



**Auteur(s):** Jean Dumas  
**Titel:** Het angstige kind  
**Uitgeverij:** LannooCampus  
**Plaats:** Leuven  
**Jaar:** 2007  
**Pagina's:** 184  
**ISBN-13:** 978-90-209-6548-3



Ieder kind is wel eens angstig. Dat is normaal en behoort tot zijn of haar psychische ontwikkeling. Anders is het als het langdurige, hevige angsten heeft die niet in verhouding staan tot de situatie. Zo wordt Kasper bijvoorbeeld hysterisch als hij een vlieg ziet. Of is bijvoorbeeld de 12-jarige Lies nog nooit uit logeren geweest omdat ze geen moment van haar ouders wil gescheiden zijn. Of maakt Freya zich voortdurend zorgen over alles wat er in haar omgeving gebeurt, zonder dat daar een reden toe is. Nog anders gezegd: er is altijd wel iets wat hen verhindert om van het leven te genieten of om zich verder te ontplooiën.

Jean Dumas schreef dit boek voor ouders, leerkrachten en alle andere hulpverleners en volwassenen die in aanraking komen met deze angstige kinderen en hen willen begrijpen en helpen. Hij bouwde hier zijn hele boek rond: het eerste deel staat in het teken van het begrijpen van angststoornissen bij kinderen, het tweede deel in het teken van de hulp die kan geboden worden.

Het eerste deel bestaat uit drie hoofdstukken die uiteindelijk leiden tot bij wat ik de kern van het hele boek zou noemen, namelijk het besluit van Jean Dumas dat

*... het ervaren van de angst voor de angst in het centrum staat van de moeilijkheden die het angstige kind ondervindt... (blz.63)*

Het eerste hoofdstuk bespreekt het fenomeen van de angststoornissen bij kinderen zeer uitgebreid. Het beschrijft zeven specifieke angststoornissen bij kinderen, te weten:

- de scheidingsangst
- de fobie
- de sociale angst eigen aan de kindertijd
- de dwangstoornis
- de paniekaanval
- de posttraumatische stressstoornis
- de gegeneraliseerde angststoornis

Elk van deze stoornissen wordt in duidelijke taal uitgelegd en verduidelijkt aan de hand van een heel concreet en levensecht voorbeeld. Aan het einde van dit hoofdstuk schetst een zeer interessante tabel op welke leeftijd deze verschillende angsten zich manifesteren, hoe vaak ze voorkomen en hoe ze verdeeld zijn over jongens en meisjes.

Het tweede hoofdstuk gaat op zoek naar de oorsprong van de angst, om al heel snel aan te geven dat het niet zozeer gaat over oorzaken dan over risicofactoren. Deze risicofactoren worden daarna één voor één aangehaald en toegelicht.

Het derde hoofdstuk schetst eerst de normale ontwikkeling en evolutie van de angst om daarna dieper in te gaan op de ontwikkeling van de angststoornissen en hun mogelijke complicaties. Het eindigt met de vaststelling die hierboven al geciteerd werd

Het tweede deel staat helemaal in het teken van het helpen van kinderen met angststoornissen. Het begint met de toelichting van het diagnostisch onderzoek van een kind waarbij een angststoornis vermoed wordt. Dit is alles behalve een theoretisch model. De lezer krijgt de volledige procedure (met de bijbehorende materialen) aangeboden. In de hoofdstukken vijf en zes wordt de kern van de aanpak uitgebreid beschreven. Het vijfde hoofdstuk reikt een ontspanningstechniek aan die kinderen moet helpen om de fysieke gevolgen van hun angst te over-



## Nieuwsbrief Leren - Boekbespreking Lieven Coppens

Eerder verschenen op: <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

---

winnen (*Bewust ademen*). De oefeningen die de auteur hiervoor gebruikt worden extensief en als hapklare brokken aangeboden. Het zesde hoofdstuk pakt dan de emotionele en cognitieve kant van de angststoornis aan (*Afstand nemen*). Net zoals in het vorige hoofdstuk worden ook hier alle oefeningen kant-en-klaar aangeboden. Het zevende hoofdstuk beschrijft hoe één en ander effectiever en efficiënter kan gebeuren door het in te bedden in een heus handelingsplan.

Het achtste hoofdstuk gaat kort in op medicamenteuze en andere vormen van behandeling die de psychologische aanpak kunnen aanvullen en ondersteunen. Het negende hoofdstuk spreekt die ouders aan die zelf angstig zijn (geweest), en nu hun angstige kind willen helpen.

Het boek biedt nog een leuk extraatje dat een echte meerwaarde betekent voor iedere lezer: elk hoofdstuk wordt afgesloten door een rubriek *Hoofdpunten en aanbevelingen* die niet alleen de inhoud kort samenvat maar ook de praktische adviezen voor ouders en andere helpende volwassenen helder op een rijtje zet.

Gezien het feit dat er nog veel wetenschappelijk onderzoek moet gebeuren naar angststoornissen bij kinderen, zou het overdreven zijn om dit boek nu al een *standaardwerk* te noemen. Toch willen we het iedereen sterk aanraden omwille van de volgende redenen:

- Het boek geeft de huidige kennis over het fenomeen van de angststoornissen bij kinderen op een zeer goede manier weer. Dit gebeurt in een zeer begrijpelijke taal, waardoor het zich bijna als een roman laat lezen. Je zit alles het ware op consultatie bij de auteur.
- De auteur reikt een concrete aanpak bij angststoornissen aan, zonder zich ook maar iets aan te matigen: hij presenteert zijn voorstel als iets dat kan werken, maar niet almachtig is. Hij reikt alvast een strategie aan die voor iedereen zeer herkenbaar is en door iedereen kan gebruikt worden.

Zeker lezen dus!

[2008-10-25]