

Angst

Iedereen kan wel eens angstig zijn, ook pubers. Een puber denkt veel na over zichzelf en wat anderen van hem denken. Hoe zie ik er uit? Hoe wordt er over me gedacht? Waar hoor ik bij? Dit is soms zo hevig dat er sprake is van faalangst of een sociale angst.

Hoe kun je angst bij jouw kind herkennen?

- Je kind heeft last van lichamelijke reacties, zoals buikpijn, hoofdpijn, uitslag of gebrek aan eetlust.
- Je kind vermijdt bepaalde situaties, zoals feestjes of naar school gaan.
- Je kind kan zich niet concentreren, kan niet slapen, is schrikachtig, nerveus, snel boos of is bang om fouten te maken.
- Je kind piekert en is veel met een bepaalde gebeurtenis bezig, zoals oorlog, ziekte of een natuurramp en is altijd op zoek naar meer informatie.

Wat kun je als ouder doen?

- Erken de angst van je kind en neem de angst serieus.
- Bespreek de angst zodat jouw kind zich begrepen en gesteund voelt. Spreek je vertrouwen uit.
- Bespreek samen wat je kind kan doen in een angstige situatie. Hij leert zo nieuwe oplossingen ontdekken.
- Geef veel positieve aandacht. Daardoor ontwikkelt jouw kind een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.
- Stimuleer je kind zelf dingen te ondernemen, ook dingen die het moeilijk vindt. Lukt iets niet meteen, waardeer dan wel de poging die hij doet.
- Verwacht niet te veel, maar ook zeker niet te weinig. Probeer een goed beeld te krijgen van wat jouw kind kan. Faalangst krijgt dan minder kans.
- Laat je kind eventueel deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining of weerbaarheidstraining.

Angststoornis

Heeft je kind erg veel last van angst? Als de angst invloed heeft op het dagelijks leven, heeft hij misschien een angststoornis. Maar dit is niet altijd het geval.

Bij een angststoornis heeft de angst invloed op het dagelijks leven. Je kind wil bijvoorbeeld niet meer naar school of de sportclub. Of is steeds meer op zichzelf. Andere symptomen zijn:

- vermijden van situaties of voorwerpen;
- vaak last hebben van hoofdpijn of buikpijn;
- veel piekeren;
- slecht slapen;
- geen zin hebben in eten;
- zich niet goed concentreren, slechter presteren op school en verzuimen op school;
- bang zijn om dingen te gaan doen;
- zenuwachtig of prikkelbaar zijn;
- last hebben van dwanghandelingen, dwangstoornissen en depressie.

Wanneer zoek je hulp?

Als je denkt dat de angst het dagelijks leven van je kind verstoort, zoek dan hulp. Bespreek het met jouw huisarts of de jeugdverpleegkundige van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond. Zij kunnen jou en je kind adviezen geven en indien nodig begeleiden of doorsturen naar een deskundige. Neem gerust contact met ons op. Dit kan offline én online. Alle manieren staan op cigrijnmond.nl/contact.

Geen vraag is ons te gek!

In elke fase van het leven van jouw kind kunnen we je helpen. Of je nu vragen hebt over opvoeden,

opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten en (ortho)pedagogen staan voor je klaar. Kijk voor meer informatie op cigrijnmond.nl.