

## Onzekerheid is ook een zekerheid: Hoe als ouder omgaan met de angst en onzekerheid van jouw kind ten tijde van corona?

*Door Gert De Kinder, klinisch psycholoog, gedragstherapeut en oprichter van Praktijknetwerk Psychologenpraktijk Krielelaar en*

*Door Prof. Dr. Erik Franck, klinisch psycholoog, gedragstherapeut, Better Minds at Work, Hoofddocent Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen Universiteit Antwerpen*

Begin deze week ontvingen we verschillende oproepen van ongeruste ouders, getriggerd door opeenvolgende berichten in de media omtrent het coronavirus. Ouders zijn zoekende naar hoe ze hun kinderen best informeren over deze pandemie. Kinderen weten niet altijd goed wat er gaande is en worden door de recente berichtgeving omtrent quarantaines en overlijdens gealarmeerd. De **onzekerheid** – wie zal met het virus besmet worden, hoe zal mijn lichaam daarop zal reageren, hoe lang gaat de quarantaine nog duren – maakt alle mensen, jong en oud, meer onzeker en zorgt er specifiek voor dat kinderen die al bang zijn in opperste staat van alertheid komen.

### Angst als proces

Onze hersenen zijn geprogrammeerd om van jongs af aan zo snel mogelijk (be)dreiging waar te nemen. Dat was nodig om onze voorouders (de oermensen) in staat te stellen om te kunnen overleven. Zorgen dat je eten en onderdak vindt en dat je niet zelf wordt opgegeten. De reactie die hiermee samenhangt, heet de zogenaamde **fight-or-flight respons**. Letterlijk vertaald: vechten of vluchten. Later kwam daar ook nog de **freeze respons** bij: Als vechten of vluchten niet (meer) kan, dan kan je jezelf best voor dood houden (letterlijk: bevroren). Dit overlevingsmechanisme is een zeer snel systeem dat weinig moeite kost, maar als nadeel heeft dat het weinig flexibel is. Daarmee bedoelen we dat onze reactie op (be)dreiging zo zit ingebakken in onze hersenen dat ze moeilijk te veranderen is. Nu, wat ons, mensen, onderscheidt van andere soorten is ons vermogen om na te denken vooraleer te handelen.

Deze hogere cognitieve vermogens, ook wel executieve functies genaamd, zitten in onze hersenschors (de neocortex) en meer specifiek in de prefrontale cortex, dewelke bij kinderen en jongeren echter nog in volle ontwikkeling is. Voordeel van dergelijke executieve functies is dat deze processen veel flexibeler zijn, maar het grote nadeel is dat ze meer inspanning kosten en trager verlopen, zeker bij kinderen, en dat je er met je volle bewuste en reflectieve vermogen bij moet zijn. En dat is nu net wat er NIET gebeurt bij angst. Iets (bijvoorbeeld de boodschap van ouders aan kinderen dat ze binnen moet blijven en dat de scholen sluiten) zorgt ervoor dat je wordt getriggerd. Zeer snel komt een cascade van automatische processen op gang, die aanleiding zal geven tot een aantal **negatieve gedachten** (“oei, als ik maar niet ziek word”, “oei, mijn ouders gaan toch niet sterven”, “oei, ...”) die op hun beurt ook aanleiding geven tot een angstig of machteloos gevoel. Gevoelens en gedachten versterken elkaar zeer snel, zoals een balletje in een spelletje ping-pong. Wanneer je dan niet voldoende zelfbewust bent (afstand neemt, in perspectief plaatst, rust bewaart) of als ouder dit tracht te doen tav jouw kinderen, kan dit aanleiding geven tot een **emotie-gestuwd gedrag**. Gedrag dat puur ontstaat vanuit onze emoties, puur gericht op zelfbehoud en overleven. Getuige hiervan het hamstergedrag van ouders, maar ook het vermijdingsgedrag bij kinderen zoals zaken niet meer aanraken of overdreven veel de handen wassen. Het gevolg van dergelijk gedrag is gericht op **korte termijn**: het vermijden van onmiddellijke negatieve gevolgen voor zichzelf (of naasten).

## Ambivalente relatie

Op zich is angst dus een **functioneel** gegeven. Emoties zijn met name de *motivator voor gedrag*. Het is dus goed dat ouders kinderen informeren en de negatieve berichten in de media worden gedeeld en dat daarbij berichtgeving op maat van kinderen en jongeren niet wordt vergeten. Denk hierbij aan de 'brief aan de jonge medemens' van Prof. Dr. W. Derave en de speciale webpagina van Karrewiet gewijd aan corona. De focus op cijfers en de gevolgen heeft daarbij iets functioneels: namelijk ook kinderen en jongeren motiveren om hun verantwoordelijkheid te nemen en actie te ondernemen. Immers, men wil toch (op langere termijn) vermijden van zelf ziek te worden of dood te gaan? Het **nadeel** van (te) negatieve berichtgeving vanuit de media of vanuit te angstige ouders, is dan weer dat ze ook een paniecreactie kan veroorzaken waardoor kinderen weer in hun fight-or-flight modus schieten. Media hebben op dit moment dus een grote verantwoordelijkheid in de framing van de berichtgeving. Ouders hebben een grote verantwoordelijkheid in de filtering en de juiste dosering van de berichtgeving aan hun kinderen, en dat is verdomd moeilijk.

Voor een kind met een zekere angstgevoeligheid (of het nu is om ziek te worden, te sterven, of controle te verliezen) zal alle info inzake het coronavirus, ook al is deze grappig bedoeld – de fimpjes van sociale media indachtig- continu leiden tot angst en/of paniek. Om op korte termijn zoveel mogelijk dat gevoel te proberen **controleren**, en dus de angst te vermijden, zijn kinderen op zoek naar constante geruststelling. Hoe ze dat doen? Door geruststelling te vragen aan hun ouders, door veelvuldig te vragen om de koorts te meten, door alle informatie te volgen op vaak minder betrouwbare/objectieve kanalen of door zichzelf (alles wat ze in hun lichaam voelen) veelvuldig te (laten) checken op mogelijke symptomen van Covid-19. Dit **vermijdingsgedrag** heeft iets dubbel. Kinderen worden in feite aangetrokken tot alle sensatie en gaan bijvoorbeeld veel nieuwtjes vragen aan hun ouders of deze zelf opzoeken via hun sociale media, maar tegelijkertijd is het ook dat wat hen net zo angstig maakt. Op **korte termijn** wordt dit gedrag in stand gehouden door effectief niets te missen en een gevoel (althans de illusie) van controle, maar het venijn zit in de staart. Op **langere termijn** zal je niet gerustgesteld worden – immers de cijfers zitten in stijgende lijn – met als gevolg meer ongerustheid en angst. Ook ouders worden ongeruster en geven deze angst en onzekerheid over de ganse situatie vaak onbedoeld door.

Vergelijkbaar is het proces bij kinderen die angst hebben om ziek te worden. Als vorm van vermijdingsgedrag zijn ze obsessief bezig met mogelijke signalen en symptomen in het eigen lichaam te (laten) checken, meestal door de ouders. Mogelijke spierpijn, moeilijker lucht krijgen, hogere hartslag, zweten, ... het gevolg hiervan is eveneens een **vicieuze cirkel**. Immers, een verhoogde waakzaamheid door een verhoogde spanning (bij zichzelf of bij de ouders) zal leiden tot meer spanning en dus een grotere kans op het waarnemen van bepaalde symptomen in het lichaam. Verscheidene onderzoeken hebben zelfs aangetoond dat er zoiets bestaat als psychogene koorts. Dit betekent dat chronische spanning of stress op de duur kan leiden tot een temperatuurverhoging zonder dat er sprake is van een infectie (voor een overzicht, zie Oka, 2015).

## Onzekerheid: een vacuüm wil opgevuld worden

Feit is dat kinderen en jongeren in deze crisis geconfronteerd worden met heel wat onzekere factoren. Naast de onzekerheid van je eigen gezondheid, is er ook de onzekerheid tegenover de ouders die vaak nog moeten gaan werken en zo in contact komen met andere mensen, en heerst er de vraag hoe lang

de strikte maatregelen nog zullen duren, enz. Typisch is dat onze hersenen onzekere factoren zelf gaan aanvullen. Dit was immers nodig in het kader van overleving. Meer nog, onze hersenen gaan de ontbrekende informatie heel vaak invullen met vooral 'bedreigende' of negatieve informatie, want ook dit was functioneel in kader van overleving. Met als gevolg dat veel kinderen meer dan voorheen beginnen **piekeren**. Piekeren wordt gedefinieerd als een *repetitief of terugkerend negatief gekleurd denken dat niet meer op een functionele manier bijdraagt tot probleemoplossing, maar eerder probleemonderhoudend of -creërend werkt* (Rogiers et al., 2013). Het blijkt uit onderzoek nergens toe te leiden, enkel tot meer onzekerheid, een verhoogd risico op negatieve stemming en hogere niveaus van het stresshormoon cortisol in het bloed. En misschien heb je ook al gemerkt dat niet denken niet gaat. Meer nog, hoe meer je niet aan iets wil denken, hoe meer je aandacht er nog naartoe gezogen wordt. Gedachte onderdrukking werkt dus niet! Dus zeggen tegen jouw kind dat het er maar niet teveel aan moet denken, werkt vaak averechts.

### Iedereen is anders

Niet alle kinderen en jongeren reageren op dezelfde manier op stress. Enkele veelvoorkomende veranderingen om op te letten zijn: *overmatig huilen of irritatie bij jongere kinderen – opnieuw gedrag vertonen dat ze zijn ontgroeid (bijvoorbeeld ongelukken bij het toiletbezoek of bedplassen) - overmatige zorgen of verdriet - ongezonde eet- of slaapgewoonten - prikkelbaarheid bij tieners - moeilijkheden met aandacht en concentratie - vermijden van activiteiten - onverklaarbare hoofdpijn of pijn in het lichaam - gebruik van alcohol, tabak of andere drugs*

### Eerste hulp bij corona-stress

Kinderen en jongeren reageren gedeeltelijk op wat ze zien van de volwassenen om hen heen. Als ouders en verzorgers rustig en zelfverzekerd met de COVID-19 omgaan, kunnen ze hun kinderen de beste ondersteuning bieden. Ouders kunnen geruststellender zijn voor anderen om hen heen, vooral kinderen, als ze beter voorbereid zijn. Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om uw kind te ondersteunen:

Neem de tijd om met uw kind te **praten** over de COVID-19-uitbraak. Beantwoord vragen en deel feiten over COVID-19 op een manier die uw kind of tiener kan begrijpen.

Stel uw kind gerust dat het **veilig** zijn. Laat ze weten dat het goed is als ze van streek zijn. Deel met hen hoe u met uw eigen stress omgaat, zodat zij van u kunnen leren.

We raden ouders ook aan om niet constant het nieuws te checken. Dit leidt alleen maar tot een continue opbouw van spanning (ook bij jouw kinderen) en zal je op lange termijn niet minder angstig maken. Het is beter **op een vast moment elke dag** het nieuws te beluisteren of te checken. Doe hetzelfde voor jouw kinderen. Kijk éénmaal per dag naar een kinderjournaal zoals Karrewiet, zodat ze informatie op kindermaat ontvangen. Praat nadien nog even na zodat je weet of ze alles goed begrepen hebben. Wanneer kinderen hun ouders rustig zien praten over deze situatie, zal dit hen ook rust en vertrouwen bieden over het feit dat alles wel goed zal komen.

Wees een rolmodel. Neem pauzes, slaap voldoende, beweeg en eet goed. Maak contact met je vrienden en familieleden. Daarom is het goed om de nodige **afleiding** te zoeken en te gaan **wandelen, fietsen of buiten te spelen met de kinderen**. Afleiding – bijvoorbeeld samen met de kinderen huishoudelijke taak verrichten, een boek of strip lezen, een film of serie bekijken, een gezelschapsspel spelen – zorgt ervoor dat je aandacht wordt weggetrokken van je binnenkant (gedachten en/of

gevoelens in je lichaam) en wordt gericht op de omgeving: het hier-en-nu. Naar buiten gaan om te spelen, een wandeling of fietstochtje te maken is evenzeer een goede manier om je aandacht af te leiden met als bijkomend voordeel dat wandelen ervoor zorgt dat het stresshormoon cortisol actief wordt afgebroken (Hill et al., 2008). Bovendien zorgt een actieve levensstijl – hiermee bedoelen we het op frequente basis bewegen – ook voor een buffer tegen de negatieve effecten van piekeren.

Maak elke dag een **planning** en zorg voor voldoende **structuur en routine** doorheen de dag. Dit is belangrijk om niet te vervallen in passiviteit of chaos. Zeker kinderen zijn erg gebaat met structuur en routine; het geeft een zekere voorspelbaarheid en zekerheid wanneer bepaalde zaken zoals vaste tijd van opstaan en slapen, eten, schoolwerk,... behouden blijven. Passiviteit zal sowieso leiden tot een aandacht focus die meer intern is gericht: piekeren dus. Bovendien leidt passiviteit tot meer negatieve gevoelens zoals somberheid en angst. Houdt anderzijds ook niet te angstvallig vast aan structuur, want dit kan ok zorgen voor meer stress bij ouders én kinderen.

Behoud een **realistische focus**. De berichtgeving maakt gretig gebruik van cijfers. Cijfers die keihard zijn, maar ook met enige voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd. Het is immers onduidelijk hoeveel mensen er zijn besmet – enkel kwetsbare groepen en erg zieke mensen worden nog getest – en dus worstelen zelfs experts met de interpretatie ervan. De genuanceerde interpretatie van experts maakt ons als volwassene al vaak onzeker, omdat het de indruk kan scheppen dat zelfs zij het niet weten. Behoed de kinderen dus voor deze op volwassenen afgestemde informatie. Een goede bron voor kinderen is <https://www.ketnet.be/karrewiet/meer-weten/alles-over-het-coronavirus>)

Focus met je kinderen op datgene wat je **wel kan beïnvloeden**. Beschouw het als een geschenk dat we in onze hectische maatschappij gedwongen worden om meer tijd samen door te brengen. Doe dit door in contact te blijven met je familie en vrienden via Skype, Facetime, Zoom, Whatsapp, of een ander sociaal mediakanaal. Stimuleer de kinderen om in contact te blijven met vriendjes en besef dat meer schermtijd een noodzakelijk kwaad zal zijn in deze periode. Via de schermen zien we dat kinderen ook geactiveerd worden door allerlei initiatieven zoals 'online jeugdbeweging'. Door te helpen waar je kan – bijvoorbeeld door niet te hamsteren zodat er genoeg is voor iedereen, door samen zorg te dragen voor de kwetsbaren en ouderen, door samen met jouw kinderen mondmaskers te naaien, door hulpverleners aan te moedigen met een dagelijks gezinsapplaus aan de voordeur, ... .

Doe aan **dagafbouw**. Dit betekent dat je het laatste uur voor het slapen gaan, geen smartphone of games gebruikt, geen nieuwsberichten beluistert of bekijkt, geen inspannende of opwekkende activiteiten meer doet, en fel licht vermijdt. Speel een rustig spel, lees een boek of strip, maak samen plannen voor na de crisis,... Behoud structuur in de slaap, vooral het uur van opstaan houd je best zo stabiel mogelijk voor de kinderen. Ervaren de kinderen door alle onzekerheid toch wat meer slaapproblemen, dan kunnen volgende zaken zeker helpen: (her)neem de tijd voor een duidelijker slaapritueel, stel dit samen op en laat het kind ook mee zoeken naar wat zou kunnen werken. Denk hierbij aan een avondwandeling, een kopje thee, een babbeltje over de leuke dingen van de dag. Laat dit volgen door enkele taken zoals tanden poetsen, wc-bezoek en omkleden. Sluit af met een momentje in de kamer en maak hierbij tijd voor een verhaaltje, een muziekje of een ontspanningsoefening.

Aanvaard de situatie. **Aanvaard** dat je niets kan veranderen aan situaties an sich, enkel aan de *manier waarop je ermee omgaat*. Dit principe is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapie) waarbij je leert om met allerlei vervelende gedachten, moeilijke emoties en onaangename lichamelijke gewaarwordingen om te gaan. Het doel hiervan is om niet opgeslorpt te worden door deze

onaangename zaken, maar je te richten op wat écht belangrijk is voor jou. Een eenvoudige metafoor die erg leuk is voor kinderen en die hierbij kan helpen is de 'busmetafoor': Je zit op een bus, jij bent de chauffeur en op jouw bus rijden allemaal monsters mee. Onderweg stappen er geregeld monsters op en af jouw bus. Deze monsters roepen gemene dingen, zoals 'je zal ziek worden, er zal iemand sterven,...'. Hierdoor word je bang. We moeten leren ervaren dat wij achter het stuur van onze bus zitten en zelf bepalen waar we naar toe willen rijden, los van wat die vervelende monsters roepen. We leren aanvaarden dat deze monsters deel uitmaken van ons leven, maar we richten ons op de eigen doelen en op wat wij belangrijk vinden in ons leven.

### "Alles komt altijd goed..."

Dit is geen sprint, maar een marathon. Goede zelfzorg – als ouder – zorgt ervoor dat je de ganse rit kan uitlopen. En toch, het is allerminst een schande als dat niet kan – om welke reden dan ook. Dit is het moment om hulp te vragen en te destigmatiseren. Als je er zelf niet uit geraakt, zoek dan hulp en blijf er niet mee zitten, want angst is een verschrikkelijk virus en dat pakken we best samen aan #weareinthistogether #wesupport #wecare