



Monsters onder je bed

Therapie kinderen met angststoornissen

Scheidingsangst, bang voor de nacht, paniek in de klas, spinnen- of naaldenfobie; één op de tien kinderen en pubers lijdt aan een angststoornis waarvoor therapie gewenst is: “Deze kinderen kunnen de hele dag piekeren over van alles en nog wat. Met een vergrootglas kijken ze naar gevaren, naar alle dingen die moeilijk of eng zijn.”

Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis behandelt kinderen en pubers die extreem angstig zijn. Hun fobie voor verdwalen, een spreekbeurt geven, hun ouders kwijt-raken of naalden of spinnen is zo overweldigend dat deze hun normale dagelijkse leven blokkeert.

Risico's leren nemen

Drs. Karin van Dam is Gezondheids-Zorg-psycholoog en gedragstherapeute op de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van het Sophia. Zij behandelt kinderen en adolescenten met depressies, angst- en dwangstoornissen. Dr. Lisbeth Utens is klinisch psycholoog en kinder- en jeugdpsycholoog. Ook zij verricht behandelin-

gen, maar doet ook wetenschappelijk onderzoek naar angststoornissen en ontwikkelt onder meer behandelingsprotocollen.

Drs. Van Dam en dr. Utens: “Het probleem bij kinderen met een angststoornis is dat ze door een vergrootglas naar ‘enge’ dingen kijken. Kinderen met een gegeneraliseerde angststoornis, bijvoorbeeld, kunnen piekeren over van alles en nog wat; over wat ze op het nieuws zien, over alles wat mis kan gaan, echt overal over. En omdat ze extra alert zijn op gevaarlijke situaties, zullen ze ook eerder reële gevaren zien; het ‘wie zoekt, zal vinden’-principe. We kunnen deze angstige kinderen niet garanderen dat er nooit een ongeluk zal gebeuren, dat ze nooit door een

hond gebeten zullen worden. We kunnen ze alleen leren risico's te nemen in het leven.” “Vaak helpt het al dat kinderen in groepstherapie van elkaar zien dat ze allemaal met dezelfde onzekerheden en angsten kampen. Ook met de ouders hebben we vier sessies om de gedachtegang achter de therapie uit te leggen, om uit te leggen waarom het juist goed is dat het kind z'n angsten opzoekt, iets wat vaak tegen het beschermende gevoel van de ouders indruist. We leggen hen uit wat angst is en hoe angst over gaat; namelijk door het kind te stimuleren de angst niet uit de weg te gaan en het kind te belonen voor gewenst gedrag.”

Bang voor feestjes

Voor een behandeling van een angststoornis in Erasmus MC-Sophia geldt geen minimum leeftijdsgrens. Zelfs peuters komen in aanmerking. In de praktijk zijn de jongste patiëntjes echter gemiddeld zes jaar. Drs. Van Dam: “Kinderen van onder de zes komen minder bij ons binnen. Groter is de groep acht tot twaalfjarigen. Vanaf een jaar of acht wordt van kinderen veel gevraagd op school, ze moeten zich een plaats in de groep verwerven en krijgen te maken met spreekbeurten. Kinderen van die leeftijd zijn natuurlijk allemaal wel eens onzeker of angstig, maar er is sprake van een angststoornis wanneer een kind lijdt aan aanhoudende, buitenproportionele angsten. Wanneer het dagelijks functioneren van een kind ernstig verstoord wordt van wanneer een kind niet meer gerustgesteld kan worden door de ouders als deze zeggen dat er echt geen enge beesten onder het bed zitten of dat een verjaarsfeestje heel leuk is als je er eenmaal bent. Een kind met een angststoornis zal alles doen om dergelijke situaties te vermijden. En als het toch naar een verjaarspartijtje moet, zal het dit feestje met panische angst tegemoet zien. Die angst uit zich in paniek, ontroostbaar huilen, extreem piekeren of lichamelijke klachten als hoofdpijn, buikpijn of misselijkheid. Veelvoorkomende angststoornissen ▶



CONGRES ANGST- STOORNISSEN

Op 13 september 2002 vindt in congrescentrum Engels in Rotterdam een congres plaats getiteld *Diagnostiek, behandeling en preventie van angststoornissen bij kinderen en adolescenten*. Het congres is georganiseerd door de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie Erasmus MC-Sophia in samenwerking met Curium, afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie Leids Universitair Medisch Centrum. Het congres is bedoeld voor professionals die betrokken zijn bij de diagnostiek, behandeling en preventie van angststoornissen bij kinderen en adolescenten, zoals psychiaters, psychologen, pedagogen, maatschappelijk werkers, sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen en leerkrachten. Kosten: 125 euro. Meer info: tel. 010-408 7881, info@emco.fgg.eur.nl. Zie ook: www.eur.nl/fgg/emco



NACHT- GELUIDEN

De tekeningen bij dit artikel komen uit *Nachtgeluiden*, van Helen van Vliet (illustraties) en Henny Fortuin (tekst). Dit kinderboek beschrijft wat het meisje Pauline 's nachts allemaal meemaakt. Wapperende gordijnen, verdachte geluiden, giftige slangen en krakende boomtakken trekken aan haar voorbij, maar ook de stilte vindt ze verdacht: "Doodstil. Zo stil." Er moet een vampier in de kamer zijn, denkt Pauline. "Een vampier hoeft geen adem te halen. Die is toch al dood. Daarom is het natuurlijk zo stil." *Nachtgeluiden*, uitgeverij Ploegsma, ISBN 90 216 1891 5. Prijs 17,20 euro.

"In sommige families wordt angst doorgegeven van generatie op generatie"

zijn de sociale angst: angst om voor schut te staan of niet aardig gevonden te worden, bijvoorbeeld bij een spreekbeurt of op een feestje; de specifieke fobie: angst voor, bijvoorbeeld vliegen, prikken, honden of het donker; de gegeneraliseerde angststoornis die zich uit in extreem piekeren over alles wat mis is gegaan en mis kan gaan; en separatieangst: angst en verdriet om (even) gescheiden te worden van degenen aan wie het kind gehecht is, bijvoorbeeld met naar school gaan of bij een logeerpartijtje. De laatste angst is een normale fase bij kinderen van tien maanden oud. Maar als het optreedt bij een kind van vijf jaar, dat qua ontwikkeling allang over de scheidingangst heen gegroeid zou moeten zijn, dan is sprake van een angststoornis."

Angsten doorgegeven

"De oorsprong van angststoornissen is een cocktail van biologische-, psychologische- en omgevingsfactoren. We weten dat erfelijkheid een rol speelt. Ook van invloed is de stijl van opvoeden. Kinderen van angstige,

overmatig beschermende ouders hebben twee keer zo veel kans een angststoornis te ontwikkelen. In sommige families wordt van generatie op generatie doorgegeven dat je bij het minste geringste ongemak thuisblijft, voor een pijntje maar ook voor 'bedreigende' situaties. Een vermijdende opvoedingsstijl noemen we dat. Moeders of vaders die overal gevaar in zien zullen hun kind niet stimuleren z'n angsten te overwinnen door juist die dingen op school, op de sportclub of op straat te doen waar het bang voor is. Maar het aanwijzen van de oorzaak blijft een *nature-* of *nurture-*vraag; aanleg of opvoeding? Belangrijker dan de oorzaak is dan ook, denken wij, de behandeling: kinderen leren hoe ze hun angsten te lijf kunnen gaan.

Dat doen we met cognitieve gedragstherapie. Analytisch therapeuten hebben een andere werkwijze, die beschouwen gedragstherapie als symptoombestrijding en vinden dat je eerst naar de oorzaak op zoek moet gaan. In de praktijk komt uit onderzoek al jaren naar voren dat cognitieve gedragstherapie de beste behandelingsresultaten biedt voor kinderen met een angststoornis."

2 op de 3 geholpen

Tweederde van de behandelde kinderen blijkt dankzij cognitieve gedragstherapie beter te kunnen omgaan met z'n angsten. Om ook de overige kinderen met succes te behandelen, is Erasmus MC-Sophia in samenwerking met het Leids Universitair Medisch Centrum dit voorjaar een onderzoek gestart.

De onderzoekers, kinder- en jeugdpsychiater dr. Robert Ferdinand, dr. Lisbeth Utens (Sophia), en kinder- en jeugdpsychiater prof. Flip Treffers alsmede psycholoog dr. Brigit van Widenfelt (Kinder- en jeugdpsychiatrie LUMC), willen achterhalen of vooraf valt te voorspellen welke kinderen al dan niet gebaat zullen zijn bij cognitieve therapie. Ook onderzoeken ze of een aanvullende behandeling wél effectief is en welke behandeling beter is, een individuele- of een groepsbehandeling. Het onderzoek zal drie jaar gaan duren. In totaal nemen 144 kinderen deel. De helft volgt groepstherapie, de andere helft krijgt een individuele behandeling.

Rond 2005 hopen de onderzoekers te weten hoe kinderen niet meer onder een angststoornis hoeven te lijden.

BEREN OP DE WEG

Op de afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie van Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis worden kinderen met angststoornissen behandeld met het VRIENDEN-programma. Dit is een vorm van cognitieve gedragstherapie die op basis van meer dan tien jaar internationaal onderzoek is ontwikkeld door de Griffith Universiteit Australië. Iedere letter in het woord VRIENDEN staat voor een oefening die de kinderen in groeps- of individuele therapie aanleren en waarmee ze thuis zelf aan de slag kunnen.

V = Voel je je bang?, een vraag waarmee kinderen leren stilstaan bij de eigen lichamelijke angstsignalen, zoals zweethanden of een bonzend hart, waaraan ze kunnen merken dat het tijd is om er iets aan te doen.

R = Rust en ontspan je lekker. De kinderen leren ontspanningsspelletjes om spiergroepen, zoals de nek- en schouderspieren, te ontspannen. Door diep adem te halen en langzaam van 20 terug te tellen naar 1, leren ze hun hele lichaam te ontspannen. Ook leuke en ontspannende activiteiten, zoals sporten met een vriend of vriendin, worden aanbevolen.

I = In jezelf denken. Kinderen met een angststoornis zien overal beren op de weg, denken zichzelf voortdurend in de put. Om dit te doorbreken leren ze hun negatieve gedachten te vervangen door 'helpende gedachten'. Bijvoorbeeld: 'Ik kan het best' of: 'Ik haal me dingen in mijn hoofd die niet kloppen' of, als ze bang zijn in het donker: 'De kamer van pappa en mamma is vlakbij.'

E = Eigen stappenplan. Met steeds moeilijker wordende stapjes leren de kinderen hun angsten aanpakken. Als een kind met een sociale fobie al lange tijd niet meer naar school is geweest kan een eerste stap zijn om in het weekend naar school te fietsen. Een volgende stap kan zijn om op een doordeweekse dag naar school te fietsen, bijvoorbeeld in de schoolpauze. De kinderen nemen pas een nieuwe stap als de vorige goed gelukt is. Als een stap moeilijk blijft, kunnen ze deze opdelen in kleinere stapjes.

N = Netjes gedaan, dus beloon jezelf. Voor iedere gelukke stap belonen de kinderen zichzelf, met een milkshake bijvoorbeeld, of het spelen van een favoriet computerspelletje. De kinderen leren ook zichzelf te belonen voor kleine of gedeeltelijke succesjes, omdat ze het toch geprobeerd hebben (ook al is het niet meteen gelukt).

D = Doe je oefeningen: niet vergeten! Een herinnering voor de kinderen om voortdurend de ontspanningsoefeningen toe te passen, helpen de gedachten te gebruiken en andere technieken van het VRIENDEN-programma toe te passen.

EN = En rustig blijven. De kinderen leren dat ze rustig kunnen blijven, omdat ze de zeven stappen van het VRIENDEN-programma beheersen. Die zullen helpen om angst het hoofd te bieden.





Sint Janskruid, een veelgebruikt middel tegen milde depressies dat zonder recept verkrijgbaar is, zorgt er mogelijk voor dat een chemokuur tegen kanker minder goed aanslaat.

Het versturende effect van het populaire supplement, dat verkrijgbaar is in drogisterijen en reformzaken, kan optreden tot drie weken nádat mensen zijn gestopt met het innemen ervan. Sint Janskruid heeft de naam een onschuldig middel te zijn en behoort tot de best verkochte alternatieve middelen. Of het echt helpt tegen milde depressies is ondanks veel studies onduidelijk.

De waarschuwing dat het kruid de concentraties van de chemotherapie met het geneesmiddel *Irinotecan* verlaagt, is afkomstig van drs. Ron Mathijssen, van de afdeling Interne Oncologie, Erasmus MC-Daniel den Hoed. Hij maakte melding van zijn studiebevindingen hierover afgelopen april, op een bijeenkomst van de *American Association for Cancer Research* in San Francisco. Dit leverde een lawine aan Amerikaanse mediaknipsels op, en reacties tot

Baat niet, schaadt wél

uit Italië en China, maar aan Nederland ging de waarschuwing voorbij. Aangenomen wordt dat St. Janskruid reageert op meer voorgeschreven medicijnen dan alleen bepaalde chemotherapeutica. Dit vanwege de interactie van het kruid met enzymen van het cytochroom P450-systeem. Een van de enzymen uit dit systeem (CYP3A4) is betrokken bij de omzetting van meer dan de helft van alle voorgeschreven medicijnen. Drs. Ron Mathijssen promoveert in 6 november op: "*Irinotecan: van klinische farmacokinetiek naar farmaco-genetica.*"

Maretak

Een ander alternatief middel dat mensen met kanker gebruiken is maretak (of mistletoe). Alternatieve artsen schrijven onder meer *Iscaador* voor, gemaakt van een waterig extract van de maretak. Dit zou het immuunsysteem activeren, celdeling in tumoren remmen en andere effecten bewerkstelligen die direct of indirect gunstig zijn voor mensen met kanker.

Oncologisch chirurg prof. Alexander Eggermont van Erasmus MC-Daniel den Hoed zegt over alternatieve middelen die bereid zijn van maretak: "Het zijn keer op keer ongecontroleerde studies waarin wordt geclaimd dat mistletoe-preparaten werkzaam zijn bij patiënten met kanker. Er zijn inmiddels drie grote gerandomiseerde trials verricht naar de waarde van maretak-preparaten in patiënten met melanoma, hoofd-hals tumoren en mensen met longkanker. In geen van deze drie

onderzoeken, die wél correct waren uitgevoerd, was sprake van enige activiteit van het middel. Het is erg te betreuren dat de claims blijven circuleren dat maretak zou werken en dat de middelen door sommige artsen in Nederland worden aangeraden of voorgeschreven. Sommige patiënten kopen de preparaten zelfs op eigen kosten in Duitsland."

Zout

De Consumentenbond waarschuwde eind 2000 voor een zouttherapie tegen kanker. Deze alternatieve behandeling zou zijn gestoeld op een laboratoriumonderzoek van TNO. De Consumentenbond vond echter geen enkel wetenschappelijk bewijs dat een dagelijkse zoutinname van zo'n 16 gram helpt tegen kankercellen.

Het feit dat de bedenker van deze 'therapie', de hr. Kees Boegem, naar eigen zeggen "niet wordt gehinderd door enige voorkennis op het gebied van de geneeskunde" vond de Consumentenbond veelzeggend. De redenering 'baat het niet, dan schaadt het niet' gaat bij een verhoogde zoutinname niet op, want een te hoge dosis zout verhoogt het risico op hoge bloeddruk, nierschade en botbreuken.

Knoflook

De FDA, een soort Amerikaanse Inspectie voor de Volksgezondheid, heeft gewaarschuwd tegen de interactie van kruiden en hiv-remmers, medicijnen die worden geslikt tegen aids. Ook bijvoorbeeld knoflookcapsules kunnen de bloedspiegels van bepaalde hiv-remmers meer dan halveren.

VLIEGENFARM MINOS

Productie eiwitten - In of bij Erasmus MC wordt mogelijk een Nederlands-Griekse vliegenboerderij gevestigd, bericht *Scanner*, de personeelskrant van Erasmus MC. Moleculair bioloog prof. Frank Grosveld en Griekse wetenschappers willen met de gekweekte vliegen goedkoop eiwit gaan produceren. Die eiwitten zijn bruikbaar voor de aanmaak van bijvoorbeeld groeihormonen en bloedproducten. De bestaande kweekmethoden hiervoor, weefselkweek en transgene dieren en planten, zijn niet alleen trager maar ook veel duurder dan eiwitten geproduceerd in een vliegenvarm.

De vliegenvarm behoort tot de *Incubator Erasmus MC*, een kraamkamer waar medische ondernemers met aanzienlijke steun van de gemeente Rotterdam producten kunnen ontwikkelen voor de commerciële markt.

BRABANTSE GENEN

Speurtocht erfelijkheid - De oude pastorie in het Brabantse Sprundel is de komende jaren omgedoopt tot onderzoekruimte voor de Genetisch Epidemiologische Unit van Erasmus MC, zo meldt *Scanner*. Die komende drie jaar zullen 2500 inwoners van de gemeente Ruchpen daar uitgebreid DNA-, bloed- en lichamelijk onderzoek ondergaan. Rotterdamse onderzoekers hopen met de studie vast te stellen welke rol de erfelijkheid en de omgeving spelen bij het ontstaan van ziekten. Ze hebben juist voor Sprundel gekozen omdat daar weinig nieuwkomers wonen. Alle gezinnen die in de pastorie worden onderzocht, stammen af van honderd koppels die van 1850 tot 1900 in dit deel van West-Brabant woonden.

Lichaamspreparatie

Anatomische onderwijs - Wat er gebeurt met mensen die na hun dood hun lichaam ter beschikking stellen aan de wetenschap en het onderwijs, dat onthult preparateur Cees Entius van Erasmus MC in *Scanner*. Entius maakt met collega-preparateur Jan Velkers de geschonken lichamen gereed, zodat aankomende artsen en onderzoekers ermee aan de slag kunnen. Bloed vloeit er niet in de snijlessen, vertelt hij, want dat is vervangen door een speciale fixatievloeistof die

het lichaam in goede staat houdt. Cees Entius volgde ooit de opleiding banketbakker, solliciteerde in Rotterdam naar de vacature dierenverzorger en werd aangenomen als preparateur. "Echt wennen doet het nooit," zegt hij, "maar na verloop van tijd denk je er niet meer bij na." Entius maakt niet alleen lichaamsdelen en organen gereed, maar plaatst ze ook in plastic. Dankzij deze modellen kunnen studenten een arm, long, hart of half hoofd van alle kanten bestuderen.

