



Het verschil in angst tussen jongens en meisjes

Angst is een nuttige emotie omdat het een signaalfunctie heeft en het kind beschermt tegen gevaar. Dat ontwikkelt zich vaak heel adequaat, maar soms ook niet. Hierin verschillen jongens en meisjes niet wezenlijk. Welke situatie of gedachte door een kind als gevaarlijk wordt geïnterpreteerd in de hersenen en daarmee de angstketen in werking stelt, is afhankelijk van de leeftijd, de sociale en cognitieve ontwikkeling van een kind, de omgeving en de eerdere ervaringen van het kind. Maar ook of je een jongen of meisje bent, speelt een rol in die angstketen. Meer kennis over en inzicht in die verschillen helpt kindertherapeuten in de begeleiding van kinderen.

Het interpreteren en reageren op gevaar

De soort angsten die in de normale ontwikkeling van kinderen voorkomen zijn voor jongens en meisjes in de leeftijdsfasen hetzelfde (zie tabel 1). De verschillen tussen hen zijn op andere aspecten van angst.

Frits Boer beschrijft onderzoek waarbij baby's gevaar inschatten aan de hand van wat hij noemt *social referencing*: het kijken naar de gezichtsuitdrukking van mensen (2011, p.13). Martine Delfos constateert dat meisjes vooral kijken naar gezichten en jongens naar voorwerpen.

In de peuter- en kleuterfase reageren kinderen direct emotioneel op gevoelde gevaarsignalen. Het overwinnen van angsten hangt voor hen samen met het beheersen van hun lichaam. Meisjes ontwikkelen hun lichaamsbewustzijn meer dan jongens en zijn daardoor beter toegerust voor zelfbeheersing. Jongens overschreeuwen hun gevoelde angsten nogal eens door boosheid. Directe

actie of handelen bij angst, wat jongens eerder doen, kan hen ook helpen sneller hun angsten te overwinnen. Vaak zoeken jongens gevaar ook op, omdat ze zich willen meten met het gevaar. Bij meisjes blijft de angst langer in hun systeem, omdat zij minder dan jongens geneigd zijn tot actie.

In de periode van de basisschool wordt het verschil in interpretatie van het gevoelde gevaarsignaal bij jongens en meisjes groter. Dit wordt beïnvloed door de hersenontwikkeling en het daaruit voortvloeiende zogenaamde voorkeursgedrag. Gedachten worden, naast situaties, in deze leeftijdsfase steeds meer het gevoelde signaal voor 'gevaar' en kunnen leiden tot angst. Voor jongens zijn dat andere gedachten dan voor meisjes. Voor jongens zijn gedachten over prestaties en over concrete situaties angstopwekkend. Angst om tekort te schieten in school- en sportprestaties zijn kenmerkend voor jongens. Maar ook situaties waarin controleverlies optreedt, kan voor hen angst

Tabel 1. Bronnen van angst in de normale ontwikkeling van kinderen. (Bron: Jakob Rigter, *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jongeren*. 2002:353.)

Leeftijd	Bronnen van angst
0-6 mnd	Harde geluiden, verliezen van steun, plotselinge toenadering
6 mnd – 2 jaar	Hoogte/diepte, onbekende voorwerpen, geluiden, vreemden, separatie (scheiding) ouderfiguur
1-2 jaar	Natuurverschijnselen (storm, water)
2-4 jaar	Dieren (honden, spinnen), bloed zien
4-6 jaar	Donker, gefantaseerde figuren, verlies van lichamelijke integriteit (dokter, kapper)
Rond 6 jaar	Zelfveroordeling (geweten)
6-12 jaar	Beoordeling door leeftijdgenoten, falen bij prestaties, anticipatie op reële, nare gebeurtenissen (chtscheiding ouders, criminaliteit, oorlog, eigen sterven)
12-18 jaar	Beoordeling door leeftijdgenoten andere geslacht, existentieel gevaar (milieuramp, kernoorlog), hypochondrische overwegingen (Aids)

oproepen. Meisjes zijn gevoeliger voor relationeel bepaalde angsten. Door hun beter ontwikkeld 'ik – ander' perspectief worden zij makkelijker angstig en onzeker over wat anderen over hen denken of vinden. Hun beter ontwikkelde linkerhersen helft geeft hun meer mogelijkheden tot reflecteren, waardoor bij hen angst versterkt kan worden.

De invloed van biologische processen

Norman Geschwind (1926-1984), Amerikaans gedragsneuroloog, heeft op basis van verschillende onderzoeken een aantal kenmerken beschreven waarin jongens en meisjes verschillen. Anderen vullen dit aan, of baseren zich hierop. Deze verschillen dragen eraan bij dat jongens en meisjes anders op angst reageren:

1. Jongens hebben vanaf hun geboorte veel meer testosteron in hun lichaam dan meisjes. Dat hormoon zet bij jongens al in de baarmoeder een aantal ontwikkelingen in gang waardoor er biologische verschillen tussen de seksen ontstaan.
2. Bij jongens is het niveau van direct beschikbaar testosteron na de geboorte veel hoger dan bij meisjes. Rond het vierde levensjaar en gedurende de puberteit stijgt de testosteronspiegel bij jongens. Daardoor zijn jongens meer competitiegericht en meer actiegericht dan meisjes.
3. Meisjes beschikken meer over het hormoon oxytocine, waardoor zij meer toegerust zijn om sociale verbindingen aan te gaan.
4. Bij jongens ontwikkelt gemiddeld genomen de rechterhersen helft zich sterker dan bij meisjes en bij meisjes ontwikkelt de linkerhersen helft zich sterker dan bij jongens. Dat zorgt er onder andere voor dat meisjes in zijn algemeenheid een grotere taalgevoeligheid hebben dan jongens.
5. Bij jongens wordt de ontwikkeling van het immuunsysteem geremd. Meisjes zijn het 'sterke' geslacht en minder gevoelig voor ziekten dan jongens.

Voorkeursgedrag

Delfos constateert dat genoemde verschillen zich vertalen in voorkeursgedrag van jongens en meisjes. Ze benadrukt hiermee dat het gaat om een tendens in specifiek gedrag bij meisjes en jongens, maar dat ze daarin individueel kunnen afwijken en hun gedrag ook sociaal en cultureel wordt bepaald.

Als voorkeursgedrag ziet Delfos dat meisjes meer hun relationele intuïtie ontwikkelen dan jongens. Zij gebruiken deze intuïtie bij het inschatten van mensen en sociale situaties. Jongens zijn meer gericht op concrete situaties en acties en minder primair op relaties. Zij ontwikkelen meer dan meisjes een situationele database in hun hersenen waaruit ze kunnen putten als de situatie dit vraagt.

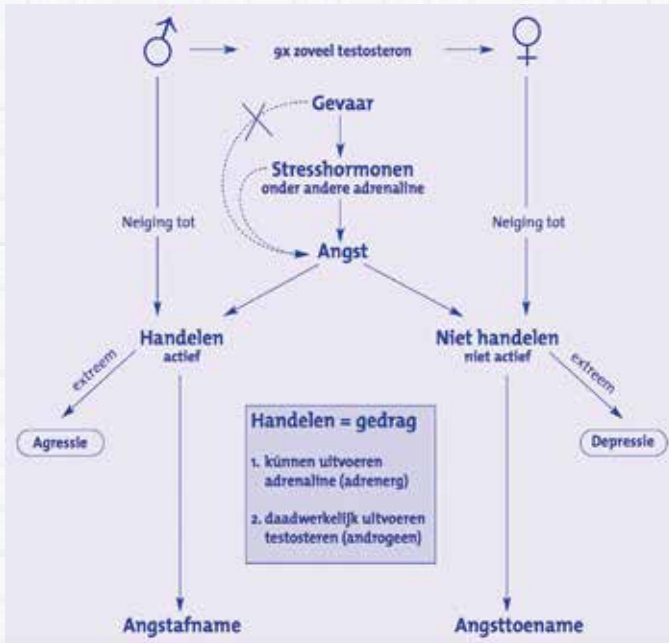
Meisjes zijn weer beter toegerust om hun emoties en gevoelens te verwoorden en hierop te reflecteren. Jongens zijn beter in het ruimtelijk en abstract denken en zijn oplossingsgericht.

Het verschil in sterkte van het immuunsysteem leidt er volgens Delfos toe dat bij jongens de (onbewuste) psychologische kennis van het Zelf, een innerlijke wijsheid, zich minder sterk ontwikkelt dan bij meisjes. Dit werkt door op het bewuste niveau waarbij jongens zich minder bewust zijn van hun lichaam en het Zelf dan meisjes. De ik-ander differentiatie ontwikkelt zich daardoor bij jongens trager dan bij meisjes. Jongens bekijken de wereld vanuit zichzelf, meisjes verplaatsen zich makkelijker in de ander.

Omgaan met angst

Het voorkeursgedrag, ondersteund door de biologische verschillen tussen jongens en meisjes, laat volgens Martine Delfos verschillen tussen jongens en meisjes zien als het gaat om angstbeleving en de reactie hierop. Zij heeft op basis hiervan een angstmodel gemaakt.

De reactie van jongens op angst is handelen, en dat van meisjes is niet handelen. De verklaring hiervoor is dat jongens door hun hormoon testosteron beter toegerust zijn om te handelen. Hun handelen zorgt ervoor dat de lichamelijke reacties op angst verdwijnen. Ook denken is een vorm van handelen.



Figuur 1. Angstmiddel (Delfos, 1997-2008)

Zowel jongens als meisjes hebben dit vermogen. Gedachten die angst uitdagen, hetgeen jongens makkelijker aangaat dan meisjes, doen de fysieke reacties op angst afnemen. Bij meisjes leiden reflecterende gedachten eerder tot versterking van hun angsten. Bij meisjes kan angst te lang in hun lichaam blijven en zich zo versterken. In extreme gevallen leidt dit tot depressie. Bij jongens bestaat een risico op agressief gedrag dat hen in problemen kan brengen en ervoor zorgt dat ze hun angst niet herkennen, waardoor zij niet leren hiermee om te gaan.

Een aanpak die aansluit

Angst kan een heel naar gevoel zijn dat een kind belemmert in zijn ontwikkeling en sociale contacten. Het is vaak aanleiding voor ouders om voor hun kind hulp te zoeken bij een kindertherapeut. Een kind wil er zo snel mogelijk vanaf, want het is onprettig. Als kindertherapeut kun je gebruikmaken van de

kennis die er over verschillen tussen jongens en meisjes is. Zo kun je accenten aanbrengen die helpend zijn voor je cliënt.

De denken + doen = durven methode

Ik gebruik in mijn praktijk het raamwerk van de methode denken + doen = durven, leg accenten die ik nodig vind voor het kind dat ik begeleid en combineer het met andere interventies. Genoemde methode, die ook is beschreven door Braet en Böggels, is een protocollaire behandeling die als interventie bij angstbehandeling wordt ingezet. Het is een vorm van cognitieve gedragstherapie voor groepen die ook goed individueel toepasbaar is en is vastgelegd in een werkboek voor kinderen en ouders. De methode begint met uitleg over angst. Dat is voor elk kind belangrijk, jongen of meisje. Jongens kunnen hun angst leren begrijpen aan de hand van concrete situaties. Hun situationele database

helpt hen om stap voor stap na te gaan wat de keten van gebeurtenissen is die leidt tot hun angst. Als je met jongens situaties analyseert zijn er altijd dingen die ze goed doen. Dat stelt hen gerust waardoor ze zich makkelijker openstellen voor elementen (gedachten of handelingen) die ze kunnen veranderen. Ook uitleg over concrete fysieke verschijnselen van angst zijn geruststellend voor jongens.

Voor meisjes is, naast uitleg over angst, belangrijk te onderzoeken hoe anderen, bijvoorbeeld vriendinnen, of hun ouders, met angst omgaan, zodat ze leren hun eigen angsten te relativiseren.

Fysiek actieve oefeningen uit het Rots en Waterprogramma

Een volgende stap in de methode is het uitdagen van gedachten. Die stel ik meestal uit. Ik ga liever eerst aan de slag met het lichaam. Soms omdat kinderen – jongens en meisjes – te veel in hun hoofd zitten, soms omdat met name jongens zich onvoldoende bewust zijn van hun gevoelens en emoties, en soms om kinderen, met name meisjes, te empoweren.

Ik gebruik daarvoor de fysiek actieve oefeningen uit het Rots en Waterprogramma van Freerk Ykema en bewust niet de ontspanningsoefeningen bij angst uit de methode denken + doen = durven.

De activerende oefeningen uit het Rots en Waterprogramma helpen jongens om sensaties in hun lichaam te herkennen, te benoemen en zo mogelijk te differentiëren. Zo kunnen ze zich meer bewust worden van wat hun lichaam hen laat voelen.

Meisjes leren door deze oefeningen hun kracht kennen die nodig is bij het beheersen van hun emoties die door angst worden opgeroepen. Ze vergroten daardoor hun zelfvertrouwen, of bouwen deze op. Deze fysieke oefeningen uit het Rots en Waterprogramma helpen zowel jongens als meisjes ook de balans tussen hun lichaam en gedachten te herstellen, of deze te ontwikkelen. De ontspanningsoefeningen uit de denken + doen = durven methode vind ik hier minder op aansluiten.

Het uitdagen van gedachten

En dan de stap het uitdagen van gedachten. Dat vinden veel jongens leuk om te doen. Het doet een beroep op hun competitieve en creatieve mogelijkheden. Ook schaalvragen die bij die gedachten horen, passen goed bij jongens. Meisjes zijn vertrouwer met het analyseren van hun gedachten, maar vinden het vaak lastig creatieve helpende gedachten te formuleren. Voor de therapeut goed zich te realiseren dat jongens vaker situationeel en meisjes meer relationeel helpende gedachten formuleren. Hoe dan ook moeten de helpende gedachten bij het kind passen om zijn angsten te overwinnen.

Doen waar je bang voor bent

De methode denken + doen = durven gaat ook in op helpend gedrag, gewoon doen waar je bang voor bent. Ik heb gemerkt dat helpend gedrag voor jongens vaak vanzelfsprekend is. Ze doen dit gedurende de therapie als vanzelf. Voor meisjes daarentegen is het een grote uitdaging om helpend gedrag toe te passen, om in actie te komen zonder erbij na te denken. Voor jongens is het prettig om hun helpend gedrag te benoemen en te bekrachtigen, omdat het hun zelfvertrouwen en gevoel van competentie vergroot.

De combi

Ik zie dat het voor jongens belangrijk is te ervaren dat gedachten en gevoelens met elkaar in verbinding staan en dat je er invloed op kunt uitoefenen. Het vergroot hun beheersing. Voor meisjes is het helpend te ervaren dat ze de kracht van hun lichaam kunnen inzetten bij het overwinnen van hun gedachten die angst geven. De behandeling van angsten bij jongens en meisjes verschilt niet wezenlijk van elkaar. Het zijn de accenten tussen meisjes en jongens en de doelen die je beoogt, die verschillen. Wanneer je je dit als therapeut realiseert, kun je je beter afstemmen op het kind dat met angst in jouw praktijk komt.

Referenties

- Boer, Frits (2011). *Kinderpsychologie in praktijk*. Angst bij kinderen. Houten: Lanno Campus.
- Bögels, Susan, M. (2008). *Denken + Doen = Durven. Werkboek voor jezelf en werkboek voor ouders*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Braet, Caroline & Bögels, Susan, (2008). *Protocollaire behandelingen voor kinderen met psychische klachten*. Amsterdam: Boom.
- Delfos, Martine F. (2009). *Vershil mag er zijn. Waarom er mannen en vrouwen zijn*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Delfos, Martine F. (2010). *De schoonheid van het verschil. Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information.
- Rigter, Jakob (2002). *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jeugdigen*. Bussum: Coutinho.
- Ykema, Freerk (2002). *Het Rots en Waterperspectief, Een psychofysieke training voor jongens, basisboek*. (1ste druk 2002) Amsterdam: SWP.

Lia van Kooten

Lia van Kooten, van oorsprong historicus, is integratief kinder- en jeugdtherapeut. Ze werkt ruim zeven jaar in haar praktijk in Utrecht en geeft Individuele therapie, weerbaarheidstrainingen, Rots en Watertrainingen, trainingen voor ouders van kinderen met ADHD en ASS. In de loop van de jaren heeft zij zich gespecialiseerd in begeleiding van jongens.

www.liavankooten.nl