



# “MAMA IK BEN BANG”

Alle kinderen zijn wel eens bang. Maar soms groeien kinderangsten buiten proportie en zetten ze een rem op de ontwikkeling van het kind. Dan is het goed om er wat aan te doen. “Het is belangrijk dat de angst niet uitgroeit tot een veel ernstiger probleem op latere leeftijd.”

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

**H**eeft jouw kind iedere ochtend buikpijn als het naar school moet? Wil het niet bij vriendjes gaan logeren omdat het overstuur is als jullie niet in de buurt zijn? Durft het niet naar de jeugdbeweging omdat het zich niet goed voelt in grote groepen kinderen? Kinder- en jeugdpsychiater dr. Hilde Sijmons van UPC KU Leuven kent de situaties. “Sommige ouders zullen dan actief de angst bij hun kind willen verminderen. Andere ouders proberen de situaties waarin hun kinderen bang zijn te vermijden: ze accepteren als het ware de angst van hun kinderen. Maar aan angstproblemen kun je wel degelijk iets doen.”

Onderzoek heeft het intussen uitgewezen: psychische problemen bij adolescenten en volwassenen hebben vaak hun wortels in de vroege kindertijd. Overdreven schei-

dingsangst kan bijvoorbeeld leiden tot problematische partnerrelaties. Kinderangsten kunnen uitgroeien tot ernstige fobieën en piekergedrag bij kinderen tot depressies op volwassen leeftijd. Kinderpsychiatrie is daarom vaak ook een vorm van secundaire preventie. “Op jonge leeftijd zijn problemen vaak minder ernstig en hardnekkig, en gemakkelijker te behandelen dan bij volwassenen.”

## MONSTERS

Er is niets mis met angst. “Angst is een normaal menselijk fenomeen. Het zorgt ervoor dat je waakzaam bent voor zaken waarvan je niet weet of ze gevaarlijk zijn of niet. Kinderen weten nog maar heel weinig van de wereld en wat hen onbekend is, kan hen bang maken.” Typisch is bijvoorbeeld de scheidingsangst bij hele kleine kinderen.

Een baby voelt zich angstig als zijn ouder niet in de buurt is. Is de ouder terug, dan is de angst over. Dat is heel normaal. Naarmate het kind zich verder ontwikkelt worden andere zaken angstaanjagend. Dokter Sijmons: “Een kleuter heeft bijvoorbeeld nog heel veel fantasie, maar niet voldoende kennis om die fantasie te toetsen aan de realiteit. Op die leeftijd kunnen kinderen bang zijn voor bijvoorbeeld spoken of monsters in het donker. In de lagere school krijgen kinderen al meer realiteitsbesef. Ze zullen dan eerder bang zijn voor wondjes of voor een spuitje bij de dokter. Er kunnen dingen gebeuren die hun wereld op z'n kop zetten: een oma sterft, iemand wordt ernstig ziek,... Tieners zijn dan weer meer bezig met sociale thema's: hebben de anderen mij wel graag, maak ik een goede indruk, zie ik er goed uit,..."

## PANIEK

Kinderangsten gaan normaal gezien gewoon over, vertelt kinderpsychiater Hilde Sijmons. Maar soms gebeurt dat niet. “Het wordt zorgwekkend als de angst niet meer in verhouding is tot de prikkel die de angst uitlokt. En zeker als er gevolgen zijn voor het dagelijkse leven. Als de angst ervoor zorgt dat een kind niet meer naar school gaat of naar de jeugdbeweging wil. Kinderen missen dan namelijk de kans om zich te ontwikkelen, of om tijdens buitenschoolse activiteiten vaardigheden te leren die op school niet aan bod komen. Ook problematisch is het als de angsten van een kind het gezinsleven gaan beheersen. Als er geen gezinsuitstapjes meer zijn omdat een van de kinderen heel angstig of zelfs paniekerig reageert. Of als een kind iedere nacht tussen de ouders komt slapen. Vaak zoeken ouders dan professionele hulp omwille van de negatieve gevolgen van die angsten op het dagelijkse leven en niet omwille van de angsten zelf.”

## BUIKPIJN

Als je van iets concreets bang bent, kun je ervan weglopen. Maar wat doe je met angst en zorgen die zich vooral in je hoofd afspeelen? Die kunnen bij kinderen, net als bij volwassenen, tot spanning leiden die zich



*“Kinderangsten kunnen uitgroeien tot ernstige fobieën”*

*dr. Hilde Sijmons*

op zijn beurt uit in lichamelijke symptomen. “Kinderen klagen dan bijvoorbeeld over hoofd- of buikpijn. En wat vaak gebeurt, is dat de ouders dan met hun kind naar de huisarts gaan om die lichamelijke klacht te onderzoeken, los van de context. Natuurlijk willen ouders ervoor zorgen dat ze geen medisch probleem over het hoofd zien. Maar als er niet meteen een medische oorzaak gevonden wordt voor die klachten, levert het meer op om de onderliggende oorzaken van de spanning op te sporen. Probeer te achterhalen wanneer de buikpijn optreedt en wanneer niet. Ga na hoe het kind zich over het algemeen voelt”, suggereert dokter Sijmons.

## GERUSTSTELLING

Als het duidelijk is dat je kind echt last heeft van angsten, hoe ga je er dan mee om? De kunst bestaat erin om niet in een van de twee uitersten te vervallen, legt dokter Sijmons uit: “Aan de ene kant heb je ouders die helemaal meegaan met de angst van het kind, zonder er iets tegenover te zetten. Ze aanvaarden bijvoorbeeld dat hun kind de angstuitlokkende situaties vermijdt. Er zijn aan de andere kant ook ouders die de angst van hun kind niet ernstig nemen en die weglachen of negeren. Als je kinderen dwingt in situaties die hen heel angstig maken, zonder positieve steun van volwassenen, worden ze nog angstiger.” De kunst bestaat er dus in de angst van je kind te erkennen en het kind tegelijkertijd gerust te stellen over die angst.

Een kinderpsychiater kan helpen te achterhalen wat precies de oorzaken zijn van de angst. Op de raadpleging angst- en stemmingsstoornissen van de dienst kinderpsychiatrie van UPC KU Leuven krijgen zowel de kinderen als hun ouders hulp. De kinderen leren om met hun angst om te gaan, de ouders leren hoe ze hun kind daarbij het beste kunnen begeleiden. “We merken vaak dat ouders heel dankbaar zijn voor de begeleiding die ze krijgen”, besluit dokter Sijmons.

Lees online wat de dienst kinder- en jeugdpsychiatrie voor kinderen met angstproblemen kan doen:

[www.uzleuven.be/angst-bij-kinderen](http://www.uzleuven.be/angst-bij-kinderen) 📄



## MONSTERS ONDER HET BED

**Monsters onder bed, spoken in de kast: hoe ga je er best mee om?**

Dit doe je beter niet:

- Samen met je kind onder het bed gaan kijken: zo bevestig je eigenlijk de angst van het kind.
- Je kind in bed nemen om jullie nachtrust te bewaren. Zo creëer je een slechte gewoonte waar je achteraf moeilijk van afraakt.

Dit kun je wel doen:

- Je kind rustig zeggen dat je er zeker van bent dat er helemaal niks is om bang voor te zijn.
- Je kind uitnodigen om aan iets fijns van de voorbije dag te denken. Zo leid je de gedachten van je kind af van de angst.
- Je kind ontspanning aanbieden door het bijvoorbeeld even te masseren.
- Voorstellen om een klein lichtje te laten branden. Daarmee erken je de angst van het kind en geef je een oplossing, zonder te bevestigen dat er inderdaad monsters onder het bed kunnen zitten.