

Blog nr.7  
23 Juli 2013

Onderwerp: Bang om te gaan slapen.

Dit is de titel van een hoofdstuk uit Angst-Wijzer van Charlotte Visch. Er staat een heus recept in om slaapangst te veroorzaken of om deze te versterken.

Onder het kopje “Hoe bezorg jij je kind slapeloze nachten?” staan vier opties:

- Ontkennen: “Er is niets om bang voor te zijn”.
- Beledigen: “Je hoeft je nergens zorgen over te maken”.
- Geheimzinnig doen: “We vertellen het aan je als je ouder bent”.
- Niet serieus nemen: “Het gaat vanzelf over als je maar stopt met het kijken van enge films en vroeg naar bed gaat”.

In dit overduidelijke hoofdstuk proef ik gelukkig nog weinig herkenning. Moeder is bewust met opvoeden bezig en wil natuurlijk zoveel mogelijk voorkomen dat haar kinderen trauma's oplopen. Zo ook op een hele warme zomeravond. Vanuit de tuin hoorde ze haar jongste zoontje van 3 jaar zachtjes pruttelen. Meestal valt hij wel weer in slaap maar dit keer klonk het anders. Ze spurtte naar boven en daar lag hij met angstige ogen te kijken naar iets dat zij niet zag. Hij had zijn lakentje hoog over zich heen getrokken. Wat klonk zijn huiltje zielig.

Moeder vroeg wat er aan de hand was. “Ik ben bang”, zei het mannetje. Waarvoor ben je bang poppie? “Er zijn enge ogen in mijn kast”. Ze wees in de open kast maar ze zat er blijkbaar steeds naast. Na veel giswerk haarlde ze het mannetje uit bed. Ze droeg hem naar de kast en vroeg hem de enge ogen aan te wijzen.

Ze naderden de open kast met kleertjes. Opeens veranderde de bange verstarde blik in de ogen van de peuter in een grote ontspannen glimlach. Oh, zei hij, het zijn mu zokku! Een stapeltje te kleine sokjes waar moeder nog geen afscheid van had kunnen nemen was de boosdoener. De stapel werd weggehaald en zoonlief vertelde dat de andere kleren niet eng waren. Hij werd liefdevol terug in zijn bedje gelegd en viel snel in slaap.

Dit is een mooi voorbeeld van het erkennen van de angst, het serieus nemen van gevoelens en het zelf laten ondervinden dat niet alles wat je ziet echt is.

Hoe makkelijk was het geweest om te zeggen dat er niets engs in de kast was, dat mama gewoon weer naar beneden gegaan was met de mededeling dat hij moest gaan slapen. Gelukkig kan het ook anders en was deze peuter niet meer bang om te gaan slapen.