

De meeste kinderen gaan graag naar school. Maar er zijn ook uitzonderingen. Karel (8) wil helemaal niet weg van zijn ouders. De school is een bedreiging voor hem. Twee tot vijf procent van de kinderen heeft een of andere vorm van scheidingsangst. Ze zijn bang om naar school te gaan. Karel is liever een muis in huis.

«Ik heb buikpijn»

«Karel (8) is bang voor de school», zucht Linda (34), zijn moeder. «Zondagavond, als hij zijn boekentas maakt, klaagt Karel plots over hoofd- en buikpijn. Maandagochtend wordt trekken en sleuren. Praten en praten. En uiteindelijk staan we met een huilende Karel aan de schoolpoort.»

Karel heeft écht hoofd- en buikpijn. Maar wat is de oorzaak? De school lijkt de boosdoener. Zijn ouders zijn bezorgd. En de huisarts levert vlot een afwezigheidsattest af. Zodra Karel weet dat hij thuis mag blijven, vermindert zijn angst en pijn. Zijn schoolverzuim wordt nu beloond met extra aandacht. Oma zal hem enkele dagen gezellig dicht bij haar nemen. Zo komt het nooit goed;

Bang voor school



JONGE KINDEREN KIEZEN VOOR VEILIG EN WARM

- ✗ **Angst is normaal:** de angst om alleen te zijn, om afgezonderd te zijn van ouders heet scheidingsangst. Deze angst is normaal bij peuters.
- ✗ **Angst hoort bij het leven:** een 'schokkende' gebeurtenis zoals een overlijden, een verhuis, een ongeval, een nieuwe school zorgt bij kinderen vaak voor angst. Bruuske overgangen naar nieuwe fases of bedreigende situaties kunnen op latere leeftijd de oorzaak zijn van scheidingsangst. Ze komt evengoed voor bij relatief goed functionerende kinderen in harmonische gezinnen. De buitenwereld is bedreigend en de kinderen zijn bang dat er iets zal gebeuren met de volwassenen.
- ✗ **Angst verlamt:** een angstig kind zal de ouders sneller aanklappen en paniekerig reageren. Buik- en hoofdpijn zijn regelmatige klachten. Zeker als het kind ervaart dat het hierdoor bereikt wat het wil. Wie kiest er voor angst als je 'veilig en warm' kan krijgen? Als ouders niet ingrijpen, zal het kind weigeren om te gaan slapen of naar school te gaan. Er komen nachtmerries en kinderen ontwikkelen fantasieën over dood, ongevallen of ontvoeringen.

PUBERS VLUCHTEN VOOR DE ANGST

- ✗ Bij jongeren ouder dan twaalf is schoolangst meestal wel verbonden aan het **schoolse leven**. Faalangst of angst voor pesterijen en geweld maken van de school een bedreiging.
- ✗ Achter de schoolangst kunnen ook **andere problemen** schuilgaan: een depressie of angst om de vertrouwde omgeving te verlaten. Jongeren vluchten dan naar huis. De tijd die ze daar meestal alleen doorbrengen, is voor hen aangenaam. Ze maken het zich naar hun zin met tv, muziek, video en computer. Hierdoor bekrachtigen en belonen ze de schoolangst. Ze vermijden het probleem aan te pakken.
- ✗ Schoolangst heeft kenmerken van **demotivatie**: spijbelen, langdurig afwezig zijn. Maar er is een onderscheid: als schoolangst meespeelt, zullen de jongeren hun tijd meestal niet buitenhuis doorbrengen. Is er enkel sprake van demotivatie dan trekken deze jongeren naar een café of voeren ergens een betaalde job uit.

Wat doet u NIET?

- ✗ **«Blijf vandaag maar thuis»** Wie toegeeft, bekrachtigt de angst van zijn kind. Als het een keer lukt om thuis te blijven met buikpijn, zal het kind de volgende keer hetzelfde register opentrekken. Moedig uw kind aan om naar school te gaan. Dat vraagt een fors doorzettingsvermogen. Als een van de ouders hierbij al te veel hartzeeer heeft, laat de strijd dan leveren door de andere ouder.
- ✗ **«De juf mag niet zien dat je weent»** Probeer het probleem niet alleen op te lossen. Spreek erover met de leerkracht of directie. Raadpleeg in erge gevallen het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding, het vroegere PMS).
- ✗ **«Karel, luister nu eens»** Voer geen gesprek met een kind dat in paniek is. Wacht een rustig moment af. Laat het kind dan zijn volledige verhaal doen en luister.
- ✗ **«Het gaat wel vanzelf voorbij»** Geef kinderen geen valse hoop. Ze moeten zelf aan het werk om hun angst te verminderen.

Wat doet u WEL: vier stappen

Schoolangst is bij lagere schoolkinderen meestal een uiting van een dieperliggende scheidingsangst. Om dat aan te pakken, moet u het ware probleem achterhalen.

1. Laat het kind **zijn verhaal** doen. Waardoor is het in paniek geraakt? Spookt er een vroeger beleefde angst door het hoofd?
2. Luister naar **zijn gevoelens** en erken ze. Hoe voelt het kind zich? Het kind ervaart een luisterende, niet veroordelende maar begripvolle volwassene. Vertel over uw eigen angsten en zeg hoe u die aanpakt. Vertel ook dat naar school gaan nu eenmaal moet.
3. Geef **vaardigheden** om de angst weg te nemen. Lichamelijke klachten kunnen met relaxatieoefeningen snel verminderen. De wens dat u steeds nabij bent, is onvervulbaar. U kan uw kind wel een symbool van uw zorg meegeven: een trui met de geur van mama, het uurwerk van papa, een poppetje in de pennenzak. Het zijn voorwerpen die zeggen: 'Ook al zie je me niet, je bent in mijn gedachten aanwezig, overal.'
4. Zoek **hulp** als u er alleen niet uitkomt.

U vindt meer over (faal)angst in:

Klasse voor Ouders nrs 1, 11, 22
of op de Klasse-site: www.klasse.be: het dossier faalangst
de bibliotheek bij non-fictie onder het nummer 415.

'Mijn kind is bang (en ik ook)'; een boek van Peter Adriaenssens
Op het web surft u naar www.ggd.nl/ggdinfo/faalangst.htm
www.kpcgroep.nl/divisies/faalangst.htm