



We geven je niet op!

Denk aan een situatie waarin je ziet dat iemand angstig is. Je ziet het aan iemands lijf. De onaangename sensatie waar hij geen controle over heeft. Je voelt dat diegene een sterke neiging heeft om de situatie te ontlopen. Want dat zou weer rust en ontspanning bieden. Zijn brein en lichaam kalmeren. Wanneer het gevaar is geweken, is er grote kans dat deze persoon een volgende keer dezelfde angst ervaart. Misschien wel sterker dan de eerste keer. Op die momenten is steun nodig. Steun van iemand die niet ontkent dat de angst er is, maar iemand die naast je staat en je door de angst heen helpt. Zodat hij ervaart dat hij in staat is de angst te overwinnen. Misschien ligt daar wel de belangrijkste taak voor een remedial teacher. Bouwen aan een veilige relatie, steun en support geven op moeilijke momenten. In samenwerking met anderen, maar vooral ook met het thuisfront. In dit artikel wordt beschreven hoe je angst kunt herkennen en als remedial teacher iets kunt betekenen voor deze leerlingen.

Tekst: Wil van Nus – MSEN

Sinds de coronapandemie is het aantal emotionele problemen onder kinderen en jongeren fors toegenomen. Hoewel exacte cijfers ontbreken geeft het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) aan dat 23,4 procent van de leerlingen in het basis-onderwijs en zelfs 27,9 procent in het voortgezet onderwijs last heeft van angst en somberheid (2021). Wanneer je dit percentage vertaalt naar de praktijk van de school kan het niet anders dan dat er in elke klas één of meer leerlingen zitten die deze problemen ervaren. Je kunt hier als remedial teacher daadwerkelijk iets in betekenen.

Signaleren

Angst is te herkennen in gedrag (Lebowitz en Omer, 2018). Enkele voorbeelden:

- Separatieangst, waarbij de leerling het lastig vindt van zijn ouders gescheiden te worden. Bij jongere leerlingen herken je het doordat ze zich aan hun ouders vastklampen en ontroostbaar blijven als de ouder uit zicht is verdwenen, bij oudere leerlingen herken je het doordat zij voortdurend via hun telefoon contact zoeken met thuis. Deze vorm van verlatingsangst loopt een groot risico op schoolweigeren.
- Paniekstoornis en agorafobie: de leerling ervaart kortere of langere tijd een intens hoog niveau van angst. Deze kan zich fysiologisch uiten (transpireren, hartkloppingen, trillen, pijn op de borst of het gevoel te stikken) of cognitief van aard zijn (angstaanjagende gedachten, controleverlies of depersonalisatie). Vaak wordt een combinatie van signalen gezien. Als gevolg hiervan kan een leerling bang zijn om weer zo'n aanval te krijgen, waarmee hij in een toenemend patroon van vermijden belandt.
- Specifieke fobieën: overweldigende angst voor bijvoorbeeld onweer, bloed en harde geluiden. Deze leerlingen proberen elke confrontatie hiermee te vermijden. Bij jongere leerlingen betreft dat soms tijdelijke perioden die vanzelf weer overgaan, maar wanneer de angst wordt gegeneraliseerd lopen leerlingen vast in een overheersend patroon van controleren en vermijden.
- Sociale angststoornis: angst om afgewezen te worden maakt dat leerlingen school gaan vermijden. In gedrag wordt stotteren, blozen en trillen gezien, maar ook piekeren, een ander steeds het woord laten doen of weigeren te spreken (selectief mutisme). Verlegen of gepeste kinderen lopen een risico op sociale angst.
- Obsessie-compulsieve stoornis: de leerling voert dwanghandelingen uit waarin vaak een logisch verband is te ontdekken. De leerling die erg perfectionistisch is en daarom voortdurend zijn materialen checkt, of heel vaak handen willen wassen uit angst voor ziekten. Deze angst kan ineens ontstaan na een angstaanjagende gebeurtenis, maar er kan ook geleidelijk een patroon van dwanghandelingen ontstaan.
- Gegeneraliseerde angststoornis: een aanhoudend gevoel van bezorgdheid, bijvoorbeeld zorgen om school- of sportresultaten, maar ook rondom ouders, mogelijke echtscheiding of een financiële situatie. Vaak komen deze zorgen voor in combinatie met somatische (buik- of hoofdpijn) en depressieve gedachten. Deze leerlingen vallen lang niet altijd op, omdat het stille leerlingen zijn die zich aanpassen.

Uit onderzoek blijkt dat vroege signalering helpt om schoolverzuim te voorkomen (Kearney & Graczyk, 2014; Sleeuwen en Heijne, 2020). Hoe kun je als remedial teacher na signalering deze leerlingen ondersteunen?

Een gezamenlijke opdracht

Vanuit het gedachtengoed van gewelddoos verzet (Omer, 2011) is een positieve, veilige relatie de basis voor verandering van gedrag. Een goede relatie met een kind start door de leerling te zien en horen. Maar hoe doe je dat bij een angstige leerling? Als remedial teacher kun je kiezen om aanvankelijk in te zetten op het leggen van laagdrempelig contact. Dit hoeft niet eens direct face-to-face te zijn. Het kan buiten de klas, via WhatsApp of soms in de klas. Dit contact mag nooit dwingend zijn. Eerder uitnodigend. Hierdoor voelt de leerling ruimte en heeft hij niet meteen de neiging om dit contact te vermijden. Nieuwsgierigheid in combinatie met een aanbod van hulp geeft het signaal af: we laten jou niet los en zijn je niet vergeten.

'Vraag jezelf als remedial teacher af wat jij nodig hebt om te kunnen verdragen dat vooruitgang soms traag verloopt of zelfs uitblijft'

Ook kan de remedial teacher contact leggen met de ouders, de primaire gezagsdragers. Zij dragen eerste verantwoordelijkheid en zijn onmisbaar in het proces van het verminderen van angst. Ouders kennen hun kind en weten welke angstpatronen hun kind heeft ontwikkeld en hoe het gezin zich daar al vaak op heeft aangepast. Hun ervaringen zijn een belangrijke bron van informatie. De focus ligt in eerste instantie dus niet op de leerling maar op de voor hem belangrijke volwassenen. Vroegtijdig en regelmatig contact met het thuisfront zorgt dat ook ouders zich gezien en gehoord voelen. Helaas is dat niet altijd het geval, ook omdat school en thuis niet altijd op dezelfde lijn zitten.

Signalen van angst kunnen in de lerarenkamer zomaar onderwerp van twijfel of afkeuring worden. Leraren vinden bijvoorbeeld dat een leerling thuis te veel zijn zin krijgt en dat zijn ouders best wat strenger mogen zijn. Of zij hebben de overtuiging dat de buikpijn wel meevalt en de leerling maar een beetje moet doorzetten. Gedachten en overtuigingen die regelmatig leiden tot nare gesprekken waarin ouders en school tegenover elkaar komen te staan. De remedial teacher kan een brug vormen tussen beiden door het contact te zoeken en onderhouden. Om successen te delen en samen

de angst als een uitdaging te durven zien in plaats van als een probleem. Een individuele opdracht wordt op deze manier een gezamenlijke opdracht, waarin je krachten bundelt en de kans op succes groter wordt.

Wanneer je een angstige leerling wilt steunen, is het nodig je eigen normen en waarden aan de kant te zetten en samen met het thuisfront te bepalen welke condities nodig zijn om de angst te overwinnen. Een forse uitdaging, zeker wanneer resultaat uitblijft. Vermindering van angst verloopt in kleine, vaak langzame stappen, waarin periodes van terugval meer regel dan uitzondering zijn. Angst overwinnen gaat namelijk over toppen, maar ook over diepe dalen. In de praktijk betekent dit dat de lat iets lager mag, dat vooruitgang pas haalbaar is als de leerling geen druk maar een gevoel van controle ervaart. En dat past slecht in ons onderwijs dat gericht is op presteren en resultaten. Vraag jezelf als remedial teacher af wat jij nodig hebt om te kunnen verdragen dat vooruitgang soms traag verloopt of zelfs uitblijft.

Steun aan een angstige leerling

Een autoritatieve houding is nodig om aan de ene kant aan een veilige en betrouwbare relatie te bouwen en aan de andere kant ook grenzen te stellen. Meegaan in het vermijdingsgedrag van deze leerlingen is verleidelijk maar meestal niet helpend. In plaats van toegeven is begrenzing vanuit verbinding noodzakelijk. Daarvoor is een positieve relatie voorwaarde. Als er geen 'klik' is met de leerling zal

vertrouwen uitblijven en het vermijden slechts toenemen. Overweeg een wisseling met een collega als je merkt dat de relatie onvoldoende veilig is voor de leerling. Steun betekent niet dat de angst zal verdwijnen. Die zal meestal blijven, maar de leerling kan er wel mee om leren gaan. Hij heeft daartoe een ander nodig die support geeft op moeilijke momenten, je niets verwijt wanneer het niet lukt, maar wel blijft aanmoedigen om het een volgende keer weer te proberen. Een gevoel van autonomie helpt angstige leerlingen weer regie over eigen handelen te ervaren en op eigen kracht te leren vertrouwen. Over het algemeen kunnen leerlingen goed aangeven wat zij nodig hebben om bepaalde stappen te maken, maar dat verschilt per leerling; kant-en-klare oplossingen zijn er niet. Het durven maken van uitzonderingen is daarom noodzakelijk. Soms moeten protocollen en regels wijken om stappen te kunnen maken. Zo is een aanwezigheidsnorm voor een gemiddelde leerling haalbaar, maar voor een angstige leerling kan dit een flink struikelblok zijn.

'Soms moeten protocollen en regels wijken om stappen te kunnen maken'



VOORBEELD ANGSTLADDER DE KLAS WEER IN

10		ik blijf 10 minuten in de klas
9		ik ga alleen de klas in
8		ik ga samen met ... de klas in
7		ik kijk door het raam de klas in
6		ik loop door de gang naar de klas
5		ik loop door de gang tot de blauwe deur
4		ik ga alleen 10 stappen de gang in
3		ik ga samen met mijn moeder 10 stappen de gang in
2	V	ik meld me bij de conciërge
1	V	ik ga met mijn moeder de school in

Autonomie versterk je bijvoorbeeld door samen een concrete angstladder te maken (waar sta je en waar wil je heen?), waarin je afspraken maakt over de te nemen stappen, maar ook over de steun die de leerling daarvoor nodig heeft. Steun die kan bestaan uit samen lastige activiteiten uitvoeren of aanwezig zijn in de rol van co-regulator wanneer angst gaat overheersen. Laat de leerling vooral zelf bedenken wat hij nodig heeft. Dat geeft hem een gevoel van controle en versterkt zijn gevoel voor competentie.

Soms neemt de angst dermate ernstige vormen aan dat volledige schoolmijding ontstaat. De neiging om dan te dwingen of moraliseren (bijvoorbeeld dreigen met leerplicht of de gevolgen schetsen) werkt meestal averechts. Er zal nog meer angst ontstaan en er is zelfs een risico op escalatie. In plaats van strijd werkt verzet beter. Verzet tegen het gedrag dat de ontwikkeling van een leerling bedreigt.

Leerlingen die thuis komen zitten geven bijna allemaal aan dat ze er niet meer bij lijken te horen, wat de stap naar school terug alleen maar groter maakt. Het komt erop aan de leerling zich weer leerling te laten voelen. Je herstelt als het ware zijn scholieridentiteit. Manieren om de jongere zich weer leerling te laten voelen én te laten merken dat je je verzet tegen het gedrag zijn:

- Bij blijvende afwezigheid huiswerk geven, dat past bij het niveau van de leerling. Opdrachten waar de klas ook mee bezig is. Maak een duidelijk overzicht van wat hierin wordt verwacht. Stuur dit naar de leerling zelf maar ook naar zijn ouders. Je straalt hiermee uit dat je het samen doet. Ouders en school legitimeren elkaar zo.
- De leerling uitnodigen zijn huiswerk te komen laten zien en niet per mail te versturen. Lukt het niet? Ga dan eens thuis op bezoek en corrigeer daar het huiswerk. Wanneer je merkt dat ouders huiswerk komen brengen, vraag hen dan samen met de leerling te komen.
- Complimenteer vooral op wat gelukt is en besteed minder aandacht aan wat niet gelukt of fout was.
- Alle uitnodigingen die naar de andere leerlingen gaan, bijvoorbeeld voor een feest, andere bijeenkomst of activiteit, worden ook naar de afwezige leerling gestuurd.

- De remedial teacher of leraar stuurt een foto van de plek van de leerling in de klas. Boodschap hierachter is: 'Dit is je plek, we zijn je niet vergeten!'
- Met de klas een foto of kaart sturen. Of met de klas een filmpje maken.
- Een klasgenoot vragen de leerling op te zoeken, liefst één waarvan je weet dat die voor de leerling veilig en steunend is. Spreek dan wel af dat het niet de bedoeling is de leerling uit te horen, want dat zal de angst vergroten.
- Blijven uitnodigen en hulp aanbieden, ook al reageert de leerling in eerste instantie nauwelijks.

Samenwerking

Vaak is een behandelaar betrokken. Als remedial teacher neem je niet de rol van behandelaar over, maar je kunt wel ondersteunend zijn aan de behandeling. Door bijvoorbeeld ontspannings- of mindfulness oefeningen te doen of met de leerling opdrachten vanuit de therapie in de dagelijkse praktijk te oefenen.

Ouders, school en behandelaren vormen een netwerk rond de leerling, waardoor deze ervaart dat hij er niet alleen voor staat. Een uitdaging voor alle partijen, omdat ieder vanuit zijn eigen perspectief reageert. Samenwerken zonder oordeel over elkaar en verdragen dat je het niet altijd eens bent met elkaar is bij angstproblematiek misschien wel de grootste uitdaging. 'We laten je niet los en geven je niet op!'



Wil van Nus maakte tijdens haar werk in de kinder- en jeugdpsychiatrie kennis met het gedachtegoed van gewelddoos verzet en zag hierin kansen liggen voor een vertaling naar het onderwijs. Zij is sinds 2011 betrokken in het Nederlands Netwerk Gewelddoos verzet en Nieuwe Autoriteit en stimuleert daarin vooral de samenwerking tussen zorg en onderwijs.

Literatuur

- Kearney C.A., & Graczyk P. (2014). A Response to Intervention Model to Promote School Attendance and Decrease School Absenteeism. *Child Youth Care Forum*, 43, 1-25. <https://doi.org/10.1007/s10566-013-9222-1>
- Lebowitz, E. R., & Omer, H. (2018). De behandeling van angst bij kinderen en jongeren. Op basis van CGT (cognitieve gedragstherapie) en gewelddoos verzet. Amsterdam: SWP
- Nus, W. van (2021). Als naar schoolgaan een uitdaging wordt. Preventie en samenwerken rond thuiszitters. Uitgeverij Pica Huizen
- Omer, H. (2011). *Nieuwe Autoriteit. Samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving*. Hogrefe.
- Van Sleuwen, W., & Heyne, D. (2020). *Schoolverzuim aanpakken: een wetenschappelijke onderbouwing* [rapport]. NJI.