

# Beeld/spraak

Frank BAHNMÜLLER / Jozefien VAN HUFFEL

**LIEZELE** | Een klik in de hersenen, een kriebel in de buik: je weet het. Misschien is dat wel, die voldoening van het weten, waarom mensen zo graag quizzen. Ook bij de parochiequiz in Liezele, deelgemeente van Puurs, liep de zaal moeiteloos vol. Het lijkt even stil aan de tafel van deze mannen, alsof het antwoord ver zit en de hersenen tevergeefs kraken. Of klikt en kriebelt het toch? Een subtiele glimlach rechts suggereert van wel. En als die quiz het dan ook nog tussen mensen doet klikken, dan doen we het helemaal graag.



## Help, de wereld vergaat!



## ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

” Van u weet ik het niet, maar ik was alvast bitter weinig bezig met wat ons op 21 december te wachten zou staan. Als we de voorspellingen mogen geloven, vergaat dan de wereld. Waarom? Omdat de kalender van de Maya's – een van de meest ontwikkelde indianenvolken – namelijk op die dag stopt, het moment dat aarde, zon en maan op één lijn staan en het heelal een zwart gat vormt waarin de aarde zal verdwijnen.

Het is Florence die me van dat alles op de hoogte brengt. Ze zucht dat ze best bang is, de jongste tijd. Via de televisie verneemt ze de aankondiging van het einde van de wereld. Ze kan er haast niet meer van slapen. Dat vertelt ze aarzelend: zal ik haar niet stom vinden?

Alle kinderen hebben angsten. Het is zelfs nuttig om bang te zijn. Het is een signaal dat er van buitenaf gevaar dreigt. Baby's zijn bang voor plotse, harde geluiden. Vanaf een maand of acht treedt scheidingsangst op. In de kleuterperiode is angst om te gaan slapen het meest voorkomend. En dan zijn er nog de klassiekers: bang zijn voor spinnen, onweer, honden. Soms zijn kinderen ook bang voor straf, dat ze niet goed zullen presteren op school, voor pesterijen. Pubers zijn dan weer bang er niet bij te horen en af te gaan in groep.

Waarom is het ene kind banger dan het andere? Kinderen verschillen nu eenmaal qua temperament,

sommigen zijn gevoeliger en daardoor sneller bang: wanneer er ruw wordt gespeeld, wanneer de leerkracht de stem verheft of wanneer een verhaal spannend wordt. Overigens kunnen ook jongens bang zijn.

Is je kind van nature angstig, probeer dan uit te leggen dat je in het leven niet alles in de hand hebt. Zoek naar kleine stappen die haalbaar zijn: zelf een boodschap doen, alleen slapen met een lichtje, logeren bij oma... Maak ook zeker een onderscheid tussen jouw angsten en die van je kind. Je kind wil misschien graag op kamp, maar jij hebt het moeilijk om het los te laten. Of je wilt niet dat je kind in z'n eentje fietst, ook niet in de veilige omgeving van de wijk. Angst komt soms voort uit onvoorspelbaarheid en een gebrek aan structuur. Voorzie elke dag (ongeveer) hetzelfde patroon, gebruik een prikbord, ontwikkel een bedtijdroutine. Duidelijkheid vermijdt veel onrust en angst.

Angst kan zorgwekkende proporties aannemen, het is vaak een reden tot doorverwijzing. Ik zie kinderen met uitgesproken separatieangst. Ze klampen zich letterlijk of figuurlijk vast aan de ouder, geraken overstuurd als je daarin tussenkomt. De tienjarige Marie reageert panisch wanneer ze bij papa op bezoek moet. Niet omdat het bij papa moeilijk is, veeleer omdat ze mama niet kan missen. Ze reageert als een kleuter, wil niet langer dan een paar

uur van mama weg. De ervaringen in de eerste periode van de scheiding – Marie was toen daadwerkelijk kleuter – blijven haar gedrag bepalen. We zullen Marie moeten leren haar emoties te controleren via objectieve en/of geruststellende gedachten. Mama en papa hebben een hele weg afgelegd, er wordt geluisterd naar Marie, problemen geraken opgelost.

Een ander verschijnsel is faalangst. Benoit is veertien, hij raakt moeilijk op school. Een negatieve ervaring in de klas – een klasgenoot liet merken dat hij Benoit niet tof vindt – veroorzaakt angst. Niet enkel het in de klas zijn, benaauwt Benoit, ook de lessen verontrusten hem. Hij is er nu al van overtuigd dat hij niet zal slagen. Hij blokkeert, wil het liefst thuis blijven. Daar wordt hij begrepen, faalt hij niet. Benoit veralgemeent: één klasgenoot die hem niet tof vindt, geeft hem het gevoel dat niemand hem moet. Eén slecht punt staat gelijk met buizen. Het zwart-witdenken blijkt sterk. Wanneer ik vaststel dat er sprake is van een ontwikkelingsstoornis – namelijk tics en dwangmatige instelling – kan gestart worden met de juiste begeleiding: Benoit inzicht geven in zijn manier van denken en handelen, zijn soepelheid vergroten.

En ik, ik ben er gerust op. Ook na 21 december draait de wereld gewoon voort. Dat moet ze wel. Er ligt namelijk nog veel te veel werk te wachten.”