

IVÉ



vanaf  
 € 5,50  
 €16,50 / maand

Nog geen abonnee? [Bekijk de aanb](#)

Lees voor

Opvoeddilemma

# 'Mijn dochter (10) is overal bang voor, zo heb ik haar niet opgevoed'

Door YARA HOOGLUGT  
3 uur geleden in **VROUW**

Karins dochter (10) is vrij angstig aangelegd, merkt ze. Dat strookt wat haar betreft niet met de opvoeding die zij haar kind meegegeven heeft. Ze vraagt zich af wat er aan de hand is.



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Een angstig meisje, waar kan dat aan liggen?

„Mijn dochter van 10 is overal bang voor”, schrijft Karin. „En zo heb ik haar niet opgevoed. Dat klinkt misschien wat hard, maar er is mij altijd alles aan gelegen geweest om haar weerbaar te maken. Op dit moment zou ik haar eigenlijk allesbehalve weerbaar noemen. Ze toont zich heel angstig, aarzelt vaak voordat ze tot een actie overgaat en is vaak mensenschuw.”

„Nu ben ik vaak geneigd om haar een beetje te pushen, omdat ik haar zo graag wat stoerder zou zien. Maar misschien heeft zij nu eenmaal een wat voorzichtiger karakter: moet ik dat dan accepteren? Kan ik ook te ver gaan? En, nog een andere mogelijkheid: is er misschien meer aan de hand?”

## Teleurstelling

maar ook in je kind. Het is heel belangrijk om je dat te realiseren. De Pree schreef het recent verschenen boek 'Angst – wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn'. „Het is heel belangrijk om in zo'n situatie naar jezelf te kijken: wat voel jij, waarom vind je het moeilijk dat je kind angstig is, hoe komt het dat je wilt dat ze weerbaarder is en wat betekent weerbaar zijn voor jou?”

## Karaktereigenschappen

„Een kind wordt geboren met meer dan 400 verschillende persoonlijkheidskenmerken en het kan heel goed zijn dat dit kind nu eenmaal meer introvert, voorzichtig en wat verlegen is. Hoe ga je ervoor zorgen dat jij onvoorwaardelijk kunt accepteren hoe zij is? Pas als je de rust kunt vinden om deze karaktereigenschappen te accepteren, kun je je kind in kleine stapjes helpen.”

De kans is namelijk groot dat angsten nu eenmaal bij je kind horen, vervolgt de Pree. „Mijn eigen dochter stond altijd eerst drie kwartier naar een speeltuin te kijken voordat ze eindelijk voldoende ontdooid was om het klimrek op te gaan. In dat soort situaties is het heel goed mogelijk dat jij er als ouder meer moeite mee hebt dan je kind zelf.” De vraag of de angsten van Karins dochter gerelateerd zijn aan de opvoeding, vindt De Pree dan ook minder relevant.

## Ontwikkeling beperken

Pas als je kind last krijgt van zijn of haar angsten of als het de ontwikkeling in de weg staat, is het belangrijk om je kind daarin te hulp te schieten. Die grens kan heel subjectief zijn, legt de Pree uit. „Neem bijvoorbeeld een meisje dat graag op dansles wil, maar sociaal angstig is. Ondanks dat zij vaardig is in dansen, zal ze dus niet op les gaan. Dat kan een probleem zijn als ze dat graag wil en in zo'n geval kun je haar wellicht helpen om toch de stap te zetten. Maar het kan ook dat ze in plaats daarvan leert dansen dankzij filmpjes op social media, en daar vrede mee heeft. Het is dus heel persoonlijk.”

### BEKIJK OOK:

**'Ik dieet al mijn hele leven en nu is mijn dochter (12) ook continu met haar gewicht bezig'**

## Echt luisteren

Je mag je kind daarover best bevragen om deuren te openen waarvan je kind wellicht niet eens wisten dat ze open konden. Voortbordurend op het dansles-voorbeeld zegt De Pree: „Je kunt een kind van 10 gerust vragen: 'Ik heb het gevoel dat jij op dansles zou moeten, maar volgens mij durf je dat niet goed omdat je bang bent om te falen. Hoe is dat voor jou?' Geef je kind na zo'n vraag dan ook echt ruimte voor haar eigen antwoord en reageer daarop nooit met 'ja maar'. Dat komt namelijk over alsof je niet echt geluisterd hebt en je

voelt door te benoemen en erkennen wat zij zegt.

Na die stap kun je vervolgen met jouw eigen gedachten, zegt De Pree. „Vraag: 'Mag ik vertellen wat ik daarbij denk en voel?'. Wanneer je dat hebt uitgelegd, kunnen jullie het er samen over hebben. Wanneer je kind zich echt gehoord voelt, wanneer ze voelt dat je echt naar haar hebt geluisterd, zal je merken dat er rust ontstaat, een zucht van verlichting. 'Hehe, ze begrijpt me'. Onderschat zo'n gesprek niet: dit is vaak heel intensief. Vraag daarom ook eerst even of je kind het er op dat moment verder over wil hebben, of liever een andere keer.”

## Samen oefenen

Op een later moment hervat je het gesprek, ook als je kind er uit zichzelf niet meer over begint. Daar mag je best sturend in zijn, vindt De Pree. „Als kinderen oorontsteking hebben, krijgen velen vrijwel direct antibiotica. Waarom zouden we niet zo alert zijn bij mentale problemen? Vraag er later op door en bekijk of jullie samen kleine maatregelen kunnen bedenken. Zo kun je overwegen om samen ademhalingsoefeningen te doen. Het internet staat er vol mee. Ook kun je je kind helpen haar gedachten en angsten onder woorden te brengen. Vraag haar eerst wat er in haar hoofd zit en wat ze allemaal denkt. Stel vervolgens de vraag: kun je een helpende gedachte zoeken?”

## Handvatten zoeken

Om de helpende gedachte te duiden, grijpt De Pree weer terug op het dansles-voorbeeld. „Op de vraag 'wat zit er in je hoofd' kan het antwoord zijn: 'Ik heb gehoord dat de leraar streng is en dat je push-ups moet doen als je het niet goed doet'. De vervolgvraag is dan: 'Oké, dat klinkt vervelend, is dit iets waarmee je wilt leren omgaan?' Zo ja, dan kan de helpende gedachte zijn: 'Het is een strenge leerkracht en push-ups zijn vervelend, maar dansles is de enige manier waarop ik goed zal leren dansen en ik wil dit graag'. Een ander voorbeeld: een kind dat het eng vindt om op schoolreisje te gaan. Wat is er zo eng? Het kind weet niet wat er gaat gebeuren en kan zich bij voorbaat niet voorbereiden. Dan is het goed om samen het één en ander op te sommen: hoe laat vertrekt de bus, naast wie zit ik, wat gaan we eten?' Ook kun je een tussenstation bedenken. Is het schoolreisje nog te eng, maar durf je wel bij oma te logeren? Dan doen we dat eerst. Het zijn ministapjes waarmee je je kind helpt om angsten aan te pakken.”

### BEKIJK OOK:

**'Mijn zoon van 5 is nog niet zindelijk en mag niet meer naar school komen'**

## Professionele hulp

Let wel: een kind met een angstige aanleg blijft altijd angstig. Dat moet je dus willen accepteren, drukt De Pree ouders op het hart. „Het is een gift voor het leven als je dat kunt. Inleven, afstemmen en meereguleren met haar stress. Dat voelt een kind, en dat is enorm

hebben, kan het vaak hebben om professionele hulp te zoeken. „In mijn boek staat eigenlijk alles beschreven wat je als ouder of leerkracht kunt proberen. Als je alles hebt gedaan wat erin staat en toch hulp nodig hebt, is dat alleen maar een cadeautje voor een therapeut, zeg ik altijd. Want je hebt al zoveel geïnvesteerd in verbinding en afstemming: dat is goud waard! Onthoud: je staat nooit machteloos. Dat voelt misschien wel zo, maar je kunt als ouder zoveel betekenen voor angstige kinderen.”

## Meer VROUW

Wil je niets van VROUW missen? Speciaal voor de trouwste lezeressen versturen we elke dag een mail met al onze dagelijkse hoogtepunten. Abonneer je [hier](#). Verder kun je ons natuurlijk op de voet volgen op [TikTok](#), [Facebook](#) en [Instagram](#).

Maak jij iets bijzonders mee en wil je dat met ons delen?

[Stuur dan een berichtje.](#)

## LEES MEER



08:26 | Binnenland

### In deel van Nederland donderdag kans op sneeuwdek tot 3 centimeter, elders waterkoud



06 feb. | Financieel

### Afbouw subsidie op zonnepanelen stap dichterbij voor miljoenen huiseigenaren

## VROUW Dagelijks

Dagelijks de mooiste artikelen en interviews.

Inschrijven

Lees [hier](#) ons privacybeleid.

## Benieuwd naar meer van telegraaf.nl?

Wij houden je op de hoogte van het laatste nieuws, stellen kritische vragen en brengen relevante achtergrondverhalen. Juist nu is de behoefte aan betrouwbare informatie groot. Toegankelijk en helder verwoord. Er is al een abonnement vanaf €0,99 per week.

**Kies een abonnement dat bij je past.**