

Mijn moeder is daar bang voor
en nou heb ik het ook!



Charlotte Visch, 2018

Angst is een boodschap van je lichaam: jij bepaalt wat je ermee doet

Inleiding

Als Integratieve Kindertherapeut werk ik met kinderen en hun ouders in mijn praktijk Child Consult in Amsterdam. Eén van de vele thema's waar ouders hun kind voor aanmelden is angst. Soms leeftijd-gekoppelde angst, zoals angst voor inbrekers en ontvoering, die bij 8-jarigen heel gebruikelijk is of angst voor monsters en zombies bij 5-jarigen. Een kind kan ook angsten hebben die het gevolg zijn van ervaringen (het zien van de film Chuckie) of als gevolg van de opvoeding van de ouders. 'Hoe geven ouders hun angst door aan hun kind' is het thema van dit artikel.

Nog voordat hun kind geboren is hebben de meeste ouders al ideeën over wat wel of niet goed is voor hun kind. Ouders proberen hun kind in de regel niet op te voeden tot angsthaasje, durfal of haantje de voorste. We hebben liever geen huismusje, maar ook geen globetrotter, die op z'n derde jaar de driewieler pakt en op weg gaat naar zijn oma, die 30 kilometer verder woont. Door middel van waarschuwingen (gebaseerd op angst) proberen we kinderen te beschermen tegen onheil. Hoe maak je als ouder het onderscheid tussen gezonde angst, die het kind kan helpen om gevaarlijke situaties in te leren schatten en ongezonde angst, die kan leiden tot het vermijden van ongevaarlijke maar leerzame situaties? Wanneer en hoe stimuleer je als ouder je kind tot het nemen van een risico en wanneer verbied een ouder zijn kind om actie te ondernemen? De hoge glijbaan in het pretpark kan zowel een geweldig belangrijke uitdaging betekenen als een gevaarlijk ijzeren gevaarte waar je met je jas aan blijft hangen. We willen allemaal dat onze kinderen uit groeien tot zelfstandige, evenwichtige volwassenen. Wanneer we niet precies weten waarom we iets doen en wat het effect precies is, lopen we het risico kinderen te belemmeren of te stimuleren in de verkeerde richting. De bezorgdheid van ouders wordt (heel begrijpelijk) door kinderen vaak ervaren als overdreven angst. "Ik kan dat heus wel. Ik val echt niet!" Kinderen kunnen twee dingen doen met de angst: overnemen en net zo angstig worden of zich er juist tegen afzetten. Als we angst van ouders en de effecten daarvan op kinderen willen onderzoeken is het handig om een aantal kanten van het opvoeden (in relatie tot angst) zorgvuldig te bekijken. Ik maak in het algemeen onderscheid tussen *opvoedingsdoelen* en *privé-doelen*. Als ouder vind je het misschien belangrijk dat je kind aan sport doet. Maar stiekem van binnen zou je het heel leuk vinden als je kind voor 'jouw' sport kiest. Een privé-doel heeft de bedoeling om je persoonlijke wensen door het kind te laten vervullen. Als je daar eerlijk en helder in bent laat je ruimte voor je kind om iets anders te doen, dan is daar niks mis mee: "Ik wil dat je aan sport doet, want dat is goed voor je gezondheid. En ik zou het wel heel leuk vinden als je voetballen koos! Ik ben benieuwd wat jij kiest." Met privé-angst van de ouder werkt het precies andersom: het kind krijgt ongewild de taak om de angst van de ouder te dempen of te voorkomen. En dat is onder alle omstandigheden geen goede zaak. Het kind houdt zich dan bezig met de ouder en krijgt de verantwoording voor het welbevinden van deze ouder. Terwijl het bezig hoort te zijn met zijn eigen zelfonderzoek (durf ik dit al?) en ontwikkeling (ik wil dit leren). Een natuurlijk opvoedingsdoel is het kind uit te laten groeien tot een zelfstandige, zelfverantwoordelijke, gezonde volwassene, waar een kind volgens de Rechten van het Kind aanspraak op mag maken. Een voorbeeld van een privé-angst: "Ik wil dat jij binnen komt als de straatlampen aan gaan, want ik kan je niet vinden in het donker." Deze ouder geeft geen informatie, maar het voorkomen van de eigen angst als doel aan het kind om voor het donker binnen te zijn.

Een voorbeeld van een opvoedingsdoel in relatie tot angst: "Ik wil dat jij binnen komt als de straatlampen aan gaan, want ik vind het te gevaarlijk als je in het donker alleen buiten bent. 's Avonds lopen kinderen meer gevaar dan overdag in het licht. "

Ik wil hier iets dieper ingaan op het *effect van het bereiken van een privé-doel ten opzichte van een opvoedingsdoel*. Stel dat een ouder erin slaagt om een privé-doel via het kind te realiseren...welke gevolgen heeft dat voor het kind? Het kan erin resulteren dat het kind meer en meer op de ouder gaat lijken of zich juist steeds heftiger tegen zijn vader of moeder gaat afzetten. Wanneer een ouder erin slaagt om een gezond opvoedingsdoel te behalen dan wordt een kind steeds meer zichzelf.

Iedere ouder die zich richt op het behalen van opvoedingsdoelen zal bij zichzelf moeten onderzoeken waarom hij die doelen zo belangrijk vindt. Het is belangrijk voor het welzijn van kinderen dat iedere ouder onderzoek doet naar de oorsprong van doelen, die we vaak zo vanzelfsprekend vinden. Want ...hoe komen ouders erbij dat het heel belangrijk is om altijd op tijd te komen? En hoe komen ze erbij dat het heel belangrijk is om beleefd te zijn? Is het zinvol om de angst voor te-laat-komen op school aan de kinderen over te dragen? Worden de kinderen door deze angst betrouwbaar in hun afspraken of juist niet? Is het zinvol om kinderen bang te maken voor de juf? Doen ze daardoor beter hun best op school of juist niet? Soms kan er achter zo'n onschuldig opvoedingsdoel (socialiseren en leren rekening te houden met afspraken en regels) een privé-doel schuil gaan dat terug te vinden is in het gedrag van ouders. Er zijn ouders, die geen zin hebben in gezeur van de juf of ze hebben tot doel om als een 'goede ouder' over te komen. Ze dreigen met: "Schiet nou op, want anders wordt de juffrouw boos!" Een ouder die zijn kind daadwerkelijk wil socialiseren, zal zeggen: "Hoe ga je dat aanpakken op school als je ervoor kiest om te laat te komen? Heb je hulp nodig of leg je het zelf uit?" Socialiseren is een proces dat eenzijdig verloopt als je als kind geen kans krijgt om ook eens a-sociaal te doen. En hoe erg is het eigenlijk als je te laat komt? Wat gebeurt er precies? Is de juf echt zo gevaarlijk als de ouder doet vermoeden? Een kind dat de angst voor de juf overneemt, kan overdreven bang worden op momenten dat hij zelfs buiten zijn schuld te laat komt. Wat is precies de reden dat kinderen angsten van hun ouders overnemen? Ten eerste hebben de meeste kinderen een basale angst om hun ouders zelf te verliezen, de liefde van hun ouders te verliezen of afgewezen te worden door hun ouders.

Door de angst van de ouder over te nemen kan het kind de angst voor het verlies van de ouder verzachten. Ergens weet het kind dat het zelf er anders over denkt, maar kan het zich niet veroorloven om de eigen gedachte of het eigen gevoel te volgen, vanwege die eerder beschreven basale angst. Een volledig overgenomen angst (waarbij het eigen 'weten' uitgeschakeld is) voelt uiteindelijk als eigen angst. Intern blijft het conflict tussen de ouder-angst en het kind bestaan: "Ik ben niet bang, maar mijn vader/moeder is daar bang voor." Conflicten geven klachten in de vorm van psychische of lichamelijke symptomen.

Ouders hebben de taak hun kinderen in veiligheid en liefde groot te brengen. Het is echter onmogelijk om dag en nacht over kinderen te waken. Daarmee is ouder-zijn een bijna onmogelijke taak geworden. Begrijpelijk dat er bij het ouderschap heel wat angst komt kijken. Ouders hebben grote en kleine angsten over hun kinderen. Van 'Als ze maar niet te laat op school komen' tot 'Groeien ze wel gezond en veilig op'. Reële en irreële angsten. Gezonde en ongezonde angsten. Hoe ontstaan ouder-angsten? *Sommige angsten van ouders ontstaan gewoon uit ervaring*. Ze maken hun kinderen dag en nacht mee. "Voor je er erg in hebt klimt hij op het dak," verzuchtte eens een vader. "Hij ziet het gevaar niet!" Deze ouder

heeft een reële, gezonde angst. Als hij geen maatregelen neemt loopt zijn kind gevaar op ernstig letsel. De ervaring met zijn kind heeft hem geleerd hoe zijn kind in elkaar zit. Andere angsten komen voort uit het privé-verleden van ouders. Niet de ervaring met hun kind geeft voeding aan de angst, maar *een ervaring uit hun eigen jeugd wordt als uitgangspunt genomen*. Ook deze angsten kunnen hun waarde hebben en waarschuwen voor een gevaarlijke situatie: “Ga nou maar niet op het ijs, want het is veel te dun. Ik ben er vroeger eens doorheen gezakt en dat was heel eng.”

Angsten kunnen onverholen en open aan kinderen worden voorgelegd: “Ik denk dat ze die angst voor prikken van mij heeft,” zei de moeder van Lottie. Doordat deze moeder zo eerlijk en open was kon Lottie zich snel van haar niet-eigen-angst bevrijden. Moeilijker wordt het met de verborgen angsten: “Oma komt ook altijd op jouw verjaardag, dus nu moet jij ook naar haar toe.” De ouder die deze zin uitsprak was niet zozeer bezig met het aanleren van sociaal gedrag, maar was bang voor conflict met haar moeder. De verborgen angsten zijn het meest verraderlijk. Het lijkt zo logisch en een gezond opvoedingsdoel (naar de verjaardag van oma om socialisering en respect bij te brengen), maar op gevoelsniveau wordt de eigen angst doorgegeven. Kinderen reageren bijna automatisch op het achterliggende motief.

Recept om je eigen angst door te geven aan je kind

Hoe kun jij je eigen angst overbrengen op je kind?

Weigeren je kind een eigen ervaring te laten hebben door een voorspelling te doen: “Ik weet wat er gaat gebeuren, dus dat moet jij maar niet doen.”

Dreigen met contactverbreking of uitzonderingspositie: “Dan ziet iedereen dat jij ...” en “Dan krijg je nooit vriendinnetjes.”

Persoonlijke groei bedekken met familiegeschiedenis: “Wij van de Dreu zelf familie durven dat niet.”

Uitspraak doen met een onduidelijke logica: “Het is nu eenmaal zo! Waarom? Daarom!”

Vastzetten van de ontwikkeling: “Zo ben jij nu eenmaal.”

Door welke aannames en onbewuste overtuigingen maak jij jezelf medeplichtig?

Ervaring uit eigen jeugd als enige realiteit nemen: “Ik was daar bang voor, dus het is logisch dat zij daar ook bang voor is.”

Het kind als deel van zichzelf ervaren: “Dit kind lijkt op mij, dus ik weet wat het voelt.”

Het kind heeft niets van zichzelf, maar wordt als optelsom van vader en moeder gezien: “Dit heeft hij van mij en dat heeft hij van mijn partner.”

Eigen opvoedingservaringen als uitgangspunt nemen: “Ik was vroeger ook bang voor mijn ouders, en daardoor heb ik respect ontwikkeld.”

Veelgehoorde, goedbedoelde tips

In de opvoedtraining voor ouders ‘HarTgrondig Opvoeden’ (als aanvulling van het boek ‘De sleutel tot je kind’) gegeven door speciaal opgeleide Sleuteltrainers, wordt een hele les gewijd aan het onderkennen van privé-doelen, die onder het mom van opvoedingsdoelen aan kinderen worden gepresenteerd. Wanneer ouders elkaar openhartig vertellen over de angsten waar ze mee zitten, dan reageert de ene groep uiterst verbaasd en de andere groep vol herkenning. De tips, die ze elkaar geven, halen de ouders vaak spontaan uit de ervaringen, die ze met hun eigen kinderen hebben: “Ik doe het altijd zó met mijn kind.”

Ouders zitten vaak vast aan een bepaalde manier van omgaan en het stellen van regels aan

hun kind. De uitwisseling over verschillende manieren van opvoeding van het kind doet ouders realiseren dat er om een opvoedingsdoel te bereiken vele wegen en middelen zijn. *Een goed opvoedingsdoel richt zich op de persoonlijkheid van het kind en de manier waarop dit kind met zijn specifieke aanleg onder deze specifieke omgevingsfactoren het meest optimaal kan uitgroeien tot zichzelf.*

De onhandige, niet praktische tips, die ouders krijgen van familieleden en hulpverleners, zijn vaak regelrechte opdrachten in plaats van adviezen: "Dat moet je gewoon niet meer doen." Of gericht op algemene factoren van kinderen: "Dat kunnen ze best op die leeftijd. Laat het ze zelf maar uitzoeken." Ook voor ouders is het van belang dat zij hun eigen overtuigingen serieus onderzoeken. Het heeft geen zin om 'zomaar' wat te doen. Het resultaat kan anders tot nog meer ondefinieerbare angst leiden.

Gebruiksaanwijzing om je kind te bevrijden

Het is goed om je kind te bevrijden van de privé-angsten van zijn ouders en hem een eigen identiteit te gunnen. Bij elk onderzoek naar gedrag en motieven zijn de volgende onderzoeksvragen van belang om aan jezelf als ouder te stellen.

Vraag 1: Durf ik oneindig nieuwsgierig te zijn naar mijn eigen (egocentrische) motieven?

Vraag 2: Durf ik het risico te lopen dat ik het helemaal bij het verkeerde eind heb gehad al die tijd?

Vraag 3: Eerst wist ik zeker dat ik gelijk had. Kan ik de onzekerheid van het niet-meer-zeker-weten wel aan?

Vraag 4: Durf ik aan mijn kind te vertellen dat ik het voortaan anders wil doen?

Vraag 5: Kan ik deze 'schuld' naar mijn kind verdragen?

Wanneer je op deze vijf vragen 'ja' durft te zeggen, dan ben je nu al een geweldige ouder. Iedere volwassene die durft te erkennen dat hij een belemmerende werking heeft op de groei van zijn eigen kind is een dapper mens. In onze maatschappij denken veel mensen nog steeds dat je als ouder geboren wordt. Wat een onzin. Ouderschap is een continu proces, waarbij het maken van fouten inherent is aan het vak.

Het onderzoek naar de correctheid van opvoedingsdoelen in relatie tot angst is niet compleet zonder onderzoek naar je eigen kind.

Vraag 1: Ben je nieuwsgierig hoe je kind denkt over je aangeboden angst?

Vraag 2: Wil je weten waarom je kind zich zo gedraagt en niet anders?

Vraag 3: Wil je weten welk motief daarachter ligt?

Vraag 4: Wil je vertellen aan je kind welk aandeel je hebt in zijn angst?

Vraag 5: Wil jij je kind de kans geven jouw angst aan jou terug te geven en zich daarmee te bevrijden?

Heb je ook deze vijf vragen met 'ja' beantwoord, dan rest je nu alleen nog te onderzoeken welke angsten reëel zijn en je kind beschermen tegen gevaar en welke angsten overbodig en belemmerend zijn. Veel succes met je eigen bevrijding!

Fouten herstellen

In moeilijke situaties vallen volwassenen soms terug op hun eigen ervaringen als kind en 'horen' opnieuw de uitspraken, die hun ouders ooit naar hen hebben gedaan. Tot schrik van veel ouders gedragen ze zich op zo'n moment precies als hun eigen ouders. En ze hadden zich nog zo voorgenomen om nooit zo te worden als ... Manieren en uitspraken van hun

eigen ouders, waar ze toen ook al zo'n hekel hadden worden in henzelf geactiveerd. Gedachten lezen is zo'n manier.

Wanneer een ouder zich erop betrappt dat hij de neiging heeft om gedachten te lezen ("Ik weet precies waar jij bang voor bent!"), of te generaliseren ("Alle kinderen van jouw leeftijd durven dat.") of via privé-angst ("Eng, hè ... spinnen en wormen") het kind van zichzelf probeert te maken, zijn er gelukkig manieren om deze magische zinnen te ontcrachten. De truc zit in de vervolgzin. De foute tekst kunt u ontcrachten door de zin aan te vullen met: "Ik denk er zo over, maar ik weet natuurlijk niet hoe jij daarover denkt. Vertel eens ... wat denk jij?"

Met deze tips blijken ouders en kinderen goed mee aan de slag te kunnen. Gelukkig maar. Het is ze immers beiden gegund om zoveel mogelijk vrij van angst te leven.

Dit is een hoofdstuk uit het boek 'AngstWegwijzer'. Thema's van de andere hoofdstukken: angst voor injectienaalden, zelfstandig zijn, slapen, nare gevoelens, faalangst en keuzes maken.