

Ook in deze serie



Voor kinderen met een specifieke fobie



Voor kinderen die veel piekeren



Voor kinderen met een sociale fobie

MamAaa



Voor kinderen met
verlatingsangst



Informatie voor kinderen die hun angst willen aanpakken

Kinderen met een separatie-angststoornis

We zijn allemaal wel eens **bang**. Sommige kinderen zijn bang in het donker, andere kinderen zijn bang voor honden en er zijn ook kinderen die erg veel piekeren, bijvoorbeeld over cijfers op school, vrienden of dat er iets met hun ouders gebeurt.

Angst kan heel gezond zijn omdat het je **beschermt** tegen gevaar. Bij het oversteken kijken we goed uit omdat we bang zijn om gewond te raken. Wanneer we naar bed gaan zorgen we ervoor dat alle kaarsen uit zijn omdat we bang zijn voor brand.

**Nora
(8 jaar):**

“Mijn moeder bracht me altijd naar school. Als ze wegging moest ik altijd huilen en soms gaf ik over in de klas.”

Als je bang bent maakt je lichaam een stofje aan dat **adrenaline** heet. Dit stofje maakt je lichaam klaar voor actie: je bloed gaat sneller stromen, je gaat sneller ademen en je hart gaat sneller kloppen. Hierdoor kun je goed opletten en snel reageren. Dit kan je helpen bij gevaarlijke situaties zoals bij brand of als je valt.

Angst is soms gezond, maar niet altijd nodig. Dat kan erg lastig zijn. Deze **onnodige angst** kan je tegen houden om dingen te doen waar je eerst plezier in had. Als je iets niet meer doet omdat je bang bent noemen we dat vermijden, bijvoorbeeld niet meer bij mensen op bezoek gaan die een hond hebben. Hierdoor merk je niet dat de angst niet nodig is en blijf je bang of word je zelfs steeds banger.

Wat is een separatie-angststoornis?

Bijna alle jonge kinderen hebben wel een periode dat ze graag dicht in de buurt van hun ouders blijven. Als deze periode te lang duurt of als de angst als ouders weg zijn erg groot is, noemen we dit een separatie-angststoornis.

Kinderen met separatie-angst zijn bang om alleen gelaten te worden. Ze **maken zich zorgen** wanneer ze niet bij hun ouders kunnen zijn of vinden het lastig om van huis weg te gaan. Deze kinderen vinden het bijvoorbeeld moeilijk om alleen dingen te doen, zoals gaan slapen, logeren, of naar school gaan. Er zijn ook kinderen die bang zijn dat hen iets ernstigs overkomt wanneer zij alleen zijn of dat er iets met hun ouders gebeurt.



Wat kun je er aan doen?

Een therapeut kan je helpen om met je angst en om te gaan. De therapeut leert je anders te denken en dingen te doen die je niet durft. Samen ga je de gedachten die jou bang maken onderzoeken en bewijzen zoeken voor en tegen deze bange gedachten. Hierdoor ontdek je dat je gedachten niet altijd kloppen. Je vervangt je bange gedachte door een helpende gedachte om je angsten te **overwinnen**. Om erachter te komen of waar je bang voor bent wel echt gaat gebeuren, kun je in plaats van de situatie uit de weg te gaan juist doen waar je bang voor bent. Dit doe je in kleine stapjes. Zo wen je aan je angst en ervaar je zelf dat de enge dingen die je dacht niet gaan gebeuren.

Anders denken en **stap voor stap** dingen doen waar je bang voor bent heet met een moeilijk woord cognitieve gedragstherapie.

Deze therapie is niet alleen een praat-therapie maar ook een doe-therapie, met veel oefenen en opdrachten voor thuis.

Meestal zijn je ouders niet bij de gesprekken aanwezig. Ze kunnen je wel helpen bij je opdrachten. Wist je dat cognitieve gedragstherapie bij twee van de drie kinderen al binnen een paar maanden werkt! Ze durven weer dingen te doen die ze eerst uit de weg gingen.

Wat kun je nog meer doen?



Medicijnen

Soms kunnen medicijnen je ook **goed helpen** tegen angst. Je wordt minder angstig en je krijgt een rustiger gevoel. Wanneer je medicijnen gebruikt tegen angst krijg je vaak ook cognitieve gedragstherapie.

Ahmet (13 jaar):

“Eerst kon ik alleen in slaap vallen wanneer mijn moeder naast mijn bed zat. Nu lukt het me om alleen te gaan slapen, omdat ik heb geleerd tegen mezelf te zeggen dat mijn ouders mij nooit 's nachts alleen zouden laten.”