

Faalangst!

'Ik heb faalangst!' Deze zin nemen wij misschien allemaal wel eens in onze mond. Wanneer wij iets voor het eerst gaan doen, iets heel spannend vinden óf juist om ergens onderuit te komen. Maar wat is dat nou eigenlijk en heeft echt iedereen faalangst? Is het een diagnose en wat voel je eigenlijk als je er last van hebt?! In dit blog neem ik je mee in de wereld van Faalangst.

### **Stoornis of toch niet?**

Om te beginnen, eerst maar eens wat onduidelijkheden uit de weg ruimen. Faalangst is geen officiële diagnose. Volgens de DSM (diagnose-instrument) is faalangst geen aparte stoornis maar kan het wel deel uitmaken van een algemenere angststoornis. In dit geval is er sprake van angst op meerdere (ontwikkelings)gebieden in het leven van het kind. Bij alle kinderen maakt angst deel uit van hun normale ontwikkeling. Iedere ontwikkelingsfase kent een aantal typerende angsten, zoals de angst voor verlatting of monsters. Soms kan het voorkomen dat de angsten te groot/heftig worden en op deze manier de verdere ontwikkeling van het kind negatief kunnen beïnvloeden. Dan kan er sprake zijn van faalangst.

### **De verschillende soorten**

Er zijn grofweg drie verschillende vormen van faalangst te onderscheiden, faalangst voor:

- cognitieve taken; gericht op het schoolse werk
- sociale taken; gericht op spreken voor een groep(je)
- motorische taken; denk aan tijdens het sporten of knutselen

Bij elk van bovenstaande vormen kunnen dezelfde verschijnselen zich voordoen; blokkeren, hoofdpijn, buikpijn, zweten, piekeren of boosheid. Het lastig is dat faalangst zich bij ieder kind weer anders uit. Toch staat er één ding centraal; ze willen de situatie waarbij er gefaald kan worden, zo snel mogelijk uit de weg gaan.

### **Daar ben je mooi klaar mee**

Naast dat wij het als ouders en leerkrachten niet altijd aan een kind kunnen zien, kan een kind zich echt heel ellendig voelen en zich steeds verder terugtrekken. Gelukkig is er veel wat wij kunnen doen om kinderen met faalangst te ondersteunen. De basis is zorgen voor een goed zelfbeeld, positieve feedback en verwachtingen uitspreken naar het kind zorgt voor een goed gevoel. Zorg er vooral voor dat het kind nieuwe situaties wel aangaat, hoe moeilijk en klein de stapjes ook zijn. Elk stapje is een stapje in de goede richting en levert een succeservaring op. Ontspan, ontspan en ontspan! Wanneer het kind veel vastzit in zijn of haar eigen negatieve gedachten, help het kind dan manieren te vinden waarbij er ontspant kan worden. Probeer hierbij samen een helpende gedachte te formuleren: 'Ik kan het misschien niet alleen maar wel met de hulp van papa/mama/vriendin/juf.'

Natuurlijk zijn er nog veel meer manieren om een kind te leren omgaan met faalgedachtes. Hier vertel ik je graag meer over tijdens mijn Faalangst webinar.

*Deze staat gepland op dinsdag 14 september om 20.30 uur. Meer informatie volgt via mijn socials & website, dus houd deze goed in de gaten.*

Lieve groet,

Danielle van Meenen  
Kinderpraktijk Veerkracht