

Hoogsensitiviteit en faalangst

Laten we ze niet verwarren!

Hoogsensatieve 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 van hoogsensatieve kinderen. Daarnaast vragen we ons af of een hoogsensatief kind wel op zijn plaats is in een faalangsttraining.

Geen leven zonder angst

Angst hoort bij het leven. Het is een belangrijk signaal van ons lijf, dat ons waarschuwt. 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 helpt om problemen te voorkomen.

Al vanaf de geboorte oefent ieder kind in het omgaan met 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 tweejarige peuter kan zijn moeder niet vinden in de supermarkt. In zijn gehuil doorklinkt de angst om haar kwijt te zijn. Ook luisteren naar griezelige verhalen of kijken naar spannende films helpt kinderen van jongs af aan om te gaan met hun angstgevoelens.

Kinderen genieten 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 gedachten dat het mis kan gaan. Er ontstaat een blokkade in de hersenen, zelfs de gewoonste dingen weet je niet meer. 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. Zweeten zorgt voor verkoeling. Faalangst komt veel voor in relatie tot schoolse prestaties. Kinderen met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld, dat is ontstaan door negatieve ervaringen.

Jasper is 14 jaar, hoogsensatief 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. De relatie met de leerkracht geeft hem de blokkade. Op het eerste proefwerk haalde iedereen een voldoende. Behalve Jasper, hij had een 3. 'Er moet er toch ééntje zijn, die een onvoldoende haalt!', zei de leerkracht 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.

Komt de angst van Jasper door zijn hooggevoeligheid of is er hier sprake van faalangst?



Angst en hooggevoeligheid

Ook bij hoogsensitieve kinderen kan faalangst een probleem zijn. Het is alleen de kunst om hoogsensitiviteit en faalangst niet met elkaar te verwarren. Het verdient dan ook aandacht om te kijken naar de mogelijke oorzaken van angsten bij hoogsensitieve kinderen.

Angst door overprikkeling

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 door een onbekende of onveilige situatie

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 het 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 door ellende in de wereld

Het zorgen maken over grote 'wereldse' problemen kan bij het hoogsensitieve kind ook voor angstgevoelens zorgen. Nadenken over natuurrampen, oorlogen, een ongeluk dat gebeurd is of personen die overleden zijn.

Angst door emoties van anderen

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 behoeften 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 innerlijke chaos en angstig gedrag veroorzaken.

In bovenstaande situaties ontstaat angst die eruit ziet als faalangst. Het lichaam laat overeenkomstige symptomen zien, er zou sprake van faalangst kunnen zijn.

De angst die bij Jasper ontstaat tijdens de geschiedenisles wordt primair veroorzaakt door zijn hoogsensitiviteit. De onveiligheid die hij ervaart in zijn relatie met de leerkracht maakt dat hij geschiedenis, een vak waar hij dol op is, niet meer met plezier kan beleven. 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 na de geboorte, zien we een essentieel verschil. De angst om te falen is bij een faalangstig kind de primaire veroorzaker van het angstige 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 door positieve beelden. Niet zelden wordt in trainingen gebruik gemaakt van het G-denken, een begeleidingstechniek die zich richt op Gebeurtenis, Gedachten, Gevolgen, Gevoelens en Gedrag. De faalangst wordt veroorzaakt door de Gedachten, die vervolgens invloed hebben op de Gevoelens en het Gedrag. Het G-denken helpt een 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 hebben. Aan iedere gedachte hangen vaak tien nieuwe gedachten. Het nadenken verloopt zo veel meer uitgebreid en diepgaand, dat de chaos in de ruime gedachtenwereld alleen maar groter wordt. Door het G-denken toe te passen bij het hoogsensitieve kind bestaat de kans dat de overprikkeling juist versterkt wordt en de angst toeneemt.

Meer passend is om het gevoelige kind te helpen orde in de chaos te brengen. Door het kind manieren aan te

leren om zichzelf te beschermen en te begrenzen, leert het om prikkels 'buiten' te houden. Oefeningen om het lichaam te laten ontspannen helpen om rust en stevigheid te brengen in het lijf. 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 de moed gehad 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 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 over 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 een sterke behoefte om begrepen en erkend te worden. Erkenning is belangrijk bij de begeleiding van het kind - van gedachten en gevoelens, en ook angstgedachten en angstgevoelens. Erkenning krijgen raakt aan het bevestigen van het bestaansrecht, van 'Er mogen zijn, zoals je bent!' Primair heeft het (hoogsensitieve) kind behoefte aan erkenning van zijn ouders. Daarnaast spelen ook andere mensen om het kind een belangrijke rol, zoals een broer, oma, leerkracht of voetbaltrainer.

Erken het (hoogsensitieve) kind in:

- zijn specifieke karaktereigenschappen
- overbelasting en overprikkeling
- gevoelens van angst en onzekerheid
- het gevoel er niet bij te horen
- de wijze van informatieverwerking
- de intense innerlijke beleving
- inzet en investeringen
- de verbinding met zichzelf en zijn omgeving

Esther Bressers is moeder van twee zonen. Zij is werkzaam als trainer in sociale weerbaarheid en hulpverlener bij Ortho Consult in Oirschot. Daar begeleidt zij o.a. hoogsensitieve kinderen en kinderen met faalangst. Meer informatie: www.orthoconsult.nl