

Ook in deze serie



Voor kinderen met een specifieke fobie



Voor kinderen met een sociale fobie



Voor kinderen met verlatingsangst

SKRIIE



Voor kinderen
die veel piekeren



Informatie voor kinderen die hun angst willen aanpakken

Kinderen met een gegeneraliseerde 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.

Annemiek
(13 jaar):

“Wanneer mijn ouders met de auto weggingen was ik de hele tijd ongerust dat er iets ergs zou gaan gebeuren. Ik kon nergens anders meer aan denken.”

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.

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. Deze **onnodige angst** kan je tegen houden om dingen te doen waar je eerst plezier in had. Dat kan erg lastig zijn. 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 gegeneraliseerde angststoornis?

Kinderen met een gegeneraliseerde angststoornis maken zich **veel zorgen** zonder dat hier een echte reden voor is en kunnen het piekeren niet goed stoppen. Er zijn bijvoorbeeld kinderen die bang zijn om slechte cijfers te halen, terwijl het goed gaat op school. Andere voorbeelden waar kinderen veel over kunnen piekeren: dat er ongelukken gebeuren, dat iemand ziek wordt, dat iemand iets vervelends tegen je zegt of dat je iets zal vergeten. Deze kinderen voelen zich onrustig, overbezorgd, somber, zenuwachtig of bang. Vaak hebben ze door het piekeren moeite om 's avonds in slaap te vallen.

Wat kun je er aan doen?



Een therapeut kan je helpen om met je angsten 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** in je eigen tempo dingen doen waar je bang voor bent heet met een moeilijke woord cognitieve gedragstherapie. Deze therapie is niet alleen een praattherapie 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.

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.

Bram (9 jaar):

“Eerst piekerde ik bijna de hele dag. Nu heb ik met mezelf afgesproken dat ik alleen na schooltijd een kwartier mag piekeren.”