

# Begeleiding bij angsten

Q&A Psychogoed Professionals

Februari 2026

# Meer over angst bij kinderen

## Wat gebeurt er bij angst?

- Angst = een normale beschermingsreactie van het brein.
  - Amygdala → alarm
  - Stresssysteem → lichaam klaar voor actie
  - Vermijding → opluchting (maar versterkt angst)

**Angststoornissen** behoren tot de meest voorkomende psychische problemen bij kinderen:

- ± 10–20% van de kinderen ontwikkelt een angststoornis
- Veel angsten starten tussen 6–12 jaar
- Effectief te behandelen → 60-80% aanzienlijk minder klachten
- Zonder behandeling blijft angst bij een deel bestaan tot in adolescentie of volwassenheid

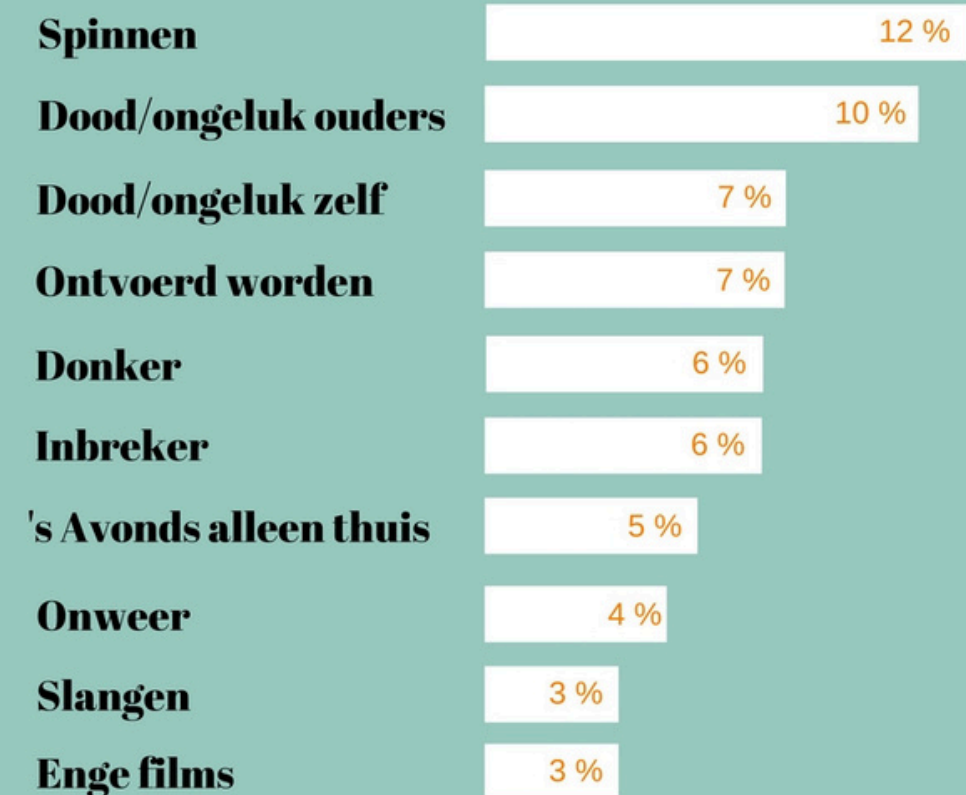
# Wanneer is angst onderdeel van de normale ontwikkeling?

Angst is normaal als:

- Past bij leeftijd (donker, monsters, nieuwe situaties)
- Tijdelijk is
- Kind kan een situatie nog wel aangaan met steun
- Geen grote beperkingen in dagelijks functioneren
- Intensiteit wisselt

## De Angst top 10 bij kinderen

Angsten komen vaak voor bij kinderen. Ze horen bij de ontwikkeling. Dit zijn de meest voorkomende normale angsten bij kinderen tussen de 8 en 12 jaar.



Bron: 'Monsters onder het bed' van Peter Muris

Psychogoed 

Psychogoed 

# Wanneer is er meer nodig bij angsten?

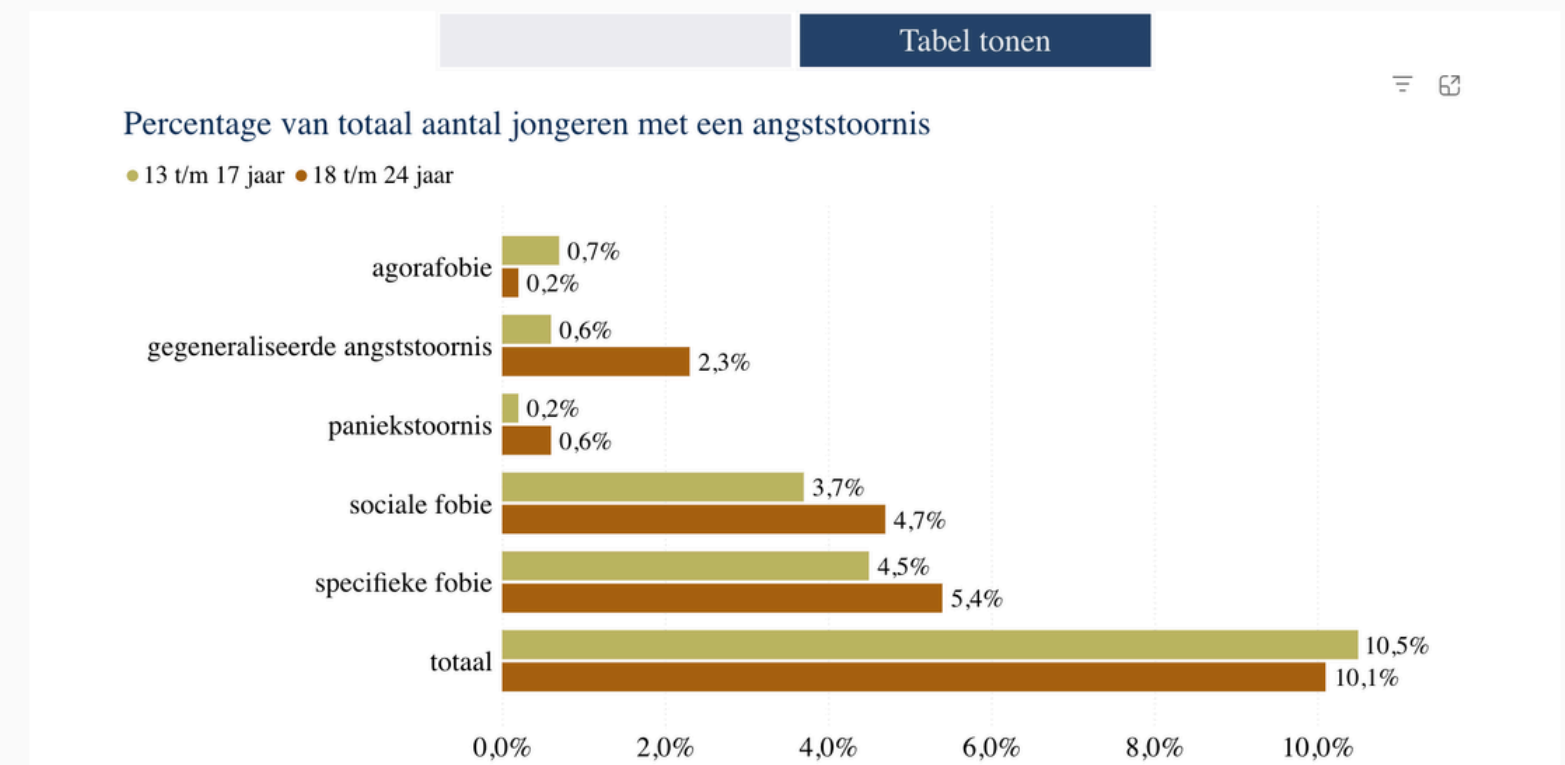
## Sprake van een angststoornis als:

- De angst buiten proportie is ten opzichte van de situatie en ontwikkelingsleeftijd van het kind
- De angst aanhoudt (meestal  $\geq$  enkele maanden)
- Het kind vermijdt of situaties alleen met veel spanning doorstaat
- De angst belemmert het dagelijks functioneren (thuis, school, sociaal) van het kind en/of het gezin.

## Er is meer nodig als:

- Angst leidt tot vermijding (school, slapen, sociale situaties)
- Angst houdt lang aan (maanden)
- Kind veel lichamelijke klachten heeft
- Angst beïnvloedt gezin en dagelijks leven sterk
- Ouders passen zich voortdurend aan
- Kind veel geruststelling nodig heeft
- Paniek of extreme spanning optreedt

## Aantal jongeren met een angststoornis



Hiernaast bij kinderen ook regelmatig:

- Selectief mutisme
- Separatie angststoornis

# Begeleiding van angst bij kinderen

Onderdelen van een effectieve behandeling:

## 1. Psycho-educatie

- Angst is niet gevaarlijk, lichaam reageert automatisch
- Dapper zijn = doen terwijl je bang bent

## 2. Exposure

- Oefenen in stapjes, zodat vermijding wordt doorbroken
- Angst hiërarchie
- Veel herhalen en doen! -> succeservaringen

## 3. Regulatievaardigheden vergroten

- Ademhaling, lichaamsbewustzijn, ontspanning
  - Helpende gedachten
- 👉 Praten over angst vermindert angst niet, oefenen wel!

## 4. Ouderbegeleiding of ouderbetrokkenheid



# Ouders betrekken bij angstbegeleiding

→ Ouderbetrokkenheid vergroot de effectiviteit van de begeleiding

- Ouders houden onbedoeld vaak vermijding instant
- Overbeschermen (situaties overnemen en oplossen)
- Modeling

→ Belangrijk in de begeleiding van ouders:

- Begrip en erkenning
- Psycho-educatie over angst en instandhoudende factoren
- In plaats van angst wegnemen, angst leren begeleiden
- Aanleren van dapper gedrag → Kleine stapjes stimuleren, complimenten voor dapper gedrag

# Psychogoed toolbox

- Werkboek Ik ben TOP!
- Werkboek Ik heb Voelsprietten! en Ik ben Relaxed!  
→ ontspanning en regulatie en coping vaardigheden

## Ik kan het!

**Wat wil je leren?**

**Voordelen**

**Helpers**

**Het gaat lukken!**

**Hoe ga je het oefenen?**

**Hoe ga je het vieren als het gelukt is?**

Psychogoed.nl

## Stressmeter

**Overspoeld** .....

..... **Heel gestresst**

**Beetje gestresst** .....

..... **Onrustig**

**Rustig** .....

**Wat gebeurt er?**

**Wat kan ik doen dat helpt?**

**Wat kunnen anderen doen om mij te helpen?**

## LEER POSITIEF DENKEN

Je hebt geleerd om aan fijne dingen te denken, zoals waar je blij van wordt en wat er goed gaat. Dit zijn fijne, groene gedachten. Een gedachte is iets waar je aan denkt. Naast groene gedachten, zijn er ook rode gedachten. Dit zijn gedachten die niet fijn zijn. Als je je onzeker voelt dan zit er vaak een rode gedachte in je hoofd. Hieronder vind je voorbeelden van rode en groene gedachten.

**Rode gedachten:**  
"Ik kan niks"  
"Ik ben dom"  
"Het lukt me toch niet"

**Groene gedachten:**  
"Ik ben aardig"  
"Het is niet erg als het niet meteen lukt"  
"Ik ga het proberen"

Psychogoed.nl

## DURVEN & DOEN

Om je sterk te voelen helpt het heel goed om spannende dingen toch te doen! Je voelt je daarna heel sterk en trots!

Bedenk welke dingen jij spannend vindt. Waarmee wil je komende week gaan oefenen om je ook zo trots als een pauw te voelen?

Wanneer en hoe ga je het doen?

Wat is het voordeel als je dit doet? Wat levert het op?

Het is best moeilijk om iets spannends te doen. Bedenk daarom wie en wat jou hierbij kan helpen:

Weet je nog? Fouten maken mag! Het hoeft niet goed te gaan, liever niet zelfs. Want van fouten maken leer je. Als het niet meteen lukt, is dat helemaal niet erg. Het is al super knap dat je het gaat proberen!

Psychogoed.nl

## MEDITATIE

Een manier die heel goed werkt om je hoofd te laten ontspannen is mediteren. Door meditatie krijg je rust in je hoofd. Hier vind je de "fijne-plek-meditatie-oefening". Ga ergens liggen en vraag je vader of moeder om dit verhaal rustig voor te lezen.

**Ga lekker liggen en sluit je ogen. Voel je rug op de grond en voel je billen en benen op de grond. Laat je voeten een beetje naar buiten vallen. Leg je armen rustig naast je neer op de grond.**

**Adem door je neus rustig in en uit. Adem in... en adem uit... Haal diep adem tot aan je buik. En volg hoe je adem in en uit gaat. <stille>**

**Ga nu met je gedachten naar jouw fijne plek. Denk maar eens aan een leuke vakantie, een plekje in huis of ergens waar je ooit geweest bent en je je heel fijn voelde. Misschien heb je wel eens zelf zo'n fijne plek bedacht of getekend, dat kan ook. Als je daar bent, dan voel je je helemaal gelukkig en ontspannen.**

**Stel je voor hoe deze plek eruit ziet. Je blijft stil en houdt je ogen dicht. Wat zie je allemaal? Welke kleuren, wat voor uitzicht heb je? Kijk goed om je heen en vertel aan jezelf (zonder te praten) hoe jouw fijne plek eruit ziet. <stille>**

**Wat hoor je allemaal? Waar luister je naar op je fijne plek? Welke geluiden zijn er? <stille>**

**Proef je ook dingen? Is het zout, zoet of neutraal? <stille>**

**En hoe ruikt het daar? Welke geuren komen voorbij? Ruikt het lekker zoet of fris of misschien nog wel iets heel anders? <stille>**

**Hoe voelt je lichaam daar? Voel je warme of koude lucht? Voel je fijn of rustig of juist anders? <stille>**

**Nu weet je wat jouw fijne plek is en hoe het daar is. Je kan altijd naar deze fijne plek toe gaan, wanneer je maar wilt. Je hoeft je ogen maar te sluiten en hoopje, dan ben je al! Je kan er naar toe gaan, als je je even niet zo lekker voelt of verdrietig bent of gewoon als je er zin in hebt. Want op je fijne plek voelt het altijd goed en fijn!**

**Als je eraan toe bent, dan beweeg je even je tenen en je vingers. Rek je eens lekker uit en doe je ogen weer open.**

Psychogoed.nl

## KINDER-YOGA

Je kan ook ontspannen door je bewust te zijn van je lichaam. Dit kun je doen met yoga. Je wordt rustig doordat je bezig bent met je lichaam. Je leert wat je lichaam allemaal kan. Probeer de houding van deze dieren na te doen. Als je de houding gevonden hebt, blijf dan even staan en adem rustig door. Ga daarna in de volgende houding staan. Dit is erg leuk om samen met je papa, mama, broertje, zusje of vriendje te doen!

Psychogoed.nl