

Help je kind bij angst
en zorgen
Een gids voor ouders

Cathy Creswell
Lucy Willetts



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Helping Your Child With Fears and Worries. A Self-Help Guide for Parents*. Robinson, Londen, 2019.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Lieke Berkhuizen, Rijnsburg

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© Cathy Creswell and Lucy Willetts, 2019

© Nederlandse vertaling 2024, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 592 8

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Iedereen heeft weleens last van angsten en zorgen, maar soms nemen ze hardnekkige vormen aan en verstoren ze ons leven. Voor kinderen kan dat tot problemen leiden bij hen thuis, op school en in de omgang met vriendjes. Veel kinderen hebben problemen met angst, maar voor ouders en verzorgers is het vaak lastig om de beste aanpak te bepalen. Misschien zegt je intuïtie het één, heb je op het internet een ander advies gevonden en beweren mensen om je heen dat je het totaal anders moet doen – denk maar aan uitspraken als: ‘Negeer hem gewoon’, ‘Dwing haar om het te doen’, ‘Geef er niet aan toe’, ‘Maak hem niet overstuur’. Bij ouders kan dat leiden tot verwarring en twijfels aan zichzelf en hun capaciteiten. Maar wij weten uit ervaring dat ouders hun kinderen heel goed kunnen helpen met het overwinnen van problemen met angst.

In dit boek willen we je een heldere, eenvoudige en stapsgewijze aanpak aanreiken waarmee je je kind kunt helpen. De aanpak is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Ook putten we uit onze praktijkervaring met honderden gezinnen die met dezelfde problemen worstelden.

Onze aanpak is gebaseerd op de principes van cognitieve gedragstherapie (CGT). We geven daar in dit boek veel uitleg over, in eenvoudige bewoordingen, maar we willen je nu alvast meegeven dat CGT de zogenoemde gouden standaard is voor het verhelpen van problemen met angst bij kinderen. Dat wil zeggen dat het

daarvoor de meest aanbevolen behandeling is. De aanpak die we in dit boek beschrijven is getoetst in wetenschappelijk onderzoek, waarin door ons en andere onderzoekers is aangetoond dat deze benadering zeer effectief kan zijn. Het is belangrijk dat je dat beseft.

Voordat we beginnen willen we graag nog even stilstaan bij het volgende. We weten dat veel ouders zich schuldig voelen over de angstproblemen van hun kind. Ouders die we in onze praktijk tegenkomen, vragen ons vaak of ze die problemen op de een of andere manier zelf hebben veroorzaakt of verergerd. Vandaar dat we meteen willen onderstrepen dat problemen met angst zelden één duidelijke oorzaak hebben, en dat angst bij kinderen door allerlei verschillende factoren kan ontstaan. Een paar van die oorzaken bespreken we in deel 1 van dit boek. Maar we weten ook dat de meeste ouders niets liever willen dan hun kind helpen met het overwinnen van zijn problemen en dolgraag willen weten hoe ze dat kunnen aanpakken. Gelukkig zijn zij daartoe als ouders bij uitstek in de gelegenheid.

Wie zijn wij?

Wij zijn beiden klinisch psycholoog en gespecialiseerd in het werken met kinderen en gezinnen. We werken al samen sinds 2004, toen we aan hoofd stonden van een gespecialiseerde kliniek voor angst bij kinderen aan de Universiteit van Reading (in Engeland, red.). Daar werd de onderzoekservaring van de wetenschappelijke medewerkers gecombineerd met de praktijkervaring van hulpverleners van de National Health Service (NHS; het publieke gezondheidszorgstelsel van Engeland, red.). Cathy werkt nog steeds aan de Universiteit van Reading. Tegenwoordig is ze er hoogleraar klinische ontwikkelingspsychologie en leidt er het instituut voor onderzoek en behandeling van angst en depressie bij kinderen en jongeren (AnDY). Lucy werkt tegenwoordig in een particuliere behandelpraktijk en geeft daarnaast scholing en supervisie over de aanpak in dit boek aan professionals uit verschillende vakgebieden. We helpen de kinderen in onze praktijken vaak door hun

ouders te begeleiden, omdat we hebben gemerkt dat kinderen heel goed te helpen zijn door hun ouders te ondersteunen bij het opbouwen van vaardigheden en zelfvertrouwen, voor zichzelf en hun kind.

Voor wie is dit boek bestemd?

Dit boek is bestemd voor ouders of verzorgers van kinderen die problemen met angst ondervinden. Wanneer er meer dan één ouder of verzorger bij de opvoeding betrokken is, is het natuurlijk fijn als die het boek ook lezen, zodat jullie het kind samen kunnen helpen. Natuurlijk begrijpen we dat dit soms lastig kan zijn – en als het niet mogelijk is, hoeft dat het succes van deze aanpak echt niet in de weg te staan. Laat je daardoor dus niet weerhouden.

We hebben dit boek geschreven voor ouders van kinderen in de leeftijd van rond de vijf tot twaalf jaar (basisschoolleeftijd vanaf groep 2), maar aan het eind van het boek hebben we nog een paar extra hoofdstukken toegevoegd voor ouders van kinderen die jonger of ouder zijn. De benadering is geschikt voor kinderen met verschillende soorten angstproblemen: dat kunnen angsten en zorgen over sociale situaties zijn, angst om afscheid te nemen van verzorgers, vrees voor specifieke zaken (honden- of spinnenvrees bijvoorbeeld) of zorgen van algemenere aard, bijvoorbeeld over erge dingen die kunnen gebeuren.

Daarnaast zijn er nog twee soorten problemen die iets van die eerste categorie verschillen. Zo kunnen kinderen naast problematische angst ook last hebben van andere symptomen na het meemaken van een traumatische gebeurtenis (waarbij de klachten een uiting kunnen zijn van posttraumatische stress). Daarnaast kunnen kinderen last hebben van ongewenste, opdringerige gedachten die hen ertoe drijven om bepaalde dingen steeds opnieuw te doen (dwanggedachten en -handelingen, oftewel een obsessieve-compulsieve stoornis). Sommige principes in dit boek kunnen ook nuttig zijn voor de aanpak van deze stoornissen, maar deze benadering is niet ontwikkeld of getest als behande-

ling van dit soort problemen. Als je je afvraagt of je kind misschien een van deze problemen heeft, adviseren we je contact op te nemen met je huisarts voor hulp bij het vinden van gespecialiseerde ondersteuning. Verder krijgen we vaak de vraag of deze aanpak ook werkt bij kinderen met autisme. Ook daarvoor geldt: sommige principes kunnen ook bij hen goed werken, maar we hebben de benadering niet getest bij kinderen met een autismespectrumstoornis. We raden je daarom aan om ook in dat geval extra ondersteuning te zoeken.

Wat staat er in dit boek?

Dit boek bestaat uit drie delen. In *deel I* geven we je uitleg over angsten en zorgen. Hier wordt besproken hoe angstproblemen er vaak uitzien en hoe ze ontstaan, en vertellen we over onze redenen om te kiezen voor de aanpak in dit boek. In *deel II* bespreken we een aantal technieken waarmee je je kind stapsgewijs kunt helpen zijn problemen met angsten en zorgen te overwinnen. In *deel III* bespreken we een paar specifieke vraagstukken die van belang kunnen zijn voor sommige (maar niet alle) lezers: hoe je dit boek gebruikt voor het begeleiden van jongere kinderen of tieners, en bij slaapproblemen, moeilijk gedrag of problemen met naar school gaan. Tot slot hebben we nog een korte handleiding opgenomen die je kunt kopiëren en meegeven aan de leerkracht of begeleider van je kind op school, als het handig is dat diegene de aanpak die jij volgt begrijpt en steunt.

In dit boek besteden we veel aandacht aan principes die je kunnen helpen met het herkennen van patronen of vicieuze cirkels waarin je kind misschien is vastgelopen, en delen we vaardigheden en strategieën met je waarmee je dat soort patronen kunt doorbreken of voorkomen. Ondertussen lees je verhalen over de ervaringen van andere ouders met het leven met een angstig kind, en over hoe zij hun kind hebben geholpen zijn angsten en zorgen te overwinnen. Die verhalen zijn gebaseerd op echte gezinnen met wie wij hebben samengewerkt. Om hun privacy te beschermen zijn de namen en bepaalde details veranderd.

Met al deze informatie, strategieën en ervaringen van anderen hopen we jou en je kind de controle over jullie leven terug te geven. We wensen je het allerbeste bij alles wat je doet om dit voor elkaar te krijgen.

Inhoud

DEEL I: De angsten en zorgen van je kind begrijpen	15
1 Wat zijn angsten en zorgen?	17
2 Hoe kan ik mijn kind helpen?	21
3 Veelvoorkomende angsten en zorgen van kinderen	25
4 Hoe ontstaan angsten en zorgen bij kinderen?	36
5 Wat houdt de angsten en zorgen van kinderen in stand?	45
DEEL II: Je kind helpen zijn angsten en zorgen te overwinnen	59
6 Hoe gebruik je dit boek?	61
7 Stap 1: Wat zijn je doelen?	70
8 Stap 2: Wat moet je kind leren?	86
9 Stap 3: Zelfstandigheid en experimenteren stimuleren	102
10 Stap 4: Een stapsgewijze aanpak voor het overwinnen van angsten en zorgen	120
11 Stap 5: Leren over het oplossen van problemen	143
12 Aanvullende strategieën 1: Bezorgdheid overwinnen	161
13 Aanvullende strategieën 2: Lichamelijke verschijnselen van angst managen	173
14 Aanvullende strategieën 3: Je eigen angst hanteren	179
15 Slotopmerkingen bij deze gids: volhouden	194

DEEL III: Aandacht voor specifieke hulpvragen 205

- 16 Dit boek gebruiken voor jongere kinderen 207
- 17 Dit boek gebruiken voor oudere kinderen en tieners 214
- 18 Slaapproblemen 221
- 19 Moeilijk gedrag afleren 235
- 20 Problemen met naar school gaan 241

Kinderen helpen met het overwinnen van angsten en zorgen: een gids voor leerkrachten 255

Woord van dank 262

Voornaamste literatuur 263

Index 265

De invulschema's en werkbladen uit dit boek zijn voor eigen gebruik gratis te downloaden en printen via www.nieuwezijds.nl/downloads

DEEL I

*De angsten en zorgen van
je kind begrijpen*

I

Wat zijn angsten en zorgen?

Misschien is het verleidelijk om dit deel over te slaan en meteen aan de slag te gaan om dingen te veranderen. Toch raden we je sterk aan om de tijd te nemen voor deze eerste vijf korte hoofdstukken, voordat je met deel 11 begint. Daar zijn drie belangrijke redenen voor. Ten eerste geven de hoofdstukken 1, 2 en 3 een beschrijving van de problemen van kinderen met angsten en zorgen. Door deze hoofdstukken te lezen, kom je erachter of dit het juiste boek voor je is. Dat wil zeggen, of het inderdaad gaat over het probleem waar jij met jouw kind aan wilt werken of dat je het beter een ander kunt aanraden.

Ten tweede geven de hoofdstukken 4 en 5 uitleg over hoe angsten en zorgen bij jonge mensen ontstaan en waardoor ze in stand worden gehouden. De informatie in deze hoofdstukken legt de basis voor al het werk dat je gaat verzetten bij het volgen van de handleiding in deel 11. Als je goed begrijpt waarom je doet wat je doet, is het veel makkelijker om de strategieën uit te voeren en vol te houden wanneer het tegenzit.

Ten derde maak je in deel 1 kennis met vier kinderen: Ben (9 jaar), Mohammed (7), Layla (11) en Sarah (10). Allemaal hebben ze last gehad van angsten en zorgen. In deel 1 krijg je alvast wat informatie over de achtergrond van hun problemen. Daarna lees je in deel 11 hoe hun ouders hen hebben geholpen die problemen te overwinnen. We begrijpen dat je staat te popelen om aan de slag te gaan met het belangrijkste thema van dit boek: je kind hel-

pen zijn angsten en zorgen te overwinnen. Juist daarom hebben we deel 1 kort gehouden. Maar sla het dus liever niet over.

Wat bedoelen we met angsten en zorgen?

Ieder mens, kind of volwassen, heeft weleens last van angsten en zorgen. Wat angsten en zorgen met elkaar gemeen hebben, is dat ze gepaard gaan met de verwachting dat er iets ergs gaat gebeuren, wat bepaalde reacties van ons lichaam oproept en bepaald gedrag.

Angstige gedachten/verwachtingen

Wanneer mensen angstig worden, verwachten ze meestal dat er iets ergs gaat gebeuren. Op zo'n moment zijn ze in gedachten bezig met het potentiële gevaar en met hoe ze eraan kunnen ontsnappen, en kan het moeilijk zijn om aan iets anders te denken. Dat is natuurlijk nuttig als er echt gevaar dreigt. Stel bijvoorbeeld dat je kind bijna de weg op rent, dan heb jij al je aandacht nodig om te voorkomen dat het onder een auto komt en is het belangrijk dat je niet zomaar wordt afgeleid door andere gedachten, over wat voor boodschappen je straks moet meenemen of wat je vanavond gaat eten bijvoorbeeld.

Lichamelijke veranderingen

Wanneer mensen angsten en zorgen ervaren, reageren ze daar op verschillende manieren op. Je gaat bijvoorbeeld sneller ademen, je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich aan, je begint te zweten en je voelt kriebels in je buik. Al die lichamelijke sensaties geven aan dat je lichaam zich voorbereidt op actie, zodat je snel kunt reageren, bijvoorbeeld door je kind van de weg te trekken voordat het iets overkomt.

Angstig gedrag

Ons gedrag in reactie op angsten of zorgen wordt vaak ingedeeld in een van de volgende categorieën: vechten, vluchten of veiligheid zoeken. We vechten tegen datgene wat ons bedreigt, maken ons zo snel mogelijk uit de voeten (vluchten) of we doen andere dingen waarvan we denken dat ze ons veilig zullen houden.

Wanneer we met acute gevaren worden geconfronteerd, zijn dat natuurlijk ook de beste reacties, essentieel om te overleven. Maar als er geen sprake is van reëel gevaar, kunnen deze gedachten, gevoelens en gedragingen problemen veroorzaken en ons dagelijks leven gaan verstoren.

Hoe weet ik dus of de angst van mijn kind buitensporig is?

De veranderingen die we in reactie op angst ervaren, zijn op korte termijn nuttig. Maar ze worden problematisch wanneer ze aanhouden terwijl het gevaar al is geweken of, sterker nog, als er nooit sprake is geweest van gevaar. In het hoofd van iemand die buitensporig angstig is, kunnen gedachten over de slechtst denkbare afloop de boventoon gaan voeren: het lijkt misschien alsof je kind altijd het ergste verwacht en geen vertrouwen heeft in haar vermogen om met lastige situaties om te gaan. Ook de lichamelijke veranderingen kunnen heel onplezierig zijn. Erg angstige kinderen klagen vaak over buikpijn, hoofdpijn of spierpijn.

Tot slot, wanneer de angst maar aanhoudt, is dat zeer vermoeiend voor je kind, dat voortdurend op haar hoede is. Bovendien kunnen de pogingen om veilig te blijven betekenen dat je kind activiteiten misloopt waar ze anders plezier aan zou beleven. Als de angsten en zorgen van je kind haar ervan weerhouden plezier te hebben of dingen te doen die andere kinderen van dezelfde leeftijd doen, is het belangrijk dat ze hulp krijgt bij het overwinnen van die problemen. Het doel van dit boek is jou de instrumenten te geven om je kind daarbij te helpen.

We hebben al gezien dat een zekere mate van angst en be-

zorgdheid normaal en gezond is, en het is dan ook niet de bedoeling van dit boek je te helpen je kind zover te krijgen dat het zich nóóit meer zorgen maakt of nóóit meer ergens bang voor is. Ons doel is wél om jou als ouder bij te staan terwijl jij je kind helpt haar angsten en zorgen onder controle te krijgen, zodat ze haar niet beletten het beste uit haar leven te halen.

Wanneer kinderen met angstproblemen de juiste behandeling krijgen, reageren ze daar over het algemeen heel goed op. Dit boek bevat een hoop informatie, maar de basisboodschap is eenvoudig: angstproblemen bij kinderen komen ontzettend veel voor, ze kunnen het leven van je kind verstoren en ze kúnnen worden overwonnen.

Hoofdzaken

- Angst is een normale emotie die iedereen weleens ervaart.
- Wanneer we angstig zijn, houden we er angstige verwachtingen op na, hebben we lichamelijke sensaties en vertonen we angstig gedrag.
- De aanpak in dit boek kan ervoor zorgen dat je kind in zijn dagelijks leven niet meer door angst wordt belemmerd.

Hoe kan ik mijn kind helpen?

Het feit dat je dit boek leest, bewijst al dat je je kind graag wilt helpen en gemotiveerd bent om dat te doen. Toch schrikt het vooruitzicht om ermee aan de slag te gaan je waarschijnlijk ook een beetje af. Ongetwijfeld heb je inmiddels al van alles geprobeerd en van verschillende kanten allerhande adviezen gekregen. Misschien heb je zelfs het gevoel dat je alles al hebt geprobeerd wat in je vermogen ligt, en heb je er niet zoveel vertrouwen in dat er nog iets anders is wat je kunt proberen. Dit soort ervaringen en zorgen komen wij geregeld tegen bij de ouders met wie we samenwerken. Maar we willen je om een aantal redenen toch aanmoedigen om met je kind aan de slag te gaan om zijn angst te overwinnen. We noemen er een paar:

- Wanneer ouders kinderen zelf kunnen helpen met het overwinnen van hun problemen, worden kinderen minder belast met afspraken bij hulpverleners op school, artsen of psychologen. Ze hoeven andere activiteiten die passen bij hun leeftijd dan niet te missen.
- Vergeleken met therapeuten verkeren ouders vaak in een betere positie om in het dagelijks leven van kinderen strategieën toe te passen en kansen te creëren voor het leren van nieuwe vaardigheden.
- Ouders zijn vaak gemotiveerder dan kinderen om dingen te veranderen, aangezien kinderen vaak meer bezig zijn met de pijn op korte termijn, terwijl ouders meer gericht zijn op de winst op langere termijn!

- Ouders kunnen de strategieën soms toepassen in hun hele gezin en op die manier ook andere kinderen (en soms volwassenen) in het gezin helpen.
- Ouders onthouden vaak beter wat goed heeft gewerkt. Ze zijn daarom goed in staat om die strategieën in de toekomst opnieuw toe te passen, mochten er weer problemen ontstaan.
- Ouders zijn vaak degenen die de problemen van hun kind in het dagelijks leven in goede banen moeten zien te leiden. Dat kan enorm stressvol zijn, en ouders zeggen vaak tegen ons dat ze behoefte hebben aan strategieën die hen helpen bepalen wat ze het beste kunnen doen.

Om al deze redenen geloven wij dat ouders in een sterke en unieke positie verkeren om kinderen te helpen hun angsten en zorgen te overwinnen. Het doel van dit boek is jou het gevoel te geven dat je hiervoor de benodigde vaardigheden in huis hebt, zodat je er vol vertrouwen mee aan de slag kunt.

Werkt het?

De afgelopen jaren zijn er meerdere onderzoeken gedaan naar behandelingen voor kinderen met angststoornissen waarin ouders ondersteuning krijgen bij het helpen van hun kind en de therapeut een kind zelf niet ziet. In deze onderzoeken krijgen ouders van kinderen van vijf tot twaalf jaar meestal een boek zoals dit mee naar huis en helpt een therapeut hen met het toepassen van de daarin beschreven strategieën. De therapeut helpt de ouders doorgaans de aandacht voor het toepassen van de strategieën in hun drukke dagelijks leven niet te laten verslappen. Daarnaast kan zij ouders ook de gelegenheid bieden om met bepaalde strategieën te oefenen of hen helpen eventuele problemen waar ze tegenaan lopen op te lossen. Deze onderzoeken wijzen uit dat dit een effectieve behandelaanpak is. In enkele gevallen is de aanpak zelfs even effectief gebleken als veel intensievere gezinsbehandelingen, waarin het kind samen met een ouder regelmatig therapieessies heeft. Voor wie meer over deze onderzoeken wil weten: