



Vragen?

In De opvoedvraag beantwoorden experts wekelijks opvoedvragen van lezers. Ook een vraag? Stuur een mailtje naar opvoedvraag@trouw.nl

Fobie de opvoedvraag

Hoe help je je kind af van de angst om over te geven?

Niemand vindt overgeven een pretje, maar wat doe je als je kind al panisch wordt bij de gedachte?

Een buikvirus, wagenziekte of een voedselvergiftiging. Zo af en toe overkomt het ons allemaal en moeten we een keer overgeven. Dat is niet fijn, maar voor sommigen is het ronduit een gruwel. “Onze dochter van negen jaar is heel bang dat ze moet overgeven. Als we ergens naartoe gaan, is ze bang om wagenziek te worden. Dus gaat ze liever niet met de auto”, vertellen haar ouders.

“Voordat ze naar school gaat, wil ze eerst van ons horen dat het goed zal gaan en dat ze niet hoeft over te geven in de klas. Als iemand anders ziek of misselijk is, weet ze zeker dat ze aangestoken zal worden. Iets onbekends eten wil ze niet, want stel dat ze misselijk wordt.” De afgelopen maanden is haar angst vrij snel groter geworden. “Het is begonnen nadat ze vorige winter een keer flink ziek was, maar dat is natuurlijk al heel lang geleden.

Klein trauma

Waar komt de angst vandaan en hoe kunnen we haar helpen om ervan af te komen?”, vragen haar ouders zich af. De angst om over te moeten geven kan al op jonge leeftijd ontstaan. “Er is niet één aanleiding”, zegt Marja Bosch van de ADF-stichting, een patiëntenorganisatie voor mensen die te maken hebben met angst, dwang of fobie. “Soms is iemand zelf ziek geweest, maar het kan ook zijn dat opa, waar iemand vaak op bezoek kwam, ziek was en is overleden. Als je weet waar het vandaan komt, kan dat helpen bij het oplossen van de angst. Maar het is niet altijd duidelijk wat de trigger is geweest.”

Misschien is ze flink geschrokken toen



ILLUSTRATIE FADI NADROUS

Er is een naam voor extreme overgeefangst: emetofobie

ze ziek was. “Het voelde als een klein trauma en dat plaatje duikt nu steeds opnieuw op in haar hoofd. Het is een onbewuste reactie op gevaar”, zegt Pieter Frijters, angststoornis-coach bij Mindtuning en auteur van het boek *Van fobie naar vrijheid*.

Er is een naam voor extreme overgeefangst: emetofobie. Mensen met emetofobie proberen situaties te ontlopen waarin er ook maar een kleine kans is dat ze moeten overgeven. Het is een angststoornis die samen kan gaan met onder meer smetvrees, een eetstoornis of paniekaanvallen. Bosch: “Het wil niet zeggen dat dit meisje hieraan lijdt, maar haar klachten zijn wel serieus. Dat raakt het hele gezin, omdat de angst alles overheerst en op allerlei manieren in het dagelijks leven aanwezig is. Bijvoorbeeld als je uit eten wilt gaan of op familiebezoek gaat met de auto.”

Frijters vindt dat ouders de angst niet moeten ontkrachten of bagatelliseren. “Ouders begrijpen de angst misschien niet, maar het meisje zelf ook niet. Als je steeds zegt: er gaat niets gebeuren, je hoeft niet bang te zijn, dan helpt dat het kind niet. Sterker nog: het maakt het alleen maar erger.”

Geen aandacht geven

Hij raadt ouders aan om de angst niet te veel aandacht te geven. “Alles wat je aandacht geeft groeit. Of het nou negatieve of positieve aandacht is, dat maakt niet uit. Dus dat betekent dat je niet steeds moet vragen: moest je er vandaag minder aan denken? Gaat het al wat beter met je? Als het meisje zelf steeds begint over dat ze bang is om misselijk te worden of dat ze niet in de auto wil omdat ze misschien moet spugen, dan is het verstandig om zo nuchter mogelijk te reageren. Maar ook dan geldt: maak het niet te groot. Wil het meisje bepaalde dingen niet eten omdat ze bang is dat ze dan misschien moet overgeven? Ontkracht het niet, bestrijdt het niet, maar denk bij jezelf: prima, dan eet ze toch wat anders?”

Ook Bosch raadt ouders aan om niet mee te gaan in de angst of het vermijden van alledaagse dingen. Desnoods kunnen ze een therapie overwegen om de angst aan te pakken. Frijters pleit daar niet meteen voor. Hij heeft goede hoop dat het de ouders zelf lukt om het meisje over haar angst heen te helpen. “Houd het luchtig en nuchter en voed de angst niet verder. Bij kinderen kan het dan verrassend snel overgaan.”

Cindy Cloin