

Faalangst: waarom een training vaak niet helpt

(En waarom het geen gevolg is van perfectionisme)



Merkt school dat je kind taken vermijdt, zich terugtrekt als het moeilijk wordt, of snel gefrustreerd reageert?

Dan valt de term 'faalangst' al snel. Vaak wordt hij gekoppeld aan (overdreven) perfectionisme.

Wij zien in ons werk veel slimme en creatieve kinderen en jongeren met faalangst. Scholen bieden dan meestal faalangsttrainingen aan. De gedachte lijkt logisch: als een kind bang is om fouten te maken, dan moeten we die angst wegnemen.

Helaas hoor je vaak dat deze trainingen niet erg succesvol zijn, zeker bij hoogbegaafden. Dat merken wij ook in de praktijk. Dit komt onze inziens doordat deze aanpak symptoombestrijding is. Dit artikel legt uit hoe dat zit.



MISVATTINGEN OVER FAALANGST EN PERFECTIONISME

Het ijsbergmodel² hierboven laat zien wat er bij faalangst allemaal speelt. Boven water zichtbaar is dat het kind taken uit de weg gaat, op welke manier dan ook. Dit is echter slechts een symptoom. Onder water bevinden zich de cruciale lagen waarop de aanpak bij faalangst gericht dient te zijn. Pas dan kan een kind de faalangst fundamenteel overwinnen.

Faalangst wordt normaliter gezien als aangeleerd gedrag dat je via een training kunt afleren. Bij hoogbegaafdheid wordt faalangst

angst vaak in verband gebracht met perfectionisme. In navolging van Tessa Kieboom wordt perfectionisme vaak beschouwd als een zijnskenmerk van hoogbegaafdheid, van waaruit faalangst zou ontstaan. Dit perfectionisme staat

beschreven in haar zogenoemde Zijnsluik.³

Wij denken echter dat perfectionisme vaak geen zijnskenmerk is in de zin van een vaste karaktertrek, maar een copingmechanisme. Het is, net als faalangst, een manier om falen te vermijden. Wij zeggen dit op basis van onze praktijkervaring.⁴

Wij zien faalangst en perfectionisme als twee kanten van dezelfde medaille. In onze optiek ontstaan ze op school door een opstapeling van negatieve ervaringen. Dit lichten we hierna toe.

DE ROL VAN DE SCHOOLOMGEVING

Schoolse faalervaringen ontstaan vaak doordat het wringt tussen het kind en wat er verwacht wordt. Stel je voor: je hebt een slim en creatief denkend brein. Jij leert vanuit begrijpen in plaats van weten en onthouden. Je werkt vanuit het geheel naar het deel (top-down) in plaats van andersom. Daarnaast sluit de lesstof niet aan bij jouw manier van leren en automatiseren.

Vervolgens word je geplaatst in een schoolsysteem dat bottom-up is ingericht, en uitgaat van reproductie, herhaling (saai!) en gestandaardiseerde methoden, waarbij je niet wordt begeleid in het schoolse leren leren. Kortom: de lesstof sluit totaal niet aan bij jouw manier van leren.

Wanneer deze mismatch langer duurt, stapelen de negatieve ervaringen zich op. Je maakt veel fouten

en je krijgt slechte beoordelingen. Misschien ga je langzamerhand wel denken dat je niet voldoet. Dan ontstaat er schaamte, omdat je ziet dat het anderen wel lukt.

Dit alles gebeurt niet omdat jij onwillig bent, of niet slim genoeg. Maar omdat de methoden niet passen, de stof niet uitdaagt, en/of de begeleiding ontbreekt.

VERMIJDINGSGEDRAG

Samenvattend: herhaalde faalervaringen leiden tot een diep gevoel van onveiligheid. Voor veel slimme, creatieve denkers doet schools leren simpelweg pijn. Dit raakt de diepere lagen van de ijsberg, die we onder water zien:

1. Zelfbeeld & overtuigingen: faalervaringen vormen het zelfbeeld; de manier hoe het kind zichzelf ziet en over zichzelf denkt. Op de korte termijn ontstaat onzekerheid en angst om beoordeeld te worden. Op de lange termijn kan dit doorslaan

naar een diepgeworteld gevoel van nooit goed genoeg zijn, met kans op identiteitsproblemen of zelfs depressieve klachten.

2. Relationele veiligheid: het kind voelt zich niet onvoorwaardelijk geaccepteerd. Op korte termijn betekent dat vaak dat een kind zich aanpast om erbij te horen, of juist terugtrekt uit vriendschappen. Op de lange termijn kan dit leiden tot problemen in vertrouwen en relaties, en het gevoel jezelf kwijt te zijn omdat je zo vaak iemand anders hebt gespeeld.

3. Emotionele overprikkeling: leren dat pijn doet, zet het zenuwstelsel op scherp. Kinderen ervaren hoofdpijn, buikpijn of hevige emoties die ze moeilijk kunnen reguleren. Als dat blijft doorsluimeren, kan dit zich ontwikkelen tot chronische stress, burn-outklachten of een blijvende afkeer van school en leren. In extreme gevallen kan het zelfs tot een trauma leiden.

Om deze pijn en onveiligheid te ontlopen, nemen kinderen besluiten om falen te vermijden: faalangst ('Ik doe het niet!') of perfectionisme ('Ik doe het alleen als ik weet dat ik geen fouten kan maken.').

In dit licht zijn faalangst en perfectionisme dus twee kanten van dezelfde medaille: vermijdingsgedrag. Geen van tweeën zijn ze een losstaand probleem. Beide zijn beschermingsmechanismen tegen pijn en teleurstelling, die om aandacht vragen. Als zodanig zijn het symptomen, vergelijkbaar met onderpresteren.⁵

DE WEG NAAR DE KERN

Vanuit de diepere lagen van de ijsberg ontwikkelen kinderen overlevingsstrategieën. Ze worden 'sociaal handig', gaan de clown uithangen, de les verstoren, pesten, worden agressief, of juist onzichtbaar. Op korte termijn lijkt dat helpend, want het voorkomt pijn of afwijzing. Op de langere termijn verliezen ze hun eigenheid en raken ze gevangen in een rol die niets zegt over wie ze werkelijk zijn.

Helemaal onderin de ijsberg ligt de laag van hechting en bestaansrecht. De diepere vraag is hier:

'Mag ik er zijn zoals ik ben?' Als die onbeantwoord blijft, kan dat tot grote problemen leiden. De korte termijn laat vooral spanning, vermijdingsgedrag en lichamelijke klachten zien. De lange termijn raakt veel dieper: een kind krijgt het gevoel 'niet te deugen', wat leidt tot existentiële twijfel, eenzaamheid en/of het gevoel dat je nooit écht ergens thuishoort. Dit raakt aan iemands identiteit, relaties, gezondheid en levensgeluk.

DE WEG VOORUIT: VEILIGHEID EN LEREN LEREN

Bij faalangst en perfectionisme als beschermingsmechanisme is een faalangsttraining geen effectieve oplossing. De focus dient niet te liggen op het bestrijden van de angst, maar op de voedingsbodem: het gedeelte onder water.

Wat is er dus nodig? Begin onderin de ijsberg en werk naar boven. Dus eerst veiligheid creëren, ook bij leren. Dit is de absolute basis. Een kind moet zich onvoorwaardelijk geaccepteerd voelen en ervaren dat leren niet pijnlijk hoeft te zijn. Dit vraagt om empathisch leiderschap van leerkrachten en ouders, die begeleiden en ondersteunen in plaats van straffen en belonen.



Daarna, of daarmee hand in hand: werken aan leren leren op een passende manier. Faalangstige kinderen zijn bang voor leren omdat ze vaak niet weten wat leren écht inhoudt, behalve dat het pijn doet. Door hen op een passende en coachende wijze te begeleiden in hoe ze hun eigen leerproces aansturen, doorbreken we deze angst. Zorg dat hij/zij leert leren op een manier die aansluit bij zijn/haar denkwijze. Dit kan betekenen dat er mogelijk afgeweken moet worden van standaardmethoden.

CONCLUSIE: EEN ANDERE KIJK OP FAALANGST EN PERFECTIONISME

Door verder te kijken dan de begrippen 'faalangst' en perfectionisme, en de onderliggende oorzaak – te veel faalervaringen – te erkennen, kan effectievere ondersteuning worden geboden dan via een faalangsttraining. Het

is cruciaal om kinderen te leren leren op een manier die bij hen past, zodat ze succeservaringen opdoen in plaats van te falen. Pas dan doet leren niet meer pijn en is er geen reden meer om die pijn uit de weg te gaan.

Dit vraagt echter om een omgeving waarin ze zich gezien en begrepen voelen, en waar ze durven leren. Zo doorbreken we de cyclus van faalangst en perfectionisme.

Susan Fransen en Ilse Reijgwart

SAMENWERKING

Susan en Ilse hebben elkaar gevonden in hun soms eigenwijze en kritische opvattingen over (hulp bij) hoogbegaafdheid, onderpresteren, faalangst en aanverwante zaken. Hierover publiceren zij af en toe samen, maar ook apart, via hun website of in de sociale media.

NOTEN

1. In de rest van dit artikel spreken we uitsluitend nog van 'kind(eren)' als we kinderen én jongeren bedoelen. Overigens zijn de symptomen en de diepere lagen van het ijsbergmodel op dezelfde manier te zien bij (jong)volwassenen.
2. Het Faalangst Ijsbergmodel is ontwikkeld door Susan Fransen: <https://dehoogbegaafdevrouw.com/het-faalangst-ijsbergmodel/>.
3. Dit perfectionisme staat beschreven in het Zijnsluit van Tessa Kieboom, onder andere te vinden via deze link: <https://musicaeduarda.nl/het-zijnsluit-tessa-kieboom/>.
4. Het idee dat perfectionisme een aangeleerd copingmechanisme is, sluit aan bij theorieën zoals de Transactionele Analyse van Eric Berne (zie b.v. Moniek Thunnissen en Anne de Graaf (red.), Leerboek Transactionele Analyse (Amsterdam 2022), blz. 126.) en het werk van Gordon Neufeld: Home - Neufeld Instituut. Beide theorieën zien o.a. perfectionisme als een overlevingsstrategie die wordt ontwikkeld om zich te beschermen tegen emotionele kwetsbaarheid of afwijzing. Dit is dus geen aangeboren karaktertrek, maar een antwoord op de omstandigheden.

Susan Fransen is psychosociaal therapeut en kindtherapeut, eigenaar van *HB in Verbinding*, *HB-Kind* en *De hoogbegaafde vrouw*. Zij begeleidt hoogbegaafde kinderen en jongeren onder andere vanuit het *Ijsbergmodel*.

Hbinverbinding.nl
[@hoogbegaafdevrouw](https://dehoogbegaafdevrouw.com/)
[@hoogbegaafdekind](https://dehoogbegaafdekind.nl/)

Ilse Reijgwart is oprichter en eigenaar van *Wijkunnenmeer* en gespecialiseerd in leren leren (executieve vaardigheden, studievvaardigheden) voor creatief (hoog)begaafden die onderpresteren.

wijkunnenmeer.nl
[@wijkunnenmeer](https://wijkunnenmeer.nl)

