



THEMA EMOTIES ANGST EN SPANNING

KLEINE GIDS

DEEL 2

**Van vals alarm naar veiligheid:
Een orthopedagogische gids over het kalmeren
van het zenuwstelsel en het bouwen aan
veerkracht**



www.maatvoorgroei.nl

**OKTOBER
2026**

Waarom worden we eigenlijk angstig?

De functie van angst en spanning

Deze mini-gids helpt jou als ouder begrijpen wat er in het brein van je kind gebeurt bij angst en spanning en hoe je met rust en duidelijkheid kunt reageren.

Angst is, net als boosheid, een essentieel en evolutionair ontwikkeld overlevingsmechanisme. Zonder angst zouden we ons zonder waakzaamheid in levensgevaarlijke situaties begeven.

Bij kinderen die chronische of verhoogde spanning ervaren, staat de interne alarmsysteem (de amygdala) echter te scherp afgesteld. Hun brein interpreteert alledaagse en neutrale situaties als acuut gevaar: een spreekbeurt, een sociale bijeenkomst of een nieuwe omgeving.

Waar boosheid vaak een 'vecht'-reactie activeert, motiveert angst een 'vlucht'- of 'bevries'-reactie. Je kind zoekt wanhopig naar uitwegen of klapt emotioneel en verbaal volledig dicht.

Om het verschil te begrijpen tussen functionele alertheid en een ontregeld zenuwstelsel, helpt het om gezonde spanning te vergelijken met chronische overactivatie:

Gezonde spanning

Functionele alertheid die helpt presteren en scherp te blijven tijdens een spannende gebeurtenis. Na afloop keert het zenuwstelsel weer snel terug naar een staat van rust.

Chronische overactivatie

Het interne alarmsysteem staat permanent op scherp. Ook neutrale of alledaagse situaties worden als acuut gevaar gezien, waardoor het lijf voortdurend in de overlevingsstand blijft.



Wat gebeurt er in het brein en het lijf?

Het 'vals alarm'

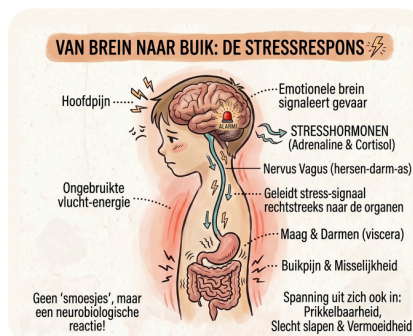
Wist je dit?

Wanneer het emotionele brein gevaar signaleert, activeert het orthosympathisch zenuwstelsel onmiddellijk de stressrespons. Stresshormonen zoals adrenaline en cortisol worden in hoog tempo vrijgegeven.

Omdat fysiek vluchten uit een klaslokaal of binnen een gezinssituatie vaak niet mogelijk is, slaat deze ongebruikte vluchtdrang-energie naar binnen. Hierin speelt de *nervus vagus* (de cruciale hersenzenuw binnen de hersen-darm-as) een sleutelrol.

Deze zenuw geleidt het stress-signaal rechtstreeks naar de maag en darmen (viscera). Klachten zoals buikpijn, misselijkheid en hoofdpijn bij gespannen kinderen zijn dan ook geen vermijdingsgedrag of 'smoesjes', maar het directe psychosomatische gevolg van een neurobiologische stressreactie.

Spanning uit zich bovendien niet alleen in verlegenheid, maar valt vaak ook op door prikkelbaarheid, slaapproblemen of langdurige geestelijke en lichamelijke vermoeidheid.





Bouwt angst en spanning altijd op?

Hoe anticipatie-angst en piekeren het brein op scherp zetten

Angst en spanning kennen vaak een langdurige opbouw periode, ook wel bekend als *anticipatie-angst*.

Het piekerproces start soms dagen voorafgaand aan een gebeurtenis. Onder deze opbouwende spanning ligt een cognitieve vervorming of 'wat-als'-scenario besloten: "Wat als ik faal?", "Wat als ik de controle verlies?", of "Wat als ik afgewezen word?".

Een kinderbrein kan nog geen goed onderscheid maken tussen een enge gedachte en echt gevaar. Daardoor voelt een gewone situatie net alsof het kind oog in oog staat met een tijger. Hoe langer een kind piekert over zo'n enge gedachte, hoe sterker de stress in het lichaam wordt.

Tegen de tijd dat het spannende moment echt daar is, is het zenuwstelsel al zo uitgeput dat een heel klein duwtje al kan zorgen voor paniek of een volledige ontregeling.



Triggers in verschillende levensfasen

Triggers verschillen per leeftijd. Wat angst en spanning oproept bij een peuter, kan heel anders zijn dan bij een puber.

De peuter en kleuter

Het magisch denken overheerst. Hierbij lopen verbeelding en werkelijkheid in deze fase nog volledig door elkaar. Angst voor monsters, scheiding van de hechtingfiguren (verlatingsangst) of onbekende prikkels staat centraal. Omdat de prefrontale cortex (het denkbrein) nog in vroege ontwikkeling is, ontbreekt het vermogen om verbeelding en werkelijkheid te scheiden. Wat een kind denkt, is voor zijn of haar lijf echt waar.

De puber

Pubers zijn extra gevoelig voor wat anderen van hen denken. Bang zijn om buitengesloten of afgewezen te worden doet bij hen echt pijn. Ze hebben vaak het gevoel dat iedereen voortdurend op hen let en hen beoordeelt (het spotlight-effect). Het voelt voor hen alsof er een grote schijnwerper op ze staat gericht en iedereen elk detail ziet. In werkelijkheid is bijna iedereen vooral druk bezig met zichzelf en let niemand zo scherp op hen als ze zelf denken. Dit besef kan helpen om veel extra spanning weg te nemen.



Driftbui of meltdown?

Hoe je het verschil herkent en wat je kind dan nodig heeft

Het is belangrijk om onderscheid te maken in wat je precies voor je ziet. Beide reacties kunnen heftig zijn, maar ze hebben een andere oorsprong en vragen om een andere benadering.

Driftbui (tantrum)

Een driftbui ontstaat meestal uit frustratie of onmacht. Je kind wil iets graag voor elkaar krijgen, maar beschikt nog niet over voldoende vaardigheden om met de teleurstelling om te gaan. De boosheid is dan een poging om invloed uit te oefenen. Soms neemt de reactie af wanneer je kind krijgt wat het wil, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn.

→ Tijdens een driftbui kan je kind nog enigszins contact maken. Je kind heeft baat bij duidelijke grenzen en voorspelbaarheid.

Meltdown

Een meltdown ontstaat wanneer het zenuwstelsel volledig overbelast raakt. Je kind verliest tijdelijk de controle over zijn gedrag en kan niet meer goed verwerken wat er om hem heen gebeurt. Dit is geen manipulatie of onwil: het brein is letterlijk overspoeld.

→ Tijdens een meltdown heeft je kind veiligheid, weinig prikkels en een rustige volwassene nodig om weer tot rust te komen

Het verschil in aanpak

- Bij een driftbui: blijf nabij, maar houd grenzen helder. Benoem wat je ziet en bied structuur.
- Bij een meltdown: verminder prikkels, spreek weinig, en focus op kalmte en herstel.



De batterij van de ouder

De Fix-reflex

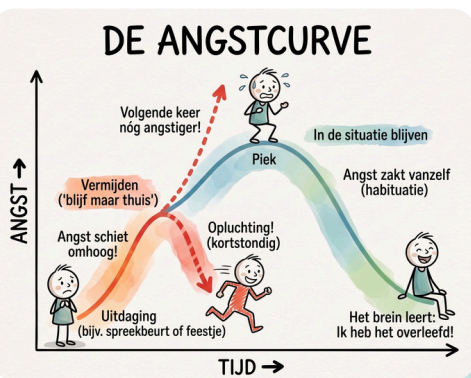
Als je ziet dat je kind bang is, wil je het het liefste meteen beschermen. Dit heet de 'Fix-reflex': je wilt de spanning van je kind zo snel mogelijk oplossen. Veel ouders proberen de angst snel weg te praten of te bagatelliseren (zoals: "*Nergens voor nodig, het komt wel goed!*") of de spannende situatie helemaal te vermijden. Toch is het belangrijk om die spanning niet meteen weg te nemen. Als je spannende situaties vermijdt, leert een kind onbewust dat het inderdaad gevaarlijk was. Zo blijft de angst op de lange termijn juist bestaan.

Om te begrijpen hoe de Fix-reflex de spanning onbedoeld in stand houdt, moeten we kijken naar wat er in het brein gebeurt als een kind angstig is.

Hoe werkt de angstcurve?

Spanning werkt als een golf: als je toegeeft aan de fix-reflex en de spannende situatie direct vermijdt, daalt de spanning op de korte termijn weliswaar meteen (een gevoel van opluchting), maar groeit de angst voor de volgende keer. Het brein slaat immers op: "Zie je wel, het was te gevaarlijk!"

Durf je, in veilige kleine stapjes, toch in de situatie te blijven? Dan bereikt de angst eerst een piek, maar zakt daarna vanzelf weer weg. Het zenuwstelsel leert op dat moment dat de spanning weliswaar hoog was, maar dat het gevaar uitbleef. Dit is de kracht van exposure (blootstelling): de angstcurve doven door te ervaren dat je het aankunt.



Oefeningen

Ademhalingsoefeningen

Ademhaling is de snelste manier om het zenuwstelsel rustig te krijgen. Wanneer je kind spanning of angst ervaart, gaat de ademhaling vaak hoog en snel zitten. Dit activeert het 'alarmmechanisme' in de hersenen. Ademhalingsoefeningen zijn de snelste manier om het autonome zenuwstelsel weer tot rust te brengen. Door samen met je kind op een visuele en speelse manier uit te ademen, stuurt het lichaam een direct signaal naar het brein: er is geen gevaar, we zijn veilig.

De Vierkant-ademhaling (box breathing)

Hoe het werkt: Adem 4 seconden in, houd 4 seconden vast, adem 4 seconden uit, wacht 4 seconden.

De blazende bloem & kaars

Hoe het werkt: Stel je voor dat je aan een mooie bloem ruikt (diep in door de neus) en daarna heel zachtjes een kaarsje uitblaast zonder dat het vlammetje dooft (langzaam uit door de mond).

De vijf-vinger-ademhaling (high five)

Hoe het werkt: Spreid een hand. Met de wijsvinger van de andere hand ga je langs de randen van je vingers. Omhoog is inademen, naar beneden is uitademen.

Zie het werkblad op de volgende pagina voor verdere uitleg.



ADEMHALINGSOEFENINGEN VOOR KINDEREN

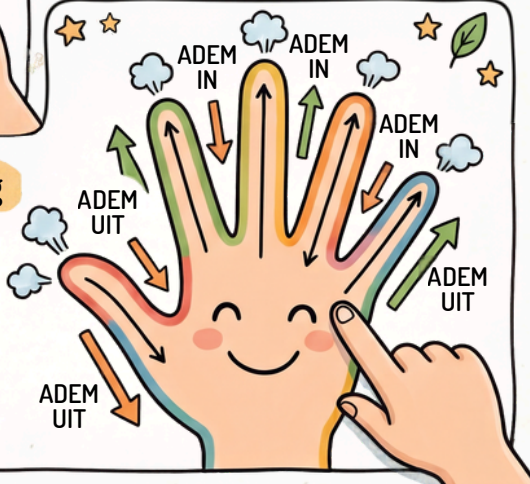
1 De vierkant-ademhaling (box Breathing)



2 De blazende bloem & kaars



3 De vijf-vinger-ademhaling



Oefeningen

Gronding en gevoelens

Wanneer spanning oplaait en gedachten met een kind aan de haal gaan, helpt zintuiglijke grounding om weer stevig met beide benen op de grond te gaan staan. Door bewust contact te maken met het lichaam en stil te staan bij wat het kind op dat moment ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft, breng je het zenuwstelsel vriendelijk en helder terug naar het veilige hier-en-nu. Gevoelsreflectie geeft kinderen vervolgens de ruimte om hun spanning te herkennen en te duiden, wat de eerste waardevolle stap is richting rust en co-regulatie.

De 5-4-3-2-1 zintuigen-check (gronding)

Noem samen 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je kunt voelen (zoals de stoel of kleding), 3 geluiden die je hoort, 2 dingen die je ruikt en 1 ding dat je proeft (of spreek 1 positieve gedachte over jezelf uit). Dit helpt om uit het angstige hoofd en terug in het lichaam te komen.

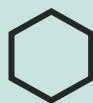
De lichaamsscan (gevoelsreflectie)

Laat je kind op de tekening inkleuren waar de spanning voelbaar is. Denk aan 'rode vlekken' in de buik, 'gele flitsen' in het hoofd of een 'blauwe bal' in de keel. Het lokaliseren van spanning geeft overzicht en maakt de emotie minder overweldigend.

De spanningsmeter check-in

Vraag je kind naar een cijfer op de thermometer (van 1 voor heel rustig tot 5 voor heel gespannen). Bespreek daarna samen welke lichaamsgerichte oefening of ademhalingstip kan helpen om de spanning met één of twee puntjes te laten zakken.

Zie het werkblad op de volgende pagina voor verdere uitleg.



GRONDING & GEVOELENS: HULPMIDDELEN VOOR RUST

ZINTUIGLIJKE & GRONDING OEFENINGEN (DE 5-4-3-2-1 ZINTUIGEN-CHECK)



oog

5 DINGEN DIE JE KUNT ZIEN



hand

4 DINGEN DIE JE KUNT VOELEN

Bijv. je kleding, de stoel



oor

3 DINGEN DIE JE KUNT HOREN



neus

2 DINGEN DIE JE KUNT RUKEN



tong

1 DING DAT JE KUNT PROEVEN
(Of 1 positief ding over jezelf)

GEVOELSREFLECTIE & 'SPANNINGSMETER'

WAAR ZIT MIJN ANGST/SPANNING?

LICHAAMSSCAN:
Kleur de spanning in!

"Kleur op het figuurtje waar
jij de spanning voelt als je
bang of onrustig bent."

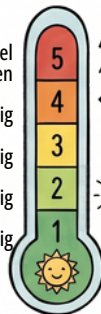
Bijvoorbeeld:

Rode vlekken (buik)
Gele flitsen (hoofd)
Blauwe bal (keel)



DE THERMOMETER VAN SPANNING

Heel
gespannen
Heel onrustig
Onrustig
Rustig
Heel rustig



HOE HOOG
ZIT JE
SPANNING
NU?

Aangegeven spanning: _____
Welke oefening kan helpen? _____

Oefeningen

Lichaamsgericht (aarden en ontladen)

Lichaamsgerichte oefeningen helpen kinderen om opgebouwde spanning fysiek te ontladen en weer in contact te komen met hun eigen lichaam. Wanneer gedachten en emoties overweldigend voelen, brengt fysieke beweging en focus het zenuwstelsel weer in balans. Met de onderstaande oefeningen help je je kind om opgebouwde fysieke spanning los te laten en weer stevig in het eigen lichaam te zakken. Door deze oefeningen samen te doen, bied je direct co-regulatie en een veilig anker:

De citroen knijpen (progressieve spierontspanning)

Vraag je kind om te doen alsof er in elke hand een denkbeeldige citroen zit. Knijp er samen zo hard mogelijk alle sap uit (5 seconden spanning opbouwen), laat de citroenen dan 'vallen' en voel direct het verschil wanneer de handen zwaar, warm en zacht worden.

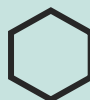
De boom op een stormachtige dag (aarden)

Ga samen stevig op de grond staan met de voeten plat (de wortels). Laat het bovenlijf en de armen meewaaien als takken in de wind, terwijl de voeten rotsvast op de grond blijven staan. Bespreek samen wat helpt om stevig te blijven staan als het stormt in je hoofd.

Schud het uit! (spanning ontladen)

Schud als een natte hond de spanning uit het lijf. Werk de checklist af: eerst de handen, dan de armen, de benen en ten slotte het hele lijf. Dit helpt om fysieke ontladingsenergie direct een weg naar buiten te geven.

Zie het werkblad op de volgende pagina voor verdere uitleg.



LICAAMSGERICHTE OEFENINGEN

aarden en ontladen



DE CITROEN KNIJPEN (progressieve spierontspanning)

1 Knijp de citroen heel hard dicht!



2 Laat los en voel hoe zacht je handen worden.

Je handen voelen zwaar en warm.



SCHUD HET UIT!



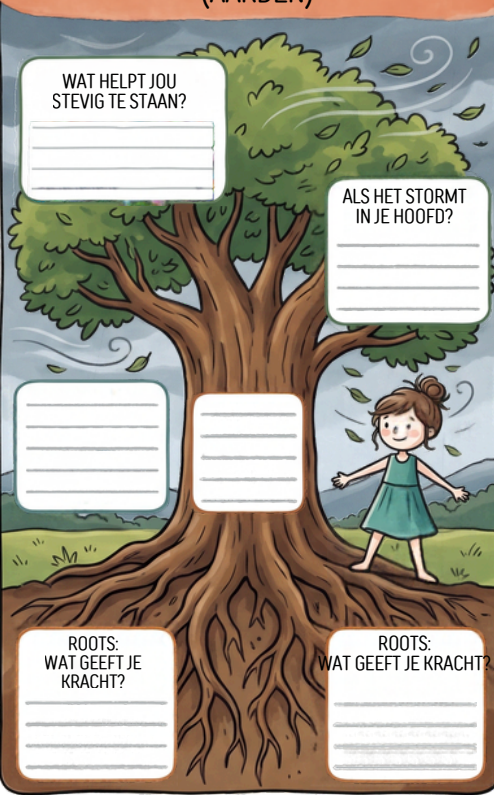
CHECKLIST LICAAMSDELEN:

1. **Handen**
2. **Armen**
3. **Benen**
4. **Hele lijf**

DE BOOM OP EEN STORMMAGTIGE DAG (AARDEN)

WAT HELPT JOU
STEVIG TE STAAN?

ALS HET STORMT
IN JE HOOFD?



ROOTS:
WAT GEEFT JE
KRACHT?

ROOTS:
WAT GEEFT JE KRACHT?

06 16 11 41 01

info@maatvoorgroei.nl

www.maatvoorgroei.nl

Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden

@maat_voor_groei

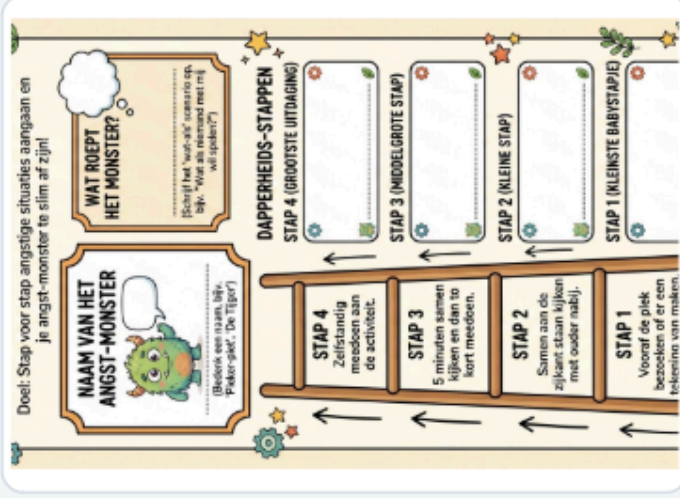
WERKBLAD: DAPPERHEIDSLADDER

Stap voor stap angstige situaties overwinnen

Doel & Aanpak

Doel: Stap voor stap angstige situaties aangaan en je angst-monster te slim af zijn!

- Vul de ladder op een rustig moment samen met je kind in.
- Begin onderaan bij **Stap 1** (de kleinste stap).
- Werk langzaam omhoog naar de grootste uitdaging.
- Hang het werkblad op een zichtbare plek in huis.



Tips voor Ouders

- **Monster een naam geven:** Bepaal samen een speelse naam (bijv. 'Pieker-piet').
- **Inzicht krijgen:** Bespreek wat het monster precies roept ("Wat-als" scenario's).
- **Aanmoedigen:** Geef complimenten voor de inzet, ongeacht het resultaat.
- **Samenwerken:** Bied steun en nabijheid, maar neem de stap niet over.

Voor het Kind

1. Hoe spannend was het? (Spanningsmeter 1-10)

Cijfer: _____

2. Wat hielp mijn lijf om rustiger te worden?

- ☐ Ademhaling
- ☐ Druk op schouders
- ☐ Hand van ouder
- ☐ Anders: _____

3. Wat heb ik vandaag geleerd?

"Ik vond het spannend... en ik kon ontdekken dat ik toch dapper was!"



Voor de Ouder (Co-regulatie)

1. Mijn eigen 'Fix-reflex' check

Probeer ik het snel op te lossen of ontkracht ik de emotie?

2. Mijn validatie-zin (erkenning van emotie)

"Ik zie dat je het spannend vindt, en ik ben bij je."

3. Babystap bekrachtiging

Welk mini stapje heeft het kind vandaag gezet?



Do's en Don'ts bij angst

Eerst begrijpen wat er spannend is, maakt vaak meer mogelijk

Wat kun je beter laten

- **Bagatelliseren of ontkennen**

Uitspraken als "Stel je niet aan" of "Het valt wel mee" ontkennen de emotionele realiteit van je kind. Dit verhoogt het gevoel van emotionele alleen-status en onveiligheid.

- **Vermijding voeden (overaccommodatie)**

Het structureel overnemen van taken of het vermijden van spannende situaties bekrachtigt de angstige overtuiging en belemmert de opbouw van veerkracht.

- **Dwingen tot directe confrontatie (flooding)**

Zonder de juiste opbouw of co-regulatie je kind in een overweldigende situatie werpen, leidt tot traumatische overweldiging in plaats van gewenning.



Do's en Don'ts bij angst

Eerst begrijpen wat er spannend is, maakt vaak meer mogelijk

Wat helpt wél

- **Co-regulatie en emotievalidatie**

Blijf als ouder het rustige anker. Erken de beleving van je kind zonder de angst over te nemen: "Ik zie dat je spieren helemaal strak staan. Het is oké, ik ben bij je."

- **Externaliseren (het angst-monster)**

Geef de angst een naam, los van je kind. "Ah, het 'pieker-mannetje' is weer in je hoofd aan het kletsen. Wat roept hij allemaal?" Dit creëert afstand.

- **Blootstelling in babystapjes (exposure)**

Wel uitdagen, maar stevig verankerd in jouw veiligheid. Samen het schoolplein op, en elke dag letterlijk één stapje verder.

- **Gebruik het *Spanning & Dapperheid*-invulblad:**

Een kind hoeft niet te leren om iets niet spannend te vinden, het mag leren: "Ik vind dit spannend... en ik kan ontdekken wat mij helpt".



Wist je dat?

Fascinerende feiten over angst

Dapper zijn kan alleen áls je bang bent: veel kinderen (en volwassenen) denken dat dapperheid betekent dat je geen angst voelt. Leg je kind het verschil uit: dapper zijn is dat je hart in je keel klopt, je knieën trillen, en je het tóch probeert. Angst is de absolute voorwaarde voor moed.

Micro-toon in je stem: het zenuwstelsel van een kind scant voortdurend de omgeving op veiligheid, niet alleen via woorden, maar vooral via de micro-tonatie en frequentie van de ouderlijke stem. Een kalme, lage stemklank activeert via een zenuwbaan (de nervus vagus) direct het veiligheidsgevoel van het kind.

De hersen-darm-as: buikpijn en misselijkheid voor een spannende gebeurtenis zijn heel reëel. De hersenen en de darmen staan via miljoenen zenuwvezels rechtstreeks met elkaar in verbinding. Spanning in het hoofd vertaalt zich zo direct naar fysieke reacties in de buik.

Piekeren als biologische tijdreis: wanneer een kind piekert, 'reist' het brein in de tijd naar een toekomst die nog niet bestaat en stelt het zich doemscenario's voor. Omdat het brein het verschil niet kent tussen verbeelding en realiteit, reageert het lichaam alsof de bedreiging nu al plaatsvindt.

Ademhalen 'hackt' het brein: een angstig brein ademt hoog en snel. Door bewust de uitademing te verlengen, druk je met je ademhaling op het rempedaal van het hersendeel amygdala. Het lijf dwingt het brein dan om te geloven dat de kust veilig is.



Van boosheid naar groei

Angst hoort bij opgroeien. Het is een natuurlijk signaal van onveiligheid of spanning. Elk moment van angst biedt de kans om te leren: over vertrouwen, moed en hoe je samen weer een veilig gevoel kunt vinden.

Bij Maat voor Groei werk ik vanuit begrip voor wat er in het brein en in de relatie gebeurt. Door angst niet te zien als een obstakel dat weg moet, maar als een roep om nabijheid en steun, ontstaat ruimte om stap voor stap te groeien. Zowel voor het kind als voor jou als ouder.



Contact & meer informatie

Renate Maat



06 16 11 41 01



www.maatvoorgroei.nl



info@maatvoorgroei.nl



Pompmolenlaan 26 (1.9A) Woerden



[@maat_voor_groei](https://www.instagram.com/maat_voor_groei)

