

# Angst, dwang en stress

Schrijer  
jeugdpsychologen

Als baby was Danique schrikachtig en ze was een verlegen peuter. Nadat er in de buurt is ingebroken wil ze niet meer alleen slapen. Ze hangt aan haar moeder en durft niet langer buiten te spelen. Naar school gaan is elke ochtend een drama. Praten helpt niet en boos worden maakt het alleen maar erger.

**Psycho-logie = logisch denken + de juiste kennis**

Joeri weet lang te verbergen dat hij last heeft van seksuele dwanggedachten. De hele dag dringen zich beelden aan hem op, die hij tevergeefs probeert te onderdrukken. Als de ouders horen dat zijn cijfers achteruit gaan en hij vaak zit te staren in de klas, komt hij er mee.



Schrijer is partner van

centrum voor jeugd en gezin



opvoeden en  
opgroeien in Zoetermeer

hulp wordt vergoed

**Angst kan de levenskwaliteit enorm aantasten en stress, fobieën en dwanghandelingen en -gedachten komen allemaal uit angst voort. Zowel het bang-voor-van-alles van Danique als de dwanggedachten van Joeri leiden tot een gespannen en krampachtige manier van leven.**

**Vrees  
is  
goed**

Vrees is een gezonde en nuttige emotie als het gaat om het bang zijn voor dingen die gevaarlijk zijn. Even omlopen als er een grote blaffende hond aankomt. Stoppen bij een kruispunt als er verkeer nadert.

**Angst  
niet**

Maar het wordt iets anders als mensen bang zijn voor situaties of verschijnselen, waar zeer weinig gevaar bij is of de kans op gevaar erg klein is. Het zijn dan de ideeën van mensen die bang maken en dan spreken we van angst. Ook dwang wordt aangedreven door angst.

Angst leidt tot vermijding van situaties en tot allerlei overdreven fantasieën en heeft op die manier de neiging erger te worden als er niets gedaan wordt. Een psycholoog kan dan helpen de angst te verminderen en het kind of de tiener er weerbaar tegen te maken.

### **Schrijver behandelt en begeleidt bij angst, paniek en dwang**

- op school** ► wij helpen leraren omgaan met kinderen die te kampen hebben met angstklachten
- thuis** ► wij helpen ouders met een *aandachtsgerichte methode van ouderbegeleiding* hun kinderen zelfverzekerder te maken
- kind en tiener** ► wij gebruiken meerdere *behandelprotocollen uit de cognitieve gedragstherapie* bij kinderen en tieners met angst- en dwangklachten; daarnaast geven wij *trainingen in ontspanning* en ont-stressen
- zelfbeeld** ► voor erg onzekere kinderen met een slecht zelfbeeld geven wij *zelfbeeld-trainingen*