

## Opgevoed

# 'Hoe temper ik mijn bezorgdheid?'

Wekelijks legt **Annemiek Leclaire** opvoedvragen van lezers aan een panel deskundigen voor.



**M**oeder: „Ik heb twee zoons van veertien en zestien. We beknotten ze niet, het zijn zelfstandige kinderen die goed hun weg door de stad kunnen vinden. Maar soms kan ik ineens in een angst schieten: dan zie ik in een flits wat er allemaal mis kan gaan in het verkeer, en dan denk ik: 'Ik wil mijn kind nú horen of zien! Waar is-ie? Ik wil het nú weten!' Dan ga ik bellen, en als hij niet opneemt, bel ik nog een keer, en nog een keer.

„Laatst zou mijn oudste kind om 02.00 uur 's nachts thuiskomen; hij was met de fiets de stad in. Toen hij er om 02.00 uur niet was, raakte ik helemaal in paniek. Dan blijf ik maar contact zoeken. Toen hij een kwartier later thuiskwam zei hij heel lief en vriendelijk tegen me: 'Mam, het was twee over twee; toen ging je al bellen.'

We maken heldere afspraken met de kinderen en ze houden zich er goed aan, dus daar ligt het niet aan.

„Ook in andere situaties kan ik te paniekerig reageren. Op vakantie waren we met een groepje toeristen in een bootje op zee toen plots de motor uitviel. 'Oooh', roep ik dan, 'hier kan ik echt he-le-maal niet tegen!' Ik zag ons al op de bodem van de zee liggen. 'Ik ga mijn baas bellen of hij ons komt halen', zei de kapitein. 'Daar kan ik niet op wachten!', riep ik. 'Laten we naar de kant peddelen!' 'Dat is veel gevaarlijker, mam', zeiden mijn zoons, 'dan varen we tegen de rotsen'. Stond ik daar als een gek te zwaaien naar andere boten dat ze ons moesten komen redden.

„Ik heb die angst echt in mijn DNA zitten, ik ben zelf het kind van een fobische vader die op vakantie ineens abrupt voor de Gotthardtunnel kon stoppen omdat hij in paniek raakte. Juist daarom wil ik

die angst niet tentoonspreiden, ik vind het belangrijk dat mijn kinderen met vertrouwen in de wereld staan en niet steeds de angst van hun moeder voelen. Ik vind dat ik als ouder rust moet uitstralen. Mijn man kan dat trouwens heel prima.

„Wat ik erg vind, mijn zoon was vier dagen fietsen met vrienden in de vakantie: ik krijg de foto's van kalme weggetjes met een zonnetje erboven, 'alles gaat helemaal prima, mam!' De moeder van een vriend krijgt van haar zoon films van langs gevaarlijke weggetjes moeten fietsen. Mijn kinderen stellen mij gerust in plaats van andersom. Hoe krijg ik die angst en bezorgdheid onder controle?"

### Naam en woonplaats zijn bij de redactie bekend.

De rubriek Opgevoed is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding zeer gevoelig liggen.

Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar [opgevoed@nrc.nl](mailto:opgevoed@nrc.nl).



## Ga op je handen zitten

**Marga Akkerman:** „Veel ouders zijn bezorgd over hun kinderen, maar deze moeder reageert wel extreem bang. Veel valt te begrijpen vanuit haar ervaringen met haar fobische vader. Door zijn schrikreacties kan zij traumatische ervaringen hebben opgelopen, die de hersens in hun ontwikkeling hebben beïnvloed. Waarom 'traumatisch?' Ouders horen niet bang te zijn in de ogen van hun kind, en zijn ze dat toch, dan voelen kinderen zich niet meer beschermd. Bovendien maakt het kind zich dan ook nog eens zorgen over zijn ouders. Kom daar maar eens overheen. Dat is de reden dat haar verstand haar in de steek laat in dit soort situaties; ze raakt dan automatisch in paniek; dat doen haar hersens voor haar. Behandeling van haar angsten door een psycholoog gespecialiseerd in traumabehandeling met EMDR is mijn eerste advies. Daardoor kan de angst verminderen. Zelf kan ze haar telefoon uit het zicht leggen en op haar handen gaan zitten tot de paniek gezakt is. Niet makkelijk, maar ze krijgt dan ook de ervaring dat paniek wegebt. En dan heeft ze alleen zichzelf belast met haar angst."

**Dr Marga Akkerman** is klinisch kinder- en jeugdpsycholoog. Ze schreef diverse boeken over opvoeding. Ze heeft twee volwassen kinderen en drie kleinkinderen



## Maak afspraken

**Tischa Neve:** „Ik denk niet dat deze moeder zich zorgen hoeft te maken dat zij haar kinderen door haar eigen angst paniekerig heeft gemaakt, want ze klinken heel rustig en verstandig. Dat wil niet zeggen dat het niet belastend kan zijn voor de jongens. Ik zou aanraden het te bespreken in het gezin. Hebben zij last van haar paniekerigheid? Wat vinden ze vervelend? Houden ze veel achter om haar te beschermen? Hoe vinden ze dat? Misschien kunnen ze samen afspraken maken hoe het voor de jongens en voor de moeder gemakkelijker en prettiger wordt, bijvoorbeeld door even te bellen voor ze weggaan ergens, en dat moeder minimaal 15 minuten wacht met bellen. Als de moeder het zelf echt vervelend vindt, of de belasting voor de jongens blijkt te groot, dan zou ik haar adviseren zelf met haar paniekgevoelens aan de slag te gaan."

**Tischa Neve** is opvoedkundige en kinderpsycholoog. Ze schrijft boeken en ontwikkelt cursussen over opvoeden. Ze heeft een zoon van 7 en een pleegdochter van 22.