



Noord- en Oost-Gelderland



Angst

Van jonge en oude mensen, de
dingen, die voorbij gaan
in tijden van en na Corona

SLIMMER

Dr. Monique L'Hoir

12-11-2020





Noord- en Oost-Gelderland



CORONA

18-27 JAAR KWETSBARE GROEP ivm 27+

Peilingen maart tm juni:

in vergelijking met voor corona

32% drinkt meer alcohol (+27: 14%)

24% eet ongezonder (+27: 8%)

28% slaapt slechter (+27: 18%)



Noord- en Oost-Gelderland

Verskil lage en hoge SES

- Verschil in levensverwachting: 6 jaar
- Verschil in aantal jaren in goed ervaren gezondheid: 15 jaar

Corona:

- Laagopgeleiden ervaren meer emotionele impact en bezorgdheid
- Minder veerkracht en meer psychische ongezondheid dan onder midden en hoogopgeleiden (peiling maart)
- Meer bezorgdheid om eigen gezondheid dan onder midden- en hoogopgeleiden (peiling september)



Noord- en Oost-Gelderland



Eenzaamheid en stress in coronatijd maart tm juni 2020

• Eenzaam

SES

- Lage Hoge
- 20% 17%
- 25% 16%
- 24% 17%
- 20% 17%

Gestrest

SES

- Lage Hoge
- 36% 39%
- - -
- 33% 28%
- 28% 28%



Noord- en Oost-Gelderland



Ik ben bang in coronatijd

volwassenen
maart tm juni 2020

Lage SES Hoge SES

47% 37%

29% 18%

19% 15%

19% 16%

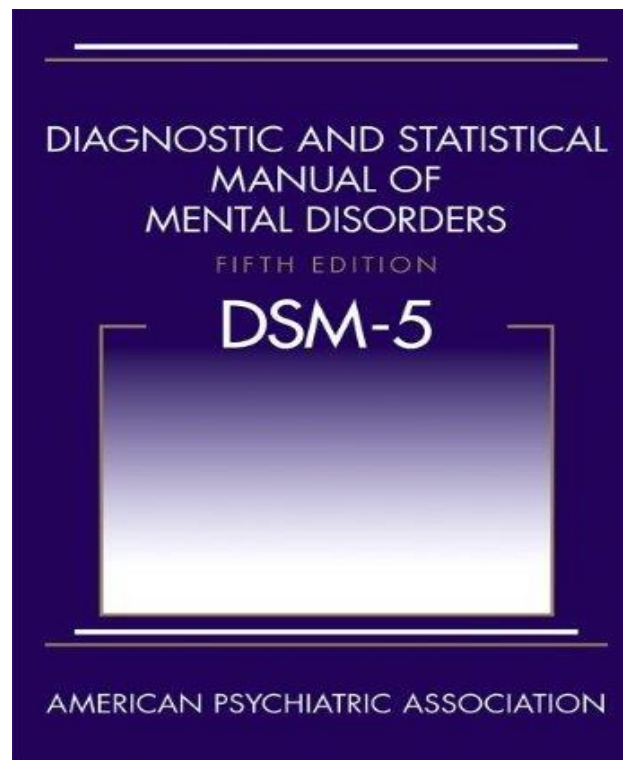




Noord- en Oost-Gelderland

Vraag

- Wat is het percentage **kinderen en jongeren** met een depressieve *stoornis*?
- Wat is het percentage **kinderen en jongeren** met een *angststoornis*?





Noord- en Oost-Gelderland



Prevalentie van angst & depressie

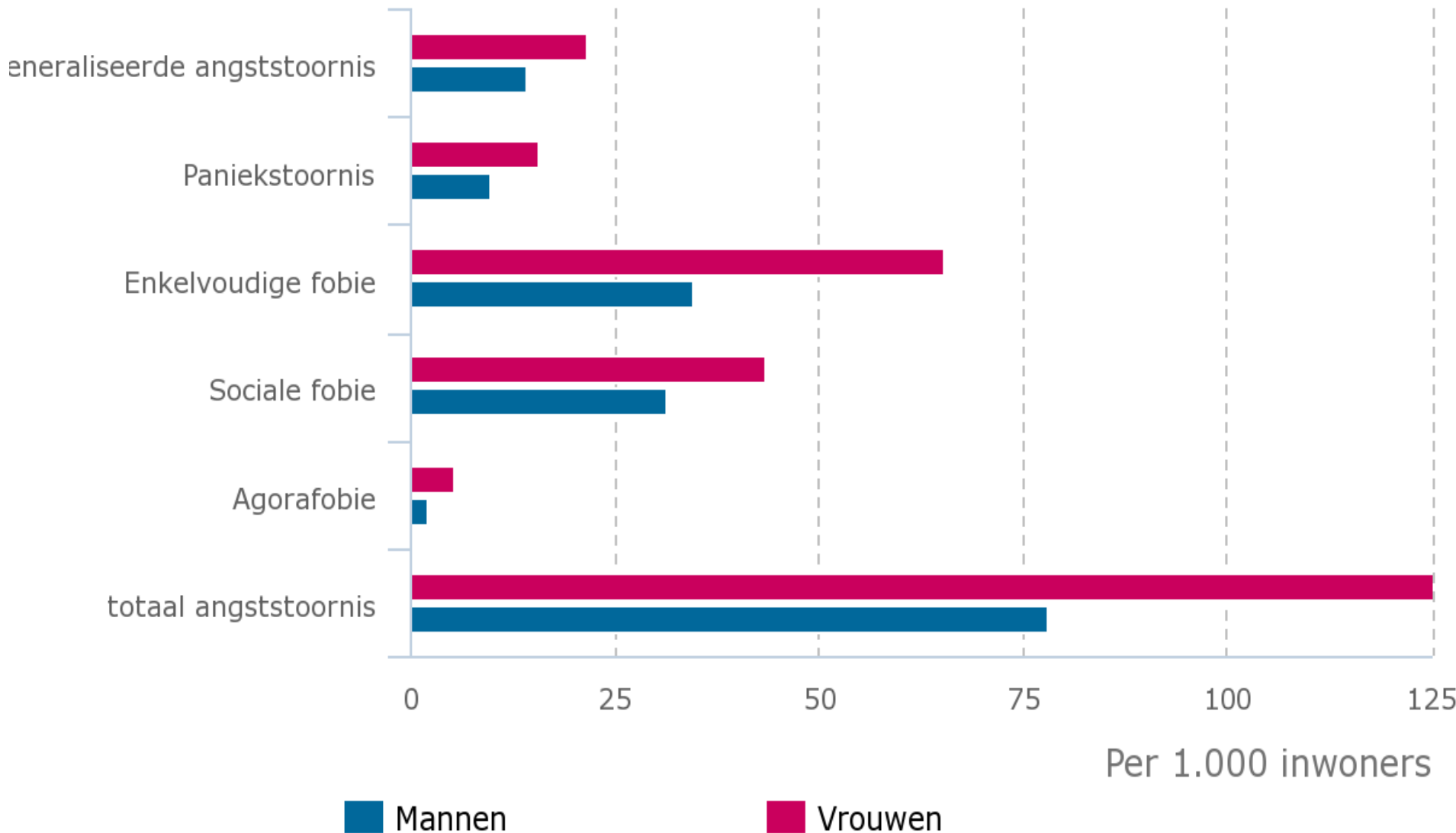
- 2,5-4% van de kinderen heeft een angststoornis
- 2,8% van de kinderen heeft een depressieve stoornis

- 10% van de adolescenten heeft een angststoornis
- 5,6% van de adolescenten heeft een depressieve stoornis

- En volwassenen? 18-64?

Jaarprevalentie angststoornissen, 2011

Bij 18-64-jarigen



Per 1.000 inwoners



Noord- en Oost-Gelderland



Stoornis?

- Een stoornis is een overmatige vorm van een gewone eigenschap
- “te”



Noord- en Oost-Gelderland

Historisch perspectief

Van 1952-1993 is angst bij kinderen en bij volwassenen toegenomen met één standaard deviatie

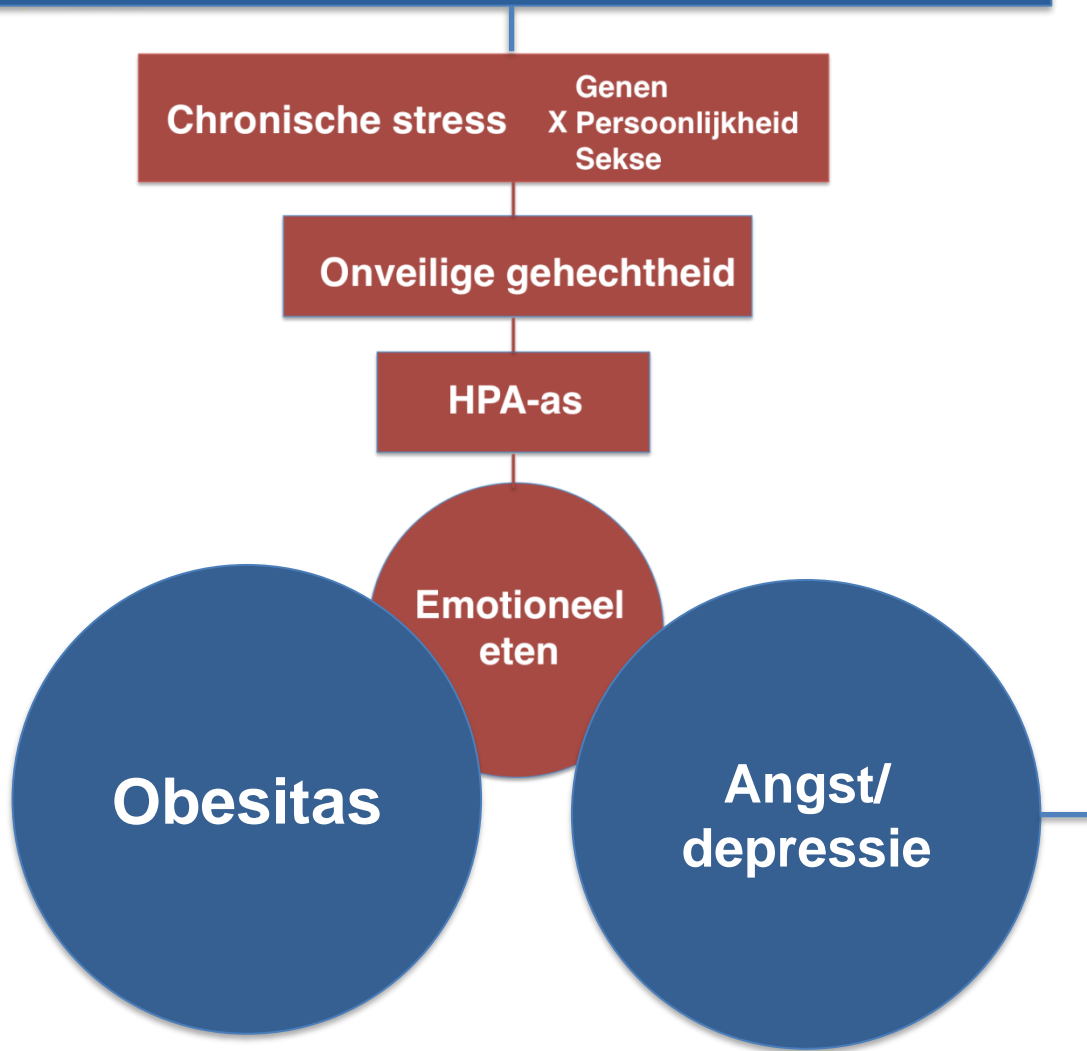
Van Strien, Maastricht, 2016

EEN
GEZOND
HOUST



Noord- en Oost-Ge

Afbrokkelende sociale cohesie





Noord- en Oost-Gelderland

ANGST

- Continuüm normale (gezonde) angst – problematische angst – angststoornis
- Specifieke fobie, separatieangst, sociale angst/fobie, paniekstoornis, agorafobie
- NB: faalangst
- Let vooral bij adolescenten op paradoxaal gedrag en schoolverzuim
- Wees je ervan bewust dat jongeren en volwassenen met angstproblemen vaak niet opvallen
- Kan zich uiten in lichamelijke klachten



Noord- en Oost-Gelderland



Inschatting ernst

- Hoe afwijkend is het gedrag? (passend bij leeftijd, aanhoudend, uitlokkende factor, cultureel passend, omvang, ernst en frequentie, gedragsverandering, situatie-specifiek)
- Welke beperkingen geeft het? (lijdensdruk, sociale beperkingen, verstoring ontwikkeling, effect op anderen)
- Beschermende (omgevingsfactoren)



Noord- en Oost-Gelderland



Ernst & frequentie

- Licht: slechts enkele symptomen/signalen, slechts 1-2 dagen per week
- Matig: tussen licht en ernstig in
- Ernstig: veel symptomen/signalen aanwezig en het grootste deel van de week



Noord- en Oost-Gelderland



Benodigde competenties en deskundigheid paramedici?

- Kennis van normale angst, problematische angst en kenmerken van een angststoornis
- Herkenning van de ontwikkeling van een angststoornis
- Evt. in combinatie met andere problemen
- Kennis over de risico- en beschermende factoren bij angst
- Adequate gespreksvaardigheden. Actief doorvragen!
- Kennis over een specifieke anamnese
- Psycho-educatie kunnen geven bij angst



Noord- en Oost-Gelderland

Specifiek

- Besteed bij elke persoon aandacht aan de aanwezigheid van angstsymptomen
- Wees extra alert bij mensen uit andere (sub)culturen
- Houd oog voor andere onderliggende of bijkomende problematiek
- Wees extra alert na ingrijpende levensgebeurtenissen en traumatische ervaringen
- Neem signalen serieus
- Streef naar het betrekken van anderen bij de begeleiding
- **Angst, depressie en dwang liggen dicht bij elkaar!**

Samenwerking met (keten)partners

- Kennis van de verschillende geïndiceerde preventieve interventies voor de aanpak van specifieke angstklachten
- Kennis van de ketenpartners in de regio
- Weten welke informatie overgedragen wordt bij en na verwijzing

Verwijzen

Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën

- www.VGcT.nl

Eye Movement Depression and Desensitization

- www.EMDR.nl

- **Gespecialiseerde GGZ:**

- bij vermoeden angststoornis of naast de angst andere psychische problematiek
- bij psychiatrische problematiek

Begeleiden van weerstand



Noord- en Oost-Gelderland



- **Empathie**
 - Leef je in de ander in, creëer een gevoel van verbondenheid.
- **Meeveren met weerstand**
 - Stel open vragen, reflecteer, bevestig en vat samen.
- **Bewust maken gewenste situatie**
 - Richt je op het verschil: wat doet u nu en wat wilt u doen? Creëer een gevoel van autonomie.
- **Ondersteunen van eigen effectiviteit**
 - Ondersteun het geloof in eigen kunnen, creëer gevoel van competentie.

Tweede deel bijeenkomst

- Uitwisseling in break out rooms
- Je wordt automatisch in een groep geplaatst
- Bespreken 3 onderwerpen:
 - Tips om invulling te geven aan groepslessen
 - Tips om invulling te geven aan de individuele lessen
 - Tips voor online lessen/ dingen om te delen / in te zetten
- Vervolgens plenaire afsluiting en delen opbrengsten