

Angsten en bangheid

Men spreekt van angst als wordt bedoeld het bang-zijn in het algemeen, en van vrees als de angst op iets in het bijzonder is toegespitst. Van een fobie is sprake als deze vrees niet door de feiten wordt gerechtvaardigd (denk maar aan: smetvrees, watervrees, hoogtevrees, enz.).

Angst is een normaal en zelfs noodzakelijk alarmsignaal: een teken dat er gevaar dreigt. Hierop kan op drie manieren worden gereageerd, nl. vreesachtig wegkruipen ("blijf zitten waar je zit en verroer je niet"), vluchten (de benen nemen, wégwezen) en vechten (de aanval als de beste verdediging). De wijze waarop wordt gereageerd hangt in de eerste plaats af van iemands geaardheid: de één zal in zijn schulp kruipen, de ander gauwer de benen nemen, de derde liever naar vóren vluchten. Maar ook hangt dit van de leeftijd af: naarmate het kind kleiner is zullen de vrees en de vlucht eerder in aanmerking komen.

Door hun grotere kwetsbaarheid en hun kleinere weerbaarheid zullen kinderen eerder door allerlei angsten en vrezen worden geplaagd, bijvoorbeeld voor donker of voor dieren of voor vuilniswagens. Dat komt ook omdat ze dingen nog niet kunnen overzien: hoe lang zal mammié wégblijven, maar eventjes óf voor altijd? Ze hebben trouwens ook redenen te over om bang te zijn: voor vergelding (zullen ze mij nú te pakken nemen?), voor straf (wat hangt mij boven het hoofd?) en voor liefdesverlies (vindt mammié mij nu nog wel lief?). En omdat ze bovendien minder in staat zijn tot zelfbeheersing (en angstbeheersing) zullen ze eerder geneigd zijn hulp van buitenaf in te roepen, bijvoorbeeld door flink misbaar te maken.

Binnen de kinderleeftijd zijn er dan nog weer bepaalde fasen, die in het bijzonder zijn 'voorbested' voor bepaalde vormen van angst: de zogenaamde 'acht-maands-angst' van de baby, die voor het eerst vreemd van eigen gaat onderscheiden, de 'castratieangst' van de jonge kleuter die aan zichzelf begint te twijfelen, en de nachtelijke angsten die nogal eens de overgang van kleuter- naar schoolkind-leeftijd markeren.

Dit alles neemt echter niet weg dat angst toch wel degelijk als 'waarschuwingslampje' dient te gelden: elke angst die ongewoon heftig van aard is (en vooral als het een algemene angstigheid betreft, een bangelijke levenshouding) of die langere tijd aanhoudt, vereist een nader onderzoek door een kinderdeskundige op dit gebied: een kinderpsychiater of kinderpsycholoog, te vinden bij een instelling voor de ambulante geestelijke gezondheidszorg (JPD of MOB). Ouders moeten er daarbij wél rekening mee houden dat hun eigen houding ook in het geding kan komen; niet alleen in de zin dat in de gezinsrelaties de oorzaak kan blijken te liggen van de angst van het kind, maar ook omdat de openlijke angst van het kind de weerspiegeling kan zijn van de ónbewuste angst van (één van) de ouders.

Met name de angst kan een heel belangrijk (begin-)symptoom zijn van een dreigende neurotische ontwikkeling (een innerlijke conflictsituatie, waarbij men met zichzelf overhoop is komen te liggen en daardoor 'in de knoop' is geraakt), en daarom kan men beter niet te lang wachten met het inroepen van hulp; temeer daar die hulp in het algemeen toch zal beginnen met een nader onderzoek om uit te maken of hulp wel écht 'geboden' is: blijkt het wat mee te vallen, dan kan de zaak (de ontwikkeling!) beter eerst nog wat worden aangezien, want lukt het iemand om zélf over een bepaalde moeilijkheid heen te komen dan is dat altijd béter dan met behulp van een ander.

Echt (letterlijk!) zo snel mogelijk moet hulp worden ingeroepen als de angst de vorm heeft aangenomen van een schoolfobie: als het kind met geen stok (en zéker niet met lieve woordjes ...) weer maar school is te krijgen (wat dan wél iets anders is dan héél soms eens een keertje schoolziek zijn). Elke dag die hierbij wordt verspeeld, wordt namelijk die drempel voor de schooldeur hóger en onoverkomelijker. En bovendien heeft de ervaring geleerd dat toegeeflijkheid op dit punt beslist averechts werkt (zéker ook de toegeeflijkheid die onbedoeld wordt ontleend aan allerlei lichamelijke onderzoeken...) Niet dat het zo'n eenvoudige zaak is die met ferme hand wel even kan worden rechtgezet, integendeel: vrijwel altijd zal er een kinderpsychiatrische instantie (bijvoorbeeld én bij voorkeur een JPD (Jeugd-Psychiatrische Dienst) aan te pas moeten komen, en niet zelden zal er zelfs een tijdelijke uithuisplaatsing in de vorm van een opname noodzakelijk zijn om 'de ban' (van de panische schoolangst) te doorbreken.

Voor ouders die alert willen zijn op angstverschijnselen bij hun kind, is het goed erop te wijzen dat de angst ook kan schuilgang in allerlei ándere symptomen, zoals bijvoorbeeld broekpoepen (als 'het van angst in de broek doen'), stotteren (spraakstoornissen) of slaapstoornissen.

De lichamelijke verschijnselen waar angst mee gepaard gaat, schijnen te maken te hebben met de alarmfase die erdoor wordt uitgelokt: het lichaam maakt zich als het ware gereed om te vechten óf te vluchten, en in beide gevallen moet er 'vol gas' kunnen worden gegeven; en dús worden de pupillen wijder, het hart gaat sneller kloppen, de ademhaling wordt vlugger en oppervlakkiger en er ontstaat aandrang om zich van nutteloze ballast te ontdoen (zoals urine en 'ontlasting'). Bij een tóch al angstige instelling kunnen zulke verschijnselen, als hartkloppingen en het niet goed diep-dóór kunnen ademen, dan weer worden

opgevat als tekenen dat er iets niet in orde is met het lichaam (wat wel hypochondrie wordt genoemd: overdreven zorgen over het eigen lichamelijk welzijn).

Heel moeilijk herkenbaar kan de angst zijn achter het masker van brutaliteit of boosheid: belhamelgedrag kan een bang hartje verbergen. Dit is dan vaak de vechtreactie die hierboven is genoemd: de aanval als de beste verdediging. Maar zelfs een opvallend boosaardige en vechtlustige houding kan als camouflage dienen voor een hele angstige instelling: dit is nogal eens het geval als het kind gebukt gaat onder een veel te strenge en bedreigende vader (met wie hij zich dan toch, ondanks zichzelf, vereenzelvigd - en nét zo bedreigend wordt voor anderen als de vader voor hém is).

Helaas is de meest ónopvallende vorm van angst de benarde en beklemdde levenshouding, het heel braaf en bedeesd en bescheiden door het leven gaan, in een soort 'sluipgang', die eigenlijk veel verontrustender zou moeten zijn dan bijvoorbeeld het koppig en dwars tegen de keer ingaan.

drs J. Euwema
kinder- en jeugdpsychiater