

Ook in deze serie



Voor kinderen die veel piekeren



Voor kinderen met een sociale fobie



Voor kinderen met verlatingsangst

WaaHh



Voor kinderen met
een specifieke fobie

Informatie voor kinderen die hun angst willen aanpakken

Kinderen met een specifieke fobie

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.

**Mark
(10 jaar):**

"Ik durf niet in de buurt van water te komen en daarom fiets ik altijd met een omweg naar school. Als ik in de buurt kom van water voel ik me zo ziek dat ik moet overgeven."

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 specifieke fobie?

Kinderen met een specifieke **fobie** zijn overdreven bang voor bepaalde dingen, voorwerpen of situaties. Er zijn bijvoorbeeld kinderen die overdreven bang zijn voor spinnen, bloed, overgeven of flauwvallen. Sommige kinderen zijn zelfs zo bang voor honden dat het zien van een hond op televisie hen al angstig maakt. Soms is de gedachte aan een hond voor deze kinderen al genoeg om bang te worden.



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** 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 doetherapie, 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.



Linda (13 jaar): "Ik was vroeger zo bang voor clowns dat ik er nachtmerries van had. Ik ben er achter gekomen dat mijn bange gedachten niet kloppen. Nu ben ik niet meer bang voor clowns en slaap ik weer goed."