

***“Hoe kan ik mijn  
dochter helpen  
omgaan met haar  
angsten en emoties?”***

**WEEK** VAN DE  
*16→23 mei*  
**OPVOEDING**

“

“Beste,

*Ik maak me zorgen over mijn 12-jarige dochter. Ze is de laatste tijd vaak verdrietig, angstig en soms opstandig. Negatieve thema's zoals oorlog of slecht nieuws raken haar hard, waardoor ze minder wil lezen en soms afhaakt op school. Ze heeft ook specifieke angsten (bv. van een storm) en zit duidelijk niet goed in haar vel.*

*Ook de breuk met haar beste vriendin heeft haar hard geraakt, waardoor ze zich meer terugtrekt. Ze wil niet dat ik hierover met anderen praat en staat niet open voor hulp van iemand die ze niet kent.*

*Ik begrijp haar gevoeligheid, maar wil haar tegelijk ook helpen om met haar angsten en emoties om te gaan en dagelijkse dingen zoals lezen en schoolactiviteiten weer op te nemen. Hoe pak ik dit het best aan?”*



“

Beste ouder,

Het is niet makkelijk om je dochter elke dag te zien worstelen met angstige en verdrietige gedachten. Je merkt hoe intens dit voor haar is, terwijl ze niet wil dat je er met anderen over praat of hulp zoekt. Dat brengt je als ouder in een lastige positie: je wilt haar beschermen en haar vertrouwen bewaren, maar voelt tegelijk dat je zelf steun nodig hebt. Dat is begrijpelijk.



De stroom negatief nieuws kan voor volwassenen al overweldigend zijn, laat staan voor een meisje van 12 dat de wereld net beter begint te begrijpen. Het vermijden van boeken of situaties die haar bang maken, kan een manier zijn om zichzelf te beschermen tegen te veel prikkels.

Ook het verlies van haar vriendschap mag je serieus nemen. Voor kinderen op haar leeftijd kan dit voelen als echt verdriet of rouw. Haar laten weten dat dit normaal is en dat haar pijn begrijpelijk is, kan steun geven.



Goedbedoelde adviezen als “je hoeft niet bang te zijn” helpen meestal niet. Je kunt haar angst erkennen en tegelijk duidelijk maken dat jij naast haar staat. Luister, erken wat ze voelt en blijf nabij. “Ik begrijp dat dit je bang maakt. We zoeken samen wat jij nodig hebt om je veilig te voelen.” Kunnen jullie samen zoeken naar lichtere verhalen? Of bewust stilstaan bij fijne momenten? Zo help je haar voorzichtig om de wereld meer in balans te zien. Je kan ook uitleggen dat negatief nieuws vaker wordt getoond dan positieve gebeurtenissen.



Probeer je dochter vertrouwen te geven in haar eigen kracht. Ze voelt goed aan wat ze op dit moment aankan. Ze wil geen steun van iemand van buitenaf, maar door samen met jou te zoeken naar wat helpt, kan ze stap voor stap leren omgaan met haar angst. Externe hulp is niet altijd meteen nodig — soms is nabijheid en vertrouwen van een ouder precies wat een kind sterker maakt.”



Tenslotte nog dit: je dochter wil niet dat jij erover praat. Het is begrijpelijk dat je deze wens wil respecteren. Zij kan echter niet voor jou beslissen dat jij geen ondersteuning zoekt (in de eigen omgeving of professioneel), mocht je het nodig vinden. Een mooi voorbeeld trouwens van zelfzorg.

We hopen dat dit je wat houvast geeft. Veel succes!  
De Opvoedingslijn