

Een bijzonder stille leerling in de klas?

Zo maak je als school het verschil

Sociaal angstige kinderen zijn vaak moeilijk te benaderen; ze verstarren soms en zitten vaak vast in een patroon van zwijgen, vermijden of blokkeren. Zonder actieve aanpak van deze problemen kunnen deze patronen lang blijven bestaan. Dit artikel beschrijft een casus en hoe je sociaal angstige leerlingen met spreekangstklachten op school adequaat kunt begeleiden.

De aanleiding voor dit artikel was de ontmoeting met een aantal jongvolwassenen met sociale angsten, die (uiteindelijk) volledig vastliepen in hun onderwijs-carrière. Sociale angst uit zich in (extreem) verlegen gedrag, spreekangstklachten en vermijding van sociale contacten. In het team Selectief Mutisme van de afdeling Psychiatrie van het UMC Utrecht (UMCU) waren we verrast: deze jonge vrouwen leken verwaarloosd door het onderwijssysteem! Hoe had dit kunnen gebeuren? Voor dit artikel hebben we gebruikgemaakt van verhalen die we te horen kregen. Verder bespreken we één casus, waarbij we specifiek ingaan op de aanpak die dit meisje vanuit school kreeg. Wat hielp haar? En wat kunnen begeleiders daarvan leren?

Casus

Karin is een vrouw van 21 jaar met spreekangstklachten, een autisme spectrum stoornis (ASS), dyslexie en spraakproblemen in de vorm van haperen. Recent is ze bij het UMCU gekomen voor advies. Vanaf haar vroege jeugd was er een groot verschil in hoe zij op school en

thuis functioneerde: op school zei ze vrijwel niks en thuis praatte ze honderduit. Op school keek ze vaak strak voor zich uit, waardoor ze een bozige indruk maakte en bij toenadering wendde ze zich van de leraar af. Dat maakte haar voor leraren een moeilijk te benaderen, stille leerling.

Doordat haar moeder en de leraren haar hielpen bij groepsopdrachten, presentaties en sociale contacten lukte het Karin de basisschool zonder achterstand te doorlopen. De middelbare schooltijd was een stuk zwaarder, omdat er veel van haar zelfredzaamheid werd gevraagd. Door overleg tussen moeder en leraren konden mondelinge en sociale taken soms worden aangepast. Karin kon het vmbo-t afronden, maar op haar vervolgopleiding liep ze helemaal vast. Ze was bang om vragen te krijgen, durfde geen hulp te vragen en had moeite met groepsopdrachten en presenteren. Nu Karin 21 jaar is, spreekt ze nog altijd alleen met haar ouders en een paar bekenden. Als gevolg van het vastlopen in haar schoolcarrière ontwikkelt ze een depressie. Ze vraagt zich af: 'Wat is er met mij aan de hand? Zou ik selectief mutisme kunnen hebben?' En vooral: 'Hoe kan ik mijn opleiding afronden?'

Sociale angst of selectief mutisme?

Selectief mutisme is een angststoornis waarbij kinderen niet of nauwelijks spreken in bepaalde (school)situaties, terwijl dat in andere (thuis-)situaties geen probleem is. Kinderen met sociale angst hebben, net als kinderen met selectief mutisme, vaak ook spreekangst; ze spreken vaak zachtjes of weinig op school. Daarom hebben ze in de begeleiding vaak dezelfde dingen nodig als kinderen met selectief mutisme. In dit artikel maken we dan ook geen onderscheid tussen beide groepen kinderen en hebben we het over spreekangstklachten.

Sociale-angstproblematiek

Angst is een basale, nuttige reactie die beschermt tegen gevaar. Bij heftige stress is de eerste reactie vaak een moment van 'bevrozen', oftewel verstijven van schrik. De functie hiervan is waarschijnlijk dat je je zo kunt klaarmaken voor actie. Even sta je compleet stil, zodat je kunt besluiten wat de beste actie is. Dat betekent wel dat je snel en flexibel moet kunnen schakelen tussen dat moment van verstarren en overgaan tot actie. Mogelijk gaat dit schakelen bij mensen met angststoornissen niet soepel genoeg (Roelofs, 2017). Kinderen met sociale en spreekangst reageren soms weinig flexibel op veranderingen. Dat kan hun manier zijn om zich veilig te voelen, overzicht te bewaren en te zorgen dat ze niet voor verrassingen komen te staan. Maar het kan dus ook een meer basale reactie zijn: verstijven bij een gevoel van stress, waarna ze niet

meer makkelijk in actie komen. Voor buitenstaanders is dat lang niet altijd duidelijk (American Psychiatric Association, 2014). Geen reactie, een afwezige blik en een strakke gezichtsuitdrukking kunnen bovendien gemakkelijk geïnterpreteerd worden als onverschilligheid, desinteresse of weerstand. Hierdoor bestaat de kans dat hun motieven verkeerd worden ingeschat: 'Hij wil gewoon niet' in plaats van 'Hij wil wel, maar durft niet'.

Therapie en begeleiding

Angstklachten bij kinderen en jongeren worden lang niet altijd goed herkend, bijvoorbeeld omdat kinderen vaak in stilte worstelen met hun angst. Daardoor krijgen ze soms niet de juiste hulp (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, 2016). Ook onze eigen machteloosheid kan hieraan bijdragen, want het is heel lastig om contact te blijven leggen met een kind dat hier zo moeilijk op kan reageren.

Wat kun je als leraar of begeleider doen om het stille, angstige kind goed te begeleiden? Cognitieve gedragstherapie heeft de meeste wetenschappelijke evidentie voor kinderen met angstklachten (Vereniging voor Gedrag en Cognitieve Therapie, 2019). Naast deze therapie draagt adequate begeleiding vanuit school enorm bij aan een goede ontwikkeling van deze angstige kinderen. Hieronder volgen tien concrete factoren, waarin de begeleiding vanuit school het verschil kan maken. Sommige komen voort uit het verhaal van Karin, andere uit ervaringen van andere ouders en hun kinderen.

1. Structuur en stimulerende aandacht

Leraren en begeleiders die oog en begrip hebben voor de angstige gevoelens en die voorspelbaarheid, duidelijkheid en veiligheid kunnen bieden, zijn bij sociaal angstige kinderen favoriet.

Zo mocht Karin van haar leraar het antwoord in haar oor fluisteren. Op deze manier hield de leraar rekening



met Karins angst om door anderen gehoord te worden. Ook de vriendelijke stimulans en aanmoediging hielpen haar. Als haar juf zei: 'Je kunt het', dan kwam het antwoord soms.

Dit aanmoedigen klinkt makkelijker dan het is. Een sociaal angstig kind in de belangstelling zetten, voelt vaak niet goed; je weet dat deze kinderen dat heel moeilijk vinden. Aanmoedigen kan ook zonder de aandacht te veel op hen te vestigen. Een dikke duim, een knipoog, een sticker (voor dapperheid) zijn manieren om te laten merken dat je het kind gezien hebt. Zo vertelde Karin thuis trots dat ze een compliment had gekregen, omdat ze had meegezongen.

2. Het gesprek aangaan

Een gevoelsgesprek aangaan met sociaal angstige kinderen lukt vaak niet. 'Praten' werkt vaak beter al doende en naast elkaar, bijvoorbeeld als je naar de gymzaal loopt, tijdens het opruimen of als je samen gaat kopiëren. Open vragen zijn lastiger dan meer gesloten vragen die de leerling kan beantwoorden met een knik, lach of een enkel woord. Zo ontstaat er gemakkelijker contact. Karin houdt van muziek, bewegen en grapjes. Als de leraar aansloot bij haar interesses kwam er contact tot stand.

3. Investeren in een vertrouwensband

Deelnemen aan sociale activiteiten op school vraagt sociaal inzicht en moed. De voortdurende spanning in de schoolse setting maakte Karin fysiek moe, wat leidde tot concentratieproblemen. Thuis was er geen energie meer over voor huiswerk.

De nabijheid van een vriend(in) met wie een goede vertrouwensband is ontstaan, kan een deel van de spanning wegnemen. Sommige angstige leerlingen durven de leraar niet om extra uitleg te vragen, maar een vriendin wel. Zo'n maatje of vriendin kan daarom soms als 'spreekbuis' voor de leerling fungeren, waardoor deze toch vragen kan stellen. De meeste leerlingen gaan daarna stappen zetten in het zelf durven vragen. Met behulp van een spreekcirkel kan de leraar in kaart brengen welke klasgenoten dichtbij de leerling staan (zie figuur 1: De spreekcirkel).



Figuur 1: De spreekcirkel.



Figuur 2: Spanningsmeter.

4. Creatief omgaan met verbale taken

Als een leerling zich verbaal niet durft te uiten, kan het zinvol zijn te zoeken naar alternatieven. Soms werkt het om een vraag aan te kondigen of de leerling het antwoord te laten aanwijzen, tekenen of opschrijven. Om de leerling iets te laten vertellen tijdens het kringgesprek na het weekend kun je met de ouders afspreken om een kort filmpje te maken. Zo krijgt het kind ook een rol in de vertelkring.

Boekbesprekingen en spreekbeurten roepen bij kinderen met sociale angsten zeer veel stress op. Toch willen de meeste kinderen 'gewoon' meedoen en niet nog meer opvallen doordat zij een presentatie niet hoeven te doen. Een aantal creatieve oplossingen kan ervoor zorgen dat ook deze leerlingen presentaties kunnen geven. Bijvoorbeeld: laat in de klas een filmpje zien van een thuis opgenomen spreekbeurt, luister als leraar naar een vooraf opgenomen boekbespreking, laat de leerling een spreekbeurt houden voor een klein groepje kinderen en/of accepteer dat de leerling alles voorleest. Angstige kinderen die een presentatie succesvol afronden, bouwen een gevoel van competentie op. Zo kan Karin zich haar trotse gevoel herinneren, toen de leraar de hele klas ermee liet instemmen dat zij voor haar presentatie echt 'een dikke G' had verdiend.

5. Flexibel omgaan met toetsen

Veel kinderen met angsten hebben ook last van 'foutenangst', zoals wij perfectionisme liever noemen (Van Braam van Vloten, 2020). De capaciteitentesten meten bij deze leerlingen vaak niet wat zij kunnen; de resulta-

ten zijn vertroebeld door onderprestatie als gevolg van hun foutenangst. Scholen die het aandurven om hun oordeel te baseren op wat zij in de klas zien én wat zij van ouders horen over wat het kind thuis doet, geven vaak een reëler beeld van wat de leerling kan. Bovendien wordt het kind zo een faalervaring bespaard. Je kunt een spanningsmeter (zie figuur 2) inzetten, waarop de leerling kan aangeven hoe hoog de faalangst is. Ook kun je afspreken dat een bepaalde toets



Gesprek tussen leraar en leerling over spanning.

Tips voor begeleiders

- Wees voorspelbaar en betrouwbaar: zeg wat je gaat doen en doe wat je zegt. Laat met kleine gebaren en complimenten blijken dat je dapper stappen van de leerling ziet.
- Stel gesloten vragen, sluit aan bij interesses en verwacht niet (te) veel terug.
- Laat sociaal angstige kinderen bij bekende kinderen in groepjes werken of sporten. Deel indien mogelijk de leerling in bij een leraar waar de leerling een goede klik mee ervaart.
- Overleg met ouders en de leerling wat maximaal haalbaar is, bijvoorbeeld bij een presentatie.
- Kies er soms voor een toets niet af te nemen, biedt een herkansing of laat het resultaat minder meewegen als je ziet dat de leerling onderpresteert als gevolg van angst.
- Bespreek de gymles vooraf, geef duidelijke taken bij spelvormen of bied keuzes voor deelname.
- Zorg voor regelmatige afspraken met de ouders.
- Zorg bij overgangen voor wenmomenten en een overdracht met do's en don'ts over hoe met deze leerling het best in contact te komen.
- Informeer ouders, ook over waar zij ondersteuning kunnen krijgen. Op deze manier kunnen ouders zelf stappen zetten naar de juiste begeleiding. Meer informatie is te vinden op spreekvoorzich.nl.
- Een aanvullende diagnose kan helpen om een compleet beeld te krijgen, waardoor de juiste behandeling en begeleiding ingezet kan worden.

alleen meetelt als het kind zelf vindt dat het goed genoeg is gemaakt. De leraar kan benadrukken dat hij sowieso al heel trots is als de leerling het heeft geprobeerd om de toets te maken.

6. Aanpassingen bij gymlessen

Angstige kinderen hebben moeite om deel te nemen aan een gymles of buitenspel, omdat het veel initiatief en afstemming vraagt met medeleerlingen. Je kunt de leerling laten kiezen aan welk onderdeel van de gymles

hij wil deelnemen. Ook kun je de leerling een duidelijke taak bij de gymles geven, bijvoorbeeld aankruisen wie aan de beurt is geweest. Zo krijgt de leerling toch het gevoel dat hij erbij hoort.

7. Regelmatig contact tussen ouders en school

Sommige ouders hebben zelf ook angstklachten of vinden het moeilijk aandacht te vragen voor hun kind. Er zijn ook ouders die hopen dat hun kind over de angst heen zal groeien. De moeder van Karin zocht regelmatig contact met school. Uit haar verhaal blijkt dat haar inzet geholpen heeft bij het goed afronden van het basis- en voortgezet onderwijs van haar dochter.

8. Goede overdracht

Ouders vertellen ons vaak dat de start van een nieuw schooljaar moeizaam gaat. Om alvast te kunnen wennen aan de leraar van volgend jaar, kreeg Karin de taak om samen met een vriendin lege kopjes op te halen bij de nieuwe leraar. Veel scholen organiseren inmiddels standaard een moment voor de zomervakantie waarop leerlingen kunnen wennen aan de nieuwe leraar. Voor angstige kinderen zijn méérdere momenten aan te raden.

De overgang naar het voortgezet onderwijs is vaak een van de grootste struikelblokken voor sociaal angstige kinderen. Een uitgebreide overdracht, grondige kennismaking en een wenmoment kunnen hier het verschil maken.

9. Problematiek wordt door iemand herkend

Ouders vertellen vaak dat ze een lange weg hebben bewandeld voordat ze de juiste hulp kregen. Vaak was het een intern begeleider of jeugdarts die opperde dat er mogelijk sprake zou kunnen zijn van een sociale angststoornis of selectief mutisme. Soms waren het juist de ouders die de school erop attendeerden.

10. Oog hebben voor verschillende problematieken die naast elkaar kunnen bestaan

Veel kinderen met sociale angsten hebben ook andere problemen. Daardoor is het soms lastig om erachter te komen wat er precies aan de hand is en wat de juiste begeleiding is. Een kind met een spreekprobleem gaat bijvoorbeeld naar de logopediste om beter te leren articuleren, maar blijkt ook spreekangst te hebben. Het is dan belangrijk ook een kinderpsycholoog of orthopedagoog in te schakelen. Er zijn ook kinderen met een spreekangststoornis die daarnaast ernstige somatische problemen, cognitieve problemen, syndromen of andere (angst)stoornissen hebben. Dat is bijvoorbeeld het geval bij Karin. Ze heeft niet alleen selectief mutisme, maar ook ASS.

Conclusie

Het vraagt betrokkenheid, flexibiliteit en uithoudingsvermogen om een stille, sociaal angstige leerling tot zelfontplooiing te laten komen. Hiervoor geldt dat de aanhouder wint. De leraar of begeleider die aanhoudt, maakt het verschil! Wij horen verhalen van volwassenen die vroeger leraren hadden die hen hielpen. Daar zijn ze hen dankbaar voor, hun leven lang. En hoe zou het Karin zijn vergaan als zij op tijd cognitieve gedragstherapie had gehad en de begeleiding op school intensiever en structureler was geweest? Vermoedelijk was het dan anders gelopen. Bij Karin is inmiddels angstbehandeling opgestart en wordt bekeken in overleg met de onderwijsinstelling hoe zij een passende opleiding kan volgen.

Literatuur

- American Psychiatric Association. (2014). *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5)*. Nederlandse vertaling van Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition. Arlington: American Psychiatric Association.
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. (2016). *JGZ-richtlijn Angst*. Geraadpleegd op 2 september 2020, van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Data-bank-Richtlijnen/Zoek-een-richtlijn/325753-Richtlijnen/JGZ-Richtlijn-Angst>
- Remschmidt, H., Poller, M., Herpertz-Dahlmann, B., Hennighausen, K. & Gutenbrunner, C. A. (2001). Follow-up study of 45 patients with elective mutism. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 251(6), 284-296. doi:10.1007/pl00007547
- Roelofs, K. (2017). Freeze for action: neurobiological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 372(1718). doi: 10.1098/rstb.2016.0206
- Stichting Behandeling Selectief Mutisme (z.d.). *Tips voor leerkrachten*. Geraadpleegd in mei 2020, van <https://spreekvoorzicht.nl/dos-en-donts-2>
- Van Braam van Vloten, H. (2020). *Omgaan met rigiditeit*. Utrecht: UMC Utrecht, Divisie Hersenen.
- Van Braam van Vloten, H. (2020). *Perfectionisme*. Utrecht: UMC Utrecht, Divisie Hersenen.
- Vereniging voor Gedrag en Cognitieve Therapie. (2019, mei). *Cognitieve gedragstherapie voor kinderen met een angststoornis*. Geraadpleegd in mei 2020, van <https://www.vgct.nl/themas/factsheets/cognitieve-gedragstherapie-voor-kinderen-met-een-angststoornis>
- Woodward, L. J. & Fergusson, D. M. (2001). Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40(9), 1086-1093.



Hilde van Braam van Vloten

Hilde van Braam van Vloten is klinisch psycholoog, gedragstherapeut VGCT en systeemtherapeut NVRG bij de afdeling Psychiatrie van het UMC Utrecht. Zij is werkzaam bij het team Selectief Mutisme.



Marianne van Etten

Marianne van Etten is pedagoog en begeleider Onderwijs en Gedrag bij de Fritz Redlschool te Utrecht. De Fritz Redlschool is verbonden aan de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van het UMC Utrecht.



Maretha de Jonge

Maretha de Jonge is hoogleraar Orthopedagogiek en klinisch psycholoog aan de Faculteit der Sociale Wetenschappen, instituut Pedagogische Wetenschappen, programmagroep Neuropedagogiek en Ontwikkelingsstoornissen van de Universiteit Leiden. Daarnaast is zij klinisch psycholoog bij het team Selectief Mutisme van de afdeling Psychiatrie van het UMC Utrecht.