

## 8. Verstijfd als het konijntje langs de kant van de weg



Heb je weleens een konijntje gezien dat verstijfd van angst langs de kant van de weg zit, omdat het schrikt van de koplampen van de auto? De ogen van konijnen zijn gevoelig voor licht. Als er te veel licht is, zien ze niet goed meer. Koplampen van een auto schijnen heel fel. Daar schrikt het konijn zo van, dat hij zich niet meer durft te bewegen. Stokstijf blijft hij dan zitten waar hij zit. Als de auto voorbij is gereden en de koplampen niet meer in zijn ogen schijnen, spurt hij ervandoor.

Ook jij kan plotseling verstijfd raken van angst. Dan ben je in paniek, net als dat konijntje langs de kant van de weg. Bijvoorbeeld als er opeens iets gebeurt waarvan je erg schrikt. Omdat het te verdrietig is, of niet eerlijk. Maar het kan ook gebeuren als iets te spannend is. Omdat je bang bent dat je iets niet kunt, of omdat je niet alleen wilt zijn. Als je stijf staat van angst, voelt alles in en om je heen als verdoofd.

- ▶ **Heb je weleens een verdoving gekregen van de dokter? Omdat je veel pijn had, of omdat je een wond had die gehecht moest worden? Een verdoving krijg je zodat je de pijn minder voelt. Het bijzondere is dat je lijf dit ook vanzelf kan regelen. Ook dat is een reflex. Als er te veel gebeurt, of als het te verwarrend is, dan zorgt je lijf ervoor dat je al je deurtjes sluit. Dat gebeurt om jou te beschermen. Dan kan er niets meer binnenkomen. Dan zorgt je lijf er vanzelf voor dat je jezelf verdooft.**



Als je thuiskomt uit school merk je het gelijk. Er is iets. Je ouders zitten op de bank. Ze hebben gehuild; dat zie je aan hun ogen. Dan vertellen ze dat ze gaan scheiden. Papa gaat vanaf vandaag ergens anders wonen. Wat ze verder vertellen, hoor je niet meer. Het is alsof je jezelf niet meer voelt. Je hoort niets meer. Je ziet niet meer goed. Je weet dat je op de bank zit, maar je voelt niet dat je met je billen op de bank zit. Alles in je lijf lijkt geblokkeerd. Het voelt als verdoofd.

Als alles als verdoofd voelt, merk je niet goed meer op hoe je doet en wat er om je heen gebeurt. Dan hoor je niet goed wat anderen tegen je zeggen. Of je hoort maar kleine beetjes van de zinnen. Ook kan het voelen of je in een soort mist zit. Het lijkt of je naar een film kijkt waar jij ook een rol in speelt, maar waar je niet echt aan meedoet. Het is een heel gek gevoel. Maar het heeft een reden. Als het te veel is wat er gebeurt, of te heftig, dan sluiten de voelsprietten razendsnel hun deurtjes. Dan kan er niets meer binnenkomen. Je hebt al genoeg om te verwerken. Pas als de ergste schrik gezakt is, gaan de deurtjes weer open. Dan kan er weer nieuwe informatie bij.



Je logeert bij je nichtje. Het is heel gezellig en jullie doen leuke dingen. Zoals samen een film kijken, of lekker kletsen tot diep in de nacht. Ook dansen jullie in de woonkamer. Soms spelen jullie verstoptje in huis. Net als nu. Je nicht telt met haar ogen dicht tot twintig. Jij zoekt een plek. Snel kruip je achter de bank. Daarachter staat een heel grote mand waar je in wilt kruipen. Maar je hebt zoveel haast; je ziet niet dat er een vaas naast de mand staat. Je voet komt ertegenaan en dan... PATS! Plotseling valt de vaas kapot. Je schrikt en houdt je adem in. Ook voel je je misselijk worden. Je kan alleen maar huilen, en weet niet goed wat je moet doen. Opeens zie je slechter. En je hoort niet zo goed meer. Je tante praat tegen jou. Je merkt dat ze lief praat, dat ze niet boos is. Maar wat ze precies zegt, hoor je niet.

Het komt door de paniek. Je vindt het zo erg wat je hebt gedaan. Na een tijdje word je rustiger. Toch voelt het nog naar; je hebt er buikpijn van. Dat komt door de schrik. Je voelt je net als dat verstijfde konijntje langs de kant van de weg. Na een nacht slapen gaat het vaak alweer een beetje beter.



Wat voel je als je doet zoals het bange konijntje langs de kant van de weg?

Het bijzondere is dat je kunt voelen in je lijf wanneer je doet zoals het konijntje langs de kant van de weg. Herken jij er iets van? Zet maar een kruisje als je iets herkent.

- Alles gaat een beetje langs je heen. Je hoort niet precies wat mensen tegen je zeggen. Het is alsof je met je oren onder water zit.
- Je ziet niet scherp. Je ogen zijn wazig.
- Je voelt het wel als iemand je aanraakt of vasthoudt, maar eigenlijk ook weer niet.
- Je vergeet bijna om te ademen; je houdt je adem in.
- Je hebt een gekke smaak in je mond.
- Je mond voelt droog.
- Geurtjes als koffie, parfum of rook ruik je heel sterk.
- Je voelt je duizelig.
- Je staart. Dan kijk je wel, maar je let niet op wat je ziet.
- Je bent het liefst alleen, of je wilt juist niet alleen zijn.
- Als je beweegt is het net alsof jij dit niet zelf doet. Je kijkt ernaar of het niet jouw lichaam is.

## ***Wanneer gebeurt het?***

Het kan gebeuren als je een spreekbeurt moet houden in de klas, maar je dit te spannend vindt. Je kunt niet meer bedenken wat je wilt vertellen. Alles ben je vergeten, ook al heb je goed geoefend. Er komt geen woord uit je mond. Dit wordt een black-out genoemd. Misschien heb je dat woord weleens gehoord.

Het kan ook gebeuren als je heel erg slecht nieuws krijgt. Wanneer bijvoorbeeld iemand uit je familie, of je huisdier, heel erg ziek is, en het niet zeker is of hij beter kan worden. Het kan ook gebeuren als je heel erg schrikt. Omdat je hoort dat jullie gaan verhuizen, en je wilt dat niet. Of omdat je iets per ongeluk kapot laat vallen. Dan vind je het zo erg dat je dit hebt gedaan. Dan verstijft je van de paniek. En soms verstijft je vanbinnen omdat iemand iets tegen je zegt dat pijn doet. Of als je het gevoel hebt dat iemand je uitlacht. Dan wil je wel vertellen dat je het niet leuk vindt wat er gebeurt, of zeggen dat je het niet begrijpt. Maar door de schrik lukt het je niet. Het doet niet alleen pijn als je je stoot, of als je hard op je knie valt. Ook woorden kunnen pijn doen. Woorden raken je soms als een pijl in je hart. Soms weet je niet waarom je verstijft. Toch heb je er dan net zoveel last van.



Doe jij weleens als het konijntje? Voel jij je weleens verstijfd van angst?

---

---

Wanneer gebeurt dat? Wat voel je dan in je lijf? Hoe voelt dat? Wat helpt jou om weer te ontspannen?

---

---

Als je dit niet wilt of kunt vertellen, is dat helemaal oké. Misschien teken je het liever of maak je er een bouwwerk van. Als je er niets mee wilt, is dat ook prima. Zie maar wat bij je past.



Ken je het spreekwoord 'je adem inhouden'? Als je je adem inhoudt, vergeet je bijna om adem te halen omdat iets heel spannend is. Dat kan leuk spannend zijn, maar soms ook juist heel eng. Het gebeurt ook als je schrikt of in paniek bent. Je kan ook je adem inhouden omdat je niet wilt dat iemand je hoort. Ademhalen maakt ook een beetje geluid. Als je verstijft als het konijntje vergeet je vaak om door te ademen. Dan houd je lang je adem in.



Houd jij net als het konijntje je adem in? Ontdek het met deze oefening.

## Wat is je grens?

Vraag aan iemand die je lief vindt en vertrouwt om deze oefening met jou te doen.

Ga tegenover elkaar staan, een eindje uit elkaar. Bijvoorbeeld met tien stappen ertussen. Jij blijft staan en de ander loopt heel rustig, stapje voor stapje, naar je toe. Net zolang totdat jij voelt: nu is het genoeg. Ik wil niet dat je nog dichterbij komt. Dan zeg je luid: 'Stop!'

Hoe is dit voor jou? Hoe ver laat je de ander komen?

Merk je iets in je lijf? Wat merk je? En waar merk je het?

Hoe is je ademhaling? Adem je rustig door? Of merk je dat je je adem inhoudt?

Ruil nu eens om. Nu ben jij degene die op de ander afloopt. Wanneer zegt diegene 'stop' tegen jou?

En hoe is het voor jou? Voelt dit anders? Wanneer blijf je staan?

Doe deze oefening ook eens met iemand anders. Mag hij of zij net zo dicht bij je komen? Of moet de ene persoon eerder stoppen dan de andere?

Wat maakt het verschil? Waarom mag de ene persoon verder lopen dan de andere?

Paniek voelen en jezelf als verdoofd voelen is niet fijn. Maar het heeft een reden. Je lijf doet dit om jou te beschermen. Want soms zijn dingen gewoon te veel, of te heftig. Dan sluit je lijf zich in een reflex af voor wat er om je heen gebeurt. Dan kan er niets meer bij je binnenkomen en dat is maar goed ook. Het geeft je de tijd om te verwerken wat er is. Het is wel fijn als er iemand bij je in de buurt blijft die je lief vindt en vertrouwt als je in paniek bent. Misschien vind je het fijn om dicht tegen diegene aan te zitten. Of misschien vind je het fijn als er zacht tegen je wordt gepraat. Als er iemand bij je blijft, zul je eerder ontspannen. Maar soms blijf je verstijfd van angst. Dan lukt het je niet om een beetje tot rust te komen. Dan wil je het wel anders doen, maar het lukt je gewoon niet. Gelukkig kun je er wel iets aan doen!

## Wat kun je doen?



### Breng je lijf in balans

Leg één hand met de handpalm op je voorhoofd, en de andere hand op je buik. Zo breng je je denken (je hoofd) en je voelen (je buik) met elkaar in evenwicht. Het maakt dat je je weer rustiger voelt. Blijf zo vijf minuten zitten of liggen. Langer mag ook. Je hoeft verder niets te doen. Probeer het maar eens uit.

Als je verstijfd bent van angst lukt het je soms niet om hier zelf aan te denken. Dan is het handig als iemand je eraan herinnert dat je dit kunt doen. Ook kan het fijn zijn als iemand die je lief vindt en vertrouwt zijn handen op jouw buik en hoofd legt. Voel maar wat goed is voor jou.



### Wiegen

Misschien vind je het fijn om samen te wiegen. Dan zit jij met je rug tegen de buik van iemand die je lief vindt en vertrouwt. Zachtjes beweegt diegene heen en weer. En jij beweegt dan vanzelf mee. Je hoeft er niets voor te doen. Het kan ook prettig zijn als er tijdens het wiegen zachtjes tegen je wordt gepraat. Of dat iemand zachtjes een liedje zingt. Hoe lang je wiegt maakt niet uit. Net zo lang als jullie het samen prettig vinden. Probeer het maar eens uit.



### Rollen met je billen

Ga liggen op je buik, met je handen naast je lichaam of onder je hoofd. Hoe je ligt maakt niet uit, als jij je maar prettig voelt. Dan legt diegene met wie je deze oefening doet zijn hand over jouw bekken. Dat zijn de botten bij je heupen en je billen. Zachtjes en langzaam schudt diegene zo je onderrug en je billen heen en weer. In een vast en langzaam ritme. Soms is dit zo ontspannend, dat je er zomaar van in slaap valt. En als je dan weer wakker wordt, is de paniek weer verdwenen.