

WAT ECHT WERKT **BIJ KINDEREN DIE SNEL ANGSTIG ZIJN**



DOWNLOADS



WAT ECHT WERKT

BIJ KINDEREN DIE SNEL ANGSTIG ZIJN



DOWNLOADS

P E L C K M A N S

DOWNLOAD 1: Verschillende soorten overmatige angst

1 Separatieangst of scheidingsangst

Separatieangst is normaal tot de leeftijd van 4 jaar. Kinderen met scheidingsangst zijn heel bang om gescheiden te worden van hun ouders en proberen dat uit alle macht te vermijden. Als ze toch van thuis weg moeten, vertonen ze vaak lichamelijke klachten en hebben ze nachtmerries.

2 Algemene angststoornis

Deze kinderen piekeren veel over alles waar ze geen controle over hebben: presteren, vriendschappen, ziekten, oorlog ... Ze kunnen het denken niet stoppen, vragen veel bevestiging en ervaren vaak slaap- en concentratieproblemen.



3 Specifieke fobie

Een fobie is een zeer grote angst voor een bepaalde situatie, voorwerp of dier. Alleen al bij de gedachte daaraan verstijven de kinderen die daaraan lijden, moeten ze huilen of krijgen ze een woedeaanval. Uit angst gaan ze vaak dingen vermijden. Bij kinderen zie je vaak een fobie voor honden, wespen, spinnen, onweer, bloed, een prik krijgen, overgeven ...

4 Sociale-angststoornis

De sociale-angststoornis is een bijzondere en vaak heftige fobie met veel lichamelijke klachten. Deze kinderen zijn erg bang voor sociaal contact of voor wat anderen over hen denken. Uit angst om tekort te schieten ontstaat er snel een vicieuze cirkel van piekeren vooraf, blokkeren tijdens de prestatie (bijvoorbeeld een spreekbeurt in de klas) en een stijging van de angst, met als gevolg het vermijden van de volgende sociale situatie.

5 Selectief mutisme

Als kinderen goed kunnen praten, maar dat enkel doen tegen bekenden en niet tegen leerkrachten en/of klasgenootjes, spreken we van selectief mutisme. Dit is een bijzondere vorm van een sociale fobie.

6 Paniekstoornis

Kinderen met een paniekstoornis hebben regelmatig paniekaanvallen met lichamelijke symptomen zoals hartkloppingen, pijn op de borst en hyperventilatie. Ze worden op de duur bang voor de symptomen en voor deze aanvallen. De paniekaanvallen hebben niet altijd een duidelijke aanleiding en zijn erg vervelend om mee te maken. Kinderen gaan dan ook vaak situaties vermijden waarin ze denken dat de paniekaanval terugkomt. Meestal zijn dat drukke situaties waaruit ze niet meteen weg kunnen (bioscoop, lift, mensenmenigte). Dit noemen we agorafobie (pleinvrees).

7 Posttraumatische stressstoornis

Nadat een kind iets heel ingrijpends heeft meegemaakt, waarbij het een sterk gevoel van controleverlies heeft ervaren, kan er een posttraumatische stressstoornis (PTSS) optreden, bijvoorbeeld na een ongeluk of het zien van geweld. Kinderen met PTSS hebben veel last van herbelevingen en zijn continu op hun hoede voor gevaar.

8 Dwangstoornis of obsessief-compulsieve stoornis

Bij een dwangstoornis hebben kinderen angstige gedachten die ze ongedaan proberen te maken door dwangmatige handelingen te stellen. Vaak zijn ze bang dat er iets ergs zal gebeuren als ze dat niet doen. Zo leggen ze zichzelf bijvoorbeeld op om heel vaak hun handen te wassen, voorwerpen voortdurend netjes op een rijtje te zetten of letters te blijven herschrijven omdat het niet perfect genoeg is.

DOWNLOAD 2: Omgaan met de angst van kinderen

Dit zijn zeven mogelijke reacties van volwassenen op de angst van kinderen. De eerste vijf werken vooral op korte termijn, de laatste twee zullen op langere termijn hun vruchten afwerpen. De meeste volwassenen hebben een voorkeur voor enkele reacties: omdat ze dit zelf zo geleerd hebben of omdat ze het net heel anders willen doen dan hun eigen ouders. Zoals met alles in de opvoeding is het belangrijk om flexibel te kunnen switchen tussen verschillende manieren van reageren: dat heet veerkracht. Stel jezelf dus telkens de vraag: Helpt dit? Helpt het nu of op lange termijn?



1 Overbeschermen

Misschien heb je de neiging je kind te (over)beschermen. Je laat het bijvoorbeeld niet naar verjaardagsfeestjes gaan als je merkt dat die angst oproepen. Of als leerkracht laat je bepaalde kinderen een oefening niet meedoen. Op korte termijn voelt het kind zich gehoord en erkend. Maar op lange termijn leert het niet om met de enge situatie om te gaan doordat het niet in zijn autonomie en competentie wordt gezet (belangrijke basisbehoeften om te groeien in zelfvertrouwen).

2 Geruststellen

Volwassenen hebben snel de neiging om angstige kinderen gerust te stellen. Dat is een natuurlijke reactie om hen te beschermen en sterker te willen maken: 'Dat is niet zo erg, je hoeft niet bang te zijn, dat lukt je wel!'. Kinderen met angstklachten stellen vaak ook veel vragen: 'Hoe laat kom je thuis? Heb je de deur op slot gegaan? Is dit eten nog wel goed, want ik wil niet ziek worden?'. Als je elke keer op al die vragen blijft ingaan, geef je eigenlijk de boodschap dat het effectief belangrijk is om het er zo lang over te hebben. Op korte termijn geef je wel even geruststelling, maar kinderen leren zo niet dat ze zichzelf kunnen reguleren. Ze zullen het idee hebben dat ze jou daar continu voor nodig hebben.

3 Boos en ongeduldig worden, streng zijn

Als je je geduld verliest, je stem verheft en geïrriteerd roept 'dat je kind zich niet zo moet aanstellen en zelfs een kleuter durft wat je kind niet durft', geef je de boodschap: 'Als je nu harder probeert, dan lukt het wél'. Kinderen komen graag tegemoet aan de verwachtingen van volwassenen, dus gaan vaak extra hard hun best doen. Misschien gaan ze daardoor dan over hun eigen grens. Het gevolg kan zijn dat ze nog banger worden: voor dat waar ze angstig voor waren en voor jou als volwassene.

4 Afleiden

Bij jonge kinderen en bij een lage intensiteit van angst kan afleiding even werken. Als je kind bijvoorbeeld zenuwachtig is om ergens naartoe te gaan, kan het helpen om samen liedjes te zingen in de auto. Als kinderen ouder worden, werkt dit niet meer omdat ze je aanpak doorzien. Bij grote angsten voelen kinderen zich niet serieus genomen: door hun aandacht ervan af te leiden, geef je ongewild de boodschap dat je hun angst niet belangrijk genoeg vindt.

5 Negeren

Door de angst te negeren of te minimaliseren door te zeggen dat je kind toch niet bang hoeft te zijn, verbreek je alle contact met je kind. Het voelt zich op die manier niet gesteund of gehoord. De angst lijkt misschien uit te doven doordat het kind in zichzelf kruipt en de angst verbergt, maar dit is vooral een teken van een gebrek aan vertrouwen in volwassenen.

6 Empathie tonen en troosten

Meeleven met je kind, het troosten en houvast geven, dat is een aanpak die goed werkt om het angstniveau te verlagen en aan het zelfvertrouwen te werken. Geef zeker altijd de boodschap mee: 'Ik geloof in jou. We werken er samen aan. Ik weet dat je dit zelf kunt en tot die tijd sta ik naast je.' Het evenwicht vinden tussen empathisch zijn en je kind toch in zijn kracht laten staan, is niet makkelijk. Houd voor ogen dat je uiteindelijke doel is dat je kind zonder jouw directe aanmoediging verder kan. Het werkt dus op korte én op lange termijn om meer controle te krijgen over de gevoelens van angst.

Dit zijn zinnetje's die kunnen helpen om een veilige haven te creëren waarin kinderen weer helder kunnen denken:

- 'Ik weet dat je het moeilijk hebt nu. We gaan er samen aan werken.'
- 'Je zo bang voelen is niet gemakkelijk. Ik geloof erin dat wij samen een manier zullen vinden om er mee om te gaan.'
- 'Huilen is oké, dat is heel normaal. Ik ben er voor je. Samen komen we er wel uit.'

7 Kinderen leren om in kleine stapjes met de situatie om te gaan

Uit onderzoek blijkt dat dit de meest effectieve strategie is om met angstproblemen om te gaan op lange termijn. Dit is ook de manier waarop gedragstherapeuten in hun praktijk met angstige kinderen aan de slag gaan. Door de grote angst op te breken in vele ministapjes leert het kind dat het het aankan. Beloon moedig gedrag en stem dit proces helemaal af op je kind. Elk klein stapje in de richting van het doel is een goede stap. Als je je kind kunt helpen om maar 49 keer in plaats van 50 keer zijn handen te wassen, of als het iets wél durft als grote broer meegaat, dan zijn dit al mooie resultaten. Oefen zoveel mogelijk in het dagelijkse leven, met gewone situaties. In hoofdstuk 9 wordt deze strategie uitgebreid besproken.

DOWNLOAD 3: Behoeftenkaartjes



Rust



Eten en drinken



Bewegen



Spelen



In de natuur zijn



Duidelijkheid



Structuur



Veilig zijn



Voorspelbaarheid



Erbij horen

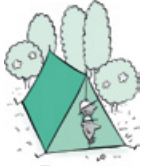




Knuffel



Aandacht



Getroost worden



Geholpen worden



Begrepen worden



Gewaardeerd worden



Jezelf mogen zijn



Emoties laten zien



Iets nieuws leren



Iets kunnen



DOWNLOAD 4: Verschillende ademhalingsoefeningen

1 Buikademhaling

Laat de kinderen een boek of een knuffel op hun buik leggen. Ze maken een dikke buik als ze inademen: boek of knuffel gaat omhoog. Hun buik wordt weer plat bij het uitademen: boek of knuffel gaat omlaag.

2 Diepe zucht (fysiologische zucht)

Dit is een heel korte, zeer effectieve ademhalingsoefening die je makkelijk thuis of in de klas tussendoor kunt doen. Kinderen ademen helemaal uit, en ademen dan in één keer heel diep in door de neus. Op dat punt nemen ze er nog een snuffje lucht bij door een extra inademing door de neus. Ze houden hun adem nog een seconde vast en ademen dan lang en traag uit door de mond, alsof ze door een rietje blazen. Als ze dit twee of drie keer na elkaar doen, voelen ze dat hun lichaam meteen rustig wordt. Het krijgt de boodschap: 'het is oké, alles is veilig, ik kan weer rustig worden.'



3 High-five-ademhaling

Laat de kinderen hun linkerhand voor zich houden, met de handpalm naar buiten gekeerd. Ze ademen zo langzaam mogelijk en gaan met de wijsvinger van hun rechterhand traag op en neer langs de vingers van de linkerhand, van de pink naar de duim. Als ze omhooggaan, ademen ze in, als ze omlaaggaan, ademen ze rustig uit.

4 Box-ademhaling

Laat de kinderen een vierkant tekenen of kies een voorwerp op de muur dat vierkant is (foto, schilderij). Laat hen inademen terwijl ze langzaam gedurende vier seconden van bovenaan links naar rechts strijken met hun vinger, laat hen de adem vasthouden gedurende 4 seconden terwijl ze van rechtsboven naar beneden strijken, laat hen 4 seconden uitademen terwijl ze onderaan van rechts naar links strijken, en laat hen weer 4 seconden vasthouden tot ze terug linksboven zijn. Laat hen deze oefening zeker drie keer doen om snel rustig te worden.

Leuk weetje voor de kinderen: deze ademhalingsoefening krijgen de Navy SEALs (een speciale eenheid in het Amerikaanse leger) aangeleerd om stress onder controle te krijgen: hartstikke cool dus!

5 Regenboogademhaling

Laat de kinderen een regenboog tekenen of schilderen op een blad papier, of geef hen een mooie foto van een regenboog. Ze zetten een vinger links onderaan, ademen in, en volgen dan traag de hele regenboog naar omhoog. In het midden ademen ze zachtjes weer uit.

DOWNLOAD 5: Over een mammoet en een elastiekje

Deze metafoor is een bruikbare vereenvoudiging van de werking van de hersenen. De verschillende delen van het brein werken in de praktijk op een ingewikkelde manier samen.

Wat angst in het lichaam doet, uitgelegd voor kinderen

‘Als we ons bang of gestresseerd voelen, zeggen we soms dat we ons gespannen voelen. Wat bedoelen we daarmee?’

Gespannen zijn lijkt op een elastiekje dat strak gespannen staat (*toon er eentje*): je spieren staan gespannen en stijf en je lichaam is hard (*beeld dit uit: sta als een stramme soldaat*). Het tegenovergestelde is ontspannen: zoals een slap elastiekje is je lichaam buigzaam en je spieren zijn soepel (*laat je lichaam en het elastiekje slap hangen*).



Waarom spant ons lichaam zich op als we bang, boos of verdrietig zijn of als we stress hebben? Dat hebben onze hersenen heel lang geleden bedacht, toen we nog oermensen waren. Oermensen waren ook weleens ergens bang voor: voor een mammoet, een sabelandtijger, vuur ... Wat moesten ze dan doen als er plots zo'n mammoet voor hen stond? (*vechten of wegrennen*) Hoe moest hun lichaam dan zijn: ontspannen (*beeld dit uit door relaxed te staan*) of gespannen (*doe alsof je weg wilt rennen*)? Juist, de hersenen kregen de boodschap 'gevaar' en om te vechten of te rennen, moesten alle spieren zich opspannen, moest de ademhaling versnellen en ging het hart harder pompen voor meer spierenergie.

Vandaag komen we niet meer zoveel mammoeten tegen. Waar zijn mensen tegenwoordig bang voor? (*toetsen, spreekbeurt, ruzie met de ouders, gepest worden of de dood*) Allemaal dingen waarbij het niet handig is als je wegrent of gaat vechten. Soms zijn wij bang voor dingen waarbij ons lichaam wel snel moet reageren, zoals voor een auto die uitwijkt of een omvallende boom. Dan is het handig als je spieren gespannen zijn.

Nu maken die oude hersenen geen verschil tussen angst voor een mammoet en angst voor een toets of voor de gedachte aan de dood. Dus geven ze de opdracht aan je spieren dat ze zich moeten spannen en dat je hartslag en je ademhaling moeten versnellen. En dan heb je plots buikpijn voor een toets of begin je te hyperventileren van al je enge gedachten. Niet handig, want dan kun je niet meer goed nadenken omdat alle aandacht naar je lichaam gaat. Dus is het belangrijk dat je leert om je lichaam weer rustig te maken, zodat je daarna kunt nadenken over wat je aan je angst kunt doen.'

DOWNLOAD 6: Binaural beats

Zet binaural beats in. Dit is een vrij recent ontdekte, snelle manier om kinderen tot rust te laten komen. Het werkt ontspannend en helpt binnen de 10 tot 30 minuten bij angst, stress, slaapproblemen en concentratieproblemen. Wetenschappelijk onderzoek over hoe en bij wie dit werkt, is nog volop aan de gang. De specifieke geluidsopnames beluister je via een koptelefoon of oortjes: ze combineren verschillende frequenties in beide oren, waardoor je hersenen gaan synchroniseren.

De theorie erachter zegt dat je emoties samengaan met bepaalde hersengolven. Je kunt die hersengolven, en dus ook de bijbehorende emoties, oproepen door deze binaural beats via een koptelefoon te beluisteren. Je vindt ze heel eenvoudig en gratis via Spotify of YouTube door te zoeken op de frequenties die je graag gebruikt.

Dit zijn de frequenties met de bijbehorende emotionele toestand die ze oproepen.

- delta – 0-3 hertz: diepe slaap
- thèta – 4-7 hertz: diepe ontspanning, meditatie
- alpha – 8-15 hertz: relaxatie, creativiteit
- bèta – 16-40 hertz: concentratie, energie
- gamma – 31-100 hertz: zeer alert

THUIS *Wanneer kinderen deze binaural beats gebruiken om zich beter te concentreren of te ontspannen, kunnen ze ondertussen gewoon iets anders doen met hun koptelefoon op, zoals huiswerk maken, tekenen en wandelen.*

SCHOOL *Als kinderen voelen dat deze binaural beats voor hen een verschil kunnen maken in rust en concentratie, laat hen die dan gebruiken in de klas.*

DOWNLOAD 7: Positief denken stimuleren van 0 tot 12 jaar

1 Baby

Al van voor de geboorte kun je beginnen op te voeden in positief denken. Door liefdevol tegen een kind te praten en door het zachte woordjes in te fluisteren, installeer je door je warme intonatie en lichaamstaal positieve ervaringen in het brein van je kind. Het voelt: 'ik ben veilig en geliefd.'

2 Peuter

Voor jonge kinderen **ben jij als volwassene een model** van denken en handelen. Kinderen zijn vaak kleine kopietjes van jezelf.

- **Wees een voorbeeld in positief denken:** laat zien in je taal en houding hoe je met moeilijke situaties omgaat. Opvoeden in positief denken is hetzelfde als opvoeden in tafelmanieren of opruimen: leef hen dit voor en herhaal, herhaal, herhaal. Let eens op wat kinderen allemaal horen en zien van jou op een dag: zijn dat warme, opbeurende boodschappen of is dat eerder gemopper en onzekerheid? Wat wil jij hen meegeven en hoe kun je hen dat geven? Wat heb jij daarvoor nodig? Wel nog even zeggen: het gaat over goed genoeg ouderschap, niet over perfecte ouders, want dan komt de lat voor het kind zelf ook zo hoog te liggen.



- **Je kunt ook actief positieve gedachten formuleren.** Kinderen die groeien, hebben veel faalervaringen: vallen en opstaan, morsen, de frustratie dat iets nog niet lukt ... Benoem en erken hun emoties en help hen verder op weg met positieve gedachten en oplossingsgericht gedrag. Zeg bijvoorbeeld: 'Oh, je bent geschrokken omdat je beker melk is omgevallen. En nu is je knuffel nat, dat is ook niet leuk. Kijk, we nemen allebei een doekje en daar vegen we de melk mee op. En de knuffel mag straks gezellig mee in bad!'.
- **Maak taken uitdagend en positief:** zing samen een opruimlied en gebruik een tandenpoetsmuziekje. Neem niet over maar toon kinderen hoe ze met kleine stapjes dingen zelf kunnen doen. Vraag hen bij frustraties wat ze nodig hebben: hulp of tijd. Daar groeien hun zelfvertrouwen en hun doorzettingsvermogen van.

- **Leer kinderen al op jonge leeftijd dat je je beter voelt als je fijne dingen doet.** En dat je je ook beter voelt als je positieve dingen denkt. Zorg er dus voor dat hun hoofd dagelijks gevuld wordt met een grote dosis authentiek optimisme: complimentjes, aardig zijn, plezierige dingen doen. Zo maak je kinderen veerkrachtig en gelukkig.
- **Lach veel samen.** Een lach doet stress afnemen en verbetert het humeur. Hersenen merken zelfs het verschil niet tussen een echte of een neplach en maken bij allebei gelukshormonen aan. Probeer het maar eens uit samen.

Boeken die deze levenswijze illustreren:

THUIS *Oplossingsgericht opvoeden* – Lara de Bruin & Rian Meddens

SCHOOL *Elke dag een emmertje vol* – Monique Baard

3 Vanaf ongeveer 5 jaar

Als een kind heel bang (of boos of verdrietig) is geweest en terug rustig is, kun je bij het napraten en knuffelen uitleggen dat er twee soorten gedachten zijn: gedachten die je blij maken en gedachten die je bang, boos of verdrietig maken. Je kunt dit visueel voorstellen met de denkwolkjes Mr. Happy en Mr. Black: zie download 8 en 9.

4 Vanaf 8 jaar

Kinderen zetten op deze leeftijd een belangrijke stap in hun ontwikkeling: ze kunnen nu nadenken over dingen die ze niet zien, zoals over gedachten en geluk. De ideale leeftijd dus om samen op verkenning te gaan naar welke gedachten er allemaal in hun hoofd zitten. Met dit abstracte denken

start helaas ook de vergelijking en de onzekerheid. Vaak piekt hier het negatieve denken voor de eerste keer: schoolrapporten, vriendenklikjes, de eerste hobby's in nieuwe sociale contexten ... Dit is een heel kwetsbare leeftijd. 'Hoor ik er wel bij? Doe ik het wel goed genoeg?'. Het zijn vaak voorkomende en universele gedachten, net zoals piekeren over inbrekers, oorlog en de dood. Dit is dan ook dé leeftijd om kinderen te leren om zelf positieve gedachten te formuleren. In hoofdstuk 7 wordt dit uitgebreid besproken.

5 Vanaf 12 jaar

Rond deze leeftijd kunnen kinderen op dezelfde overstijgende manier als volwassenen nadenken over zichzelf en anderen. In combinatie met alle ontwikkelingstaken en hormonen is dit helaas niet de ideale leeftijd om daar dan samen mee te gaan oefenen. Zorg er dus voor dat je hier al op jongere leeftijd mee begint.

LEESTIP: voor kinderen van 12 jaar die naar de middelbare school gaan, ook een kwetsbare periode in het leven, schreef gedragstherapeute Marijke Bisschop *Bouwen aan zelfvertrouwen*. Het boek is helaas enkel nog in de bibliotheek te vinden maar een echte aanrader.

DOWNLOAD 8: Mr. Happy & Mr. Black

Je kunt deze afbeeldingen downloaden via de website leerpositiefdenken.be/boek-angst (bijlagen 8A en 8B).

Mr. Happy (het gele wolkje met de roze bril) denkt altijd positief en vindt het leven en ook zichzelf leuk. Mr. Black (het zwarte denkwoolkje met de donkere bril) denkt altijd negatief, moppert veel en vindt zichzelf en de hele wereld stom. Mr. Black zorgt ervoor dat het angstalarm afgaat en je lichamelijk stress ervaart. Je schaamt je voor jezelf, voelt je alleen, en onderdrukt je gevoelens en gedachten. Mr. Happy daarentegen zorgt ervoor dat de rust terugkeert in het lichaam en de stress daalt. Je voelt je vrolijker en gelukkiger, en het wordt gemakkelijker om helpend gedrag te stellen.

- Iedereen heeft zulke denkwoolkjes in zijn hoofd (niet echt uiteraard). Geef voorbeelden van neutrale situaties, zoals eten dat het kind niet lust, kleren die niet lekker zitten of de hele dag regen. **Laat het kind bedenken wat Mr. Happy en Mr. Black zouden zeggen** in die situatie en welk gevoel dat dan geeft.



Mr. Happy en Mr. Black

- **Kan het kind ook bedenken wat Mr. Black in zijn hoofd zegt als het bang is?** En wat zegt Mr. Happy? Als Mr. Happy niet veel zegt op zo'n angstig moment, wat zou hij dan kunnen zeggen dat zou helpen om al iets minder bang te worden? Op deze leeftijd kunnen kinderen nog niet op een overstijgende manier naar hun eigen gedachten kijken, dus ze zeggen vooral wat ze geleerd hebben van hun omgeving: 'Het is oké om bang te zijn. Een dikke knuffel en dan weer lekker slapen' of 'Ik kan het nóg niet'. Alles wat hen helpt, is oké, ook al ben je als volwassene misschien verbaasd dat hen dit effectief verder helpt.
- **Print de afbeeldingen van Mr. Happy en Mr. Black af als grote posters** en hang die goed zichtbaar op. Maak er een gewoonte van om vaak te vertellen wat Mr. Happy of Mr. Black in jouw hoofd zegt. 'Mr. Black zegt dat dit eten heel vies is en dat ik dat écht niet kan opeten, maar Mr. Happy zegt je dat pas kunt zeggen als je iets 15 keer geproefd hebt, dus ik ga het proberen, ik kan het!'
- **Laat deze manier van denken echt tot leven komen thuis en in de klas:** oefen hier regelmatig mee en verwijz ernaar in een moeilijke of spannende situatie, zodat deze kennis geautomatiseerd en geïnternaliseerd geraakt.

DOWNLOAD 9: Naaipatronen en kleurplaten Mr. Happy

Je kunt deze hulpmiddelen downloaden via de website leerpositiefdenken.be/boek-angst (bijlage 9A, 9B en 9C).

- A** Met de **naaipatronen** en het bijbehorende stappenplan kunnen de kinderen hun eigen Mr. Happy (laten) maken. Zo krijgen ze een tastbare herinnering aan positieve gedachten. Zeker 's nachts kan dat een grote steun zijn.

- B** Laat de kinderen de **kleurplaten** van Mr. Happy inkleuren zoals zij dat willen. Hang ze op waar dit een steun voor hen kan zijn: bij hun bed voor als ze bang zijn 's avonds of in klas als herinnering aan wat ze allemaal kunnen.

DOWNLOAD 10: De 5 G's

Gebeurtenis

Wat is er gebeurd? Wie, wat, waar, wanneer?



(Je mag het ook tekenen)



Gedachten

Wat denk je?



Gevoel

Wat voel je en wat
voel je in je lichaam?



*Teken je gevoel
in dit gezichtje.*



Gedrag

Wat doe je omdat je je
zo voelt?

Gevolg

Wat zijn de gevolgen op
korte en op lange termijn?

Gebeurtenis

'We eten spaghetti en ik zie dat er stukken courgette en paprika in zitten.'



(Je mag het ook tekenen)



Gedachten

'Vorige week ben ik bijna gestikt in een stukje courgette. Straks ga ik dood! Dat eet ik niet!'



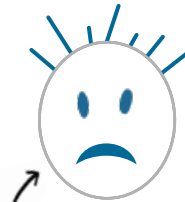
Gevoel

Erg bang, trillen, moeilijk kunnen slikken, brokgevoel in de keel.



Gedrag

Eten weigeren, roepen, vragen of het gepureerd mag worden.



Teken je gevoel in dit gezichtje.

Gevolg

Op korte termijn: ruzie aan tafel met de ouders, honger omdat de ouders weigeren toe te geven, zich niet gehoord voelen, bang.

Op lange termijn: de ouders maken enkel nog wat het kind goed eet, alles wordt gepureerd, het kind krijgt steeds minder zelfvertrouwen, de angst neemt toe en breidt zich uit naar andere domeinen.

DOWNLOAD 11: Quiz denkfouten

Dit zijn de meest voorkomende denkfouten bij kinderen.

1 Dingen door een zwarte bril bekijken

Hierbij kijk je alleen naar wat er fout gaat of niet goed genoeg is. Je gebruikt grote woorden zoals: niemand, nooit, alles, altijd. Als er op het einde van een leuk feestje een korte ruzie is, denk je: 'Dit was het stomste feestje ooit, er was echt niks leuks!'. Als je één onvoldoende hebt, denk je: 'Alles gaat fout, ik mag vast niet overgaan!'.

2 Rampdenken

Hierbij worden de dingen in je hoofd heel groot. Bij een ruzie denk je: 'Niemand houdt van mij'. Als je een fout maakt, denk je: 'Ik kan ook niks!'.

3 Toekomst voorspellen

Je denkt dat je een glazen bol hebt en weet dat dingen toch gaan mislukken voor jou: 'Ik zal wel weer bij de stomste juf in de klas komen volgend jaar', 'Ik hoef dat positief denken niet te proberen, dat gaat mij toch niet lukken'.

4 Gedachten lezen

Je meent te weten wat anderen denken en je verwacht het ergste: 'Zij gaat mij toch niet vragen voor dat feestje', 'Ik doe dat niet want dan lachen ze mij allemaal uit'.

5 Etiketten plakken

Je emoties zijn heel groot en voelen als feiten. Daardoor denk je snel negatief over jezelf: 'Ik ben een loser, ik kan ook niks', 'Ik ben een waardeloos kind'.

6 Streng eisen

Je bent heel streng: je hebt hoge eisen voor jezelf. Je gebruikt vaak het woord 'moeten': 'Ik moet de beste van de klas zijn', 'Ik moet niet zo flauw doen'.



Overloop samen met het kind de volgende denkfoutenquiz (vrij vertaald naar de quiz uit het boek *Denk goed – voel je goed* van Paul Stallard) . Gebruik de voorbeelden hierboven ter verduidelijking. Bekijk daarna de aangeduide denkfouten. Laat die omcirkelen die eruit springen ('vaak' of 'bijna altijd'). Laat hier regelmatig naar terugkijken bij grote emoties: 'Kloppen deze gedachten, of zit er een denkfout in?'



TIP: vul deze denkfoutenquiz ook eens voor jezelf in om je eigen denkfoutenvalkuilen te leren kennen.

Denkfoutenquiz

- 1 Hoe vaak bekijk jij de dingen door een zwarte bril?
 nooit soms vaak bijna altijd
- 2 Hoe vaak worden de dingen in jouw hoofd een grote ramp?
 nooit soms vaak bijna altijd
- 3 Hoe vaak denk jij dat de dingen gaan mislukken?
 nooit soms vaak bijna altijd
- 4 Hoe vaak denk jij te weten wat anderen over jou denken?
 nooit soms vaak bijna altijd
- 5 Hoe vaak denk jij dat je dom bent of niks kunt?
 nooit soms vaak bijna altijd
- 6 Hoe vaak ben jij heel streng voor jezelf en heb je veel 'moetjes'?
 nooit soms vaak bijna altijd

DOWNLOAD 12: Helpende gedachtenkaartjes

Is het waar
wat ik denk?

Helpt het mij
verder?

Wat zou Mr. Happy
zeggen?

Wat zou ik tegen
mijn beste vriend(in)
zeggen?

Kan ik weten wat
een ander denkt?



Ik probeer het, ook al ben ik bang.	Ik kan het!
Ik ben veilig.	Ik zeg wat ik voel.
Ik ben goed zoals ik ben.	



Ik ben waardevol.	Ik mag om hulp vragen.
Ik mag anders zijn.	Ik leer ook van moeilijke dingen.
Ik zet door.	



<p>Ik probeer het.</p>	<p>Ik kan het leren.</p>
<p>Ook al is het moeilijk, ik kan het verdragen.</p>	<p>Ik kan het aan.</p>
<p>Ik denk positief.</p>	



Iedereen maakt
fouten.

Ik heb het goed
voorbereid.

Ik geloof in mezelf.

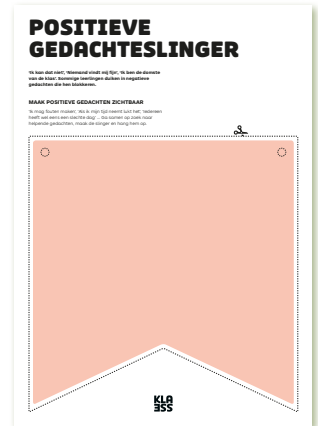
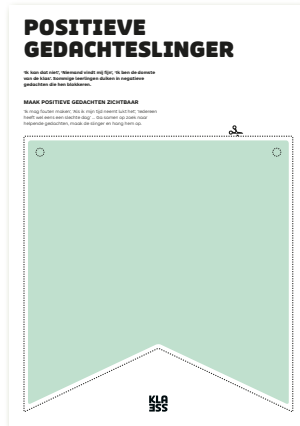
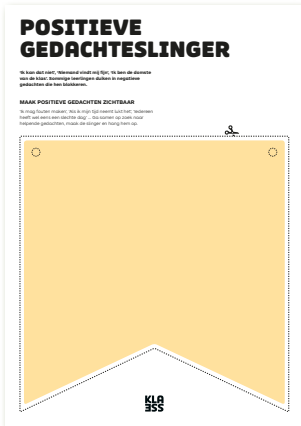
Alles gaat voorbij.

Ik neem de tijd
die ik nodig heb.



DOWNLOAD 13: De positieve gedachteslinger

Te downloaden via leerpositiefdenken.be/boek-angst (bijlage 13).



DOWNLOAD 14: Metaforen

- Ga met het kind naar een plek waar je **treinen** ziet voorbijrijden. Als er een goederentrein voorbijdendert, laat je het kind bedenken dat zijn negatieve gedachten op de verschillende wagonnetjes staan. Je ziet ze passeren, zonder oordeel. Je kijkt er gewoon naar en laat ze verder denderen. En weg zijn ze. ‘Dag trein, dag negatieve gedachten! Ik ga nu iets doen wat ik belangrijk vind!’
- Demonstreer op een **radio of tv** dat je die heel eenvoudig luider of stiller of op een andere zender kunt zetten. Dat kun je ook doen met je gedachten: naar welke zender wil jij graag luisteren en hoe luid zet je die? Naar de zender met de angstige gedachten of naar die met de fijne herinneringen? Je weet dat die gedachten er nog zijn op de andere zender, maar je kiest ervoor om er even niet naar te luisteren.
- Het **internet** produceert de hele dag door vaak handige en leuke dingen, maar soms ook verouderde info, spam, reclame of klinkklare onzin. Die klik of swipe je weg. Zo gaat het ook met je brein en je gedachten. Je hoeft niet alles te geloven wat je denkt. Als je een opmerking krijgt en daar de hele avond over zit te piekeren, kun je ook zeggen: ‘Dank je wel, hoofd, dat je mij wilt beschermen, maar er is geen gevaar. Iedereen krijgt weleens een opmerking. Dat is niet leuk maar ik kan ervan leren. Dus ik swipe je nu weg en ga denken aan waar ik vandaag dankbaar voor ben!’.

DOWNLOAD 15: Voorbeelden angstladders

THUIS

- Je kind is bang om alleen boven te zijn.
 - Laat je angstige kind overdag boven iets halen, samen met een zus of broer.
 - Je kind gaat overdag boven iets halen terwijl je halverwege de trap wacht.
 - Je kind gaat overdag boven iets halen terwijl je beneden aan de trap wacht.
 - Je kind gaat overdag boven iets halen terwijl je in de keuken bent.
 - Je kind gaat 's avonds boven iets halen terwijl je halverwege de trap wacht.
 - Je kind gaat 's avonds boven iets halen terwijl je beneden aan de trap wacht.
 - Je kind gaat 's avonds boven iets halen terwijl je in de keuken bent.
 - En zo oefen je verder door de tijd, plaats en afstand uit te breiden, tot je kind alleen boven durft te spelen.



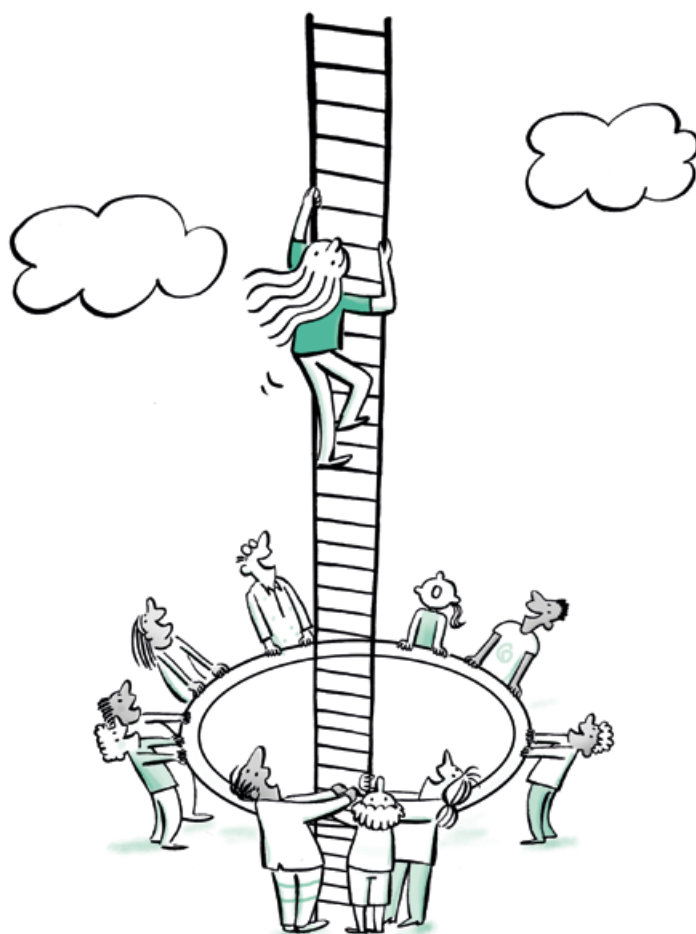
- Je kind is bang voor duiven. (Dat komt meer voor dan je denkt, ook bij volwassenen.)
 - Kijk samen in een boekje naar plaatjes van een duif.
 - Bekijk samen een filmpje over een duif op YouTube.
 - Kijk samen naar een duif door het raam.
 - Kijk samen naar een duif in een kooitje.
 - Je kind oefent om zijn hand heel dicht bij het kooitje te houden.
 - Jullie kijken samen naar een groep duiven op de markt.
 - Uiteindelijk kan je kind rustig langs een groepje duiven op een plein wandelen.

- Je kind is bang om alleen te slapen.
 - Begin met je kind niet meer bij jullie op de kamer te leggen maar in zijn eigen kamer. Richt die kamer samen gezellig en leeftijdsadequaat in. Zorg voor helpende dingen, zoals een lampje, rustgevende boekjes en een positieve gedachtenslinger.
 - Leg je matras naast het kind op de grond en houd (als dat nodig is) zijn hand vast tot het slaapt.
 - Zelfde situatie maar dan met nog maar één vinger lichtjes vasthouden.
 - Zelfde situatie maar dan zonder de hand of de vinger vast te houden. Je blijft nog 5 minuten zwijgend zitten met je rug naar het kind in bed.
 - Idem maar niet op de kamer blijven: boven wat rommelen, de was opvouwen ...
 - Idem en meteen naar beneden na het verhaaltje voor het slapengaan. Het kind valt alleen in slaap.
 - Schuif vervolgens je matras elke avond een stukje verder weg, richting jouw slaapkamer, ook al lig je ongemakkelijk op de gang. Even doorbijten voor een blijvend resultaat.
 - Uiteindelijk kun jij in je eigen bed slapen en kan je kind dat ook.

SCHOOL

- Het kind heeft angst om te spreken in groep.
 - Stel de klas verschillende vragen waarbij de kinderen non-verbaal bevestigend kunnen antwoorden door hun hand op te steken. Een eerste stap kan zijn dat het angstige kind de hand opsteekt bij één vraag.
 - Stel de klas een vraag waarop het antwoord ‘ja’ of ‘nee’ kan zijn en waarop alle kinderen mogen antwoorden. Het angstige kind steekt de vinger op en reageert non-verbaal (‘ja’ knikken of ‘nee’ schudden).
 - Een volgende stap is dat het kind de vinger durft op te steken en dat de leerkracht aan zijn bank komt om zijn vraag te beantwoorden.
 - Een volgende stap kan zijn dat het kind individueel een vraag gaat stellen aan de leerkracht.
 - Daarna kan het kind hardop een vraag stellen in een klein groepje.
 - Vervolgens kan dat in een groepje met meer kinderen, enz.
 - Zo bouw je op tot het kind zich spontaan comfortabel genoeg voelt om een stukje voor te lezen of een spreekbeurt te houden, eerst zittend op de eigen plaats, dan staand op de eigen plaats, en ten slotte vooraan in de klas.
- Het kind durft door sociale angst niet op de speelplaats.
 - Laat het kind tijdens de pauze binnen met één vriendje naar keuze een boekje lezen.
 - Laat het tijdens de pauze binnen met twee klasgenootjes naar keuze een spelletje spelen.
 - Laat het de laatste 10 minuten van de pauze samen met een vriendje naar keuze de speelplaats op stappen en op een rustig plekje wat spelen.

- Breid dit uit in aantal kinderen, tijd en plaats, tot het kind tijdens de pauzes mee met de anderen naar de speelplaats kan. Bied eventueel binnen nog een rustige alternatieve plaats aan waar het kind af en toe kan bijtanken.



DOWNLOAD 16: De kracht om vol te houden, ook als het moeilijk gaat

Wat is dat?

Wat je in deze bijlage vindt, spitst zich voornamelijk toe op de grotere vormen van angst waarmee kinderen geconfronteerd worden. In het leren omgaan met angsten die een grote impact hebben op hun dagelijks functioneren, speelt de thuiscontext een grotere rol dan de schoolcontext. Stapje voor stapje werken aan het afbouwen van een sterke angst is een proces dat zo nauwgezet begeleid dient te worden dat het in de praktijk vaak de ouders zijn die dit op zich nemen en een-op-een met hun kind aan de slag gaan. Voor leerkrachten kan het boeiend zijn om deze bijlage als achtergrond te lezen, om die dan op hun manier te gebruiken in de klas.

Nu jullie samen al heel wat stapjes hebben gezet om de angst in de ogen te durven kijken, zal het kind beginnen te groeien in zelfstandigheid. Je zult zien dat het geniet van jullie blijdschap als er stapjes lukken, hoe klein ook. Toch is het normaal als er beren op de weg (of op de angstladder) verschijnen.



Probeer als het moeilijk wordt terug te grijpen naar wat het kind al leerde: de ademhalingsoefeningen, het positief denken en zijn waarden. Stick to the plan: dat is het allerbelangrijkste. Alleen zo leer je het kind dat dit iets is wat je écht gaat volhouden. Hersenen houden niet van veranderingen, dus jullie zullen veel moeten oefenen tot de angst uiteindelijk wat minder wordt. Door te oefenen zal jullie vertrouwen groeien. Je kind krijgt steeds meer vertrouwen in zichzelf, en jij zult steeds sterker durven te vertrouwen op wat je kind aankan. Als volwassene zul jij moeten oefenen om niet toe te geven, om niet over te nemen, om vol te houden. Het is belangrijk dat je rustig blijft en vol vertrouwen ondersteunt.

Er zijn kinderen die het snel opgeven. Anderen willen zich dan weer snel bewijzen tegenover jou als volwassene. In beide gevallen is het risico op falen groot. Kinderen zullen echt eerst door de angst heen moeten voor het beter wordt.

Een kleine terugval is helemaal normaal. Denk maar aan jezelf: hoe goed lukt het om je dieet vol te houden als je verdrietig bent? Of om te studeren als je moe bent? In bepaalde omstandigheden zal je kind het moeilijker hebben dan anders. Blijf mild en probeer te onthouden dat jullie aan het oefenen zijn. En werk vooral aan jullie relatie ondertussen. Wat heeft het kind nodig om deze terugval een plaats te geven en moed te kunnen verzamelen om verder te gaan?

‘Jade had veel overgeefangst en had er met haar psycholoog al goed aan gewerkt. Dat jaar vierden we Nieuwjaar in de stad toen er plots een dronken man op straat overgaf, vlak naast Jade. Ze werd hysterisch en was ontroostbaar door die plotse confrontatie met haar grootste angst. Nog wekenlang was ze gespannen, aanklappend en huilerig. Ze sliep slecht en at weer moeilijk.’

ELS, MAMA VAN JADE, 10 JAAR

‘Sander vond het heel moeilijk om iets onvoorspelbaars op zijn pad te krijgen. Daarnaast had hij ook sociale problemen. Op klasuitstap zou ik naast Sander blijven fietsen om hem te ondersteunen, maar toen was plots een andere jongen gevallen en moest ik hem onverwacht alleen laten. Sander was verschrikkelijk bang tijdens die lange fietsweg omdat hij zich niet voldoende gesteund had gevoeld. Hij was niet te kalmeren, trilde helemaal en toonde zich erg boos en verdrietig. De keer erna weigerde hij om mee te gaan op klasuitstap.’

HEIDI, LEERKRACHT VAN SANDER, 11 JAAR

1 Wat als er grote emoties ontstaan bij het kind en/of de volwassene?

Bij de eerste stapjes die jullie samen uitproberen, bestaat de kans dat het kind heel bang of heel boos wordt. Het heeft, al dan niet bewust, aangeleerd dat je bij zulke heftige emoties zult stoppen met het plan, zoals je vroeger misschien deed. Maar nu zul je je kind duidelijk moeten maken dat je niet zult stoppen. Blijf vastberaden en kalm. 'Ik begrijp dat je bang bent, daarom gaan we dit ook oefenen. Denk aan waarom we dit doen.' Noem het doel en de achterliggende waarden. 'We gaan dit volhouden. Ik heb er vertrouwen in dat je dit kunt. Ik ben bij je!'

Verwijs naar jullie afspraak: op een rustig moment hebben jullie samen beslist om dit stappenplan uit te voeren. Jullie hebben samen ingeschat dat deze stapjes haalbaar moeten zijn. Jullie kunnen wel tussenstappen bedenken, maar kom niet op terug op het plan om de angst in de ogen te kijken, want anders bevestig je je kind in de gedachte dat zelfs het kleinste ministapje niet zal slagen. Herinner jezelf eraan dat het normaal is dat je kind zo heftig reageert: dit is net een teken dat het de angst niet meer vermijdt. Blijf zelf kalm en straal vertrouwen uit. Ga niet in discussie en zorg ervoor dat je zelf rustig bent en helpende gedachten blijft geven.

- **Probeer lessen te trekken voor de toekomst.**

Als het echt niet lukt om het stapje te zetten, zeg dan dat je het dapper vindt dat je kind het heeft geprobeerd: het is ook écht moedig om de confrontatie met je grootste angst aan te gaan. Beloon de inzet, niet het resultaat. En bespreek zodra jullie samen rustig zijn hoe het anders had gekund. Wat precies was er zo moeilijk? Wat zouden jullie kunnen aanpassen? Zijn er meer tussenstapjes nodig?

Op een ander moment of een andere plaats? Waren er andere kinderen bij en speelde dat je kind parten? Was jij zelf moe, overprikkeld of geïrriteerd? Benoem het feit dat het even haperde als een perfect normaal onderdeel van een leerproces. Alles in het leven gaat met vallen en opstaan. Dit is geen falen, dit is eigenlijk een gezonde reactie van het lichaam van het kind. 'In het verleden reageerde je lichaam heel angstig, en nu weet het nog niet dat jij dit wel aankunt.'

- **Observeer je eigen gevoelens**

Ook voor jou als volwassene is dit een grote uitdaging. Je wilt zo graag helpen. Hoeveel (faal)angst roept dit bij jezelf op? Je wilt je kind ongemakken besparen en het redden van grote emoties. Als je dit voelt, denk dan even na over wat jouw eigen helpende gedachten en waarden zijn. Zorg ervoor dat je zelf bij een partner of vriendin terecht kunt voor steun tijdens dit proces. Sommige ouders die zelf angstig zijn, leven zich te sterk in en gaan daardoor snel toegeven. In dat geval kan het helpen om dit proces te laten begeleiden door de andere ouder of een leerkracht. Dat is helemaal oké. Je hoeft niet alles perfect te doen. Op deze manier geef je ook aan je kind het voorbeeld dat je hulp mag toelaten en dingen uit handen mag geven.

- **Stel jullie waarden voorop.**

Houd altijd het ultieme doel en jullie waarden voor ogen. 'Je wilde dit doen, deze angst overwinnen, omdat je iemand wil zijn die... (vul aan). Dat angstige gevoel gaat weer voorbij. Wat heb je nodig om dit stapje wél te kunnen zetten? Ik geloof in je, ik ben bij je. Ik vind je zo dapper.'

2 Wat als er te weinig evolutie komt?

Een kind dat dingen graag heel goed wil doen, vindt vaak dat het met die ministapjes te traag gaat. Het is echter heel belangrijk om lang genoeg in de emotie te blijven, zodat het voelt dat de angst afneemt en het dit proces aankan. Benoem dan ook warm en kordaat: 'Jij hebt al grote stappen gezet. Denk maar eens terug aan hoe bang je eerst was, en nu durf je al ... (vul aan). Je zou willen dat er meer en sneller evolutie komt, maar helaas werkt dat niet zo bij hersenen. Als je te snel gaat, loop je het risico dat je belangrijke stappen mist en dat je bang blijft. Het is zoals bij een sporttraining: daar kun je ook niet enkele technieken overslaan en dan verwachten dat je een goede sporter wordt.'

Hieronder vind je enkele situaties waarin de vooruitgang hapert of zelfs volledig tot stilstand komt.

- **De ouder of de leerkracht heeft geen of te weinig tijd.**

In onze huidige maatschappij is dat niet verwonderlijk met alle ballen die we in de lucht moeten houden. Bekijk dit eerlijk: is het angstprobleem nu prioritair of zijn er andere dingen die voorrang moeten krijgen? Je zult moeten kiezen. Als er andere zaken zijn die nu je aandacht nog sterker opeisen, stel dit plan dan uit. Beter geen werk dan half werk, in dit geval. Als je halverwege moet stoppen, leert je kind dat het niet belangrijk genoeg voor jou is. Bespreek openhartig met het kind wanneer jullie wel kunnen beginnen (en houd je er dan ook aan), en hoe je het intussen samen zult aanpakken. Als je beslist om ervoor te gaan, blokkeer dan deze tijd als heilige tijd in de agenda. Zoals je ook tijd inplant voor een vergadering, psycholoog of kapper. Dit wordt jullie tijd om samen aan de angst te werken!

- **Je kind geeft het op.**

Bekrachtig hoever jullie samen al zijn gekomen. Onderzoek samen oprecht nieuwsgierig en zonder oordeel waarom er te weinig evolutie is. Waren de ministapjes achteraf gezien toch reuzenstappen? Zijn jullie gestopt met oefenen vóór de angst afnam, waardoor het kind niet gevoeld heeft dat de angst inderdaad kan verminderen? Hebben jullie te weinig geoefend, waardoor het gedrag niet ingesleten kon raken? Heeft de angst zich verplaatst naar een ander domein? Ben jij als volwassene zelf consequent en enthousiast genoeg? Geef je te veel toe? Voelt het kind dat jij zelf bang bent of niet helemaal achter de aanpak staat?

- Stel oplossingsgerichte vragen aan je kind en bespreek ze in alle openheid.
 - Wat heb je nodig?
 - Wat zou het makkelijker kunnen maken?
 - Welke helpende gedachten heb je nodig?
 - ‘Ik kijk naar hoever ik al ben gekomen.’
 - ‘Ik probeer het, ook al ben ik bang.’
 - ‘Ik weet dat dit enge gevoel voorbijgaat.’
 - ‘Ook al is het moeilijk, ik probeer het toch.’
 - ‘Ik kies ervoor om dit te doen zodat ik ... (vul het doel in).’
 - Moeten jullie kleinere stapjes bedenken? Soms bedenken kinderen te grote stappen om een goede zoon of dochter te zijn. Ze vertonen sociaal wenselijk gedrag om de ouders te plezieren, maar gaan daarmee over hun eigen grenzen. Zeg dan: ‘Ik vind het lief van je dat je zo je best wilt doen. Het is ook helemaal oké om kleinere stapjes te nemen, dan ben ik nog even trots op jou!’

3 Wat als de ouders niet op één lijn staan?

Vaak zijn ouders tegenpolen van elkaar en dus ook uitersten in hoe ze op angst reageren. Over de te volgen strategie zijn ze het soms ook niet eens. De ene ouder kan hierin de reacties van de andere versterken. De ene denkt misschien: 'Doe niet flauw, ik heb dat vroeger ook alleen moeten doen'. Terwijl de andere zich sterk inleeft: 'Ik vond dit vroeger ook spannend en werd toen weinig gesteund. Nu wil ik heel veel zorg geven aan mijn kind.' Als deze twee tegenpolen te weinig verbinding zoeken met elkaar, kan dat de angst van het kind nog versterken.

Het is erg ondersteunend voor kinderen als beide ouders samen beslissen en uitspreken: 'We gaan dit samen proberen te doen, als een team. Wij zien dat jij het er zo moeilijk mee hebt en wij willen jou graag helpen!'. Hieruit klinkt duidelijkheid en warmte.

- **Hoe kun je verbinding zoeken?**

Om hierover verbinding te zoeken met je partner, helpt het om ervan uit te gaan dat jullie als ouders beiden het beste willen voor jullie kind. Maar vanuit jullie eigen opvoeding en persoonlijkheid gaan jullie hier anders mee om. Ga samen respectvol en met een open houding op zoek naar een plan waar jullie samen achter kunnen staan, zoals jullie dat ook doen met jullie kind. Bekijk ook de gevoelens en gedachten van je partner met nieuwsgierigheid en zonder oordeel: 'Ik wil echt graag begrijpen waarom jij er zo over denkt. Wil je mij dat uitleggen?'. Luister goed en geduldig en zoek samen de gulden middenweg.

Het is belangrijk dat jullie elkaar steunen. Dat jullie elkaar helpen om te groeien. Geef complimentjes, durf raad te vragen en vermijd het om kritiek te geven. Dit is vaak erg moeilijk: als ouders ruziemaken in een relatie staat het onderwerp opvoeding in de top drie van de redenen (naast geld en seks). Als je samen een kind opvoedt, komt je hele eigen opvoeding terug naar boven, en vaak verschilt die sterk van die van je partner. Vaak gaat er achter een conflict tussen ouders over de huidige opvoedingsaanpak een systeem van vroeger schuil. Niet gemakkelijk om hiernaar te kunnen kijken. Probeer elkaar ook te respecteren en te steunen in jullie vrouwelijke en mannelijke rol, in jullie vader- en moederkracht, ongeacht jullie gender. Accepteer deze gedachte: het is niet omdat de andere ouder iets beter kan, dat jij er daarom in faalt.

Als blijkt dat het niet lukt om het samen te doen, blijf dan niet proberen om de andere ouder te veranderen. Neem vrede met de situatie en blijf mild voor jezelf en je partner. Uit onderzoek blijkt dat het volstaat dat één van beide ouders aan de angstproblemen werkt, ook als die ouders uit elkaar zijn. Kinderen kunnen de geleerde vaardigheden uit de ene situatie leren mee te nemen naar de andere. Als je als ouder zelf een plan maakt en uitvoert, doe dat dan rustig, zonder je partner te beschuldigen. Spreek uit dat dit normaal is: 'Mama/papa doet andere dingen met jou, en dat is oké. Wij gaan nu samen aan dit anti-angstplan werken.'

Het zou mooi zijn als de andere partner kan aangeven dat dit inderdaad meer iets voor de andere ouder is. Op die manier leren kinderen hoe volwassenen met conflicten omgaan. Ze weten, voelen en zien dat jullie op een rustige, open en respectvolle manier met elkaar kunnen praten. Het is zo waardevol als je dit kunt doen voor je kind! Het kind leert dan: ‘Mijn ouders hebben respect voor elkaar omdat dat voor mij belangrijk is’.

4 **Wat met andere gezinsleden/omstaanders?**

De andere kinderen thuis of in de klas springen er soms enthousiast tussen om te helpen bij een beangstigende situatie. Of ze reageren net afkeurend en roepen: ‘Flauwe, kun jij dat niet?’ Beide reacties helpen uiteraard niet.

Probeer te oefenen op een moment waarop er geen andere kinderen in de directe omgeving zijn. Benoem rustig: ‘Het is lief dat je wilt helpen, maar X gaat dit alleen moeten doen. Ga maar fijn in je kamer spelen, wij gaan nu oefenen. Later maak ik tijd voor jou.’ Probeer ook in de klas te oefenen zonder andere kinderen erbij. Zorg ervoor dat ze bijvoorbeeld ook niet meekijken door het raam.

5 **Wat als je merkt dat je externe hulp nodig hebt?**

Angstproblemen duren vaak al jaren en kunnen erg hardnekkig zijn. Soms lukt het als ouder of leerkracht niet om ze alleen aan te pakken. Je bent ook niet opgeleid als psycholoog. Veel ouders en leerkrachten willen alles helemaal perfect doen, vinden het een moeilijke vaststelling dat het niet lukt en voelen zich schuldig. Ze schamen zich om hulp te vragen. Pas sinds kort begint het taboe rond psychische hulp (eindelijk!) kleiner te worden. Het is ook helemaal oké

als het nodig blijkt te zijn om hulp in te schakelen. Wie een blindedarmoperatie nodig heeft of een teen breekt, heeft waarschijnlijk geen last van dat schuldgevoel en zoekt vlottes hulp. Gaat het om angst of andere psychische klachten, dan komt het wel de kop opsteken.

- **Het is normaal om hulp in te roepen**

Ongeveer 20 % van de jongeren onder de 18 jaar kampt met angstproblemen. Ook op latere leeftijd worstelen velen van hen er nog mee. Dit is dus een heel normaal fenomeen. Psychologische hulp zou eigenlijk net zo normaal en toegankelijk moeten zijn als lichamelijke hulp. Ouders kunnen over het algemeen goed inschatten wanneer er hulp nodig is. Meestal wachten ze zelfs iets te lang, om allerlei redenen. Soms omdat ze het zelf willen doen, soms door de hoge kostprijs, of wegens de lange wachtlijsten, of omdat ze niet weten waar ze terecht kunnen.

Samen beslissen om hulp in te roepen, kan een krachtig signaal zijn naar je kind toe. Je toont dat je zijn welzijn zo belangrijk vindt dat je er met een professional over gaat praten. In de praktijk blijkt vaak dat kinderen die al naar een psycholoog zijn geweest hierover heel open met hun broer, zus of vriendje kunnen spreken. Die geven dan de raad aan elkaar of zelfs aan jou als volwassene: 'Een psycholoog kan echt heel goed helpen. Misschien kun jij ook eens met iemand gaan praten?'. Ook op school geldt: laat dit normaal zijn, maak het bespreekbaar dat kinderen naar de psycholoog gaan, net zoals het normaal is dat ze naar de orthodontist of de oogarts gaan.

- **Wanneer is het aan te raden om hulp te zoeken?**

Dit zijn zeker redenen om extra hulp in te roepen:

- De angst zorgt voor ernstige beperkingen in het dagelijkse leven: hij heeft een duidelijke, langdurige (meer dan 3 maanden) en grote invloed op gezin, school, vriendschappen, slapen, eten ...
- Het kind is zo bang dat het niet meer kan spelen of genieten van sociaal contact.
- Het komt niet meer tot leren, of leert omgekeerd zo hard uit faalangst dat zijn ontwikkeling eronder lijdt.
- Het kind slaapt of eet zo slecht dat zijn gezondheid in gevaar komt.
- Het hele gezin lijdt onder de angst en voelt zich machteloos

Bekijk ook altijd in hoeverre er angst of andere problemen in het gezin aanwezig zijn. Angststoornissen zijn erfelijk en worden soms onbewust aangeleerd of bekrachtigd. En soms is het angstige gedrag van een kind een alarm-signaal voor andere stress in het gezin. Durf jij ook hulp voor jezelf toe te laten?

- **Vanaf welke leeftijd kun je externe hulp inroepen?**

- **Al voor de geboorte** kan de moeder hulp inroepen als ze merkt dat ze zelf erg gestresseerd of angstig is. Bij hele jonge kinderen geldt: rustige moeder, rustig kind. Stresshormonen worden al doorgegeven tijdens de zwangerschap. Je kunt je gerust als moeder of vader laten bijstaan door een professional in dit hele proces. Eigenlijk zou dat in het kraampakket moeten zitten.
- **Vanaf 7 à 8 jaar** kunnen kinderen op een overstijgende manier nadenken en zelf een actieve rol opnemen in

de therapie. Tot die leeftijd begeleidt de therapeut de ouders om hun kind thuis te kunnen ondersteunen. Ouderbegeleiding is een zeer effectieve vorm van therapie.

- **Vanaf 12 à 13 jaar** kan het kind op dezelfde rationele manier denken als volwassenen (al lijkt dit misschien niet altijd zo). Het kan steeds meer op zich nemen in de begeleiding. Ouders krijgen dan een meer ondersteunende rol aan de zijkant.
 - **Vanaf 16 jaar worden** kinderen beschouwd als volwassen en kunnen ze alleen, zonder begeleiding, naar een psycholoog stappen. Maar omdat ze nog deel uitmaken van een gezinssysteem zullen ook de ouders uitgenodigd worden, op voorwaarde dat de jongere daar toestemming voor geeft.
- **Hoe maak je een keuze?**
 - **Goeie adressen kun je opvragen bij de huisarts of via de school.** Je vindt ook vaak een goede hulpverlener via **mond-tot-mondreclame**: iemand anders heeft al goede ervaringen met deze psycholoog, kent jou en weet dus wie een goede match zou kunnen zijn voor jou en je kind.
 - **Kies voor een ervaren psycholoog met een bijkomende opleiding in de gedragstherapie.**
De eerstekeuzetherapie voor een angststoornis is cognitieve gedragstherapie. Psychologen worden hierin opgeleid in een vierjarige postgraduaat aan een universiteit. Het gaat dus om een zeer degelijk opgeleide psycholoog. Vraag dit specifiek na. Er bestaan zeker ook goede hulpverleners voor andere problematieken, maar als je met een angststoornis aan de slag gaat,

moet die goed gedragstherapeutisch geanalyseerd worden. Het kind moet ook echt actie ondernemen: praten alleen zal niet volstaan, want dan blijft het de vermijding in stand houden.

- De volgende twee angststoornissen vragen altijd een specifieke behandeling.
 - Trauma

Als er een erg ingrijpende gebeurtenis heeft plaatsgevonden waarbij het kind zich zeer machteloos heeft gevoeld, spreek je van een trauma. In dit geval wordt er best in combinatie met de zeer effectieve behandelmethode EMDR aan de slag gegaan. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Deze therapie met oogbewegingen zorgt ervoor dat de emotionele lading van de herinnering verdwijnt en de angst afneemt. Meer info op emdr.nl.
 - Dwangproblematiek

Dwang is zo'n ingewikkelde en hardnekkige problematiek dat je echt een psycholoog-gedragstherapeut gespecialiseerd in dwangstoornissen nodig hebt. Dit verhoogt de kans op een geslaagde therapie aanzienlijk.
- **Wacht niet te lang.** Helaas zijn er veel te weinig psychologen. De wachtlijsten zijn erg lang: van een half jaar tot zelfs jaren.

- **Wat kun je intussen doen?** Over wachtlijsten heb je geen controle, over wat je zelf doet wel. Je kunt met dit boek een heleboel stappen zetten en een grote voorsprong pakken in de therapie. De therapeut zal je dankbaar zijn dat je al zo hard aan de slag bent gegaan met de basisvoorwaarden voor een goede therapie: inzet, betrokkenheid en afstemming.

- **Hoe leg je aan je kind uit dat je een psycholoog inschakelt?**
 - **Normaliseer het:** spreek er met je kind over zoals jullie naar een dokter zouden gaan voor een gebroken arm. ‘Zoals een dokter gespecialiseerd is in alles wat met het lichaam te maken heeft, heeft een psycholoog ervoor gestudeerd om met gevoelens, gedachten en gedrag om te gaan. Die kan ons dus als de beste helpen om met jouw angst te leren omgaan. Want wij als ouders weten veel maar niet alles, net zoals ik ook niet weet wat ik met een gebroken arm moet doen om die te laten genezen. De psycholoog zal veel met ons praten: met jou om te horen waar je je zorgen over maakt en ook met ons om te weten hoe wij jou opgevoed hebben, wat wij al geprobeerd hebben en hoe wij jou kunnen steunen. Een psycholoog is een expert in héél goed luisteren en praten, op een lieve manier. En soms gaan jullie tekenen, spelen of oefeningen bedenken, alles wat maar helpt om jou, en ons, met je angst te leren omgaan. En natuurlijk komt er niet in één keer een oplossing. Een psycholoog is geen tovenaar, maar wel iemand die heel hard mee gaat nadenken om ons te helpen bij jouw zorgen.’

- **Luister dan nieuwsgierig en zonder oordeel naar de vragen van het kind.** Vraag naar waar het bang voor is. Zeg het eerlijk als je het niet weet en schrijf deze vragen op voor het eerste gesprek. Vaak kun je ook online al heel wat informatie over de psycholoog vinden. Een portretfoto tonen helpt al om die eerste grote stap te zetten.
- **Zeg niet dat een psycholoog ‘een praatdokter’ is.** Hierdoor krijgen kinderen vaak enge ideeën over wat deze therapeut dan allemaal met hun hoofd zal doen. Noem gerust het moeilijke woord ‘psycholoog’ (wat bij velen ‘spycholoog’ zal worden, en dat is helemaal oké).

- **Hoe verloopt het proces?**

Vaak worden meteen enkele sessies ingepland en zit er een afwisseling in: ouders + kind samen, kind apart, ouders apart ..., het is een klassiek pakket. In elk geval zullen de ouders in het proces betrokken worden: het kind hoeft dit niet alleen doen.

6 **Wat als de angst terugkomt?**

Het proces om met angst te leren omgaan, verloopt niet rechtlijnig. Dat gaat overigens zo met ongeveer alles in het leven. Er zijn allerlei momenten waarop de angst opnieuw iets makkelijker door de zorgvuldig opgebouwde barrières zal kunnen breken: de avond voor een belangrijke toets, het einde van de grote vakantie, stressvolle periodes zoals sinterklaas en kerst, de overgang naar de middelbare school, de scheiding van de ouders, een verhuizing, het overlijden van iemand in de nabije omgeving ... In die stresserende momenten kan de angst weer toenemen. Het is belangrijk dat je dit niet als falen gaat bestempelen, maar het ziet een normaal proces waarbij het lichaam van het kind nu even

aandacht heeft voor andere dingen. Bekijk samen of je de aanpak van de angst nu weer opneemt of even laat rusten voor later. Niet uit vermijding, maar omdat het een gezonde manier is om niet alles perfect te hoeven doen.

- **Een terugvalplan**

Omdat dit zo normaal is, kun je het zelfs bijna verwachten en je erop voorbereiden. Je kunt preventief een terugvalpreventie inbouwen. Hoe ziet zo'n plan eruit? Maak samen een boekje waarin je alle helpende dingen van het angsttraject bundelt. Laat het kind het een titel geven, zoals: 'Eerste hulp bij angst' of 'Ik mag bang zijn'. Bekijk samen de volgende vragen.

- Wanneer verwachten jullie dat het weer wat moeilijker zal gaan?
- Wat zijn stressvolle periodes voor jou of voor je kind?
- Wat heb jij als volwassene geleerd over waar je op zulke momenten naar terug kunt grijpen?
- Wat heeft je kind geleerd?
- Welke ontspanningsoefeningen werkten het best?
- Wat waren de helpende gedachten met de grootste impact?
- Bij wie konden jullie terecht en waarvoor? Denk aan ouders, leerkrachten, vrienden, huisdieren, de zorgcoördinator, de psycholoog ...

Noteer al deze helpende dingen in het terugvalboekje. Leg dat op een plaats waar jullie het zeker zien liggen. Op het moment dat de angst weer de kop opsteekt, kunnen jullie dit schriftje er weer bijnemen en analyseren wat helpt en wat niet. Gaan jullie opnieuw meer samen moeten oefenen? Bepaalde gewoontes die jullie hadden ingebouwd,

zijn misschien wat naar de achtergrond verdrongen. Oefenen jullie nog regelmatig met de ontspanningsoefeningen en het afstand nemen van angstige gedachten? Kunnen jullie genoeg de natuur in en tot rust komen?

- **Geduldig (blijven) oefenen**

Zoals dat gaat met fietsen, schrijven of schaatsen: ook al is het lang geleden, je kunt erop vertrouwen dat je geheugen na veel en geduldig oefenen de nodige skills heeft opgeslagen om ook deze uitdaging aan te kunnen. Hersenen zijn net als spieren: die kunnen worden getraind. Vertrouw met een gerust hart op het werk dat jullie al verrichtten. Een terugval is eigenlijk geen terugval: al wat jullie geleerd hebben, kun je niet uitwissen. Vertrouw op jezelf en op elkaar!

*'You learn more when
things go wrong.'*
DAVID E. KELLEY