



1^e, 2^e, 3^e milieu mogelijke stressoren

1^e milieu

- onvoldoende angst oproepende situaties om met dapper gedrag te oefenen
- *opvoedgedrag*: modeling van angstig/vermijdend gedrag door ouders
- *opvoedgedrag*: te veel bescherming waardoor niet passend bij de jeugdige
 - onbedoeld vermijdend gedrag toestaan of stimuleren (geruststellen, overnemen, voorkomen of wegnemen van angst oproepende stimuli) waardoor de jeugdige te weinig ervaring opdoet met het overwinnen/doorstaan van angst.
 - (onbedoeld) bekrachtigen van angstig gedrag als gevolg van zorgzaamheid.
 - de copingmogelijkheden van de jeugdige te laag inschatten
- *opvoedgedrag*: te weinig bescherming waardoor niet aansluitend bij de jeugdige (overvraging); te veel blootstelling van het kind aan angstwekkende stimuli
- (psychische) problematiek bij ouders, bijv ook angststoornissen
- stress, veel conflicten binnen het gezin, onveiligheid in gezin en/of leefomgeving

2^e milieu

- leerkracht: onvoldoende bekendheid met de kindproblematiek waardoor onbedoeld vermijdend gedrag wordt toegestaan of in standgehouden of te hoge eisen worden gesteld

3^e milieu met activiteiten die de jeugdige wil vermijden omdat ze angst oproepen, waardoor

- minder sociale contacten
- slechte interactie met/impopulair bij/druk van leeftijdsgenoten

VERWACHTINGEN

- Leren door exploreren en uitdagingen aangaan
- Zelfstandigheid en autonomie ontwikkelen

mogelijke steun

1^e 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 en andere belangrijke volwassenen waardoor goed kan worden afgestemd

2^e milieu (school/werk)

- bereidheid van de school/leerkracht om in te voegen in behandelcontext

3^e milieu

- goede relaties die steunend zijn bij het aangaan van vreeswekkende situaties

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

mogelijk onderhoud:

- daling stress bij vermijding
- lange termijn: toename angst

geassocieerde problemen: stemmingsstoornissen, dwang, gedragsstoornissen, middelenmisbruik

Symptomen ANGSTSTOORNIS

- A. **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.
- B. De betrokkene vindt het moeilijk de bezorgdheid onder controle te houden.
- C. De angst en bezorgdheid gaan gepaard met **drie (of meer)** van de volgende zes symptomen:
 1. Rusteloosheid; opgedraaid of gespannen gevoel
 2. Snel vermoeid raken
 3. Moeite met concentreren of ergens niet op kunnen komen.
 4. Prikkelbaarheid.
 5. Spierspanning.
 6. Slaapstoornis.