

MEREDITH ELKINS

OPVOEDEN ZONDER ANGST

Doorbreek de cirkel van angstige
gevoelens bij jezelf én je kinderen

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Parenting Anxiety: Breaking the Cycle of Worry and Raising Resilient Kids*

Oorspronkelijke uitgave: Crown, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, 1745 Broadway, New York, NY 10019

Vertaling: Janine Langeveld

Auteursfoto: Sharona Jacobs

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 39719 8

ISBN 978 90 00 40615 9 (e-book)

NUR 854

© 2026 Regina Meredith Elkins

© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam


Eerste druk, 2026


Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Voor mijn dierbare dochter

INHOUD

Opmerking van de auteur 9

Inleiding 11

DEEL 1

Hoofdstuk 1 In mijn gevoelens 25

Hoofdstuk 2 We hebben *allemaal* paniekreacties (en dat is oké!) 40

Hoofdstuk 3 Is dit normaal? 54

Hoofdstuk 4 Hoe vermijding angst voedt 68

DEEL II

Hoofdstuk 5 De paradox van intensief ouderschap 87

Hoofdstuk 6 Te veel bemoeienis 104

Hoofdstuk 7 De flexibiliteitsfactor 121

DEEL III

Hoofdstuk 8	De gouden standaard	143
Hoofdstuk 9	Wat is exposuretherapie?	163
Hoofdstuk 10	De comfortval	186
Hoofdstuk 11	De pleister er afrukken	207
Hoofdstuk 12	De batterijen opladen	220
Hoofdstuk 13	Wanneer de boel uit de hand loopt	239
Hoofdstuk 14	Je weg vinden	261
Conclusie	Hoe strijd kracht wordt	279
	Dankwoord	287
	Bijlage: Diagnoses ontcijferen	291
	Woordenlijst	317
	Noten	321
	Hulpmiddelen	341
	Register	351

OPMERKING VAN DE AUTEUR

Ieder mens heeft een uniek verhaal, en het beschermen van iemands privacy is een groot goed. Daarom zijn de verhalen in dit boek geen exacte weergaven van echte gevallen. Ze zijn zorgvuldig samengesteld uit jarenlange klinische ervaring en persoonlijke interacties. Hoewel geen enkel personage voor één specifieke persoon staat, weerspiegelt elk verhaal wel de thema's, uitdagingen en successen die komen kijken bij het omgaan met angst bij kinderen en hun ouders. Zo kunnen we belangrijke kwesties verkennen, zonder de privacy van mijn patiënten, collega's en vrienden in gevaar te brengen.

INLEIDING

‘Ik heb het echt totaal verknald,’ zegt Heather, terwijl ze tegenover me zit in een plaatselijk koffiebarretje. Heather en ik zijn al bevriend sinds onze kinderen elkaar een paar jaar geleden op de peuterspeelzaal leerden kennen. Ze is een warme, intelligente vrouw van eind dertig, getrouwd, advocate, en moeder van twee jonge kinderen. Het klikte meteen tussen ons. Ongeveer een week eerder had Heather contact met me opgenomen voor advies. Haar zoon Liam heeft regelmatig driftbuien en raakt bij de kleinste tegenslag overstuur.

‘We zijn bezig hem meer dingen zelfstandig te laten doen, en hij was een rekenwerkblad aan het maken terwijl ik aan het koken was,’ zegt ze. ‘Opeens gooide hij zijn potlood weg en begon hij te huilen dat het niet lukte. Ik weet dat ik rustig moet blijven en zijn gevoelens moet erkennen en dat deed ik ook, een tijdje, maar toen ik hem probeerde te helpen stootte hij zijn elleboog tegen de tafel en was het game over. Ik mocht hem niet meer helpen en niets wat ik voorstelde was goed genoeg. Uiteindelijk raakte ik zo geïrriteerd dat ik gewoon ontplofte. Ik schreeuwde tegen hem dat hij het dan zelf maar moest uitzoeken en liep briesend weg. Maar een seconde later voelde ik me de allerslechtste moeder ter wereld.’

Ik zeg dat dit als een nogal zware veroordeling klinkt.

Ze rolt goedmoedig met haar ogen en neemt een slok van haar koffie. ‘Oké, misschien niet *de* allerslechtste, maar het was zeker niet mijn beste opvoedmoment.’

‘Dat maken we allemaal wel eens mee,’ zeg ik.

‘Ik snap het, maar ik moet dit echt veel beter doen. Ik weet niet hoe jouw socialmedia-feeds eruitzien, maar alles wat er bij mij voorbijkomt zegt dat ik rustig en zelfverzekerd moet blijven als mijn kinderen het moeilijk hebben, zodat zij kunnen leren om ook rustig en zelfverzekerd te zijn. Ik hoor niet uit mijn slof te schieten tegen een achtjarige die gewoon gefrustreerd is door zijn huiswerk. Maar de laatste tijd spelen er gewoon veel meer grote gevoelens. Nu weigert hij bijvoorbeeld ineens om naar voetbal te gaan, iets wat hij vorig jaar nog geweldig vond. Hij zegt dat hij er zenuwachtig door wordt, al kan hij niet uitleggen waarom. Zijn juf heeft me zelfs gebeld dat hij helemaal blokkeert zodra iets moeilijk wordt. Ze zei dat hij bang lijkt om iets nieuws te proberen.’

Ik erken hoe moeilijk het moet zijn geweest om dat te horen, en ze knikt.

‘Ja, het is best zwaar allemaal. Ik denk er veel over na, omdat ik dat op zijn leeftijd ook had: veel angst en zelftwijfel. Er is nooit iets vastgesteld of behandeld, maar ik was absoluut dat kind dat altijd aan mijn moeders rokken hing. En in mijn familie speelt van alles rond stemming en angst, en ook nog middelenmisbruik aan de kant van mijn man, dus ik heb het gevoel dat mijn kinderen genetisch al het nodige meedragen. Dus wanneer een van hen overspoeld wordt door grote emoties en het niet voor elkaar krijgt om zich te herpakken, begin ik me zorgen te maken over wat dat later zal betekenen. En dan raak ik een beetje in paniek.’

‘Dat klinkt heel begrijpelijk,’ zeg ik. Ze is duidelijk bezorgd, en zogeheten moederwoede is vaak een reactie op onze eigen angst.

‘Absoluut. Die driftbuien zijn echt een enorme trigger voor me geworden. Dan denk ik meteen dat hij de rest van zijn leven gedoemd is met verlamme emotionele problemen te zitten. Als hij nu al zo reageert, hoe gaat dat dan zijn als daar straks puberhormonen en social media bovenop komen? Wanneer ik zie dat de kinderen van streek zijn, voel ik een intense druk om ze er perfect doorheen te helpen, alsof dat hét moment is waarop ik een tien-met-een-griffel-ouder moet zijn. Ik maak me voortdurend

zorgen over wat er met hen gebeurt als ik daarin faal.’

Ik ben het met haar eens dat het enorm veel druk op ouders legt wanneer we het gevoel hebben dat alles van ons afhangt om te voorkomen dat onze kinderen een angststoornis ontwikkelen.

Heather knikt. ‘Mijn man wijst me er voortdurend op dat de beste manier om te voorkomen dat de kinderen angstig worden, is dat ik niet angstig ben. Maar toen Liam werd geboren, zei ik al tegen mijn man: “Ik denk niet dat ik nog ooit *niét* angstig zal zijn.”’

• • •

Heathers ervaring is heel herkenbaar. Ik voer dit soort gesprekken steeds vaker. In mijn werk als klinisch psycholoog gespecialiseerd in angststoornissen én in mijn persoonlijke leven als moeder en vriendin. Als mededirecteur van een kliniek voor kinderangststoornissen in het McLean Hospital, als docent aan Harvard Medical School, en in mijn privépraktijk, waar ik moeders behandel met postnatale angststoornissen en opvoedstress, kom ik voortdurend in contact met ouders die zich zorgen maken over de angst van hun kinderen. Ik zie diezelfde zorgen terug bij vrienden, collega's en kennissen – mensen en gezinnen zonder vastgestelde angststoornis, of die momenteel geen behandeling volgen, maar die zich toch verlamd voelen door de verantwoordelijkheid om hun kind te helpen opgroeien tot een emotioneel gezond mens in de huidige, woelige wereld.

Het is logisch dat je je zorgen maakt. Laten we beginnen met een paar feiten. Het aantal angststoornissen bij kinderen is de afgelopen decennia gestegen, en de coronapandemie is een enorme klap geweest voor kinderen en gezinnen, waardoor de situatie alleen maar is verergerd. Angststoornissen zijn de meest voorkomende vorm van psychische problemen bij kinderen, jongeren én volwassenen. Elke angststoornis wordt gekenmerkt door aanhoudende, buitensporige angsten of zorgen die het dagelijks functioneren ernstig belemmeren. Wat iemand precies vreest, bepaalt het type stoornis: verlatingsangst, sociale angst, selectief mutisme, gegene-

raliseerde angst, specifieke fobieën, paniekstoornis, agorafobie en ongespecificeerde angststoornissen. Deze aandoeningen worden vaak in verband gebracht met, maar zijn niet hetzelfde als, een obsessieve-compulsieve stoornis (ocs) of posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Hoewel we beter geworden zijn in het herkennen van angststoornissen, kunnen we niet zomaar concluderen dat de toename enkel door betere diagnostiek komt. Er zijn verschillende verklaringen voor de toename van angst bij jongeren, waaronder de dominante rol van smartphones, de afname van zelfstandigheid in de kindertijd, prestatiedruk en zelfs de geestelijke gezondheidszorg zelf. Het is verleidelijk om één oorzaak aan te wijzen, maar de wereldwijde stijging van angststoornissen is waarschijnlijk het resultaat van meerdere factoren die samen zorgen voor ontwrichting. De Amerikaanse minister van Volksgezondheid riep in 2021 mentale gezondheidsproblemen bij jongeren uit tot een nationale volksgezondheids crisis.

Wat de situatie nog ernstiger maakt, is het tekort aan zorgverleners die het groeiende aantal kinderen kunnen behandelen. Het is nóg moeilijker om behandelaars te vinden die zijn opgeleid in bewezen effectieve behandelmethoden. En ondanks dat we beter zijn geworden in het herkennen van psychische problemen, neemt het aantal kinderen met onvervulde zorgbehoeften toe. Minder dan twee derde van de kinderen met een angststoornis krijgt daadwerkelijk behandeling, en in Amerika is de toegang tot zorg voor kinderen uit etnische minderheidsgroepen of gezinnen met een laag inkomen nog lastiger. Veel kinderen staan langdurig op wachtlijsten terwijl hun klachten verergeren, als ze überhaupt al een behandelaar kunnen vinden.

De kosten van angst kunnen hoog oplopen. Kinderen met een angststoornis lopen schoolachterstanden op en raken vaak geïsoleerd van hun leeftijdsgenoten. Veel van deze kinderen vermijden belangrijke activiteiten, zoals feestjes, familiebijeenkomsten, buitenschoolse activiteiten en, misschien wel het meest problematisch, school. Dit heeft een domino-effect op het hele gezin. Ou-

ders van angstige kinderen rapporteren hogere niveaus van stress, depressie en, uiteraard, ook angst. Ook broers en zussen kunnen eronder lijden, wanneer ouders hun aandacht vooral richten op het kind dat worstelt. En dan is er de financiële kant: gezinnen met een angstig kind kunnen tot wel 21 keer zoveel uitgeven aan ziektegerelateerde kosten als gezinnen zonder deze problematiek.

We weten dat door onbehandelde angststoornissen kinderen een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van depressie, middelengebruik, zelfbeschadiging en suïcidale gedachten. Verontwaardig genoeg laten longitudinale gegevens bij adolescenten en jongvolwassenen zien dat het hebben van een angststoornis de kans op suïcidale gedachten bijna acht keer vergroot, en de kans op een suïcidepoging bijna zes keer. Kortom: angststoornissen komen steeds vaker voor, maar zijn allesbehalve eenvoudig te behandelen.

De oerkreet

Veel kinderen hebben het zwaar, en veel ouders ook. Tussen 2016 en 2020 was er een duidelijke daling in het aantal ouders dat aangaf ‘zeer goed’ om te kunnen gaan met de eisen van het ouderschap. Meer dan twee derde van de ouders vindt zelfs dat opvoeden tegenwoordig veel moeilijker is dan twintig jaar geleden. De situatie is zo somber geworden dat de Amerikaanse minister van Volksgezondheid in 2024 zelfs een waarschuwing uitbracht over het afnemende welzijn van ouders. Nieuw onderzoek onderschrijft deze waarschuwing en laat een achteruitgang zien in de mentale gezondheid van ouders, dwars door alle sociaal-demografische groepen heen – een zorgwekkend signaal van een groeiende crisis.

Dit is een groot probleem. Ouders van vandaag hebben te maken met veel stressfactoren: economische onzekerheid, tijdsdruk, zorgen over gezondheid en veiligheid, de complexiteit van technologie en toenemende eenzaamheid en isolatie. Daar komt nog een culturele druk bovenop om alles ‘goed’ te doen. Dit alles eist zijn tol van zowel de fysieke als mentale gezondheid van ouders. En juist

die mentale gezondheid is van invloed op de angst van kinderen. Ouders en kinderen raken zo samen verstrikt in een vicieuze cirkel van angst, waaruit geen uitweg lijkt te zijn.

Als je zelf worstelt met angst, of een kind hebt dat dat doet, dan wil je je kind op elke mogelijke manier ondersteunen. Net als Heather, maak je je misschien zorgen dat de spreekwoordelijke appel niet ver van de boom valt, en wil je voorkomen dat je kind dezelfde worstelingen zal ervaren als jij. Je zoekt naar kennis, handvatten en steun. En dan is daar social media. Overal verschijnen ‘experts’ van uiteenlopende betrouwbaarheid die content maken omdat ouders nu eenmaal deze hulp zoeken. Via korte video’s of posts worden tips gegeven over hoe je bepaald gedrag bij kinderen kunt aanpakken of wordt een bepaalde opvoedstijl aangeprezen. Maar die adviezen, vaak verpakt in therapeutentaal, zijn eerder ontmoedigend dan helpend. Ze reduceren complexe problemen tot één standaardoplossing voor iedereen.

Ironisch genoeg zorgt de overvloed van dit soort hapklaar materiaal, dat vaak tegenstrijdig of onjuist is, juist voor meer onzekerheid. Zoals een ouder me onlangs zei: ‘Al die adviezen geven me het gevoel dat ik niet alleen het juiste antwoord niet heb, maar zelfs het probleem niet goed begrijp. Mijn kind lijkt veel ingewikkelder. Het geeft me het gevoel dat mijn kind een totale ramp is en dat mijn intuïtie er helemaal naast zit.’ Ouders van nu zitten in een lastig parket. Angst is een complex probleem, en veel van de ‘oplossingen’ zijn op zijn best verwarrend en op zijn slechtst schadelijk.

In de huidige cultuur van intensief ouderschap voelen ouders vaak een continue druk om steeds meer te moeten doen voor het toekomstige welzijn en succes van hun kinderen. Ze proberen negatieve ervaringen te voorkomen en positieve ervaringen te maximaliseren, zodat hun kinderen zich ‘optimaal’ kunnen ontwikkelen. Ouders worden overspoeld met het idee dat ‘goed’ ouderschap betekent dat je kinderen moet beschermen tegen elk mogelijk gevaar, zowel van buitenaf als van binnenuit. Het is niet langer genoeg om je kinderen alleen fysiek veilig te houden; je wordt ook gewaarschuwd voor de gevaren die ontstaan wanneer kinderen

pijnlijke emoties ervaren, zoals angst, verdriet of schaamte – emoties die volgens de heersende opvatting moeten worden verwerkt en opgelost door de attente en goed geïnformeerde ouder. Je wordt gebombardeerd met boodschappen dat het ervaren van angst bij kinderen leidt tot toxische stress, pieken in cortisol, hechtingsproblemen en talloze andere verontrustende gevolgen, die je worden gepresenteerd als sensationele ‘clickbait’ over ouderschap.

Wanneer elke negatieve emotie wordt gezien als een bedreiging, kun je gemakkelijk concluderen dat alles wat *ongemakkelijk* voelt ook *onveilig* moet zijn – dat er iets echt mis moet zijn als je je slecht voelt. Dit zorgt ervoor dat zelfs de normale emotionele ervaringen die je zou verwachten dat je kind tijdens de kindertijd tegenkomt nu als gevaarlijk kunnen worden gezien: de pijn van sociale afwijzing, de teleurstelling van het niet geselecteerd worden voor een team, de angst voor een presentatie. Tegenwoordig kun je ervan overtuigd raken dat als je niet direct iets doet om de angst van je kind ‘te fixen’, je op zijn best ongevoelig bent en op zijn slechtst nalatig. Dit uit zich als ouders die leraren mailen om hun kind uit een lastige opdracht te halen, voortdurend contact houden met hun tiener wanneer ze van elkaar gescheiden zijn, of constant op eieren lopen thuis om te voorkomen dat ze hun kind stress bezorgen. Voor veel moderne ouders voelt het simpelweg zien dat je kind angst ervaart *en daar niets aan doen* als slecht ouderschap.

Maar er klopt iets niet. Als ongemak inderdaad onveilig is, zou de mentale gezondheid van kinderen dan niet moeten verbeteren nu ouders, leraren, hulpverleners en beleidsmakers zich inzetten om ongemak bij kinderen te verminderen? In plaats daarvan zien we het *tegenovergestelde*: de cijfers over angststoornissen bij kinderen en bijkomende aandoeningen blijven stijgen.

Waar ging het mis?

In dit boek laat ik zien dat veel mensen een verkeerd beeld hebben van wat angst is, en dat de moderne opvoedcultuur die verwarring vaak nog groter maakt. Daardoor kiezen goedbedoelende ouders soms opvoedstrategieën die angst juist versterken. Ironisch genoeg creëer je, door je kinderen zo krampachtig te willen be-