vermoeid raken.
  - Moeite met concentreren of ergens niet op kunnen komen.
  - Prikkelbaarheid.
  - Spierspanning.
  - Slaapstoornis.