



## HOOG SENSITIEVE PERSONEN

**SPOEL JE  
ANGST WEG**

- 05** Over de oorzaak en het nut van angst
- 15** Sociale verplichtingen, synoniem voor angst?
- 16** In de Cocon met ... Dimitri Leue (deel 2)
- 22** Wat betekent water voor jou?

**FEBRUARI**

**2021**

JAARGANG 17 / NR 97  
DIT MAGAZINE MAAKT DEEL UIT VAN HET LIDMAATSCHAP



## Angst bij kinderen en jongeren

Voor deze rubriek spraken we Séverine Van De Voorde, klinisch psycholoog, doctor in de psychologie, burn-outcoach, HSP-therapeut en auteur ([www.centrumdiabolo.be](http://www.centrumdiabolo.be)). Séverine vertelt ons wat typische angsten van kinderen en jongeren zijn en geeft concreet advies over hoe kinderen en jongeren met hun angsten kunnen leren omgaan en hoe jij, als volwassene, hen daarbij kan helpen.

Iedereen heeft angsten, maar we zien wel een aantal typische angsten van kinderen en jongeren, bijvoorbeeld angst voor het donker, voor eenzaamheid, faalangst ...

Wat ik vaak terugzie is dat de basis van de meeste angsten te maken heeft met het verliezen van een stabiele relatie of alleen achterblijven. Dat zit van kinds af aan in ons en is dikwijls de ondergrond van heel veel angsten. Dat je het niet waard bent om graag gezien te worden en dat je dus alleen zal eindigen, is de essentie van alle angsten (behalve bij specifieke fobieën).

### Zijn kinderen anders angstig dan volwassenen?

Het gevoel 'angst' is hetzelfde bij alle leeftijden; het is een universele emotie. Angst is namelijk het resultaat van ons stresssysteem dat een bedreiging (reëel of ingebeeld) opmerkt.

Het gevoel, de angst zelf, snijdt bij iedereen. Of je nu volwassen of kind bent: angst is angst, en die kan echt overrompend en verlamkend zijn. Alleen denk ik dat de thema's soms wel anders zijn, de reden, de mate waarin je kan uitdrukken wat je voelt, de mate waarin je jezelf logica kan aanpraten, de manier waarop het tot uiting komt en hoe je ermee omgaat. Ik denk dat het *coping*\*repertoire bij volwassenen ook anders is dan bij kinderen.

### Een angstig kind of jongere helpen

Kinderen kunnen op zichzelf niet uit angst geraken; de hulp van een volwassene is nodig om oplossingen te zoeken. Wat zeker niet goed is, is de dingen waarvoor je bang bent, vermijden. Zo wordt de angst alleen maar groter omdat je geen bevestiging krijgt dat het effectief zó eng is, of dat het juist best meevalt.

Er zijn een aantal boekjes die kunnen helpen, bv. *Merel is bang*. Dat is een verhaaltje, maar op elke pagina staat ook telkens wat toelichting voor de volwassene. Angsten zijn altijd uniek, maar aan de hand van een verhaal kun je ze wel bespreekbaar maken. Uiteindelijk gaat het hierom: het gevoel is er, of de reden waarom je bang bent nu echt is of niet, het gevoel is wél echt.

Angst is een lastig gevoel, maar hoe meer je dat probeert weg te duwen, hoe groter de angst wordt. Ik vergelijk het graag met een bal die je onder water probeert te duwen: dat vraagt heel veel energie en hij springt toch omhoog; en hoe meer je duwt, hoe hoger hij springt.

“

Angst is een universele emotie

\*Coping betekent 'omgaan met'

## Het toilet gaat me opeten!

Heeft je kind correcte informatie? Vooral bij kleuters zie je, als je doorvraagt, dat ze eigenlijk over valse info beschikken. Kinderen vullen de dingen die zij niet weten in met hun kinderfantasie. Een voorbeeld: een kindje dat enorm bang is om naar het toilet te gaan. Wanneer je in gesprek gaat, blijkt dat hij schrik heeft om door het toilet meegezogen te worden. Dan is het heel gemakkelijk uit te leggen en te tonen hoe een wc werkt.

## Toegang tot de innerlijke belevingswereld van je kind

Sommige kinderen hebben moeite met praten over hun angsten, waardoor je als ouder niet weet wat er speelt. Wat dan kan helpen is een vertelmomentje: een kwartier de tijd nemen om te luisteren naar hoe de dag van je kind was. Doe dat met volle aandacht, zodat je kind zich gehoord voelt.

Je kan dat ook op een creatieve manier doen: tekenen, knutselen, boetseren ... Zet je angst of zorg om in een beeld zoals een beest of een trol en geef het een naam, een gezicht. Dan is het meteen al minder bedreigend, omdat je erover kan praten. Hoe ziet het eruit, hoe voelt het, waar zit het?

Voor tieners kan dat ook werken, en zelfs bij volwassenen werkt het om de dingen te veruitwendigen. Dan kan je ook zeggen: 'Ik heb nu geen zin om naar jou te luisteren'.

## Ruimte geven aan emoties, grenzen stellen aan gedrag

Kinderen stellen soms lastig gedrag. Het is echter niet omdat een kind lastig

gedrag stelt, dat je de emotie daaronder niet kan erkennen. Zeg dat je een bepaald gedrag lastig vindt, maar dat je wel begrijpt dat je kind bang is, en dat je samen naar een oplossing wilt zoeken om het minder overweldigend te maken. Heel belangrijk is dan om het in de beleving kleiner te maken: alles wat aandacht krijgt, groeit, ook angst. Bied steun en toon dat je het serieus neemt, maar geef het ook niet méér aandacht dan nodig.

## Een kind kan zichzelf helpen

Wat je dikwijls ziet, is ouders die in de buurt blijven en zo het veiligheidssignaal worden, maar zo blijft een kind afhankelijk. Dus moet je samen op zoek naar interne bronnen waarmee het zichzelf kan helpen.

Een heel goede is verbeelding: zoveel mogelijk positieve dingen in je aandacht brengen om de angst in je beleving kleiner te maken. Stel je een rechte hoek voor, met een bolletje erin voor angst. Als er geen andere bollen rond de angst zitten, dan heeft de angst ruimte om groot te worden en alles in te palmen.

Je moet er zoveel mogelijk positiviteit rond zetten. Ook bezig zijn met wat je kind graag doet en goed kan, helpt, want dat doet het zelfbeeld groeien. Hoe meer kinderen bezig zijn met hun talenten, hoe minder de angst op de voorgrond zal komen. Daarnaast is positieve aandacht ook belangrijk: kijken naar wat wél goed gaat. Ten slotte is ook zelfspraak belangrijk: op een positieve manier tegen jezelf praten. Die dingen versterken allemaal het zelfvertrouwen.

## Stress afvoeren

Verder zijn ontspanning en beweging bijzonder belangrijk, omdat angst het resultaat is van te veel stresshormonen. Je kan angst niet in één-twee-drie wegnemen, maar je kan wel werken op het effect ervan door stresshormonen af te voeren. Dat doe je door buikademhaling en door te bewegen.



**Het sterkt het zelfvertrouwen als je zélf angst kan beheersen, via ademhaling, positieve zelfspraak en verbeelding.**

## Zorgenmonster

Verder zijn er nog een aantal externe mechanismen die kunnen helpen, maar als je kinderen daarvan afhankelijk maakt, moeten ze die ook altijd bij zich hebben. Bijvoorbeeld een zorgenmonster: een knuffel met een rits in z'n mond die briefjes met je zorgen erop "opeet". Ontsnappingsroutes klaar hebben kan ook helpen bij kinderen die bang zijn voor brand of inbrekers.

## Helpen of niet helpen?

Spreek met je kind af wanneer en welke hulp nodig is van jouw kant. Als je iets wil gaan doen aan angst, betekent

dat, dat het al langer aan de gang is, en dan is het de moeite om het gesprek aan te gaan.

Soms dringen we van alles op, terwijl de beste oplossingen in het kind zelf zitten. Met de juiste vragen kom je heel ver! Als je kind 's nachts niet naar het toilet durft, vraag dan wanneer hij dat wél zou durven. En dan komen ze zelf met oplossingen als een nachtlampje of al zingend naar het toilet gaan. Die oplossingen zijn dan ook echt op hun lijf geschreven.

## Waar kun je terecht?

Soms slepen angsten te lang aan en staan ze het normale functioneren in de weg, en soms kan jij als ouder je kind of jongere daarom niet meer helpen. Dan kan een andere volwassene, soelaas bieden, bv. een vertrouwensleerkracht op school, de mama van een klasgenootje, een volwassene in de hobbyclub ...

Je hebt natuurlijk ook therapeuten, maar dat is een beslissing van de ouders. Op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) vind je veel oefeningen rond veerkracht bij jongeren en uitleg over emotionele problemen.

Als ouders of volwassenen méér willen lezen, zijn er ten slotte de angstrichtlijnen van het NCJ, een centrum in Nederland dat correcte informatie geeft over emotionele moeilijkheden: [www.ncj.nl](http://www.ncj.nl).

## Week van de vrijwilliger

Een week om te bedanken

23 februari - 2 maart

HSP Vlaanderen is quasi volledig afhankelijk van haar vrijwilligers, en woorden schieten tekort om uit te drukken hoe dankbaar we zijn voor iedereen die zich—veel of weinig—inzet voor onze vereniging.

Zij zijn allen gewone mensen zoals jij en ik, die samen, hand in hand, schouder aan schouder, buitengewone dingen doen.

Een dikke merci aan iedereen die zich engageert voor HSP Vlaanderen.

Wat je ook doet, wij zijn je oneindig dankbaar.

**'De beste manier om jezelf te vinden is door jezelf te verliezen ten dienste van anderen'**

**- Ghandi -**

