



ORTHO CONSULT
De mens centraal

Hoogsensitiviteit en faalangst

Laten we ze niet verwarren!

Hoogsensitieve kinderen zijn gevoelig voor overprikkeling. Dit laten zij zien in uiteenlopend gedrag. Niet zelden trekken zij zich terug om zich te beschermen en de hoeveelheid prikkels te verminderen. De manier, waarop het kind zich uit, doet vermoeden dat hij faalangstig is. Maar is dat wel zo?

In dit artikel verkennen we de achtergrond van faalangst en de angsten bij hoogsensitieve kinderen. Daarnaast vragen we ons af of een hoogsensitief kind wel op zijn plaats is in een faalangstraining?

Geen leven zonder angst!

Angst hoort bij het leven. Het is een belangrijk signaal van ons lijf, dat ons waarschuwingen geeft. Angsten helpen ons namelijk om snel te reageren als er (denkbeeldig) gevaar dreigt. Je zou kunnen zeggen dat angst een natuurlijke beschermende kracht is, die ons dagelijks steunt om veel problemen te voorkomen.

Al vanaf de geboorte oefent ieder kind in het omgaan met die angsten. Een baby wordt door zijn vader in de lucht gegooid om vervolgens weer veilig in papa's handen te belanden. De blik in zijn ogen weerspiegelt voor enkele seconden de angst in het lijfje. Of een 2-jarige peuter, die zijn moeder is kwijtgeraakt in de supermarkt. In zijn gehuil doorklinkt de angst om haar kwijt te raken. Ook het luisteren naar griezelige verhalen of kijken naar spannende films helpt kinderen van jongs af aan om te gaan met hun angstgevoelens. Kinderen genieten juist van het overwinnen van hun angsten. Want door gevoelens van angst te overwinnen, durft het kind steeds meer. De overwinningen helpen het kind grip en invloed te krijgen op zijn omgeving. Angsten zijn dus nodig om te groeien in zelfvertrouwen!

Faalangst

Als angst een beschermende kracht voor je is, ben je de angst de baas! Soms echter is de angst baas over jou! Ook bij faalangst is dat het geval. We spreken van faalangst als de angst niet slaat op dat wat gedaan moet worden, maar op de kans of de zekerheid, dat het zal mislukken. Faalangst treedt op bij het leveren van te beoordelen prestaties op cognitief, sociaal-emotioneel of motorisch gebied. De angst in het lijf is gericht op de mogelijkheid om te falen en alle energie gaat naar de gedachten van misgaan. Er ontstaat een blokkade in de hersenen, waardoor je zelfs de gewoonste dingen niet meer weet. Het lichaam maakt zich klaar voor een krachtige actie, "vechten", "vluchten" of "bevriezen". Het bloed gaat sneller stromen, het hart vlugger kloppen en de lichaamstemperatuur gaat omhoog. Zweten is nodig om voor verkoeling te zorgen.

Faalangst is een veel voorkomende angst in relatie tot schoolse prestaties. Kinderen met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld, juist ontstaan door negatieve ervaringen.

Jasper is 14 jaar, hoogsensitief en zit in 2vwo. De geschiedenisles vindt hij het moeilijkste uur van de week. En dat terwijl hij juist smult van alle verhalen uit het verleden en veel kennis heeft van de geschiedenis. Toch zit Jasper met een verhoogde ademhaling en zweethanden in het uiterste hoekje van het lokaal. Hij voelt zich tijdens dit wekelijkse moment niet veilig in de klas. Het is de verbinding met de leerkracht, die bij hem zorgt voor

blokkade. Het eerste proefwerk haalde iedereen een voldoende. Behalve Jasper, hij had een 3. "Er moet er toch ééntje zijn, die een onvoldoende haalt!", voegde de leerkracht nog eens toe ten overstaan van de groep. Vanaf die dag ervaart Jasper angstgevoelens wanneer hij het geschiedenislokaal instapt en haalt hij cijfers die niet "kloppen" met de kennis, die hij heeft.

Ligt de angst van Jasper ten grondslag aan zijn hooggevoeligheid of is er hier juist sprake van faalangst?

Achtergrond HSK en angsten

Ook bij hoogsensitieve kinderen kan faalangst een probleem zijn. Het is alleen de kunst om hoogsensitiviteit en faalangst niet met elkaar te gaan verwarren. Het verdient dan ook de aandacht om te kijken naar de mogelijke oorzaken van angsten bij hoogsensitieve kinderen. Het ontvangen van veel prikkels vraagt veel energie, waardoor een hoogsensitief kind sneller vermoeid kan raken. Op school vangen deze kinderen dagelijks veel indrukken op, wat voor hen erg overweldigend kan zijn met overprikkeling tot gevolg. Het aantal binnengekomen prikkels is dan té groot en kan niet meer worden verwerkt. Het kind heeft het gevoel dat er chaos heerst en er ontstaan angstgevoelens in het lijf. Angst veroorzaakt door overprikkeling!

Het hoogsensitieve kind is ook meer gevoelig voor (onbekende) personen of situaties, die een onveilig gevoel oproepen. Een afwachtende houding is een opvallend kenmerk van veel hoogsensitieve kinderen. Zij kijken liever eerst de kat uit de boom. Het zenuwstelsel van hett kind kan signalen van onveiligheid direct doorgeven aan het lichaam. Gevoelens van angst ontstaan. Deze verdwijnen vaak pas, wanneer het kind uit de situatie gaat of wanneer de veiligheid is gewaarborgd. Angst veroorzaakt door een onbekende of onveilige situatie! Het zorgen maken over grote "wereldse" problemen, kan bij het hoogsensitieve kind ook voor angstgevoelens zorgen. Nadenken over natuurrampen, oorlogen, een ongeluk wat gebeurd is of personen die overleden zijn. Angst veroorzaakt door ellende in de wereld!

Hoogsensitieve kinderen voelen de emoties van andere mensen en de sfeer in een groep vaak haarfijn aan. Zij stemmen zich van nature vooral af op behoeftes van anderen en kunnen sneller met de ander vervloeien. Vaak zonder zich ervan bewust te zijn, dragen hooggevoelige kinderen naast de eigen gevoelens ook gevoelens van de ander met zich mee. Dit kan voeding zijn voor een innerlijke chaos en angstig gedrag veroorzaken. Angst veroorzaakt door emoties van anderen!

In bovenstaande situaties ontstaat angst wat eruit ziet als faalangst. Het lichaam laat vergelijkende symptomen zien, wat zou kunnen doen vermoeden dat er sprake is van faalangst.

De angst die bij Jasper ontstaat tijdens de geschiedenisles wordt primair veroorzaakt door zijn hoogsensitiviteit. De onveiligheid die hij ervaart in de verbinding met de leerkracht, maakt dat een vak waar hij dol op is, niet meer met plezier beleefd kan worden. Dat ene uur in de week voelt als "overleven", hij wordt overweldigd door angstgevoelens.

Wanneer we ons bedenken dat hoogsensitiviteit is aangeboren en faalangst zich pas ontwikkelt, nadat het kind geboren is, raken we aan een essentieel verschil. De angst om te falen is bij een faalangstig kind de primaire veroorzaker van het faalangstig gedrag. Bij het hoogsensitieve kind zorgt juist de hoge gevoeligheid voor angstgevoelens. Dit gegeven is van essentieel belang voor de begeleiding van hoogsensitieve kinderen en kinderen met faalangst.

Begeleiding

Een kind met faalangst wordt vaak begeleid om op een andere manier te gaan denken. De hulp richt zich onder andere op het vervangen van negatieve gedachten in positieve beelden. Niet zelden wordt in trainingen gebruik gemaakt van het G-denken. Een begeleidingstechniek, die zich richt op de Gebeurtenis, Gedachten, Gevolgen, Gevoelens en

Gedrag. De faalangst wordt juist veroorzaakt door de Gedachten, welke vervolgens invloed hebben op de Gevoelens en het Gedrag. Het G-denken is helpend voor het faalangstige kind om de angst de baas te worden middels “helpende Gedachten”.

Voor een hoogsensitief kind echter, kan het toepassen van het G-denken juist minder effect opleveren. Aan iedere gedachte hangen vaak 10 nieuwe gedachten. Het nadenken verloopt zo veel meer uitgebreid en diepgaand, dat de chaos in de ruime gedachtenwereld alleen maar groter wordt. Dus door het G-denken toe te passen bij het hoogsensitieve kind bestaat de kans, dat de overprikkeling juist versterkt wordt en de angst wellicht zal toenemen. Meer passend is het gevoelige kind te helpen om orde te brengen in de chaos. En door het kind manieren aan te leren om zichzelf te beschermen en te begrenzen, leert het kind om prikkels “buiten” te houden. Oefeningen om het lichaam te laten ontspannen, zijn helpend om rust en stevigheid te brengen in het lijf. En visualisatiespelletjes steunen het kind om gedachten en gevoelens te structureren. Inzicht krijgen in eigenschappen en (denk)patronen middels psycho-educatie, helpt het kind zichzelf te accepteren en gevoelens van angst te doen verminderen.

Jasper heeft thuis de moed genomen om zijn ouders te vertellen over zijn angstgevoelens tijdens de geschiedenisles. Jasper voelde zich serieus genomen door zijn vader en moeder. Hij liet hen ook weten, dat hij het juist spannend vindt, wat er vervolgens zou gaan gebeuren. Zijn ouders hebben de jongen gesteund om in gesprek te gaan met zijn mentor. De positieve basishouding van deze vrouw gaf Jasper de veiligheid die hij nodig had om erover te vertellen. Haar manier van luisteren, gaf hem het vertrouwen om over zijn angstgedachten en angstgevoelens te spreken. De mentor sprak haar bewondering uit voor de moeilijke stap, die Jasper genomen had om open te zijn over de situatie in de geschiedenisles. Met steun van zijn ouders en de mentor heeft vervolgens een gesprek plaatsgevonden met de leerkracht geschiedenis. Vooral de excuses van de man en zijn erkenning voor de gedachten en gevoelens van Jasper, waren bepalend voor het herstellen van vertrouwen.

Erkenning

Een hoogsensitief kind heeft sterke behoefte om begrepen en erkend te worden. Erkenning is een belangrijk sleutelwoord in het begeleiden van het kind. Erkenning voor de gedachten en gevoelens, zo ook voor angstgedachten en angstgevoelens. Het ontvangen van erkenning raakt aan het bevestigen van het bestaansrecht, van het “Er mogen zijn, zoals je bent!” Primair heeft het (hoogsensitieve) kind behoefte aan erkenning vanuit zijn ouders. Daarnaast spelen ook andere mensen om het kind een belangrijke rol, zoals een broer, oma, de leerkracht of de voetbaltrainer.

Erken het (hoogsensitieve) kind voor:

- zijn specifieke karaktereigenschappen
- de overbelasting en overprikkeling
- de gevoelens van angst en onzekerheid
- het gevoel van er niet bij horen
- de wijze van informatie verwerken
- de grote binnenwereld
- de inzet en investeringen
- de verbondenheid met zichzelf en de omgeving

Esther Bressers is moeder van twee zonen. Zij is werkzaam als contextueel hulpverlener en trainer in sociale weerbaarheid bij Ortho Consult in Oirschot, een praktijk die zich bezighoudt met Contextuele hulpverlening. Daar begeleidt zij o.a. hoogsensitieve kinderen, jongeren en volwassen en kinderen en jongeren met faalangst. Tevens geeft zij trainingen en workshops rondom deze thema's.

Informatie: www.orthoconsult.nl