

Cijfers over

Angst- en stemmingsproblemen

Angst is een beklemmende, onaangename emotionele toestand die veroorzaakt wordt door dreiging of gevaar. Angst wordt problematisch wanneer er een overmatige uiting is van normale angsten, zodanig dat deze het normaal dagelijks functioneren negatief beïnvloedt. Stemningswisselingen zijn gezonde pogingen om nare ervaringen van verlies of frustratie te verwerken. Normale stemningswisselingen kunnen overgaan in stemmingsproblemen als de emotionele ontregeling (verdriet, somberheid of labiel zijn) langer duurt dan twee weken. Onderzoekers vatten angstproblemen en stemmingsproblemen vaak samen onder de noemer internaliserende problemen of emotionele problemen.

Het is normaal dat kinderen en jongeren angsten en stemningswisselingen hebben. Vaak zijn het zelfs goede reacties op bepaalde gebeurtenissen. Zo is het normaal om bang te zijn als er gevaar dreigt, bijvoorbeeld bij geweld, in het verkeer of tijdens het spelen.

Angst- en stemmingsproblemen

Angsten en stemningswisselingen worden problematisch als:

- ze langer duren en/of heftiger zijn dan verwacht mag worden op grond van de aanleiding;
- ze het functioneren negatief beïnvloeden of wanneer een kind of jongere er onder lijdt.

Wat 'langer dan verwacht' is, hangt niet alleen af van de aanleiding maar ook van de leeftijd. Als een sombere, verdrietige of eenzame stemming binnen één of twee weken opklaart en het normale dagelijkse functioneren niet verstoort, is er volgens het Classificatiesysteem voor de Aard van de Problematiek - Jeugd (de CAP-J) geen sprake van een probleem of stoornis.

Angst- en stemmingsstoornissen

Angsten en stemningswisselingen worden problematisch genoemd zolang er volgens het psychiatrisch handboek Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) nog geen sprake is van een stoornis. Maar als een problematische angst blijft bestaan, kan deze wel uitgroeien tot een angststoornis, als kinderen niet meer normaal kunnen functioneren en er sociale problemen ontstaan. Op dezelfde manier kan een stemmingsprobleem uitmonden in een stemmingsstoornis zoals een depressie.

Soorten angst

Er bestaan verschillende soorten angst: sociale angst, scheidingsangst, specifieke vrees, dwanggedachten en dwanghandelingen en piekeren tijdens de adolescentie.

Sociale angst

Sociale angst is bang of gespannen zijn in gezelschap van anderen. Deze angst ontstaat doordat een kind of jongere denkt dat anderen voor hem een gevaar of dreiging vormen. De oorzaak van sociale angst kan ook zijn dat het kind of de jongere psychische druk ervaart, bijvoorbeeld omdat hij het idee heeft dat hij aan bepaalde eisen moet voldoen. Deze laatste vorm van angst wordt ook wel sociaal evaluatieve angst genoemd. Piekert een kind of jongere over zijn schoolprestaties, dan wordt dat faalangst genoemd.

Scheidingsangst

Scheidings- of separatieangst is de bekendste angst die bij jonge kinderen voorkomt. Deze angst is een normaal verschijnsel in een gezonde ontwikkeling. Scheidingsangst komt voor vanaf de tweede helft van het eerste levensjaar, meestal rond de zevende tot tiende maand. Een kind is dan in staat om vreemden te onderscheiden van bekenden. Het kind ervaart angst voor vreemden en gaat zich hechten aan één of enkele vaste personen. Het kind reageert met angst wanneer het gescheiden wordt van zijn vertrouwde verzorgers. Scheidingsangst wordt problematisch als hij overmatig voorkomt, wat wil zeggen:

- de angstreactie is zeer heftig: het kind raakt overstuurd of in paniek;

- de reactie duurt buitensporig lang: het kind blijft ontroostbaar;
- de angst past niet meer bij het ontwikkelingsniveau van het kind.

Specifieke vrees

Kinderen met een specifieke vrees hebben last van een voorbijgaande angst en spanning bij een bepaald voorwerp of in een bepaalde situatie die hen een gevoel van dreiging of gevaar geeft. Deze specifieke angsten zijn typisch voor kinderen tussen de 2 en 12 jaar. Bekend zijn de angst voor een krokodil onder het bed, de angst om door het afvoerputje of door de wc gespoeld te worden en de angst voor beestjes met onverwacht of onbekend gedrag.

Dwanggedachten en dwanghandelingen

Kinderen en jongeren ontwikkelen soms rituele handelingen of gedachten om van bepaalde angstgevoelens af te komen. Ze hebben dan het idee dat ze bepaalde handelingen moeten uitvoeren, terwijl ze tegelijkertijd wel weten dat daar eigenlijk geen reden voor is. Wanneer het gedrag of de gedachten kort duren en vanzelf weer overgaan, zijn ze niet verontrustend en verstoren ze het normale dagelijkse functioneren niet.

Piekeren tijdens de adolescentie

Naarmate kinderen ouder worden, gaan gedachten een steeds grotere rol spelen in het aansturen van hun gedrag. Tijdens de puberteit en adolescentie kunnen deze gedachten angst veroorzaken, bijvoorbeeld wanneer ze gaan over negatieve beoordelingen door anderen, gevaren als oorlogen en milieurampen, middelengebruik en falen op school. Deze gedachten kunnen ver van de werkelijkheid staan en ontaarden in doelloos piekeren. Overmatige angst om te falen of niet te presteren wordt ook wel faalangst genoemd.

Soorten stemmingsproblemen

Er zijn verschillende soorten stemmingsproblemen: verdriet, somberheid en stemmingswisselingen.

Verdriet

Een kind of jongere heeft verdriet wanneer hij terugkerende negatieve gevoelens heeft die meestal zichtbaar zijn in zijn gedrag en niet gemakkelijk te verdrijven zijn door afleiding te zoeken. De oorzaak van verdriet kan het verlies zijn van een persoon, een toestand, een verwachting of een geliefd object.

Somberheid

Somberheid is een normale rouwreactie bij verlies. Typisch voor een sombere, zwaarmoedige stemming is dat iemand herhaaldelijk negatieve gedachten heeft die hem niet verder helpen. Somberheid is dus niet altijd zichtbaar in gedrag. Negatieve gevoelens als schuld en schaamte kunnen somberheid opwekken. Somberheid ligt vaak in het verlengde van angst. Somberheid is moeilijker te herkennen dan verdriet omdat er lang niet altijd een duidelijke aanleiding voor is. Iemand kan lang een sombere stemming houden doordat hij niet denkt in oplossingen en geen gebruik maakt van sociale steun. Veel jongeren storen zich aan goedbedoelde bemoeienis en reageren er afwijzend op. Ouders kunnen zich daardoor machteloos en afgewezen voelen en minder steun gaan bieden. Door deze negatieve spiraal is er een grote kans dat een jongere het gevoel van controle verliest en dat zijn somberheid overgaat in een depressieve stemming en mogelijk zelfs in een stemmingsstoornis.

Stemmingswisselingen

Snelle wisselingen van een sombere stemming naar extreme vrolijkheid en omgekeerd, kunnen problematisch worden. Dat is het geval als kinderen of jongeren gedurende een langere tijd vaak van stemming wisselen zonder dat mensen in hun omgeving daarvoor de redenen zien of kunnen invoelen.

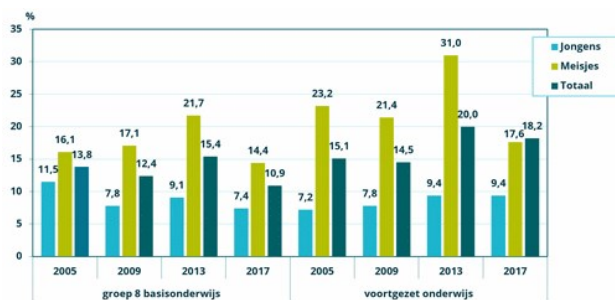
Bron

Bronnen

- Konijn, C., Bruinsma, W., Lekkerkerker, L., ... [et al.] (2009). 'Classificatiesysteem voor de aard van de problematiek van cliënten in de jeugdzorg : CAP-J'. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut (NJI)

Kerncijfers

Landelijk



In 2017 had bijna een op de vijf jongeren in het voortgezet onderwijs emotionele problemen. Dat blijkt uit het laatste rapport van het vierjaarlijkse HBSC-onderzoek onder jongeren van 12 tot en met 16 jaar (2018). Emotionele problemen bevatten hierbij onder meer angst en stemmingsproblemen. De verschillen tussen jongens en meisjes zijn groot. In het voortgezet onderwijs heeft bijna 28% van de meisjes emotionele problemen. Van de jongens geeft ruim 9 procent aan last te hebben van emotionele problemen. Hoe ouder de jongeren, des te meer emotionele problemen. In het basisonderwijs geeft bijna 11 procent van de kinderen aan last te hebben van emotionele problemen. Ten opzichte van 2013 is er onder basisschoolleerlingen een daling te zien in het percentage leerlingen met emotionele problemen. De daling onder meisjes is significant. In 2013 gaf bijna 22 procent van de meisjes last te hebben van emotionele problemen. In 2017 is dit gedaald naar ruim 14 procent. In het voortgezet onderwijs zijn er geen noemenswaardige verschillen tussen 2013 en 2017.

In het HBSC-onderzoek is gebruik gemaakt van de Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) om psychische problemen bij jongeren te meten. Jongeren rapporteren daarbij over hun gedrag en gevoelens aan de hand van een aantal stellingen. De schaal emotionele problemen bevat vragen over angst en stemmingsproblemen.

Voor kinderen jonger dan 12 jaar zijn er geen recente gegevens. Na de Peiling Jeugd en Gezondheid uit 2005 (gebaseerd op gegevens uit 2002/2003) zijn er geen vergelijkbare onderzoeken meer geweest. In dat onderzoek zijn ouders van kinderen van 0 tot 12 jaar ondervraagd over hun kind. Van deze ouders heeft 4 tot 8 procent gezegd dat hun kind internaliserende problemen heeft, waaronder zowel angst- als stemmingsproblemen worden verstaan. Bij jongens van 5 en 6 jaar zien ouders het vaakst dergelijke problemen.

Laatst bewerkt: 7 september 2018

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [Gezondheidsenquête](#)
- [HBSC 2017 \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)
- [Peiling Jeugd en Gezondheid \(PJG\) / 0- tot 12-jarigen onderzoek](#)

Gebruikte publicaties

Stevens, G., van Dorsselaer, S., Boer, M. e.a. (2018). HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Samenhang met leefomstandigheden

Landelijk

Gezin

Jongeren uit een gezin met een hoge gezinswelvaart melden aanzienlijk minder vaak emotionele problemen dan jongeren uit een gezin met een lage welvaart. In 2017 heeft 18,5 procent van de basisschoolleerlingen met een lage gezinswelvaart aan emotionele problemen te hebben. Onder leerlingen met een hoge mate van gezinswelvaart gaat het om 9,6 procent. Ook in het voortgezet onderwijs zijn deze verschillen aanwezig. Daar gaat het om respectievelijk 26 procent en 15,9 procent van de leerlingen.

Ook jongeren uit onvolledige gezinnen melden vaker emotionele problemen dan jongeren die in een volledig gezin opgroeien. In het basisonderwijs zegt 14,5 procent van de leerlingen uit een onvolledig gezin emotionele problemen te hebben. Bij kinderen die samen met vader én moeder opgroeien gaat het om 10 procent. In het voortgezet onderwijs gaat het om respectievelijk 25 procent en 16,8 procent van de leerlingen (Stevens e.a., 2018).

School

Jongeren in het voortgezet onderwijs hebben meer emotionele problemen wanneer ze op een lager schoolniveau zitten. Van de leerlingen in het vmbo-b zegt 19,36 procent dergelijke problemen te hebben, tegen 17,6 procent bij de vwo-leerlingen. De

verschillen zijn echter niet significant (Stevens e.a., 2018).

Laatst bewerkt: 20 september 2018

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [HBSC 2017 \(Health Behaviour in School-aged Children\)](#)

Gebruikte publicaties

Stevens, G., van Dorsselaer, S., Boer, M. e.a. (2018). HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht: Universiteit van Utrecht.

Angst- en stemmingsproblemen onder kinderen

Landelijk

Voor kinderen jonger dan 12 jaar zijn er geen actuele cijfers over angstproblemen. De Verkenning Jeugdgezondheid (2014) geeft voor deze leeftijdsgroep wel cijfers over depressieve klachten, gebaseerd op de huisartsenregistratie. Het gaat dan om het aantal contacten per 1000 patiëntjaren dat aangeeft zich down of depressief te voelen (zie tabel). Omdat de 5- tot en met 17-jarigen daar een enkele categorie vormen, is niet te zien hoe deze klachten zich met het opgroeien ontwikkelen. Wel is duidelijk dat deze klachten bij meisjes twee keer vaker voorkomen dan bij jongens. Deze verhouding tussen mannen en vrouwen geldt overigens voor alle leeftijdscategorieën.

In het onderzoek 'Peiling Jeugd en Gezondheid', ook bekend als het '0- tot 12-jarigen onderzoek', is aan ouders gevraagd of hun kind last heeft van internaliserende problemen, waaronder angst- en stemmingsproblemen. Bij jongens worden iets meer internaliserende problemen gevonden dan bij meisjes en bij peuters en kleuters minder dan bij kinderen in de basisschoolleeftijd.

Voelt zich down/depressief (NIVEL, Huisartsenregistratie, 2014)

		0 - 4 jaar	5 - 17 jaar
Afgelopen jaar	Jongens	<0,1	2,1
	Meisjes	<0,1	4,4
Ooit	Jongens	<0,1	2,0
	Meisjes	<0,1	4,1

Laatst bewerkt: 21 november 2014

Gebruikte onderzoeken en/of registraties

- [Peiling Jeugd en Gezondheid \(PJG\) / 0- tot 12-jarigen onderzoek](#)

Gebruikte publicaties

Hamberg-van Reenen e.a. (2014). Gezond Opgroeien. Verkenning Jeugdgezondheid. Bilthoven: RIVM.
