

## Hoofdstuk 1

### Wat is angst?

Wat is angst? Angst is een heftig gespannen gevoel dat waarschuwt voor gevaar. Het gevoel angst is een op zichzelf staand gevoel en moeilijk nader te omschrijven.

Dit angstige gevoel kan voorkomen in verschillende situaties. Er zijn mensen die angst hebben voor bruggen, tunnels, open ruimtes, autorijden. Er zijn ook mensen met sociale angst en paniekstoornissen. Voor alles wat bestaat kan angst worden ontwikkeld. Voor alles wat er gebeurt en ten opzichte van alle objecten die bestaan kan angst zich ontwikkelen door de gedachte dat het object gevaar oplevert. Dus voor alles wat gezien en gehoord kan worden, kunnen mensen angstig zijn. In onze tijd komen vooral sociale angst en faalangst veel voor. In onze maatschappij wordt zo-

veel als mogelijk geregeld. Voor allerlei zaken wordt een verklaring gezocht. We willen



Voor alles  
wat gezien en  
gehoord kan  
worden, kunnen  
mensen angstig  
zijn.

geen onvoorspelbare dingen meer. We willen zekerheden. In deze tijd lijken onvoorspelbare dingen en onzekerheden niet meer te passen. En toch worden we met veel onzekerheden geconfronteerd. Juist in het persoonlijk leven zijn veel dingen onzeker. En die onzekerheid en dat onvoorspelbare maakt veel mensen bang.

De mogelijkheden om angst te ontwikkelen zijn heel groot en het terrein dat angst kan beslaan kan veelomvattend zijn. Angst gaat altijd samen met een bepaalde gedachte die angstig maakt. De gedachte 'ik kan het niet' of 'ik zal het wel niet goed doen' kan bijvoorbeeld faalangst veroorzaken. Deze faalangst kan ervoor zorgen dat wat gedaan moet worden, werkelijk niet goed gaat en mislukt. Wanneer we een muis zien, kan de gedachte 'een muis bijt en piept, hij vliegt je om je oren' een enorme schrikreactie teweegbrengen. En die schrikreactie kan weer leiden tot angst voor muizen.

Angst veroorzaakt vaak een bepaald gedrag omdat degene die angstig is, de angstige situatie probeert te ontwijken. Angst komt veel voor bij de Nederlandse bevolking. 14,5 % van de Nederlanders heeft ooit een angststoornis gehad.

De ene mens heeft meer aanleg om een angst te ontwikkelen dan de andere. Angst is voor een gedeelte erfelijk bepaald. In een gezin waar kinderen dezelfde opvoeding krijgen, kan het ene kind angstig zijn en het andere kind niet of veel minder angstig zijn.

## 1.1 Vermijden van angst

Niemand zoekt immers narigheid op. De keuzes die mensen maken om een activiteit te ontwikkelen bij naderend gevaar, worden beïnvloed door wel of niet ont-

wijken van een gevaarlijke situatie, narigheid of dingen waarvoor men bang is. Het negatieve wordt ontweken.

Dat leren ouders jonge kinderen al aan. Zij houden kinderen bij gevaarlijke situaties vandaan, denk aan water, een drukke weg of andere gevaarlijke situaties. Dat is

logisch en goed. Een kind moet gevaar leren zien en gevaar leren vermijden. Toch is het niet altijd goed om situaties die als gevaarlijk worden beleefd, te vermijden. Soms moet die angstige situatie juist worden aangegaan.



Mensen die ergens bang voor zijn, proberen de situatie waar ze angstig voor zijn te vermijden.

*Elly is een jonge moeder met twee kinderen. Ze leert haar kinderen bewust met angst om te gaan. Haar zoon-tje van twee jaar leert ze bijvoorbeeld dat hij niet bang hoeft te zijn voor harde geluiden. Als hij de stofzuiger hoort, begint hij te gillen. Elly stelt hem gerust en zegt dat hij niet bang hoeft te zijn voor de stofzuiger, want die doet niets. Ze laat hem ermee spelen en laat hem zo langzamerhand weer wennen aan het geluid van de stofzuiger. Op die manier voorkomt Elly dat haar zoon-tje schrikkerig en angstig wordt.*

*Het dochtertje van Elly is acht jaar. Zij wordt geplaagd en achternagezeten door een grote jongen. Hijgend en bang rent het meisje het huis binnen. Elly probeert haar gerust te stellen, maar het helpt niet voldoende. Want de volgende dagen durft ze niet naar buiten te gaan, bang dat ze die jongen weer zal tegenkomen. Elly merkt dat haar dochtertje een niet reële angst gaat ontwikkelen en ze gaat haar helpen om de angstige situatie aan te gaan. Ze merkt namelijk dat vermijden tot nóg meer angst leidt. Daarom gaan ze samen de straat op. Iedere keer een stukje verder. Op zeker moment komen ze de jongen tegen die het meisje achternagezeten heeft. Maar ... hij kijkt niet eens naar hen. Hij blijkt niet zoveel groter te zijn dan haar dochtertje. Elly leert haar dochtertje hoe ze zich moet verweren, maar ook waar ze wel en waar ze niet bang voor hoeft te zijn. Zo moeten kinderen al leren bepaalde situaties niet te vermijden, maar met nare situaties om leren gaan.*

Volwassen mensen moeten weten welke situaties gevaarlijk zijn en deze ook zeker niet opzoeken. Maar de situaties die vermeden worden, moeten wel écht situaties zijn die gevaar opleveren. Het moeten geen situaties zijn die uit angst worden vermeden terwijl ze niet werkelijk gevaarlijk zijn. Of niet gevaarlijk zijn in de mate waarin men dat denkt.



**Het  
ontwijken van  
situaties uit angst  
leidt tot nóg  
meer angst.**

*Carla is betrokken geweest bij een grote kettingbotsing ten gevolge van een plotseling opkomende zware mist. Bevend en geschokt komt ze thuis. Haar auto is in elkaar gereden. Maar er waren ook doden en gewonden te betreuren. Ze heeft door dit ongeluk gezien hoe broos het leven is. Ook hoe snel iemand – zonder er zelf iets aan te kunnen doen – een ongeluk kan krijgen. De mist had de automobilisten totaal overvallen. De dagen na het ongeluk durft Carla de auto niet in. Haar broer Cees dringt er sterk bij haar op aan dat ze weer gaat autorijden. Hij ziet het gevaar dat dreigt. Als Carla niet gaat rijden, zal ze een angst ontwikkelen voor autorijden!*

Door het vermijden van een situatie wordt de *gedachte* dat gevaar aanwezig is alleen maar erger. Dus het ontlopen van een bepaalde angst leidt tot versterking van de angst. Door het ontlopen van de angst worden veel mensen in hun dagelijks functioneren belemmerd. Veel mensen worstelen daar alleen mee. Ze schamen zich om over hun angst te praten met anderen.

Bij angst ontstaat er een vernauwing van het denken. De blik wordt op één voorwerp of op één onderwerp gericht. Alle andere factoren worden minder belangrijk of helemaal vergeten. Alles draait om het voorwerp of het onderwerp van de angst.



Er is  
bij angst een  
verminderd  
relativerings-  
vermogen.

*Rika heeft sociale angst. Zij denkt heel snel dat andere mensen haar niet aardig zullen vinden. Als ze iets maakt, denk ze bijna altijd dat anderen het wel zullen afkeuren. Als ze iets zegt, is ze snel bang dat anderen het gek zullen vinden. Ze is eigenlijk bang voor mensen omdat ze bang is voor het oordeel van mensen. Daardoor durft ze weinig te zeggen en ook weinig te ondernemen. Haar doen en denken worden steeds meer beperkt. Ze durft en doet steeds minder.*

### *1.2 Te weinig angst*

Er zijn ook mensen die te weinig angst hebben. Die zijn nergens bang voor. Dat is ook niet goed. Elk mens heeft een bepaalde mate van angst en vrees nodig om gevaren te ontlopen. Maar het moet wel een reële angst of vrees zijn voor iets wat werkelijk gevaarlijk is. Bij sommige mensen lijkt het of ze geen angst kennen, maar diep in hun hart zijn ze wel angstig.

Zij verbergen hun angst. Of ze hebben middelen gevonden om hun angst niet te voelen, bijvoorbeeld door gebruik van medicijnen, alcohol of drugs.

*Leendert is iemand die weinig angst heeft. Hij zegt zelf dat hij nergens bang voor is. Ja, dat hij zelfs niet wéét wat angst is. Hij rijdt met gemak met een snelheid van 160 km. per uur over de snelweg. Hij doet gevaarlijke dingen tijdens het sporten. Hij geeft z'n geld makkelijk uit, want hij ziet de toekomst op financieel gebied niet somber in. En hij is niet bang om in financiële moeilijkheden te komen. Hij heeft daarnaast ook te weinig soci-*

*ale angst. Hij durft te veel te zeggen en heeft te weinig schroom. Dat zorgt ervoor dat hij regelmatig dingen tegen andere mensen zegt die echt niet kunnen. Kortom, Leendert functioneert niet goed want hij heeft te weinig angst.*

### 1.3 Verschil tussen angst en vrees

De DSM V (een nieuwe uitgave van het van oorsprong Amerikaanse diagnostische classificatiesysteem, dat tegenwoordig ook in Nederland bijna altijd gebruikt wordt om diagnoses te stellen) maakt een verschil tussen *angst* en *vrees*.



Er is verschil tussen angst voor spinnen en vrees voor spinnen.

Iemand die *angst* heeft voor spinnen zal niet naar binnen gaan in een gebouw waar spinnen zijn, en al zeker niet om de diertjes te vangen. Ook niet als dat nodig mocht zijn. De angst overheerst. Bij het denken aan de spinnen ontstaat een overheersend gevoel om de situatie met die spinnen te ontwijken. De enige manier om die angst *niet* te hebben is weg te lopen en er niet meer aan te denken.

Bij *vrees* voor spinnen is het allemaal wat gematigder. Iemand met vrees voor spinnen zal spinnen wel vermijden. Hij zal de diertjes door anderen laten vangen als het enigszins kan. En ook nog wel ruimtes vermijden waar veel spinnen zijn. Maar als het écht moet zal hij ze – al is het griezelend – toch vangen.

Vrees is een gevoel dat niet overweldigt. Iemand met vrees kan ook nog aan andere dingen denken. Angst is zo overweldigend dat er op dat moment weinig plaats is voor andere dingen.

Mensen kunnen bevreesd zijn voor een situatie of een object. Vrees kan een hele lange tijd aanwezig zijn en soms zelfs het hele leven beïnvloeden. Daarmee is vrees wel minder heftig aanwezig dan angst, maar kan jaren en jaren sluimeren en iemand benauwen.



*Vrees is een minder heftig gevoel dan angst.*

Vrees kan het hele leven aanwezig zijn en zich op allerlei onderwerpen richten. Er kan vrees zijn voor vliegen, voor dieren, voor water. Er kan vrees zijn om fouten te maken, vrees om niet geaccepteerd te worden door anderen, enzovoort.

Soms zien anderen die vrees niet omdat deze alleen op de achtergrond aanwezig is. Veel vrees wordt in eenzaamheid beleefd. De meeste vrees is niet realistisch. Ze komt voort uit een verkeerd denkpatroon waarin men bang is voor dingen waarvoor men niet in die mate bang hoeft te zijn. Soms

hebben mensen met vrees iets passiefs over zich, terwijl het nut van vrees kan zijn om ergens juist actief iets aan te doen. Denk bijvoorbeeld aan de vrees om een auto-ongeluk te krijgen. Je kunt daar vreselijk



*Bij haast elke vrees is er op een actieve manier iets te doen. En dat helpt!*



bang voor zijn en niets doen. Maar je kunt er ook actief iets aan gaan doen, zoals de auto goed onderhouden, voorzichtig rijden, je aan de snelheid houden, uitgerust achter het stuur gaan, enzovoort. Actief met vrees bezig zijn kan de vrees verminderen, zeker ook als iemand bewust probeert met activiteit de vrees te overwinnen.

Veel mensen hebben vrees voor de dood. De dood komt voor ieder mens. Deze vrees is dan ook goed te begrijpen. Veel reformatorische christenen hebben deze angst of vrees. En toch, met alleen vrees of angst voor de dood schiet niemand iets op. Vrees voor de dood maakt het leven náár en verandert niets aan een situatie. Soms denken mensen dat ze met een bepaalde angst of vrees dichterbij God leven. Maar ook dat is niet zo. Als er geen liefde bij aanwezig is en de angst of vrees op zichzelf staat, leidt het tot niets.

Er is wel een reële vrees, namelijk om met onze zonden God verdriet te doen. Als die vrees aanwezig is, is het goed dat die er ook blijft, want we zondigen immers iedere minuut van ons leven. En God en de zonde kunnen niet samengaan! Deze vrees brengt bij de Heere Jezus, Die verlost van de zonde én van alle vrees.

Er zijn ook mensen die bang zijn om te zondigen, omdat er straf op de zonde volgt. Dat kan op zich van veel verkeerde dingen afhouden, en in die zin is die angst ook goed. Maar als het alléén angst is voor de straf, is men toch nog op zichzelf gericht en niet op de eer en de Naam van de Heere. Maar de Heere Jezus kan verlossen van gerichtheid op zichzelf en eigenbelang.

#### 1.4 Combinatie van angsten

Als de ene angst aanwezig is, leidt dat ook snel tot het ontwikkelen van de andere angst. Of zelfs tot meerdere angst. We noemen dit een *cormobiditeit* tussen meerdere stoornissen. Van de ene angst komt het algauw tot de andere angst. Meestal blijft een angst niet lange tijd op zichzelf staan. Is men voor het ene bang, dan is men dat ook al snel voor het andere.



Van  
de ene angst  
komt het algauw  
tot de andere  
angst.

*Jonneke is een vrouw van 38 jaar. Als kind was ze al erg faalangstig. Ze was bang dat ze geen goede cijfers zou halen op school. Ook was ze heel snel bang dat andere kinderen haar gek zouden vinden en zouden uitlachen. Nu is Jonneke volwassen, maar ze is nog steeds bang om te falen. Bij veel dingen die ze doet is het voor haar té belangrijk wat anderen ervan zullen vinden. Bovendien denkt ze altijd dat haar prestaties voor anderen wel onder de maat zullen zijn. Ze kan bijvoorbeeld heel goed zelf kleding maken. Wat ze maakt ziet er prachtig uit, maar toch denkt ze altijd dat anderen het raar of slordig gemaakt zullen vinden. Doordat ze dit denkt maakt ze bijna geen kleding meer en ontwikkelt ze zich daarin ook niet verder. Daarbij is Jonneke altijd bang dat mensen haar niet aardig zullen vinden. Ze durft daardoor bijna geen contacten aan te gaan en heeft weinig vrienden. Ze is sociaal angstig. Daar komt nog bij dat ze op straat al diverse keren een paniekaanval heeft gehad.*

*Ook in een restaurant is ze een keer draaierig geworden en in paniek geraakt. Jonneke heeft nu faalangst, sociale angst en paniekaanvallen. Een combinatie van meerdere angsten die veel tegelijk voorkomen. Vaak is het zo dat als faalangst niet over gaat, er later sociale angst bij komt. En faalangst en sociale angst samen zijn weer een voedingsbodem voor paniekaanvallen.*

Sommige mensen zijn innerlijk angstig, ze hebben een soort basisangst. Die angst kan zich dán op het ene onderwerp richten en dán weer op het andere onderwerp. Al met al reden om angst zo snel mogelijk aan te pakken. Als het zelf aanpakken van de angst niet tot resultaat leidt, kan hulp worden gezocht bij bijvoorbeeld een psycholoog.

Als Jonneke (zie bovengenoemd voorbeeld) als kind van haar faalangst was afgeholpen, had ze waarschijnlijk geen sociale angst en paniekaanvallen gekregen. Er was haar dan veel narigheid bespaard gebleven.

### *1.5 Angststoornis*

Een angststoornis verschilt van een gangbare angst of vrees vanwege het buitensporige gehalte. Angststoornissen duren langer dan andere angsten en zijn buiten proporties in heftigheid. Ze veroorzaken een grote lijdensdruk.

'Gewone' angst kan door mensen zelf verholpen of verminderd worden. Bij een angststoornis moet vaak hulp van een psycholoog, psychiater of een andere therapeut worden gezocht. Belangrijk is dat de hulpverlener

die gezocht wordt een therapeut is die angststoornissen kan behandelen. Door middel van therapie en medicatie kan er dan hulp worden geboden.

### *1.6 Angst na stress*

Het gebeurt veel dat angst ontstaat na een periode van stress. Meestal verdwijnt die angst dan weer na enige tijd. In de hulpverlening acht men een periode van zes maanden met angst als normaal. Ná die zes maanden moet de angst wel verminderen en over gaan (volgens DSM-V). Duurt de angstperiode langer dan zes maanden, dan is het aan te raden er iets aan te gaan doen.

*Annie heeft het een tijdlang heel moeilijk gehad. Haar moeder is na een ernstige ziekte overleden. Annie heeft haar verzorgd. Het was een spannende periode. Annie leefde voortdurend tussen hoop en vrees. Zij heeft in diezelfde tijd ook nog grote zorgen gehad om een kleinkind dat ernstig ziek is geweest. Nadat haar moeder is overleden en haar kleinkind gelukkig genezen is, wordt Annie angstig. Ze is enerzijds erg verdrietig om het verlies van haar moeder. Maar anderzijds heeft de vele stress haar ook angstig gemaakt.*

*Gonnie heeft een stressvolle baan gehad die ze niet aankon. Er werd op haar werk veel te veel van haar gevraagd. Nadat Gonnie van baan was veranderd en ze het vooruitzicht kreeg dat ze het rustiger aan zou kunnen gaan doen, kreeg ze plotseling een paniekaanval. Dit bracht Gonnie nog meer in paniek omdat zij dacht*

*dat angst niet meer kon optreden omdat de oorzaak van de angst, de stressvolle periode, al over was.*

Bij een periode van spanning – waarin niet voldoende uiting kon worden gegeven aan de spanning – kan angst ontstaan. Een soort opgepropte spanning dus.

Tijdens een periode van spanning is het voor veel mensen belangrijk dat ze over hun spanning kunnen praten. Zeggen wat je dwarszit en daarover kunnen praten vermindert de kans op angst. Want stress en spanning laten zich niet zonder gevolgen wegstoppen. Er moet

bij de meeste mensen uiting aan worden gegeven, anders kan er angst ontstaan, tijdens de spannende periode of erna. Ook opgekropte spanning uit de kinderjaren kan later angst veroorzaken.

*Maartje is als kind seksueel misbruikt door haar opa. Zij wil daar niet meer aan denken, nadat ze het diep heeft weggestopt. Ze vindt het vreselijk wat er gebeurd is en ze wil het zo snel mogelijk vergeten. Ze wil haar ouders het verdriet niet aandoen dat ze weten wat er is gebeurd. Ze bedenkt bij zichzelf dat ze het nooit aan iemand zal vertellen. Maar langzamerhand krijgt Maartje een angst voor jongens en mannen. En hoe meer Maartje haar best*



*Vaak beseffen mensen niet voldoende wat grote stress in lichaam en geest veroorzaakt. De gevolgen worden vaak onderschat.*

*doet om alles te verbergen en te vergeten, hoe angstiger ze wordt. Op een gegeven moment is het zelfs zo erg dat ze niet meer naar buiten durft, want overal komt ze mannen tegen. Maartje komt in de hulpverlening terecht en daar móét ze wel gaan praten. Stukje voor stukje vertelt ze met veel schroom wat er gebeurd is. Maartje voelt zich schuldig als ze de dingen vertelt die gebeurd zijn. Toch moet het, want Maartje gaat het niet redden als ze niet praat en haar gevoelens niet leert uiten. Niet praten veroorzaakt angst. Maartje heeft dus geen keus. Dat beseft ze en langzamerhand gaat het beter. De ouders van Maartje hebben ook geen keus, zij moeten kiezen voor Maartje en haar welzijn in het oog houden. Ze zijn tenslotte haar ouders en moeten voor haar zorgen. Maartje leert ook tegen haar ouders vrijuit te praten. Door het liefdevolle gedrag van haar ouders gaat zij zich steeds beter voelen, en leert ze van alles tegen hen te zeggen. Daardoor gaat ze zich veilig voelen bij haar ouders en haar angst verdwijnt.*

Toen Maartje kon gaan praten en haar ouders volledig achter haar gingen staan en ze Maartje gingen steunen, heeft ze het misbruik verwerkt en is de angst verdwenen.

### *1.7 Angst vanuit de kindertijd*

Veel angst ontstaat in de kindertijd. Kinderen zijn door hun afhankelijkheid van volwassenen erg ontvankelijk voor angst. Kinderen begrijpen en doorgronden nog weinig en kunnen snel angst ontwikkelen omdat ze

de gebeurtenissen en veel dingen die gezegd worden door ouderen, niet begrijpen. Ze ontwikkelen dan een verkeerd denkpatroon dat angstig maakt.

Angstige kinderen worden nogal eens angstige volwassenen.

*Kirsten is een meisje van acht jaar dat snel bang is. Het is niet duidelijk wat de oorzaak is. Erfelijke factoren kunnen heel goed een rol spelen aangezien er meer angst in de familie voorkomt. Als Kirsten bang is gaat ze naar haar moeder en vertelt haar alles. Moeder neemt haar dan op schoot.*

*Ze hoort het verhaal aan, troost Kirsten en stelt haar gerust. Meestal wordt de angst van Kirsten veroorzaakt door kleine gebeurtenissen die op zich niet veel voorstellen. Haar moeder leert haar op een liefdevolle manier wat nuchterder denken. En dat is precies wat dit – wat te gevoelig – meisje nodig heeft. Kirsten weet dat ze altijd bij haar moeder terecht kan als ze zich ergens zorgen over maakt. De moeder van Kirsten helpt haar door niet passief te blijven, maar door juist datgene te doen waar Kirsten eigenlijk bang voor is. Bijvoorbeeld naar buiten gaan omdat ze bang is dat anderen een bal tegen haar hoofd zullen gooien. Ook al is ze nog maar acht jaar, ze móét op die manier samen met haar moeder haar angst gaan overwinnen. Dankzij haar moeder die er altijd voor haar was, maar die haar ook liet oefenen en dingen liet doen waar ze bang voor was, heeft Kirsten haar angst overwonnen.*

*Metje is eveneens een meisje van acht jaar oud. Ook zij is angstig. Maar de moeder van Metje heeft het druk. Daarom durft Metje niet tegen haar moeder te zeggen dat ze bang is. Ze houdt haar angst voor zichzelf. Metje lijdt erg onder haar angst. Voornamelijk omdat ze het tegen niemand durft te zeggen. De moeder van Metje ziet op zich wel dat haar dochter angstig is, maar ze heeft er geen erg in hóé erg het in werkelijkheid is. Ze neemt het te gemakkelijk op. Metje ontwikkelt op die manier een angst die ze haar hele verdere leven meedraagt. Ze wordt een vrouw met een 'basisangst'. Dán is ze bang voor dit en dán is ze bang voor dat ...*

Het is zo belangrijk dat kinderen goed weten waar ze aan toe zijn. Ze hebben behoefte aan een goede structuur in de opvoeding, aan vaste regels, aan vaste straf bij overtreding van de regels. Daarbij is het belangrijk dat ouders aandacht hebben voor het gevoel van het kind. Het kind moet eigen gevoelens onderkennen, ze op een bepaalde leeftijd leren verwoorden en veilig durven uiten. Een kind moet zonder schroom tegen de ouders durven zeggen waar het bang voor is. Een kind moet liefdevol getroost worden als het bang is.

*Joska is een vrouw die de oorlog in Servië heeft meegemaakt. Ze heeft vaak horen schieten. Joska is bang geworden voor schietgeluiden en knalgeluiden. Grote knallen of sterke geluiden herinneren haar aan de oorlog die ze heeft meegemaakt. Haar dochtertje van zes is ook bang voor harde geluiden. Ze heeft haar moeder zien*



*verstijven bij ieder hard geluid dat ze hoorde. Joska moet op een gegeven moment een behandeling ondergaan om van haar angst voor harde geluiden af te komen, maar ook haar dochtertje moet behandeld worden voor de angst die haar moeder op haar heeft overgedragen.*

Gelukkig zijn dit soort angsten over het algemeen goed te behandelen.

Het is moeilijk voor een ouder om niet aan een kind te laten merken dat hij of zij zelf ergens bang voor is. Ik was bijvoorbeeld toen mijn kinderen klein waren bang voor honden, maar ik wilde niet dat mijn kinderen daar ook bang voor zouden worden. Ik heb hen bij anderen vaak aangemoedigd om het 'lieve' hondje te aaien, terwijl ik er vanbinnen van griezelde. Ik heb gemerkt dat ik er steeds minder moeite mee had en hoefde op den duur zelfs niet meer te griezelen. En ... de kinderen leerden beter met honden om te gaan. Voor ingewikkelder angsten is het moeilijker om die angsten niet over te brengen op kinderen. Veel ouders brengen angsten ongewild over op kinderen. Het hebben van kinderen moet voor ouders die angsten hebben al een reden zijn om te proberen van die angsten af te komen, of door zelfhulp en als dat niet lukt door gebruik te maken van hulpverlening.





Het is belangrijk  
dat ouders een  
gezond gevoel van  
eigenwaarde  
hebben!

Angsten die heel veel van moeder op kind worden overgedragen zijn sociale angst en faalangst. Deze angsten hebben veel met een gebrek aan eigenwaarde te maken. Het is heel moeilijk om – als je als moeder of vader weinig eigenwaarde hebt – je eigen kinderen wel te waar-

deren en hen te wijzen op wat ze wel kunnen en op de gaven die ze gekregen hebben. Daarom is het belangrijk dat ouders een gezond gevoel van eigenwaarde hebben. Voor ouders met minderwaardigheidsgevoelens is het aan te raden daar wat aan te doen. Voor henzelf, maar zeker ook voor hun kinderen!

Er zijn mensen die zich door anderen laten bang maken, ze nemen angst over van anderen. Anderen zijn dan bang en proberen dit over te brengen. Ze laten dit dan gebeuren en worden bang voor iets waar ze oorspronkelijk zelf niet bang voor waren.

*Tirza heeft een zus Jetje die heel bang is dat kleine kinderen iets zal overkomen. Tirza heeft een kindje van drie weken. Jetje komt vaak bij Tirza. Jetje is bij haar eigen kinderen altijd bang dat hen iets zal overkomen. Nu zegt Jetje steeds tegen Tirza dat ze op moet passen of haar kindje wel genoeg zuurstof krijgt als hij in zijn wiegje ligt. Even later vraagt Jetje of het kindje van Tirza wel genoeg drinkt of wel genoeg aankomt. Ze kijkt of het*

*kindje wel warm genoeg is of misschien koorts heeft. Op een gegeven moment wordt Tirza er zelf angstig van en gaat ook van alles controleren. Als Tirza al aardig op weg is om ook angstig te worden, grijpt de man van Tirza in en neemt eerst zijn vrouw onderhanden en vertelt haar liefdevol maar toch ook een beetje streng dat ze op moet houden om zich zo door haar zus te laten beïnvloeden. Tirza ziet ook zelf in dat het niet goed is wat ze doet en ze vertelt Jetje dat ze bij haar mag blijven komen en dat Tirza haar ook waardeert, maar dat ze moet ophouden met haar angstverhalen. Nadat Jetje nog wel een enkele keer in de fout is gegaan, wordt het beter. Zowel Tirza als Jetje beleven hierna hun contact als waardevoller.*

### *1.8 Meer angst bij vrouwen dan bij mannen*

Er zijn meer angstige vrouwen dan angstige mannen. Vrouwen ontwikkelen ook sneller een angststoornis. De verhouding is 2:1 (DSM V). Omdat vrouwen meer met hun emoties leven dan mannen ontstaat bij vrouwen ook sneller de emotie angst. Moeders brengen hun angst sneller over op hun kinderen dan vaders. Dat is ook logisch. Enerzijds omdat over het algemeen moeders meer contact hebben met hun kinderen. Maar anderzijds ook omdat vrouwen hun angsten op een andere manier uiten dan mannen. Vrouwen praten meer over hun angsten en laten die in hun directe gedrag meer merken. Mannen laten hun angsten meer indirect merken, zoals in boosheid of in teruggetrokken gedrag. Dat is voor een kind dan niet zichtbaar.