

Bijlage 22: Mogelijke interventies bij een leerling met schoolfobie of separatieangststoornis¹⁻²

Indien er sprake is van een leerling die hardnekkig weigert om naar school te gaan en waarbij het naar school gaan heftige emoties oproept, werken het zorgteam en het CLB samen met de leerling en zijn ouders een begeleidingsplan uit.

De kans is reëel dat de leerling door het niet naar school gaan een leerachterstand oploopt. Deze achterstand is, mits het verzuim zich niet over jaren uitstrekt, in te halen indien de leerling weer naar school durft gaan en plezier in het leren gaat krijgen³.

Hoe langer een leerling afwezig blijft, hoe moeizamer de weg terug naar de school. De school, de ouders, de CLB-medewerker en eventuele externe hulpverleners werken nauw samen om de leerling zo snel mogelijk terug naar school te krijgen⁴.

1 School

Begrip tonen voor de situatie voor de angstige leerling is goed, maar mag niet meegegaan worden in zijn paniek en vermijding. Eens de leerling op de school aanwezig is, waakt men erover dat hij geen vermijdingsgedrag vertoont, omdat dit de angst vergroot.

De leerling moet leren met de spanning van het naar school gaan om te gaan. Op die wijze leert hij copingvaardigheden⁵ en doet hij de ervaring op dat naar school gaan geen probleem hoeft te zijn.

Het begeleidingsplan⁶ kan er als volgt uitzien:

Stap 1: Bepaal het doelgedrag

Executieve functie: emotieregulatie

Specifiek doelgedrag: de leerling komt zonder problemen naar school.

Stap 2: Interventie

Welke steun vanuit de omgeving kan het doelgedrag helpen bereiken?

- Volledige steun van ouders;
- Hulp van de leerkracht d.m.v. het geven van huistaken;
- Medeleerlingen negeren het verzetgedrag van de leerling;
- Leerkracht bekrachtigt het gewenste gedrag van de leerling.

Welke specifieke vaardigheid wordt aangeleerd, wie doet dat en welke benadering wordt daarvoor gekozen?

Vaardigheid: emotieregulatie, kunnen omgaan met de angst

Wie leert de vaardigheid? De ouders, de leerkracht(en), het CLB, het zorgteam en de leerling zelf.

¹ Depotter, I, Faalangst: hoe haal je het in je hoofd?, Zorgbreed, 3 (11), 2006

² Andries J.P., Crisishulp bij faalangst

³ Verhulst F.C. & Verheij F. (red.), Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Onderzoek en diagnostiek, Van Gorcum, 2000, blz. 448

⁴ Angst voor de schoolpoort in Klasse voor leraren, oktober 2007

⁵ De manier waarop iemand omgaat met problemen en gebeurtenissen, alsmede omgaat met hevige gedachten of gevoelens.

⁶ Dawson P. & Guare R., Slim maar..., Help kinderen hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken, Hogrefe Uitgevers, Amsterdam, Tweede druk, 2010, blz. 239

Werkwijze:

- de ouder spreekt met de leerkracht(en) af wanneer de leerling terug naar school komt;
- een aantal dagen op voorhand wordt met de leerling een aantal afspraken gemaakt: de leerling gaat 's avonds op school zijn huistaken ophalen; tijdens de schooluren maakt de leerling thuis deze taken; 's avonds levert de leerling deze taken in, de leerkracht kijkt ze na en geeft nieuwe taken;
- op de afgesproken dag arriveert de leerling op school op het moment dat de schoolbel gaat en gaat vervolgens rechtstreeks naar zijn klaslokaal; er zijn een aantal leerkrachten die de leerling overnemen van de ouder(s); het afscheid van de ouder(s) wordt zo kort mogelijk gehouden; de school informeert de ouders telefonisch in de voormiddag hoe alles verlopen is; dit scenario wordt aangehouden tot de leerling probleemloos naar school komt.

Welke beloningen motiveren de leerling om de vaardigheid te oefenen?

- Zonder problemen naar school gaan;
- Uitblijven van angst;
- Terug bij de klasgroep horen.

2 Ouders

Omdat de oorzaak van het probleem zeer moeilijk te achterhalen is, zijn ouders geneigd om hun kind van school te laten veranderen. Dit leidt echter niet tot een oplossing, integendeel. Zowel voor het gezin als voor de leerling leidt het langdurig thuisblijven tot een impasse, waar men nog maar moeilijk op eigen krachten uit geraakt.

De ouders spelen een cruciale rol in het terug naar school⁷ gaan van de leerling en worden intensief bij de aanpak betrokken. Er is aandacht voor de ambivalentie van de ouders. Enerzijds moet bij de ouders de angst weggenomen worden zodat ze zeker weten dat hun kind niet ziek is, dat bezoek aan de school hun kind echt niet zal schaden en dat hun kind hen niet zal afwijzen omdat ze hem of haar naar school dwingen te gaan. De ouders moeten ook goed voorbereid worden op het feit dat hun kind in eerste instantie veel verzet, angst en verdriet zal laten zien.

Wanneer ouders er niet in slagen hun kind naar school te krijgen, wordt het thuisblijven zo min mogelijk aantrekkelijk gemaakt. Hun kind mag niet langer uitslapen, op de computer spelen, TV-kijken, ... In overleg met de school wordt gezorgd voor taken die de leerling thuis kan doen. Indien het thuis tijdens de schooluren té plezierig en gezellig is, wordt de gang naar school nog zwaarder. Daarenboven verloopt de aansluiting op school vlotter indien de leerling bijblijft wat de leerstof betreft.

De ouders worden niet enkel voorbereid op de heftige reacties die hun kind bij de terugkeer naar school zal geven, maar eveneens worden zij ondersteund bij het volhouden van deze aanpak. Omdat een snelle terugkeer naar school een belangrijke component is in de aanpak, kan enige dwang op zijn plaats zijn⁸. Bij uitstelgedrag en wanneer de leerling langdurig afwezig blijft, zal hij er steeds meer tegenop gaan zien en bestaat het gevaar om bijkomend een depressie te ontwikkelen. Hij krijgt niet de ervaring dat het hem lukt om naar school te gaan. Hierdoor vergroot zijn angst voor

⁷ Zie verder bij CLB

⁸ De Haan E., Dolman C. & Hansen A., Directieve therapie bij kinderen en adolescenten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2001, blz. 180

school en wordt de kans op re-integratie op school kleiner. Omdat deze aanpak veel van de ouders vraagt, is het aangewezen om beide ouders te betrekken. Op die manier kunnen de ouders elkaar ondersteunen bij de aanpak van hun kind.

3 Leerling

Vooraf wordt met de leerling besproken wat hij denkt dat hij moeilijk zal vinden bij de terugkeer. Er wordt met hem besproken hoe hij daarmee om kan gaan. Soms wordt er training in bepaalde vaardigheden aangeboden om de leerling beter met zijn angst om te leren gaan. In het geval van sociale angst leert de leerling bijvoorbeeld sociale vaardigheden om minder angstig te zijn voor klasgenoten. Of hij leert beter zijn emoties onder controle te houden.

4 CLB

Het CLB ondersteunt de school, ouders en leerling bij de aanpak.

Het is belangrijk om goed te luisteren naar de leerling om na te gaan welke angstige gedachten hij heeft en welke rol deze spelen. In de aanpak zal hieraan aandacht besteed worden.

Wanneer de leerling eenmaal weer normaal naar school gaat, wordt de begeleiding nog enige tijd voortgezet, om terugval te voorkomen. De ouders en de leerling worden er ook op voorbereid dat er terugval kan optreden vooral na het weekend, een vakantie of een periode van ziek zijn. Op zulke momenten is volhouden de enige optie. Wanneer alle partijen het gevoel hebben dat het probleem onder controle is, wordt dit aspect van de begeleiding afgebouwd.

5 Samenwerken met externe partners

In psychotherapie⁹ kan de leerling met verschillende technieken¹⁰ begeleid worden om copingstrategieën te ontwikkelen en terug naar school te gaan¹¹:

Systematische desensitisatie

Dit houdt in dat de angstrespons op het naar school gaan vervangen wordt door een respons van relaxatie. De leerling maakt een graduele inschatting van meest intense tot minst intense angst. Nadat de leerling een relaxatietraining gehad heeft, krijgt hij de instructie om elke opeenvolgende stap in de gradatie te verbeelden en dan te relaxeren tot hij uiteindelijk dit kan doen op het hoogste punt van zijn angst, m.n. naar

⁹ [De psychotherapeut dient te beschikken over een diploma menswetenschappen \(minstens niveau hoger onderwijs\) en een diploma van een aanvullende en wetenschappelijk onderbouwde opleiding psychotherapie van minstens drie jaar georganiseerd door een door de overheid erkende onderwijs- of vormingsinstelling die toegang geeft tot het lidmaatschap van een koepelvereniging voor psychotherapeuten in België, die psychotherapeuten verenigt van meer dan één onderwijs- of vormingsinstelling. Psychotherapeuten werkend binnen een multidisciplinaire setting of groepspraktijk verdienen de voorkeur.](#)

¹⁰ <https://www.nji.nl/angst/angstproblemen-voorkomen-en-verminderen> en <http://www.kenniscentrum-kjp.nl/Professionals/Stoornissen/angst-1/Behandeling-3/Algemeen-1#.Uc1hOvIM96k>

¹¹ Wenar C. & Kerig P., Developmental Psychopathology, From Infancy through Adolescence, fifth edition, Mc Graw-Hill international edition, 2006, blz. 223

school gaan. Deze procedure kan ook in de realiteit gedaan worden ('in vivo desensitisatie').

Modeling

Bij modeling observeert de leerling een andere leerling die op een adequate manier omgaat met het naar school gaan. Dit kan via gefilmde of levende modeling. Het meest effectief is participerende modeling, waarbij de leerling, na een observatieperiode, meedoet met het model en gradueel stappen zet in het naar school gaan.

Cognitieve zelfregulatie

Cognitieve zelfregulatiestrategieën houden het gebruik van zelfspraak in om het effect van fobische ideeënvorming op te heffen. Er is evidentie¹² gevonden voor het feit dat de nadruk leggen op zelfbevestiging, zoals "Ik ben moedig en ik kan naar school gaan", meer effectief zijn dan deze die ingaan op angstproducerende eigenschappen van het naar school gaan, zoals "Naar school gaan is leuk".

¹² Wenar C. & Kerig P., Developmental Psychopathology, From Infancy through Adolescence, fifth edition, Mc Graw-Hill international edition, 2006, blz. 223