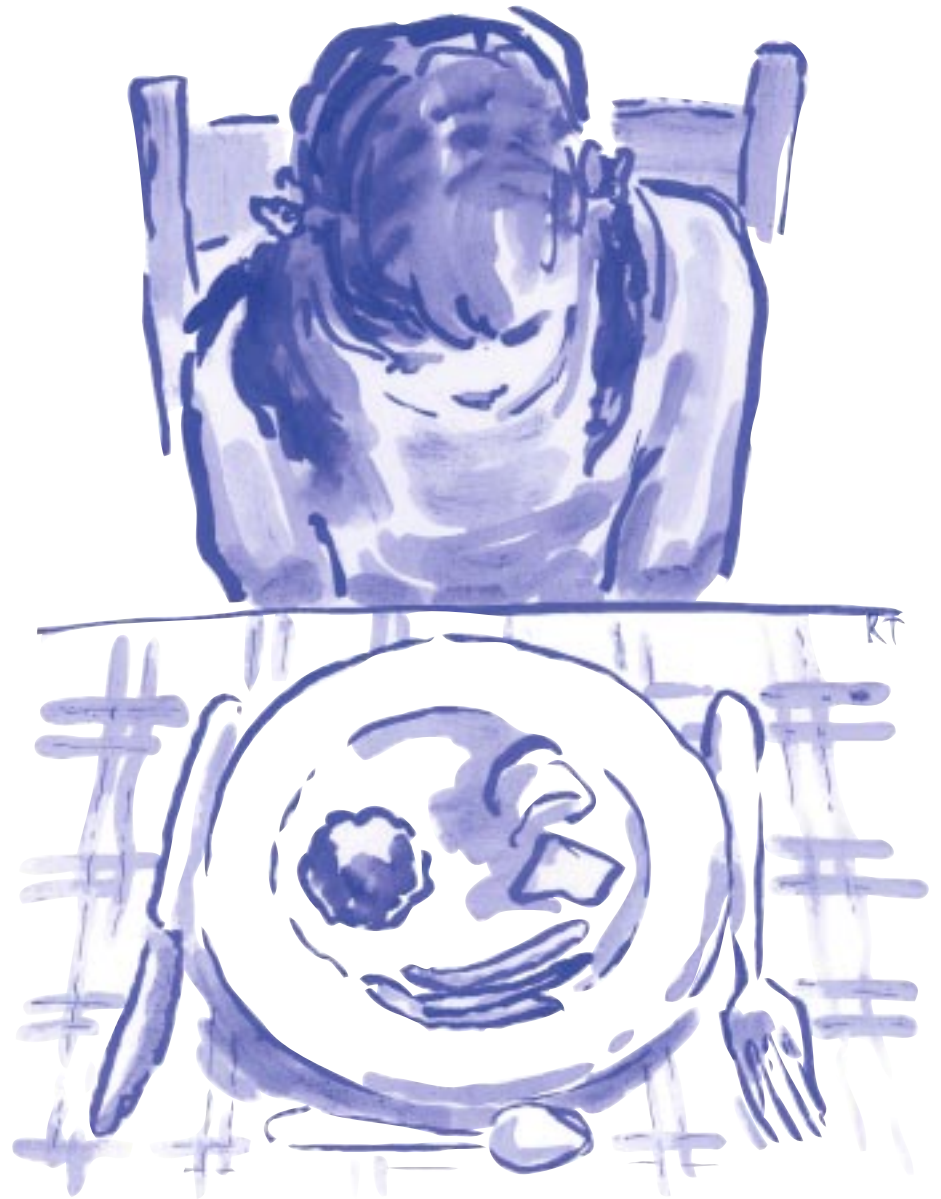


Deskundigen en  
ervaringsdeskundigen  
zij aan zij



# Een negatieve spiraal

## *door pleegangst*

[Martine F. Delfos]

*We hebben allemaal met angst te maken, maar niet allemaal op dezelfde manier. Sommige kinderen zijn echte bangeriken, andere zijn durfballen. Maar hoe zit angst eigenlijk in elkaar? En hebben pleegkinderen speciale angsten?*

**Angst** is een signaal dat er gevaar dreigt en dat er gehandeld moet worden om dat gevaar weg te nemen. 'Gevaar' kan zijn dat iemand je een klap wil geven, dat je een ongeluk dreigt te krijgen, maar ook de gedachte van een pleegkind 'zou ik hier weer weg moeten?' Via de hersenen wordt het gevaar signaleerd en dit zet een systeem van hormonale en emotionele reacties in werking.

### **ANGST, EEN KWESTIE VAN HORMONEN**

Het antwoord van het lichaam op gevaar is (stress)hormonen aan te maken (onder andere adrenaline), om te kunnen handelen (actief te worden), zodat het gevaar vermeden of opgeheven kan worden. Als reactie op die hormonen voelt de mens angst. Je hebt zoveel angst als je hormonen maakt. Worden er veel hormonen aangemaakt, dan zal er veel angst zijn. Sommigen zijn al bang bij een klein gevaar, anderen nauwelijks bij een groot gevaar. Het gevaar opheffen kan betekenen dat je hard wegloopt of gaat vechten, dat heet de 'vlucht of

vechtrespons', maar het kan ook een gedachte zijn die het gevaar bedwingt, bijvoorbeeld: 'maar ik woon hier al heel lang en ze laten echt merken dat ze om me geven'. Maak je daarentegen geen constructieve gedachten, maar 'gevaarlijke', zoals 'maar ik heb gisteren vervelend gedaan, dus misschien zijn ze vandaag nog steeds boos', dan worden er nieuwe stoffen aangemaakt en neemt de angst toe.

Niet iedereen maakt dezelfde hoeveelheid hormonen aan, niet iedereen ervaart dezelfde dingen als een gevaar, er zijn ook verschillen in aanleg. Mannen hebben gevaar en boosheid bijvoorbeeld eerder in de gaten dan vrouwen. Maar de reactie op gevaar blijft bij vrouwen gemiddeld langer actief dan bij mannen. Je kunt in aanleg een 'rustige' of een 'felle' reactie hebben. De emotie 'angst' verschilt daarom ook van persoon tot persoon. Je hoeft dus heus geen aanstelster te zijn als je een sterke angstreactie hebt, en je bent ook niet 'cool' als je géén reactie hebt. Je lichaam veroorzaakt die

reactie. Dat lichaam wordt voor een belangrijk deel bepaald door aanleg, maar ook door ervaringen. Er kan ook gewenning optreden. Iemand die lang in stress heeft geleefd, zal een hoger reactieniveau ontwikkelen en je moet je heel lang veilig voelen voordat het lichaam dit weer afleert.

### **IETS DOEN HELPT ALTIJD**

Je kunt in aanleg een felle reactie op gevaar hebben. Dan is er bij gevaar standaard een sterke emotie. Wanneer daar geen handelen, activiteit achteraan komt, dan zal de angst toenemen en zelfs tot depressie leiden. Het handelen (iets lichamelijks doen, desnoods ijsberen, of een constructieve gedachte die het gevaar wegneemt) doet de angst altijd afnemen. Het lost niet altijd het probleem op, maar zelfs gaan stofzuigen helpt om de angst even minder te maken. De beste oplossing is uiteraard een handeling ten opzichte van het gevaar. Mannen hebben, door een hormoon als testosteron dat zij standaard negen maal zo veel in hun lichaam hebben, de neiging om te handelen. Ze kennen dus net zo goed angst, maar zijn vaak effectiever in het oplossen ervan doordat ze wat gaan doen. Het risico is wel dat ze doorslaan in hun actie en agressief worden. Vrouwen zijn gemiddeld wat minder geneigd in actie te komen bij gevaar en zullen daarom vaker last hebben van angsttoename en uiteindelijk depressie. Hiernaast staat het angstmodel schematisch weergegeven.

Hoe angst en handelen werken, zien we bijvoorbeeld bij kinderen met ADHD (Attention Deficit

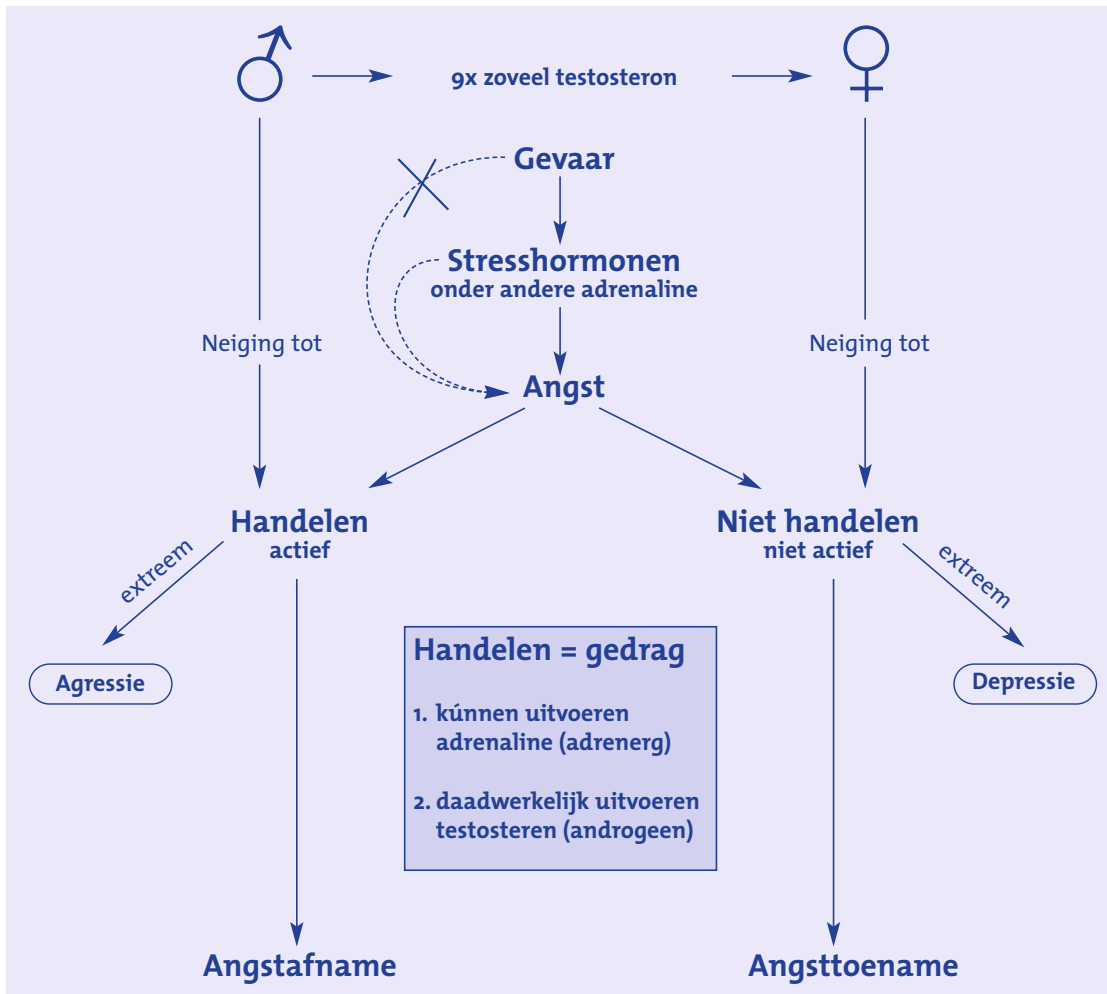
Hyperactivity Disorder). Ze bewegen buitensporig veel en worden onrustig als ze stil moeten zitten. Onder die beweeglijkheid zit angst. Hoewel ze vaak waaghalzen lijken, zijn het in feite vaak erg angstige kinderen. Wanneer we ze dwingen stil te zitten, kan de angst bloot komen te liggen. Dat is niet een angst voor iets speciaals, maar de emotie angst, in reactie op de hoeveelheid hormonen die in hun lichaam gemaakt wordt. Volwassenen met ADHD zitten meer stil, maar kampen, als gevolg daarvan, vaak met GAS (Gegeneraliseerde Angst Stoornis). Dat wil zeggen een altijd aanwezig, vaag gevoel van angst zonder dat er een aanwijsbare reden voor is. Ze voelen zich gejaagd.

### **NA EEN MOEILIK GESPREK**

Iets doen, doet de angst afnemen. Als de aangemaakte hormonen niet worden gebruikt, kunnen ze worden omgezet in stoffen die negatief werken. Daarom probeert het lichaam deze stoffen kwijt te raken, bijvoorbeeld door te zweten. Als je heel druk bent en veel stoffen hebt aangemaakt en vervolgens 'gauw' moet slapen, gaat het vaak mis. Bij het slapen hoort donker en stilte. Er gebeurt weinig, het is stil. Hierdoor worden de hormonen niet 'gebruikt'. Als vanzelf, ga je over een probleem denken om de stoffen te 'gebruiken'. We gaan nadenken, maar dan komen we vervolgens op gedachten die 'gevaar' betekenen en dat zet het systeem opnieuw in werking. Er worden weer stresshormonen gemaakt die opnieuw 'weggevoerd' moeten worden. We noemen dat 'malen'.

Dit betekent dus ook dat we een gesprek over een moeilijk onderwerp met een kind niet 's avonds zouden moeten doen voor het slapen gaan. Tijdens een moeilijk gesprek worden moge-

lijk stresshormonen aangemaakt en die moeten wel weer afgebouwd worden. Ook is het verstandiger na een moeilijk gesprek niet te blijven zitten, maar iets te gaan doen, al is het maar even lopen.



Figuur 1 Schema angstmodel



## PLEEGANGST

Laten we, nu we een 'bodempje' gelegd hebben om een beetje te begrijpen hoe angst werkt, eens kijken wat we over de specifieke pleegsituatie kunnen zeggen. Een pleegkind kan in meer of mindere mate aanleg hebben angstig te zijn. Door zijn of haar geschiedenis kan het kind een scherpere reactie op gevaar hebben, maar het heeft ook angsten die specifiek bij de pleegsituatie horen. De pleegsituatie neemt eigen angsten met zich mee. Ik gebruik daar de term *pleegangst* voor.

Het is een tijdelijk bestaan om pleegkind en pleegfamilie te zijn. Alles hangt af van de plaatsing, wordt die opgeheven, dan houdt de status van pleegkind en pleegfamilie als zodanig op. Die tijdelijkheid is niet natuurlijk, hij gaat in tegen de natuurlijke behoefte van een kind om door de eigen ouders verzorgd en opgevoed te worden en pas weg te gaan als het voldoende zelfstandig is om voor zichzelf te kunnen zorgen.

Omdat het niet de natuurlijke gang van zaken is, roept het angst op. Hoe fijn je het ook hebt in een pleeggezin, diep van binnen blijft het besef dat je er bent gekomen en dat je dus ook weg zou kunnen gaan.

Een pleegkind kan heel gelukkig zijn bij pleegouders, maar daaronder ligt het besef zowel bij pleegkind als bij pleeggezin dat het een gekozen en geen vanzelfsprekende situatie is.

Deze angst zorgt ervoor dat het kind zich in eerste instantie vaak aan de pleegouders aanpast. Het wil lief gevonden worden om te voorkomen dat het weggestuurd wordt. Afhankelijk van de

voorgeschiedenis en aanleg van het kind kan dit aanpassen langer of korter duren. Meestal duurt het zo'n negen maanden, net als een zwangerschap. Wanneer het kind enig vertrouwen heeft opgebouwd en zich wat veiliger voelt, wil het als het ware weten of de pleegouders wel écht om hem of haar geven. Het gaat, zonder dat het dat zelf in de gaten heeft, de pleegsituatie uittesten. In feite vraagt hij of zij: 'Hou je ook van mij, zoals ik écht ben?' 'Stuur je me ook niet weg als je weet hoe vervelend ik kan zijn?' Voor pleegouders en pleegkind een vreselijk moeilijke tijd: de pleegangst ligt bloot. In deze periode wordt de pleegouder vaak onzeker. Heb ik het niet goed gedaan? Voelt hij of zij zich toch niet thuis bij mij? Zou hij of zij weg willen?

Met bedekte (pleeg)angst benaderen pleegkind en pleegouders elkaar en de conflicten kunnen hoog oplopen. Ze moeten haast wel hoog oplopen, want anders wordt het niet zeker voor het pleegkind dat de pleegouders écht voor hem of haar kiezen en door dik en dun willen dat hij of zij blijft. Overdag veel conflicten, 's avonds bij bedtijd conflicten. Dit laatste omdat conflicten het slapen gaan uitstellen en juist 's nachts wanneer het kind niet veel kan doen, slaat de angst toe. Het kind gaat dan vol angst en onvrede, vol 'drukke' stoffen in het lichaam slapen en de angst neemt dan toe. Vaak lijkt de spiraal niet te doorbreken. Pleegouders gaan vanzelf meer letten op het negatieve gedrag, zien de positieve kanten over het hoofd en komen steeds meer klem te zitten. Het pleegkind krijgt ondertussen het gevoel dat hij of zij inderdaad niet de moeite waard is om voor te kiezen, want hij of zij

doet ook zo vervelend. Gaat het om een jongen, dan zal het vaak om naar buiten gericht, agressief gedrag gaan. Het pleegkind zal steeds vaster draaien in een negatieve spiraal waarin het de pleegouders meetrekt, terwijl niemand het wil. Is het pleegkind een meisje dan is het gedrag vaak meer naar binnen gericht, meer angstig en verlegen en reageert het kind vaak psychosomatisch.

## TIPS

- voor iedereen geldt: als je bang bent, ga dan wat doen
- als een kind onrustig is, zal het waarschijnlijk spanning om iets hebben
- wees alert op zweet, het kind is mogelijk bang
- als je ziet dat een kind bang is, ga wat met hem of haar doen
- probeer praten en bewegen te combineren
- geef een kind na een moeilijk gesprek de gelegenheid om uit te dollen
- als een kind de pleegsituatie uittest, zoek dan steun om deze periode uit te zitten
- als een kind liegt, probeer je kalm te houden
- ga ervan uit dat een kind ook wel zonder liegen zou willen leven
- probeer niet met welles-nietes achter een leugen te komen, vraag het kind wat je samen kunt doen om te voorkomen dat het weer gebeurt
- een hyperactief kind wordt onrustig door stil te zitten, wissel stilzitten met bewegen af

Wat is daar aan te doen? Alleen maar uitzitten en wachten tot het kind in de plaatsing gelooft? Voor een belangrijk deel is het antwoord jammer genoeg: ja! Maar de spiraal kan doorbroken worden doordat pleegouders in staat blijven of hulp krijgen om de positieve signalen op te vangen die het pleegkind geeft en hem of haar daarin te versterken.

### MAG IK ECHT BLIJVEN?

Tijdens het gevecht om geaccepteerd te worden en bij de pleegouders te mogen blijven, zit het kind ook met gevoelens naar de eigen ouders. Een pleegkind wil loyaal zijn aan de oorspronkelijke ouders, maar tegelijk ook aan de pleegouders. Krijgt hij of zij van pleegouders de ruimte om van de eigen ouders te houden, dan verlicht dit de problemen enorm. Diep van binnen heeft het pleegkind het gevoel dat hij of zij bij de eigen ouders niet gewenst is en dat het daarom weg moest. En als je eigen ouders je niet eens willen, wat moet je dan...? Bij pleegkind zijn hoort dus veel angst. In de pleegangst zit ook de angst als mens niet de moeite waard te zijn, en de angst je pleegouders of je ouders te kwetsen.

De periode waarin pleegkinderen hun pleegouders onbewust testen, gaat vaak met een aantal gedragingen gepaard. Een daarvan is stelen. Het is niet het stelen van de criminele jongere die een inbraak doet, maar het lijkt meer op kleptomanie, de onbedwingbare behoefte iets te stelen. Het zijn vaak kleine dingen die gestolen worden, in huis en van de andere (eigen) kinderen of in winkels: een pen



of een zonnebril. Het tweede gedrag dat opvallend bij pleegangst voorkomt, is een bijna reflexmatig liegen. Je kunt op heel veel verschillende manieren liegen, bijvoorbeeld om je eigen zin te krijgen of om de ander voor de gek te houden. Het liegen dat bij de pleegangst hoort, lijkt een reflex. Pleegouders zien vaak aan het kind dat het 'nee' zegt zonder nagedacht te hebben, zonder echt te weten waar het om gaat en vlak na het 'nee' kijken ze dan vragend van 'waar gaat dit eigenlijk over?' Het liegen lijkt wel een reflex in plaats van een bewuste keuze, zoals bijvoorbeeld een puber kan doen om zijn ouders voor de gek te houden en zijn eigen wens door te drijven. Zo verschillend als jongens en meisjes vaak in probleemgedrag zijn, in hun pleegangst vertonen ze vaak dezelfde problemen van liegen en stelen naast de meer specifieke

reacties van agressie of angst en psychosomatische reacties.

Pleegangst is een omvattende angst, die pleegkind en pleeggezin in een negatieve spiraal kan brengen en hen gedrag doet vertonen dat in feite helemaal niet bij hen hoort. Het doorbreken daarvan vergt van pleegouders dat ze accepteren, getest te worden op de echtheid van hun liefde naar het kind. Van het pleegkind vergt het vertrouwen dat er om hem of haar gegeven wordt en dat het mag blijven. ■

*Dr. Martine F. Delfos is klinisch psycholoog.*

---

### Literatuur

Delfos, M.F. (2000). *Kinderen en gedragsproblemen. Angst, agressie, depressie en ADHD. Een biopsychologisch model met richtlijnen voor diagnostiek en behandeling*. Lisse: Swets & Zeitlinger.