Vrienden programma



Als angst de baas wordt

Waarom angst niet alleen in het hoofd zit, en wat kinderen écht helpt.

EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR PROFESSIONALS

Inhoud

Angst hoort bij opgroeien

Het lichaam reageert soms eerder

Neuroceptie: signalen van veiligheid

Stressreacties bij kinderen

Regulatie en oefenen met angst

De angstcirkel

Geruststellen: steun of zekerheid?

Vijf valkuilen

Vijf praktische oefeningen

Werkblad: mijn moedige stap

Verder werken en bronnen

Het Vriendenprogramma

Angst hoort bij opgroeien

Wanneer angst het dagelijks leven beperkt, is meer nodig dan alleen geruststelling.



Angst is een normale en nuttige reactie. Het helpt kinderen alert te zijn op mogelijke gevaren. Wanneer het alarmsysteem vaak of intens reageert, kunnen school, slapen, vriendschappen en nieuwe ervaringen moeilijker worden.

Een kind kan begrijpen dat een situatie waarschijnlijk veilig is en toch hartkloppingen, buikpijn of een sterke drang om te ontsnappen ervaren. Dat verschil tussen weten en voelen is belangrijk.

De bedoeling is niet om alle angst weg te nemen, maar om kinderen te helpen spanning te herkennen, te verdragen en stap voor stap nieuwe ervaringen op te doen.

Kleine stappen maken ruimte voor nieuwe ervaringen.

Het lichaam reageert soms eerder dan het denken

Een angstreactie begint niet altijd met een bewuste, negatieve gedachte.

01 Signaal

Een situatie of lichamelijke sensatie wordt opgemerkt.

02 Alarmreactie

Hartslag, spierspanning en ademhaling veranderen.

03 Bewuste betekenis

Pas daarna kan het kind benoemen: “Ik ben bang.”

Het brein verwerkt voortdurend signalen uit de omgeving en uit het lichaam. Bij mogelijke dreiging kunnen autonome stressreacties snel op gang komen. Sterke activatie kan het moeilijker maken om flexibel te denken, instructies te volgen of woorden te vinden.

Voor de professional

Een kind kan rationeel weten dat het veilig is, terwijl het lichaam nog alarm slaat. Begin met opmerken en afstemmen; kies daarna een passende oefening.

Neuroceptie: de onzichtbare radar voor veiligheid

Hoe automatische dreigingsverwerking het gedrag van kinderen beïnvloedt.

Neuroceptie is een begrip uit de polyvagaaltheorie. Het verwijst naar het grotendeels onbewust verwerken van signalen die als veilig of bedreigend worden ervaren. Denk aan toon, gezichtsuitdrukking, voorspelbaarheid, prikkels, eerder opgedane ervaringen en lichamelijke sensaties.

Omgeving

Geluid, drukte, onverwachte veranderingen

Contact

Stemgebruik, mimiek, nabijheid

Lichaam

Hartslag, buikgevoel, vermoeidheid

Wetenschappelijke nuance

Niet alle specifieke verklaringen binnen de polyvagaaltheorie zijn empirisch bevestigd. Automatische dreigingsverwerking en autonome stressreacties zijn wel breed onderzocht.

Praktische vraag: “Wat merkte je als eerste: iets in de omgeving, in het contact met een ander of in je lichaam?”

Drie veelvoorkomende stressreacties

Vechten, vluchten en bevriezen zijn automatische reacties van het zenuwstelsel op ervaren dreiging. Welke reactie op de voorgrond treedt, verschilt per kind en per situatie. Persoonlijkheid, temperament, eerdere ervaringen en de mate waarin een kind zich veilig voelt, spelen hierbij een rol. Een kind kan daardoor in verschillende situaties heel anders reageren.

VECHT

Mobiliseren

Boos worden, discussiëren, controle zoeken of fel reageren.

VLUCHT

Vermijden

Weglopen, uitstellen, afleiding zoeken of herhaaldelijk bevestiging vragen.

BEVRIES

Blokkeren

Stilvallen, weinig antwoorden, niet kunnen beginnen of zich terugtrekken.

Observeer het gedrag zonder het kind tot één reactie te reduceren.
Vraag: wat probeert dit gedrag op dit moment op te lossen?

Regulatie helpt leren, maar angst mag blijven

Het doel is niet dat een kind volledig ontspannen is voordat het kan oefenen.

Een rustige, voorspelbare benadering kan ruimte geven voor contact en leren. Soms helpen vertragen, bewegen, oriënteren op de omgeving of samen een volgende stap voorbereiden beter dan veel praten.

Maar wanneer alle spanning eerst weg moet, kan reguleren een veiligheidsritueel worden. Bij angstbehandeling is juist belangrijk dat kinderen leren: “Ik kan dit doen terwijl ik spanning voel.”

1

Opmerken

Wat gebeurt er in lichaam en gedrag?

2

Afstemmen

Is er voldoende contact en overzicht?

3

Kiezen

Welke kleine stap is nu mogelijk?

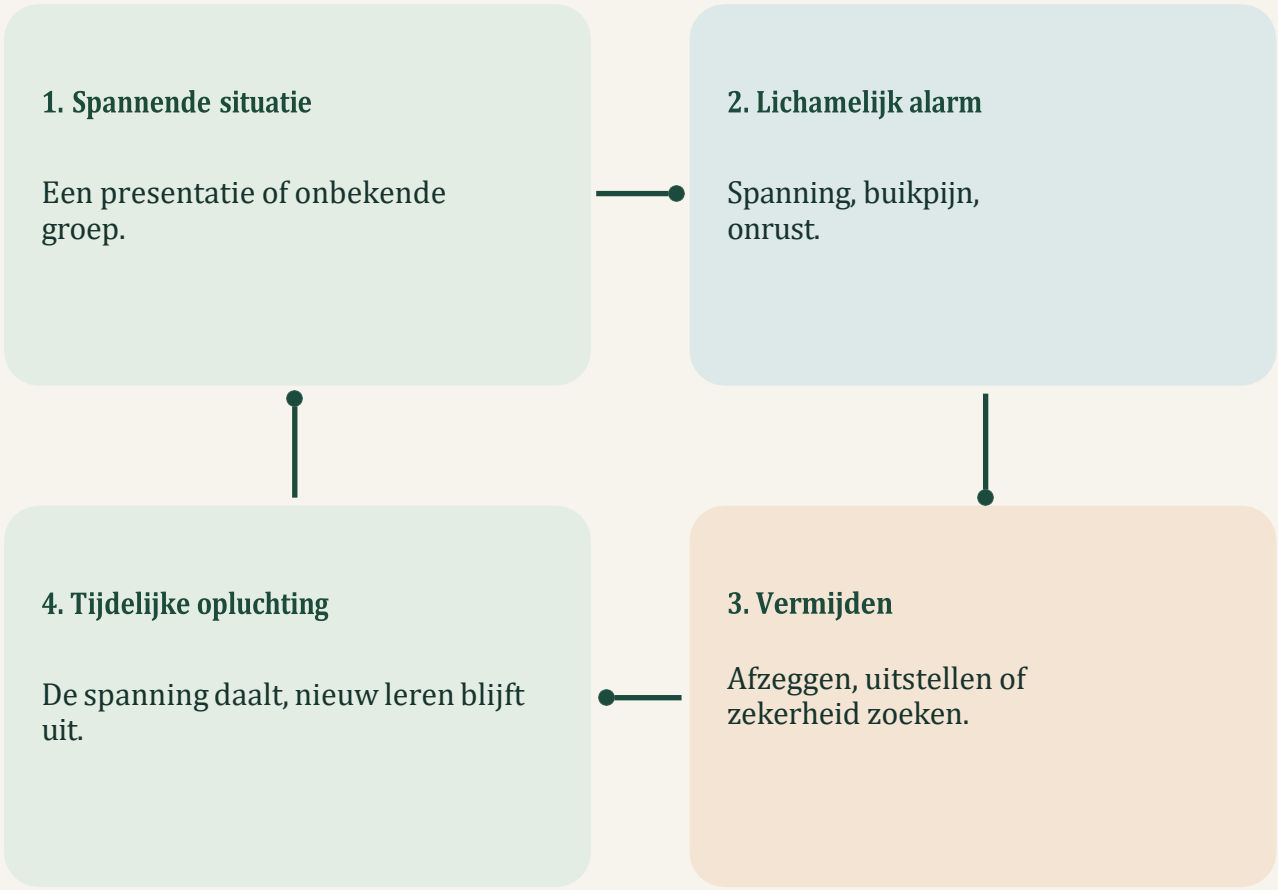
4

Ervaren

Wat gebeurde er werkelijk?

De angstcirkel

Waarom vermijden op korte termijn oplucht, maar angst op lange termijn kan versterken.



Het helpt om kinderen stap voor stap te laten oefenen met situaties die ze spannend vinden. Zo kunnen ze ervaren dat de situatie vaak minder bedreigend is dan verwacht en dat ze, ook wanneer ze angst voelen, meer aankunnen dan ze denken.

Geruststellen: steun of zekerheid?

Het verschil zit vaak in de functie van geruststelling.

Begrip en steun zijn belangrijk. Maar als een kind steeds dezelfde bevestiging nodig heeft en de opluchting kort duurt, kan geruststelling onderdeel worden van een angstpatroon.

In plaats van: “Er gebeurt echt niets, dat beloof ik.”

Probeer: “Ik zie dat je bang bent. Welke kleine stap kun je toch zetten? Ik blijf bij je terwijl je oefent.”

Zo biedt je nabijheid en ruimte om vertrouwen op te bouwen in de eigen vaardigheden.

Steun is helpend als die moedige stappen mogelijk maakt.



Vijf valkuilen bij angstbegeleiding

Vijf valkuilen

Goedbedoelde reacties kunnen onbedoeld angst in stand houden.

Deze valkuilen ontstaan vaak vanuit liefde en de wens om te helpen. Toch kunnen ze ervoor zorgen dat een kind minder vertrouwen krijgt in zichzelf en de angst onbedoeld blijft bestaan.

1 Te snel geruststellen



Steeds zeggen dat het "echt niet eng is" kan de ervaring van het kind ontkennen. Daardoor leert het kind minder vertrouwen op eigen geveelens.

"Er is niks aan de hand, hoor."

2 Vermijden



Situaties uit de weg gaan geeft op korte termijn opluchting, maar bevestigt op de lange termjin dat de situatie gevaarlijk is. De angst kan daardoor groter worden.

"Dan doen we het maar niet."

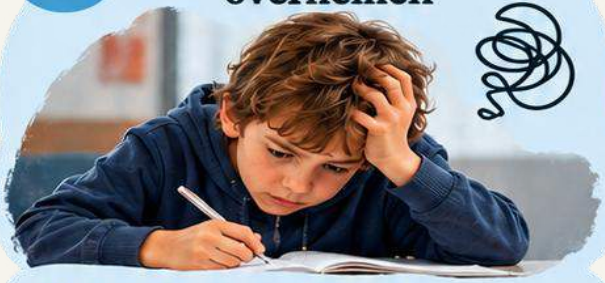
3 Te veel zekerheid geven



Steeds bevestiging vragen en krijgen ("Gaat het wel goed?") kan de angst voeden. Het kind leert daardoor minder vertrouwen op de eigen inschatting en blijft op zoek naar zekerheid.

"Het komt toch wel goed, hè?"

4 Teveel controle overnemen



Alles voor het kind oplossen of teveel sturen, kan de boodschap geven: "Jij kunt dit niet zelf." Hierdoor krijgt het kind minder kans om eigen vaardigheden te ontwikkelen.

"Ik doe het wel voor je."

5 Te veel focus op veiligheid



Als alle aandacht naar mogelijke gevaren gaat, kan het kind steeds alerter worden. Dit vergroot de angst en maakt het moeilijker om positieve ervaringen op te merken.

"Wat als er iets misgaat?"

Mijn lichaam geeft signalen

Vroege signalen herkennen zonder ze meteen te willen veranderen.

Angst is niet alleen iets wat een kind denkt of voelt. Het lichaam reageert vaak al voordat een kind zich bewust is van de spanning. De hartslag kan versnellen, de ademhaling verandert, spieren spannen zich aan of er ontstaat een vervelend gevoel in de buik. Sommige kinderen worden onrustig en willen bewegen, terwijl anderen juist stilvallen of zich terugtrekken.

Kinderen herkennen deze lichamelijke signalen niet altijd als spanning of angst. Ze merken bijvoorbeeld alleen dat ze buikpijn hebben, zich niet lekker voelen of plotseling boos worden. Door samen aandacht te besteden aan deze reacties, leren kinderen hun eigen vroege signalen steeds beter herkennen.

Van alarm naar aandacht

Aandacht verbreden en contact houden met de omgeving.

Nodig het kind uit om even stil te staan bij wat er om zich heen gebeurt. Laat het beide voeten op de grond zetten en rustig de omgeving verkennen. Vraag welke drie dingen het ziet, welke twee geluiden het hoort en waar het lichaam contact of steun ervaart, bijvoorbeeld via de voeten op de grond of de rug tegen de stoel.

Door de aandacht bewust naar de omgeving te verplaatsen, kan het kind meer afstand nemen van de spanning en opnieuw contact maken met het hier en nu. Bespreek vervolgens welke kleine, haalbare stap het kind kan zetten om verder te gaan met de situatie die het spannend vindt.

Praktijktip

Niet ieder kind vindt ademhalingsoefeningen of aandacht voor lichamelijke sensaties prettig. Kijk wat bij het kind past. Soms helpen bewegen of bewust de omgeving verkennen beter om spanning te reguleren.

Helpende gedachten op het juiste moment

Flexibel denken oefenen zonder de lichamelijke angst te ontkennen.

Bespreek met het kind wat het denkt dat er gaat gebeuren zodra het voldoende rustig is om hierover na te denken. Onderzoek samen hoe waarschijnlijk deze verwachting is en help het kind om de situatie vanuit een ander, realistischer perspectief te bekijken.



Samen bespreken

Een kind is bang dat anderen het zullen uitlachen wanneer het iets zegt in de groep. Bespreek hoe het deze verwachting kan onderzoeken, bijvoorbeeld door één vraag te stellen in een kleine groep. Kijk daarna samen wat er daadwerkelijk gebeurde en wat het kind hiervan heeft geleerd.

Praktijktip

Nieuwe ervaringen zijn minstens zo belangrijk als een andere gedachte formuleren.

De moedige stap

Vermijding doorbreken met een haalbaar experiment.

Kies samen met het kind een situatie die het spannend vindt, maar waarin het graag meer zelfvertrouwen wil ontwikkelen. Verdeel deze situatie in kleine, haalbare stappen. Een kind dat het spannend vindt om in een groep iets te zeggen, kan bijvoorbeeld eerst oefenen met een vertrouwde volwassene, vervolgens een vraag stellen aan een klasgenoot en uiteindelijk iets zeggen in een kleine groep.

Bespreek samen

Kijk na iedere stap samen terug op de ervaring. Was de situatie zoals het kind had verwacht, of verliep het anders? Bespreek wat goed ging, wat lastig was en wat het kind kan meenemen naar een volgende stap.

Praktijktip

Beloon het proberen, niet het volledig verdwijnen van angst.

Samen oefenen, samen begrijpen

Volwassenen bieden steun zonder de spannende stap over te nemen.

Bespreek met ouders, school en andere betrokken professionals hoe zij het kind het beste kunnen ondersteunen. Maak samen afspraken over het bieden van duidelijkheid en voorspelbaarheid, het stimuleren van kleine, haalbare stappen en het herkennen en benoemen van vooruitgang.

Om over na te denken

Waar nemen volwassenen de stap ongemerkt over? Hoe vieren we inzet en nieuwe ervaringen?

Praktijktip

Een gedeelde aanpak voorkomt tegenstrijdige boodschappen.

Mijn moedige stap

Een werkblad om samen met het kind te gebruiken. Schrijven of tekenen mag allebei.

1. Wat vind ik spannend?

2. Hoe merk ik spanning in mijn lichaam?

3. Wat is mijn eerste kleine stap?

4. Wie of wat helpt mij?

5. Wanneer ga ik oefenen?

6. Wat gebeurde er? Wat heb ik geleerd?

Van begrijpen naar vertrouwen en groei

Inzicht in angst is een belangrijke eerste stap. Door nieuwe ervaringen ontstaat verandering.

Wanneer kinderen begrijpen hoe angst werkt en waarom hun lichaam zo reageert, kunnen ze hun eigen reacties beter herkennen. Maar begrijpen alleen is niet voldoende. Door stap voor stap spannende situaties aan te gaan, ontdekken kinderen dat ze met angst kunnen omgaan en vaak meer aankunnen dan ze vooraf dachten. De steun van volwassenen en het bewust stilstaan bij positieve ervaringen helpen om dit vertrouwen verder op te bouwen

Verder lezen

Wil je meer weten over angst bij kinderen en hoe je hen kunt ondersteunen? Deze Nederlandstalige publicaties bieden achtergrondinformatie, praktische voorbeelden en handvatten voor de begeleiding.

- De Pree, W. *Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn.* Pelckmans Uitgevers.
- Creswell, C., & Willetts, L. (2024). *Help je kind bij angst en zorgen.* Uitgeverij Nieuwezijds.
- Huebner, D., & Neely, E. (2025). *Angsten en fobieën bij kinderen van A-Z: Met creatieve exposure-oefeningen.* Uitgeverij SWP.
- Boer, F. (2011). *Angst bij kinderen.* LannooCampus.
- Nederlands Jeugdinstituut. *Hoe help ik kinderen met angstklachten?* www.nji.nl

Verder werken met het Vriendenprogramma

MEER DAN LEREN OMGAAN MET ANGST

Het Vriendenprogramma biedt professionals een wetenschappelijk onderbouwde en gestructureerde aanpak om kinderen te helpen bij hun sociaal-emotionele ontwikkeling en het versterken van hun veerkracht.

Kinderen leren niet alleen hun gevoelens herkennen en omgaan met angst en spanning, maar ontwikkelen ook vaardigheden op het gebied van emotieregulatie, ontspanning, helpend denken, probleemoplossing en sociale interacties. Ze oefenen met het aangaan van uitdagingen, het vergroten van hun zelfvertrouwen, het vragen en benutten van steun en het omgaan met tegenslagen.

Het programma richt zich zowel op kinderen die al angstklachten ervaren als op kinderen die preventief baat hebben bij het ontwikkelen van deze vaardigheden.

Tijdens de opleidingen leer je hoe je het programma op een praktische en gestructureerde manier inzet, met aandacht voor de ontwikkelingsfase, behoeften en mogelijkheden van de kinderen met wie je werkt.

Ontdek onze opleidingen en leer hoe je kinderen kunt helpen om met meer vertrouwen, veerkracht en vaardigheden in het leven te staan.

Meer informatie en trainingen

www.vriendenprogramma.info