PROFILERINGS PROJECT

SOCIALE EN SPECIFIEKE ANGSTEN BIJ JONGEREN MET EEN LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING

Amber van der Zwaan

Trainingshuis Acht
Lunetzorg

2016-2017

Naam student: Amber van der Zwaan
Studentnummer: 2199965
Stage-instelling: Lunetzorg, Trainingshuis Acht, Eindhoven

Profileringsproject docent: Gerben van Eeuwijk
Eerste beoordelaar: Lieke van Lieshout
Praktijkbegeleider: Werner Ketelaars

Datum: Mei 2017

FONTYS HOGESCHOOL PEDAGOGIEK

VOORWOORD

Afgelopen maanden heb ik gewerkt aan dit profileringsproject betreffende sociale en specifieke angsten bij jongeren met een licht verstandelijke beperking.

Vanuit de opleiding pedagogiek aan Fontys Hogeschool in Eindhoven heb ik mijn verdiepings- en afstudeerstage uitgevoerd binnen Trainingshuis Acht van Lunet zorg. Een Trainingshuis waar jongeren van 18 tot 23 jaar met een licht verstandelijke beperking leren om zo zelfstandig mogelijk te worden.

Voor Trainingshuis Acht heb ik een profileringsproject geschreven. Het doel van mijn onderzoek was om de begeleiders van Trainingshuis Acht meer vaardigheden en kennis aan te leren, zodat zij cliënten met angsten kunnen begeleiden. De onderzoeksvraag van het profileringsproject luidt: 'Hoe kunnen cliënt- en groepsbegeleiders van Trainingshuis Acht van Lunetzorg passende begeleiding bieden aan cliënten (tussen de 18 en 23 jaar) met een LVB, zodat zij leren omgaan hun sociale en specifieke angsten?'

Om bovenstaande onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden heb ik meerdere deelvragen opgesteld. Een aantal deelvragen zijn beantwoord aan de hand van literatuuronderzoek en de andere deelvragen zijn beantwoord door middel van praktijkonderzoek.
In het literatuuronderzoek heb ik onderzoek gedaan vanuit psychologische, pedagogische, maatschappelijke en sociologische perspectieven. Voor het praktijkonderzoek heb ik door middel van interviews onderzoek gedaan naar de behoefte en problemen op het gebied van angsten van jongeren bij de begeleiders van Trainingshuis Acht.

Vanuit het literatuur- en praktijkonderzoek heb ik een aantal conclusies kunnen trekken. Daarnaast heb ik slotconclusies geschreven door alle deelvragen en de hoofdvraag te beantwoorden. Naast deze conclusies, heb ik aanbevelingen geschreven, die terug te vinden zijn in dit profileringsproject.

Als laatste wil ik mijn begeleiders bedanken. Mijn profileringsprojectdocent vanuit school en mijn praktijkbegeleider vanuit stage wil ik bedanken voor de fijne begeleiding. Ook wil ik alle respondenten en de gedragsdeskundige vanuit Lunet zorg bedanken voor de bijdrage aan mijn onderzoek.

Ik wens u veel leesplezier toe!

Amber van der Zwaan
Mei 2017

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord **2**
Begrippenlijst **4**
Hoofdstuk 1 Inleiding **6**
Organisatorische context 6
Aanleiding 7
Probleemstelling 8
Doelstelling 8
Onderzoeksvraag 8
Deelvragen 8
Maatschappelijk perspectief 8
Het onderzoek 9
Hoofdstuk 2 Literatuuronderzoek **10**
2.1 Sociale & specifieke angsten 10
2.2 Verband jongeren LVB & angsten 14
2.3 Kennis, Vaardigheden & Methodieken 16
Conclusie 24
Hoofdstuk 3 Praktijkonderzoek **26**
3.1 Dataverzameling 26
3.2 Data-analyse 27
3.3 Resultaten 28
Conclusie 31
Hoofdstuk 4 Conclusies & Aanbevelingen **32**
4.1 Conclusies 32
4.2 Slotconclusie 35
4.3 Aanbevelingen 36
Hoofdstuk 5 Discussie **42**
5.1 Overdracht 42
5.2 Evaluatie 42
5.3 Vervolg 43
Literatuurlijst 44
Bijlagen **47**
Bijlage 1. Topic List 47
Bijlage 2. Codeboom 49
Bijlage 3. Interventies ‘Mindful omgaan met angsten’ 56
Bijlage 4. Go’s & Beoordeling werkveld 59
Bijlage 5. Verbatim interviews 63

BEGRIPPENLIJST

In deze begrippenlijst staan alle relevante begrippen die in het onderzoek terug komen uitgewerkt.

Begrip	**Definitie**
Angst / angstklachten	*Angst is ons alarmsysteem, dit hebben we nodig om te overleven. Bang of angstig zijn waarschuwt ons voor gevaarlijke situaties en zorgt ervoor dat we hierop kunnen reageren, door ons te verdedigen of weg te vluchten van het gevaar (Vos, 2011). Angstklachten zijn klachten waarbij 'normale' angst een rol speelt. Deze angst is gerelateerd aan problemen die als dreigend worden ervaren op belangrijke levensgebieden, zoals werk, gezin, relatie, gezondheid etc (NHG, 2012).*
Abnormale angst	*Een abnormale angst is een ongewoon heftige en/of langdurige angst die niet past bij de situatie. De angst ontstaat vaak na geen of minimale prikkel en is voor derden vaak niet voelbaar. De overgang van normale angst naar abnormale angst verloopt in een continuüm (NHG, 2012).*
Angststoornis	*Een angststoornis is een psychische aandoening waarbij angst een hoofdrol speelt. Er is sprake van een angststoornis wanneer angst onevenredig groot, ontwrichtend, uitputtend en langdurig ervaren wordt (De Jong, 2009). Bij een kind is dit pas als het kind vaker wél angstig is dan niet. Ook moet de persoon er al een langere periode (een paar maanden) last van hebben (Vos, 2011). Ook wel een verzamelnaam voor verschillende stoornissen met 'abnormale' angst, waarbij de angst aanleiding geeft tot een belemmering van het sociaal functioneren (NHG, 2012).*
Fobie	*Mensen met een fobie gaan gebukt onder irreële, ongezonde angsten. De fobie is een angststoornis, maar onderscheidt zich van de andere angststoornissen doordat de angst altijd op 'iets' is gericht. De angsten zorgen ervoor dat ze kunnen leiden tot het vermijden of ontvluchten van situaties (De Jong, 2009).*
Sociale angst	*Een sociale angst is een angst om negatief beoordeeld te worden door andere mensen in situaties waarin men sociaal moet functioneren. Dit heeft vooral betrekking op hoe men sociaal gezien op de ander overkomt (Voncken & Bögels, 2015). Iemand is bang voor wat anderen van hem zullen vinden en maakt zich zorgen over hoe diegene zich moet gedragen (Vos, 2011). Wanneer de angst op sociaal gebied abnormaal wordt en de sociale situaties zoveel mogelijk vermeden worden, is er sprake van een sociale fobie (NHG, 2012).*
Faalangst	*Faalangst is een vorm van angst die kan optreden bij het leveren van prestaties op cognitief, sociaal en/of motorisch gebied, waarbij de concentratie op een mogelijke mislukking de aanwezige kennis en vaardigheden blokkeert (De Maat, 2012).*

Specifieke angst	*Een specifieke angst is de angst voor een situatie of een voorwerp, waarvoor de meeste andere mensen niet bang zijn. Voorbeelden hiervan zijn: bang om te gaan slapen, voor het donker, om op iets hoogs te staan, voor school, voor kleine ruimtes, voor geesten/spoken of voor een dier (Vos, 2011). Een angst voor iets specifieks kan uitgroeien tot een specifieke fobie. Bij de fobie wordt de angst 'abnormaal'. Confrontatie met de specifieke situatie of het voorwerp wordt zoveel mogelijk vermeden (NHG, 2012).*
DSM-IV	*De DSM-5 is een classificatiehandboek die als standaard wordt gebruikt in de psychiatrische diagnostiek. Hierin staan de symptomen van de stoornis opgesomd (De Jong, 2009).*

HOOFSTUK 1. INLEIDING

In dit hoofdstuk wordt de context, aanleiding en probleemstelling van het onderzoek beschreven. Daarnaast zullen de onderzoeksvraag, deelvragen en doelstellingen in dit hoofdstuk worden genoemd. Ook het maatschappelijk perspectief vind je hier terug.

ORGANISATORISCHE CONTEXT

Het onderzoek vindt plaats binnen Trainingshuis Acht van Lunetzorg. Lunet zorg is een organisatie die mensen met een verstandelijke beperking en hun families ondersteunen. Samen zorgen medewerkers en vrijwilligers van Lunet zorg voor kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking. Ze worden ondersteund bij wonen en werk, dagbesteding en vrije tijd, van 24-uurs intensieve zorg tot beperkte of incidentele ondersteuning. Bij Lunet zorg worden ruim 2.800 cliënten van alle leeftijden begeleid in de regio Zuidoost-Brabant (Lunet zorg, 2015).
De zorg en ondersteuning die cliënten ontvangen van Lunet zorg wordt verleend op basis van de WLZ (Wet langdurige zorg), WMO (Wet maatschappelijke ondersteuning) of de jeugdwet (Lunet zorg, 2015).

Beleid & Visie
'Bouwen aan een goed leven' is het belangrijkste begrip van Lunet zorg geworden in de afgelopen jaren. Er wordt in dialoog tussen cliënt, cliëntvertegenwoordiger en medewerker gewerkt op basis van klantwaarden. Dit zijn de redenen waarom klanten kiezen voor Lunet zorg. Voor de cliënt zijn dit begrippen als: 'zelfstandigheid', 'ruimte voor de cliënt als persoon', 'positieve waardering en respect', 'eigen keuzes kunnen maken', 'veiligheid', 'structuur', 'zinvolle invulling van de dag', 'onderdeel blijven van mijn (biologische) familie' en 'geborgenheid'. Voor de vertegenwoordigers zijn belangrijke klantwaarden: 'ontzorgd worden', 'gemoedsrust', 'betrokkenheid bij de zorg aan de cliënt' en een 'korte afstand als voorwaarde voor betrokkenheid bij de zorg' (Lunet zorg, 2016).
Essentieel voor Lunet zorg is dat er voor zowel cliënten als medewerkers sprake is van een veilige omgeving en kwaliteit van werken en leven.
Lunet zorg ondersteunt mensen professioneel, van harte, met bezieling en respect. De wensen, behoeften en keuzes van cliënten bepalen het werk van de medewerkers van Lunet zorg. Belangrijk voor Lunet zorg is dat iedereen mee kan doen in de maatschappij. Het doel is dan ook om mensen met een verstandelijke beperking professioneel te ondersteunen, zodat ze hun eigen kracht weten te vinden en te versterken (Lunet zorg, 2015).

In Trainingshuis Acht wonen jongeren in de leeftijd van 18 tot 23 jaar met een (licht) verstandelijke beperking. Dit betekent dat de jongeren een IQ hebben tussen de 50 en 85 (GGD Amsterdam, 2016). Naast dat de cliënten op cognitief niveau lager functioneren, functioneren ze ook op sociaal-emotioneel lager. Dit kan verschillen van peuterleeftijd naar basisschool/tienerleeftijd. Ook komen er ontwikkelingsstoornissen voor in het Trainingshuis, zoals autisme of ADHD. In het Trainingshuis leren de cliënten zo zelfstandig mogelijk te functioneren. De cliënten leren verschillende vaardigheden die nodig zijn voor het leven thuis, op school, tijdens werk en vrije tijd. Dit gebeurt in de vorm van trainingen in huishoudelijke taken, geld- en posttraining, maar ook sociale trainingen zoals opkomen voor jezelf. De trainingen worden per cliënt individueel opgesteld. Hiernaast leren ze hun eigen mogelijkheden in te schatten en wordt er samen met ze gezocht naar een passende toekomstige woonsituatie. Trainingshuis Acht is een 24-uurs zorg woonplek (Lunet zorg, 2016).

Binnen het trainingshuis wonen 17 jongeren, waarvan 9 in het huis zelf en 4 jongeren in de studio's aan het trainingshuis vast. Daarnaast wonen er nog 4 jongeren onder ambulante begeleiding van het trainingshuis in de wijk in appartementen.

Op dit moment werken er in totaal 10 begeleiders in Trainingshuis Acht, waarvan 4 cliëntbegeleiders, 5 groepsbegeleiders en 1 coördinerend begeleider. De cliëntbegeleiders hebben een regisserende taak bij de totstandkoming en uitvoering van het persoonlijk plan van een cliënt. De cliëntbegeleider ondersteunt cliënten met complexe zorgvragen in de woonsituatie waarbij het persoonlijk plan het uitgangspunt is (Lunet zorg, 2014). Groepsbegeleiders ondersteunen deze cliënten met complexe zorgvragen in de woonsituatie en vertalen afspraken uit het persoonlijk plan in ondersteunende activiteiten en voeren deze uit voor en samen met cliënten (Lunet zorg, 2014). De coördinerend begeleider ondersteunt en coacht de cliënt- en groepsbegeleiders bij het opstellen en uitvoeren van het persoonlijk plan van een cliënt. Ook heeft de coördinerend begeleider een signalerende en corrigerende rol wat betreft de kwaliteit van zorg (Lunet zorg, 2014).

De insteek van begeleiding in het Trainingshuis is altijd positief. Er wordt gekeken naar de mogelijkheden van de jongeren en zij hebben veel inspraak in hun trainingsprogramma. Op dit moment worden de jongeren van Trainingshuis Acht begeleid in het zo zelfstandig mogelijk leven. De visie van het trainingshuis is volop in ontwikkeling, omdat de doelgroep veranderd is. Waar eerst de jongeren trainde op een echt zelfstandig leven waarin ze zonder begeleiding kunnen wonen, trainen de jongeren nu om zo zelfstandig mogelijk te kunnen leven en wordt er gezocht naar de juiste woonplek, met of zonder begeleiding (Lunet zorg, 2016).

Aanleiding

In Trainingshuis Acht wonen jongeren met een licht verstandelijke beperking. Steeds meer jongeren geven zelf aan soms angstig te zijn. Ook uit de literatuur blijkt dat mensen met een verstandelijke beperking vaker angstig zijn dan mensen zonder een verstandelijke beperking (Vandereycken, 2012). De aanleiding van dit onderzoek ligt vooral bij de angst voor het onbekende, zowel voor cliënten als begeleiders. De begeleiders van Trainingshuis Acht geven aan weinig kennis te hebben van bepaalde soorten angsten, met name de angst van cliënten voor zaken die niet voor iedereen zicht- of voelbaar zijn en angsten van cliënten op sociaal gebied. Cliënten geven aan bang te zijn voor geesten, het donker en het kerkhof. Deze angsten zijn specifieke, maar onzichtbare angsten, waardoor begeleiders niet goed weten hoe ze de cliënten hierin juist kunnen begeleiden. Naast deze specifieke angsten, spelen er ook veel sociale angsten in het Trainingshuis. Jongeren met een licht verstandelijke beperking lopen achter op de sociaal-emotionele ontwikkeling (GGD Amsterdam, 2016), waardoor het verklaarbaar is dat deze jongeren vaker last hebben van sociale angsten. Cliënten zijn bang om door anderen beoordeeld te worden en zijn veel bezig met wat anderen van hen denken. Cliënten kunnen zelf hun angsten aangeven, maar begeleiders signaleren ook vermijdingsgedrag bij jongeren in bepaalde sociale situaties. Zo kan een cliënt angstig zijn om naar een groepsmoment te komen in het Trainingshuis. Begeleiders geven aan dat ze het lastig vinden om goed in te spelen op het niveau van de cliënt. Iedere cliënt ontwikkelt zich anders en vooral op sociaal-emotioneel niveau kan dit enorm verschillen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking.

De cliënten in het Trainingshuis ervaren last van angsten op verschillende gebieden. Deze angsten komen niet extreem langdurig voor, waardoor een doorverwijzing meestal als te heftig wordt ervaren. Toch kunnen deze angsten de cliënten van slag brengen, waardoor het belangrijk is dat begeleiders hierin een passende begeleidingsstijl vinden. Hoe kunnen begeleiders de cliënten serieus nemen en passende begeleiding bieden voor deze sociale en specifieke angsten die de jongeren hebben? De resultaten van dit onderzoek zullen de begeleiders van Trainingshuis Acht gaan ondersteunen bij het begeleiden van de jongeren.

Probleemstelling
De cliënt- en groepsbegeleiders van trainingshuis Acht van Lunetzorg beschikken niet over voldoende of juiste vaardigheden om hun cliënten, met een LVB (licht verstandelijke beperking), passende begeleiding te bieden om de cliënten te leren omgaan met hun 'sociale en specifieke' angsten.

Doelstelling
De doelstelling van het onderzoek is om de begeleiders van Trainingshuis Acht de juiste vaardigheden aan te leren, zodat zij hun cliënten met angsten kunnen ondersteunen. Wanneer begeleiding weet hoe te handelen bij een angstige cliënt, zal dit ten goede komen aan het voor Lunet zorg belangrijke begrip: 'Bouwen aan een goed leven', waarin veiligheid een voorwaarde is (Lunet zorg, 2015). Cliënten ervaren minder angst of weten hier mee om te gaan, doordat ze de juiste begeleiding ontvangen van hun begeleiders.

Onderzoeksvraag
Hoe kunnen cliënt- en groepsbegeleiders van Trainingshuis Acht van Lunetzorg passende begeleiding bieden aan cliënten (tussen de 18 en 23 jaar) met een LVB, zodat zij leren omgaan hun sociale en specifieke angsten?

Deelvragen
Theorie

1. Wat zijn sociale en specifieke angsten?
2. Hoe is de relatie tussen jongeren met een (licht) verstandelijke beperking en het hebben van angsten?
3. Welke kennis en vaardigheden hebben de begeleiders nodig om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?

Praktijk

4. Waar hebben de begeleiders van trainingshuis Acht behoefte aan in begeleiding van jongeren met angsten?
5. Welke problemen ervaren de begeleiders bij de begeleiding van jongeren met angsten?

Maatschappelijke perspectief
In de huidige, complexe maatschappij zijn kinderen en jongeren angstiger dan ooit. Er zijn veel onderzoeken gedaan naar depressies, angst en psychische stoornissen. Volgens psycholoog Twenge kunnen we concluderen dat dit in relatie staat met het gevoel van controle, of dus het gebrek hieraan, dat mensen hebben over hun eigen leven. De stijging van angstige jongeren lijkt te maken te hebben met de manier waarop jonge mensen de wereld zien. De huidige generatie jongeren zijn vooral gericht op extrinsieke doelen in plaats van intrinsieke doelen en dat kan zorgen voor angst of depressie. Jongeren zijn veel bezig met materiële zaken en oordelen van anderen. Jongeren hebben daardoor het gevoel dat ze minder macht hebben over hun eigen leven (De Vaan, 2016). Dit maakt het voor jongeren met een licht verstandelijke beperking nog lastiger, omdat zij vaak merken dat ze niet helemaal meekunnen met de maatschappij, waardoor zij vaak al extra bezig zijn met oordelen van anderen (Specialistenpool MEE, 2016).

Volgens onderzoeker Gray hangt de angst die kinderen tegenwoordig hebben, samen met de mate waarin kinderen vrij worden gelaten in hun spel en het gewicht dat wordt gegeven aan het scholen. Hij vindt dat de vrijheid van kinderen om zelf te spelen flink gedaald is. Gray zegt dat je door kinderen vrij te laten, ze de mogelijkheid geeft om hun eigen interesses te ontwikkelen en hun eigen problemen op te lossen. Daarnaast is het onderwijs tegenwoordig

veel meer gericht op het halen van hoge cijfers, dit zijn beloningen en dus extrinsieke doelen (De Vaan, 2016).

De prestatiemaatschappij van tegenwoordig is hier een goed voorbeeld van. Iedereen moet maar zo hoog mogelijk op de maatschappelijke ladder komen. Ook jongeren met een licht verstandelijke beperking lopen hier tegen aan. Vroeger bepaalde vaak de afkomst de positie van een individu. Dit is in de laatste jaren veranderd. Eigen capaciteiten worden steeds belangrijker. Opleidingsniveau is een bepalende factor voor de latere slagingskans in de maatschappij, oftewel cognitieve vermogens en sociale achtergrond leggen de basis voor de mate van succes. Jongeren met kwaliteiten als intelligentie, doorzettingsvermogen en ambitie hebben een flinke voorsprong. Jongeren met een licht verstandelijke beperking lopen vaak achter op cognitieve- en sociale ontwikkeling. De beperking van jongeren met een licht verstandelijke beperking stelt dus grenzen aan het onderwijsniveau dat ze aankunnen. De kenmerken van de beperking als communicatieve vaardigheden, flexibiliteit en stressbestendigheid zorgen er zo voor dat ze minder kans hebben op een hoge positie op de arbeidsmarkt. De beperking die de jongeren met een licht verstandelijke beperking hebben kan de waardigheid en zelfrespect van de jongere aantasten, omdat we in een prestatiemaatschappij leven (Greeven, 2014).

De meest voorkomende diagnose uit de DSM-IV voor mensen met een licht verstandelijke beperking is de angststoornis. Bij de meeste mensen gaat het dan om een fobie (Vandereycken, 2012).

Het Onderzoek

Het onderzoek wordt geschreven voor de begeleiders van Trainingshuis Acht van Lunet zorg. Het betreft een kwalitatief behoefteonderzoek. Het onderzoek geeft inzichten in de behoeften en opvattingen van de respondenten. In hoofdstuk 3 wordt dit verder toegelicht.

Voor het beantwoorden van de theorievragen wordt gebruik gemaakt van verschillende perspectieven uit de literatuur. Zo wordt zowel vanuit het pedagogische, psychologische, maatschappelijk en sociologische perspectief gekeken.

Voor het beantwoorden van de praktijkvragen wordt gebruik gemaakt van semigestructureerde interviews, ook wel kwalitatieve onderzoeksinterviews. Er wordt van te voren een lijst met thema’s en vragen opgesteld die moeten worden behandeld. Hiervan kan per interview afgeweken worden, zodat er makkelijker doorgevraagd kan worden (Saunders & Lewis, 2011). Deze interviews worden uitgewerkt in een transcript en gecodeerd middels een codeboom.

De respondenten voor het onderzoek zijn de cliënt- en groepsbegeleiders van trainingshuis Acht. Dit zijn de mensen die met de jongeren in kwestie werken. Het is daarom belangrijk dat er naar de behoeften van deze begeleiders gekeken wordt. De functie van coördinerend begeleider is in dit onderzoek niet van belang, vandaar dat ervoor wordt gekozen om deze wel mee te laten doen aan het onderzoek, maar onder naam van cliëntbegeleider in verband met privacy. De coördinerend begeleider verricht ook taken binnen de functie van cliëntbegeleider (Lunet zorg, 2014).

HOOFDSTUK 2. LITERATUURONDERZOEK

In onderstaand literatuuronderzoek wordt antwoord gegeven op de verschillende deelvragen die beschreven staan in hoofdstuk 1. In hoofdstuk 2.1 wordt ingegaan op welke angsten er zijn en wat dit doet met een persoon. In hoofdstuk 2.2 wordt de link gelegd tussen het hebben van angsten en jongeren met een licht verstandelijke beperking. In hoofdstuk 2.3 worden methodieken besproken die bruikbaar zijn voor de van jongeren met angsten door begeleiding van Trainingshuis Acht van Lunet zorg.

2.1 ANGSTEN

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het verschil tussen sociale en specifieke angsten en wordt het duidelijk wat angst is en wat het met je lichaam doet. Ook wordt het verschil tussen het ervaren van angst en het hebben van een angststoornis uitgelegd. In dit hoofdstuk ligt de deelvraag: 'Wat zijn sociale en specifieke angsten?' centraal.

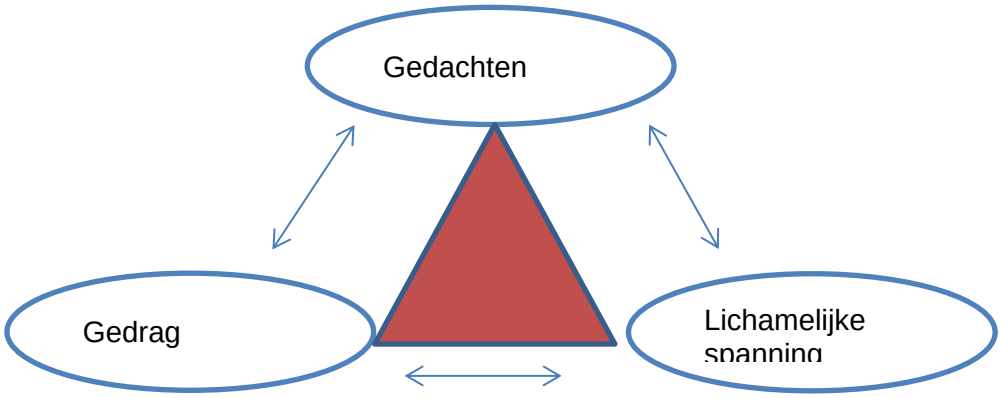
2.1.1 ANGST; HET PROCES IN DE HERSENEN EN HET LICHAAM

Wat is angst eigenlijk precies? Voordat begeleiding passende begeleiding kan bieden, is het belangrijk om te weten wat angst is en hoe dit werkt in onze hersenen en het lichaam. Angst is een signaal en een beschermingsmechanisme voor gevaar (Steerneman, 1999). Angst is ons alarmsysteem, dit hebben we nodig om te overleven. Bang of angstig zijn waarschuwt ons voor gevaarlijke situaties en zorgt ervoor dat we hierop kunnen reageren, door ons te verdedigen of weg te vluchten van het gevaar (Vos, 2011).

Angst wordt geregeld door verschillende gebieden in de hersenen, deze gebieden werken samen. Het 'alarmsysteem' wordt bestuurd door de thalamus, een soort beveiligingsteam in je hoofd. De thalamus regelt op welke momenten het alarm afgaat en hoe lang dit af blijft gaan. De amygdala zorgt ervoor dat je schrikt of dat je angst voelt als er gevaar is. Wanneer er 'gevaarlijke' informatie binnenkomt, reageert de amygdala door het alarm aan te zetten. Pas daarna wordt bepaald of de situatie echt zo gevaarlijk is en of het dus terecht is dat je angstig reageert. Hierna wordt in de cortex bepaald hoe gevaarlijk de situatie echt is. De cortex vraagt hierom advies aan de hippocampus, dit is als het ware de 'archiefkamer'. Hier worden herinneringen bewaard van eerdere gevaarlijke situaties (Vos, 2011).
De amygdala activeert dus angstreacties bij echt gevaar, maar deze kan ook geactiveerd worden in situaties zonder echte dreiging. Deze overstimulatie kan paniekaanvallen, sociale angst of een specifieke angst veroorzaken (Benoit & Persoons, 2011).

Er spelen drie processen mee wanneer je angst ervaart. Namelijk het fysiologische aspect, dit zijn de lichamelijke gewaarwordingen, hoe iemand lichamelijk reageert op een angstige situatie. Als tweede speelt het cognitieve aspect mee, dit zijn de herinneringen aan onaangename gewaarwordingen. Ook spelen er andere emoties mee, zoals irritaties, ontreddering, boosheid of machteloosheid. Deze verschillende processen zorgen ervoor dat je angst ervaart, zoals je het ervaart. Hoe iemand reageert op een angstige situatie is een natuurlijke reactie. Het signaal dat je lichaam geeft, zorgt ervoor dat er zuurstof naar de spieren wordt gebracht, het verhoogt je bloeddruk, laat je hart sneller kloppen en versnelt je ademhaling (Benoit & Persoons, 2011).

Angstdriehoek



(De Jong, 2009).

Deze driehoek is een denkbeeldige vicieuze ‘cirkel’ en heel typerend voor angsten bij kinderen en jongeren. Wanneer kinderen zich zorgen maken, vreet dit veel energie. Een reactie hierop is geïrriteerd en oppositioneel gedrag. Ze stralen hopeloosheid en hulpeloosheid uit en hebben bevestiging nodig van ouders of begeleiding. De zogenaamde ‘mislukkingen’ die de kinderen ervaren, zorgen voor een sombere stemming (De Jong, 2009).

2.1.2 Angst, Angststoornis of Fobie?

Angst ontwikkelt zich in een interactie tussen externe en interne factoren. Bij kinderen moeten de zogenaamde ‘kindfactoren’ meegenomen worden, bijvoorbeeld karakter en temperament. Sommige kinderen zijn nu eenmaal gevoeliger dan andere kinderen, dit geldt dus ook voor het hebben van angsten. Angsten van kinderen veranderen. Eerst hebben de angsten betrekking op het gezin en de thuissituatie, terwijl in de puberteit de angsten meer gaan over wat anderen van je vinden. Ook kan er een bepaalde externe factor zijn die (tijdelijk) leidt toe een toename in angsten, bijvoorbeeld als iemand overlijdt, een scheiding of slachtoffer worden van een inbraak (Steerneman, 1999).

Wanneer een angst ‘abnormaal’ wordt en dus verschillende levensaspecten negatief gaat beïnvloeden, wordt dit problematisch. Wanneer mensen situaties gaan vermijden, zich langdurig slecht in hun vel voelen en zich voortdurend zorgen maken, is er reden voor zorg. Deze angsten kunnen namelijk een negatief effect hebben op andere ontwikkelingsdomeinen, zoals in de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling (Benoit & Persoons, 2011).
Angst wordt een psychisch probleem als het te makkelijk wordt opgewekt en daardoor teveel energie kost. Ook als het probleem zo ernstig wordt dat er een onhandelbare situatie ontstaat voor de persoon of voor de omgeving (Van de Ven, 2012).

Er is sprake van een angststoornis wanneer een angst als onevenredig groot, ontwrichtend, uitputtend en langdurig ervaren wordt (De Jong, 2009). Dit is pas als iemand vaker wél angstig is dan niet. Ook moet de persoon er al een langere periode (een paar maanden) last van hebben (Vos, 2011).
Angststoornissen worden gediagnosticeerd door een team van professionals. Hiervoor wordt de DSM-5 gebruikt. Dit is een classificatiehandboek waarin de symptomen van de stoornis worden opgesomd (De Jong, 2009).

Een fobie is een voorbeeld van een angststoornis. Mensen met een fobie gaan gebukt onder irreële, ongezonde angsten. De fobie onderscheidt zich van de andere angststoornissen

doordat de angst altijd op ‘iets’ is gericht. De angsten zorgen ervoor dat ze kunnen leiden tot het vermijden of ontvluchten van situaties (De Jong, 2009).
Iemand kan een fobie hebben voor uiteenlopende objecten of situaties. Een veel voorkomende fobie is de sociale fobie. Daarnaast komen de specifieke fobieën zoals claustrofobie (de angst voor afgesloten ruimtes), acrofobie (de angst voor hoogtes) en de arachnafobie (de angst voor spinnen) vaak voor (Zimbardo, 2013).

2.1.3 Vormen van Angst

Hierboven is uitgelegd wat de verschillen zijn tussen angst, een fobie en een angststoornis. Er zijn veel verschillende soorten angststoornissen. De literatuur maakt een onderscheid tussen onderstaande meest voorkomende angsten:

Paniek is een plotselinge, hevige schrik of angst, die gepaard gaat met zweten, het stokken van de ademhaling, een onregelmatige hartslag, een gevoel van onwerkelijkheid en duizeligheid. Iemand heeft een paniekstoornis wanneer hij regelmatig paniekaanvallen heeft, die geen verband houden met gebeurtenissen die degene op dat moment ervaart (Zimbardo, 2013). Naast paniek is de dwangstoornis een bekende vorm van angst. Dit betekent dat iemand dwangmatig bepaalde gedachten of handelingen herhaald (Vandereycken, 2012).
Bij de gegeneraliseerde angststoornis, ook wel de piekerstoornis genoemd, wordt er langdurig gepiekerd, zonder dat daarvoor een aanleiding lijkt te zijn. Iemand met een gegeneraliseerde angststoornis maakt zich druk over zaken die bij het alledaagse leven horen (Zimbardo, 2013). De separatieangststoornis komt vaak voor bij kinderen en jongeren. Dit is een niet bij de ontwikkeling passende en overdreven angst om gescheiden te worden van huis of van diegenen aan wie het kind gehecht is (Prins & Braet, 2008).
Daarnaast komt de posttraumatische stressstoornis ook regelmatig voor. Dit zijn angsten ten gevolge van een traumatische gebeurtenis. Dit kan bijvoorbeeld zijn als iemand slachtoffer is geworden van lichamelijk of seksueel misbruik, of wanneer iemand getuige of slachtoffer is geworden van geweld (Vandereycken, 2012).

Bovenstaande angsten zijn allemaal voorbeelden van angststoornissen, waarvoor iemand gediagnosticeerd wordt. Hieronder zoomen we in op de ‘normale’, nog niet gediagnosticeerde sociale en specifieke angsten. Jongeren kunnen namelijk ook angstig zijn, zonder dat het meteen gediagnosticeerd hoeft te worden tot een angststoornis en zonder dat er een psycholoog bij hoeft te komen. Deze jongeren kunnen genoeg hebben aan passende begeleiding vanuit hun ouders of begeleiders (Benoit & Persoons, 2011). De sociale en specifieke angsten genoemd in dit onderzoek, zijn nóg geen angststoornissen. Wanneer een sociale of specifieke angst niet op tijd gesignaleerd wordt, kunnen deze angsten uitgroeien tot een sociale of een specifieke fobie (Vandereycken, 2012). De sociale en specifieke fobie passen in het rijtje bij de hierboven genoemde angststoornissen.

2.1.4 Sociale angst & Sociale fobie

Een sociale angst is een angst om negatief beoordeeld te worden door andere mensen in situaties waarin men sociaal moet functioneren. Dit heeft vooral betrekking op hoe men sociaal gezien op de ander overkomt (Voncken & Bögels, 2015). Dus de angst voor een situatie waarin ook andere mensen zijn. Iemand is bang voor wat anderen van hem zullen vinden en maakt zich zorgen over hoe diegene zich moet gedragen (Vos, 2011).

Wanneer iemand met sociale angsten geen goede begeleiding krijgt, kan dit uitgroeien tot een sociale fobie. Bij een sociale fobie is de angst uitgegroeid in een grote angst voor sociale situaties; alle gelegenheden waarin iemand met andere mensen te maken heeft. Iemand heeft dan zo veel angst voor wat een ander van hem denkt, dat die situatie zo veel mogelijk vermeden wordt (Vandereycken, 2012).

Faalangst

Faalangst is een vorm van angst, die iemand ervaart als hij moet presteren. Faalangst komt vaak voor in de schoolse setting, maar kan ook op het werk of thuis voorkomen.
Er wordt pas gesproken over faalangst als de angst om te mislukken de aanwezige kennis, vaardigheid en denkkracht blokkeert, en als er daarom niet uitkomt wat er in zit (De Maat, 2012).

Faalangst is een van de bekendste en meest voorkomende sociale angst. Iemand met sociale faalangst ziet er tegenop om met anderen om te gaan. Vaak proberen zij zich terug te trekken van sociale situaties. Sociale faalangst komt vaak voor in een afgebakende situatie, dus bijvoorbeeld op school. Deze angst hoeven ze dan niet in familieverband of bijvoorbeeld de sportclub te hebben. De angst voor falen in de ogen van anderen is de gemeenschappelijke factor bij mensen bij mensen met een sociale fobie (Vandereycken, 2012).
Naast sociale faalangst bestaan ook cognitieve en motorische faalangst. De cognitieve faalangst heeft vaak te maken met opdrachten die iemand moet doen, dit zijn vaak toetsen, spreekbeurten, rijexamens etc. Bij de motorische faalangst zie je vaak terug dat kinderen het spannend vinden om lichamelijke prestaties te moeten leveren, bijvoorbeeld bij de gymles op school (Langedijk, 2004).

Naast het verschil tussen sociale, cognitieve en lichamelijke faalangst, kun je faalangst ook onderscheiden in actieve en passieve faalangst. Bij actieve faalangst werkt iemand heel hard en doet er alles aan om tot een goed resultaat te komen. Alle energie die vrijkomt uit de faalangst, wordt gebruikt om voortdurend te vechten tegen de angst om te mislukken. Iemand met actieve faalangst werkt extreem hard, maar door de faalangst en de stress presteren ze vaak minder. Bij passieve faalangst, denkt iemand dat de inspanning niets oplevert. Hierdoor stort diegene zich vaak op iets anders. Er wordt gevlucht voor de faalangst (Benoit & Persoons, 2011).

2.1.5 Specifieke angst & Specifieke fobie

Een specifieke angst is de angst voor een situatie of een voorwerp, waarvoor de meeste andere mensen niet bang zijn. Voorbeelden hiervan zijn: bang om te gaan slapen, voor het donker, om op iets hoogs te staan, voor school, voor kleine ruimtes, voor geesten/spoken of voor een dier (Vos, 2011).
Veel mensen vinden spinnen vies en eng, maar daarmee hebben ze nog niet meteen een specifieke fobie voor spinnen. Deze fobie heb je pas als je dagelijks leven hierdoor negatief beïnvloed wordt. Dus als een angst zo'n grote invloed op je leven heeft, noemen we de angst een fobie (Swaen, 2015).

Erfelijke factoren spelen een rol bij het ontstaan van een specifieke fobie. Het betekent niet dat als je de erfelijke gevoeligheid hebt, dat je dan ook zeker een specifieke fobie zult ontwikkelen (Hoevenaars, 2015).
Jongeren waarvan de ouders kampen met psychische problemen lopen een verhoogd risico op angstproblemen (NJI, 2016). Het kan dat iemand alleen een (lichte) angst ontwikkelt voor een bepaald dier of verschijnsel, maar dat de echte angstgevoelens uitblijven. De wijze waarop een ieder en zijn omgeving daarmee omgaan bepalen of de 'aanleg' ook echt uitgroeit tot een fobie. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer iemand een ander persoon in paniek ziet raken en daaruit afleidt dat een situatie beangstigend is. Hoe vertrouwder deze mensen voor je zijn, hoe meer jij dit er uit afleidt. Wanneer je deze situatie steeds meer gaat vermijden en de omgeving je in bescherming neemt, groeit deze lichte angst uit tot een belemmering voor je dagelijkse bezigheden. In dat gevoel kunnen we spreken van een specifieke fobie (Hoevenaars, 2015).

Volgens de leertheorie verloopt het ontstaan van een fobie juist mechanisch. Je hebt daar zelf niets over te zeggen. Wanneer iemand zich ongemakkelijk of angstig voelt, om welke reden dan ook, en in die situatie toevallig een onweersklap hoort of net een tunnel inrijdt, kan hij angst ontwikkelen voor tunnels of onweer (Swaen, 2015).
Later is in de klassieke leertheorie aangetoond dat iemand daar zelf ook iets aan moet doen in deze situatie. Je moet het onaangename gevoel, de spanning of angst, die al aanwezig is, ten gevolge van iets heel anders, toeschrijven aan het verschijnsel of de situatie. Pas dan ontstaat de angst daarvoor (Swaen, 2015).

Wanneer iemand aangeeft 'bang' te zijn voor iets specifieks, is het belangrijk om dit serieus te nemen en goede begeleiding te bieden. Wanneer iemand steun ervaart, zal de angst minder snel uitgroeien tot een specifieke fobie (Hoevenaars, 2015).

2.2 Verband jongeren licht verstandelijke beperking & het hebben van angsten

In dit hoofdstuk wordt besproken hoe angsten er uit zien bij jongeren. Daarna wordt er gekeken naar het verband tussen jongeren met een licht verstandelijke beperking en het hebben van angsten. De deelvraag: 'Hoe is de relatie tussen jongeren met een (licht) verstandelijke beperking en het hebben van angsten?' wordt in dit hoofdstuk beantwoord. Jongeren met een licht verstandelijke beperking hebben vaak een IQ tussen de 50 en de 85 (GGD Amsterdam, 2016).

2.2.1 Angsten bij jongeren

De meest voorkomende angsten bij 'normale' kinderen en adolescenten hebben te maken met dood en gevaar, zoals aangereden worden door een auto, een inbreker of ernstig ziek worden. Angst is een normaal verschijnsel tijdens de ontwikkeling van kinderen, deze angsten kunnen behoorlijk intens zijn, maar vaak verdwijnen deze angsten vanzelf. Sommige kinderen nemen deze angsten daarentegen mee en dit kan ervoor zorgen dat de angst het kind en later de jongere gaat belemmeren (Prins & Braet, 2008).

10% van de jongeren van 13 jaar en ouder heeft een angststoornis. Het gaat hier vooral om sociale en specifieke fobieën. In de categorie van 18 tot 24 jaar ligt het percentage op 11,7%. Meisjes hebben twee keer meer kans op een angststoornis dan jongens (NJI, 2014). Angststoornissen horen tot de meest voorkomende vormen van psychopathologie bij kinderen en adolescenten. Specifieke fobieën, sociale fobie, gegeneraliseerde angststoornis en separatieangststoornis komen frequent het meest voor bij deze doelgroep (Prins & Braet, 2008).

Het hebben van angstklachten maakt het risico op het krijgen van een angststoornis groter. Personen met een lagere opleiding en laag inkomen, lopen meer risico op het ontwikkelen van een angststoornis (NHG, 2012). Een ander risicofactor is als een kind op jonge leeftijd veel geremd gedrag vertoont. De kans dat het kind op latere leeftijd een sociale fobie ontwikkelt is dan groter (NJI, 2012).

2.2.2 Angsten bij jongeren met een licht verstandelijke beperking

Angsten komen bij mensen met een verstandelijke beperking vaker voor dan bij andere mensen (Dosen, 2014). Deze doelgroep is vele malen kwetsbaarder. De biologische factor, namelijk de oorzaak van de beperking, is hiervan de oorzaak (Vandereycken, 2012).

Klachten en angsten van mensen met een verstandelijke beperking zijn gelinkt aan de mentale leeftijd en niet aan de kalenderleeftijd. Daarmee wordt zowel het cognitieve functioneren als het sociale en emotionele niveau van functioneren bedoeld. Jongeren met

een licht verstandelijke beperking functioneren dus op een lager niveau, dit betekent dat de ontwikkelingsleeftijd ligt tussen de 4 en 12 jaar (Van de Ven, 2012).

Omdat jongeren met een licht verstandelijke beperking functioneren op de leeftijd van een kind is het belangrijk hier rekening mee te houden in de begeleiding. De angsten die kinderen van deze leeftijd ervaren, kunnen deze jongeren dus ook ervaren. Voor kinderen met een normale ontwikkeling in de leeftijd van 4 tot 8 jaar is het kenmerkend dat ze bang zijn voor het donker, alleen thuis zijn of alleen slapen, spoken en monsters, gewond raken, pijn hebben en soms voor andere kinderen. Kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar kunnen bang zijn voor gewond raken, pijn hebben of ziek worden, school, om niet goed te presteren, niet mee mogen doen, gepest worden, de dood en piekeren over dingen die zouden kunnen gebeuren (Vos, 2011).

Bij kleine kinderen liggen angst en fantasie dicht bij elkaar. De fantasie van het kind kan angst worden. Dit kan gebeuren door een vervelende pijnlijke ervaring, maar ook door magische fantasie. Dingen die niet begrepen worden, kunnen iemand angstig maken.
Een kind kan bang zijn voor iets reëels, zoals honden, maar ook voor iets irreëels, zoals spoken. De normale angsten van kinderen kunnen dus ook de ‘normale’ angsten van jongeren met een verstandelijke beperking zijn, ook al is de kalenderleeftijd verschillend (Heffels, 2011).

De sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren met een licht verstandelijke beperking loopt achter op jongeren zonder deze beperking. Jongeren met de beperking hebben vaker last van symptomen van een sociale fobie, ook al hebben ze ‘officieel’ geen diagnose.
Dit geldt ook voor de specifieke fobie. Hierbij is sprake van een aanhoudende angst, die overdreven of onredelijk is en die uitgelokt wordt door de aanwezigheid van een specifiek voorwerp, een specifieke situatie of de gedachte eraan (De Jong, 2009).

Angstige kinderen ontwikkelen vaak irrationele denkpatronen. Zo gaan deze kinderen zwartwit denken, bijvoorbeeld dat ze of helemaal goed of helemaal slecht zijn. Ook gaan kinderen catastroferen, ze denken dat iets nooit meer goed komt. Kinderen kunnen situaties overgeneraliseren of personaliseren. Overgeneraliseren betekent dat ze denken dat er overal gevaar is en personaliseren betekent dat ze alles op zichzelf betrekken, dat alles aan hun zelf ligt (Benoit & Persoons, 2011). Dit soort angsten komt bij jongeren met een licht verstandelijke beperking nog vaker terug, omdat zij functioneren als kind, terwijl hun kalenderleeftijd veel hoger ligt. Ze verwachten daardoor meer van zichzelf (Heffels, 2011).

Angsten spelen vaak een rol in de levens van mensen met een verstandelijke beperking. Angsten die vaak voorkomen bij mensen met een verstandelijke beperking zijn: Identiteits- en ontwikkelingsangst. Dit kan bijvoorbeeld angst zijn om te overlijden of angst om op zichzelf te gaan wonen. Overbelastingsangst is angst voor te hoog gestelde eisen. Voor cliënten met een licht verstandelijke beperking komt de vraag of ze het goed doen vaak voor. Schuld- en gewetensangst kan betekenen dat een cliënt niet voor zichzelf durft op te komen, omdat diegene loyaal wil zijn naar begeleiding of ouders. Angsten worden door mensen met een lichte verstandelijke beperking vaak geuit via gedrag, bijvoorbeeld teruggetrokken regressief gedrag of motorische geremdheid (Van de Ven, 2012).

Angststoornissen komen dan ook relatief vaker voor bij mensen met een verstandelijke beperking dan bij mensen zonder beperkingen. Jongeren met een verstandelijke beperking leven vaker in een ongunstige situatie, die veel stress kan veroorzaken. Ook chronische frustraties, overvraging en het onderbreken van sociale contacten kunnen angststoornissen veroorzaken. Daarnaast hebben mensen met een verstandelijke beperking vaak een hoog basisniveau van angst, hierdoor zijn ze kwetsbaar voor stress, wat er weer voor zorgt dat ze gevoeliger zijn voor angststoornissen. Ook kunnen afwijkingen in de hersenen een oorzaak zijn voor het ontstaan van angststoornissen (Dosen, 2014).

Bij mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking zien we vaker sociale angst, faalangst, gegeneraliseerde angst, paniekstoornissen en fobieën dan bij mensen zonder verstandelijke beperking (Dosen, 2014).

Zoals hierboven al beschreven is faalangst de meest voorkomende sociale angst bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. Een veel voorkomende specifieke fobie bij mensen met een licht verstandelijke beperking is de necrofobie, namelijk de angst voor de dood. Ook angst voor onweer (brontofobie) en bang om een ongeluk te krijgen of ziek te worden zijn angsten die veel voorkomen bij deze doelgroep (Vos, 2011).

2.3 Kennis, Vaardigheden & Methodieken

In dit hoofdstuk worden de kennis, vaardigheden en methodieken besproken die door de begeleiding gebruikt kan worden om de cliënten te ondersteunen en begeleiden met angsten. Er wordt antwoord gegeven op de deelvraag: 'Welke kennis en vaardigheden hebben de begeleiders nodig om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?'

Jongeren met een angststoornis kunnen geholpen worden door psychiaters en psychologen. Er bestaan veel soorten methodieken, zoals cognitieve gedragstherapie en EMDR. Ook kan medicatie helpen. Voor kinderen en jongeren zonder de diagnose angststoornis, is er minder. Soms ervaren jongeren klachten, die niet meteen naar een angststoornis leiden, maar waar ze wel last van hebben. Dan is het prettig als ze bij hun eigen vertrouwde begeleiding terecht kunnen en dat begeleiding vaardigheden ontwikkelt, zodat de jongeren geholpen kunnen worden (De Jong, 2009).

2.3.1 Kennis

Begeleiding kan zich vaak de intensiteit en de reden van de angst van een kind of jongere niet voorstellen. Het kan dan gebeuren dat de jongere zich onbegrepen en afgewezen voelt. Angstige jongeren hebben vaak een slechter zelfbeeld en geven zichzelf vaak de schuld van de problemen die ze ervaren. De kans dat de problemen van deze kinderen voor langere tijd onopgemerkt blijven is groot, omdat deze kinderen vaak niet met hun angstige gevoelens te koop lopen (De Jong, 2009).

Begeleiders die te maken hebben met cliënten met angst gerelateerde gedragsproblemen weten vaak niet goed wat ze moeten of kunnen doen. Dit kan komen door een gemis aan kennis over angststoornissen (Pruijssers & Van Meijel, 2015). Daarom is het van belang dat de 'omgeving' van mensen met een licht verstandelijke beperking een basiskennis ontwikkelt over de meest voorkomende angststoornissen bij jongeren met een verstandelijke beperking, namelijk de sociale en specifieke fobie, maar ook de paniekstoornis, gegeneraliseerde angststoornis en het posttraumatisch stresssyndroom. Naast de theoriekennis over de meest voorkomende angststoornissen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking, is het ook belangrijk dat de omgeving ontwikkelingspsychologische kennis over de 'licht verstandelijke beperking' bezit. De 'omgeving' hoeft niet te weten hoe ze een angststoornis moeten diagnosticeren of behandelen, maar wel welke soorten er zijn en hoe angsten herkend kunnen worden (Pruijssers & Van Meijel, 2015).

Bij jongeren met een licht verstandelijke beperking is het lastig om angsten te herkennen, dit komt vaak doordat de angst 'verstopt' is achter ander gedrag. Dit kan zich uiten door agressie, maar ook door terugtrekken. Omdat jongeren met een verstandelijke beperking behoren tot de risicogroep voor het ontwikkelen van angststoornissen, is het belangrijk dat begeleiders mogelijke spanningsbronnen kunnen herkennen. Spanningsbronnen zijn het téveel aan prikkels, waardoor een cliënt angstklachten ervaart (Heijstek & Koelewijn, 2010).

Het is belangrijk dat bij een angstig persoon op zoek wordt gegaan naar de spanningsbron. Een jongere met een verstandelijke beperking heeft vaak een teveel aan prikkels. Om er achter te komen welke prikkel de bron van spanning is, moet de begeleider een functionele analyse van het gedrag maken. De eerste functie van het gedrag is vaak het mijden van de spanningsbron. Dit 'mijden' kan er voor iedere jongere anders uit zien. De ene persoon zal zich terugtrekken, de ander zal obsessief gedrag laten zien en weer een ander zal zich verzetten tegen veranderingen, omdat dit juist weer nieuwe prikkels oplevert (Heijstek & Koelewijn, 2010).

Socioloog Ekman heeft emotionele gelaatsuitdrukkingen in kaart gebracht. De gezichtsuitdrukkingen die horen bij de emotie angst zijn volgens hem: 'opgetrokken wenkbrauwen', 'bovenste oogleden zijn verhoogd', 'lage kaak', 'geopende mond' en 'opengesperde ogen'. Aan deze gezichtsuitdrukkingen moet iemand aan de jongere kunnen zien of hij op dat moment angst ervaart (Heijstek & Koelewijn, 2010).

Zoals hierboven al beschreven hebben jongeren met een licht verstandelijke beperking meer kans op angstklachten dan jongeren zonder verstandelijke beperking. Het is daarom belangrijk dat de 'omgeving' kennis heeft van veelvoorkomende angststoornissen, maar ook dat zij angstklachten van de jongere kunnen signaleren. Het herkennen van de verschillende vormen van angst is moeilijk, zeker bij mensen met een licht verstandelijke beperking. Angst is namelijk een gevoel, een subjectief beleven dat niet makkelijk onder woorden te brengen is. Door middel van gedachten, lichamelijke verschijnselen en gedragsmatige verschijnselen kunnen angstklachten herkend worden. Gedachten van cliënten kunnen tot uiting worden gebracht via negatieve opmerkingen. Er kan dan gedacht worden aan opmerkingen als: 'Alles gaat altijd fout', 'ik kan het toch niet', 'ik durf het niet', 'ze vinden me een mislukkeling'. Ook catastrofale gedachten kunnen cliënten uiten. Dit doet ze in de vorm van: 'Er gebeurt vast iets heel ergs', 'ik word ziek' of 'ik ga dood'(Pruijssers & Van Meijel, 2015). Naast de opmerkingen van cliënten, zal een begeleider vooral moeten signaleren op de lichamelijke en gedragsmatige symptomen.

In onderstaande tabel zijn de meest voorkomende lichamelijke angstverschijnselen terug te vinden (Pruijssers & Van Meijel, 2015):

Kortademigheid	Transpireren
Duizeligheid (wankelende loop)	Misselijkheid, maagklachten
Hartkloppingen	Prikkelingen (zere vingers, voeten)
Snelle hartslag	Koude en klamme handen
Trillen, beven	Opvliegers (rood worden)
Hyperventilatie (hoge snelle ademhaling)	Licht in het hoofd (afwezig)
Pijn of druk op de borst	Droge mond (veel drinken)
Brok in de keel	Diarree (buikpijn)
Slaapklachten	Overmatig plassen
Bleekheid	Gespannenheid in gezicht of spieren

Tabel 2: lichamelijke verschijnselen bij angst

Ook zijn er een aantal gedragingen die kunnen duiden op angstklachten. Deze zijn te vinden in onderstaande tabel (Pruijsseres & Van Meijel, 2015):

Veel drinken	Fantasieverhalen
Veel naar toilet gaan (overmatig plassen of diarree)	Uitstellen
Afwezig zijn (licht in het hoofd voelen)	Dwangmatig controleren
Vermijden (van oogcontact)	Zwijgen, stiller worden
Overmatig aanpassen	Proberen niet op te vallen
Boosheid, agressie	Alcohol of drugsgebruik
Claimen, vastklampen	Pillen slikken
Onrust, veel rond lopen	Lichamelijke klachten voorwenden
Veel (snel) praten	Geïrriteerdheid
Tics, nagelbijten, bijten op lip enz.	Gezelschap opzoeken, niet alleen willen zijn
Weglopen (uit de situatie)	Niet meer naar werk, of andere activiteit willen

Tabel 3: gedragingen die kunnen duiden op angst

2.3.2 HOUDINGSASPECTEN & VAARDIGHEDEN

Er zijn een aantal houdingsaspecten en vaardigheden belangrijk om de angst van een jongere met een licht verstandelijke beperking te achterhalen en in de begeleiding van kinderen of jongeren met angsten (Van de Ven, 2012).

HOUDING

Serieus nemen

Een kind of jongere met een verstandelijke beperking kan vreemde uitspraken doen. Soms wordt de situatie niet begrepen en is dit de manier om dit te uiten (Van de Ven, 2012). Het is altijd belangrijk om deze ‘rare uitspraak’ serieus te nemen. Begeleiders moeten nagaan waar die gedachte vandaan komt. Dit kan gewoon een fantasierijke kronkel zijn of iemand anders heeft deze overtuiging het kind aangepraat, maar er kan ook iets gebeurd zijn wat indruk gemaakt heeft op de jongere (Benoit & Persoons, 2011).

Het serieus nemen van de angsten van het kind is het allerbelangrijkste. Of dit nu een reële angst is of een irreële angst (Heffels, 2011). Bij een reële, specifieke angst kun je met het kind over de nare ervaring praten, laat het kind in eigen woorden uitleggen wat hem zo bang maakt en bevestig wat hij denkt. Bij een irreële angst is het serieus nemen nog belangrijker. Er mag nooit gezegd worden dat iets niet bestaat, volg de cliënt in zijn verhaal. Het is belangrijk om zijn angst te bevestigen. Bij kleine kinderen haal je de angst weg, door bijvoorbeeld letterlijk de spoken weg te jagen en een lampje aan te houden, ‘omdat spoken niet tegen licht kunnen’. Jongeren met een verstandelijke beperking kunnen dit hetzelfde voelen, maar omdat hun kalenderleeftijd ouder is, gaan mensen hier vaak niet serieus op in. Samen met de jongere een manier vinden om de irreële angst aan te pakken is van belang. Een jongere zal voelen dat hij wordt gelooft. Hij voelt zich gesterkt en hij wordt gerustgesteld (Heffels, 2011).

Aandacht en positieve feedback van volwassenen zorgen ervoor dat het angstige gedrag van de jongere verbeterd kan worden. Veranderingen in het gedrag kosten veel tijd en zullen in kleine stapjes plaatsvinden. Als begeleiding is het belangrijk alert te zijn op deze kleine stapjes en om deze positief te benoemen. Complimenteren is een zeer effectief instrument dat bijdraagt aan een verbetering van het zelfbeeld van het kind.
Het is in de meeste situaties passender om géén aandacht te besteden aan ongewenst gedrag van een kind. Negatieve aandacht kan dit gedrag namelijk bevestigen en in stand houden.
Belonen wanneer een kind een angstige situatie aangaat, kan hem motiveren. De beloning moet dan groter zijn dan de beloning van het ontlopen van die moeilijke situatie. Heel

belangrijk is dat niet alleen het resultaat wordt beloond, maar ook alle pogingen tot (De Jong, 2009).

Vertrouwen bieden:
Geruststellen en uitleggen zijn belangrijk in de omgang met angsten; bied vertrouwen, maar uitleggen wat echt is en wat niet, wat reëel is hoort er ook bij. Het kind moet zich geaccepteerd voelen en moet een gevoel van nabijheid ervaren (Van de Ven, 2012). Het is belangrijk dat kinderen weten dat bang en verdrietig zijn mag en dus niet verboden is. Hun emoties laten uiten is belangrijk. Kinderen kunnen de lichamelijke spanning die een emotie als angst oproept, ontladen, huilen geeft de mogelijkheid om te herstellen van die spanning (Benoit & Persoons, 2011).

Uiteindelijk moet het kind zelf de alledaagse uitdagingen aangaan. Begeleiding moet het kind consequent bemoedigen en aanmoedigen om verantwoorde risico's te nemen. Het kind assisteren en uit handen nemen bevestigt de bestaande angst alleen maar.
Begeleiding kan het kind duidelijk maken dat de gevolgen lang niet zo heftig zijn als dat het kind verwacht. Het is belangrijk om bewust geplande leermomenten in te bouwen, die zelfstandigheid bevorderen en zorgen dat angsten overwonnen worden (De Jong, 2009).

Proactieve, positieve & preventieve houding
Het is belangrijk dat begeleiders een voorbereid plan hebben, voordat zich een angstige situatie voordoet. Begeleiders kunnen de jongere helpen door ze vooraf te informeren, verwachtingen uit te spreken en het bespreken van mogelijke oplossingen. Ook is het samen bespreken van welke keuzes er gemaakt worden in bepaalde situaties en wat de gevolgen hiervan kunnen zijn.
Door proactiviteit kunnen spannende situaties overwonnen worden. Hierdoor zal het zelfvertrouwen toenemen en kan het proces 'gewenning' beginnen (De Jong, 2009).

Het begeleiden van een angstig kind kan conflicten met zich mee brengen. Positieve kwaliteiten van het kind kunnen hierdoor nogal eens uit het oog worden verloren. Het is belangrijk dat het kind gewaardeerd wordt en geliefd is. Daarom moeten begeleiders vooral gericht blijven op de sterke kanten van het kind (De Jong, 2009).

VAARDIGHEDEN

Communicatieve vaardigheden
Wanneer een kind angstig is, is het belangrijk om de communicatie tot een minimum te beperken. Als begeleider begin je met kalmeren. Het is niet verstandig om op het kind in te gaan praten, proberen te overtuigen of te rationaliseren. Het belangrijkste advies is om te wachten totdat de ergste angst voorbij is (De Jong, 2009). Wanneer de jongere goed aanspreekbaar is, is het belangrijk dat hij gerustgesteld wordt en dat er doorgevraagd wordt (Heffels, 2011).

Een andere belangrijke manier om tot een goede communicatie te komen is om de vraag terug te leggen bij de jongere. Wanneer een kind zelf de oplossing bedenkt voor zijn probleem, zal dit zorgen voor meer zelfvertrouwen en het zorgt voor een grotere kans dat het probleem wordt opgelost (De Jong, 2009).

Kennen cliënt & inleven in belevingswereld
Als begeleiding moet je de cliënt kennen. Begeleiders moeten op de hoogte zijn van waar iemand zit. Dit betekent dat je als begeleider op de hoogte bent van het verleden en het heden van de cliënt. Zijn er vroeger zaken gebeurd die de cliënt angstig kunnen maken? Wanneer je de cliënt echt kent, kun je angsten makkelijker signaleren en de juiste passende begeleiding bieden. Begeleiding moet ervoor zorgen dat ze weten op welke ontwikkelingsleeftijd de jeugdige zit. Zo kan de angst, passende bij de ontwikkelingsleeftijd van de cliënt aangepakt worden. Daarnaast moeten begeleiders zich kunnen verplaatsen in

de belevingswereld van de jongere, zo probeer je de (angst)gevoelens die een kind heeft te benoemen, te bespreken, uit te leggen en te relativeren (Steerneman, 1999). Het is belangrijk dat je alert bent voor de wijze waarop je instapt in het angstgebeuren van een kind. De emoties van een kind opmerken is meestal niet zo moeilijk voor professionele begeleiders en is een eerste belangrijke stap. Hierna moeten ze juist geïnterpreteerd worden en dat is vaak lastiger. De beste manier om gevoelens en emoties van kinderen te begrijpen, is om jezelf een spiegel voor te houden. Hoe ga je er zelf mee om en hoe uit je dat? Hoe meer je weet over hoe je zelf met emoties, gevoelens en dus angsten omgaat, hoe beter je wordt om verdoken angsten van anderen te begrijpen en juist te interpreteren (Benoit & Persoons, 2011).

Angstige kinderen kunnen in de beschermde en gestructureerde omgeving van het gezin oefenen in het omgaan met frustrerende regels en verwachtingen. Alle jongeren en zeker jongeren met een verstandelijke beperking zijn gebaat bij een gestructureerde omgeving, waarbinnen duidelijk is wat van wie verwacht wordt. De verwachtingen moeten duidelijk en passend bij de leeftijd zijn. Ook moet hierin het ontwikkelingsniveau en het temperament van het kind worden meegenomen (De Jong, 2009).

Om stress, conflict of angstaanvallen te voorkomen, is het belangrijk om de negatieve piektijden van het kind te kennen. Weet wanneer de zwakke momenten van de jongere zijn. Dit kan zijn, wanneer hij net thuis komt na een lange dag op werk of school of juist in de ochtend als hij op moet staan of net voordat hij naar bed gaat. Plan een extra momentje in voor deze jongere (De Jong, 2009).

Aanleren door voordoen

Ouders, begeleiders, leerkrachten en andere volwassenen worden vaak nauw geobserveerd door kinderen en jongeren. Zij moeten zich dan ook realiseren dat ze vaak een rolmodel zijn. Kinderen zijn namelijk geneigd te doen wat anderen doen en niet te doen wat anderen zeggen. Het is daarom dat je als ‘rolmodel’ je bewust bent van je eigen houding, angsten en onzekerheden. Een begeleider kan een jongere helpen door te verwoorden wat normale en overdreven angsten zijn. Ook het kind leren herkennen wat het verband is tussen gedachten, gevoelens, gedrag, lichamelijke reacties en het leren omgaan met onzekerheden in het leven (De Jong, 2009).

Alle bovenstaande houdingsaspecten en vaardigheden moeten natuurlijk gebeuren in een veilig klimaat, waarin begeleiders de sleutelfiguren zijn (Steerneman, 1999). Een onveilig klimaat bedreigt de ontwikkeling van kinderen, wat gepaard kan gaan met angsten. Als begeleider houd je rekening met de levensbehoeften van een kind. Zo creëert het kind een vangnet om nu en later beter om te gaan met angstige situaties (Benoit & Persoons, 2011). Ouders of begeleiders spelen een grote rol in de ontwikkeling van angsten. Deze kunnen angsten bij kinderen verminderen of juist versterken. Veiligheid is het sleutelwoord voor het verminderen van angsten bij kinderen. ‘Opvoeding’ is een belangrijke externe factor die angsten beïnvloedt (Steerneman, 1999).

In een veilige situatie durven kinderen fouten te maken. Angstige jongeren laten zich niet gemakkelijk geruststellen of kalmeren. Het is belangrijk dat begeleiders zich begrenzen in het beschermen van het kind en geen loze beloften doen. Hier zijn deze kinderen erg gevoelig voor. Vanuit pedagogisch perspectief is het dus belangrijk dat begeleiders zich ervan bewust zijn dat deze kinderen al snel afwijzing ervaren en dus zorgen voor veiligheid en respect (De Jong, 2009).
Daarnaast moet begeleiding consequent zijn in de begeleiding. Begeleiding moet betrouwbaar en voorspelbaar zijn. Ook is het belangrijk dat begeleiders, maar ook ouders en eventueel leerkrachten of werkbegeleiders op één lijn zitten. Wanneer kinderen grote verschillen in begeleiding ervaren, is er grotere kans dat hun angst toeneemt (De Jong, 2009).

2.3.3 Methodieken

Mindful omgaan met kinderangsten

De methode 'mindful omgaan met kinderangsten' verkent 'normale' angsten van kinderen en biedt aanpakmogelijkheden die op het moment zelf uitgeprobeerd kunnen worden. De methode heeft ook een preventief kader. Het belang van mindfulness wordt beklemtoond, omdat het de zijn-modus bij kinderen versterkt: stoppen, kijken en dan pas handelen. Deze methode richt zich op de 'omgeving' van het kind, namelijk opvoeders, leerkrachten en begeleiders. Het wordt gezien als hulpbron die wordt gebruikt om met de angsten van het kind om te gaan. De methode: 'mindful omgaan met kinderangsten' bestaat uit diverse opdrachten, waardoor het kind leert om te gaan met zijn 'normale' angst (Benoit & Persoons, 2011).

Mindfulness betekent je gedachten opmerken, accepteren en loslaten en dus niet je gedachten veranderen. Mindfulness zorgt dat je je gedachten opmerkt, observeert wat ze met je doen en zorgt dat je je niet door de inhoud laat meevoeren. De gedachten laat je gaan als wolken die zachtjes wegdrijven. Als je op deze manier naar je gedachten leert kijken, vermijd je dat de eerste angstige gedachte, nieuwe angstige gedachten oproept of dat angsten versterkt worden. Mindfulness kan een fijne methode zijn voor angsten bij kinderen. Een kind leert kijken naar zijn gedachten en emoties, zonder dat ze er meteen door worden overspoeld. Er wordt gestreefd naar een scheiding tussen het kind en zijn gedachte of gevoel (Benoit & Persoons, 2011).

De methode bestaat uit verschillende oefeningen die begeleiders kunnen doen met het angstige kind. De oefeningen bestaan uit opdrachten waarin het kind nadenkt over wat hij voelt of denkt wanneer het kind angstig is, om zo bewustzijn te creëren. In bijlage 3 zijn een aantal voorbeelden terug te vinden.

Cognitieve oefeningen

De meeste opdrachten in het boek zijn cognitieve oefeningen en bedoelt om kinderen bewust te maken van hun eigen emoties, angst en lichaam.
In de bijlage zijn een aantal voorbeelden van deze cognitieve oefening toegevoegd. De tweede oefening in de bijlage is een opdracht om de lichamelijke gewaarwordingen van een kind te ontdekken, wanneer hij angstig is. Zo leert het kind wat hij voelt en kan hij hier
De derde opdracht in de bijlage is de angstmeter. De kinderen kunnen op een schaal van 1 tot 10 aangeven hoe bang ze zijn. Ook krijgen ze door deze meter zicht op hun gedachten, emoties, lichamelijke gewaarwordingen en gedrag. Het laatste voorbeeld in de bijlage is het observatieformulier voor begeleiders. Dit is een manier om gerichter te observeren als de angst van een kind buiten proportie lijkt te zijn. Belangrijk bij dit observatieformulier is om er geen conclusies uit te trekken. Het is alleen een hulpmiddel (Benoit & Persoons, 2011).

Yoga, meditatie & ademhalingsoefeningen

Naast de cognitieve opdrachten, zijn er in dit boek ook yoga, ademhalings- en meditatieoefeningen te vinden. Deze oefeningen zijn allemaal speciaal ontwikkeld voor kinderen en dus op een eenvoudige manier uitgewerkt. De oefeningen zorgen ervoor dat een kind tot rust kan komen (Benoit & Persoons, 2011). De eerste oefening in de bijlage is een voorbeeld van een yoga-oefening.

Oplossingsgericht werken

De oplossingsgerichte methodiek is een vorm van hulpverlening waarbij de sterke kanten en hulpbronnen van de cliënt worden ingezet. Begeleiding zoekt samen met de cliënt welke vaardigheden hij al heeft om zijn probleem of angst aan te pakken. De oplossingsgerichte methodiek is een manier van werken die gericht is op het versterken van de autonomie van cliënten, waarbij de aandacht vooral uitgaat naar de oplossing in plaats van naar het probleem. De hulpverlener stimuleert een cliënt om zich een toekomst voor te stellen waarin het probleem is opgelost (Bartelink, 2013).

Oplossingsgericht werken is een methode die ingezet kan worden bij alle soorten problemen die cliënten ervaren, bijvoorbeeld depressieve klachten, angst, stress of relatieproblemen (Roeden & Bannink, 2007).

Oplossingsgericht werken bestaat uit een aantal gesprekstechnieken. Om het doel van de cliënt vast te stellen wordt gebruik gemaakt van de wondervraag. Een voorbeeld hiervan is: 'Stel je gaat vannacht slapen en er gebeurt een wonder. Door dat wonder is het probleem of de angst bijna weg, wat is er dan veranderd? En wat nog meer? (Roeden & Bannink, 2007). Zo kan er worden ingeschat wat belangrijk is voor de jongere. Vragen die nog meer gesteld kunnen worden zijn:

- Hoe ziet jouw ideale dag eruit?
- Hoe wil je jezelf het liefst zien?

Het vragen naar uitzonderingen is ook een techniek die veel gebruikt wordt bij oplossingsgericht werken. Hiermee onderzoek je wanneer de angst er niet is. Vragen die je hierbij kunt stellen zijn:

- Wat heeft je tot nu toe geholpen wanneer je angstig was?
- Wat gaat er wel goed?
- Wie kunnen jou helpen?

Met de schaalvraag kunnen jongeren op een schaal aangeven hoe de huidige situatie is. Dit kan gedaan worden op een schaal van 1 tot 10, maar omdat jongeren met een licht verstandelijke beperking beeldend sterker zijn dan verbaal, kan de schaalvraag ook in vorm van pictogrammen van bijvoorbeeld lachende en verdrietige poppetjes. Vragen die je hierbij kunt stellen zijn:

- Als 10 is: Je hebt geen angst meer voor.. en als 0 is… Je bent op het aller bangst. Welk cijfer geef je dan?
- Hoe ziet een stapje hoger eruit? Hoe angstig ben je dan nog?

De wondervraag en het 'doen alsof' kan bij mensen met een verstandelijke beperking moeilijk zijn, in verband met beperkingen in het verbeeldend vermogen. Daarnaast is het extra belangrijk om als begeleider duidelijke, begrijpelijke taal te gebruiken en situaties te visualiseren (Westra & Bannink, 2006).

Een belangrijk onderdeel van de oplossingsgerichte methodiek is het gebruik van complimenten en positieve karakteraanduidingen, dit zorgt voor positieve bekrachtiging van gewenst gedrag. Bij jongeren met een verstandelijke beperking kan oplossingsgerichte werken leiden tot een grotere controle over het eigen leven, meer onafhankelijkheid en meer zelfvertrouwen. Dit is belangrijk voor het welbevinden en de kwaliteit van leven van de cliënt (Westra & Bannink, 2006).

Teken je gesprek over faalangst

'Teken je gesprek over faalangst of andere dingen waar je over piekert' is een interactieve, visuele gespreksmethode voor begeleiders van kinderen vanaf 7 jaar, jongeren en volwassenen. Bij deze methode wordt er samen met het kind of jongere een tekening gemaakt die kernachtig, logisch en visueel overzicht biedt aan de drager van het probleem. De kern van het probleem wordt dan duidelijk voor de jongere, waardoor de jongere zelf tot inzichten of passende oplossingen kan komen (De Vreede, 2015)

Door middel van symbolen, kleuren en beschrijvingen wordt er een visueel verslag gemaakt van datgene wat de jongere vertelt. In een soort mindmap worden alle gevoelens, gedachten en uitspraken weergegeven in verschillende kleuren. Zo staat bijvoorbeeld rood

voor niet effectief of onprettig (gevoel, gedachten of uitspraak), oranje voor niet zo effectief en een beetje onprettig en groen voor effectief en prettig. Deze manier van weergave zorgt voor een overzichtelijke en visuele weergave van het gesprek. De jongere zelf, maar ook de hulpverlener krijgen op deze manier meer zicht op de problematiek (De Vreede, 2015).

De methode 'teken je gesprek' is gebaseerd op RET (Rationeel Emotieve Therapie). Dit is een psychotherapeutische methode om emoties om te buigen naar meer effectievere emoties. Ook is de methode gebaseerd op NLP (Neuro linguïstisch Programmeren) waarin wordt gekeken naar welke vaardigheden jongeren gebruiken wanneer iets wel lukt. Hier wordt de nadruk op gelegd (De Vreede, 2015).

Een voordeel van deze methode is dat visualisering van de angst zorgt voor meer inzicht en begrip. De structuur van de sjablonen helpt om verbanden te zien tussen dat wat iemand denkt en dat wat iemand voelt. 'Teken je gesprek' is breed inzetbaar en zijn op veel doelgroepen van toepassing. Voor jongeren met een licht verstandelijke beperking is dit een fijne methode, omdat het een visuele methodiek is. De informatie wordt beter onthouden, doordat informatie visueel en kort maar krachtig wordt aangeboden. Daarnaast bied deze gesprekstechniek orde en structuur. Door alles op papier te zetten, kan er rust worden gecreëerd voor de jongere. Er is ook nog een (De Vreede, 2015).

Een doos vol gevoelens

Een doos vol gevoelens is een methodiek om de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen te ondersteunen en is opgebouwd rond de vier basisgevoelens: blij, bang, boos, verdrietig. De methode bestaat uit een doos vol met activiteiten, bestaande uit popjes, plaatjes en een cd. Het doel van deze methodiek is om kinderen in de leeftijd van vier tot zeven jaar te helpen om dichter te komen bij wat in hen omgaat, hen helpen om gevoelens beter te herkennen en benoemen (Kog & Moons, 2001). Jongeren met een licht verstandelijke beperking kunnen functioneren op een sociaal-emotioneel niveau van een kind tussen de vier en zeven (NJI, 2016). Voor jongeren met bovenstaand sociaal-emotioneel niveau zou de doos van gevoelens een geschikte methode kunnen zijn om te leren wat angsten, maar ook wat de andere 3 basisemoties zijn.

CONCLUSIE

In bovenstaand literatuuronderzoek zijn drie deelvragen besproken. De eerste deelvraag was: 'Wat zijn sociale en specifieke angsten?'

Angst is een signaal en beschermingsmechanisme voor gevaar. Een alarmsysteem dat we nodig hebben (Vos, 2011). Het proces van angst vindt plaats in de hersenen. Er vinden zich drie processen plaats als angst wordt ervaren, namelijk lichamelijke gewaarwordingen, herinneringen aan onaangename gewaarwordingen en emoties (Benoit & Persoons, 2011). Iedereen heeft ooit last van angsten. De een meer dan de ander. Als angst levensaspecten negatief gaat beïnvloeden, wordt het problematisch (Benoit & Persoons, 2011). Er is sprake van een angststoornis wanneer de angst onevenredig groot, ontwrichtend, uitputtend en langdurig ervaren wordt. Als iemand vaker wél angstig is dan niet (De Jong, 2009).
Een fobie is een voorbeeld van een angststoornis. Een fobie is een angst die altijd ergens op is gericht (Zimbardo, 2013). Bij een sociale angst is iemand bang om negatief beoordeeld te worden door andere mensen (Vos, 2011). Wanneer er niks wordt gedaan wanneer iemand last heeft van sociale angsten, kan dit uitgroeien tot een sociale fobie. Bij een sociale fobie is de angst uitgegroeid in een grote angst voor sociale situaties; alle gelegenheden waarin iemand met andere mensen te maken heeft. Iemand heeft dan zo veel angst voor wat een ander van hem denkt, dat die situatie zo veel mogelijk vermeden wordt (Vandereycken, 2012).

Faalangst is een van de bekendste en meest voorkomende sociale angst. Iemand met sociale faalangst ziet er tegenop om met anderen om te gaan. Vaak proberen zij zich terug te trekken van sociale situaties (Langedijk, 2004).
De specifieke angst is de angst voor een situatie of een voorwerp, waarvoor de meeste andere mensen niet bang zijn (Vos, 2011). De specifieke angst kan een fobie genoemd worden, wanneer je leven hier dagelijks negatief door wordt beïnvloed. Als de angst zo'n grote invloed op je leven heeft, noemen we de angst een fobie (Swaen, 2015).

De tweede deelvraag was: 'Hoe is de relatie tussen jongeren met een (licht) verstandelijke beperking en het hebben van angsten?'

De meest voorkomende angsten bij 'normale' kinderen en adolescenten hebben te maken met dood en gevaar, zoals aangereden worden door een auto, een inbreker of ernstig ziek worden (Prins & Braet, 2008).
10% van de jongeren zonder verstandelijke beperking van 13 jaar en ouder heeft een angststoornis. Het gaat hier vooral om sociale en specifieke fobieën. In de categorie van 18 tot 24 jaar ligt het percentage op 11,7%. Meisjes hebben twee keer meer kans op een angststoornis dan jongens (NJI, 2014).

Jongeren met een licht verstandelijke beperking functioneren vaak op de leeftijd van een kind. Hier moet dus rekening mee worden gehouden in de begeleiding. Klachten en angsten van mensen met een verstandelijke beperking zijn gelinkt aan de mentale leeftijd en niet aan de kalenderleeftijd. De ontwikkelingsleeftijd van jongeren met een licht verstandelijke beperking ligt tussen de 4 en 12 jaar (Van de Ven, 2012).
Jongeren met een licht verstandelijke beperking hebben vaker last van symptomen van een sociale fobie, omdat zij achterlopen op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Angsten die vaak voorkomen bij jongeren met een verstandelijke beperking zijn: Identiteits-overbelastingsangst. Ook hebben jongeren met een verstandelijke beperking vaker last van een specifieke of sociale fobie of symptomen hiervan (Van de Ven, 2012).
Angststoornissen komen dan ook relatief vaker voor bij mensen met een verstandelijke beperking dan bij mensen zonder beperkingen. Jongeren met een verstandelijke beperking leven vaker in een ongunstige situatie, die veel stress kan veroorzaken. Ook chronische frustraties, overvraging en het onderbreken van sociale contacten kunnen angststoornissen veroorzaken (Dosen, 2014).

De laatste deelvraag was: 'Welke kennis en vaardigheden hebben de begeleiders nodig om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?'
Begeleiders die te maken hebben met cliënten met angst gerelateerde gedragsproblemen weten vaak niet goed wat ze moeten of kunnen doen. Dit kan komen door een gemis aan kennis over angststoornissen. Het is daarom van belang dat de 'omgeving' van mensen met een licht verstandelijke beperking een basiskennis ontwikkelt over de meest voorkomende angststoornissen bij jongeren met een verstandelijke beperking, namelijk de sociale en specifieke fobie, maar ook de paniekstoornis, gegeneraliseerde angststoornis en het posttraumatisch stresssyndroom (Pruijssers & Van Meijel, 2015).
Naast de kennis over vormen van angststoornissen, is het ook belangrijk dat begeleiders leren hoe ze angsten kunnen herkennen. Door middel van het herkennen van gedachten (vaak geuit in negatieve opmerkingen), lichamelijke verschijnselen en gedragsmatige verschijnselen kunnen angstklachten gesignaleerd worden (Pruijssers & Van Meijel, 2015).

Begeleiders moeten beschikken over een aantal houdingsaspecten als het gaat om de begeleiding van jongeren met angsten. De belangrijkste houdingsaspecten zijn; het altijd serieus nemen van de jongere, vertrouwen bieden (Benoit & Persoons, 2011) en een proactieve en preventie houding aannemen (De Jong, 2009). Naast deze houding, moeten begeleiders beschikken over de een aantal vaardigheden. Zo moet een begeleider de juiste communicatie in kunnen zetten, wanneer een jongere angstig is. De begeleider moet weten wanneer hij wel of geen communicatie gebruikt (De Jong, 2009). Daarnaast is het heel belangrijk dat de begeleider de cliënt écht kent en zich kan inleven in de belevingswereld van de cliënt (Benoit & Persoons, 2011) en als laatste is 'voorleven' een belangrijke vaardigheid waarover men moet beschikken. Een begeleider moet zich bewust zijn van zijn eigen gedrag en dit zo goed mogelijk overbrengen op de jongere, omdat de begeleider vaak wordt gezien als rolmodel (De Jong, 2009). Dit alles moet natuurlijk gebeuren in een veilig klimaat (Steerneman, 1999).
Naast dat begeleiders moeten beschikken over kennis en vaardigheden, bestaan er ook een aantal methodieken die ze kunnen gebruiken in de begeleiding van jongeren met angsten. Zo zijn de methodieken: 'mindful omgaan met kinderangsten', 'oplossingsgerichte methodiek', 'teken je gesprek' en 'een doos vol gevoelens' besproken.

Stellingname praktijkonderzoek
In de stellingname wordt beschreven welke elementen uit het literatuuronderzoek, het praktijkonderzoek beïnvloeden.

In het praktijkonderzoek zal uit worden gezocht welke sociale en specifieke angsten voorkomen in Trainingshuis Acht.
Uit de literatuur blijkt dat het belangrijk is dat de omgeving van de jongere, dus de ouders, verzorgers en begeleiders, kennis bezitten over veelvoorkomende angststoornissen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking (Van de Ven, 2012). Er zal in het praktijkonderzoek onderzocht worden in hoeverre de begeleiders kennis bezitten over angststoornissen, zodat hiervoor de juiste aanbevelingen gedaan kunnen worden.

In het praktijkonderzoek zal ook onderzoek gedaan worden naar welke verschillen in het omgaan met angst de begeleiders zien tussen jongeren met lager/hoger niveau. In het literatuuronderzoek blijkt namelijk dat er hierin een verschil zit.

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat er een aantal houdingsaspecten en vaardigheden erg belangrijk zijn in de begeleiding van jongeren met een verstandelijke beperking en angsten (De Jong, 2009). In het praktijkonderzoek wordt uitgezocht over welke vaardigheden de begeleiders al beschikken, welke vaardigheden zij belangrijk vinden en of zij vinden dat ze over genoeg kennis en vaardigheden beschikken.
Ook zijn er in het literatuuronderzoek verschillende methodieken onderzocht. In het praktijkonderzoek zal gevraagd worden naar de kennis en behoefte van en aan methodieken bij begeleiders.

HOOFDSTUK 3. PRAKTIJKONDERZOEK

In het literatuuronderzoek is onderzocht wat sociale en specifieke angsten zijn, wat de link is tussen het ervaren van angsten en het hebben van een licht verstandelijke beperking en welke methodieken de begeleiders van Trainingshuis Acht kunnen gebruiken om de cliënten met angsten te begeleiden. In dit hoofdstuk, het hoofdstuk praktijkonderzoek, worden de volgende deelvragen beantwoord: 'Welke problemen ervaren de begeleiders van Trainingshuis Acht bij de begeleiding van jongeren met angsten?' en 'Waar hebben de begeleiders van Trainingshuis Acht behoefte aan in begeleiding van jongeren met angsten?' In hoofdstuk 3.1 wordt ingegaan op het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de respondenten die deelnemen aan het praktijkonderzoek. in hoofdstuk 3.2 is te lezen welke analysemethoden gebruikt zijn voor dit praktijkonderzoek. In hoofdstuk 3.3 vind je de resultaten van de interviews terug. Hierin staan de belangrijkst gegeven antwoorden van de respondenten. In de laatste paragraaf is de conclusie van het praktijkonderzoek te vinden. In de bijlage vind je de topic list, de codeboom en de uitgewerkte interviews terug.

3.1 DATAVERZAMELING

Type onderzoek

Het praktijkonderzoek bestaat uit een kwalitatief behoefteonderzoek. Kwalitatief onderzoek is niet cijfer-matig en geeft inzicht in opvattingen of ervaringen van de deelnemers (Heerink et al., 2009). Er wordt onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van de begeleiders van Trainingshuis Acht, waarbij rekening wordt gehouden met het literatuuronderzoek wat al heeft plaatsgevonden.

Onderzoeksmethode

Binnen dit praktijkonderzoek is gekozen om de methode 'Interview' te gebruiken om antwoord te krijgen op de deelvragen uit de praktijk. Om tot een zo volledig mogelijke beantwoording van de vragen te komen is gekozen voor een half-gestructureerd interview. De geïnterviewde is op deze manier vrij om te antwoorden, maar de keuze van de onderwerpen ligt bij de interviewer. De interviewer is vrij om door te vragen op gegeven antwoorden van de geïnterviewde (Heerink et al., 2009).

In het interview zijn objectieve, waardevrije vragen gesteld. Deze vragen bevatten geen oordelen, zo is de geïnterviewde volledig vrij om ervaringen en meningen te uiten. Op deze manier wordt de betrouwbaarheid van het interview gewaarborgd. Alle interviews zijn gevoerd in dezelfde omstandigheden en zo snel mogelijk achter elkaar. Iedere respondent heeft exact dezelfde vragen gekregen. De vragen gaan over behoeftes van de begeleiders en meningen van de begeleiders en kunnen dus anders geïnterpreteerd worden. Het interview is gehouden aan de hand van een topiclist, waarin de hoofdvragen en de doorvraagtopics beschreven staan. Van de interviews worden, na toestemming, geluidsopnames gemaakt (Heerink et al., 2009). De topiclist en verantwoording van de topiclist van het interview is terug te vinden in bijlage 1.

Betrouwbaarheid & Validiteit

De kwaliteit van de verzamelde data wordt bepaald door betrouwbaarheid en validiteit. Betrouwbaarheid is de mate waarin een meting onafhankelijk is van het toeval (Baarda, 2014). In kwalitatief onderzoek is de onderzoeker het instrument. Om het onderzoek dan toch betrouwbaar te maken dient de onderzoeker te zorgen voor volledigheid en juistheid van de documenten (bijv. interview). Van te voren is een topiclist gecreëerd en is er een heldere uitleg over het data-analyseproces en de manier van coderen. Op deze manier kunnen personen die niet verbonden zijn aan het onderzoek, toch een duidelijk beeld vormen van de ondersteuning voor bevindingen, interpretaties en conclusies (Baarda, 2014). In dit onderzoek zijn alle documenten van te voren opgesteld en is voor elke respondent dezelfde

topiclist gebruikt, waardoor een andere onderzoeker met dezelfde documenten en dezelfde respondenten, dezelfde resultaten krijgt. Dit maakt het onderzoek betrouwbaar.

Of een onderzoek goed is, hangt af van de manier waarop je meet wat je wilt weten en dit is validiteit. Er wordt nagegaan in hoeverre de bevindingen een weergave geven van de feitelijke situatie in de praktijk. (Baarda, 2014). In dit praktijkonderzoek is de interne validiteit gewaarborgd door het begrip 'angst' te concretiseren. Interne validiteit wordt namelijk bepaald door het operationaliseren van het te meten begrip. Er zijn 9 respondenten geïnterviewd. De interviews zijn allemaal individueel afgenomen, zodat respondenten elkaar niet kunnen beïnvloeden, wat ook zorgt voor valide resultaten.

Respondenten

De respondenten van het praktijkonderzoek bestaan uit 5 cliëntbegeleiders en 5 groepsbegeleiders van Trainingshuis Acht. Beide deelvragen kunnen door alle begeleiders beantwoord worden. Voor het onderzoek is de functie van de begeleiders niet van belang, omdat iedere begeleider op dezelfde manier te maken kan krijgen met het onderwerp van het praktijkonderzoek.
Er is gekozen om alle begeleiders van Trainingshuis Acht uit te nodigen voor een interview. Het doel was om minimaal 8 van de 10 begeleiders te interviewen (Heerink et al., 2009). Er zijn 9 begeleiders geïnterviewd. Dit betekent een hoog respons van 90%, wat het onderzoek representatief maakt. Door langere afwezigheid van 1 respondent was het niet mogelijk om alle 10 de begeleiders te interviewen. Alle geïnterviewde begeleiders zijn werkzaam binnen Trainingshuis Acht. Het zijn professionele begeleiders, die ervaring hebben in het werken met mensen met een verstandelijke beperking. De respondenten zijn persoonlijk benaderd voor deelname aan het interview, hierbij is nog niet op inhoud ingegaan (Heerink et al., 2009).

3.2 Data-analyse

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de resultaten afkomstig uit de interviews, zijn geanalyseerd.

Alle interviews zijn getranscribeerd. Dit betekent dat ze allemaal woordelijk zijn uitgewerkt. Dit houdt in dat de opname woordgetrouw is getranscribeerd, maar dat stotteringen en herhalingen niet zijn meegenomen. Dit wordt gedaan, omdat de interpretatie van intonatie niet de kern van het onderzoek is (Boeije, 2005). Hierna is er gecodeerd. Dit coderen heeft plaats gevonden in drie fases, namelijk:

- Open coderen: het coderen is gestart met 'open coderen'. Dit betekent dat alle transcripten zijn uitgeprint. Alle gegevens die tot dan toe zijn verzameld, worden gelezen en in fragmenten ingedeeld. Hiervoor is de van te voren vastgestelde topic list gebruikt. Dit is handmatig gebeurd. De relevante fragmenten zijn gelabeld en onderling vergeleken. Hiervoor is gebruik gemaakt van een codeboom. Dit is een overzicht van alle classificaties.
- Axiaal coderen: na het open coderen wordt er doorgegaan naar 'axiaal coderen'. Het doel hiervan is om uit te maken wat de belangrijke en wat de minder belangrijke onderwerpen zijn. Ook is tijdens het axiaal coderen gekeken naar de overeenkomstige en verschillende antwoorden die gegeven zijn door de respondenten in de interviews.
- Selectief coderen: als laatste is er 'selectief gecodeerd'. De samenhang tussen de codes is geanalyseerd. Hierbij is ook gekeken naar eventuele uitzonderingen. De gevonden, belangrijke onderwerpen zijn uitgewerkt tot antwoorden op de deelvragen. (Baarda et al., 2012).

De codeboom is terug te vinden in bijlage 2. De antwoorden op deze vragen worden uitgewerkt in de resultaten en daaruit kunnen conclusies worden getrokken.

3.3 Resultaten

In dit hoofdstuk zijn de resultaten terug te vinden die naar voren zijn gekomen uit de interviews. De resultaten op de deelvragen zijn allemaal letterlijk terug te vinden in de codeboom in bijlage 2. In dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten geordend aan de hand van de deelvragen.

Deelvraag 4:
Welke problemen ervaren de begeleiders van Trainingshuis Acht bij de begeleiding van jongeren met angsten?
Om deze deelvraag te kunnen beantwoorden is deze deelvraag opgesplitst in de topics: 'Ervaring' en 'Vaardigheden'. Door vragen te stellen over de ervaring die de begeleiders met angsten hebben, wordt het ook direct duidelijk waarin de begeleiders nog minder ervaring hebben. Ditzelfde geldt voor vragen over de vaardigheden waar de begeleiders over beschikken.

De begeleiders geven aan weinig tot geen kennis te hebben van angststoornissen. Angsten komen vaak voor in het Trainingshuis. Alle jongeren hebben wel last van sociale angsten, hier zijn alle begeleiders het over eens. Er is één begeleider met ervaring rondom angsten.

Alle begeleiders noemen onderstaande vaardigheden als vaardigheden waar je als begeleider over moet beschikken om de jongeren in het Trainingshuis te kunnen begeleiden:
- Luisteren
- Empathisch zijn
- Niet oordelen/serieus nemen

Andere vaardigheden die minimaal twee keer genoemd worden:
- In gesprek gaan
- Nadruk leggen op wat de cliënt goed kan
- Geduldig zijn
- Inlevingsvermogen
- Hoofd- en bijzaken scheiden
- Open houding
- Angsten kunnen herkennen
- Aansluiten bij ontwikkelingsleeftijd / cliënt kennen
- Observeren
- Signaleren
- Normaliseren
- Kijken naar de feiten
- Adviezen geven

Alle begeleiders noemen bij de vraag over welke kwaliteiten ze zelf beschikken de vaardigheden die ze genoemd hebben bij bovenstaande vraag.
De begeleiders zijn het er over eens dat alle begeleiders dezelfde kennis en aanpak moeten hebben bij de angsten die veel voorkomen, zoals faalangst. Een soort 'basishouding' waarover alle begeleiders beschikken. Voor de specifieke angsten is dit minder van belang. Wanneer er een cliënt is met een specifieke angst, wordt er gezocht naar iemand die hier de begeleiders meer over kan vertellen.
'De cliënt kennen of 'aansluiten bij de ontwikkelingsleeftijd' zijn ook door 3 respondenten genoemd. Opvallend was dat een respondent zelf aan gaf dat ze vond dat ze bepaalde cliënten helemaal niet zo goed kent, omdat ze niet toekomt aan het lezen van plannen.

Bij de vraag wat de respondenten het lastigst vinden in de begeleiding van jongeren met angsten zijn de antwoorden divers. Zo wordt door 4 van de 9 respondenten genoemd dat zij het soms lastig vinden om goed in te tunen op het niveau van de cliënt en in hun

belevingswereld te duiken. 2 respondenten geven aan het lastig te vinden om de grens te vinden in wanneer je een cliënt helpt met de angst, zonder de angst te voeden of erger te maken. 3 respondenten geven aan dat ze het lastig vinden om cliënten te begeleiden met angsten die zij zelf niet hebben of die ze zich niet voor kunnen stellen. Daarnaast geven 2 respondenten aan dat ze het moeilijk vinden om de situatie om te buigen, om cliënten weer positief te laten kijken.

Onderstaande punten zijn minimaal twee keer genoemd:
- Aanvoelen hoe ver de angst is, wat klopt er?
- Intunen op niveau, hoe moeten we het verwoorden
- Onwetendheid over onzichtbare onderwerpen
- Grens vinden in het niet erger maken dan het is, maar wel serieus nemen
- De situatie niet kunnen ombuigen
- Wanneer een cliënt niet kan vertellen wat er speelt
- Wat ligt er echt achter een vraag. Vraag achter vraag vinden
- Cliënten naar het positieve laten kijken

Deelvraag 5:
<u>Waar hebben de begeleiders van Trainingshuis Acht behoefte aan in begeleiding van jongeren met angsten?</u>
Om deze deelvraag te kunnen beantwoorden zijn er vragen gesteld over ‘Angst’ zelf en over de ‘Behoeften’ van de begeleiders. Om erachter te komen wat de begeleiders nodig hebben is het belangrijk om te weten wat de begeleiders verstaan onder angst en waar de behoeften liggen.

In het interview is gevraagd wat de begeleiders onder Angst verstaan. De antwoorden waren divers, wat aanduid dat er niet één vaste definitie voor angst is en dat iedereen dit op een eigen manier interpreteert. 6 van de 9 respondenten noemden ‘Ergens bang voor zijn’ in hun definitie van het woord angst. 2 andere respondenten noemen het woord ‘paniek’ of ‘paniekreactie’. De respondent die deze woorden niet gebruikt heeft in de definitie noemt het woord: ‘onzekerheid’.
Angst is volgens de begeleiders van Trainingshuis samen te vatten in de volgende 4 begrippen:
- Een onzekerheid over het onbekende
- Een gedachte of emotie die je bang maakt en beperkt in het dagelijks leven
- Onprettig/onrustig voelen
- Paniekreactie

Uit de interviews blijkt dat sociale angsten het meest voorkomen in het Trainingshuis. Waarvan faalangst de meest voorkomende, hieronder worden de volgende angsten verstaan: ‘angst om niet goed genoeg te zijn’, ‘angst voor het onbekende’, ‘angst hoe anderen reageren als ik iets doe’, ‘praktische faalangsten als falen voor autorijbewijs en examens’, ‘angst om niet mee te kunnen in de maatschappij’ en ‘angst voor afwijzing’. Faalangst wordt door 8 van de 9 respondenten letterlijk genoemd. De overige respondent noemt geen faalangst, maar wel een van bovengenoemde angsten.
Andere sociale angsten die voorkomen in het Trainingshuis zijn:
- Angst om niet leuk gevonden te worden door anderen
- Angst om activiteiten te ondernemen
- Angst om iemand te verliezen
- Angst voor onbekenden
- Angst om mensen aan te spreken/in een groep te spreken
- Angst om alleen te zijn/te slapen
- Angst dat de buitenwereld je niet begrijpt

De specifieke angst die het meest voorkomt in het Trainingshuis is de ‘angst voor geesten’ of ook wel de ‘angst om dingen te zien, die niet iedereen ziet’. Deze wordt door 4 respondenten letterlijk genoemd. Daarnaast zijn de ‘angst voor spinnen en muizen’ een angst die veel voorkomt onder de jongeren in het Trainingshuis.

Alle cliënten in het trainingshuis hebben een verstandelijke of licht verstandelijke beperking. 8 van de 9 begeleiders geven aan dat de jongeren met een ‘hoger’ niveau (dus de jongeren met de ‘lichtste’ verstandelijke beperking) hun sociale angsten beter kunnen verwoorden. Er is ook een begeleider die denkt dat de ‘hoog lijkende’ cliënten verbaal vaak overschat worden. Daarnaast denken de begeleiders dat cliënten met lager niveau minder angsten hebben dan de cliënten met hoger niveau.
Er zijn 2 begeleiders die denken dat het aan de persoon zelf ligt of iemand angsten heeft en dat dit niet met niveau te maken heeft, dus dat alle cliënten van Trainingshuis Acht op hun eigen manier met angsten omgaan.

Op de vraag waar de behoeften van de begeleiders liggen omtrent het onderwerp angsten zijn de antwoorden divers. Zo geven 5 van de 9 respondenten aan dat ze meer theoriekennis willen over welke angsten er zijn en hoe ze deze kunnen herkennen.
4 van de 9 respondenten geven aan dat ze graag een stukje basishouding zouden willen, zodat iedereen dezelfde aanpak heeft op het gebied van angsten. Als laatste geven 2 respondenten aan dat ze zouden willen leren hoe ze de vraag achter de vraag van een cliënt kunnen ontdekken, dus wat wil een cliënt eigenlijk zeggen met het gedrag wat hij laat zien.

Onderstaande antwoorden zijn de meest genoemde antwoorden en allemaal minimaal twee keer genoemd:

- Theoriekennis
- Herkennen van angsten
- Methodes
- Bekijken of iedereen dezelfde aanpak heeft
- Basishouding
- Vraag achter vraag vinden

CONCLUSIE

Uit het praktijkonderzoek kan geconcludeerd worden dat de sociale angst en dan vooral faalangst de meest voorkomende angst in het Trainingshuis is. Daarnaast is de angst voor geesten de meest voorkomende specifieke angst. Dit is ook de specifieke angst waar de begeleiding de meeste moeite mee heeft.
Naast de onwetendheid over bepaalde onderwerpen vinden begeleiders het lastig om aan te voelen wat er klopt bij een angst, wanneer praten jongeren elkaar na en wanneer is de angst echt? Ook geven ze aan dat het ooit moeilijk is om precies in te tunen op het niveau van de cliënt. Cliënten kunnen geholpen worden met veel informatie, maar soms kunnen ze zoveel informatie niet aan. Hierin de grens vinden is iets wat door meerdere begeleiders lastig gevonden wordt. Net als de grens vinden in het serieus nemen, maar het ook niet willen voeden van de angst.
Cliënten laten soms bepaald gedrag zien of maken steeds dezelfde soort opmerkingen. De begeleiders vinden het lastig om uit te zoeken wat er nou echt achter deze vraag ligt. Positieve benadering is een belangrijk onderdeel uit de visie van Trainingshuis Acht. Een begeleider geeft aan dat het soms heel lastig is om een cliënt positief te laten kijken.

Ongeveer de helft van de begeleiders van Trainingshuis Acht heeft behoefte aan theoretische kennis over het onderwerp angsten, met name sociale angsten. Ze zouden graag methodes kennen om hun cliënten hiermee te kunnen begeleiden. Daarnaast zouden ze het prettig vinden om te leren hoe ze angsten makkelijker kunnen herkennen en signaleren.

De andere helft van het team vindt de ‘praktijk’ belangrijker en zouden graag éénzelfde basishouding zien van alle begeleiders. Ze willen graag bekijken of iedereen een beetje op dezelfde manier werkt en over dezelfde basisvaardigheden beschikt. Daarnaast is de behoefte van enkele begeleiders om de vraag achter de vraag te vinden. Ze zouden graag handvatten hebben of manieren leren om er achter te kunnen komen wat echt achter bepaald gedrag van een cliënt ligt.

HOOFDSTUK 4. CONCLUSIES & AANBEVELINGEN

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op alle deelvragen en daarmee op de hoofdvraag. In paragraaf 4.1 worden alle resultaten uit het literatuur- en praktijkonderzoek geïntegreerd en wordt er antwoord gegeven op de deelvragen. In paragraaf 4.2 wordt de slotconclusie beschreven. De slotconclusie is het antwoord op de hoofdvraag. Nadat de conclusies zijn getrokken worden er in paragraaf 4.3 aanbevelingen gedaan aan de praktijk. Deze aanbevelingen bestaan uit vaardigheden die begeleiders aan kunnen leren en methodieken die zij kunnen gebruiken om jongeren te ondersteunen bij hun angsten.

4.1 CONCLUSIES

Wat zijn sociale en specifieke angsten?

Een sociale angst is een angst om negatief beoordeeld te worden door andere mensen in situaties waarin men sociaal moet functioneren. Iemand is bang voor wat anderen van je zullen vinden en maakt zich zorgen over hoe diegene zich moet gedragen (Vos, 2011). Faalangst is een van de meest voorkomende sociale angsten. Mensen met sociale faalangst zullen zich vaker proberen terug te trekken in sociale situaties (Langedijk, 2004).
Iemand kan ook faalangst hebben in cognitieve of motorische situaties. Zoals faalangst bij het doen van examens. Motorische faalangst komt voor wanneer iemand lichamelijke prestaties moet doen, bijvoorbeeld tijdens de gymles op school (Langedijk, 2004).

Een specifieke angst is de angst voor een situatie of een voorwerp, waarvoor de meeste andere mensen niet bang zijn (Vos, 2011). De wijze waarop het kind en de omgeving met de specifieke angst omgaan, kan bepalen of dit uitgroeit tot specifieke fobie, dit is een vorm van een angststoornis. Een fobie heb je pas als de angst je leven dagelijks negatief beïnvloedt (Swaen, 2015).
Wanneer iemand aangeeft ‘bang’ te zijn voor iets specifieks, is het belangrijk om dit serieus te nemen en goede begeleiding te bieden. Wanneer iemand steun ervaart, zal de angst minder snel uitgroeien tot een specifieke fobie (Hoevenaars, 2015).

Uit het praktijkonderzoek komt naar voren dat faalangst de meest voorkomende sociale angst is in het Trainingshuis. De angst voor geesten is de specifieke angst die het meest voorkomt.

Hoe is de relatie tussen jongeren met een (licht) verstandelijke beperking en het hebben van angsten?

Angsten komen bij mensen met een verstandelijke beperking vaker voor dan bij andere mensen (Dosen, 2014).
Jongeren met een licht verstandelijke beperking functioneren cognitief op een lager niveau, dit betekent dat de ontwikkelingsleeftijd van jongeren met een licht verstandelijke beperking ligt tussen de 4 en 12 jaar (Van de Ven, 2012). Het is daarom belangrijk om hier rekening mee te houden in de begeleiding. Er zijn bepaalde kenmerkende angsten voor de leeftijd van een kind. Je zult zien dat jongeren van een oudere (kalender)leeftijd met een licht verstandelijke beperking vaak dezelfde angsten ervaren als deze kinderen. De normale angsten van kinderen kunnen dus ook de ‘normale’ angsten van jongeren met een licht verstandelijke beperking zijn (Heffels, 2011).
Omdat de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren met een licht verstandelijke beperking achterloopt, hebben deze jongeren vaker last van symptomen van sociale angsten. Dit geldt ook voor de specifieke angsten. Dit komt omdat deze jongeren soms de wereld minder goed begrijpen.

Angsten die veel voorkomen bij mensen met een verstandelijke beperking zijn identiteits- en ontwikkelingsangst. Ook overbelastingsangst komt vaak voor. Dit is de angst voor te hoog

gestelde eisen. Voor cliënten met een licht verstandelijke beperking komt de vraag of ze het goed doen vaak voor (Van de Ven, 2012).

Angststoornissen komen dan ook relatief vaker voor bij mensen met een verstandelijke beperking dan bij mensen zonder beperkingen. Een ongunstige leefsituatie, chronische frustraties, overvraging en het onderbreken van sociale contacten kunnen angststoornissen veroorzaken. Bij mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking zien we vaker sociale angst, faalangst, gegeneraliseerde angst, paniekstoornissen en fobieën dan bij mensen zonder verstandelijke beperking (Dosen, 2014).

Uit het praktijkonderzoek blijkt dat de begeleiders opmerken dat jongeren met een 'hoger' niveau, dus met een lichtere verstandelijke beperking hun angsten beter kunnen verwoorden. Wel hebben deze jongeren beter door dat ze niet helemaal aansluiten bij de 'normale' mensen, waardoor dit meer angsten oproept. Daarnaast 'lijken' de jongeren met een 'lager' niveau minder last te hebben van angsten, maar dit kan ook komen doordat ze het dus minder goed kunnen verwoorden. De cliënten die verbaal sterk zijn, worden ook eerder overschat.

<u>Welke kennis en vaardigheden hebben de begeleiders nodig om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?</u>
Uit het literatuuronderzoek blijkt dat het van belang is dat de 'omgeving' van een cliënt, namelijk ouders, verzorgers en/of begeleiders een basiskennis ontwikkelen over de meest voorkomende angsten/angststoornissen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. De angststoornissen die bij jongeren met een licht verstandelijke beperking het meest voorkomen zijn de sociale en specifieke fobie, maar ook de paniekstoornis, gegeneraliseerde angststoornis en het posttraumatisch stresssyndroom. Wanneer begeleiders op de hoogte zijn van welke angststoornissen vaker voorkomen bij mensen met een licht verstandelijke beperking, herkennen zij eerder symptomen van deze angsten. (Pruijssers & Van Meijel, 2015). Jongeren met een licht verstandelijke beperking behoren tot de risicogroep voor het ontwikkelen van angststoornissen, daardoor is het belangrijk dat begeleiders mogelijke spanningsbronnen kunnen herkennen. Een spanningsbron is een teveel aan prikkels, waardoor een cliënt angstklachten ervaart (Heijstek & Koelewijn, 2010).

Naast kennis over angsten en het herkennen hiervan, is het belangrijk dat begeleiders over een aantal houdingsaspecten en vaardigheden beschikken. Zo moet een begeleider de angsten van een cliënt altijd serieus nemen, ook al lijkt het voor de begeleider een vreemde angst (Benoit & Persoons, 2011). Daarnaast moet een begeleider de jongere altijd vertrouwen bieden door uit te leggen wat echt is en wat niet. Het is belangrijk dat een kind leert om zelf aan zijn angst te werken, in een vertrouwde omgeving (Heffels, 2011). Ook moeten de begeleiders een proactieve, positieve en preventie houding aannemen tegenover de angstige jongere (De Jong, 2009).
Vaardigheden die begeleiders moeten ontwikkelen om een jongere met angsten te kunnen begeleiden zijn; communicatieve vaardigheden. Het is belangrijk dat een begeleider weet hoe hij communicatie inzet. Wanneer een jongere angstig is, is het beter om communicatie tot een minimum te beperken. Luisteren en doorvragen zijn belangrijke aspecten die horen bij een goede communicatie (Heffels, 2011). Daarnaast is het van belang dat een begeleider zich kan inleven in de belevingswereld van een cliënt en dat de begeleider de jongere goed kent. De begeleider is op de hoogte van het verleden en het heden van de cliënt (Steerneman, 1999). Als laatste is 'voorleven' van belang in de begeleiding van jongeren met angsten. Jongeren met een licht verstandelijke beperking functioneren op het niveau van een kind. Als begeleider wordt je vaak gezien als rolmodel. Het is daarom van belang dat je als begeleider je bewust bent van je eigen houding, angsten en onzekerheden (De Jong, 2009).

Methodieken die kunnen worden gebruikt bij de begeleiding van jongeren met een licht verstandelijke beperking en angsten zijn: ‘Mindful omgaan met kinderangsten’, ‘oplossingsgericht werken’, ‘teken je gesprek over faalangst’ en ‘een doos vol gevoelens’.

Uit het praktijkonderzoek blijkt dat de begeleiders van Trainingshuis Acht het eens zijn over welke houdingsaspecten en vaardigheden een begeleider zou moeten beschikken. Zo moet een begeleider goed kunnen luisteren, nadruk leggen op de competenties van een cliënt, geduldig zijn, inlevingsvermogen hebben, een cliënt serieus nemen, een open houding hebben en kunnen observeren en signaleren. De begeleiders vinden dat iedereen uit het team eenzelfde basishouding moet hebben, maar de manier van begeleiden mag verschillend zijn. Het is belangrijk dat een begeleider vooral bij zichzelf blijft, dus dat hij zijn eigen manier van begeleiden aanhoudt.

<u>Welke problemen ervaren de begeleiders bij de begeleiding van jongeren met angsten?</u>
Begeleiders geven aan verschillende zaken lastig te vinden in de begeleiding van jongeren met angsten. Ten eerste wordt aangegeven dat begeleiders het lastig vinden om aan te voelen hoe ver de angst is. Is het al echt een angst of zijn het ‘normale onzekerheden?’ En hoe kunnen ze hier achter komen? Ten tweede geven ze aan dat het soms lastig is om iets te verwoorden. Hoe verwoord je het op de juiste manier, dat het passend is bij het niveau van de cliënt? Een aantal begeleiders geven aan dat ze vaak veel informatie willen geven om zaken helder te krijgen bij cliënten, maar dat sommige cliënten deze hoeveelheid informatie niet aan kunnen. Hoe kun je hier de grens in vinden? Daarnaast wordt ook de grens vinden in het wel serieus nemen, maar niet erger willen maken van de angst als lastig ervaren.

Begeleiders geven aan dat ze het lastig vinden wanneer een cliënt niet kan vertellen wat er speelt, wat ligt er echt achter de vraag die de cliënt stelt? De vraag achter de vraag vinden wordt meerdere malen genoemd. Bijvoorbeeld wanneer een cliënt steeds buikpijn heeft voordat hij moet gaan werken, maar aangeeft dat er niks is op het werk wat hij vervelend vindt. Hoe kan begeleiding er dan achter komen wat er wel speelt?

Als laatste wordt de onwetendheid over onzichtbare onderwerpen meerdere malen aangegeven. Cliënten die bang zijn voor geesten, cliënten die bezig zijn met spirituele zaken. Hoe gaan we hier als begeleiding mee om? Dit betreft vooral de begeleiders die zelf dit soort gevoelens niet kennen. Maar ook de begeleiders die hier wel kennis van hebben en zelf ook deze gevoelens hebben, hoe kaderen zij dit?

Uit het literatuuronderzoek komt naar voren dat aanpassen aan belevingswereld en ontwikkelingsleeftijd van belang is voor een goede begeleiding (Benoit & Persoons, 2011). Uit het praktijkonderzoek blijkt dat dit een punt is wat een aantal begeleiders lastig vinden, namelijk het intunen op het niveau.

<u>Waar hebben de begeleiders van trainingshuis Acht behoefte aan in begeleiding van jongeren met angsten?</u>
Begeleiders geven aan behoefte te hebben aan een aantal zaken omtrent het onderwerp angsten. Ten eerste geeft een deel aan graag wat meer theoriekennis te hebben over het onderwerp. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een cursus. Andere begeleiders geven aan hier minder behoefte aan te hebben en willen graag meer praktische handvatten om de cliënten te kunnen begeleiden, namelijk methodieken of opdrachten die ze erbij kunnen pakken om zo gericht met de cliënt aan de slag te gaan.

Ten tweede geven begeleiders aan dat ze graag willen leren om angsten te herkennen. Wanneer is het een angst? En welke angsten zijn er allemaal?
Ten derde wordt er eigenlijk door alle respondenten aangegeven dat ze het belangrijk vinden dat alle begeleiders dezelfde basishouding hebben omtrent het begeleiden van jongeren met

angsten. Ze hebben er daarom behoefte aan om te onderzoeken of alle begeleiders eenzelfde basishouding hebben. Als laatste zouden begeleiders graag willen leren om de vraag achter de vraag te leren vinden.
De behoeftes van begeleiders liggen verspreid. De ene begeleider heeft meer behoefte aan theorie, de ander meer aan praktische vaardigheden. Uit literatuuronderzoek komt naar voren dat beide zaken belangrijk zijn voor het begeleiden van jongeren met angsten.

4.2 Slotconclusie

Hoe kunnen cliënt- en groepsbegeleiders van Trainingshuis Acht van Lunetzorg passende begeleiding bieden aan cliënten (tussen de 18 en 23 jaar) met een LVB, zodat zij leren omgaan hun sociale en specifieke angsten?
De begeleiders van Trainingshuis Acht kunnen op verschillende manieren passende begeleiding bieden aan hun cliënten met een licht verstandelijke beperking.
Ten eerste is het van belang dat de begeleiders leren wat sociale en specifieke angsten zijn en hoe dit zich uit bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat de begeleiders van Trainingshuis Acht hier weinig kennis over hebben en dat zij behoefte hebben aan meer theorieverdieping op dit gebied. Wanneer een begeleider kennis heeft over welke angsten en angststoornissen vaker voorkomen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking, zullen ze makkelijker symptomen kunnen signaleren en daardoor op tijd passende begeleiding kunnen bieden (Pruijssers & Van Meijel, 2015).
Ten tweede is moeten de begeleiders hun cliënten goed kennen. Ze moeten weten wie de cliënt is. Wanneer ze het heden en verleden van een cliënt kennen, kunnen ze zich beter inleven in de angst van een cliënt (Steerneman, 1999). Wanneer ze zich beter kunnen inleven, kunnen ze ook beter intunen op het niveau van de cliënt. Uit het praktijkonderzoek is naar voren gekomen dat begeleiders het intunen op niveau als lastig ervaren en er wordt aangegeven dat niet alle begeleiders de cliënt even goed kennen. Door meer aandacht te besteden aan het leren kennen van de cliënt, zal het voor de begeleiders makkelijker worden om in te tunen op het niveau van de cliënt (Steerneman, 1999).
Begeleiders geven in het praktijkonderzoek aan dat ze geen methodieken kennen voor het begeleiden van jongeren met angsten, maar dat ze hier wel open voor staan. Uit het literatuuronderzoek blijkt dat er wel methodieken zijn om jongeren met angsten te kunnen begeleiden. Door het gebruik van methodieken, kunnen de begeleiders de cliënten met angsten gerichter begeleiden. Deze methodieken kunnen een handvat zijn voor de begeleiders om in gesprek te gaan met de jongeren, bijvoorbeeld bij de methodes: ‘mindful omgaan met kinderangsten’ (Benoit & Persoons, 2011). En ‘teken je gesprek over faalangst’ (De Vreede, 2015). Deze laatste methodiek is gericht op faalangst. Deze sluit dus goed aan op de meest voorkomende sociale angst in het Trainingshuis. Ook specifieke angsten kun je met deze methodes bespreekbaar maken, doordat er bewust nagedacht wordt over gevoelens en gedachten (De Vreede, 2015).
Als laatste is het belangrijk dat een begeleider over een aantal houdingsaspecten en vaardigheden beschikt om een jongere met een licht verstandelijke beperking en angsten te kunnen begeleiden. Houdingsaspecten en vaardigheden als serieus nemen, vertrouwen bieden, een positieve houding aannemen, inlevingsvermogen, voorleven en communicatie zijn hiervoor belangrijk. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat er behoefte is aan eenzelfde basishouding, die door alle begeleiders wordt nagestreefd. Wanneer alle begeleiders beschikken over deze basishouding, zal er passendere begeleiding aan de cliënten kunnen worden geboden.

4.3 AANBEVELINGEN

In dit hoofdstuk zijn de conclusies uit de vorige paragrafen uitgewerkt tot aanbevelingen aan de cliënt- en groepsbegeleiders van Trainingshuis Acht van Lunet zorg.

BASISHOUDING

Een eerste aanbeveling betreft een basishouding in het omgaan met angsten. Welke houdingsaspecten en vaardigheden zijn belangrijk? Uit het literatuur- en praktijkonderzoek blijkt dat er behoefte is aan eenzelfde houding, een basishouding hoe je jongeren met een licht verstandelijke beperking met sociale of specifieke angsten begeleid.
De aanbeveling is om ervoor te zorgen dat iedereen bewust bezig is met onderstaande houdingsaspecten en vaardigheden wanneer een cliënt angstig is.

Serieus nemen;
De cliënten van Trainingshuis Acht hebben allemaal een licht verstandelijke beperking. Bij iedere cliënt uit zich dit anders. De jongeren in het Trainingshuis kunnen wel eens een rare uitspraak doen, vaak zit er dan iets achter dit gedrag. Het is daarom belangrijk om als begeleiders álle uitspraken en angsten van de cliënten serieus te nemen en hier ook iets mee te doen (Steerneman, 1999). De angst voor geesten is er een die door de begeleiding als lastig wordt ervaren. Door deze angst serieus te nemen, ook al geloof je er als begeleider zelf niet in, kun je toch vertrouwen creëren bij de cliënt en hem hierbij ondersteunen.

Luisteren;
Jongeren met een licht verstandelijke beperking kunnen niet altijd goed mee in de maatschappij en weten dit vaak ook. Sommige cliënten lijken verbaal sterk, maar functioneren sociaal-emotioneel toch wel lager, waardoor ze vaak overschat worden (Van de Ven, 2012). Het is daarom belangrijk om de cliënt veel te laten vertellen over wat hem angstig maakt, zonder zelf al te veel te reageren. Zo voorkom je dat je dingen voor de cliënt gaat invullen en dat je een verkeerd beeld krijgt van de angst van de cliënt.

De cliënt de oplossing laten bedenken;
Naast dat je goed naar een cliënt moet luisteren, is het ook belangrijk om de vraag zoveel mogelijk terug te leggen bij de cliënt. Jongeren met een licht verstandelijke beperking hebben vaak weinig zelfvertrouwen. Door hen zelf de oplossing voor hun probleem te laten bedenken, zal dit zorgen voor meer zelfvertrouwen (De Jong, 2009)

Voorleven;
Kinderen, maar ook jongeren met een licht verstandelijke beperking zien begeleiders vaak als rolmodel. Het is als begeleider belangrijk om je bewust te zijn van je eigen houding, angsten en onzekerheden. Hierbij hoort ook het normaliseren van angsten (De Jong, 2009). Laat zien dat je ook wel eens bang bent en dat dat heel normaal is, maar ga hier niet te ver in, zodat de cliënt jouw angst niet over gaat nemen.

Inleven en aanpassen aan belevingswereld;
Het ontwikkelingsniveau van de jongeren in het trainingshuis ligt gelijk aan dat van jonge kinderen. het is héél belangrijk om hier rekening mee te houden in de begeleiding. Bepaalde angsten zijn voor kinderen ‘normaal’ en passen bij hun leeftijd. Omdat jongeren met een licht verstandelijke beperking ouder zijn, lijken de angsten soms raar of niet te passen. Dit hoeft niet zo te zijn, omdat deze jongeren functioneren op een lager niveau dan hun werkelijke kalenderleeftijd. Onderstaande angsten zijn normaal bij kinderen van betreffende leeftijdsfase en zijn dus ook normaal voor de cliënten van Trainingshuis Acht (Vos, 2011):

Leeftijd (normale ontwikkeling)	Angsten
4 – 8 jaar	- Bang voor het donker, duisternis, kerkhof - Bang om alleen thuis te zijn/te slapen

	- Bang voor spoken en monsters - Bang om gewond te raken/pijn te hebben - (soms) bang voor andere kinderen
8 – 12 jaar	- Bang om gewond te raken/pijn te hebben - Bang om ziek te worden - Bang voor school - Bang om niet goed te presteren - Bang om niet mee te mogen doen - Bang om gepest te worden - Bang voor de dood - Piekeren over dingen die zouden kunnen gebeuren

Overdracht Cliënt

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat het belangrijk is om een cliënt goed te kennen, wanneer je hem passende begeleiding wil bieden (Benoit & Persoons, 2011). Uit het praktijkonderzoek blijkt dat begeleiders het soms lastig vinden om goed in te tunen op het niveau van de cliënt. Ook wordt er aangegeven dat niet iedere begeleider elke cliënt even goed kent.

De tweede aanbeveling is dan ook om een nieuwe cliënt uitgebreider te bespreken in de vergadering voordat hij of zij in het Trainingshuis komt wonen. Het is belangrijk dat begeleiders het ontwikkelingsniveau van de cliënt duidelijk hebben en dat ook alle begeleiders hier hetzelfde op handelen.
Wanneer het duidelijk is dat er een nieuwe cliënt komt wonen in het Trainingshuis, zet de cliëntbegeleider deze cliënt op de agenda van de vergadering. De cliëntbegeleider heeft al eerder kennis gemaakt met de cliënt, zijn omgeving en zijn plan. Het is de bedoeling dat de cliëntbegeleider in de vergadering deze informatie overdraagt aan de andere collega's. Op deze manier leren de andere collega's de cliënt ook beter kennen.

De cliëntbegeleider bereidt een eerste kennismaking voor. Deze eerste kennismaking gaat over de cliënt. De cliënt is hier zelf niet bij betrokken. In deze eerste kennismaking tijdens de vergadering wordt het plan van de cliënt besproken en daarnaast vragen beantwoord als:

- *Wat zijn specifieke gedragskenmerken en krachten van de cliënt?*
- *Op welk ontwikkelingsniveau functioneert de cliënt?*
- *Heeft de cliënt naast de verstandelijke beperking nog een stoornis? (autisme, adhd etc?) Leg kort uit wat deze stoornis voor de cliënt inhoudt.*
- *Waar is de cliënt bang voor?*
- *Zijn er vroeger zaken gebeurd die de cliënt angstig kunnen maken?*
- *Welke begeleidingsstijl past hierbij?*

Het is belangrijk om te weten hoe een cliënt is, wat de specifieke gedragskenmerken zijn, maar ook zeker de krachten van een cliënt zijn van belang. Wat kan een cliënt goed? En hoe kun je hiermee zijn eventuele angst aanpakken? Een positieve aanpak is belangrijk en past in het beleid van Lunet zorg en het Trainingshuis (Lunet zorg, 2016). Daarnaast kan er nog meer stil gestaan worden bij de stoornis die een cliënt eventueel heeft. Kunnen bepaalde gedragsuitingen verklaard worden doordat een cliënt bijvoorbeeld ADHD of autisme heeft? Door bovenstaande vragen te beantwoorden zijn de begeleiders bewust bezig met het leren kennen van de cliënt en kunnen ze in de vergadering tot een passende begeleidingsstijl overeenkomen, waardoor de cliënt in een vertrouwde omgeving kan worden begeleid.

METHODIEKEN

In de conclusies is te lezen dat begeleiders behoefte hebben aan methodieken, waarmee ze kunnen werken om hun cliënten met angsten te begeleiden. Hieronder zijn een aantal methodieken terug te vinden, die aanbevolen worden om te gebruiken bij het begeleiden van de cliënten met angsten in het Trainingshuis.
Uit het praktijkonderzoek is naar voren gekomen dat begeleiders behoefte hebben aan meerdere methodieken, zodat ze de keuze hebben per individuele cliënt. De ene methodiek zal beter aansluiten bij een cliënt en de andere methodiek weer bij een andere cliënt. De begeleiders hebben zo de keuze uit een aantal methodieken en kunnen de beste per cliënt kiezen.

'Mindful omgaan met kinderangsten'
De methodiek 'Mindful omgaan met kinderangsten' wordt aanbevolen. De methode bestaat uit een boek met dezelfde naam als de methodiek. In het boek staan verschillende oefeningen die de 'omgeving' kan doen met een cliënt. De oefeningen bestaan uit opdrachten waarin het kind nadenkt over wat hij voelt of denkt wanneer het kind angstig is, om zo bewustzijn te creëren (Benoit & Persoons, 2011).

Mindfulness is voor het Trainingshuis nog vrij onbekend terrein. Mindfulness is een manier om met emoties om te gaan. Het betekent dat je je gedachten opmerkt, accepteert en loslaat. Als een jongere op deze manier naar zijn gedachten leert kijken, voorkomt de jongere dat de eerste angstige gedachte, nieuwe angstige gedachten oproept (Benoit & Persoons, 2011).
Bij mindfulness is het van belang dat je de gevoelens en emoties van kinderen kunt begrijpen. Hiervoor is het belangrijk om jezelf een spiegel voor te houden en te bedenken hoe je zelf met emoties omgaat en hoe je deze uit. Als een begeleider dit van zichzelf weet, is het makkelijker om de emoties van een ander juist te interpreteren (Benoit & Persoons, 2011).

De methode is gecreëerd door psychotherapeuten en mindfulness-trainers en is dus speciaal ontwikkeld voor de 'omgeving' van kinderen met 'normale' angsten. De methode is geschikt voor jongeren met een licht verstandelijke beperking en dus voor het Trainingshuis, omdat de oefeningen in de veilige omgeving van de cliënt worden gedaan. De oefeningen zijn gericht op kinderen van de basisschoolleeftijd. De 'normale' kinderangsten staan in het boek centraal. Het sociaal-emotionele niveau van jongeren met een licht verstandelijke beperking is vergelijkbaar met deze basisschoolleeftijd, waardoor de oefeningen passend zijn voor zowel kinderen als jongeren met een licht verstandelijke beperking. Daarnaast zijn de oefeningen en opdrachten in het boek zo opgezet dat deze uitgevoerd kunnen worden door de begeleiders van Trainingshuis Acht, zonder dat ze hier een opleiding voor hoeven te volgen (Benoit & Persoons, 2011). In het boek wordt een hoofdstuk besteed aan faalangst. In dit hoofdstuk staan speciale oefeningen gericht op kinderen met faalangst. Faalangst is de meest voorkomende sociale angst in het Trainingshuis, waardoor dit hoofdstuk van belang kan zijn voor de begeleiders. Ook de specifieke angst voor geesten kan met deze methodiek worden uitgediept, omdat de angst voor geesten en/of spoken een 'normale' kinderangst is. Door middel van cognitieve opdrachten in het boek kunnen de gedachten en gevoelens van een cliënt bij de angst voor geesten uitgebreid besproken worden.

De methode is verkrijgbaar in een boek en deze is te koop voor €33,95. In bijlage 3 zijn een aantal voorbeelden van oefeningen terug te vinden.
Eén begeleider van Trainingshuis Acht doet een opleiding in Mindfulness. Een extra aanbeveling is dan ook om hier vooral gebruik van te maken. Het is belangrijk om elkaars krachten in te zetten. Deze begeleider kan de andere begeleiders op weg helpen in deze methodiek, mocht dit nodig zijn.

‘Teken je faalangst’
De tweede methodiek die aanbevolen wordt voor de begeleiders van het Trainingshuis is de methodiek: ‘Teken je faalangst of andere dingen waar je over piekert’. Dit is een brede methodiek en gericht op kinderen van 7 jaar en ouder. De methodiek is een interactieve, visuele gespreksmethode voor begeleiders, jongeren en volwassenen.
De methode is niet speciaal ontwikkeld voor mensen met een licht verstandelijke beperking, autisme of ADHD, maar deze doelgroep kan wel baat hebben bij de visuele aanpak (De Vreede, 2015).

De methode is goed passend voor jongeren met een licht verstandelijke beperking en dus bij de jongeren van het Trainingshuis, omdat alle gedachten, gevoelens en uitspraken visueel gemaakt worden. Voor jongeren met een licht verstandelijke beperking is dit een fijne methode, omdat het een visuele methodiek is. De informatie wordt beter onthouden, doordat informatie visueel en kort maar krachtig wordt aangeboden. Daarnaast is het een groot voordeel dat deze methode uitgevoerd kan worden door de begeleiders zelf, waardoor de jongere in zijn eigen vertrouwde omgeving blijft. Deze methode past ook goed bij zowel de meest voorkomende sociale angst, namelijk faalangst als bij de specifieke angst voor geesten die veel terugkomt bij de cliënten in het Trainingshuis. De methode is namelijk gespecialiseerd op faalangst en daarom erg passend bij de cliënten van het Trainingshuis. Daarnaast blijkt uit het praktijkonderzoek dat begeleiders het lastig vinden om de jongeren met de angst voor geesten te begeleiden, omdat zij zich hierin niet kunnen inleven. Wanneer alles wat een cliënt voelt of ziet visueel gemaakt wordt, zullen beide partijen de situatie beter leren begrijpen.

De methode wordt aangeboden in de vorm van het boek: ‘Teken je gesprek over faalangst en andere dingen waar je over piekert’ van Adinda de Vreede. Het boek kost €22,50. De aanbeveling is dan ook om dit boek aan te schaffen. Er zijn meer uitvoeringen van ‘Teken je gesprek’ en er zijn ook speciale edities voor mensen met autisme. Alle hulpverleners kunnen werken met dit boek, maar er kunnen ook trainingen worden gevolgd om je hierin te specialiseren.

‘Oplossingsgericht werken’
Bij de oplossingsgerichte methodiek worden sterke kanten en hulpbronnen van de cliënt ingezet. De begeleiders gaan samen met de cliënt zoeken naar welke vaardigheden hij al heeft om zijn angst aan te pakken. Doordat de cliënt zijn eigen doelen bepaalt en zelf oplossingen creëert, wordt de autonomie van de cliënt bevordert. De schaalvraag en wondervraag zijn voorbeelden uit de oplossingsgerichte methodiek.

De methode is passend bij jongeren met een licht verstandelijke beperking, omdat jongeren met een licht verstandelijke beperking vaker een negatief zelfbeeld hebben dan jongeren zonder deze beperking. Bij de oplossingsgerichte methodiek wordt de aandacht steeds weer gericht op waar de jongere goed in is. Jongeren met een licht verstandelijke beperking gaan vaak in de weerstand wanneer ze te veel tips of adviezen krijgen. Door deze methodiek wordt de jongere gevraagd om zijn eigen doel te bepalen en (samen) oplossingen te creëren, waardoor de emancipatie van de jongere versterkt wordt. Mensen met een licht verstandelijke beperking hebben vaak niet de neiging om oplossingen te zoeken door na te denken over de oorzaak van het probleem of de angst, ze doen dit liever door te experimenteren. De begeleider stelt voor om de door de jongere bedachte oplossingen uit te proberen in de vorm van een experiment. Tevens gaat de begeleiders samen met de cliënt op zoek naar eerdere successen en nodigt de jongere uit om meer te doen van dat wat werkt (Roeden & Bannink, 2007).

Voor schaalvragen kan ook gebruik worden gemaakt van emoticons of een trappetje in plaats van cijfers, zodat het meer visueel wordt (Westra & Bannink, 2006).

Bij kinderen worden tekeningen gebruikt om afspraken en oplossingen toe te lichten. Omdat jongeren met een licht verstandelijke beperking functioneren op de leeftijd van een kind, zijn de tekeningen voor deze doelgroep ook een goede toevoeging (Bartelink, 2013).

De methodiek: 'oplossingsgericht werken' is een methode die goed bij de manier van werken van het Trainingshuis past. Een positieve manier van begeleiden en kijken naar de eigen krachten van een cliënt is een van de belangrijkste punten uit de visie van het Trainingshuis (Lunet zorg, 2016).

'Een doos vol gevoelens'
De methodiek 'een doos vol gevoelens' is een methode opgebouwd rond de vier basisgevoelens, blij, bang, boos en verdrietig. Het gaat hier om een grote doos vol met activiteiten. De methodiek is voor kinderen van vier tot zeven jaar. Een aantal cliënten van lager niveau functioneert sociaal-emotioneel op deze leeftijd, waardoor deze methodiek passend kan zijn. Op een spelende manier wordt er kennis gemaakt met angst en de andere 3 emoties (Kog & Moons, 2001). Deze methode zal daarentegen niet bij alle cliënten passen. De methodiek is op een spelenderwijze manier opgezet, waardoor dit niet passend is bij de cliënten met een hoger niveau en dus een lichtere verstandelijke beperking. Voor hen is een van de ander genoemde methodes meer geschikt, omdat deze beter aansluiten bij de sociaal-emotionele ontwikkeling van de cliënt.

De eerste 2 methodes: 'Mindful omgaan met kinderangsten' en 'Teken je gesprek over faalangst' hebben de voorkeur. Dit zijn de twee methodes die het beste aansluiten bij de doelgroep. De methodes zijn goed aanpasbaar op deze doelgroep, namelijk: 'Jongeren met een licht verstandelijke beperking'. De andere twee methodes zijn ook toepasbaar op cliënten van het Trainingshuis, maar zullen niet bij alle cliënten passen. Zo kan de oplossingsgerichte methodiek beter worden toegepast bij de jongeren met een licht verstandelijke beperking die functioneren op kinderen van basisschoolleeftijd en verbaal sterk zijn. De 'Doos vol gevoelens' is daarentegen beter toepasbaar bij de jongeren met een iets lager niveau, bijvoorbeeld de jongeren die functioneren op peuter/kleuterleeftijd. De methodieken zijn allemaal goed uitvoerbaar door de begeleiders van Trainingshuis Acht. Doordat er voor de methodieken geen extra scholing nodig is, kunnen alle methodieken worden geïntegreerd. Wanneer een begeleider een methodiek nodig heeft, kan de begeleider zich hierin extra verdiepen.

EXTERNE EXPERTISE

De vierde aanbeveling is om altijd deskundigen in te schakelen wanneer signalen van specifieke of sociale angsten opgepikt worden. Het is belangrijk dat begeleiding nooit aarzelt om hulp te vragen van collega's, maar ook zeker van gedragsdeskundigen of andere deskundigen op het gebied van de desbetreffende angst.

Er wordt vanuit Lunet zorg een cursus: 'psychische problematiek en moeilijk verstaanbaar gedrag' aangeboden. Deze cursus geeft inzicht in gedrag van cliënten en waar dit vandaan kan komen, bijvoorbeeld uit angst of agressie. De cliënten in Trainingshuis Acht hebben in principe geen gedragsproblemen, maar bepaald gedrag kan hierdoor wel verklaard worden. De aanbeveling is dan ook om deze cursus te laten volgen door minimaal een of twee collega's. In deze cursussen zullen angststoornissen behandeld worden, waardoor er aan de behoefte aan extra kennis voldaan wordt. Ook wordt het 'herkennen van gedrag' behandeld in deze cursus. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat de behoefte aan het herkennen van angsten groot is.
De cursus wordt gegeven door Lunet zorg. Hierdoor zijn er geen extra kosten aan verbonden. Alle begeleiders van Lunet zorg mogen zich hier voor in schrijven. De cursus wordt een keer in de paar maanden gegeven. De data zijn te vinden op de intranetpagina van Lunet zorg, waar alle begeleiders van het Trainingshuis bij kunnen.

INTERVISIE

Sinds kort is er bij Lunet zorg gestart met intervisiegroepen tussen verschillende teams. De aanbeveling is dan ook om hier zeker gebruik van te maken. In de intervisiegroepen gaan vanuit verschillende teams begeleiders bij elkaar zitten. Iemand brengt een casus in en hier wordt met alle collega's over nagedacht. Het zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat andere teams meer te maken hebben gehad met angsten en hier voorbeelden of tips over hebben.

Ook intervisie binnen het eigen team zou een grote meerwaarde zijn. Uit het praktijkonderzoek blijkt dat er behoefte is aan eenzelfde basishouding. Een begeleider geeft aan graag samen met het team te willen kijken naar de manier van handelen in begeleidingssituaties van cliënten met angsten. De intervisiebijeenkomst is hier een geschikt moment voor, omdat alle begeleiders dan bij elkaar komen. Naast het bespreken van de basishouding wordt er aanbevolen om de methodieken uit de vorige aanbeveling te evalueren. Wanneer een begeleider gewerkt heeft met een methodiek, kan deze begeleider zijn ervaringen delen met de collega's en kunnen er vragen aan elkaar worden gesteld. Zo integreren de methodieken het snelst in het team.

HOOFDSTUK 5. DISCUSSIE

In dit hoofdstuk wordt het profileringsproject geëvalueerd. In paragraaf 5.1 wordt de overdracht naar de begeleiders van Trainingshuis Acht beschreven. In paragraaf 5.2 wordt er gekeken naar de sterke en zwakke punten van het onderzoek. In paragraaf 5.3 wordt het eventuele vervolg van het onderzoek beschreven. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Trainingshuis Acht van Lunet zorg in samenwerking met Fontys Hogeschool Pedagogiek.

5.1 DE OVERDRACHT

Het profileringsproject is toegelicht in de teamvergadering van Trainingshuis Acht. Dit is gedaan in de vorm van een presentatie. Alle collega's, dus alle groeps- en cliëntbegeleiders van het Trainingshuis waren hierbij aanwezig, op één collega na. Zij kon niet bij de vergadering aanwezig zijn.

Voor de presentatie is er gebruik gemaakt van PowerPoint, om zo een gestructureerde overdracht te kunnen doen. Eén begeleider heeft niet meegewerkt als respondent aan het onderzoek, omdat zij langdurig in de ziektewet was. Zij was in deze vergadering wel weer aanwezig, waardoor het onderwerp en de aanleiding nog even kort zijn toegelicht voor de presentatie begon.

De presentatie was opgedeeld in verschillende hoofdstukken. Als eerste is de onderzoeksvraag toegelicht, zodat deze voor alle begeleiders weer even helder was. Daarna is de voortgang van het literatuur- en praktijkonderzoek besproken. De conclusies die hieruit voort kwamen heb ik toegelicht en tot slot heb ik mijn aanbevelingen overgebracht.

De begeleiders van Trainingshuis Acht hebben aandachtig naar de presentatie geluisterd. Tussen de presentatie door hebben ze weinig vragen gesteld. De begeleiders gaven aan dat de presentatie erg zinvol was, omdat ze hierdoor merkten dat dit thema enorm veel voorkomt in het Trainingshuis. Ook het 'normaliseren' van angsten was een openbaring. De begeleiders gaven het aan fijn te vinden om weer bewust te worden gemaakt van bepaalde vaardigheden.

In de overdracht heb ik oefeningen en opdrachten laten zien. Deze uitgekozen oefeningen waren zeer welkom in het team. Het niveau was passend en er waren begeleiders die de opdrachten fijn vonden om te gebruiken voor de persoonlijke plannen van cliënten. Collega's gaven aan dat het een heldere en duidelijke presentatie was. In bijlage 4 is de beoordeling vanuit het werkveld terug te vinden.

5.2 EVALUATIE

<u>Sterke punten</u>
Een sterk punt van het praktijkonderzoek is de hoge respons van 90%. Alle respondenten hebben de tijd genomen om aan het onderzoek deel te nemen. Door in de interviews veel door te vragen, zijn er uitgebreide antwoorden gekomen op de deelvragen. Dit maakt het onderzoek representatief.

Het onderzoek heeft een pedagogische meerwaarde voor Trainingshuis Acht. Het onderzoek heeft voor een stukje bewustwording gezorgd bij de begeleiders van het Trainingshuis. Bij angst wordt vaak gedacht aan een angststoornis en wordt er pas op ingespeeld als er verwacht wordt dat een cliënt misschien wel een angststoornis heeft, terwijl dit misschien wel voorkomen had kunnen worden. De begeleiders zijn er achter gekomen dat angsten veel

meer voorkomen dan ze in de gaten hadden. Ze herkennen enorm veel angsten bij de cliënten in het Trainingshuis. Door het onderzoek zijn begeleiders erachter komen dat ze te weinig kennis hadden over het onderwerp angsten. Vooral omdat na de overdracht beseften hoeveel angsten er voorkomen bij de cliënten in het Trainingshuis.

Een ander sterk punt is dat de begeleiders van Trainingshuis Acht vier methodieken aangeboden hebben gekregen, zodat ze individueel per cliënt kunnen kijken welke methodiek het best aansluit bij het ontwikkelingsniveau. 'Begeleiding op maat' is een belangrijk punt in het beleid van Lunet zorg. Op deze manier kan de begeleider de juiste methodiek uit kiezen per situatie en/of per cliënt en kan er passende begeleiding geboden worden. Er is voor gekozen om veel aanbevelingen te doen, zodat aan alle behoeften van de begeleiders kan worden voldaan.

Het doel om de begeleiders van Trainingshuis Acht de juiste vaardigheden en methodieken aan te leren om hun cliënten met angsten te kunnen ondersteunen is behaald. De begeleiders geven aan meer inzicht in het onderwerp te hebben en meer handvatten om de jongeren te begeleiden. Alle aanbevelingen zijn zo ontwikkeld dat ze passend zijn bij de visie en het beleid van Trainingshuis Acht.

Zwakke punten
De cliënten zijn in het onderzoek niet naar voren gekomen. Het onderzoek was nog representatiever geweest als de cliënten hierbij betrokken waren. Er is bewust voor gekozen om alleen de begeleiders te interviewen, omdat het onderzoek gaat over de behoeftes, kennis en vaardigheden van de begeleiders. Wanneer ook cliënten en/of ouders bij het onderzoek betrokken zouden worden, zou het onderzoek te groot worden en niet meer haalbaar zijn. Wanneer de andere doelgroepen wel betrokken waren geweest, was het onderzoek nog representatiever en betrouwbaarder geworden.

Uit het literatuuronderzoek is naar voren gekomen dat de cliënt 'kennen' een belangrijke voorwaarde is om passende begeleiding te kunnen bieden. In de topiclist ontbreekt de vraag over hoe goed de begeleiders vinden dat zij de cliënten kennen. Nu is dit door één respondent genoemd, omdat dit ter sprake kwam bij het onderzoek. Wanneer deze vraag aan alle begeleiders was gesteld, kon de aanbeveling: 'overdracht cliënt' misschien onderbouwd worden vanuit het literatuur- én praktijkonderzoek. Nu is dit vooral gebaseerd op het literatuuronderzoek en op één respondent uit het praktijkonderzoek.

5.3 Vervolg

Door middel van dit profileringsproject is onderzocht waar de behoefte van de begeleiders van Trainingshuis Acht liggen omtrent het onderwerp sociale en specifieke angsten bij de cliënten. In dit onderzoek zijn geen meningen van cliënten en/of wettelijke vertegenwoordigers meegenomen. Om het onderzoek nog completer te maken zou in een vervolgonderzoek de rol van de cliënten ook nog onderzocht kunnen worden. Bijvoorbeeld: 'Hoe willen cliënten van Trainingshuis Acht begeleid worden wanneer zij angstig zijn?' Voor sommige cliënten zou het wel lastig zijn om hier antwoord op te geven, maar het kan zeker van belang kan zijn om de mening van cliënten omtrent dit onderwerp te onderzoeken. Anderzijds is voor de begeleiders van Trainingshuis Acht de doelstelling behaald en kunnen zij de komende tijd aan de slag met de aanbevelingen uit dit onderzoek, waardoor ik het op dit moment mijn opvolger af zou raden om dit onderwerp nog verder uit te diepen.

LITERATUURLIJST

Baarda, D.B., Goede, M.P.M. de & Hulst, M. van der. (2012). *Basisboek interviewen*. Groningen: Noordhoff Uitgevers

Baarda, D.B., Goede, M.P.M.de & Teunissen, J. (2010). *Basisboek kwalitatief onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Bartelink, C. (2013). *Wat werkt: Oplossingsgerichte therapie?* Utrecht: NJI

Beck, J.S. (2013). *Cognitieve gedragstherapie: Theorie en praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds

Benoit, V. & Persoons, B. (2011). *Mindful omgaan met kinderangsten*. Leuven: Acco

Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Onderwijs

De Jong, W. (2009). *Angst en depressie: Over angsten, depressies en aanverwante problematiek bij kinderen en jongeren: Een leidraad voor ouders en kinderen*. Huizen: Uitgeverij Pica

De Maat, S. (2012). *Verminder faalangst, verbeter het leerklimaat*. Centrum onderwijs en leren: Utrecht

De Vaan, L. (2016). *Kinderen en jongeren zijn angstiger en depressiever dan ooit. En dit is waarom*. Bedrock

Dosen, A. (2014). *Psychische stoornissen, probleemgedrag en verstandelijke beperking. Een integratieve benadering bij kinderen en jongeren*. Assen: Van Gorcum BV.

Gemert, van. G.H. & Minderaa, R.B. (2000). *Zorg voor mensen met een verstandelijke handicap*. Assen: Van Gorcum & Comp

GGD Amsterdam. (2016). *Wat is een licht verstandelijke beperking?* Bezocht op 20-02-2017 via http://www.ggd.amsterdam.nl/jeugd/komt-kind-moeilijk/informatie-prof/licht-verstandelijke-0/

Greeven, H. (2014). *Rapportage Onderzoek naar jongeren met een licht verstandelijke beperking*. Gouda: JSO Expertisecentrum voor jeugd, samenleving en ontwikkeling

Heerink, M., Pinkster, S. & Bratti- Werf, M. van der. (2009). *Onderzoek in zorg en welzijn.* Amsterdam: Pearson Benelux

Heijstek, M. & Koelewijn, H. (2010). *Methode Argos: Handvatten voor begeleiders van mensen met een hechtingsstoornis en een verstandelijke beperking*. Utrecht: Carante Groep

Heffels, I. (2011). *Gesprekken met mijn kind*. Houten: Spectrum

Hoevenaars, J. (2002). *Leven met een fobie*. Berlijn: Springer

Kog, M. & Moons, J. (2001). *Een doos vol gevoelens*. Averbod: CEGO Publishers

Langedijk, P.L. (2004). *Faalangst: naar meer zelfvertrouwen en assertiviteit*. Deventer: Ankh-Hermes

Lunetzorg. (2014). *Begeleider wonen*. Eindhoven: Functieomschrijving

Lunetzorg. (2014). *Cliëntbegeleider wonen complex*. Eindhoven: Functieomschrijving

Lunetzorg. (2014). *Coördinerend begeleider*. Eindhoven: Functieomschrijving

Lunetzorg. (2015). *Lunet zorg, de organisatie*. Eindhoven: Jaarverslag

Lunetzorg. (2016). *Bouwen aan een goed leven*. Eindhoven: Beleidsplan

Nederlands Jeugd Instituut. *Angst: Erkende interventies*. Utrecht: NJI. Bezocht op 20-02-2017 via http://www.nji.nl/Angststoornissen-Praktijk-Erkende-interventies

Nederlands Jeugdinstituut (2014). *Angst: Cijfers over angststoornissen*. Utrecht: NJI. Bezocht op 20-05-2017 via http://www.nji.nl/nl/Angststoornissen-Cijfers/Angststoornissen-Cijfers-Cijfers-over-angststoornissen

Nederlands huisartsen genootschap. (2012). *Angst M62*. Utrecht: KvK Uitgeverij BV

Prins, P. & Braet, C. (2008). *Handboek ontwikkelingspsychologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Pruijssers, A.C. & Van Meijel, B. (2015). *Module Diagnostiek van Angst en Gedragsproblemen: Multidimensionele diagnostiek van angst en angst gerelateerde gedragsproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking*. Den Haag: Hogeschool Inholland

Roeden, J. & Bannink, F. (2007). *Handboek oplossingsgericht werken met licht verstandelijk beperkten*. Amsterdam: Pearson Benelux

Saunders, M. & Lewis, P. (2011). *Methoden en technieken van onderzoek*. Amsterdam: Pearson Education Benelux

Specialistenpool MEE (2016). *LVB-ers die uit balans zijn. Hoe herken je ze, hoe ga je ermee om? Sociaal-emotioneel functioneren bij mensen met een licht verstandelijke beperking*. Zuid-Holland Noord: MEE

Steerneman, P. (1999). *Aangrijpende belevenissen van kinderen*: Angsten. Leuven/Apeldoorn: Garant

Vandereycken, W., Hoogduin, C.A.L. & Emmelkamp, P.M.G. (2012). *Handboek psychopathologie deel 1*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Van de Ven, Y. (2012). *Zorg voor de verstandelijk gehandicapte*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Van Rooijen, K. (2012). *Oorzaken van angststoornissen*. Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut

Verhave, M. (2013). *LVB en angststoornissen*. Utrecht: Kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie

Voncken, M. & Bögers, S. (2011). *Cognitieve therapie bij sociale angst*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Voncken, M. & Bögers, S. (2015). *Cognitieve therapie: theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Vos, M. (2011). *Als je steeds bang bent. Angst bij kinderen: Hoe zit dat?* Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Westra, J. & Bannink, F. (2006). *'Simpele' oplossingen! Oplossingsgericht werken bij mensen met een lichte verstandelijke beperking*. Berlijn: Springer

Zimbardo, P.G., Johnson, R.L. & McCann, V. (2013). *Psychologie. Een inleiding*. Amsterdam: Pearson Benelux

BIJLAGE 1 TOPIC LIST

Deelvragen:
- Welke problemen ervaren de begeleiders van Trainingshuis Acht bij de begeleiding van jongeren met angsten?
- Waar hebben de begeleiders van Trainingshuis Acht behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?

INTRODUCTIE
Uitleg werkwijze
Ik ga je zo meteen een aantal vragen stellen. Ik neem het interview op, zodat ik later de antwoorden kan vergelijken en uitwerken. Het interview zal ongeveer een half uur duren. Het doel van het interview is om jullie behoeftes te achterhalen met betrekking tot het onderwerp angsten.

Uitleg onderwerp angsten
Het onderzoek gaat over angsten die jongeren kunnen ervaren. Het gaat hier om angsten die nog niet heftig genoeg zijn, dat het ook echt een angststoornis is. Angsten waar jongeren met de juiste begeleiding van de begeleiders hier mee kunnen leven.
Omdat er heel veel angsten bestaan heb ik de angsten onderverdeeld. Mijn onderzoek gaat over sociale en specifieke angsten.
Sociale angsten zijn angsten om bijvoorbeeld negatief beoordeeld te worden door andere mensen. Bang zijn voor wat anderen van je zullen vinden.
Specifieke angsten zijn angsten voor een situatie of voorwerp. Dit kan van alles zijn. Hierbij hoort de angst voor geesten, voor het donker, voor een dier, maar ook voor de dood of voor bloed.

TOPIC 1: Angst
- Wat versta jij onder het hebben van angst?
- Welke angsten zie jij terug bij cliënten uit het trainingshuis?
- Ben je bekend met angststoornissen?
  Zo ja, welke?
- Welke verschillen tussen cliënten van verschillende niveaus (lvb en vb) merk je op?

TOPIC 2: Ervaring respondent
- Heb je al eens meegemaakt dat een jongere last had van een sociale of specifieke angst?
- Wat vind jij het lastigste in de begeleiding van cliënten met deze angsten?
  Hoe lastig vind je dit?
- Als je al eens te maken hebt gehad met jongeren en angsten
  Hoe ben je hier toen mee omgegaan?
- Hoe zou je nu een jongere met angsten begeleiden?

TOPIC 3: Vaardigheden
- Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden van een begeleider om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
- Zijn er methodieken die jij kent om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
  Zo ja, welke?
- Over welke kwaliteiten beschik jij om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?

- Vind jij dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om jongeren met angsten te kunnen begeleiden? En waarom vind je dit wel of niet?

- Vind jij dat alle begeleiders over dezelfde kennis en vaardigheden moeten beschikken om jongeren met angsten te kunnen begeleiden? En waarom vind je dit wel of niet?

TOPIC 4: Behoeften
- Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
- Welke behoefte aan kennis/gespreksvaardigheden heb je voor begeleiding van jongeren met angsten?

AFRONDING
- Zijn er nog zaken die je zelf wilt toevoegen?
- Heb je nog vragen
- Respondent bedanken voor het interview

Verantwoording topic list

1. **Uitleg onderzoek door interviewer**
   Het is van belang om een aantal zaken nog eens te herhalen (Baarda et al., 2012).
   In deze opening wordt het doel van het interview, het onderwerp en de duur nog eens herhaald.

2. **Persoonskenmerken respondent**
   Na de introductie worden vaak een aantal gestructureerde vragen naar persoonsgegevens gesteld. Het is belangrijk om te weten wie je interviewt (Baarda et al., 2012).

3. **Angst**
   Het is van belang dat de interviewer weet wat de respondent denkt over het onderwerp. Ook is het belangrijk om de begrippen waarover het interview gaat te concretiseren, zodat duidelijk is wat er verstaan kan worden over het hebben van ‘angsten’ (De Jong, 2009).

4. **Ervaring respondent**
   Om er achter te komen welke vaardigheden de begeleiders nog bij kunnen leren, is het van belang voor het onderzoek om er achter te komen wat er nu al aan het onderwerp gedaan wordt.

5. **Vaardigheden**
   De mening van de begeleiders speelt een grote rol. Als interviewer is het belangrijk om te weten hoe de geïnterviewde tegen zaken aankijkt (Baarda et al., 2012).Voor het onderzoek is het belangrijk om te weten welke vaardigheden de begeleiders bezitten en welke methodieken begeleiders al kennen en wat zij op dit moment doen om de jongeren te begeleiden.

6. **Behoeften**
   Het beantwoorden van de deelvragen is ook in het belang van de respondenten. Het onderzoek betreft een ‘behoefteonderzoek’ (Heerink et al., 2009). Het is dus belangrijk om hier ook naar te vragen.

7. **Afronding**
   Het is belangrijk om de tijd te nemen om een interview af te ronden. De geïnterviewde krijgt de kans om nog vragen te stellen of informatie toe te voegen (Baarda et al., 2010).

Bijlage 2 Codeboom

Codeboom interviews (Boeije, 2005).

Angsten	Soorten
	Niveauverschil
Vaardig heden	Kennis
	Hetzelfde
	Kwaliteiten
Lastig	Ervaring
Behoefte	

Codes
1. Angst
2. Soorten
3. Niveau
4. Ervaring
5. Lastig
6. Kennis
7. Vaardigheden
8. Hetzelfde
9. Kwaliteiten
10. Behoeften

Respondenten
- Respondent 1
- Respondent 2
- Respondent 3
- Respondent 4
- Respondent 5
- Respondent 6
- Respondent 7
- Respondent 8
- Respondent 9

Wat verstaan de begeleiders onder angst?

- Onzekerheid over het onbekende
- Niet weten wat gaat komen of wat zal komen
- Niet jezelf kunnen zijn, omdat er iets van buitenaf ervoor zorgt dat jij in paniek raakt of een angst krijgt
- Beperkende gedachte of emotie, waardoor je niet kan zijn wat je bent en niet de dingen kunt doen die je wilt doen
- Terugkomend dat je ergens bang voor bent
- Ergens enorm bang voor zijn
- Ergens bang voor zijn, maar dan op een niveau dat het je belemmert in je functioneren
- Ergens bang voor zijn en dat stagneert je. Dit kan voor korte en lange duur zijn
- Bang zijn om iets niet op de goede manier te doen en dan een onrustig gevoel krijgen, niet weten hoe dingen aan te pakken
- Iemand is ergens bang voor, je ergens niet prettig bij voelen
- Dingen zijn onduidelijk, niet voorspelbaar en dat maakt iets onveilig
- Soort paniekreactie
- Dat je ergens tegenop ziet, bang voor bent, waardoor je je heel ongemakkelijk en onzeker voelt
- Je kan er ook lichamelijke klachten van krijgen

Welke soorten angst zijn er te vinden in het trainingshuis?

- Faalangst
- Angst in het aangaan van sociale contacten
- Angst om activiteiten te ondernemen
- Angst om nieuwe dingen aan te gaan (school/werk)
- Angst om niet leuk gevonden te worden door anderen
- Angst om niet goed genoeg te zijn
- Angsten van dingen zien, die anderen niet zien
- Angst voor het onbekende
- Angsten hoe anderen reageren als ik iets doe (bijvoorbeeld ziek melden)
- Faalangsten rondom autorijden, examens en toetsen
- Specifieke angsten: angst voor spinnen, muizen, onweer
- Angst om niet goed genoeg te zijn
- Angst om afgewezen te worden
- Angst om moeder te verliezen
- Angst voor geesten
- Angst voor inbrekers
- Angst voor vreemden/onbekende mensen
- Angst om te falen (rijbewijs, relatie, school)
- Angst om alleen te slapen
- Sociale angst: laag zelfbeeld en alle angsten die daaruit voortvloeien
- Angst om mensen aan te spreken
- Angst om in een groep te spreken
- Angst om buiten de groep te vallen
- Faalangst
- Bizarre angsten bedenken
- Angst voor geesten
- Angst voor spinnen
- Angst om alleen te slapen
- Angst om het niet goed te doen ten opzichte van anderen
- Faalangst
- Faalangst
- Angst om onder te doen voor anderen
- Angst om er niet bij te horen of iets te missen

- Angst om niet mee te kunnen in de maatschappij
- Angst voor tandarts/dokter
- Angst om alleen te zijn, verlaten te worden
- Angsten voor afwijzing
- Angst bij mensen dat ze te dik worden, teveel eten
- Angst voor spuiten
- Angst voor spinnen
- Angst om de omgeving of de wereld niet te begrijpen
- Faalangst
- Angst om afgewezen te worden/ er niet bij te horen
- Faalangst
- Bang zijn om dingen verkeerd te doen
- Bang zijn dat een ander beter is dan jou
- Bang zijn dat de buitenwereld je niet begrijpt
- Overdreven schrikken van een bepaald geluid
- Angst voor geesten

Wat heeft niveauverschil van cliënten te maken met angst?

- Mensen met een zwaardere verstandelijke beperking hebben minder angsten
- Mensen met een licht verstandelijk beperking weten dat ze niet helemaal aansluiten bij de 'normale' mensen en dat roept meer angsten op dan iemand die zwaarder verstandelijk gehandicapt is
- Angsten op sociaal gebied zijn hetzelfde, maar het uit zich anders
- Jongeren met een hoger niveau kunnen het beter verwoorden dan jongeren met een laag niveau
- Cliënten van lager niveau valt het minder op als ze afgewezen worden
- Geen verschil in niveau bij specifieke angsten als muizen en spinnen
- Lager niveau sneller hulp vragen bij begeleiding. Hoger niveau bij leeftijdsgenoten
- Cliënten van heel laag niveau kunnen het niet aangeven, hoger niveau wel
- Cliënten van lager niveau lijken minder last te hebben van angsten
- Je praat met cliënten van hoger niveau op een ander niveau over faalangst
- Ik zou niet meteen inschatten dat het met niveau te maken heeft, maar met persoon
- Heel laag niveau vindt het lastiger om aan te geven, zie je het in gedrag
- Cliënten met hoger niveau kunnen makkelijker onder woorden brengen welke angst ze hebben dan cliënten met lager niveau
- Cliënten met hoger niveau kunnen er iets makkelijker mee om gaan dan cliënten met lager niveau
- De cliënten die verbaal sterk zijn worden overschat
- Bij cliënten met lager niveau duurt het langer voordat ze aan kunnen geven waar zij bang voor zijn
- Ze hebben het allemaal evengoed
- Cliënten met een hoger niveau kunnen het beter verbloemen
- Cliënten met hoger niveau kunnen het makkelijker onder woorden brengen
- Cliënten van lager niveau zijn minder angstig dan cliënten van hoger niveau en minder veilig opgegroeid
- Ligt meer aan situatie dan aan niveau. Veilig opgroeien

Welke ervaring met angsten hebben de begeleiders?

- Ik maak niet heel veel angstaanvallen mee
- Ik zie regelmatig cliënten die faalangst hebben
- Iemand durfde niet bij een koffiemoment te komen uit angst voor sociale contacten
- Jongen heeft een angstaanval gehad, die hebben we vastgepakt en daar zijn we de hele tijd bijgebleven
- Angsten zien als iets heel dagelijks
- Ik ken mensen in mijn omgeving die paniek- of angstaanvallen hebben

- Angstaanval meegemaakt op de groep
- In gesprek gaan met collega's die er meer vanaf weten
- Gedragsdeskundige ingeschakeld
- Handvatten rondom het onderwerp geesten door collega
- Cliënten laten ontdekken wat andere mensen van hun vinden, door kwaliteitenspel
- Rots en water trainer
- Ik zie veel cliënten met faalangst
- Cliënten met hechtingsstoornis
- Cliënten met angst en hechtingsstoornis
- Veel ervaring met het werken met deze doelgroep
- Wanneer een cliënt bang is, maakt ze de situatie normaal
- Wel gewerkt met angststoornissen
- Maakt van alle ervaring zelf methodes

Wat vinden de begeleiders lastig in de begeleiding van cliënten met angsten?

- Waar ligt de grens van angst en onzekerheid?
- Lastig om aan te voelen hoe ver de angst is
- Intunen op niveau
- In de belevingswereld duiken
- Balans zoeken in hoe verwoorden
- Wat is helpend en wat is teveel
- De onwetendheid, onzichtbaarheid bijvoorbeeld rondom geesten
- Niet voeden maar ook niet oordelen, grens
- Wanneer iemand boos of bang is, maar niet kan vertellen waarom
- De diepte in gaan, wat speelt er nou echt
- Lastig om een cliënt te sturen die weinig grip op zijn leven heeft, dus ook weinig grip op de angst
- Lastig om cliënten naar het positieve te kijken. Ze kunnen er niet zoveel mee
- Dat ik de cliënten niet altijd helemaal begrijp, omdat zij dingen anders zien dan ik
- Bij iets vaags inleven in de cliënt
- Als 2 cliënten opeens dezelfde angsten ervaren, wat klopt daar dan van
- Als een cliënt zaken anders ervaart, dan dat ik ze zie (bijvoorbeeld veel erger)
- Een cliënt die dingen ziet en voelt, die ik niet heb
- Dat cliënten het niet goed onder woorden kunnen brengen
- Het niet invullen vanuit je eigen kader
- Dat cliënten niet altijd aangeven als iets niet klopt, wat jij zegt
- Als ik de situatie niet kan ombuigen, degene niet rustig kan krijgen

Kennis van begeleiders

- Geen kennis van angststoornissen
- Angst voor dokter/om te gaan slapen dan genoeg kennis
- Niet genoeg kennis in sociale angsten
- Geen methodieken bekend
- Angststoornis: posttraumatische stressstoornis
- Veel gezien, maar ken geen gradaties en benamingen
- EMDR
- Ademsessie, ademtherapie
- Meditatie/gronden
- Niet genoeg kennis in angsten, er is nog veel te halen
- Geen kennis van angststoornissen
- Geen methodieken voor angsten bekend
- Ik werk niet volgens een methode
- Kennis van angststoornissen: obsessieve, dwangmatige, paniekstoornissen, psychoses
- Rots en water

- Methodiek: 4 belangrijkste vragen van Byron Katie?
- Nooit genoeg kennis
- Ik heb er wel van gehoord, maar nooit iemand begeleid met een angststoornis
- Ik maak geen gebruik van methodieken, ben theoretisch niet goed onderlegd
- Wel mee te maken gehad, maar weinig kennis
- Geen kennis over methodieken om met angst om te gaan
- Kennis van angststoornissen door vroegere werkplekken
- Gewerkt volgens methodisch werken en competentiegericht werken
- Wel bekend met angststoornissen, niet mee gewerkt
- Methode Sorck? (reflecteren) te hoog gegrepen voor onze cliënten
- Wel kennis van angststoornissen, kan ze niet benoemen
- Competentiegericht werken
- Methodisch werken
- Theorie uit boek: 'Luisteren naar je kind'
- Altijd goed als er meer aandacht aan besteed wordt

Passende vaardigheden bij het begeleiden van angsten

- Vooral luisteren en in gesprek gaan
- Nooit een oordeel geven
- Nadruk leggen op competenties, op wat de cliënt goed kan
- Cliënt in zijn kracht zetten
- Begeleider moet ontspannen zijn, rust uitstralen
- Geduldig zijn
- Aanvoelen wat de cliënt nodig heeft om weer de volgende stap te zetten
- Inlevingsvermogen
- Begripvol
- Empathisch zijn
- Hoofd- en bijzaken scheiden
- Achtergrond / kennis van cliënt / de cliënt kennen
- Wanneer je iets weet over een onderwerp geeft het de cliënten rust
- Stapjes iedere keer kleiner maken, bij de hand pakken
- Serieus nemen
- Luisteren
- Mocht je iets niet weten, dit tegen cliënt zeggen en er op terug komen
- Open houding
- Inlevingsvermogen
- Angsten kunnen herkennen
- Bedenken hoeveel kennis we over een bepaalde angst hebben
- Aansluiten bij ontwikkelingsleeftijd
- Serieus en respectvol benaderen
- Uitleggen hoe angsten werken
- Goed kunnen observeren
- Signaleren
- Goed kunnen luisteren
- Flink inschattingsvermogen hebben
- Empathisch vermogen
- Serieus nemen
- Luisterend oor bieden
- Luisteren
- Aanvoelen
- Laten zien dat je er voor iemand bent
- Empathisch zijn
- Kort, bondig en duidelijk zijn
- Normaliseren
- Zelf met beide benen op de grond staan

- Feitelijk zijn, kijken naar de feiten
- Ik weet bij wie ik moet aankloppen als ik er zelf niet uit kom
- Goed luisteren
- Signalen opvangen
- Op tijd reageren
- Gesprek aangaan
- Adviezen geven
- Aangeven wat je met de adviezen gaat doen

Begeleiders dezelfde kennis en vaardigheden?

- Een mix van vaardigheden kan als 1 team een mooi geheel zijn
- Niet iedereen hoeft dezelfde kennis en vaardigheden te hebben
- Basis wel: begripvol, luisteren, kunnen relativeren
- Iedereen eigen kwaliteiten
- We moeten allemaal op een lijn zitten met hoe we met angsten omgaan
- Ieder heeft eigen variaties, moet zichzelf kunnen blijven
- Van ieders kwaliteiten gebruik maken
- Er moet op dezelfde manier begeleid worden, maar iedereen moet ook zijn eigen ding doen
- Wat we vaak tegenkomen in het werk, moeten we allemaal kunnen
- Als er een specifieke angst aan de orde komt, kijken wie heeft er kennis van
- Iedereen moet het serieus nemen
- Iedereen dezelfde basis
- Voor de specifieke dingen kan een cliënt naar een bepaalde collega
- Een aantal basiscursussen, technieken, competenties
- Aantal mensen gespecialiseerd in dingen waar je als team wat aan hebt
- Als er iets heel specifieks voorkomt, een deskundige in de hand nemen
- Bepaalde basishouding: hoe gaan we er mee om, moet gelijkwaardig zijn
- Op het moment dat er specifieke angsten zijn, iemand erbij roepen
- Niet 1 angstexpertise
- Afspraken maken met elkaar van hoe ga je er mee om

Kwaliteiten van begeleiders

- Ik kan goed aanvoelen wat een cliënt nodig heeft om weer de volgende stap te nemen in zijn of haar angst
- Ik kan kaderen, in kleine stapjes wat een cliënt nodig heeft
- Kennis specifiek over het thema geesten
- Inlevingsvermogen
- Empathisch vermogen
- Goed luisteren
- Directief aan kunnen spreken
- Inlevingsvermogen
- Goed luisteren
- Ik stel vragen aan andere collega's als ik iets niet weet
- Kennis van angsten
- Zien cursus gedaan, ik zie de cliënten
- Humor
- Signaleren
- Luisteren
- Open zijn naar collega's en om hulp vragen
- Luisterend oor bieden
- Ik sluit goed aan bij mensen
- Luisteren
- Humor
- Moederlijke

- Ik laat zien dat ik er ben voor ze
- Snel schakelen
- Gezelligheid
- Lading van dingen afhalen, normaal maken
- Begrip tonen
- Open er in staan/ niet afwijzen
- Serieus nemen
- Kwetsbaar opstellen, aangeven dat jij ook niet alles weet
- Luisteren
- Signaleren
- Adviseren
- Overleggen

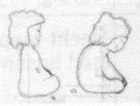
Behoeften

- Behoefte aan het herkennen van angsten, wanneer is iets een angst en wanneer een stadium ervoor
- Kennis over welke angsten er zijn wellicht
- Manier of methode over angsten, angstaanvalletje, paniek
- Rode draad vinden voor sociale angsten
- Tof om in gespreksvoering te mogen oefenen
- Theorieverdieping
- Meer leren over hoe we het kunnen herkennen en wat we eraan kunnen doen
- Informatie over methodieken
- Een keer met z'n allen kijken of we een stukje dezelfde aanpak hebben
- Meer verdieping
- Cursussen over angsten die cliënten kunnen ervaren, zodat we meer handvatten hebben
- Wanneer een angst actueel is in de groep, hier meer informatie over
- Als er een specifieke angst is, iemand uitnodigen om er meer over te vertellen
- Als er een richtlijn/competentie is, ga er mee aan de slag als team
- Stukje basishouding
- Hoe om te gaan met de vraag achter de vraag (wat zit er achter)
- Sta altijd open voor cursussen als iets aan de orde is

Bijlage 3. Oefeningen 'Mindful omgaan met kinderangsten'

Yogaoefeningen

Traag en met aandacht

Het blad  Zit met een rechte rug, voetzolen tegen elkaar, handen op de enkels. Rond nu langzaam de rug en kom daarna weer rustig rechtop. Herhaal dit een aantal keren.	De bloem Zit met een rechte rug, voetzolen tegen elkaar, handen op de enkels. Laat de knieën zo'n 10 tot 20 keer zachtjes naar de vloer veren.
De krekel Zit met een rechte rug, voetzolen tegen elkaar, of zit in kleermakerszit, handen op de enkels. Hoofd en ogen zijn recht naar voren gericht, daarna omhoog, dan weer recht vooruit. Laat vervolgens het rechteroor naar de rechterschouder zakken. Laat het hoofd weer rechtop komen en laat dan het linkeroor naar de linkerschouder zakken; richt het hoofd daarna weer op. Herhaal dit een aantal keren.	De zeehond Zit met wijd gespreide benen. Grijp met beide handen een been vast en buig je romp vier tellen lang over het been. Vervolgens het andere been. Daarna met de linkerhand het linkerbeen eh met de rechterhand het rechterbeen vastgrijpen en recht naar voren buigen. Zit weer rechtop en strek afwisselend de tenen van de ene voet naar voren terwijl je de tenen van de andere voet naar je toe trekt. Ritmisch herhalen.
De vogel Zit met een rechte rug, voetzolen tegen elkaar. Vouw de handen ineen achter de onderrug, trek de schouders langzaam naar achteren, kijk omhoog en hou vast. Buig dan het hoofd naar voren en ontspan. Herhaal dit een aantal keren.	De zeester Lig op je rug, met armen en benen gespreid. Strek afwisselend een arm recht omhoog en daarna een been. Strek dan beurtelings een arm omhoog en tegelijk het tegenovergestelde been.

Lichamelijke gewaarwordingen

Beschrijf de situatie.

Beschrijf de situatie waarin je één of meerdere van de volgende lichamelijke gewaarwordingen voelde. Van welke gewaarwording ben je erg bang?

Snel kloppend hart .....

Duizelig .....

Ademnood .....

Blozen .....

Tintelingen .....

Wisselijk .....

Flauwvallen .....

Zweten .....

Verstikkend gevoel .....

Snelle ademhaling .....

Buikpijn .....

Band rond je hoofd .....

Bibberen .....

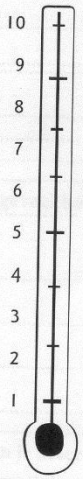
Braken .....

Plasgevoel .....

Bijlage 4.

Angstmeter 'Hoe bang ben je?'

(1 weinig, 10 veel)



Waarvoor ben je bang?

.....

.....

Welke gedachten merk je op?

.....

.....

Welke gevoelens merk je op?

.....

.....

Welke lichamelijke gewaarwordingen merk je op?

.....

.....

Was je angst in verhouding met de situatie?

- ☐ Ja.
- ☐ Nee.
- ☐ Ik weet het niet.

Bijlage 1.
Observatieformulier 'Voor opvoeders'

Het kind of de jongere...	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1. Zegt dat het bang is.				
2. Heeft last van nachtmerries.				
3. Maakt zich zorgen over allerlei dingen.				
4. Kan zijn angstgevoelens gemakkelijk uiten.				
5. Is bang van mensen uit de buurt die het kent.				
6. Is bang in het donker.				
7. Klaagt over buikpijn of hoofdpijn als het een probleem ervaart.				
8. Wordt 's nachts wakker.				
9. Vindt het onprettig om overdag alleen thuis te zijn.				
10. Voelt zich al dagen vooraf zenuwachtig als het een toets moet maken.				
11. Vindt het eng om ergens anders naar de wc te gaan.				
12. Maakt zich zorgen als ik niet in de buurt ben.				
13. Is bang voor de juf of meester van de klas.				
14. Is bang dat het zich voor schut zet tegenover andere mensen.				
15. Denkt dat het zijn werk op school slecht zal doen.				
16. Maakt zich zorgen dat er iets ergs gaat gebeuren met een gezinslid.				
17. Klaagt dat het soms het gevoel heeft geen adem te kunnen krijgen.				
18. Controleert of het dingen goed heeft gedaan: deur sluiten, ...				
19. Is bang als het alleen moet slapen.				
20. Vindt het moeilijk om naar school te gaan, ook als het wordt gebracht.				
21. Is bang voor huisdieren.				
22. Kan slechte of rare gedachten moeilijk uit het hoofd krijgen.				
23. Klaagt over hartkloppingen als het een probleem heeft.				

Het kind of de jongere...	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
24. Begint plotseling te trillen of te beven, terwijl er geen reden voor is.				
25. Maakt zich zorgen dat er iets ergs met hem of haar gaat gebeuren.				
26. Is bang om naar de dokter of de tandarts te gaan.				
27. Raakt in paniek als gewone dingen niet lopen zoals het hoort.				
28. Is bang om op een hoge plek te staan.				
29. Vindt het eng als het samen met bekende personen reist (auto, bus of trein).				
30. Is bang om op een andere plaats dan thuis te slapen.				
31. Vindt het eng als het in zijn eentje met het openbaar vervoer moet reizen.				
32. Piekert over wat andere mensen van hem of haar denken.				
33. Is bang om op plaatsen te zijn waar veel mensen zijn.				
34. Voelt zich heel bang terwijl er geen reden voor is.				
35. Is bang voor insecten zoals spinnen.				
36. Klaagt dat het plotseling zonder reden duizelig of slap wordt.				
37. Is bang om voor een groep kinderen in de klas te spreken.				
38. Klaagt dat zijn hart plotseling zonder reden te snel begint te kloppen.				
39. Piekert dat het plotseling bang zal worden zonder dat er een reden voor is.				
40. Is bang in kleine afgesloten ruimtes: tunnel, lift of kleine kamer.				
41. Doet sommige dingen steeds opnieuw: handen wassen of iets anders.				
42. Heeft last van slechte of rare gedachten of beelden in het hoofd.				
43. Begint zonder duidelijke reden te huilen.				
44. Lijkt de wereld niet te begrijpen.				
45. Heeft conflicten met leeftijdsgenoten.				
46. Verliest snel zijn goed humeur.				

BIJLAGE 4. GO'S & BEOORDELING WERKVELD

Fontys Hogeschool Pedagogiek Profileringsproject 2016-2017

Bijlage 1 GO Oriëntatie

Datum: 1 nov 2016

Ingevuld door: Werner Ketelaars

☐ De begeleidende PP-docent: handtekening:

☒ De begeleider uit het werkveld, handtekening:

De student dient beide ingevulde formulieren in te scannen en in n@tschool te zetten

Naam student: Ambee van der Zwaan

Studentnummer: 2199965

Titel profileringsproject: Sociale en specifieke angsten bij jongeren met een LVB

De PP-docent en de begeleider uit het werkveld zijn van mening dat de student erin is geslaagd om, door middel van de oriëntatie, te komen tot een onderzoeksopzet die deugdelijk en relevant is. De student gaat een maatschappelijk relevante pedagogische kwestie onderzoeken; heeft een doelstelling, een onderzoeksvraag en deelvragen geformuleerd op basis van voorgaande wetenschappelijke kennis en heeft een passende onderzoeksopzet ontworpen, en dit alles passend bij de context van en in overleg met een opdrachtgever.

JA / NEE

Eventuele toelichting op de volgende criteria:

1. De student onderzoekt een complexe pedagogische / onderwijskundige kwestie
2. De student beschrijft actuele maatschappelijke ontwikkelingen die rond deze kwestie spelen. De kwestie is daardoor beschreven vanuit de maatschappelijke context
3. De student gaat in op wat al bekend is over de kwestie in de bestaande wetenschappelijke literatuur en maakt duidelijk wat het onderzoek zal gaan toevoegen. De kwestie is daardoor beschreven vanuit de beschikbare kennisbasis
4. De student beschrijft waarom de kwestie relevant is voor de beroepspraktijk en hoe het onderzoek past in de praktijksituatie/onderwijscontext. De kwestie is daardoor beschreven vanuit de context van de opdrachtgever
5. De doelstelling is in concrete en haalbare uitkomsten geformuleerd
6. De onderzoeksvraag is praktijkgericht, pedagogisch en complex
7. De onderzoeksvraag is concreet, en afgebakend geformuleerd
8. Deelvragen zijn logisch, relevant en leveren informatie op waarmee de hoofdvraag beantwoord kan worden
9. De onderzoeksopzet bevat met argumenten en literatuur onderbouwde <u>globale</u> informatie over:
    a. het type onderzoek (design);
    b. de respondenten die benaderd gaan worden (evt. meerdere groepen);
    c. de dataverzamelingsmethoden die gekozen worden (evt. uitgesplitst naar groep respondenten);
    d. de manier waarop de data geanalyseerd zullen worden.
10. De gekozen opzet is realistisch en haalbaar binnen de gegeven context
11. De onderzoeksopzet komt overeen met de Gedragscode Praktijkgericht onderzoek in het HBO
12. Met deze onderzoeksopzet kan de hoofdvraag beantwoord worden (evt. door middel van het beantwoorden van deelvragen)

Bijlage 2 GO Praktijkonderzoek

Datum: 16-03-2017

Ingevuld door: Henree Kelelaars

☐ De begeleidende PP-docent: handtekening:

☒ De begeleider uit het werkveld, handtekening:

De student dient beide ingevulde formulieren in te scannen en in n@tschool te zetten

Naam student: Amber van der Zwaan
Studentnummer: 2199965
Titel profileringsproject: Sociale & specifieke angsten bij jongeren met een LVB

De PP-docent en de begeleider uit het werkveld zijn van mening dat het praktijkonderzoek zodanig is ontworpen dat het onderzoek gegevens zal opleveren voor de onderzoeksvraag (evt. via deelvragen). Het praktijkonderzoek komt overeen met de Gedragscode Praktijkgericht onderzoek in het HBO. Het is realistisch en haalbaar binnen de gegeven context. De PP-docent en de begeleider uit hert werkveld geven toestemming het praktijkonderzoek zoals het is ontworpen uit te voeren:

JA

Eventuele toelichting op de volgende criteria:

1. De student onderzoekt een complexe pedagogische / onderwijskundige kwestie
2. De onderzoeksopzet bevat met argumenten en literatuur onderbouwde gedetailleerde informatie over:
   a. het type onderzoek (design);
   b. de respondenten die benaderd worden (evt. meerdere groepen);
   c. de dataverzamelingsmethoden die gemaakt zijn (evt. uitgesplitst naar groep respondenten);
   d. de manier waarop de data geanalyseerd zullen worden.
3. De gekozen opzet is realistisch en haalbaar binnen de gegeven context
4. De onderzoeksopzet komt overeen met de Gedragscode Praktijkgericht onderzoek in het HBO
5. Met deze onderzoeksopzet kan de hoofdvraag beantwoord worden (evt. door middel van het beantwoorden van deelvragen)

NB. Er kunnen redenen zijn om de originele onderzoeksopzet zoals beschreven in de oriëntatie nu te wijzigen. Voor dergelijke wijzigingen worden nu goede argumenten aangevoerd.

Bijlage 3 Beoordeling werkveld

Datum: 25-06-2017

Ingevuld door: Weenee Ketelaars

☒ De begeleider uit het werkveld: handtekening:

De student dient het formulier in te scannen en aan te leveren in n@tschool

Het formulier is <u>voorwaardelijk</u> voor het verkrijgen van een eindbeoordeling

Naam student: Amber van der Zwaan

Studentnummer: 2199965

Titel profileringsproject: Sociale en specifieke angsten bij jongeren met een LVB

Uitstroomprofiel van het werkveld (omcirkelen):

jeugdzorg / gehandicaptenzorg /

onderwijs en educatieve sector / kinderopvang /

preventie, voorlichting en opvoedingsondersteuning

De begeleider uit het werkveld heeft het profileringsproject beoordeeld en is van mening dat de student in staat is om zelfstandig een praktijkgericht onderzoek te doen:

ONVOLDOENDE / VOLDOENDE / GOED / ZEER GOED

Fontys Hogeschool Pedagogiek Profileringsproject 2016-2017

De beoordelingsschaal bestaat uit vier punten:

O: Onvoldoende: het resultaat van het beoordelingscriterium voldoet niet aan de standaard

V: Voldoende: het resultaat van het beoordelingscriterium voldoet niet op alle punten aan de standaard maar wel in voldoende mate

G: Goed: het resultaat van het beoordelingscriterium voldoet op alle punten aan de standaard

ZG: Zeer goed: het resultaat van het beoordelingscriterium overtreft de standaard

Beoordelingscriteria	**Oordeel: O-V-G-ZG**	**Ruimte voor eventuele opmerkingen**
Beoordelingscriterium 1: Pedagogische kwestie • De kwestie is beschreven vanuit de context van de opdrachtgever • De kwestie is relevant in de maatschappelijke context	G	Duidelijk omschreven wat de aanleiding is en wat vervolgens de kwestie is ~~t.b.v.~~ m.b.t. de onderzoeksvraag.
Beoordelingscriterium 2: Doelstelling en onderzoeksvraag • De hoofdvraag is beantwoord • De doelstelling is bereikt	G	
Beoordelingscriterium 3: Conclusies en aanbevelingen • De aanbevelingen volgen logisch uit de conclusies • De aanbevelingen zijn praktijkgericht en bruikbaar voor de opdrachtgever	G	Specifiek benoemt welke conclusie en welke aanbeveling toegepast kan worden! Aanbevelingen zijn in de praktijk goed toe te passen
Beoordelingscriterium 4: Overdracht • De student heeft de resultaten van het uitgevoerde onderzoek mondeling toegelicht binnen de instelling waar het onderzoek is uitgevoerd • De overdracht sluit aan op de onderzoeksvraag van de opdrachtgever	G	
Beoordelingscriterium 5: Samenwerking • De student heeft de praktijk/ de collega's betrokken bij het onderzoeksproces • De student heeft het onderzoeksproces zelfstandig doorlopen en heeft zich hierbij goed laten begeleiden	G	Geïchte interviews afgenomen met begeleiders en info goed verwerkt.

Bijlage 5 Verbatim Interviews

Proefinterview
Naam: 1
Functie: cliëntbegeleider
Datum: 8 maart 2017

A: Amber, interviewer
1: geïnterviewde

A	Uhm, nouja het is de bedoeling dat ik dan dalijk in het echte interview eerst even uit ga leggen over de angsten dan. Ik heb dan uiteindelijk gekozen voor de sociale en specifieke angsten zeg maar. Dit zal ik dan even verder toelichten. Uhm de vragen. De eerste vraag is dan: Wat versta jij onder het hebben van angst?
1	Dat is een goeie vraag. Uhm. Wat versta ik onder het hebben van angst? Ik zou zeggen een onzekerheid over het onbekende
A	Hmhm
1	Dat versta ik er onder. Dus het niet weten wat gaat komen of wat is of wat zal komen
A	Hmhm. Oke. Uhm welke angsten zie jij terug bij cliënten hier in het trainingshuis?
1	Uhm. Faalangst. Uh. Even kijken, sociale angst. Dus het angsten in het aangaan van sociale contacten. Uhm. Ja ik denk ook toch ook wel angst om activiteiten te ondernemen, maar misschien valt dat ook wel onder de sociale kant. Dat vanuit daar dan de angst ontstaat. Uhm. Ja en toch ook wel angst om nieuwe dingen aan te gaan. Dus bijvoorbeeld om een nieuw schooltraject in te gaan, opleiding te gaan doen of te gaan werken. Uhm, ja dat is misschien wel weer faalangst, maarja goed. Dat soort dingen.
A	Hmhm oke
1	Ja
A	Ehm en ben je ook bekend met angststoornissen? Zo, ja welke?
1	Nee, niet echt. Ik heb er natuurlijk wel van gehoord, maar nee ik ben daar niet echt bekend mee
A	Oke
1	Nee nee niet echt
A	Ehm welke verschillen tussen cliënten van verschillende niveaus, dus een beetje de echte licht verstandelijk beperkten, maar ook de iets hogere beperking zeg maar. Welke verschillen merk je daarin op?
1	Hm. Ik heb natuurlijk niet zo heel vaak met mensen met een zware beperking gewerkt. Mijn eerste idee is dat de mensen met een zwaardere verstandelijke beperking minder angsten hebben, ik weet niet waarom
A	Hmhm
1	Maar dat zou, dat lijkt me zo. En ehm ik denk dat hetgeen
	Collega komt binnen, interview wordt even gepauzeerd
1	Wat zei ik nou? Ja ik zei dat mensen met een licht verstandelijke beperking, die weten dat ze niet helemaal aansluiten bij de, tussen aanhalingstekens, normale mensen en ik dat dat met name meer angsten oproept dan iemand die zwaarder verstandelijke gehandicapt is. Ik kan het goed mis hebben hoor, maar dat idee heb ik.
A	Hmhm ja. Oké Uhm. Dit was zeg maar het kopje angsten. Dan heb ik een kopje over de ervaring. Heb je al eens meegemaakt dat een jongere last had van angsten?
1	Ja, meegemaakt. Nog nooit dat is niet waar, maar ik maak niet heel veel angstaanvallen mee. Maar uhm ik heb natuurlijk wel, je ziet wel regelmatig cliënten faalangst hebben.
A	Hmhm

1	Of tenminste onder die noemer schaar ik het dan. Als ze echt niet. Ik heb wel eens meegemaakt dat iemand echt niet bij een koffiemoment durfde te komen uit angst voor de sociale contacten of ehm angst om te gaan werken of angst om een bepaald gesprek aan te gaan. Is dat echt angst. Ja waar ligt de grens he. Dat vind ik dan lastig. ik denk wel. Ik heb wel zeker mensen, of cliënten meegemaakt met faalangst. Ik denk dat dat de meest voorkomende vorm van angst is, hier in huis en binnen de doelgroep
A	Hmhm ja en wat vind je daarin het lastigst? In de begeleiding? Met dit soort angsten?
1	Uhm het onderzoeken hoe ver, of het echt is of niet. Sommige zeggen ik heb angst .
	Er komt een brandweerwagen met sirenes langs, interview wordt even gepauzeerd
1	Dus ik vind het lastigste om het aanvoelen hoe ver de angst is en waar de grens ligt tussen echt angst of is het onzekerheid
A	Ja, Ja
1	Dat vind ik het moeilijkst
A	Oke, ehm ja dus als je al eens te maken hebt gehad met jongeren en angsten, hoe ben je hier toen mee omgegaan?
1	Ja, ik denk vooral. Ik weet nog wel. Ik weet nog een keer, maar dat is lang geleden. Heeft een jongen wel echt een angstaanval gehad.
A	Hmhm
1	Enne die hebben we toen vastgepakt, want die was ook een gevaar voor zijn omgeving en voor zichzelf. En daar zijn wij toen de hele tijd bijgebleven. En toen we hem loslieten. Toen zijn we de rest van de dag eigenlijk in diezelfde ruimte geweest met hem. Eerst met z'n drieën, maar op een gegeven moment ook alleen en gewoon de nabijheid geven. En ehm ik denk dat je vooral moet luisteren en in gesprek gaan, maar nooit nooit een oordeel geven over hetgeen wat ik dan in deze vertel.
A	Ja, dat is inderdaad al een beetje de volgende vraag.
1	Oke
A	Hoe zou je nu een jongere met angsten begeleiden?
1	Nouja ik zou als het echt om angst gaat, dan zou ik sowieso ehm, dan zou ik kijken welke disciplines ik daarbij moeten gaan halen. Ik zou dat nooit zelf aangaan. Als er echt sprake is van angst, zou dat altijd via de orthopedagoog of via de gedragsdeskundige gaan.
A	Hmhm. En als het zeg maar net iets lager ligt, dus dat het. Wat we hier dan wel eens hebben gehad met bijvoorbeeld faalangst of..
1	Nouja, sowieso gewoon de nadruk leggen op competenties. Dus op wat de cliënt goed kan. Niet oordelen op hetgeen wat die niet goed kan. Luisteren naar de cliënt. ook in het gesprek geen oordeel geven. en vooral de cliënt in zijn kracht zetten. En niet in zijn negatieve, of de dingen die hij niet goed kan.
A	Ja, oke Ehm. Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden van een begeleider om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
1	Uhm. Die moeten ontspannen zijn. Dus in ieder geval in woord en gebaar en houding, moet die rust uitstralen. Uhm. Die moet geduldig zijn. uhm die moet goed kunnen luisteren. En die moet vragen kunnen stellen, nog niet eens, geen oplossingen kunnen geven, maar vragen kunnen stellen waarmee de cliënt dan mee verder kan. Voor de dag of voor het volgende uur of voor. Dus de begeleider moet aanvoelen wat de cliënt nodig heeft om weer de volgende stap te zetten. Om bijvoorbeeld als hij 's nachts wakker wordt en bang is om vervolgens weer te gaan slapen of eh hij heeft angst voor een bepaalde situatie, maar die is eigenlijk onvermijdelijk, hij moet er toch naar toe. Bijvoorbeeld naar een dokter of naar de tandarts. Want dat kan natuurlijk ook he. Zat ik te denken
A	Ja, dat zijn een beetje die specifieke angsten. Dus bijvoorbeeld hele sterke angst voor de tandarts

1	Ja, dus de begeleider moet dan vaardigheden bezitten om weer die volgende stap te zetten. En dat is dan misschien niet om naar de tandarts te gaan, maar om al op de fiets te stappen, richting die tandarts. En dan is hij daar en dan moet ie de cliënt meenemen om naar binnen te gaan en eenmaal binnen moet hij hem weer meenemen om in de stoel te gaan zitten en dan zijn mond open te doen. Hij moet echt veel geduld hebben en kijken en de vaardigheden hebben om de volgende stap te kunnen zetten.
A	Ja, ja. Oke Ehm zijn er methodieken die jij kent om jongeren met angsten te begeleiden?
1	Nee
A	Oke, over welke kwaliteiten beschik jij zelf om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?
1	Ehm. Ik denk wel dat ik heel goed kan aanvoelen wat een cliënt nodig heeft om weer die volgende stap te nemen in zijn of haar angst. Ik denk dat ik dat goed kan. En nou ga je ook vragen wat ik nog
A	Lacht. Uhm nee, nee, nee
1	Oke, nee ik kan, moet ik wel zeggen, wel beter in geworden, maar ik kan nog geduldiger worden of ik, ja dat wel ja. Ik wil vaak te snel naar een oplossing
A	Hm hm ja
1	Maar ik heb al. Ik kan redelijk kaderen wat een cliënt nodig heeft he, ook in kleine stapjes. Maar ik ben geneigd om soms te snel te gaan.
A	Oke, hmm dit is het een beetje Vind jij dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
1	Pfoe. Nou als het echt angst voor de tandarts of als iemand echt angst heeft om te gaan slapen of
A	Hmhm
1	Dan denk ik het wel. Maar heeft die angst voor uhm echte faalangst of angst voor sociale. Dan denk ik niet dat ik daar genoeg kennis in heb.
A	Oke. Want het gaat inderdaad wel een beetje om de zeg maar, gewone angsten zeg maar, waarvoor je nog niet door wordt gestuurd naar een psycholoog
1	Ah oke, jajaja en wat zijn dat dan? Angst voor de tandarts, dokter, bloed?
A	Ja inderdaad die specifieke angsten. Ja dat kan ook. Of spinnen, geesten dus ook. En die sociale situaties zijn inderdaad ook gewoon degene die jij net al noemde. Dus niet meteen dat je daarvoor naar een gedragsdeskundige hoeft, maar meer dat je het lastig vindt om. Wat ik zelf wel zie, is bijvoorbeeld (cliënt) die dat best wel moeilijk vindt om met die vriendinnetjes af te spreken, zeg maar in die situaties
1	En ik vind het dus moeilijk. Is dat angst of is dat onzekerheid en hebben ze fftjes een duwtje in de rug nodig?
A	Ja, Ja
1	Maar ik denk wel dat zoiets, als ze daarin niet begeleid worden, dat zoiets uit kan groeien tot angst. En ik denk dat faalangst. Volgens mij hebben alle cliënten dat. Denk ik. Ergens
A	Ja. Maar zou je bijvoorbeeld daarin weten hoe je ze daarbij kan helpen zeg maar?
1	Ik denk dat dat heel specifiek is op het individu. Ik denk wel dat ik daar genoeg kennis voor heb en vaardigheden voor heb, om dat aan te gaan.
A	En vind je dan ook dat alle begeleiders dezelfde kennis en vaardigheden nodig hebben hierin?
1	Nee ook nog niet zo zeer. Want het is juist. Ik denk een mix van vaardigheden kan als 1 team voor hele mooie. Een mooi geheel zijn. Dus ik denk net zoals de cliënten natuurlijk hun kwaliteiten hebben en hun competenties hebben, waar ze heel goed in zijn. Hebben alle begeleiders dat ook. (collega) kan nog veel beter luisteren dan ik, bijvoorbeeld. Als er dan een specifiek iets is moet gebeuren, kan zij dat mooi doen. Als iemand op zijn plaats gezet moet worden, dan kan ik dat doen, bij wijze van

	spreken. Dus nee nee dat hoeft niet iedereen hetzelfde te hebben.
A	Nee, nee. Oke
A	Ehm. Het kopje behoeften dan. Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
1	Dan zou ik zeggen. Ik behoefte aan het herkennen van angsten. Wanneer is iets echt een angst? En wanneer is het nog een stadium daarvoor. Want daar zit ik over na te denken en dat zou ik niet weten. En ehm ja ik zou er ondersteuning bij nodig hebben op het moment dat het echt een angst wordt waarin cliënten doorverwezen moeten worden, zeg maar. En het signaleren daarvan.
A	Oke, en heb je ook nog behoefte aan bijvoorbeeld extra kennis of gespreksvaardigheden? Zoiets in de begeleiding?
1	Nee, gespreksvaardigheden niet. Kennis over angsten wellicht. Over welke angsten er zijn. want ja we hebben het er nu over en dan kom je wel steeds meer tot van die angsten. Maar in het begin van het gesprek had ik zoiets van, angsten, maar, ja je kunt overal angsten voor hebben, he. Ja. Ik ken mensen die angst hebben om te poepen, bijvoorbeeld
A	Hmhm. Ja. Maar dat kan ook een angst zijn inderdaad, ja.
1	Ja, maar dat dacht ik toen straks niet aan.
A	Dat is ook een specifieke angst denk ik
1	Dat komt bij kinderen best vaak voor
A	Ja. Oke Nou dan heb ik eigenlijk nog een beetje de afrondingsvragen
1	Ja
A	Zijn er dingen die echt dubbel waren?
1	Nee. Niet dubbel nee. Ik vind de kopjes wel helder. Ehm ja ik vind wel de manier waarop je het hebt uitgeschreven, zorgt er bij mij voor dat ik er heel over ga nadenken ben. en dat is misschien wel de bedoeling, maar ik merk ook dat ik niet 1,2,3 een klaar antwoord heb. Maar misschien is dat ook wel de bedoeling
A	Ja, dat is op zich niet erg. Nee dat is misschien juist wel goed inderdaad.
A	Zijn er nog dingen die volgens jou bij moeten?
1	Nou nee. Ik zat te denken. Gaat ze me dadelijk vragen of ik angsten heb?
A	Lacht. Nee
1	Nou nee dat is misschien wel, nee dat is te persoonlijk he
A	Nee het gaat natuurlijk over de angsten van de cliënten
1	Ja, nou ik zat wel te denken. Misschien is op het moment dat je zoekende bent. dat je misschien in het begin van het gesprek al bepaalde angsten uiteenzet.
A	Ja dat wil ik inderdaad ook doen. Want dan heb ik hier in het begin ook staan, maar dat heb ik nu even overgeslagen.
1	Ja, Ja
A	En de persoonskenmerken. En dat wil ik dan een beetje uitleggen
1	En daar komen de angsten dan in terug? De verschillende angsten die er zijn
A	Ja, ja. In ieder geval een deel. Maar ik wil natuurlijk ook, ik ben ook wel benieuwd naar wat jullie allemaal verstaan onder het hebben van angsten en kijken wat de verschillen daar in zijn, zeg maar.
1	Ja.. wat is angst ja. Ik denk als ik, heb ik ooit angst. Echt angst? Ik ben me aan het afvragen of ik ooit echt angst heb gehad.
A	Er zijn ook wel echt 100 verschillende definities
1	Ja, wat is dan de meest voorkomende?
A	Uh even kijken of ik het hier ergens letterlijk heb staan. Ik heb wel ergens een korte omschrijving, maar ik moet nog ff uitzoeken of dat echt de goeie is. Maar inderdaad wel een beetje wat jij zei volgens mij.
1	**Zoekt op telefoon naar angsten** Lacht: Angst voor lange woorden
A	Haha, ja die bestaan ook.

Interview
Naam: 2
Functie: Groepsbegeleider
Datum: 16 maart 2017

A: Amber, interviewer
2: geïnterviewde

A	Zo, nou ik ga er vanuit dat hij het doet
2	Ja
A	Ik ga je dus een paar vragen stellen over het thema angsten. Ik heb uiteindelijk een beetje gekozen voor, om het kleiner te maken zeg maar. Dan heb ik gekozen om de sociale en specifieke angsten dan een beetje te doen. Dus ja de sociale angsten bijvoorbeeld om negatief beoordeeld, wat onze cliënten wel vaak hebben. En de specifieke angsten kan eigenlijk alles zijn, dus angsten voor de tandarts, angst voor geesten, angst voor bloed, donker. Kan eigenlijk van alles zijn. Dus een beetje in die richting kun je denken. Het zal ongeveer een half uur duren.
2	Oke
A	De eerste vraag is: Wat versta jij onder het hebben van angst?
2	Ja, in die zin zo op een bepaalde manier niet jezelf kunnen zijn, omdat er iets van buitenaf ervoor zorgt dat jij in paniek raakt of een angst krijgt. Angst zelf. Ja kan je echt heel erg van je stuk brengen en hoe een angst ontstaat dat kan duizend en een redenen hebben natuurlijk. Maar het is een hele beperkende gedachte of emotie of wat het dan ook is he. Waardoor je dus niet dat kan zijn wat je bent. En vaak de dingen niet kunt doen die je wilt doen.
A	Oke, ja helemaal goed Welke angsten zie jij terug bij de cliënten hier in het trainingshuis?
2	Vooral die sociale angsten. Leuk gevonden willen worden door de anderen, gezien willen worden door de anderen. En ook met het trainen. Voorheen hadden we nog dat we beoordelingen gaven, bijvoorbeeld 0 1 2 3 en dat doen we nu niet meer. Want ja dat was ook echt een spanningsveld he. Van ik moet het goed doen ik moet het goed doen, dus met betrekking tot de trainingen zie ik dat ze het spannend vinden en dat het een angst kan zijn ook om niet goed genoeg te zijn. ja die angsten van dingen zien, die anderen niet zien, niet gemakkelijk zien. Het onbekende. Ook angsten hoe anderen reageren als ik dit doe, dus als ik me bijvoorbeeld ziek moet melden of me ziek moet melden of als ik iets specifieks heb waardoor ik een afspraak niet kan nakomen of niet naar mijn werk kan gaan of andere begeleiding nodig heb. Daar zit een hoop denk ik
A	Oke ja. En ben je bekend met angststoornissen, zo ja met welke?
2	Ja angststoornissen, pfoe. Ja een angststoornissen an sich. Ik weet niet hoe het zit bij angststoornissen met gradaties en welke benamingen daar voor zijn, maar ik ken wel mensen in mijn omgeving die paniekaanvallen of angstaanvallen hebben of bepaalde triggers in hun systeem hebben opgebouwd waardoor hun dus zo'n paniekaanval kan komen. Zelf heb ik het ook wel eens gehad, denk ik in ieder geval. Ja denk het wel. En dan lijkt het echt alsof de grond onder je voeten vandaan zakt. Dan weet je echt even niet meer hoe of wat. Je kan de controle kwijt zijn, dat is op zich nog niet eens zo erg. We zijn natuurlijk gewend om alles onder controle te hebben, maar ja ik weet niet of een posttraumatische stressstoornis. Ja ik denk dat daar ook wel een hoop in zit. Ja ik denk dat ik wel heel veel heb gezien, maar dat daar geen specifieke naam verder aan zit ofzo, denk ik.
A	Dat had ik er inderdaad nog bij moeten zeggen. Ik doe het dan over de angsten die

	cliënten hebben, maar die nog niet echt heftig genoeg zijn, waardoor het al een angststoornis is, dus dat ze niet doorgestuurd hoeven te worden naar een gedragsdeskundige of een psycholoog of psychiater.
2	Ja precies. Het zijn eigenlijk al van die hele fijne, kleine dingen waar al een stukje angst zit. En dat gaat echt over prestaties en dat soort dingen.
A	Ja inderdaad. En dat zou dan inderdaad door kunnen groeien naar een angststoornis als er niks mee gedaan wordt.
2	Ja en faalangstig, dat autorijden, examen en al die toetsen. Als ik dan bij (cliënt) kijk, heel haar schoolgebeuren en werk en dat is continue gewoon eigenlijk. Ik ga falen of ik vind het niet meer leuk en dan trek ik mijn handen er maar van af want ik weet niet hoe ik het anders aan moet pakken. Dat ook.
A	Oke. En zijn er verschillen die je opmerkt bij cliënten van verschillende niveaus, dus de cliënten die hoger van niveau zijn en de cliënten die lager van niveau zijn. Welke verschillen merk je daarin op?
2	Over het stukje hoe ze het kunnen verwoorden. Hoe duidelijk of hoe specifiek ze zelf al kunnen zijn in het aangeven ergens last van te hebben. Even kijken of ik daar de juiste woorden voor kan vinden. en hoe specifiek ze kunnen zijn, maar ook het groter maken dan het werkelijk is of het heel realistisch kunnen inzien. Of dat ze tips en tricks van begeleiding, dat ze daarin makkelijk begeleid kunnen worden of niet en dat je ze dan weer mee kan nemen. Bijvoorbeeld bij een (cliënt) heb je het idee van die maakt het bijvoorbeeld heel groot en bij (andere cliënt) daar kun je één op één heel goed volwassen gesprek mee voeren. En die pakt het door en die kan er iets mee dan he. ik denk dat het vooral daar in zit. En ik denk over het algemeen dat de angsten op sociaal gebied bijna hetzelfde zijn, maar het uit zich net wat anders. De ene is daar wat sterker in om er wat mee te doen en de ander klapt helemaal dicht.
A	Dus in principe de soort angsten zijn volgens jou wel gelijk?
2	Ja, inderdaad. Alleen de manier waarop ze er mee om zullen gaan is anders.
A	Oke. Dan gaan we nu naar het volgende kopje. Het kopje ervaring. Heb jij zelf al eens meegemaakt dat een jongere last had van een sociale of specifieke angst?
2	Ja, iedere dag eigenlijk he.
A	Ja. En wat vind jij daarin het lastigste? In de begeleiding van jongeren met dit soort angsten?
2	Ja, dat je toch iedere keer weer moet intunen op hun niveau, dus dat je in hun wereld moet duiken van hoe staan ze er in. Dus in hun belevingswereld. En dat is nog niet eens zozeer het lastigste denk ik. Maar het stukje van hoe ga je die dingen dan benoemen of waarin geef je ze gelijk. Want je wil ze natuurlijk ook erkennen in hun angst en waarin geef je ze gelijk, maar maak je het niet erger dan het is. Dus het is continue eigenlijk de balans zoeken van maak ik het niet erger he, bewijzen van. Door er in mee te gaan. Dat moet je natuurlijk sowieso al niet doen. Het is meer van een afstandje er naar kunnen kijken en heel veel kunnen relativeren, maar ook wel een stukje informatie verschaffen denk ik. Ze kunnen hier natuurlijk niet zo heel veel informatie hendelen en dat is natuurlijk ook iedere keer wel een stukje van oke hoe ga ik het verwoorden, hoeveel informatie geef je en waar stop je. Maar dat vind ik over het algemeen wel, dat is zo'n dagelijkse kost, dat ben je continue ben je daarmee naar het zoeken. En als het dan gaat over het stukje geesten of spoken zien, ja ik weet er natuurlijk heel veel vanaf en ik kan ze van de ene kant heel erg helpen door meer informatie te geven, want dat maakt het minder eng. Maar de hoeveelheid informatie kunnen ze niet aan. Dus ik moet het echt in kant en klare of hele kleine stapjes kan ik maar iets zeggen, dus dan is het wel zoeken van oke ja, weet je. Dat frustreert me wel eens. Want als ik dan wat meer kon vertellen of wat meer de leefomgeving waar het probleem zich in bevind, als ik daar meer over kan vertellen dan wordt het rustiger, dat weet ik zeker. Maar dat kunnen ze niet vatten allemaal, want het hangt gewoon met heel veel meer dingen

	samen. Die informatie dan, dat is dan te veel. Dat merk ik dan wel bij mezelf. Dat dat dan een zoektocht is.
A	Ja, Ja. De hoeveelheid informatie die je kunt geven, zeg maar.
2	Ja, wat is helpend en wat is te veel. Ik denk dat dat het belangrijkste is
A	Ja, Oke Ja je zei al dat je het vaak genoeg meemaakt. Hoe ben je hier tot nu toe mee omgegaan?
2	Door het echt te zien als iets heel dagelijks. Ook voor hun, want je moet het ook niet groter maken dan het is, maar wel goed luisteren van wat zit je dwars en dat eigenlijk keer op keer. Maar soms helpt het ook echt om stop te zeggen en te zeggen dat we het gewoon gaan doen of we gaan het anders aanpakken. Ja dat eigenlijk wel
A	Oke en hoe zou je dat op dit moment doen? Een jongere met angsten begeleiden? Zou je dat anders doen of zou je gewoon, zoals je net zei doen?
2	Ik zou het denk ik niet heel anders doen. Ik denk ook niet dat wij als begeleiding. We zijn natuurlijk geen professionals echt op angstgebied. Dus ik denk eigenlijk hoe wij dat met het team aanpakken, dat we het echt super goed doen. Ook begrip tonen en gewoon echt luisteren en waar het nodig is ook tot een halt roepen en ik denk dat dat ook echt goed is. Ik denk dat ze daar wel allemaal op kunnen functioneren. Ik zie niet dat iets erger wordt ofzo. Met vlagen is het natuurlijk erger, dan leeft het heel erg op de groep bijvoorbeeld een bepaald onderwerp. Maar de problemen daarom heen worden niet erger. Juist minder denk ik. Dan krijgen ze er ook meer vertrouwen in dat het er gewoon kan zijn en dat het op te lossen is en dat er gewoon mee omgegaan kan worden. Het is voor hun ook gewoon oefenen. Ik denk dat we het niet heel anders hoeven doen, maar wel als we meer zouden weten over hoe we met angsten om moeten gaan, dan kun je natuurlijk wel verdieping aanbrengen, maar omdat we die kennis niet hebben, denk ik dat we het nu, zo oke doen. Maar als er meer kennis zou zijn, dat we er dan echt wel meer mee kunnen.
A	Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden van een begeleider om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
2	Inlevingsvermogen, begripvol, empathisch kunnen zijn, hoofd- en bijzaken kunnen scheiden. Ja inderdaad de achtergrond van de cliënt weten. Ik denk dat dat heel belangrijk is. Waar komt hij vandaan, wat is er in zijn leven gebeurd en hoe is het thuisfront en hoe is zijn omgeving nu. Ja en hoe is de gedachtegang van de cliënt. Hoe is zijn belevingswereld en hoe gaat die cliënt met bepaalde zaken om. Ja je ook kunnen inleven en daar dus ook op kunnen insturen
A	Ja, de cliënt kennen
2	Ja, inderdaad. De cliënt kennen
A	Zijn er bepaalde methodieken die jij kent om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
2	Nou ja, als je het hebt over trauma's wel. Dan heb je EMDR en die dingen allemaal. Ja qua naam weet ik het zo niet specifiek. Maar er is voldoende om mee te werken en ik denk, vanuit mijn andere opleiding heb ik daar ook wel technieken voor. En dat kun je dan op verschillende manieren ook weer aanpakken. Ja dat kun je door middel van een voice dialogue doen. Ik weet niet of je dat kent. Je hebt ook een ademsessie, soort van ademtherapie zeg maar, kun je ook heel veel doen. Over agressie. Maar dan maak je het allemaal heel breed en groot en dat is voor deze doelgroep zo ook niet nodig.
A	Maar dat zouden begeleiders kunnen doen? Daar hoef je geen psycholoog voor te zijn zeg maar?
2	Nee, maar daar moet je wel in geleerd hebben. Ja dat moet je wel leren. Het is dus niet iets wat iedereen zomaar kan doen. Daar moet je veel ervaring in hebben, hoe zaken werken. Het zelf ondergaan hebben en veel in geoefend hebben ja.

A	Oke, en over welke kwaliteiten beschik jij zelf om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?
2	Ja nou ja specifiek op het thema geesten zien natuurlijk. Ja daar heb ik gewoon veel kennis van, ervaring in, dus daarbij denk ik ook wel een inlevingsvermogen van waar het verhaal klopt en waar het groter wordt gemaakt of ja dat denk ik wel dat een finetuning is van mij, specifiek. En verder gewoon bij iedereen het stukje empathisch vermogen, goed kunnen luisteren en ook tot he point kunnen zijn van oke dit is het en nou is het klaar bijvoorbeeld. Directief aan kunnen spreken als het nodig is. En ze er uit kunnen trekken, niet om ze af te wijzen ofzo. Maar ik denk dat dat wel mijn kwaliteiten zijn
A	Ja, oke. Mooi! Vind je ook dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om jongeren hiermee te kunnen helpen?
2	Nee niet genoeg. Ik denk dat ik wel heel veel zijsprongetjes weet of preventieve oplossingen weet. Maar ik heb nooit specifiek begeleid in angsten en hoe je daar mee omgaat. Er zullen een hoop methodes voor zijn die in de reguliere zorg gehanteerd worden, maar dat weet ik gewoon niet. En ik ben daar ook geen psycholoog of therapeut in. Specifiek daarvoor. Maar ik denk wel als je kijkt om ze weer dichter bij zichzelf te brengen, de meditatie of gronden of dat soort dingen. Die zijn eigenlijk wel heel eenvoudig, die ik maar ook het hele team met ze kan doen.
A	Ja zeker, het hoeft ook niet altijd zo moeilijk te zijn
2	Nee precies. Ja ik denk dat er nog veel te halen kan zijn. als we de kennis. Het boek open mogen leggen zeg maar. Als we daar meer over gaan weten.
A	Ja oke en vind je dat alle begeleiders een beetje dezelfde kennis en vaardigheden moeten hebben of juist helemaal niet?
2	Hoeft niet. Ik denk vanuit de basis wel. Begripvol, luisteren, kunnen relativeren. Dat denk ik wel, maar dan meer gewoon als jongerenwerker zelf. Maar ik denk niet dat iedereen per se. Als ik mijn kennis vanuit mijn vakgebied in zet dat hoeft niet iedereen te kunnen. maar het is wel fijn, zoals we het laatst hebben besproken. Dat ze weten wat ik kan en doe en dat ze weten wat hoogsensitiviteit is. En dat dat gewoon meegenomen kan worden als iets wat reëel is en wat gewoon bestaat. En waar gewoon oprecht naar geluisterd mag worden. En ik denk dat dan gewoon iedereen zijn eigen kwaliteiten daar weer in heeft. Bijvoorbeeld als hier een (collega) of een (andere collega) dat zijn ook moeders. Dus die hebben weer de kwaliteiten om een stukje moederschap in te zetten bijvoorbeeld. Waar de cliënt zich dan bemoederd kan voelen. En dat is weer iets heel anders dan wat ik doe. En ik denk dat juist die verschillende kwaliteiten samen heel mooi zijn. maar de basis is wel hetzelfde. Maar ik denk dat dat geld voor alles, om hier te kunnen werken.
A	Oke. Dan heb ik nog wat vragen over de behoeften. Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
2	Nou, ik zou het wel heel tof vinden als er een manier zou zijn of methode die we kunnen volgen als het echt over angsten gaat. Of als iemand in een angstaanvalletje zit of paniek ofzo. Ik vind het ook wel interessant om te weten wat we zouden kunnen doen nog meer. En ja of dat er een makkelijkere manier is of concreter juist. Of dat we er iemand sneller uit kunnen halen bijvoorbeeld. Dan denk ik dat dat juist heel fijn is. Want we hebben natuurlijk vaak dat sociale stuk. Als je het daarover hebt. Dat is het grootste. Die angsten op sociaal gebied. Ja daar zijn we natuurlijk ook iedere keer weer opnieuw het wiel aan het uitvinden. Van (zucht) iedere keer weer die brandjes blussen. En het zou fijn zijn om die angsten op sociaal gebied, als we daar een rooie draad makkelijker in kunnen vinden
A	Preventiever misschien
2	Ja, inderdaad. En dat we daarin op dezelfde manier kunnen handelen en nu handelt iedereen natuurlijk ook vanuit zijn eigen normen en waarden. Over het algemeen. Het algemene goed zeg maar. Wat we er van vinden. ja maar het is zo.

	Het is er wel eentje die zo vaak terug komt. Misschien is daar wel iets in te halen. Zodat we dat als team zeg maar meer teambreed kunnen gaan dragen ofzo. Want ze zitten hier natuurlijk niet met gekozen vrienden ofzo en iedere keer weer dat cirkeltje van hergroeperen als er weer iemand nieuws komt en alle drukte en alle stress die daarbij komt kijken, eigenlijk voor heel de groep. Ja en dan zou ik ze het gewoon gunnen om niet in een groepswoning te hoeven wonen weet je wel. Dat denk ik zo vaak. Maar misschien is er wel iets wat het makkelijker maakt ofzo. Ja.
A	Oke, Ja. En welke behoefte aan kennis of gespreksvaardigheden of iets dergelijks heb je nog voor de begeleiding van jongeren met angsten? Heb je eigenlijk al een klein beetje op geantwoord natuurlijk. Maar of je zeg maar nog behoefte hebt aan speciale kennis of gespreksvaardigheden rondom dit onderwerp om deze jongeren te kunnen begeleiden?
2	Ja eigenlijk inderdaad, wat ik net zei. Ik vind het altijd heel tof om te mogen oefenen in gespreksvoering. En ik zou het best wel tof vinden om gespreksvoering te mogen oefenen met iemand die die angsten heeft ofzo. Bijvoorbeeld iets specifieks ofzo. Dat vind ik altijd wel interessant. Dat vind ik altijd wel echt een uitdaging. En dan inderdaad een methode voor dat sociale stuk. Daar kom ik dan wel het meeste op terug denk ik.
A	Oke, ja nou fijn. Dit waren eigenlijk wel een beetje de belangrijkste vragen die ik had. Zijn er zelf nog dingen die jij wilt toevoegen of die jij denkt die jij nog gezegd moet hebben of die er nog bij horen zeg maar?
2	Ja ik weet niet. Ik hoop dat ik concreet genoeg geweest ben voor je. Ik brabbel natuurlijk altijd veel. Maar ja luister het maar eens na en of je dan ook de goede antwoorden hebt op jouw vragen. of het concreet en helder genoeg is voor je.
A	Nou, jawel hoor. Ik heb zelf ook wel van te voren een beetje nagedacht van wat moet ik ongeveer voor antwoord krijgen. Wat wil ik weten. Welke richting op en dat idee heb ik wel hoor.
2	Oke nou fijn. Ik heb nu niet veel aanvullingen, maar misschien komt dat nog. Als er nog iets bij me te binnen schiet dan laat ik het nog wel weten.
A	Oke, ja super. Bedank in ieder geval.
2	Ja, graag gedaan. Ik ben wel benieuwd naar het verloop van het verdere proces!

Interview

Naam: 3
Functie: Cliëntbegeleider
Datum: 20 maart 2017

A: Amber, interviewer
3: geïnterviewde

A	Ik heb dan het onderwerp angsten gekozen uiteindelijk. Het gaat om de angsten die jongeren hier hebben, maar die nog niet zo heftig zijn, dat dit al een angststoornis genoemd kan worden. Dus het is zeg maar wat begeleiding hiermee kan. En dan heb ik het nog onderverdeeld in sociale en specifieke angsten, om het nog wat kleiner te maken. Want ja anders was het nog te groot.
3	Ja, Ja
A	Sociale angsten zijn dan, wat je hier ook wel veel terug ziet, dat ze bang zijn om negatief beoordeeld te worden, dat ze daar bang voor zijn. zeg maar. Van die soort dingetjes. En de specifieke angsten zijn echt de angsten van, bijvoorbeeld voor de geesten, of voor bloed of voor een spin, alleen dan net.
3	Iets anders
A	Ja inderdaad. Iets anders, iets specifieks. Dus dat zijn een beetje de dingetjes waar je aan kunt denken tijdens het interview.
3	Ja, Ja
A	Bij de rest duurde het ongeveer 30 minuutjes, dus dit zal het ongeveer zijn.
3	Oke, als ik het dadelijk niet meer weet ,mag ik het gewoon vragen he
A	Ja, zeker tuurlijk. Je mag alles vragen Ik heb een paar kopjes. Het eerste kopje gaat echt over de angst zelf. En dan is de eerste vraag wat jij verstaat onder het hebben van angst.
3	Haha oh moeilijke vraag meteen
A	Haha ja he
3	Ik denk dat het dan wel terugkomend moet zijn, dat je ergens bang voor bent. het moet een terugkerend patroon zijn. en wat voor de een angst is, is natuurlijk voor de ander geen angst. Want bijvoorbeeld als je bang bent voor een spin, wat ik wel ooit heb, betekent niet dat jij dat ook hebt. Maar een angst. Ja als je dat hebt, ben je dus echt enorm bang ergens voor. Dat is wat ik zie als angst/bang zijn
A	Ja, Ja oke En welke angsten zie jij hier terug bij cliënten in het trainingshuis?
3	Ja dus spinnen, herken ik. ja de angst om niet goed genoeg te zijn. dat vind ik wel echt een hele grote. Om afgewezen te worden dus. De angst voor geesten. Bij (cliënt) heb ik specifiek ook een angst dat ze bang is dat haar moeder dood gaat. Muizen hebben ze hier volgens mij ook, angsten voor. Onweer zijn er ook een paar bij. Ja ook angst voor vreemden zeg maar, dat die inbreken of dat soort dingetjes, door ervaring zeg maar.
A	Ja voor inbrekers, ja
3	Ja dat die komen inderdaad. Maar ook wel angsten voor vreemden of onbekenden mensen. Even nadenken hoor. Ik heb er al heel veel. Kijken wat hebben ze nog op sociaal vlak. Ja, dat heb ik al gezegd volgens mij. Angst om niet goed genoeg te zijn zeg maar. Bang te zijn om te falen ook, bijvoorbeeld met het niet halen van een rijbewijs ofzo, daar angstig voor zijn. ja of als je een relatie hebt, dan ook wel weer bang zijn dat het weer fout gaat, fout loopt. Je school niet halen, ja ja

A	Haha ja noem maar op
3	Noem maar op ja haha
A	Nouja, dat zijn er in ieder geval al een hele hoop toch?
3	Ja
A	En ben je ook bekend met angststoornissen?
3	Hmm (**lange stilte**). Nee Ik weet het zo niet
A	Oke. Je kent het dus wel, maar je bent er niet bekend mee
3	Ja ik ken het wel, maar niet echt welke ofzo
A	Oke Welke verschillen tussen cliënten merk je op, van verschillende niveaus. Bijvoorbeeld van degene die wat hoger van niveau zijn en degene die wat lager van niveau zijn, bijvoorbeeld welke angsten ze hebben. Merk je daar verschil in?
3	Ja ik denk wel de cliënten die wat lager van niveau zijn, staan er niet zo bij stil zeg maar, dat ze afgewezen worden of dat er blikken geworpen worden, waardoor ze dus onzeker worden. Dat valt ze niet op. de angsten voor spinnen of muizen of iets dergelijks daar zie ik helemaal geen verschil in. In hoog of laag niveau. Dat had ik op andere groepen ook, daar zie ik geen verschil in. Hm Ja, geef is een voorbeeld van een angst waar ik aan kan denken
A	Nouja, ik had zelf ook wel een beetje nagedacht natuurlijk en een voorbeeld bedacht. Maar bijvoorbeeld een (cliënt) en (cliënt) of een (cliënt) en een (cliënt) daar het verschil in bijvoorbeeld sociale angst, hoe ze daarmee om gaan bijvoorbeeld. Daar zag ik wel verschil in zeg maar, ja.
3	Ja ik denk dat laag niveau vaker uit naar de begeleiding toe en naar ons toekomt en om hulp vraagt. En ik denk dat de wat hogere niveaus meer naar de andere cliënten gaan. En daar probeert hun informatie te krijgen hoe ze daarmee om moeten gaan. Ja dat denk ik wel.
A	Meer het zelf uitzoeken?
3	Ja het zelf proberen op te lossen en als het uiteindelijk niet lukt, dan komen wij wel kijken en aan de beurt zeg maar. Maar eerst toch alles met je leeftijdsgenoten proberen zeg maar.
A	Ja, dus eigenlijk een beetje de sociale angsten zeg maar. Daar merk je het verschil wel in op en bij de specifieke angsten niet echt.
3	Nee, dat kan ik niet echt zeggen inderdaad. Want als ik dan een (cliënt) en een (cliënt) zou verklaren. Ja die gillen net zo hard, als ze een spin zien. Dus nee, dat denk ik dat niet zo is. Maar wil niet zeggen, zoals bij bijvoorbeeld onweer, kunnen ook mensen zijn, die wat lager van niveau zijn, die zich helemaal terugtrekken. En dan bedoel ik echt laag van niveau he. dat die het niet aangeven en dat terwijl iemand van hoger niveau zegt van ik vind het echt heel eng. Maar die kunnen het natuurlijk ook echt aangeven, dat is ook het verschil
A	Ja, dat je het niet merkt
3	Dan zit ik niet aan hier te denken he, aan laag niveau. Maar meer aan echt laag niveau.
	Ja, dat je het daar niet aan merkt inderdaad
	Ja dat je ze echt moet zien, anders weet je het niet.
	Ja, Ja Oke Een kopje over de ervaring zeg maar. Heb je al eens meegemaakt dat een jongere last had van een speciale of een specifieke angst? Nouja deze vraag spreekt wel voor zich denk ik.
	Ja, ik denk het wel ja. Ja (cliënt) heeft de laatste tijd ook trouwens angsten om te slapen, alleen, ofja slapen, alleen op haar appartement te zijn. die heeft ze de ene keer wel, de andere keer niet. En dat heeft ook wel te

	maken met het zien van geesten. Dat ze daar last van heeft. Dat vind ik hier wel passen. Dat hebben we hier wel vaker mee te maken gehad, met die ervaring zeg maar, dat cliënten dat aangeven. Wat was de vraag ook alweer haha?
A	Nouja de vraag was eigenlijk of je het al eens meegemaakt had. En de vraag die er dan bij hoort is dan hoe je hier toen mee bent omgegaan
3	Nou wat me echt wel bij is gebleven is dat toen de zus van (cliënt) hier was en sliep bij (cliënt) op het appartement. Dat ik toen dus geroepen werd in mijn nachtdienst en dat die dus op bed lag en dat ik dacht wow oke. En dat was ook wel fftjes, omdat ik nog maar half wakker was, dus ik had echt zoiets van wow. Ja hoe ga je hier mee om. Dat was wel even een dingetje wat ik dacht inderdaad. Nou ten eerste ben ik gewoon rustig gebleven en ik heb haar in de zijligging gelegd.
A	Maar zij had echt een angstaanval of?
3	Ja, zij had inderdaad een angstaanval. Zij staat daar schijnbaar ook mee bekend. Dus dan die paniek is waarschijnlijk zo erg bij haar binnen geslagen, dat ze echt bijna van haar eigen af ging. Ja en ze was ook even van haar eigen af, zeiden de cliënten. Dat heb ik dan niet gezien. Dus toen heb ik een washandje gepakt. Op haar hoofd gelegd. Ja ik heb gewoon gedaan wat ik dacht dat goed was, laat ik het zo zeggen. Maar dat was wel even iets waarvan ik dacht wow oke. Ja dat maakte bij mij ook wel indruk ja, dat ik dacht oh en wat nu. Uiteindelijk is dat goed gekomen en hebben we haar recht op kunnen zetten en ging ze ook weer gewoon praten en toen ging ze van die kamer ook af, dus dat was voor haar wel heel fijn. Dat ze uit de situatie was gehaald. En nou bleek achteraf dat de andere cliënten het heel erg leuk vind en een beetje het licht uit hebben gedaan. Terwijl het allemaal al spannend was. Ja dat was wel even iets wat ik dacht van oke. Dus die hebben het eigenlijk extra bekrachtigd zeg maar. In plaats van te ontkrachten.
A	Ja. En bij zo'n voorbeeld van (cliënt) dan heb je al vaker gehad dat ze heeft geklaagd over het zien van geesten. Hoe heb je dat gedaan?
3	Als eerste instantie had ze daar hier op de groep last van. Eerst boven en daarna beneden in de studio. Ik ben toen het gesprek met (collega) ook aangegaan en die heeft toen als advies gegeven om. Ze heeft een of andere steen op haar kamer liggen en die beschermt haar. bij het nachtkastje zeg maar. Die had ze naast haar bed gelegd en dat hielp. Het idee was dat die steen haar daarvoor dan beschermde. Ze had ook wierook gedaan. en nu had ze dat laatst op haar appartement weer aangegeven. Dus toen vroeg ik van waar ligt die steen (cliënt)? en die lag dus nou op haar kleine salontafeltje, best wel op een afstand. Dus toen vroeg ik is het geen idee om jouw steen weer daar neer te leggen, op je nachtkastje? En sindsdien gaat het ook wel weer wat beter. En we hebben natuurlijk een tijdje terug de vergadering gehad. Van wat (collega) een beetje heeft uitgelegd van die bol van licht uitgelegd. het scheelt wel dat je dan nu zelf een beetje meer weet van. Of een nachtlampje is ook altijd goed. Dus dat zijn wel de dingetjes die ik. En wat betreft de angst om moeder te verliezen daar ben ik met de gedragsdeskundige toen in de weer geweest. En dat is gewoon echt bang zijn om moeder kwijt te raken en dat speelt nu weer even niet. Maar dat is ook een beetje een ding dat oppopt een beetje. Dus daar hebben we toen wel aangemerkt, maar hebben we daar eigenlijk niet heel veel gesprekken over gehad en is het toch wel weggeept. Wel iets wat we allemaal in de gaten houden. Maar wat ze nu weer eigenlijk weinig last van heeft. En ja dat is iets wat bij het leven hoort, dus dat is ook wel moeilijk om. Ik kan niet tegen haar zeggen dat gebeurt niet he, dat moeder ooit doodgaat. Dat kan ik niet zeggen.

A	Nee, nee inderdaad. Wat vind je het lastigste in de begeleiding van de cliënten met dit soort angsten?
3	Nou eerst de onwetendheid zeg maar he, met die geesten dingen. Dus dat je wel echt onwetend bent. ik heb wel zoiets van ik snap ze wel, want ik ben zelf ook wel heel gevoelig daar in en heb zelf ook wel het idee dat er meer tussen hemel en aarde is, dus dat snap ik wel. Maar je wilt ze niet voeden. Want dat vind ik wel heel moeilijk he, zo van ze moeten niet denken wat ik denk. Dus ik ga daar niet mijn oordeel in geven, maar ik ga ook niet zeggen van ja dat bestaat niet. Want dat voelt ook niet goed. Terwijl ze dat soms ook te horen krijgen en dat vind ik dan wel moeilijk en lastig. In de sociale angsten van het afgewezen worden is het eigenlijk de bedoeling dat je hun sterker gaat maken en daar ga je mee aan de slag. Daar probeer je mee hun te laten zien dat het goed is zoals ze zijn en dat ze dan die angst wat minder kwetsbaar in worden. Dus ik denk van muizen en spinnen, ja ik doe mijn best. Maar als die spin heel erg groot is, vind ik het ook iets minder leuk. Maar dan zal ik wel proberen een glas te pakken en
	Ja, dat is misschien ook wel een beetje dat je daar iets meer over weet. Bij de spinnen en de muizen.
	Ja, dat weet je dan weer he. dat je denkt. Geesten is zo zweverig. Nouja zweverig, omdat het niet zichtbaar is, is het natuurlijk wel moeilijker om daar iets mee te doen.
	Hoe zou je daar nu op dit moment mee omgaan? Als er iemand naar je toekomt met een sociale of specifieke angst? Angst voor geesten of iets anders wat je lastig vind?
	Ja dan heb je nu wel wat handvatten. Met betrekking tot geesten. Dat heeft me wel geholpen vond ik. Ik vond dat wel prettig van (collega) toen he. dat je doen wel in ieder geval wat tips kan geven, waar ze op dat moment iets aan hebben. Ik denk dat dat rustig voor hun zelf geeft dat je er iets van weet en dat je het niet wegwuift ofzo. Dat denk ik wel en de andere angsten zijn altijd wat moeilijker om op te lossen. Dat ga je niet zo in een gesprekje even oplossen. Maar wat je wel bijvoorbeeld doet, als ze het bijvoorbeeld moeilijk vinden om naar de buitenwereld te gaan. Dan is het dat je die stapjes iedere keer kleiner maakt. Dat wij meegaan de eerste keer, naar bijvoorbeeld de soos of dat je die eerste stapjes helpt
	Of de tandarts
	Ja, bijvoorbeeld. Dat je de eerste keren meegaat zodat ze het vertrouwen krijgen van de volgende keer kan ik wel alleen. Ik denk dat dat heel belangrijk is. Dat je ze voor die ervaring even bij de handen pakt.
	Oke, ja dan gaan we eigenlijk alweer door naar het volgende kopje. Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden van een begeleider om dus deze jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
	Ik denk dat je ze serieus moet nemen in ieder geval, dat je goed moet luisteren. Mocht je het niet weten dat je dat ook echt zegt. Ik ga er hulp bij vragen en we komen er op terug. Het is wel belangrijk dat ze daarin handvatten krijgen. en dat er iemand anders naar kan kijken, die er meer verstand van heeft en die dat dan ook doet. Open voor ze staan, denk ik dat dat ook wel belangrijk is. Dat je daar een open houding in hebt. Dat je niet meteen, ook als jouw blik zelf anders, dat je wel in hun gaat zitten. En dat je niet meteen oordeelt over de angst. Net als bijvoorbeeld spinnen, ja ik heb niet meteen dat ik bang ben voor zo'n hooispin ofzo. maar ik kan me wel voorstellen, iedereen is daar gewoon anders toch, dus ja dat je daar wel probeert..
A	In te leven, inlevingsvermogen

3	Ja inderdaad, dat woord zocht ik. Dat is denk ik heel erg belangrijk. Denk je dat dat voldoende is?
A	Ja ik wou zeggen dat zijn al hele belangrijke denk ik. Zijn er bepaalde methodieken die jij kent om jongeren met angsten te begeleiden?
3	Nee, eigenlijk niet
A	Haha dat is ook niet zo raar hoor
3	Nee, zou het zo eigenlijk niet weten. Maar dat ga ik misschien wel van jou leren toch?
A	Haha wie weet Over welke kwaliteiten of vaardigheden beschik jij zelf om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
3	Nou ik denk dat ik wel inlevingsvermogen heb, al zeg ik het zelf. Dat ik goed kan luisteren en dat als ik iets niet weet dat ik dan wel bij mijn collega's of anderen verder ga. Denk wel dat dat heel belangrijk is.
A	Je laat het niet liggen
3	Nee, nee. Ik heb niet zoiets van laat maar zitten. Dat is niet mijn ding nee. Dus ik denk dat ik dat wel..
A	En vind je dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om deze jongeren te helpen? En waarom?
3	Nouja, ik denk als er misschien iets met een methode is, dat ik die niet ken. Dat ik daarin dan nog wel de plank missla. Dat ik daar nog wel iets in heb te leren. Dus het is niet doordacht dat ik dan denk van oh dan moet ik die stap pakken en dan die. Nee dat heb ik niet. Maar ik denk dat het op zich wel goed gaat hoe ik het nu doe, maar het kan altijd beter natuurlijk. Want ja dat is natuurlijk ook gebleken met dat van (collega) dan denk ik oh dat is fijn en ook teambreed zaten we ook niet op een lijn, dus dan is dat een beetje moeilijk. Je moet niet over mensen heen walsen en zo voelt dat voor mij dan ook als ze over mij heen walsen. Als ik hier zou zitten, dan zou ik ook het gevoel hebben van maar hoezo dat bestaat niet, maar als je dat zelf wel hebt, dat is heel raar. En ja dat vind ik dan vervelend, want dan wil ik dat gewoon voor de cliënt zelf. Daar heb je dan handvatten in gekregen en misschien bij anderen ook nog wel meer.
	Oke en vind jij dat alle begeleiders een beetje dezelfde kennis en vaardigheden moeten hebben of vind je juist van niet?
	Ja ik denk dat het ook wel een beetje afhankelijk is. Als je iemand hebt met een angststoornis heb je natuurlijk wel een ander verhaal denk ik he. dan moet je natuurlijk wel echt goed weten wat het allemaal inhoudt. En we weten bijvoorbeeld van (cliënt) wat die vervelend vindt of waar die angstig voor is. En ik vind dat we daarin met zijn allen wel een beetje op een lijn moeten zitten van hoe je daarmee om gaat. Je hebt daar misschien wel eigen variaties in, want je moet natuurlijk jezelf kunnen blijven. Maar ik denk wel dat de basis wel goed moet zijn.
	En zo bijvoorbeeld naar (collega) doorsturen van een bepaald onderwerp? Dat vind je wel
	Ja, dat denk ik wel. Ik denk dat je dan gewoon de basis. Dan kun je vanuit de basis zeggen van dit kun je doen en dit kun je doen. Lukt het niet, dan kun je altijd nog het gesprek met (collega) aangaan. Van goh misschien heeft die nog andere handvatten die jou kunnen helpen. Dat is denk ik wel hoe het moet. Met het opkomen voor jezelf. Dat is eigenlijk ook een angst he, dat ze daar sterker in worden. Dan denk je ook van ja weetje dan ga ik ook met (andere collega) in gesprek en vraag ik ook van oh weet jij hier meer over of wil je hier mee over nadenken over hoe ik dat kan doen. Dus ja je maakt wel van ieders kwaliteiten gebruik, ja dat denk ik wel.
A	Nouja misschien is dat juist ook wel heel goed toch.

	Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
	Ja misschien de theorieverdieping. Als ik dit dan denk ik zo hoor. Dan denk ik dat het goed is om vanuit de theorie wat meer te weten. Om na te lezen
	En heb je dan ook behoefte aan ja, bepaalde kennis of gespreksvaardigheden of iets dergelijks?
	Je bedoelt dan meer hoe je de vragen moet stellen ofzo?
	Ja bijvoorbeeld, of extra kennis zoals jij net zelf al zei.
3	Ja, dat is een goeie. Nu heb ik niet het idee dat ik bijvoorbeeld met (cliënt) niet verder kom. En stel ik dan de goede vragen, denk ik wel. Maar weet ik niet. Naar mijn idee denk ik wel. Nee nu niet dat ik weet.
A	Oke, nee is mooi. Is goed
3	Voelt niet goed aan haha, om van jezelf te zeggen
A	Nou ja dat is juist wel goed toch. Dit waren eigenlijk de vragen die ik had. Is er nog iets wat jij zelf toe wilt voegen? Iets wat ik gemist heb
3	Nouja dan is mijn vraag natuurlijk, gaan wij daar nog iets van krijgen van die theorie zeg maar.
A	Nou ja, ik ben dus bij iedereen aan het kijken waar de behoeftes een beetje liggen en hoe meer mensen dat natuurlijk aangeven, hoe uitgebreider dat stukje zeg maar wordt. Maar ja daar komt zeker wel iets van terug.
3	Oke, mooi. En heb je al veel interviews gehad?
A	Dit is de derde. Ik heb met (collega) het proefinterview gedaan. Maar ik heb er eigenlijk niet meer heel veel aan veranderd. Dus die kan ik nou gewoon meenemen in de resultaten. En met (andere collega) heb ik het interview al gedaan.
3	En is het dan heel verschillend? De antwoorden?
A	Nou ja, sommige vragen zijn wel verschillend. Sommige vragen zijn juist heel erg hetzelfde. Ja is wel heel leuk om te horen
3	Ja om te zien ja. Dat denk ik ook wel dat dat leuk is ja.
A	En ook wel uit de theorie. Want ik heb dus eerst een literatuuronderzoek gedaan en dat is wel leuk, want daar komen ook dingen uit. Bijvoorbeeld die vaardigheden, daar komen natuurlijk wel veel overeenkomsten.
	Ja en je moet natuurlijk sowieso ook nog een presentatie gegeven. En je zei dat van te voren natuurlijk al dat van dat kan ik nog niet zeggen, terwijl wij al allemaal vragen stelde, terwijl wij daar wel nieuwsgierig naar zijn. dus dat is dan wel weer leuk ja, maar dat is dan wel iets van mezelf ja denk ik. De theorie zou ik dan nog wel opgefrist willen hebben of ja.
A	Oke, heb je nog andere vragen of?
3	Nee eigenlijk niet
A	Oke, nou dankjewel voor het interview.

Interview

Naam: 4
Functie: Groepsbegeleider
Datum: 21 maart 2017

A: Amber, interviewer
4: geïnterviewde

A	Ik zal het even uitleggen inderdaad, want ik heb het dan een beetje kleiner moeten maken zeg maar. De angsten die hier voor komen, dus nog geen angststoornis zeg maar. Maar de angsten waarvoor ze nog niet naar een psycholoog of gedragsdeskundige moeten zeg maar. Dus waarvoor in principe wij genoeg moeten zijn. En dan heb ik het nog opgedeeld in sociale en specifieke angsten. Dus de sociale het negatieve zelfbeeld en die dingetjes. De angst om negatief beoordeeld te worden. En de specifieke angsten kan eigenlijk van alles zijn, maar dan specifiek voor een ding, dus bijvoorbeeld voor de tandarts of voor bloed of voor geesten
4	Vliegen, hoogtevrees
A	Ja, spinnen, muizen ja van die dingetjes. Dusja daar kun je een beetje aan denken als ik het woordje angsten noem zeg maar.
4	Ja Ja
A	Heb ik verder nog iets. Ja het is de bedoeling dat ik een beetje ga achterhalen hiermee wat jullie behoeftes zijn. Dan heb ik een paar kopjes, een paar onderwerpen. En de eerste gaat over angst zelf. De eerste vraag is wat jij verstaat onder het hebben van angst?
4	Angst is dat je ergens bang voor bent, maar dan op een niveau dat het je belemmert in je functioneren
A	Oke, mooi
4	Ben ik nou geslaagd?
A	Haha ja, iedereen heeft natuurlijk zijn eigen ideeën hierover, maar ja ik denk dat ie wel aardig overeenkomt met de definities die ik heb gevonden zeg maar.
4	Haha ja, oke
A	Welke angsten zie jij terug bij cliënten hier in het trainingshuis?
4	Nou, die sociale angst die je net noemde. Laag zelfbeeld en alle angsten die daar dan uit voortvloeien. Van niet goed genoeg zijn, dingen niet kunnen, faalangst. Die zitten hier zeker wel. Ik denk dat. Mag ik cliëntennamen noemen?
A	Ja hoor, die anonimiseer ik
4	Ik denk dat een (cliënt) en (cliënt) allebei nog wel wat bizarre angsten kunnen denken. Die dat dan ook kunnen bedenken zeg maar. Dan hebben ze dat gehoord of dan hebben ze dat bedacht en dan kunnen ze dat ineens krijgen. Als (cliënt) zou horen dat er een vliegtuig is neergestort, dan zou ze wel eens vliegangst kunnen ontwikkelen. Dat gebeurt dan bij (andere cliënt) weer niet zo snel, denk ik. (andere cliënt) is daar ook heel beïnvloedbaar in.
A	En ook bepaalde specifieke angsten die je opvallen?
4	Dat zit hem bij de meeste toch wel bij de sociale angsten. Angst om mensen aan te spreken, angst om in een groep te spreken, angst om buiten de groep te vallen. Hm nee ik denk niet zo heel veel specifieke. Als ik hem bedenk dan hoor je hem

A	Ja, helemaal goed. Ben je bekend met angststoornissen? En zo ja, met welke?
4	Ja, maar dat zijn dan de angsten waar je een behandelaar voor nodig hebt?
A	Ja, Ja inderdaad
4	De obsessieve, dwangmatige stoornissen, paniekstoornissen. Dat zijn al redelijk angstige. Ik ben ook bekend met de psychose angstige kant, wat ook angsten kan opleveren
A	Maar daar heb je dus wel ooit al mee te maken gehad?
4	Ja, Ja. Ik ben psychiatrisch verpleegkundige. Ik heb laatst ook weer een cursus EHBO bij psychische nood gedaan ja. Dus daar is het weer allemaal opgefrist.
A	Ja oke, mooi. Weer even terug naar de 'gewone' angsten zeg maar Welke verschillen tussen de cliënten van het hoger en het lager niveau zie jij of welke denk jij dat er zijn?
4	Dat is wel grappig want je hebt natuurlijk cliënten van een lager niveau, zoals een (cliënt) en een (cliënt) die echt nergens last van lijken te hebben. (cliënt) heeft trouwens nog wel een angstje he. angst voor terroristische aanslagen en zo'n dingen, maar die hebben. En ook (andere cliënt) ook dat vind ik altijd heel opvallend, die lijken weinig last te hebben van groepsdruk en angst om buiten de groep te vallen. Dat vind ik af en toe opvallend. En ik dat er ook een verschil is tussen jongens en meiden angsten. Dat jongens en meiden daar ook verschillend in zijn.
A	Zoals?
4	Meiden zijn meer gericht op hoe hun lichaam er ook uit ziet en die laten zich door die gedachten zich meer beïnvloeden dan jongens hier op de groep. Wat was de vraag ook alweer haha?
A	Het verschil qua niveau. Of je de mensen met een wat hoger niveau, bijvoorbeeld verschil in omgang met angsten of verschil in angsten.
4	Niveau. Ja. Het is wel een verschil of je met (cliënt) over faalangst hebt of met (cliënt), want die kunnen allebei heel erg onzeker zijn, maar je kunt daar met (cliënt) op een ander niveau over praten dan met (cliënt). En ik denk dat dat makkelijker is. Ik denk dat het bij hoger niveau makkelijker te beïnvloeden is dan bij laag niveau. Maar ze hebben het wel allemaal
A	Ja, Ja oke Het volgende kopje gaat over de ervaring. Heb je dus als eens meegemaakt dat een jongere last had van een speciale of sociale angst? Daar hebben we het al een beetje over gehad
4	Ja, Ja zeker
A	Wat vind jij daarin het lastigste? In de begeleiding van jongeren met deze angsten?
4	De manier om van angsten af te komen is de manier waarop je naar jezelf kijkt en hoe je reageert en dat je van een afstand naar jezelf kijkt en daarop kunt reflecteren. En dat is wel lastig als je een laag niveau hebt. En het is ook. Stelt dat (cliënt) angsten heeft, zou ze daar dan woorden voor hebben om dat ons te vertellen, dat vraag ik me dan af en dat lukt me dan ook niet om er bij haar achter te komen wat ze of wat daar achter zit. Haar manier van communiceren. En haar manier van doen ooit. Ze lijkt het heel belangrijk te vinden om door de groep geaccepteerd te worden, daar doet ze ook we moeite voor, om met de groep mee te komen, maar goed als zij boos is, kan ze niet vertellen waarom ze boos is. En dat maakt het wel lastig om daar mee om te

	gaan. Want als je van hoger niveau bent en je boze bui voorbij is, dan kun je in gesprek gaan en ik denk dat dat bij (andere cliënt) ook lastig wordt. Om daar echt de diepte in te gaan, van wat speelt er nou echt. En is daar verandering in aan te brengen
A	Dus een beetje bij degene die het niet zo laten merken of het toch niet zo kunnen laten merken, die toch wat lager zijn?
4	En ik denk dat je voor die verandering in staat moet zijn om op jezelf te reflecteren. En ik denk dat een (cliënt) overkomt alles. Die kan daar weinig zelf in sturen, het overkomt hem. En dat is dan weer lastig om hem daarin te sturen. Het stevig staan. Als je weinig grip hebt op je leven, heb je ook weinig grip op het kunnen veranderen van je angst. Het is al met al best lastig om zo'n jongeren van z'n angst af te helpen. En het is bij normaal begaafde mensen al heel lastig om een normaal zelfbeeld of een geaccepteerd zelfbeeld te creëren, laat staan bij deze doelgroep.
A	Ja, oke. Heb je een voorbeeld van in het verleden dat je een jongere met een angst hebt begeleid en hoe je daar toen mee bent omgegaan?
4	In rots en water doen we dat natuurlijk heel veel. Stevig staan en laten zien wie je bent. kwaliteitenspel, maar ook het laten ontdekken wat andere mensen van hun vinden en hoe ze daar zelf over denken. En ik denk dat dat wel helpend kan zijn. Maar of het nou gelijk oplossend is, dat weet ik niet.
A	En zo individueel bij een cliënt? bijvoorbeeld met zo'n sociale angst, heb je daar ooit iemand in begeleid?
4	Ja, met (cliënt) doe ik dat ook he, individueel. En bij (andere cliënt) ook. Ja ik vind dat zo'n kwaliteitenspel wel iets, maar ook gewoon het oefenen van situaties. Bijvoorbeeld met (cliënt) een gesprek met zijn moeder oefenen. Hoe kun je daar in gaan staan en wat kun je daarin veranderen?
A	Oke. Hoe zou je nu een jongere met faalangst of iets dergelijks, met een sociale angst begeleiden?
4	Ja, met rots en water ook denk ik
A	Hetzelfde?
4	Ja, ja
A	Dan heb ik nog een kopje over de vaardigheden. Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden van een begeleider om jongeren met deze angsten te kunnen begeleiden?
4	Een begeleider moet angsten herkennen, als eerste. Bijvoorbeeld bij (cliënt) we horen hem allemaal zeggen hij vertrouwt zijn groepsgenoten hier niet en op zijn werk denkt hij ook dat hij belachelijk wordt gemaakt. Dat we dat ook herkennen als een angst, als een sociale angst bijvoorbeeld. Als hij vaak zegt dat hij chagrijnig is of dat hij een slechte dag is en als hij die signalen af blijft geven, dat we er dan op een andere manier moeten insteken. Daarvoor iets plannen. Hoeveel kennis hebben wij daar nou eigenlijk over. Je moet daar natuurlijk ook wel iets mee denk ik. Aansluiten bij de ontwikkelingsleeftijd. Dat proberen we natuurlijk ook allemaal wel te doen. Want we hadden al bedacht dat iedereen dan een aandachtsgebied had. Een aandachtsgebied. Bijvoorbeeld (oud-collega) was psychiatrie. En dat aandachtsgebied zouden we dan alleen warm houden op het moment dat je ziet dat er behoefte is of dat een cliënt het nodig heeft. En misschien is het wel goed als we meer leren over hoe we het kunnen herkennen en wat we er wel aan kunnen doen. Want ik moet denken aan rots en water, maar

	wat doen dan de collega's die dat niet hebben. Wat kunnen die dan doen.
A	Ja, wat zijn vaardigheden die je sowieso een beetje moet kunnen hebben. Ook al heb je er verder geen specifieke kennis voor.
4	(onverstaanbaar stukje) ja en de weg naar de agoog vinden. Samen met haar een plan (onverstaanbaar stukje). Want ik denk dat we ze anders al vrij snel naar een behandelaar sturen. Maar goed dan doen we het dus niet hier. Dat was natuurlijk wel het onderwerp van jouw onderzoek
A	Ja, dus zeg maar als nou een cliënt naar je toe zou komen met ik ben bang, hier en hier voor. Wat zou je dan op dat moment zelf gaan doen? Gewoon meteen zeg maar.
4	Meteen? Ik zou vragen of die uitspraak waar is. Als hij zegt ik denk dat er vandaag een vliegtuig op trainingshuis Acht valt, dan zou ik samen met hem of haar bedenken van oh is dat waar inderdaad wat je denkt? En dan kan het best zijn dat het waar is voor de cliënt. Ik denk dat ik hem wel ook serieus en respectvol benaderen. Jij hebt die angst, oke, dat is zo en dat is prima. we gaan het er over hebben en we gaan kijken wat we voor je kunnen doen. En ook wat uitleggen over hoe angsten werken. Ik las laatst dat als je bang bent voor spinnen, dat de werkelijkheid in je hoofd verandert en dat die spin ook gewoon groter wordt en als iemand zonder angst voor spinnen die spin dan ziet, dan denkt die oh wat een klein mormel. Hup weg d'r mee. Maar als je dat weet, zeg maar. Als je weet dat je bang bent voor spinnen. Als je dat weet, maar dan moet je wel weer een beetje zelfreflectie hebben. Dan kun je bedenken van goh die spin is waarschijnlijk kleiner dan ik hem nu zie. Dus ik moet er misschien ook minder bang voor zijn ofzo. (onverstaanbaar stukje). Maar als je een obsessieve stoornis hebt, dan kun je doen wat je wil. Die gast weet waarschijnlijk ook wel dat zijn handen schoon zijn, maar hij moet het toch doen, uit dwang. En dan kunnen we gelukkig niet testen hoe schoon je handen zijn, als dat een dwanghandeling is, dan ga ik daar niet zo heel veel mee doen.
A	Nee, nee oke. Zijn er bepaalde methodieken die jij kent om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
4	Die zullen er zeker wel zijn, denk ik. Ik zou het zo even niet weten, maar die zijn er. De vier belangrijkste vragen van Byron Katie. Ken je die?
A	Nee, nee. Maar die ga ik natuurlijk wel opzoeken nou. Nee ben benieuwd. Over welke kwaliteiten beschik jij zelf om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?
4	Ik heb kennis van angsten, denk ik. Ik heb zien gedaan en ik denk dat ik de cliënten ook zie. En ik heb humor haha. Ja dat is ook leuk toch?
A	Ja, dat is ook belangrijk toch
4	Zeker haha
A	En vind je dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om deze cliënten met angsten te kunnen begeleiden?
4	Je hebt nooit. Ik heb altijd de behoefte om me daarin te ontwikkelen. Dus ik heb nooit genoeg.
A	En vind je dan ook dat alle begeleiders een beetje hetzelfde moeten kunnen en weten of juist niet?
4	Het is heel fijn als de kennis divers is en het is heel fijn als iedereen het op zijn eigen manier doet, maar het moet natuurlijk niet zo zijn dat ik ga zeggen. dat mijn methodiek is, we ontkennen alles, angsten bestaan

	niet. En dat jij mee in gesprek gaat. Er moet wel op dezelfde manier begeleid worden. En dan kun je nog zeggen van bij (cliënt) werkt het misschien beter om manier A te doen en bij (cliënt) manier B, maar dat we dat wel allemaal op dezelfde manier doen.
A	Maar wel iedereen zijn eigen
4	Ja, laten we alsjeblieft allemaal ons eigen ding doen
A	Ja, oke. Mooi Het laatste kopje. Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
4	Nou, informatie over methodieken. In meervoud. Ja daar heb ik behoefte aan
A	Ja dat is ook wel meteen een beetje de volgende vraag. Welke behoefte aan kennis en gespreksvaardigheden heb je nog voor in de begeleiding van jongeren met angsten?
4	Ik denk dat de methodiek wel het meest praktisch is. En ik denk dat iedereen hier wel voldoende gespreksvaardigheden heeft om daarmee aan de slag te gaan. En veel oefenen denk ik. De methodiek moet wel leven zeg maar.
A	En dan zou je zeggen. Meerdere methodieken die je in kan zetten op een bepaalde situatie
4	Ik kan me ook voorstellen dat je bij een sociale angst een andere insteek kan maken dan bij een hoogtevrees. En het is wel heel fijn om een kastje vol met methodieken te hebben, zodat je de juiste er uit kan plukken. Voor (cliënt) of (cliënt) is het anders.
A	Dus ja, een beetje per cliënt.
4	Nou ja, ze hoeven niet allemaal hun eigen methodiek te hebben, maar dat je wel een keuze kunt maken uit een aantal
A	Ja, dat je kijkt wat er past. Ja oke. Zijn er nog zaken die je wilt toevoegen of waarvan je denkt dat die er nog bij moeten?
4	Ik ben benieuwd hoe de kennis van mijn collega's is over angsten, eigenlijk. Wat die weten. Dat hoop ik dadelijk te lezen in jouw stuk.
A	Ja dat is wel heel leuk om de verschillen steeds meer te zien. Dit is de 4^{e}. je bent de 4^{e}. en het is al best wel veel verschil. In alles eigenlijk wel.
4	Maar doen we alsof t de gemene deler is, over het algemeen wel allemaal een beetje hetzelfde?
A	Ja, ligt een beetje aan de soort vragen. Maar bij de kennis bijvoorbeeld, jij hebt dan wel echt kennis van angststoornissen, maar de meesten eigenlijk niet echt. Maar net als bij de vaardigheden die belangrijk zijn, die komen uiteindelijk allemaal wel een beetje op hetzelfde neer.
4	Ja, ja
A	De allerbelangrijkste dingen dat zit wel goed, dat komt wel op hetzelfde neer. Heb je nog andere vragen?
4	Wanneer moet het af zijn?
A	Ik ga proberen om in april de vergadering van april een eerste overdrachtje te doen. Ik moet wel hard aan de slag, maar dat moet lukken
4	Staat hij al op de agenda?
A	Ja, dat heb ik ook voor mezelf gedaan. Dan zit er ook een druk achter
4	Dan moet het gewoon gebeuren, een deadline
A	Ja precies
4	Heb je voldoende tijd om er aan te werken ook?
A	Jawel, net als vandaag heb ik er dan heel veel, dus die moet ik wel allemaal uit gaan typen

4	Ja uittypen moet je sowieso, of je ze nou op een dag interviewt of in een hele week.
A	Maar ja daarom dacht ik ook, heb ik die van vorige week vast uitgetypt en dan is het vanavond en morgenvroeg nog even typen. Ik vind dat typen zelf niet zo heel erg. Het is alleen maar over typen, je hoeft er verder niet zoveel over na te denken. En ja daarna is het dan alles vergelijken en coderen. Dus dat wordt wel even wat meer.
4	Coderen. Oh ben blij dat ik daarvan af ben. Ik doe nu ook een opleiding tot mindfulnessdocent. Dat is trouwens misschien ook nog wel een manier om met angsten om te gaan. Mindfulness. En daarvoor moet ik ook eindverslag maken zeg ja. En dat stel ik dan maar uit.. Maar dan denk ik ook wel dat ik dat niet meer zo vaak hoef te doe.
A	Snap ik ja haha. Maar in ieder geval bedankt voor het interview!!
4	Graag gedaan!

Interview

Naam: 5
Functie: Cliëntbegeleider
Datum: 21 maart 2017

A: Amber, interviewer
5: geïnterviewde

A	Even kijken. Ja ik heb dus uiteindelijk het onderwerp angsten gekozen. Dan heb ik ervoor gekozen voor de angsten die de jongeren hier hebben, maar die nog niet zo heftig zijn dat het al een angststoornis is, zeg maar. Of toe leidt. Dus zeg maar, waar wij als begeleiding mee om kunnen gaan. En dan heb ik het ook nog gesplitst in sociale en specifieke angsten. de sociale angsten zijn zeg maar faalangst of de angst om negatief beoordeeld te worden, die dingetjes. En de specifieke angsten is echt de angst voor iets specifieks, bijvoorbeeld voor geesten, de dood, bloed, spinnen, muizen, kan eigenlijk van alles zijn. dus daar kan je een beetje aan denken bij het woord angst. Mijn eerste vraag is wat jij verstaat onder het hebben van angst.
5	Wat zo in me opkomt is ergens bang voor zijn en dat je vervolgens dus stagneert, heel even, maar dat kan voor langere duur zijn of voor korte duur. Dat je alleen een schrikreactie hebt en weer doorgaat, maar daar dus wel angsten voor hebt, zeg maar.
A	Oke ja, welke angsten zie jij hier terug bij de cliënten in het trainingshuis?
5	Nouja de geesten inderdaad, er zijn mensen bang voor spinnen. (cliënt) geeft bijvoorbeeld aan dat ze het niet fijn vindt om alleen te slapen. Heb je het dan over een angst, maar goed. Ik denk ook wel
A	En de sociale? Zie je er daarvan terug?
5	Wat hield dat ook alweer precies in, wat kan dat allemaal zijn?
A	Alles in de sociale omgeving, falen, met andere mensen
5	Oja, ja falen. Het niet goed doen ten opzichte van anderen inderdaad. Wel ook echt faalangst, ja. Ja dat zien we hier wel terug. Dat zien we eigenlijk bij de meesten wel terug.
A	Ja, ja
5	Er zijn er bij die zichzelf overschreeuwen, maar ondertussen onderhuids echt wel iets anders laten zien, ja.
A	Ja, oke Ben je bekend met angststoornissen?
5	Niet zo heel goed moet ik heel eerlijk zeggen. Nee, nou in die zin. Ik heb er wel van gehoord, maar ik heb mijn inziens nooit iemand gehad die echt een angststoornis heeft.
A	Oke
5	Nee, nee eigenlijk niet
A	Nee, oke Merk jij verschil op tussen de jongeren hier in huis van bijvoorbeeld degene die net iets lager van niveau zijn en degene die wat hoger zijn, zeg maar. In het omgaan of het hebben van verschillende soorten van angsten?
5	Ik weet dan niet of het met niveau te maken heeft
A	Oke, maar?
5	Nou ja, als je het hebt over hoe een (cliënt) dingen uit en aangeeft

	waar ze bang voor is en vervolgens er dus echt nou een verhaal ervan maakt waarvan je denkt huh. En bijvoorbeeld een (cliënt) die wel aangeeft van. Dan heb je ook wel de twee uitersten hier in huis, qua niveau. Maar ik weet niet of het dan. Ik zou niet meteen inschatten dat het met niveau te maken heeft. Dat het meer met de persoon. Ja, ja. Nee
A	Oke. En qua, dat is dan niet deze doelgroep, maar als je nog lager zou gaan kijken zeg maar? Echt met een zwaardere verstandelijke beperking?
5	Dat vind ik lastiger, want daar heb ik nooit echt met zwaardere gewerkt. Lager van niveau. Even denken. Ja die geven het wel aan, maar nee ik denk dat ze het lastiger vinden om het aan te geven, maar dan ga je het wat meer in gedrag zien. Denk ik. Dan stagneren ze denk ik en dan is het aan ons om te raden misschien wel waar het mee te maken heeft. En een aantal. Ik denk een aantal kunnen dat verbaal al helemaal niet zeggen.
A	Nee, nee oke.
5	Dan ben ik even aan het bedenken. (cliënt) bijvoorbeeld he. Die had toen ook wel wat angsten toen met die diefstal en bijvoorbeeld met inbraak en toen met (oud cliënt). is hij natuurlijk wel een bepaalde angst, stukje agressie, stukje veiligheid. Van oh wat gaat er nu allemaal gebeuren. Maar die vindt het wel weer lastiger om aan te geven.
A	Ja en om het aan hem te merken ja
5	Ja, ik vind, weet je het zijn ook zo'n totaal verschillende mensen dat ik denk ja weet je, alles wat (cliënt). Hij vindt het sowieso lastig om dingen onder woorden te brengen. Maar dat is ook wel gewoon (cliënt) en heeft dat dan met niveau te maken, ja weet ik niet. Dat vind ik een beetje ingewikkeld. Ja
A	Oke ja. Dus meer de persoon zelf?
5	Ja, en echt lager niveau denk ik ja, weetje, die geven het in gedrag aan en die kunnen het verbaal vaak ook niet. En dan moeten wij daar iets mee. Maar als ik naar hier de cliënten kijk, dan zit daar ook echt wel een niveauverschil in, maar kan ik niet zeggen dat het in niveau het verschil ligt in aangeven van angst.
A	Ja, oke ja duidelijk Heb je al eens meegemaakt dat een jongere last had van een van deze twee angsten? En heb je daar misschien een voorbeeldje van?
5	Faalangst bijvoorbeeld bedoel je dan?
A	Ja bijvoorbeeld, of een andere specifieke angst. Of een heftigere angst voor iets misschien
5	Heb ik dat meegemaakt, ja. En jou vraag is hoe ga ik daar mee om?
A	Nu meer of je een voorbeeldje hebt van een situatie, wat je bij is gebleven zeg maar. Want je komt er natuurlijk heel vaak mee in aanraking.
5	Ja
A	En dat is inderdaad wel de volgende vraag haha
5	Ja, hahaha Ja niet een specifiek iemand, maar wel zo van goh weet je iemand die echt aangeeft van ik doe het nooit goed en het is, ja weet je. Ik kan het toch allemaal niet. Dat soort dingen. Ja. En daar kan ik nog wel wat namen aan geven denk ik.
A	Ja hoe heb je dat toen gedaan, hoe ben je daar toen mee omgegaan?

5	Nou, ik vind dat je dan dus eerst wel echt goed moet luisteren. Want iemand voelt dat ook letterlijk. Want ik vind dat je daar open voor moet staan om op gewoon een goede manier naar te luisteren. En nouja dat is wel een beetje wat ik dan doe. Eerst even kijken wat zijn dan de positieve punten van iemand. Dus ik probeer het wel altijd naar het positieve te draaien. Zonder dat het iemand niet fijn of er echt van baalt of last van heeft, dat te vergeten. Dat mag er ook zijn en dat is ook oke. Want dat vind ik dan wel onze doelgroep dat ik denk dat als je daar juist heel erg de nadruk op legt, op het negatieve en op wat allemaal niet goed gaat, dan groeit dat. Dat ik denk als we nou naar het positieve gaan en we zorgen dat dat gaat groeien. Dan gaan ze toch wel op een andere manier kijken
A	Ja, Ja
5	Dat is wel wat ik probeer ja.
A	Oke, dat is eigenlijk ook wel een beetje de volgende vraag al. Hoe zou je het nu doen? Zou je het anders doen of zou je inderdaad dit aanhouden?
5	Ja dat denk ik wel, dat ik het zo blijf doen ja.
A	Oke, mooi. En wat vind je dan het lastigste in de begeleiding van cliënten met een van deze angsten?
5	Nou ja, dat zij het wel echt lastiger vinden. Zij pikken dat ook echt wel wat minder snel op
A	Wat?
5	Nou ja, naar het positieve kijken. weetje dat kunnen ze soms wel benoemen, maar vervolgens kunnen ze aan de andere kant ook niet zo heel veel mee. Dat vind ik wel lastig. Dat komt dan bij mezelf, want ik denk dan okeee en door. En hup. En dat is dan mijn mankement haha. Niet zo zeuren en door. Ja, maar goed dat is dan ook wel weer meteen wat in de weg staat. Want als ik dat uitstraal heb ik een probleem. Dus ja daar moet ik me wel bewust van zijn ja, dat ik dat dus zeker niet uitstraal.
A	Oke, ja duidelijk Wat zijn volgens jou de belangrijke vaardigheden van iemand, van een begeleider om cliënten met zulke angsten te kunnen begeleiden?
5	Goed kunnen observeren, want ze kunnen heel ander gedrag laten zien dan dat ze daadwerkelijk bedoelen, dus daarom moet je wel goed kijken. observeren, signaleren. Goed kunnen luisteren, en vervolgens ja wel insteken op zeg maar, dat wat er is. En niet mijn verhaal ervan gaan maken. Dus ja en dus inschatten in oke en waar ligt het en wat moet ik doen. Moet ik door, of is dit oke, is dit voldoende? Ja je moet wel een flink inschattingsvermogen hebben zeg maar. Moet ik verder nog iets hebben?
A	Over welke kwaliteiten beschik jij zelf? Net als je mankementen benoemd, maar wat zijn dan de kwaliteiten?
5	Ja, ik denk dat ik goed in signaleren ben. In het luisteren ook wel. Die twee vooral. Ja
A	Oke, mooi ja Zijn er bepaalde methodieken die jij kent? Of dingetjes die je zou kunnen gebruiken hierbij?
5	Pfoe, Nee. Ja nee. Ik ben theoretisch niet zo heel goed onderlegd. Ik doe heel veel op gevoel. Ja dat is wel. Ik denk door ervaring en door het gewoon te doen en mijn gevoelsprieten aan te zetten zeg maar. Denk ik dat ik heel ver kom en ja, theoretisch heb ik daar dan niet

	zo'n idee van. Nee.
A	Oke. Vind je zelf wel dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om ze hiermee te kunnen helpen?
5	Ja, wel. Ja.
A	En waarom wel?
5	Nouja, ik denk dat mijn gevoel heel vaak heel goed zit en dat ik daardoor wel, dat het me daarom wel lukt, zeg maar. En aan de andere kant op het moment dat ik denk dat ik een vaardigheid niet heb, dan durf ik daar heel open over te zijn en daar ook mijn vragen over te stellen en ook hulp te vragen.
A	Ja, oke, ja
5	Dus ik denk ook dat je dat moet doen. Weet je soms komen dichtbij. Ik kan even geen voorbeeld noemen, maar weet je ja. Als je als begeleider faalangstig zelf bent en je moet vervolgens iemand gaan begeleiden die dat ook heeft, dan kan dat wel heel dichtbij komen en dan kan je denken van oh okee. Dit is bijna mijn verhaal en ik denk dat je daar zelf heel open in moet zijn. niet naar de cliënt, maar wel open en bewust mee bezig moet zijn naar je collega's. om ook te zeggen van oke dit moet ik gewoon niet doen. Ja ik denk in ieder geval wel mijn kwaliteit is dat ik dat ook gewoon doe.
A	Ja, want jij bent ook wel degene die toen bij (collega) heeft aangegeven toch? Of zij dat wilde vertellen enzo?
5	Rondom het geesten?
A	Ja rondom de geesten
5	Ja, ja inderdaad
A	En vind je dan dat begeleiders daarin een beetje dezelfde kennis en vaardigheden moeten hebben of vind je juist van niet?
5	Ja, dat vind ik lastig. want een aantal. Als je het hebt over bijvoorbeeld faalangst. En die anderen die je net ook benoemt. Zo van dat komen we zo vaak tegen in ons werk, daar moeten wij wel gewoon allemaal kunnen
A	Hetzelfde, ja
5	Ja, dat moeten wij gewoon kunnen. maar als je het hebt over die anderen die er nog allemaal kunnen zijn. dat zijn dus soms zo'n specifieke dat ik denk van dat kan niet iedereen kennis en kunde van hebben. Dus ik denk als dat er is, dan moeten we kijken wie heeft het. En als het er niet is moeten we gaan zoeken wie heeft het dan wel of kunnen we daar iets anders voor bedenken. Zeg maar.
A	Ja
5	Ja, maar dat wat heel vaak voorkomt, dat vind ik wel dat we allemaal in huis moeten hebben. Gewoon bij allemaal.
A	Ja, een beetje de basis allemaal en de
5	Ja en de specifieke denk ik, dat mag ook specifiek blijven he. dus als je kijkt bijvoorbeeld op die geesten bij (collega). Dus ik denk ja weet je ik wil daar dus wel iets van af weten en daar heb ik ook van geleerd. Maar ik denk nou niet. Je moet mij daar nou niet heel specifiek op gaan vragen. dus kijk nou (naam) dit heb je nu uitgelegd gekregen dus succes ermee. Ik zal mijn best gaan doen, maar ik weet daar wel 100% zeker van te weten dat (collega) dat echt beter kan. En daar moeten we dan ook gewoon gebruik van maken. Maar ik moet niet afvallen, dus ik kan niet zeggen van dat doe ik dus niet.
A	En daarom was dat dus ook goed, dat je nu allemaal een basiskennis hebt
5	Ja precies. En het ook allemaal serieus nemen, want dat was

	natuurlijk wel een dingetje. Van ja geesten. Ja haha tuurlijk. Ja
A	Ja, zeker denk ik Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
5	Ik heb niet echt iets specifieks. Nee ja, dat wat er dan. Aan de andere kant weet je. Net als rondom faalangst. En jezelf daarin dan niet goed accepteren of wat dan ook. Ik denk dat we dat allemaal wel goed kunnen, maar het is nooit slecht om het er een keer met z'n allen over te hebben, van kijken we dan allemaal op dezelfde manier en hebben we een stukje dezelfde aanpak? Dat is natuurlijk niet verkeerd denk ik.
A	Nee, nee oke.
5	Dat stukje, meer verdieping. Dat daar ook gewoon open en breed over moeten hebben een keer. Maar voor de rest. Ik heb niet echt het gevoel dat ik er heel erg tegen aan loop.
A	Nee, oke fijn. En heb je dan bijvoorbeeld nog wel behoefte aan extra kennis of gespreksvaardigheden, van die dingetjes? Dat je bijvoorbeeld denkt van ik zou meer of het thema zelf willen weten? Over angsten die er zijn of..
5	Nee
A	De basis die je nu hebt, die je nu weet, is voor nu voldoende?
5	Ja, en ik denk dat ik wel al een heel eind kom. En eigenlijk door te kijken en te luisteren en het serieus te nemen, weet je. Ik denk dat je dan wel echt al een eind bent. dat je dan als mens en als begeleider al heel veel kunt doen.
A	Oke, mooi.
5	Want dat is natuurlijk wel een van de belangrijkste dingen, het serieus nemen. Het niet afdoen als stelt uw eigen niet aan, nee, ja.
A	Oke, dus het is meer. voor jou is het op het gevoel doen belangrijk dan de theoretische kant?
5	De theoretische kant. Ja ja inderdaad
A	Oke. Ja dit was het eigenlijk wel een beetje. Zijn er nog zaken die je zelf wilt toevoegen of waarvan je denkt die ik gemist heb? Of iets heel belangrijks wat er echt bij moet?
5	Nee, dat denk ik niet. Je hebt over de dingen nagedacht en je hebt je vragen daarop gesteld. Nou nee. Ik ben wel heel benieuwd hoe anderen er dus naar kijken wat daar vervolgens dus uitkomt. Of anderen wel behoefte aan hebben aan een stuk meer theorieën en dat soort dingen. Dus daar ben ik wel nieuwsgierig naar ja. En daarom vind ik het dus wel mooi om het daar gewoon op een open en eerlijke manier met elkaar over te hebben.
A	Ja, zeker
5	Maar nee, verder is het duidelijk
A	Oke, nou dankjewel dan!
5	Jij ook!

Interview

Naam: 6
Functie: Groepsbegeleider
Datum: 21 maart 2017

A: Amber, interviewer
6: geïnterviewde

A	Je moet maar even kijken welke vragen je wel en niet kan beantwoorden, want dit is eigenlijk al, wanneer ik mijn scriptie onderwerp ging bedenken zeg maar. Toen heb ik hier een beetje de vraag gesteld of ze iets wisten. En toen kwam dit een beetje naar voren. Vooral in het zien van geesten zeg maar. Dat was echt de aanleiding. Omdat heel veel mensen hier zeiden. En toen zeiden hun eigenlijk van ja we hebben geen idee hoe we hiermee om moeten gaan en toen heb ik dat eigenlijk als onderwerp gepakt. Maar het zien van geesten was spiritueel zeg maar, dus dat was niet wetenschappelijk genoeg.
6	Angsten, nou toch? Waar je het over hebt gedaan?
A	Ja, dus toen heb ik het eigenlijk naar angsten gezet en dan zeg maar naar de angsten die gewoon iemand kan hebben, dus nog geen angststoornis.
6	Ah oke
A	Dus waar wij als begeleiding zeg maar mee om moeten kunnen gaan
6	Oke interessant
A	En dan heb ik het nog verspreid in sociale angsten en specifieke angsten. Dus de sociale angsten zijn een beetje de bang om negatief beoordeeld te worden, faalangst en die dingetjes. En de specifieke angsten zijn dus angsten voor iets specifieks, angst voor geesten, dood, bloed, tandarts. Het kan echt alles zijn, maar voor 1 ding zeg maar
6	Bang zijn
A	Ja, bang zijn inderdaad. De eerste vraag is misschien wel meteen de moeilijkste haha, maar wat versta jij onder het hebben van angst?
6	Wat sta ik onder het hebben van angst. Ja het bang zijn om iets niet op de goede manier te doen. Het bang zijn om te falen, maar dat is weer iets te gericht op een onderwerp. Het bang zijn voor iets waar je angsten zijn zeg maar. En dan een onrustig gevoel krijgen van binnen, niet weten hoe dingen aan te pakken, de angst, het vermijden ervan.
A	Ja, oke, mooi Welke angsten zie jij hier terug bij de cliënten hier in het trainingshuis?
6	Ook wel de angst om te falen, of om onder te doen voor anderen. Omdat je in een groep bent waar over elkaar wordt gepraat, maar ook negatief. Vooral ook bang zijn om er niet bij te horen of iets te missen, waardoor ze eigenlijk hun grens overschrijden. Ook wel niet alleen binnenhuis, maar ook wel in de maatschappij eigenlijk, als je het dan breder trekt. Omdat ze ook wel jongeren met een beperking, die ook wel bang zijn om net niet mee te kunnen in de maatschappij. En dat ze daar ook wel onzeker van kunnen worden.
A	Ja, oke, duidelijk.

	Ben je ook bekend met angststoornissen?
6	Ben ik bekend met angststoornissen, ik heb in mijn vorige stage daar wel mee te maken gehad. Maar ik moet eerlijk zeggen dat ik er nog wel veel kan leren denk ik
A	Oke, maar met welke dan? Zijn er bepaalde?
6	Ja, angst. Er was ook wel een cliënt met hechtingsstoornis. Dat is wel net iets anders denk ik, maar vanuit de hechtingsstoornis zijn denk ik wel veel angsten die een cliënt kan hebben inderdaad. Die was dan altijd wel heel aanwezig op de groep, omdat ze bang was om vergeten te worden. Wat weer zorgde voor frustratie bij andere cliënten. Angst.. ook wel als we het over specifieke angsten gaan hebben. Met de cliënten naar bijvoorbeeld de dokter gaan, of de tandarts waar ze dan heel erg bang voor zijn. Dus wel een beetje eigenlijk ja.
A	Oke, merk je verschil op tussen cliënten hier in huis, met een hoog niveau of een laag niveau, zeg maar. Is er verschil in hoe die met angsten omgaan of welke angsten ze hebben?
6	Ik denk degene met hoog niveau, die kunnen makkelijker onder woorden brengen met welk probleem of met welke angst ze zitten, waardoor de begeleiding er gelijk van op de hoogte is. Of de angst samen kunnen aanpakken, waardoor. Ik denk dat de cliënten met hoger niveau er iets makkelijker mee om kunnen gaan. En andere cliënten met lager niveau die het dan moeilijker vinden om het onder woorden te brengen en daar eigenlijk maar mee blijven doorlopen.
A	Ja, Ja Wat heb jij hiervoor gedaan, even tussendoor. Wat voor doelgroep was dat?
6	Ja dat was een complexe doelgroep. Licht tot matig verstandelijk beperkt.
A	Dus dat is wel een beetje hetzelfde?
6	Ja, ja
A	Qua niveau?
6	Ja qua niveau wel
A	Oke. Heb je zelf al eens meegemaakt dat een jongere last had van een sociale of specifieke angst?
6	Ja, ik heb hier in huis wel eens meegemaakt met een cliënt ja. En dat was dan ook over geesten of aanwezig zijn van een ander zijn in een kamer. Dat er iets. Dat hij iets over zijn lichaam voelde, wat er in zijn beleving wel was, maar niet echt, ofja hoe zeg je dat
A	Dat het niet voor iedereen zichtbaar was?
6	Ja, precies. Hij was er wel van overtuigd.
A	Ja. En hoe ben je hier toen mee omgegaan?
6	Ja, hoe ben ik er toen mee omgegaan. Ik heb het verhaal wel aangehoord. Ja. En ik heb wel gewoon een luisterend oor voor hem geboden, maar ik ben er eerlijk gezegd niet echt heel diep op ingegaan. Ook omdat ik in mijn visie zeg maar daar niet zo bekend mee ben en daar ook niet direct het geloof zeg maar, ofja het geloof ik weet niet of dat de goede benaming is, maar ik denk dat ik zoiets niet snel zou zien of misschien wel nooit. Dus daarom begrijp ik het ook veel moeilijker, maar voor hem heb ik wel gewoon een luisterend oor geboden en wel gedaan wat voor hem goed was, denk ik.
A	Oke, en zou je dat nou dan weer hetzelfde doen of zou je het nu anders aanpakken?
6	Ik zou het denk ik nog steeds wel hetzelfde doen en misschien wel

	doorverwijzen naar een collega die er iets meer vanaf weet. Of daar iets meer affiniteit mee heeft, weet niet.
A	Ja, Ja oke Wat vind je het lastigste in de begeleiding van cliënten met dit soort angsten?
6	Het lastigste in dat ik ze misschien niet helemaal begrijp, omdat ik dingen anders zie dan hun. En daar en kijk je doet wel heel erg je best om je in te leven en het zo goed mogelijk ook voor hun te snappen, maar dat is ook wel iets wat ik wel moeilijk vind. Zeker bij zoiets
A	Bij zoiets vaags?
6	Ja inderdaad. Kijk als iemand bang voor de dokter is, voor een prikje, kan ik me eigen daar iets beter in inleven, dan als iemand bijvoorbeeld met geesten, dus dat vind ik wel lastig onderwerp
A	Ja oke. En bij sociale angst of faalangst. Heb je dat al ooit gehad?
6	Ja op zich, faalangst denk ik dat best veel cliënten daar gevoelig voor zijn. Dat vind ik dan ook wel weer makkelijker om in te leven, omdat de cliënt makkelijker kan stimuleren of moed in proberen te praten dan bij een specifieke angst.
A	Dus daar heb je voor jouw gevoel minder moeite mee?
6	Ja, inderdaad
A	Oke Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden van een begeleider om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
6	Ja het empathisch vermogen is dan denk ik wel belangrijk. En het altijd serieus nemen van cliënten ook al geloof jij daar niet in of denk jij van dat het niet waar is, dan denk ik wel dat je daar altijd voor de cliënt moet zijn en ook met die dingen waar je terecht kan komen. Ik denk ook wel dat het belangrijk is om de angst te remmen en ook wel af te nemen bij de cliënt als dat mogelijk is, om door met hem in gesprek te gaan of gewoon nabijheid te bieden. Dat zijn wel denk ik belangrijke vaardigheden. Empathisch vermogen en luisterend oor bieden.
A	Oke. En over welke kwaliteiten beschik jij zelf om deze cliënten te kunnen begeleiden?
6	Ja het empathisch vermogen dan op zich beschik ik daar wel over. Maar ik denk dat ik daar nog wel meer over kan leren. Net zoals bij die onderwerpen die voor mij nog een beetje vaag zijn. Ik denk dat daar voor mij nog wel wat te halen valt. Een luisterend oor bieden dat denk ik wel dat ik daarover beschik. Ja
A	Oke, mooi. Zijn er bepaalde methodieken die jij kent om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
6	Oh dat is een goede vraag. Ik kom wel van het mbo af he haha.
A	Haha oh maar nee mag ook hoor
6	Ik moet eerlijk zeggen. Ik had het er pas ook met een andere collega over. Ik doe best wel veel op gevoel en een doener zeg maar. Ik ben niet echt iemand die denkt van oh deze methodiek zal ik in dit gesprek eens gaan gebruiken. Als ik eerlijk ben niet eigenlijk
A	Ah oke Vind je dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om deze jongeren met angsten te kunnen begeleiden? En waarom?
6	Ja ik denk wel dat ik op zich die vaardigheden dus wel beschik. Ofja dat ik die ken. Wel is het natuurlijk dat ik nog heel jong ben en haast geen ervaring heb, belangrijk dat ik nu in een team zit met mensen

	die wel heel veel ervaring hebben. Dat we zo elkaar wel op kunnen vangen en kunnen steunen. Dus op zich beschik ik er wel over, maar ik denk niet als je een team hebt met alleen maar begeleiding die net van school komt, dat dat voldoende is om zo'n groep te begeleiden.
A	Oke ja. En vind je dan dat alle begeleiders zeg maar, in een team, een beetje dezelfde kennis en vaardigheden moeten hebben en gebruiken of juist niet?
6	Van de ene kant wel, maar van de andere kant is het misschien ook wel goed om bepaalde onderwerpen bij een begeleider te leggen die daar ook dingen in ziet of daar dingen in snapt. Dus dat de cliënten ook weten van als ik daar iets over heb dan kan ik die begeleider. Dus over het algemeen eigenlijk wel gewoon een basis, maar voor de specifieke dingen mag wel gewoon een iemand
A	Dat ze mogen uitwijken naar degene die er verstand van heeft?
6	Ja, ja precies.
A	Oke, mooi Waar heb jij zelf nog behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten? Wat zou jij nog willen?
6	Ik denk op zich cursussen over bepaalde angsten die cliënten kunnen ervaren en dan ook wel gericht op deze jongeren, doelgroep. Dat die op zich wel meer handvatten en houvast kunnen bieden
A	Oke. En heb je dan ook nog behoefte aan bepaalde kennis, literatuur, gespreksvaardigheden? Van die dingen?
6	Ja ik denk dat je met zo'n cursus dat je dat er allemaal bij pakt.
A	Ja ja dat hoort er dan wel een beetje bij inderdaad. Maar niet specifiek van dit of dat wil ik graag weten?
6	Ja, dingen die actueel hier zijn in de groep. Maar die verschillen nog wel per doelgroep
A	Per moment
6	Ja per moment en per doelgroep inderdaad waar je binnenkomt. Dus dat is dan wel moeilijk, ofja moeilijk
A	Dusja dan is dat meer als iets opspeelt ofzo, net als toen met die geesten. Dat als dat heel veel opleeft dat er dan aandacht aan wordt besteed. Dat dat niet per se van te voren allemaal moet, maar dat dat dan gewoon pas aan de orde komt, zoiets?
6	Ja, ja. Op die manier
A	Oke, nou ik heb de belangrijkste vragen wel gesteld.
6	Kijk
A	Zijn er zelf nog dingen die je gemist hebt of die er nog bij moeten?
6	Ik denk dat het wel duidelijk is.
A	Oke fijn. Nou dankjewel in ieder geval
6	Graag gedaan en veel succes nog!

Interview

Naam: 7
Functie: Groepsbegeleider
Datum: 21 maart 2017

A: Amber, interviewer
7: geïnterviewde

A	Ja ik ben bezig met het onderzoek over angsten dan. Ik heb het een beetje gekaderd door zeg maar de angsten te nemen die cliënten hier hebben waar wij als begeleiding hier iets mee kunnen, dus waarin we ze hier kunnen begeleiding. Dus geen angststoornissen enzo, niet zo heftig
7	Nee nee. Gewoon hetgeen waar wij mee te maken hebben
A	Ja, precies. En als het een angststoornis zou zijn dan worden ze door gestuurd naar een psycholoog of een gedragsdeskundige, dus ja echt wat wij er hier mee kunnen.
7	Ja
A	En dan heb ik het nog verdeeld in de sociale angsten en de specifieke angsten. Dus de sociale angsten kan zijn bang om negatief beoordeeld te worden, faalangst, dus een beetje de sociale kant. En de specifieke angsten dan de angst voor de geesten hoort daarbij, voor de tandarts. Specifiek op een ding waar ze dan heel erg mee bezig zijn en ja dat kan echt alles zijn, spinnen, maar dan allemaal net iets erger dan normaal
7	Oke
A	Dus daar kan je een beetje aan denken bij het woord angsten Mijn eerste vraag is wat jij verstaat onder het hebben van een angst of het hebben van angsten?
7	Angsten, dat is bij mij toch wel dat iemand dan toch ergens bang voor is. Dus zich niet prettig voelt bij het naar de dokter gaan, een spuitje krijgen, bang zijn om in het donker te slapen, bepaalde stemmen he, sommige kinderen met name dan zijn bijvoorbeeld bang voor zware stemmen. Dat leeft bij mij echt bij het woordje angst.
A	Ja, oke Welke angsten zie jij terug hier bij de cliënten in het trainingshuis?
7	Ik zie hier wel terug bij sommige mensen toch wel angst om alleen te zijn. verlaten te worden, zie ik wel terug bij sommige cliënten. Ik zie ook wel angsten voor afwijzing, dus mensen willen hier toch wel graag bij horen. maar ik zie ook angst bij mensen dat ze te dik worden of dat ze teveel eten, dus ik vind het hier best wel breed. (cliënt) die toch bang is voor spuiten, dat hij dat toch wel een beetje eng vindt. Tandarts gebeuren, tandarts is ook altijd leuk, die gebruikt natuurlijk ook leuke attributen om te kijken waar mensen ook wel bang voor zijn. Dat hoofdzakelijk denk ik.
A	Oke Ben je ook bekend met angststoornissen? Zo, ja welke?
7	Ik heb wel meer uit het verleden van het werk en dat was met name op het grasijsje vooral. Daar waren wel kinderen bij die een angststoornis hadden, met name in combinatie met de hechting. Dus inderdaad heel bang zijn om alleen gelaten te worden, maar ook de angsten voor ja mannen. Dus toch wel seksueel misbruik de achtergrond is, dus dat ze wel heel erg bang zijn voor mannen, om alleen in de buurt te zijn bij mannen. Ja dat zijn eigenlijk een beetje de angsten die ik mijn werk wel tegen ben gekomen
A	Ja, ja oke. En zie jij verschil hier bij de jongeren bij degene die iets lager van niveau zijn en degene die wat hoger van niveau zijn? bijvoorbeeld in

	het omgaan met angsten of de verschillende vormen van angsten?
7	Ja het is doordat de wat hogere niveaus, als we dan een beetje (cliënt) als voorbeeld kunnen nemen. Die praat over angsten, met name over wat zij heeft meegemaakt. Maar ook wel dingen die zij voelt. En ik heb wel de neiging dat anderen dat ook wel overnemen. Dat wil niet helemaal zeggen dat ik niet geloof dat zij zelf zoiets niet gehad hebben of wat dan ook, maar ik heb wel het idee dat ze elkaar daarin een beetje napraten en dat vind ik ooit wel heel moeilijk van ja wat is nou echt, wat is waar. Of is het omdat ze met elkaar gepraat hebben en zien ze het nou in een keer allemaal.
A	En zie je dat dan ook bij de jongeren van een iets lager niveau of maakt dat in principe niet uit?
7	Nee, ja kijk. (cliënt) en (cliënt) zijn natuurlijk ook niet van een heel hoog niveau, maar die zijn verbaal heel sterk, dus waardoor zij overschat worden, maar dat vind ik met z'n tweeën dan wel een voorbeeld van als (cliënt) dan iets voelde of iets zag, dan had (andere cliënt) dat ook gehad. En dat weet ik dan niet. Dat vind ik dan best moeilijk van wat klopt daar dan van en dat wil dan niet zeggen dat ik (cliënt) niet wil geloven, maar ik vind het wel heel typisch dat het op hetzelfde moment is en dat vind ik ook wel een lastige, dat ik denk van
A	Ja, ja. Dus dan heeft het in principe niet echt met niveau te maken maar meer met het napraten van elkaar zeg maar
7	Ja, ja ik weet ook niet zo goed hoe ik dat anders moet omschrijven en als ik dan kijk naar een wat lager niveau, dan denk ik ook. Zo'n (cliënt) en (cliënt) die vallen natuurlijk wel onder, daar duurt het wat langer bij, voordat zij iets aan kunnen geven waar zij bang voor zijn of een angst voor hebben. Dus dat zijn wel echt mensen die je moeten vertrouwen willen ze iets kwijt kunnen, dat is wel ja. Ik kan nou hier ook niet echt iemand noemen waarvan ik nou zeg van daar had ik dat of dat niet van verwacht.
A	Oke, ja
7	Ja en (cliënt) bijvoorbeeld, daar weet ik nog te weinig van om te weten van is die jongen ergens bang voor of heeft hij een bepaalde angst? Want we zien hem eigenlijk alleen maar heel erg ontplooien, maar ik zou het niet weten of die bijvoorbeeld bang is in het donker of zoiets bijvoorbeeld of bang is voor bepaalde diertjes
A	En heeft het dan inderdaad te maken met niveau of gewoon met persoon dat kan natuurlijk ook.
7	Ja, ik zou het dan liever per persoon zien.
A	Ja, dat het niveau in principe niet echt uitmaakt.
7	Nee, nee.
A	Nou, iedereen heeft wel eens meegemaakt dat een jongere last had van een van die twee angsten, een sociale of een specifieke angst. Heb je daar een voorbeeldje van, van een situatie en hoe jij daar toen mee om bent gegaan?
7	Ja goed. Een specifieke is bijvoorbeeld (cliënt) die heel erg bang is van de tandarts. Hij zegt dat niet graag, maar omdat ik dat dus weet, dan merk ik wel dat hij dat bij mij wel komt zeggen van oh nou moet ik weer naar de tandarts. Rustig aan dat gaat gewoon goed, gaan kijken.. Maar dat is puur omdat ik hem al van het grasijsje ken. Dus dat is niet zo zeer. En bij (cliënt) heb ik wel steeds meer gemerkt dat ze steeds opener wordt over het feit dat ze inderdaad niet graag alleen met mannen is of alleen met jongens is. Ze haalt dan ook wel een altijd dingen door de war in haar hoofd. Maar ook specifiek aangegeven dat ze geen mannelijke begeleider wil. Terwijl ze nog nooit een ervaring heeft gehad met een mannelijke begeleiding, maar wel, dat scheert ze een beetje over een kam.

	En dan vind ik het wel ooit lastig van hoe ga ik daar nou op de juiste manier mee om. En zij ervaart de dingen toch anders dan dat ik ze zie, dus ja dan is dat best moeilijk ooit. Bijvoorbeeld met die jongen van d'r werk. Daar gaat het eigenlijk alleen om een aanraking. Maar zij maakt daar zo'n verhaal van. Dat ik in eerste instantie denk van jeetje wat heeft die jongen wel niet allemaal gedaan. dan blijkt het best wel mee te vallen. Alleen voor haar is dat wel een angst die continue terugkomt. Die ze nu ook zo eigen heeft gemaakt dat het in haar cirkeltje wel heel belangrijk is dat zij dus niet alleen is met mannen, jongens of
A	En hoe heb je dat nou eigenlijk aangepakt dan?
7	We hebben het in haar plan gewoon gezet. Dat het haar (cliënt) voorkeur is om een vrouwelijk begeleidster te hebben. Cliëntbegeleidster en maatje dan als begeleiding. Dat (cliënt) minder open is bij mannen dan bij vrouwen. En dat met haar werk, daar gaan nou gesprekken gewoon volgen om te kijken wat kunnen we daarmee en wat is daar mogelijk in. En binnen het team vertellen dat we daar rekening mee moeten houden. Maar ook tegen (cliënt) zeggen van we hebben hier ook gewoon mannelijke begeleiding werken en als er iets is dan zou je daar toch ook gewoon naar toe moeten gaan want zij hebben jou nog nooit niks gedaan. dus ik probeer en ik benoem het wel dat er hier niks aan de hand was of is. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat we het dan weg kunnen nemen bij haar, maar
A	Nee, oke. Wat vind jij het lastigste in de begeleiding van cliënten met dit soort angsten?
7	Nou het lastigste vind ik toch net als zo'n (cliënt) die dan dingetjes ziet en voelt. Terwijl ik dat zelf niet heb, om daar dan wel. Natuurlijk wil ik daar heel serieus mee omgaan. Maar dat ik ooit wel merk dat ik niet zo goed weet wat ik het beste kan doen. Ik luister en ik zorg dat ik er ben voor haar. maar door dat ik zelf de dingen niet zie en voel vind ik dat wel ooit lastig van goh hoe kan ik dat dan het beste aanpakken. En gelukkig kunnen we daarin het team altijd over praten en hebben we daar wel een paar handvatten voor gekregen, maar ik merk wel dat bijvoorbeeld (cliënt) hierin wel haar eigen mensen zoekt voor dat soort dingen ook. Maar daar ben ik niet zo in thuis en daar heb ik ook minder interesse in, maak ik dat zelf ook niet eigen
A	Ja en als je het niet kent is het misschien ook moeilijker om in te leven dan in een situatie
7	Ja als je het misschien wel zelf voelt of zelf ziet. Maar ja dat heb ik ook niet dus ja. Maar wil niet zeggen dat ik het wegwuif. Dat helemaal niet, maar ik merk wel dat ik wel wat langer nodig heb om te vragen van wat is er dan precies of om haar wel te kunnen geruststellen. Ik voel het niet
A	Maar ja dat doe je dan wel? Een beetje de situatie uitpluizen
7	Dan probeer ik wel even te vragen van wat is er dan precies of wat voel je of wat zie je, kan ik daar iets mee. Zo van ja. Maar dat vind ik ook wel lastig, dat ik denk van goh en je hoort het vort steeds vaker.
A	Ja ja en zoals je straks dan al zei het stukje overnemen van elkaar in zoiets.
7	Ja dat moet dan ook gewoon. En ik sta daar wel voor open hoor. Het is niet dat ik denk van oh nee dat ga ik helemaal niet doen. Maar ik ben daar natuurlijk wel iets langer mee bezig dan zo'n (collega) die dat veel sneller voelt.
A	Ja, ja oke. Hoe zou je dat nu op dit moment doen. Mocht er een cliënt met zo'n angst naar je toe komen?

7	Nou dan zou ik daar zeer zeker serieus op in gaan en vragen wat er dan. Zoveel mogelijk. Ik denk dat ik wel zou proberen om wel wat informatie los te krijgen bij de cliënt. om te kijken wat ik er dan mee kan. Of hoe ik iemand in ieder geval kan geruststellen. En proberen of ik iets weg kan nemen. Ik handel toch ook wel veel vanuit mijn gevoel, dus vaak kan ik hem toch wel een beetje een kant op sturen die voor hem of haar wel beter is. Maar ik zal wel altijd even overleggen en vragen van. En als er echt iets is waar ik zelf niet uit kom dan zal ik zeker aan collega's vragen van hoe doen jullie dat of hebben jullie dat ook al eens aan de hand gehad en wat zeg je dan? En wat doe je dan dus ja. Je bent nooit te oud om te leren
A	Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden die een begeleider moet hebben om jongeren met deze angsten te kunnen begeleiden?
7	Ik denk sowieso in het algemeen moet je gewoon wel kunnen luisteren. Je moet iemand ook wel een beetje aan kunnen voelen. Maar je moet ook vooral laten zien dat je er bent voor iemand en niet eens zo specifiek alleen voor angsten, dat vind ik voor een heleboel begeleidingsstijlen. Maar een cliënt moet zich wel prettig voelen bij jou, want als je zorgt dat je dat kunt uitstralen of een cliënt mee kunt geven. Dan heb je het vertrouwen al gewonnen en dan vaak komen ze ook wel met andere dingen naar je toe. Of het dan om angsten gaat of. Ik vind wel dat je dan ook beter bij de cliënt aansluit. En vooral wel luisteren denk ik. En laat hem maar praten en laat hem maar vertellen waar ze wel of niet last van hebben of het waarom. En dan kijken of je misschien wel iets mee kunt oplossen of ondersteunen of.
A	Ja ja oke. Over welke kwaliteiten beschik jij zelf vind je? Om deze cliënten te kunnen helpen?
7	Ik merk wel, ik sluit wel redelijk goed bij mensen aan omdat ik. Ik doe het werk al lang. Dus ik heb best wel wat ervaring. Ik merk ook doordat ik zelf moeder ben van oudere kinderen dat ik ook wel makkelijker dingen kan zeggen tegen cliënten. Ik heb wel het idee dat ze me wel snel vertrouwen. En ik probeer eigenlijk ook altijd wel, ja te luisteren, maar ik probeer ook wel een stukje humor er in te gooien, want dat vind ik eigenlijk ook wel belangrijk. En ik ben ook wel. Ik ben er wel voor ze. En ik denk dat de meeste cliënten dat bij mij ook wel voelen. Dat dat misschien ook wel mijn kwaliteit is van ik laat zien dat ik hun zie en ik laat ze voelen dat ik er voor ze ben. en niet zo zeer omdat het mijn werk is. Maar meer in de zin omdat ik dat graag wil, omdat ik dat graag wil doen. Ik denk dat ze dat bij mij ook wel voelen en door mijn jarenlange ervaring zie ik gewoon heel snel iets of voel ik het ook best snel aan. Ja en praktisch ben ik gewoon ook heel snel. Ik kan heel snel schakelen. En ik denk dat dat voor onze cliënten hier wel. En ik hou wel van gezelligheid en het huiselijke en dat probeer ik ook altijd wel mee te geven.
A	Dus oke, mooi Zijn er bepaalde methodieken die jij kent? Om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
7	Zijn dat de echte methodieken. Ik weet niet. Ik doe zoveel uit mijn ervaring en vanuit mijn gevoel. Dat ik ooit ook wel echt na moet denken van is dat nou een bepaalde methodiek. Is dat dan. We hebben hier natuurlijk ook een hele lange tijd gewerkt volgens methodisch handelen, methodisch werken. Onze methodiek was natuurlijk ook wel heel die trainingsmap. Ik denk dat we nou meer
A	Competentiegericht werken was dat ook toch?
7	Ja het competentiegericht werken. En dat we nou meer vanuit het zien zijn gaan werken en ik kan dat dan niet zo goed benoemen welke methodieken

	of welke competentie dat dan eigenlijk is.
A	Oke, ja ik denk dat zien ook al een methodiek kan zijn, zeker
7	Ik denk ook wel dat het gewoon goed werkt en dat we er allemaal wel van opgestoken hebben. Ja wat heb je hier nog meer. je hebt natuurlijk het stukje autisme wat hier natuurlijk wel veel terugkomt. Het stukje hechtingsproblematiek ook wel maar ook wel een stukje, hoe zeg je dat, ontplooien ontgroeien. Jongeren die dingen zelf, zelfredzaamheid. Maar ik weet niet zo goed onder welke methodiek dat valt.
A	Nee maar dat hoeft ook niet. Is helemaal goed. Vind je dat jij zelf genoeg kennis en vaardigheden beschikt om deze jongeren hierin te kunnen begeleiden?
7	Ja, ik denk wel dat ik gewoon door middel van mijn ervaring en mijn manier van werken, die ik natuurlijk ook mezelf eigen heb gemaakt. Dat ik onze jongeren hierin wel kan ondersteunen. Gaat het echt om hele specifieke dingen, ik heb wel een aantal cursussen allemaal gedaan. maar dan zou ik mezelf misschien daarin ook nog wel kunnen specialiseren, als ze vanuit de stichting nog extra dingen hebben. Ik ben niet te beroerd om een cursus te volgen. Alleen wat ik in de vergadering ook al aan gaf. Ik ben niet meer van plan om nog 3 jaar naar school te gaan.
A	Haha, nee nee maar dat is ook niet
7	Dat was ik niet meer van plan
A	Nee haha, snap ik
7	Maar een echte specialiteit in de angststoornissen, die heb ik denk ik niet. Maar het is puur mijn ervaring en mijn gevoel daarbij. En ik merk wel dat mensen wel graag naar me toe komen. Dat heb ik me denk ik wel eigen gemaakt.
A	Maar ja dat kan ook toch. Het hoeft niet altijd vanuit het boekje te zijn. En vind je dan dat alle begeleiders een beetje dezelfde kennis en vaardigheden moeten hebben of mag dat juist verschillend zijn?
7	Nou ik denk sowieso dat het wel verschillend mag zijn, maar ik denk dat het wel makkelijk is om een aantal basiscursussen, technieken, competenties hoe je het ook wil noemen, te beheersen. En, maar dat is ook. Dat telt voor het hele werk. Dat telt niet alleen voor de angsten. En dat er een aantal mensen misschien wat gespecialiseerd zijn in dingen waar je als team wat aan hebt, waar je van kan leren. Ik denk dat dat wel belangrijk is, maar ik denk de basis dat we dat allemaal wel gewoon moeten hebben.
A	En dan ja, wat je zegt. De vertakkingen naar de specifieke, dat dat bij verschillende kan liggen?
7	Ja, dat kan bij verschillende. ik denk, niet dat wij dat per se alle 10 moeten hebben, maar ik denk dat we nog goed van elkaar kunnen leren.
A	Ja, oke mooi
7	En plus als er iets heel specifieks zich voor doet, zoals we bij (cliënt) gehad hebben. Ja dan neem je ook een autismeconsulent in de hand, om daar weer een hele hoop van over te nemen en van te kunnen leren. Of dat die ons laat zien van hij denkt zo en zo. En dat zou met angsten ook zo kunnen zijn. Van ja we hebben nou iemand, weet ik veel, ontzettend bang om in het donker te slapen en het is echt een probleem en het wordt steeds erger. En misschien dat je dan wel iemand. Als het voorkomt dat je er dan ook zeker wel iemand bij haalt die er heel veel verstand van heeft. En die ons daarin ook kan sturen en kan ondersteunen. Probeer dit is en ik blijf op de achtergrond. Ik denk dat dat altijd goed is.
A	Ja en mocht het dan voordoen, dat je er zo op kan inspringen
7	Want ja, omdat we natuurlijk een groep zijn waar we steeds andere soorten cliënten hebben. We zijn natuurlijk geen groep waar altijd alles zo

	is met iemand, dus ja denk ik ook. Stichtingsbreed dat we mensen kunnen vragen om ons wat bij te scholen of om te zeggen hoe we er mee om moeten gaan of hoe dan ook. Ja dus daar zal ik altijd voor kiezen in ieder geval.
A	Oke, mooi. En waar heb jij nog behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten? Je hebt er eigenlijk al een beetje antwoord op gegeven, maar zijn er nog zaken, kennis, gespreksvaardigheden, dingen die jij specifiek denkt daar heb ik echt behoefte aan wat ik graag wil leren?
7	Ik heb tot nu toe ook niet echt een bepaalde angst of stoornis meegemaakt waarvan ik dacht oeh daar weet ik echt helemaal niks van. Ik kan zo 123 niet iets noemen waarvan ik zeg.
A	Dat was dan een tijdje terug misschien het zien van de geesten, maar dat heeft dan (collega) al opgepakt.
7	Ja maar dat hebben we dan inderdaad in het team gesproken en (collega) heeft daar een heleboel over uitgelegd, wat ook veel helderder is. Ja die app dan om iemand rustig te krijgen en ik denk vooral veel luisteren, luisteren. Ja ik denk dat we dat ook allemaal wel goed doen. Alleen ik denk als er echt hele specifieke problemen bij iemand kunnen zijn, dat we dan zeker een gespecialiseerd iemand erbij moeten kunnen halen. Maar om nou te zeggen, dat zou ik graag willen, dat weet ik zo niet.
A	Dus dan ligt je behoefte eigenlijk meer bij dat als er een specifieke angst is, dat je er iemand voor uitnodigt of dat als er iemand binnen het team is, dat die er iets meer over vertelt. En dat je op die manier bijgeschoold wordt. Op het moment dat het echt nodig is zeg maar?
7	Of er moet inderdaad iets ontwikkeld zijn, dat er een bepaalde richtlijn of competentie is van dat zou goed zijn bij onze doelgroep. Dat zou bij ons aansluiten. Dan zou ik zeker zeggen, ga dat als team doen of een paar van het team. Maar voor nou mij persoonlijk, nou wil ik echt iets weten van die angst of die angst, dat heb ik op het moment niet. Maar goed wat niet is, kan nog wel komen.
A	Maar ja dat is dan wat je zegt. Je wil dat op dat moment, waar het nodig is.
7	Zie jij zelf bepaalde angsten hier in huis?
A	Ja wel inderdaad die sociale angsten, best wel sterk. faalangst. En ja de specifieke angsten.
7	Ja faalangst inderdaad. Iets niet kunnen er graag bij willen horen.
A	Ja dat allemaal. Als je dan naar een (cliënt) kijkt. Maar ook wel naar een (cliënt). of dat meteen een angst is weet ik niet, maar die wil er ook wel graag bij horen.
7	Ja, want dat is wel iets. Zij weten niet zo goed hoe ze daarmee om moeten gaan he.
A	Ja en het verschil bij het (cliënt) en (cliënt). dat is wel een beetje het uiterste denk ik. Dan zie je wel verschil in omgang met inderdaad.
7	Ja dat klopt. En ooit is het ook echt van wat komt er op je pad en hoe voel je het aan. En bij de een heb je meer ingang dan bij de ander. Het zijn natuurlijk ook gewoon mensen en zij voelen ook aan bij wie ze zich het prettigste voelen. En ik denk dat we dat ook zeer zeker niet moeten vergeten. Nee.
A	Nee inderdaad, dat dat ook mag. Dat een cliënt voorkeur mag hebben inderdaad

7	Ja, ja. Wat ik wil natuurlijk steeds meer zie is wel de angst rondom het falen en het social media allemaal. En dat heb ik nog wel is ooit dat ik denk misschien moet ik me daarin iets meer verdiepen. Voor hier gewoon echt. Zo van wat kun je daar dan het beste mee. Ik merk wel daar heb ik wel. Daar ben ik te weinig mee bezig. Dus dat zou voor mij wel iets kunnen zijn, van goh. Daar zou ik dan wel iets meer mee willen, vanuit de stichting of een bijeenkomst of iemand die daar iets meer over kan vertellen, hoe je daar beter
A	Zicht op kan hebben ofzo
7	Ja er wordt natuurlijk ook heel veel gepest en geplaagd via social media en wij kunnen verstandelijk wel zeggen van blokkeer die en gooi die er af. Maar zo werkt dat nou eenmaal niet. En dan merk ik wel ooit dat ik echt niet weet van ja moet ik dat nou overnemen of moet ik dat zelf inderdaad er af gooien. Ja dan vraag ik dat wel aan collega's maar dat vind ik nog wel ooit een lastige. Van hoe zit dat dan? Dat zou voor mij nog wel meer een eye opener zijn. voor meer handvatten ofzo.
A	Oke, ja duidelijk
7	Ik weet niet of dat daar dan specifiek onder valt dan. Is een lastige he
A	Ja, daar kan je altijd de situatie naar maken natuurlijk, ofja. Iemand kan natuurlijk angstig zijn om negatief beoordeeld te worden en dat kan natuurlijk ook via social media en het aantal likes dat je op een foto krijgt of. Dat je bang bent. zo kan je het natuurlijk heel breed maken.
7	Nee ik weet ook niet of het dan specifiek onder jou dingen valt, maar daar zit ik nu weer een beetje hardop over te denken. Dat ik denk ja. Onze doelgroep kent behoorlijk wat
A	Ja en ik denk dat dat zeker wel kan zijn, dat hoort bij de sociale angsten en ik denk dat social media daar ook wel bij hoor. Zeker
7	Ja, dus was nog niet zo gek haha
A	Nee zeker niet. Want alles wat er sociaal gebeurd, gebeurt misschien nog wel meer op whatsapp en op facebook dan in het echt.
7	Dan in het echt, ja dat denk ik ook wel hoor. Het is vort zo'n onderdeel van iedereen zijn leven, je kunt er ook niet meer omheen. Soms denk ik wel van oh was er dat maar nooit gekomen. Ben ik heel eerlijk in. Want het brengt veel te weeg. En ik vind het ook wel heel erg hoor als je dan weer bericht krijgt dat iemand voor een trein gesprongen is, gepest is en dat wordt allemaal via social media gedeeld. Een stukje privacy. Maar goed dat is niet echt angst. Daar zou ik zelf angstig van worden hahaha
A	Nee inderdaad. Nouja het speelt wel een rol. Ja. Oke nou. Dit waren eigenlijk de belangrijkste vragen die ik had. Zijn er nog dingetjes waarvan je denkt dat ik die gemist heb of die je nog graag toe wilt voegen of gezegd wil hebben?
7	Nee volgens mij heb ik alles wel gezegd.
A	Oke. Nou dankjewel in ieder geval
7	Ja graag gedaan. Succes met alles! Wie weet kan je nog wat gebruiken van mijn inbreng haha
A	Ja dankjewel. Zeker ik kan alles gebruiken!

Interview

Naam: 8
Functie: Cliëntbegeleider
Datum: 22 maart 2017

A: Amber, interviewer
8: geïnterviewde

A	Ik heb dus voor het onderwerp angsten gekozen
8	Ja
A	Dan heb ik zeg maar de angsten die cliënten hier hebben, dus een beetje de algemene zeg maar. Dus nog geen angststoornissen. Dat het nog niet zo heftig is dat ze meteen doorgestuurd moeten worden naar een psycholoog of gedragsdeskundige
8	Geen gediagnosticeerde angst ofzo?
A	Nee precies, geen diagnose. Dus eigenlijk gewoon wat jullie als begeleiding daarmee kunnen. En dan heb ik het nog opgesplitst in sociale angsten en specifieke angsten. Sociale angsten zijn een beetje de faalangst, angst om negatief beoordeeld te worden. Alles in de sociale context. En de specifieke angsten zijn de angst voor iets heel specifieks.
8	Dus dat ik bang ben voor spinnen?
A	Precies. Of geesten, of voor bloed. Voor iets, maar dan wat heftiger zeg maar. De tandarts, van alles kan dat zijn. Dus dat is een beetje waar je aan kunt denken bij het woordje angsten. Mijn eerste vraag is wat jij verstaat onder het hebben van angst?
8	Bij onze cliënten?
A	Ja, waar denk jij aan bij het woordje angst. Wat is dat volgens jou?
8	Ja als ik het woord angst dan definieer dan. Als ik het dan wel richt op onze cliënten dan denk ik dat het wel heel vaak te maken heeft met het onbekende. En daarmee zijn dingen onduidelijk, niet voorspelbaar en maakt dat het onveilig waardoor ze er angstig van worden. Ja ik denk dat dat wel een beetje de angsten zijn voor hier, ja. Maar het is natuurlijk wel gericht op sociale angsten dan. Al zijn er natuurlijk ook cliënten bang voor geesten, al vind ik dat ook onvoorspelbaar, niet duidelijk , wat is het, wat kan ik verwachten en dat het daardoor angstig kan zijn.
A	En gewoon in zijn algemeen? Als je niet per se naar de cliënten kijkt? Wat vind jij angst zeg maar?
8	Ik denk dat wat ik net ook wel zeg, dat is natuurlijk ook angst. En ja uiteindelijk is het een soort paniekreactie ofzo, op iets. Ik heb zelf geen angst voor spinnen ofzo iets, maar als ik dat soms bij andere mensen zie dan denk ik; doe normaal, maar die hebben dat dan echt niet in controle, dus ik denk dat angst ook een stukje controleverlies is ofzo, dat je daardoor het niet meer kan relativeren, zo van nou ja ik ben 1 meter 60, dat beestje is 2 centimeter, hij kan mij niks doen. Dat is een stukje controleverlies is angst dan, denk ik. Controle hebben.
A	Ja, ja oke. En welke angsten zie jij terug hier bij de cliënten in het trainingshuis?
8	Wat ik net zeg. Dus het stukje van de omgeving of de wereld niet begrijpen, onduidelijkheid daarvan. Dat neemt angsten met zich mee. Ik denk dat dat de meeste angsten zijn die onze cliënten hebben. En ik denk dat die angst. Ik heb er nooit een studie naast gelegd, maar ik

	denk dat dat bij onze cliënten meer speelt dan bij andere mensen, die niet in een instelling wonen voor een verstandelijke beperking. Ja en als je het dan hebt over hele specifieke angsten, dan heb ik niet het idee dat hier heel veel jongeren echt specifiek voor iets buitensporig bang zijn. Kijk er vinden er veel de tandarts eng, maar dan denk ik ja is ook niet mijn hobby. Ik ben er niet bang voor, maar ik ben wel blij als hij zegt je mag over een half jaar weer terugkomen, dus ja dat snap ik wel. En ik denk dat die specifieke angst, dat schiet me nu niet zo te binnen. Ik denk vooral de sociale angsten die hier spelen. Faalangst hebben we natuurlijk al heel veel meegemaakt he. Dat ze niet goed genoeg zijn. Ze willen allemaal wel heel graag leuk gevonden worden, sociale acceptatie ofzo. Ze doen ook heel veel om leuk gevonden te worden. Ik denk wel dat dat komt uit een angst om afgewezen te worden. Uit een angst om er niet bij te horen. Ik denk dat dat het meeste is wat je hier ziet.
A	Oke En ben je ook bekend met angststoornissen?
8	Ja ik ken wel angststoornissen. Ik denk gewoon zoals. Ik heb er geen sociale studies of opleiding voor gehad, maar wel.
A	Heb je ooit cliënten gehad met een angststoornis? Echt een gediagnosticeerde dan zeg maar?
8	Nee. Bij (cliënt) staat het nu wel genoemd in zijn plan, maar eigenlijk zien we het gewoon niet terug in zijn gedrag en hoe hij in het leven staat en lijkt het bij (cliënt) ook wel een gebrek aan kennis en educatie te zijn. een gebrek van grip op de wereld, waardoor dingen angstig zijn. Maar wij zien niet dat hij daar der mate last van heeft, dat het hem belemmerd of dat hij daarvan in paniek raakt of niet weet wat hij moet doen. Dus ik denk dat daarin een angststoornis wel een te groot woord is.
A	Ja, want heeft hij wel echt een diagnose dan of?
8	Ja, nee het staat in een verslag van school. En daar wordt het wel zo genoemd, zo van een angststoornis, maar daar staat verder niet van het is onderzocht of gediagnosticeerd of er wordt terugverwezen naar dat verslag en dat is een beetje dat ik daar nog met de gedragsdeskundige over gesproken heb. En hoe zien we dat terug en dat ik er ook met ouders over gesproken heb en daaruit geconcludeerd hebben van, dit is gewoon opgeschreven, maar niet vanuit een onderzocht iets.
A	Nee, nee oke. Merk jij verschillen op hier in huis tussen de cliënten die wat hoger van niveau zijn en degene die iets lager van niveau zijn? wat voor angsten die hebben of hoe ze daarmee omgaan?
8	Goeie vraag. Ja mijn eerste reactie is nee. Dus ik ben even goed aan het nadenken van sta ik daar echt achter. Mijn eerste gevoel is dat ze het allemaal evengoed hebben. Ik heb niet het idee dat de een meer of minder heeft. Ik denk misschien wel dat degene met een hoger niveau het wat beter kunnen verbloemen. Aan de andere kant kunnen die het soms ook wel weer beter onder woorden brengen en vind ik het bij de cliënten met lager niveau, bijvoorbeeld (cliënt) waar we het net over hadden, die kan jou dat niet met woorden zeggen. Dan moet je echt naar zijn gedrag kijken en dat is dan misschien wel iets meer wat de mensen van lager niveau, wat moeilijker vinden om het onder woorden te brengen, überhaupt om woorden te gebruiken en dan ook nog hun gevoelens kunnen verwoorden. Dat zijn dan misschien ook wel weer; wat het is dat is het, dat laten ze zien. Terwijl anderen misschien denken van oh het is

	raar als ik hier bang voor ben. Die gaan zichzelf dan ook meer overschreeuwen denk ik. Zeker als je het hebt over die sociale angsten, denk ik.
A	Ja, die verbloemen dat dan inderdaad meer ofzo
8	Ja, dat denk ik wel
A	Oke Deze is eigenlijk al een beetje beantwoord. Maar dus of je als een meegemaakt hebt dat een jongere last had van een sociale of specifieke angst? De sociale heeft denk ik iedereen wel.
8	Ja, maar niet denk ik dat we het zo. Dat je er echt heel concreet zo met iemand mee bezig bent. Dat het allemaal een beetje zit in de dagelijkse gang van zaken. Maar misschien als we dat wel doen, concreet aan de slag mee. Dan zou het wel echt een angststoornis zijn, dan zou het meer richting die kant gaan
A	Meer wat heftiger
8	Ja ja
A	Heb je een concreet voorbeeld van een cliënt die je ooit begeleid hebt, die ergens bang voor was of inderdaad net heb je (cliënt) al benoemd. En hoe jij er toen mee om bent gegaan? En dat hoeft dan niet meteen heel heftig te zijn hoor. Dat kan ook gewoon faalangst zijn
8	Dat is wel handig dat ik dan gewoon even een concreet voorbeeld in mijn hoofd neem he
A	Ja
8	Honderdduizend en dan kan ik er nu natuurlijk geen bedenken. Nou ja, dan pak ik wel gewoon eventjes (cliënt). toen in de periode dat voorval hier gebeurd is met (oud-cliënt) en (cliënt), dat er toen een mes getrokken is en dat hij door het raam is gesprongen, om voor zichzelf veiligheid te zoeken. Nou goed ik ben niet bij de situatie zelf geweest, maar dat speelde daarna natuurlijk nog wel door bij (cliënt). wat doe ik dan? Aan de ene kant vooral bekrachtigen dat wat hij gedaan heeft, dat dat goed was. En het ook wel een beetje proberen te normaliseren. Proberen om. Het gaat hier in huis dan vaak ook een eigen leven leiden en dan wordt het heel groot. En dan toch proberen zo van luister; iemand zit niet lekker in zijn vel en dit gebeurde er. Proberen om heel beknopt en heel duidelijk te maken en al die ruis eromheen wegwerken. En hem daarin wel bekrachtigen, zo van je voelde je onveilig. Voor jou was het op dat moment een goed plan om uit de raam weg te gaan, want dan kon je uit de situatie. Dat heb je goed gedaan. Klaar. Ja dat is dan wat ik doe. En ik denk dat ik dat in alle situaties wel doe. Dingen vaak toch wel normaliseren. En als cliënten het bijvoorbeeld moeilijk vinden om de huisarts te bellen voor een afspraak. Als je dan zegt van oh ik vind dat ook wel eens moeilijk om de eerste keer iets te doen, dat is helemaal niet raar, dat is helemaal niet gek. Hoe kunnen we dat aanpakken? Dat een beetje. Het normaal maken
A	Het normaal maken en het duidelijk maken, verhelderen
8	Ja, ja
A	Oke En wat vind jij dan het lastigste in de begeleiding van cliënten met dit soort angsten?
8	Ja lastig dat cliënten het zelf toch niet zo goed onder woorden kunnen brengen. Dus je gaat zelf toch ook wel vanuit je eigen kader dingen invullen. En dan kan ik natuurlijk dingen, of de plank misslaan. Ik ga iets benoemen waar ze helemaal geen last van hebben en maak ik het alleen maar erger of. Ja dat vind ik dan lastig, dat ze niet gewoon

	kunnen zeggen..
A	En dat is dan vooral bij de cliënten die dan wat lager van niveau zijn, dus die zelf niet zo goed aan kunnen geven?
8	Nee bij allebei wel eigenlijk
A	Oke, dus ook bij degene die heel verbaal lijken, maar daar je ook niet zeker weet
8	En dat ze natuurlijk ook niet altijd zeggen van hee dat klopt nu niet wat je nu zegt. Dat vind ik dan lastig. En zeker als je het echt van het non-verbale moet hebben. Dan ga je natuurlijk invullen. Ik zie nu dit. Maar goed dat benoem ik dan. Ik zie dat er dit is of ik zie dat er dat is. Speelt er iets of is er dit of is er dat? Dat vind ik dan wel lastig ja. Soms ook gewoon een soort van speld in een hooiberg aan het zoeken bent.
A	Ja, het inschatten hoe
8	Ja, dan vind ik het ook wel fijn om daar met collega's over te hebben. En als je dan hebt over die speld in de hooiberg. Misschien zit ik alleen maar aan die linkerkant te zoeken en mijn collega denkt zo van oh maar het kan ook dit zijn. Ojaa. Misschien ga je zelf soms wel met oogkleppen op kijken. Terwijl het dan juist fijn is om het open te gooien. Iemand anders heeft dan net een andere insteek bij een cliënt of heeft net wat anders gezien en dan kom je toch samen tot andere inzichten.
A	Ja, oke Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden die een begeleider moet hebben of jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
8	Ik denk dat je empathisch daarvoor moet kunnen zijn. op het moment dat iemand angsten heeft en je wimpelt het weg zo van oh ja. Dan werkt het niet. Aan de andere kant denk ik ook dat je gewoon duidelijk moet zijn. Je moet ook die angsten weg kunnen nemen, door zeker bij onze jongeren door kort, bondig en duidelijk te zijn. Dat denk ik. En daar dan ook, denk ik ook dat het beter is om te zeggen ik weet het ook niet, dan dat je maar gewoon een vaag verhaal gaat ophangen.
A	Dat je er dan nog op terugkomt of zoiets dergelijks?
8	Ja. En ik denk dat je er ook niet. Dat je een soort van dingen normaal moet kunnen maken, dat je de lading er af kunt halen. Of ja wat heb je daar dan voor nodig. Misschien is het ook wel een stukje niet langer bij stilstaan dan het nodig is, gewoon.
A	Niet erger maken dan het is
8	Ja. Zoek je ook nog specifieke eigenschappen dan?
A	Ja, dat kan ook
8	Wat zei ik net. Empathisch he. Je moet kort en duidelijk kunnen zijn. Ik ben aan het zoeken van wat is nou een eigenschap van dat je dingen normaal kunt maken. Wat is daar dan de term voor? Misschien een beetje nuchter zijn ofzo.
A	Ja
8	In ieder geval zelf wel met beide benen op de grond staan. Ik denk dat. Dan kan een cliënt ook op jou leunen. Als de cliënt voelt dat jij zelf het ook niet helemaal weet. Ja als je dan even dat voorbeeld pakt van, uiteindelijk bleek het allemaal anders te zijn, maar toen die jongens hier aan de deur hebben gebeld en die flexwerker werkte er. Cliënten maakte ervan de flexwerker pakte ook messen. Achteraf is het verhaal anders, maar waarmee. Dat maakt het voor cliënten heel onveilig. Dat als ze merken dat de begeleiding zich onveilig voelt, angstig is. Ik denk op zo'n moment als de hele groep angstig is, omdat er 's nachts wordt aangebeld. Ik denk dat jij dan op zo'n moment ja het normaal kunnen maken. Wat is er gebeurd? Er is aangebeld. Het was op een raar

	tijdstip. Klopt. Maar er is verder niks ergs gebeurd.
A	Ja, oke.
8	Misschien gewoon feitelijk zijn. Is dat een soort eigenschap? Kijken naar de feiten en je niet mee laten slepen door wat er. Wat we er allemaal in onze fantasie nog bij halen, want dat zijn denk ik onze angsten wel. Het wordt natuurlijk allemaal gevoed door je eigen koppie. Dat zijn over het algemeen natuurlijk niet zoveel feiten. (cliënt) kan dat wel eens hebben, zo van iemand zei geen hallo tegen mij en daardoor vind die mij niet leuk en die trekt dat dan helemaal door want die vindt mij niet leuk, want ik ben te klein, ik ben te dik, ik ben te. Terwijl misschien als je terug gaat naar de feiten, zat diegene met de rug naar haar toe en heeft hij haar nog niet eens binnen zien komen. Dus van als je heeft diegene dat niet kunnen zien? Oh ja dan is het eigenlijk helemaal niet raar dat diegene geen hallo heeft gezegd, want die heeft niks met mij te maken, want die zag me gewoon niet.
A	Ja, ja inderdaad
8	Ja kijken zo van wat is er echt aan de hand? En wat zit in jouw hoofd?
A	Ja. En dat is bij deze doelgroep misschien nog net wat extra inderdaad. Fantasie of er dingetjes bijhalen. Oke Over welke kwaliteiten beschik jij zelf om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?
8	Oh. Nouja ik probeer wel inderdaad de lading van dingen af te halen. Door wel gewoon begrip te kunnen tonen naar ze. Ze niet afwijzen daarin. Als je het hebt over geesten, is dat in eerste instantie een onderwerp waarvan ik denk ik kan daar niet zoveel mee, maar om er dan wel open in te staan. Oke dat is een angst van jou, wat gebeurd er dan. Dus dat. Ze wel serieus nemen. Ook al sta ik daar zelf soms anders in. En ik denk daarin ook wel gewoon. Als je het over zo'n geestenverhaal hebt, gewoon benoemen dat ik het ook niet weet. Dus daarin je zelf ook wel kwetsbaar opstellen en ook als cliënten zeggen van, iets akeligs vinden, gewoon benoemen dat je het. Of in ieder geval niet jezelf voordoen alsof ik de alleswetende ben en ik kan alles en ik weet alles, maar nee gewoon zeggen van ik vind dat ook spannend. Dus ja. Het een beetje normaal maken en daarin ook mezelf als voorbeeld stellen. En ik denk dat ik dat ook wel doe, zonder dat cliënten specifiek met mij in gesprek zijn over hun eigen angst. Maar bijvoorbeeld er zijn best wel veel cliënten die hebben thuis een hond en die komen hier op bezoek. Ja ik ben daar niet altijd zo'n fan van. Ik heb geen angststoornis voor honden, en als ze uit mijn buurt blijven vind ik het goed. Maar ik benoem dat ook zo naar cliënten. Zo van ik ben ook maar een mens en ik vind dat spannend of eng. En laat ik dus cliënten die een hond hebben ook naar mij toe komen, zo van Toe maar (naam 8) want hij doet niks, leg je hand daar maar op. Dus laat ik mij aan de andere kant me ook door hun begeleiden, waar je misschien toch wel iets opbouwt. En dat doe je dan niet echt bewust, tenminste ik doe dat niet heel bewust, maar daar win je wel een stukje vertrouwen. En dat zit hem denk ik ook vooral wel in de alledaagse gang van zaken, waarin je dingen doet waarin je op een moment dat een cliënt angstig is, je ze ook verder kan helpen. Een stukje vertrouwen winnen denk ik. Dat ze ook op jouw durven te vertrouwen. Van dat is niet erg en ga het maar doen en ga het maar proberen. Dat zegt ze niet zo maar.
A	Ja, mooi! Zijn er bepaalde methodieken die jij kent? Om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?

8	Nee. Ik heb niet een hele concrete. Ja de Sorck zou ik dan zeggen. Dat is het eerste wat in me opkomt. Die is niet echt gericht op onze doelgroep. Maar die is wel van; wat is de situatie, wat is je gevoel, wat deed je zoiets en welke gevolgen had je zoiets? Maar zoiets van wat doet het met je?
A	Reflecteren?
8	Ja reflecteren inderdaad. Maar die zet ik ook niet. Die is eigenlijk voor onze cliënten wel te verbaal. Nee ik denk voor hier, nee weet ik niet.
A	Oke. En vind jij dat je zelf genoeg kennis en vaardigheden beschikt om cliënten te kunnen helpen?
8	Ja, nou dan beschik ik denk ik wel over de vaardigheid van dat als ik het idee heb dat ik er op dat moment niet uit kom, dat ik collega's vraag of als ik er dan nog niet uit kom, dat ik dan een orthopedagoog vraag om mee te denken. Nee ik kan ze niet bij alles helpen, maar ik weet wel bij wie ik moet aankloppen om ze wel te helpen. Ik denk dat dat al een goede vaardigheid is om te hebben. Het is niet dat ik meen van oh ik moet het allemaal oplossen. En zeker niet als het een hele specifieke angststoornis is, dan zou ik begeleiding moeten hebben hoe je daar echt mee om moet gaan.
A	En vind je dat alle begeleiders een beetje dezelfde kennis erover moeten hebben of juist niet?
8	Ja hangt er misschien een beetje vanaf. Ik denk een bepaalde basishouding en dan is het niet eens kennis, maar meer houding. Van hoe gaan we er samen mee om. Dat ik denk dat dat inderdaad wel gelijkwaardig moet zijn, stel je dat je ervoor zou kiezen als team van we willen daar wat meer expertise op hebben. Of ik dan vind dat het hele team dan de cursus moet gaan volgen of je zegt 2/3 mensen gaan dat doen. Misschien is dat dan wel voldoende. Ik heb ook niet het idee dat we er nu zo hard tegenaan lopen dat het een gemis is. Dat niet. Niet zo specifiek in huis hebben
A	Dus de basis hetzelfde en mensen mogen aftakken naar specialisaties
8	Ja, ja en dan kun je nog op het moment dat er dingen aan de orde zijn kun je elkaar er nog bij roepen he. Maar ik zou het niet goed vinden als er een iemand zo'n angstexpertise heeft. Dat cliënten ook allemaal weten van oh dan moet ik naar die. Dan ga je er ook iets heel geks van maken.
A	Ja, ja. Maar dat je wel naar elkaar of naar iemand anders toe kan gaan, mocht er een situatie voorkomen, dat je gewoon dan op dat moment hulp kan inroepen van anderen?
8	Ja
A	Niet dat je alles zelf hoeft te weten?
8	Nee nee, dat is ook geen haalbare kaart. Nee want ik denk dat een orthopedagoog, dat die er wel weer wat meer van af zou mogen weten, maar die zullen ook niet alles weten.
A	Nee, nee. Oke. En waar heb jij op dit moment nog behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten?
8	Nou dan het stukje basis. Wat is nou een goede basishouding om er in eerste instantie mee om te gaan. Ik denk dat het nu, vooral als ik dan naar mezelf kijk, veel vanuit het stukje gevoel gaat en evengoed wat je in de afgelopen jaren hebt opgepikt aan methodieken
A	En ervaring
8	Ja en ervaring. Dat je dat misschien ook wel. Misschien zal het dan ook alleen maar een bevestiging zijn van wat jullie of wat jij doet nu is best

	oke.
A	Ja dat kan natuurlijk ook ja, zeker. Is er verder nog behoefte aan eventuele extra kennis met betrekking tot een bepaald onderwerp? Is er nog iets van oh hier zou ik graag nog iets meer over willen weten?
8	Niet iets wat ik. Dat is bij alles wat ik denk ja interessant om te weten. Maar niet dat ik nu echt denk van oja daar of daar over. Ik zou het op zich wel. Wat ik wel interessant zou vinden om meer bij stil te staan. Ik denk dat cliënten hier vaak, dat je de vraag achter de vraag ziet. Ze zeggen of doen iets en als je daar puur op reageert, dan zit daar meestal iets achter. En wat daar achter zit wordt vaak wel gevoed door iets wat ze eng of akelig vinden. Van hoe kom je daar nu aan of hoe let je daar nu op? Hoe vertaal je wat ze zeggen? Ja als ik dan naar bijvoorbeeld (cliënt) kijk. Die komt dan thuis afgelopen zondag. En in eerste instantie ziet hij een andere collega en is er niks aan de hand. En dan komt hij bij mij en vraagt hij om paracetamol en dan ergens denk ik waarom zegt hij bij de ene niks en komt hij bij mij en vraagt hij om paracetamol en wat is er dan. Heeft hij nu gewoon hoofdpijn? Of wat is daarvoor allemaal gebeurd en kan hij dat allemaal niet, ja dat is niet per se een angst, maar er zit ergens een kronkel in dit verhaal en om daar dan naar te leren kijken
A	Naar wat de echte aanleiding van iets is?
8	Kijk als je bij iemand, zoals (cliënt) die aangeeft heel veel buikpijn te hebben en zegt van ik heb wel zin in een vrije dag. Is er dan iets op zijn werk wat hij niet fijn vindt? Of niet prettig vindt en daardoor niet wil gaan werken en hoe kom je daar dan achter?
A	Ja, ja en dat kan natuurlij kook wel in de vorm van angsten zijn?
8	Ja en als je dan naar zo'n (cliënt) kijkt, vindt hij het nou op zijn werk niet leuk omdat het bijvoorbeeld te hoog gegrepen is. Dat zou dan een soort sociale angst kunnen zijn van ik kan niet voldoen en ik kan het tempo niet volgen ofzo.
A	Faalangst ofzo
8	Ja faalangst precies. En zegt hij daarom hier thuis van oh ik heb wel zin in een vrije dag, want het is mooi weer en dan is het fijn om vrij te zijn.
A	Ja
8	Ja klopt maar er kan natuurlijk ook wat anders achter zitten. Maar ja je moet ook niet paranoia worden en achter alles wat anders zoeken
A	Een beetje de grens of de lijn ofzo.
8	Ja, maar als iemand heel vaak aangeeft, op wat voor manier dan ook van oh ik heb niet zo'n zin om te gaan werken of ik heb buikpijn, dan moeten wij wel alert zijn en kijken van hee zit daar wat achter?
A	Ja. Oke Dit waren de belangrijkste vragen die ik had. Zijn er nog dingen die jij gemist hebt of die je wilt toevoegen of dingen waarvan je denkt dit moet er nog bij?
8	Nee ik ben dan wel meer gewoon nieuwsgierig van wat ben jij al te weten gekomen?
A	Haha ja. Van alles eigenlijk. En nou met al die interviews steeds meer. Ja het is wel echt heel leuk om al die antwoorden, al de verschillende antwoorden, maar ook dezelfde antwoorden zeg maar. En ja ik hoop dat ik er uiteindelijk iets van kan maken, zodat het bij iedereen een beetje past zeg maar.
8	Maar zijn er dan eigenlijk ook echt in de literatuur veel dingen te vinden over angsten, echt gericht op onze doelgroep?

A	Je wordt dan heel veel doorgestuurd naar dat je naar de angsten moet kijken van de ontwikkelingsleeftijd die iemand heeft. Dus als je het dan hier over cliënten hebt, moet je kijken naar de angsten voor kinderen van 5 of 12, maar net hoe diegene zit.
8	Dus als je zegt van oh die functioneren eigenlijk emotioneel 5 jaar, dan moet je naar die angsten kijken en dan zou je er dus ook een beetje op die manier mee om moeten gaan?
A	Ja, klopt. En dan zie je dat het best wel veel klopt. Want je hebt dan bijvoorbeeld in de literatuur van die leeftijdsfases en daar staan dan angsten bij die normaal zijn voor hun leeftijd, maar bij hun is dat dan misschien niet normaal, de angst voor spoken bijvoorbeeld. Zo kun je dat met geesten weer een beetje samentrekken en dat is bij die leeftijd van kleine kinderen heel normaal, dus dan moet je dat eigenlijk hier ook maar zien als heel normaal
8	Zoals een 2 jarige gaat bleren als mama de ruimte verlaat, dat cliënten hier, oke die gaat niet huilen als wij de ruimte uitgaan, maar ze worden wel onrustig. Of juist heel erg teruggetrokken, maar inderdaad gedrag vertonen dat niet.
A	Wat me ook wel opviel is inderdaad dat zo'n (cliënt) die het fijn vindt als je bij hem op de kamer blijft 's avonds. Dat hij zegt van wil je niet nog even blijven zitten? Ja dan denk ik dat is echt wat een klein kind ook wil. En dat zijn dan niet altijd angsten, maar van die dingen herken ik wel. Ja is heel leuk, maar ik hoop dat ik er iets van kan gaan maken.
8	Ja dat sowieso, alleen al dat wij weer getriggerd worden om er goed over na te denken
A	Ja precies. Nou in ieder geval dankjewel voor het interview
8	Graag gedaan. Jij bedankt!

Interview

Naam: 9
Functie: Groepsbegeleider
Datum: 27 maart 2017

A: Amber, interviewer
9: geïnterviewde

A	Ja ik heb dus een onderzoek over angsten, waar ik mee bezig ben.
9	Ja
A	En het zijn zeg maar de angsten die de cliënten hier kunnen hebben, maar die nog niet zo heftig zijn dat het al een angststoornis is of waarvoor ze een diagnose krijgen, dus zeg maar een beetje de reguliere angsten die ze kunnen hebben. En dan heb ik het nog opgesplitst in de sociale angsten en de specifieke angsten. Om het weer iets kleiner te maken zeg maar. En de sociale angsten zijn dan faalangst, de angst om negatief beoordeeld te worden. Alles in de sociale context. En de specifieke angsten zijn de angsten specifiek voor iets, dus bijvoorbeeld de angst voor geesten, angst voor de tandarts. Alleen dan net ietsje erger dan zomaar iedereen. Dus dat zijn eigenlijk een beetje de dingetjes waar je aan kan denken. Voor iets specifieks of iets sociaals. Ja bij de meeste duurde het ongeveer een half uurtje, sommige iets korter, sommige iets langer maar dat is een beetje het gemiddelde. Mijn eerste vraag is wat jij verstaat onder het hebben van angst?
9	Angst is dat je iets ergens tegenop ziet, bang voor bent, waardoor dat je je heel ongemakkelijk voelt, heel onzeker voelt. Ja je kan er ook lichamelijke klachten van krijgen natuurlijk, dat je gaat huilen, gaat bibberen, ja. Ik kan wel meer noemen ja
A	Nee maar dat is goed. Het gaat om jouw beeld over het woordje angst inderdaad. Welke angsten zie jij hier terug bij de cliënten in het trainingshuis?
9	Faalangst. Ja angst voor, faalangst is wel een hele grote natuurlijk. Ja ik vind ook heel veel onder faalangst vallen he. zo van bang zijn om dingen verkeerd te doen, bang zijn dat een ander beter is dan jou, bang zijn dat de buitenwereld je niet begrijpt.
A	Ja, dus dat is wel de grootste? Faalangst?
9	Ja, faalangst
A	En zijn er nog specifieke angsten die je terugziet? Dat iemand voor een bepaald iets bang is?
9	Ja je ziet ook wel hele specifieke angsten dat ik denk van he. Zo van schrikken van een bepaald geluid. Dat ik denk van dit is niet normaal schrikken, maar dit is overdreven schrikken weet je wel. Nouja dat is ook weer dat stukje, dat je bij doorvragen op die geesten uitkomt. Dus dat is dan weer raar.
A	Ja, angst voor geesten ja
9	Ja heel veel angsten zie je hier.
A	Oke, en bij iemand specifiek of erger dan anderen voor bijvoorbeeld de tandarts of de dokter?
9	Ja er zit wel heel veel verschil in. Ja en wat ik heel sterk merk, dat vind ik zelf. Bij cliënten die een bepaalde basisveiligheid hebben gehad of die dat niet hebben gehad. En ik vind heel duidelijk verschil in angsten,

	want bij sommige denk ik volgens mij ben je helemaal niet zo angstig, maar is het in de basis goed bij jou en die gaat ook heel makkelijk naar de tandarts enzo. Ik vind er heel veel verschillen in zitten.
A	Ja, oke dat is wel een mooie. Ben je bekend met angststoornissen?
9	Hoe bedoel je?
A	Dan bedoel ik de angststoornissen die je als diagnose kunt krijgen, bijvoorbeeld van de psycholoog. Ken je er?
9	Of ik weet wat angststoornissen zijn?
A	Of je er kent?
9	En of ik er ken. Ja
A	En heb je er ook ooit mee gewerkt? Heb je ooit cliënten gehad die een angststoornis hadden?
9	Jawel
A	En heb je dan een bepaalde angststoornis?
9	Ik weet al die angststoornissen niet te benoemen, maar angst voor het onbekende ofzo, van er gaat iets gebeuren en ik weet niet wat en dat vind ik eng. Onduidelijkheid, daardoor angst
A	Oke, maar je hebt in ieder geval wel ooit gewerkt met cliënten met angststoornissen?
9	Ja, ja
A	Oke! En merk jij verschil op tussen de cliënten hier in huis die wat lager van niveau zijn en degene die wat hoger van niveau zijn?
9	Qua angsten?
A	Ja bijvoorbeeld met welke soort angst ze hebben of qua omgaan met angsten?
9	Ja meer wat ik zeg he, want degene waarvan ik denk die is minder angstig, die is lager van niveau dan degene die hoger van niveau zijn en minder veilig opgegroeid zijn.
A	Oke, maar dan ook het lager van niveau zijn? of is dat dan meer de thuissituatie?
9	Ik denk de situatie inderdaad. Want ik denk dan bij lager niveau, zo laag dat je niet echt weet wat er gebeurd. Dan kan je natuurlijk wel weer heel veel angsten hebben ook al ben je veilig opgegroeid. Zo laag van niveau. Ik denk dat je dan specifiekere dingen moet krijgen voor die angsten, want zo laag van niveau vind ik dat hier niet. Ik heb in het verleden wel ooit met heel laag niveau gewerkt en dat je heel veel angsten zag, vanuit hun verstandelijke beperking
A	En dan zag je het echt in gedrag?
9	Ja, ja en dat heb ik zoiets van, hier zie je bij het lagere niveau dat ze nog wel in staat zijn om heel veel aan te leren en heel veel te snappen. En zich veilig te voelen
A	En ook om het aan te geven als ze angstig zijn? Zelf?
9	Ja, ja. En misschien juist van hoger niveau dat ze meer angsten zien omdat ze meer kunnen bedenken, zou ook nog kunnen
A	Ja, ja, inderdaad. Oke Iedereen heeft dan wel eens een jongere begeleid die last had van een van deze angsten. Bijvoorbeeld faalangst of iets dergelijks. Heb jij een situatie, een voorbeeldje van hoe jij ooit ben omgegaan met een cliënt met een angst?
9	Ja, wat ik zelf wel een hele enge, angstige situatie vond. Dat was een situatie van een cliënt die, ja ik ga ook maar geen namen noemen, met dat ding aan

A	Namen haal ik er wel uit hoor, dus dat mag wel.
9	Nouja (cliënt) die heb jij nog meegemaakt?
A	Ja
9	Dat hij hier aan kwam en eigenlijk er helemaal doorheen zat en gelijk zegt van en nu ga ik naar de trein weet je wel. En de deur gelijk weer uitstapte en in paniek de straat over rende en eigenlijk vol zat met angst, maar door zijn angst ook niet meer wist wat hij deed. En dat vond ik wel een hele enge situatie, zo van, zo in paniek zijn, zo angstig zijn en niet meer kunnen bedenken wat je moet doen
A	Nee oke. En wat heb jij toen gedaan, toen hij zeg maar naar buiten liep?
9	Ik ben hem gevolgd. Ben met hem meegelopen en heb op hem in gepraat. Ja en duidelijk benoemd van het hem laten zien waar hij wel waardevol in is, waar hij wel heel goed in is. Proberen hem weer rustig te krijgen. Totdat we bij het spoor stonden. En toen had hij ook wel zoiets van en nu komt er een trein aan, nu kan ik ervoor gaan springen. Dat ik echt zoiets had van oh dat zou ik maar niet doen, dus je bent continue aan het proberen zijn gedrag te reguleren. Ja dat was toen dus ook een hele duidelijke angst van hem en daardoor heen van ik weet van gekkigheid niet meer wat ik moet doen. Ja dat is een angstsituatie die me wel heel erg bij is gebleven ja.
A	Oke. En wat vind je daarin het lastigste? In de begeleiding van jongeren met angsten, dat mag met alle angsten zijn hoor. Hoeft niet per se in deze situatie te zijn.
9	Ja nou ja, op zich dan denk ik van. Het lastigste zou ik vinden als ik dan niet degene rustig kan krijgen ofzo, maar als dat wel lukt dan is dat voor mezelf niet lastig. en in deze situatie was dat ook zo, want het was goed toen we terug gingen. En dan heb ik er zelf geen last van. Het lastigste vind ik als ik de situatie niet kan ombuigen
A	Als je er zelf geen invloed meer op hebt?
9	Ja, ja
A	Oke Hoe zou je dat nu aanpakken? In een situatie als bijvoorbeeld een cliënt naar je toekomt, dat kan voor alles zijn, maar in ieder geval bang is? Wat zou je dan doen?
9	Diegene proberen gerust te stellen
A	Ja, oke. En verder nog niet er verder op ingaan maar als eerste het geruststellen?
9	Ja dat lijkt me je doel en hoe je dat dan doet, ja dat is afhankelijk van waar ze mee komen. Dus ik bedoel.
A	Ja dat is natuurlijk heel specifiek, dat ligt aan de situatie Oke. Wat zijn volgens jou belangrijke vaardigheden die een begeleider moet hebben om cliënten met angsten te kunnen begeleiden? En dan bedoel ik wij zeg maar, dus je hoeft geen psycholoog te zijn ofzo.
9	Nee, ja. Goed luisteren, goed signalen opvangen. Hoe gedraagt diegene zich en hoe reageert die en proberen voor te zijn, kijk want soms zie je een spanningsopbouw. En dat je op tijd reageer en niet wacht tot het gaat escaleren. Het gesprek aangaan. Ja adviezen geven en ook aangeven wat je daarmee gaat doen met dat diegene zegt en doet. En zo nodig ook aangeven van wat je nu zegt
	Cliënt komt binnen, interview wordt even onderbroken
9	Even denken hoor, wat wou ik zeggen
A	Adviezen geven en het aangeven wat je ermee gaat doen
9	Ja precies. Want het kunnen situaties zijn. Ik heb ook wel eens situaties meegemaakt, ja ik maak van alles mee natuurlijk. Maar dat ik tegen

	iemand zei. Dat van te voren als ik dat ga vertellen, dan wil ik niet dat je dat tegen aan ander vertelt. Dat is dan ook weer een stukje angst he. van eigenlijk wil ik jou wel wat vertellen, maar eigenlijk vind ik dat ook weer heel spannend, maar jou vertrouw ik, dus jou vertel ik het wel. Had ik ook zoiets van, weet je ik weet niet wat je me gaat vertellen en ik wil je helpen, maar ik ga niet bijvoorbeeld zeggen dat ik dit niet ga zeggen, want misschien heb ik wel een ander nodig om jou te kunnen helpen. Degene had dan ook verteld waar die mee zat en toen had ik zoiets van heel goed dat je het aangeeft en ik kan wel iemand er bij betrekken die jou daar echt verder in kan helpen. En dan merk je ook dat dat vertrouwen schept he, want je zegt gewoon heel eerlijk wat je gaat doen, want het is natuurlijk ook een stukje zelfbescherming van de cliënt om heel duidelijk van te voren aan te gaan geven van ik wil niet dat je dat gaat zeggen. Ja
A	Ja ja het vertrouwen bieden, ja Oke En hoe zou je dat dan doen, wat je net zei, van het zeg maar niet laten escaleren, dus als je zeg maar al signalen ziet, dat je dan op tijd ingrijpt? Hoe kan je dat volgens jou doen?
9	Door in te breken in de situatie. Zo van benoemen wat je ziet. Van he ik ziet dat je dit nu gaat doen. Ik weet wat de consequenties kunnen zijn als je hiermee doorgaat. Ja
A	Oke, mooi
9	En dat is natuurlijk ook wel aftasten van te voren he. Want als je denkt van het is al veel te ver heen dan moet je dat weer anders aan gaan pakken dan dat je in een opbouw zit.
A	Inspelen op het moment waarop het plaatsvindt?
9	Ja, ja
A	Ja oke. Over welke kwaliteiten beschik jij zelf? Om cliënten met angsten te kunnen begeleiden?
9	Ik denk wel de dingen die ik ook al heb benoemd, zo van goed kunnen luisteren, signaleren, adviseren, overleggen
A	Met collega's dan bijvoorbeeld?
9	Ja, ja.
A	Oke, mooi. Duidelijk Zijn er bepaalde methodieken die jij kent? Om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
9	Ja er zijn heel veel methodieken die ik in de loop der jaren allemaal geleerd heb tijdens mijn opleiding. Competentiegericht werken is er natuurlijk een van en methodisch werken. Nouja ik heb ooit jaren geleden een methode gehad die toen op dat moment heel veel aan had. En die ik me automatisch heb aangeleerd denk ik. Ik weet niet van welke theorie dat dat was, maar dat was naar aanleiding van een boek en dat heette: 'Luisteren naar kinderen'. En dat was gewoon zo van. Ja daar heb ik toen heel veel aan gehad. Want je hebt heel vaak de neiging om al te reageren zonder echt goed te luisteren en die methode vond ik wel goed. Maar het zijn wel verschillende methodes door elkaar heen, waarvan je dan denkt oke dat past bij mij. Om op die manier te werk te gaan
A	Dus je maakt van alles een methode
9	Ja, ja
A	Maar je bent er dus wel mee bezig. Je hebt zoiets van ik handel wel een beetje vanuit methodes en niet 100% op gevoel, want dat kan natuurlijk

	ook.
9	Nee het is wel dat ik iets mezelf aangeleerd heb. Het is wel een methode die we hadden zo van; eerst een compliment geven en dan zeggen wat je vervelend vindt. En dat lukt soms, maar niet als ik denk bekijk jij het eventjes, dan werkt het ook gewoon niet en dan moet ik dat ook gewoon niet doen. En dan denk ik ja het kan een methode zijn, maar ja je bent ook gewoon mens
A	Dus ja het is een beetje samen, allebei. Vanuit wat je gevoel zegt, maar ook wel vanuit een bepaalde methode.
9	Ja ja
A	Oke, mooi En vind jij dat je genoeg kennis en vaardigheden beschikt om jongeren met angsten te kunnen begeleiden?
9	Nou op zich heb ik wel zoiets van, ik vind het altijd wel goed dat er wel weer iedere keer aandacht aan besteed wordt ofzo. Want er zijn toch altijd wel dingen die je toch niet weet. En dan denk ik van je hebt heel veel kennis en je weet heel veel, maar je weet lang niet alles. En dat merk je dan wel weer, als je dan weer een bijscholing krijgt ofzo. Dat er dan toch wel weer van die eyeopeners bij zitten en dat je denkt van oke op die manier heb ik er nog niet naar gekeken. Dus op zich denk ik; ik weet er wel wat van af, maar ik kan er altijd meer vanaf weten. Ja
A	Oke En vind je dan dat alle begeleiders daarin een beetje hetzelfde moeten weten en kunnen of vind je dat juist niet?
9	Nou ik vind wel van de cliënten die hier zijn, dat je dan toch wel dat je moet weten welke stoornissen ze hebben en hoe je daar het beste mee om moet gaan.
A	En moeten alle begeleiders dan ook hetzelfde doen? Of mag iedereen dat op zijn eigen manier doen?
9	Ik denk dat je daar met elkaar afspraken over maakt, als er specifieke dingen zijn van hoe ga je daar dan mee om?
A	Dus het is wel belangrijk dat je het daar in ieder geval met elkaar over hebt?
9	Ja ja
A	Oke Waar heb jij behoefte aan in de begeleiding van jongeren met angsten? Wat zou jij nog graag willen weten, willen kunnen, willen leren?
9	Ja ik weet niet. Als er weer cursussen ofzo zijn, vind ik dat altijd wel interessant om daar verder meer over te weten.
A	Maar je hebt niet specifiek iets van dat wil ik graag leren of dat zou ik graag willen weten of dat is belangrijk voor hier?
9	Ja ik kan dat nu niet zo specifiek opnoemen. Ergens in mijn hoofd heb ik wel vaak zoiets van dat ik ergens graag meer over zou willen weten. Maar ik kan dat nu niet zo opborrelen. Ja want ik bedoel de laatste cursus die ik toen gedaan had van hechtingsstoornissen, dat vond ik ook super interessant. En dan denk ik van dat zijn echt van die dingen waarvan het super goed is om er meer vanaf te weten.
A	Dus dat vind je ook wel fijn, zo’n extra bijscholing of?
9	Ja ja zeker
A	Oke en dat zou je dan ook in de vorm van een cursus willen of bijvoorbeeld iemand uitnodigen in de vergadering of?
9	Nou ja, een cursus vind ik ook wel prima. Want uitnodigen in een vergadering is dan meestal een uurtje en dan is het weer klaar ofzo. en een cursus is meestal wel een paar dagen en dan denk ik dan heb je

	toch wel weer net wat meer informatie. Ja
A	Oke. Dit waren eigenlijk wel een beetje de belangrijkste vragen die ik had. Zijn er nog zaken die jij zelf wil toevoegen of die je denkt dat ik gemist hebt of die er echt nog bij moeten?
9	Dat weet ik even zo niet. Nee.
A	Oke. Fijn. Dankjewel in ieder geval
9	Alsjeblieft. En succes!