

Ik heb het nog nooit gedaan, dus denk ik dat ik het wel kan'

Pippi Langkous

Stress en faalangst komen regelmatig voor bij hoogbegaafde kinderen. Zij leggen de lat vaak hoog en voelen zich veelvuldig afgewezen in wie ze zijn, omdat ze ervaren dat ze anders zijn. Dit leidt in veel gevallen tot een matig zelfbeeld. Negatieve gedachten over jezelf en terugkerende negatieve ervaringen kunnen faalangst veroorzaken. Jezelf steeds proberen staande te houden veroorzaakt stress. Bij stress is er sprake van een verstoord evenwicht tussen draagkracht en draaglast. Dat ontstaat als iemand het gevoel heeft of ervaart grip op de situatie te verliezen. Het kind voelt zich uit balans en ervaart daardoor onzekerheid, angst, verdriet en/of boosheid. Dit gaat gepaard met negatieve emoties en lichamelijke reacties, zoals hoofdpijn, buikpijn, duizeligheid en maagpijn (Cohen e.a., 2008). Fysiologische reacties op stress kunnen zijn: versnelde hartslag, verhoogde bloeddruk, transpireren en alert zijn. Deze beperkingen in het functioneren hebben ook effect op schoolprestaties.

Faalangst, stress en fixed mindset bij hoogbegaafdheid

door Margriet Schouten

Kinderen met faalangst willen graag zo goed presteren, dat ze onrust en spanning proberen te negeren. Zeidner (1998) beschrijft aan de hand van verschillende modellen hoe situaties waarin prestaties moeten worden geleverd, tot faalangst kunnen leiden. Volgens het *self-worth model* kan faalangst begrepen worden als reactie op de vermeende bedreiging van iemands zelfwaardering. Schaamte speelt hierbij vaak een belangrijke rol. Deze emotie kan ervoor zorgen dat de herinnering aan een betreffende situatie overweldigend blijft en daarom moeilijk is te integreren in het zelfbeeld. Bij kinderen die dit soort ervaringen niet weten te verwerken, kunnen prestatiesituaties de angst voor negatieve waardering of afwijzingen triggeren. Hun gedachten, zoals: ik kan het toch niet, of: ik ben niet slim genoeg, bepalen hoe zij zich voelen. Zij zitten dan vast in negatieve gedachten (fixed mindset) en ervaren relatief neutrale situaties als bedreigend. Faalangst kan zich verder ontwikkelen door steeds terugkerende faalervaringen.

De reguliere behandeling van faalangst is vaak gebaseerd op cognitieve gedragstherapeutische principes, waarbij kinderen leren om anders over zichzelf te denken en op een andere manier met spanningsvolle situ-

aties om te gaan. Daarnaast zet ik in deze trajecten ook vaak EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) in, een effectief bewezen behandelingsmethode om nare ervaringen te verwerken.

Casus Annette (13 jaar) met faalangst, stress en een fixed mindset

Annette zit in de brugklas van het vwo. Ik zie een bescheiden en gevoelig meisje: ze praat zachtjes, is fragiel gebouwd en heeft een expressief gezicht met donkere wenkbrauwen. Tijdens ons gesprek vertelt zij over haar faalangst en stress.

Ze geeft aan dat ze de laatste tijd niet zo lekker in haar vel zit. Ze leert hard, maar ze vindt dat haar schoolcijfers tegenvallen. Als ik vraag welke cijfers ze haalt, vertelt ze dat deze tussen de 5,5 en de 7 liggen. Op de vraag wanneer ze vindt dat haar cijfers goed genoeg zijn, zegt ze: 'Ik weet dat ik goed kan leren, maar ik merk dat als ik zo hard werk zoals nu, ik ook veel betere cijfers zou moeten kunnen halen. Dat lukt helaas niet, waardoor ik aan mezelf ga twijfelen.' Ze vertelt dat ze elke dag na schooltijd minimaal twee uur aan haar huiswerk besteedt. Daarnaast heeft ze eigenlijk ook nog hockey en dansen, dat ze door het vele huiswerk



vaak moet afzeggen. Ze merkt dat ze meer prikkelbaar is tegen haar moeder en oudere zus en ook slechter slaapt. Ze zegt: 'Ik voel me heel onrustig, onzeker en niet fijn.' Haar hoofd zit vol, haar buik voelt niet fijn aan en ze heeft ook minder eetlust.

Haar moeder bevestigt dit en voegt toe: 'In ons gezin heerst de moraal dat goede resultaten fijn zijn, maar dat dit niet het allerbelangrijkste is in het leven.' Moeder voegt toe dat zij vaak ruzie heeft over de tijd die Annette aan haar huiswerk besteedt. Ze vindt dat een meisje van deze leeftijd lekker met vriendinnen leuke dingen moet kunnen doen en dat ze haar sporten niet zomaar kan afzeggen. Moeder meent ook dat Annette door het huiswerk te laat naar bed gaat.

Annettes ontwikkeling laat weinig bijzonderheden zien. Op de lagere school zat ze al snel in de topklas en prestatiesituaties waren op de basisschool weinig spanningsvol. Ze had twee vriendinnen, die bij haar in de klas zaten. Vanaf groep 6 voelde ze zich wel meer alleen en buitengesloten, omdat haar beste vriendin ging verhuizen en haar andere vriendin in dezelfde periode langdurig ziek was. Toch ging het leren haar gemakkelijk af.

In de eerste maanden op de middelbare school verandert de situatie snel. Annette vertelt dat ze bang is geworden om een mondelinge beurt te krijgen en de tegenvallende cijfers zorgen ervoor dat ze nog harder gaat werken. Bij de gedachte aan toetsweken ervaart ze stress en paniek. Vooraf maakt ze schema's waarin

ze noteert wat ze allemaal moet leren. Dit zou rust moeten geven, maar blijkt echter averechts te werken. 'Zonder schema's werken kan ik niet', zegt ze. Ze heeft ook al in haar hoofd welk cijfer zij minimaal moet halen. Als ik aan haar vraag waar zij graag als eerste mee geholpen zou willen worden, geeft ze aan dat ze het meeste last heeft van haar faalangst. We spreken af hier als eerste aan te gaan werken.

In de sessie die daarop volgt, valt Annette meteen met de deur in huis: ze heeft voor haar gevoel een veel te laag cijfer teruggekregen (5,7), terwijl ze zo goed geleerd had.

Ze praat uitgebreid en geëmotioneerd over dingen die ze niet goed heeft gedaan. Zoals beschreven bij het *self-worth model*, worden succeservaringen niet als zodanig ervaren. Maar volgens Annette berusten haar succeservaringen op 'toeval'. Het gaat hierbij om haar leerresultaten, maar ook om andere positieve resultaten. Hoewel zij zich ervan bewust lijkt te zijn dat haar negatieve gedachten over zichzelf niet kloppen, heeft dit geen enkele positieve invloed op haar faalangst.

We gaan samen bekijken door welke gebeurtenissen de faalangstklachten zijn begonnen en zijn verergerd. Ik vertel Annette over mijn eigen faalangst toen ik haar leeftijd had. Ze herkent veel van de thema's die ik beschrijf: onzekerheid over mezelf, hard willen werken, perfectionistisch willen zijn, last hebben van negatieve gedachten, er graag bij willen horen, me altijd anders

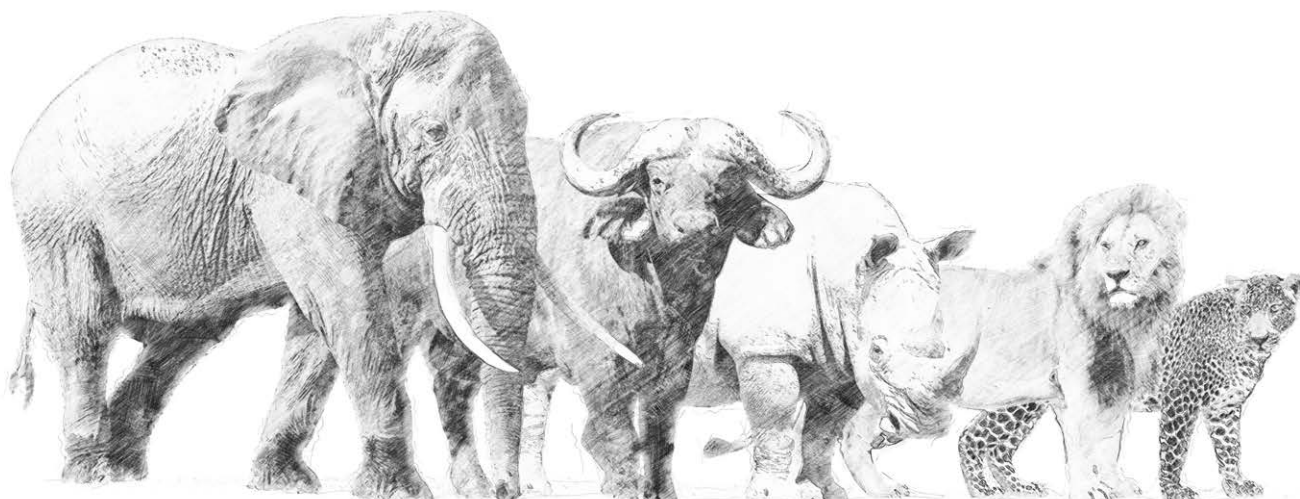
voelen dan mijn klasgenoten.

We maken samen een tijdlijn om te onderzoeken wanneer er voor het eerst gebeurtenissen plaatsvonden die bij haar angst of stress oproepen. We komen uit op de volgende gebeurtenissen, die voor haar nog vers in het geheugen liggen:

- Februari, groep 6: haar beste vriendin gaat verhuizen en haar een na beste vriendin krijgt de ziekte van Pfeiffer, waardoor Annette zich alleen voelt. Ze probeert aansluiting te vinden bij twee andere meisjes uit haar klas, maar die negeren haar. Ze herinnert zich ook nog dat een meisje haar ervan beschuldigde dat zij haar lievelingspen kapot had gemaakt en de juf haar daarom enorm op haar kop gaf. Er werd toen wel gezegd dat het waarschijnlijk per ongeluk was gebeurd, maar ze had het helemaal niet gedaan. Alle leerlingen waren er op dat moment bij. Ze schaamde zich enorm.

Annette uit wat deze behandeling inhoudt. Nare, soms zelfs traumatische gebeurtenissen kunnen kinderen erg in de weg zitten. De herinnering aan de situatie wordt nog steeds fysiek ervaren. Daardoor zullen het lichaam en de gedachten bij een gelijkwaardige gebeurtenis weer worden opgeroepen. De emotie wordt steeds heftiger en daardoor zitten de kinderen fysiek vast en voelen ze stress. Mentaal verstevigen ze de negatieve gedachten, waardoor het een fixed mindset wordt ('ik kan het toch niet' of 'ik ben stom').

Mijn uitleg over EMDR verschilt per cliënt. Soms doe ik dit door het gebruik van een prentenboek voor jonge kinderen, soms door het tijdlijnschema. Ik leg uit dat Annette een koptelefoon op haar hoofd krijgt waardoor ze tikjes gaat horen. Tegelijkertijd beweeg ik mijn vingers, die zij met haar ogen moet volgen. We kijken via een plaatje samen terug naar een moeilijke of ver-



- Een spreekbeurt die zij moest houden voor alle kinderen uit groep 7, en niet alleen voor de kinderen uit de topklas. Dit voelde heel onveilig, waardoor ze erg nerveus was. Alle kinderen lachten haar uit toen ze vertelde over de 'big five' in Amerika in plaats van de 'big five' in Afrika. Ze had dit niet door en voelde zich ontzettend stom.
- Een aantal weken geleden kreeg ze een mondelinge beurt bij Engels. Iedereen mocht zijn vinger opsteken als ze de betekenis van een woord wisten. Bij één woord wist Annette het zeker: *husband*. Ze stak haar vinger op en omdat zij bijna nooit een vinger opsteekt, kreeg ze de beurt. Haar antwoord dat dit 'halsband' betekent, was verkeerd en ze werd door iedereen uitgelachen. Ze voelde dat ze warm en verdrietig werd, kreeg een rood hoofd en schaamde zich.

EMDR

We spreken af dat het misschien een goed idee is om eerst met EMDR te beginnen. Ik leg aan de ouders en

velende (traumatische) gebeurtenis. Dat plaatje kunnen we tekenen of we maken er een film van die je in je hoofd ziet. We zetten het verhaal op het meest nare moment stil. Door de ogen heen en weer te bewegen en tegelijkertijd te luisteren naar de tikjes, gebeurt er iets wonderlijks: het nare gevoel wordt langzaam minder. Dit is te verklaren doordat het brein twee dingen tegelijkertijd moet doen, waardoor het gevoel op de bijbehorende emotie vermindert. Dit noem je *bilaterale hersenstimulatie*. Door het inzetten van de schaalvraag (0 = ik heb nergens last van, 10 = ik kan er helemaal niet tegen om naar het plaatje te kijken) gaan we net zo lang door totdat het nare gevoel helemaal weg is.

Ik leg de ouders uit dat Annette na een EMDR-behandeling heel moe kan zijn. De ouders geven toestemming en Annette wil ook graag. Ze is nieuwsgierig en zegt: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus denk ik dat ik het wel kan.'

Sessies

We gaan aan de slag met de drie beelden van negatieve emoties die zij in haar herinnering heeft opgeslagen, waarbij we een chronologische volgorde hanteren.

In de eerste sessie betreft het de herinnering aan het voorval met het meisje dat Annette de schuld gaf van iets wat zij niet gedaan had, waardoor iedereen boos op haar werd.

De koptelefoon met tikjes zit op haar hoofd. Ze tekent het meest nare moment. Ik vraag: 'Kun je nu nog voelen hoe je je toen voelde?' Annette beschrijft de situatie: ze weet nog welke trui ze aan had en dat ze het erg warm had. Ze heeft een onrustig gevoel in haar buik, voelt tranen opkomen en zegt: 'Ik deed niets en toch krijg ik de schuld en iedereen kijkt boos.' Ik vraag of er gedachten in haar opkomen en ze zegt: 'Ik voel me stom, ik voel me schuldig en ik voel me alleen.' Ik vraag of ze op de schaal kan aangeven hoe erg dat nare gevoel nu nog te voelen is. Ze zegt: 'Ik voel het nog voor een zeven.'

Dan vraag ik haar mijn vingers te volgen die langzaam op een afstand heen en weer gaan. Ik herhaal dit telkens en vraag wat er gebeurt met haar lichaam en welk cijfer ze nu nog bij dat nare gevoel voelt. Langzaam werken we door, totdat het nare gevoel teruggebracht is naar een nul. De nare gedachte die ze erbij voelde, is ook helemaal weg. Ze komt zelf met een gedachte: 'Ik ben helemaal oké en ik hoor er gewoon bij.'

De bedoeling van een EMDR-sessie is om bij het targetbeeld, zoals Annette de situatie beschrijft, te kijken welke negatieve cognitie (NC) ze hierbij voelt. We stoppen de eerste sessie als het targetbeeld volledig neutraal is.

Tijdens de tweede sessie staat de tweede gebeurtenis centraal: wanneer Annette zich vergist bij de spreekbeurt. Ze geeft aan dat ze voor de eerste keer echt angst en schaamte heeft gevoeld. Haar NC is: ik ben stom. Tijdens de behandeling komt vooral de angst naar voren dat het misschien nog een keer kan gebeuren. Ook leeft ze met de gedachte dat iedereen denkt dat ze dom is, terwijl ze weet dat ze dat totaal niet is. Tijdens de sessie worden de gedachten, de schaamte en de angst teruggebracht naar nul en komt er ruimte voor een andere gedachte: ik ben oké. Dit is een positieve cognitie (PC). Annette wordt zich ervan bewust dat ze niet meer in groep 7 zit en dat ze door anderen niet stom gevonden wordt.

De derde sessie richt zich op de laatste en meest recente nare gebeurtenis in de tijdlijn. We volgen hetzelfde protocol en neutraliseren het nare gevoel.

Als ik haar voor de vierde keer zie, merkt Annette op dat de negatieve cognities niet meer zo heftig zijn en dat ze minder stress en angst ervaart. Via de interventie zijn alle relevante herinneringen geneutraliseerd.

Op school merkt ze dat ze nog wel opziet tegen mondelinge overhoringen. We pakken dit aan door ook hier andere gedachten aan te koppelen: ik kan dat, ik durf dat, en ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.

Annette is verbaasd dat ze geen werkschema's meer maakt en niet meer zo goed bijhoudt welk cijfer ze voor welk vak moet behalen.



De belangrijkste hobbel is genomen, want haar negatieve gedachten, emoties en gevoelens die zijn opgeslagen in haar systeem, zijn geneutraliseerd. Nu kunnen we de volgende stap gaan zetten in haar begeleiding. Ik bekijk altijd per casus welke methodieken het beste zijn. Dat kunnen zijn: systemisch werken, cognitieve gedragstherapie, oplossingsgericht werken en NLP. In de casus van Annette ben ik vervolgens gaan werken met de ouders en de plek van Annette in het familie-systeem. ■



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (www.kinderpraktijk-margriet.nl). Ze geeft

therapie en coaching voor kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak beelddenkers zijn, om op een andere manier te leren.