

EEN ANGSTOORNIS, WAT IS DAT?

Wanneer alledaagse situaties angstreacties uitlokken die zo hevig zijn dat ze het normale functioneren belemmeren, Houdt meestal een overmatige angst in voor een onbestaand gevaar. Kan in verschillende vormen voorkomen:

- Bij een **paniekstoornis** heeft men paniekaanvallen, met ook angst voor de aanval zelf.
- Bij een **sociale fobie** is men angstig voor de reactie of kritiek van andere personen. (vaak onbekenden)
- Bij een **specifieke fobie** heeft men angst voor bepaalde situaties of dingen. (Vb. hoogtevrees, vrees voor duisternis, voor kleine gesloten ruimtes (claustrofobie))
- Een **posttraumatische stresstoornis (PTSS)** ontstaat typisch na een traumatische ervaring. Je herbeleeft deze ervaring dan vaak in je gedachten of dromen.
- Een **obsessieve compulsieve stoornis (OCS)** zorgt ervoor dat je last hebt van steeds terugkerende dwanggedachten (obsessies) en van dwanghandelingen.
- Een **gegeneraliseerde angststoornis** uit zich als een constante, moeilijk te controleren angst, zoals overmatige stress en bezorgdheid over alledaagse zaken en over de toekomst
-

WAARMEE REKENING HOUDEN

- Het is als leiding belangrijk om **in te schatten hoe serieus** de angst is. Soms kan een lid zich wat aanstellen en overdrijven, maar het is ook mogelijk dat een in jouw ogen totaal irrationele angst voor het lid iets is dat hen belemmert normaal te functioneren. De angststoornis **volledig oplossen** of doen verdwijnen is als leiding onmogelijk en ook **niet jouw taak**.
- Angst kan zich heel **fysiek** uiten (rusteloosheid, hartkloppingen, zweten, koude rillingen, misselijkheid, duizeligheid, beven,...) Het kan dat het lid enkel op deze symptomen ingaat en hier vaak hulp om vraagt. Stempel dat symptoom niet telkens meteen af als enkel het symptoom. (bv iedere avond zeggen dat ze misselijk zijn, maar nooit echt overgeven) Het kan zijn dat er een veel grotere aanleiding naar is, die ze niet durven uitspreken omdat de angst zo overheersend is. Het kan helpen om de aanzet te nemen en te vragen hoe ze zich mentaal voelen.
- Er kunnen **triggers** zijn die de angst doen ontwaken. (bv grote groep eten, driedaagse, in donker slapen, ..) Vraag hier naar bij het lid zodat hier eventueel rekening mee kan gehouden worden. Het is niet jouw taak om deze te ontwijken, maar denk met het lid na over een verzachtende factor. Bv: extreem bang van donker -> I aan de zijkant van de tent slapen met een kleine opening of glowstick in slaapzak. Probeer wel te vermijden dat het kind hier misbruik van maakt of het jaloezie kweekt bij medeleden, communiceer dat ook duidelijk naar het lid toe.
- Angst vraagt vaak om **structuur en duidelijkheid** zodat het zich kan voorbereiden op eventuele triggers. Zit samen met het lid en probeer een manier te vinden om op voorhand die duidelijkheid te geven. Bv; iedere ochtend/avond de komende dag bespreken.

CONCRETE AANPAK

1. Creër een **veilige omgeving**: maak het lid duidelijk dat er vertrouwenspersonen zijn, en dat iemand weet van de angst. Neem hun gevoelens serieus, maar probeer niet mee te gaan in de angst.
2. **Geruststelling**: Probeer doorheen een gesprek de angst te achterhalen, en het lid hierin gerust te stellen. Angst vraagt om continue validatie dat alles oké is. Probeer op een nuchtere manier uit te leggen waarom het “probleem” niet gevaarlijk is, (zeg bv: ik snap dat dit eng aanvoelt, maar eigenlijk is er geen echt gevaar.)
3. zoek naar **methodes** die voor het lid werken: vraag duidelijk naar welke dingen op de scouts hun angst aanwakkeren.
4. **Preventie**: probeer op voorhand duidelijk naar het lid te communiceren dat zij spullen mogen meenemen die hun helpen kalmeren (stressbal, foto, knuffel, brief).
5. **Afleiding**: maak duidelijk dat je hen hoort en ziet, maar probeer er achteraf ook iets fijn aan te koppelen. Afleiding in de vorm van een spel, een grappig verhaal, muziek kan wonderen doen!
6. **Grenzen**: een angststoornis kan overheersend zijn voor zowel lid als leiding. Probeer meerdere vertrouwenspersonen te voorzien voor het lid, en duidelijke regels te maken rond gesprekken. Bv: je gaat om de 2 dagen eens wandelen met het lid (bv kookpot halen bij de kookploeg) en stelt gerichte vragen over hoe ze zich voelen. Door een gericht moment te kiezen is het voor beide partijen goed af te bakenen.

- **MIND**

MIND wil de psychische gezondheid verbeteren en iedereen die te maken heeft met psychische klachten ondersteunen. Zij strijden voor een samenleving die investeert in mentale gezondheid en er alles aan doet om onnodig psychisch leed te voorkomen.

- **ANDERE**

- JAC, helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen.

Heb je opmerkingen of aanvullingen? Contacteer de contactpersonen.