

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

.....

## *Eerste hulp bij faalangst*

.....

### Bespreking van

Petra Lahr & Daphne Rijkée (2017). *Eerste hulp bij faalangst: Faalangst-training voor jongeren van 10 tot 18 jaar*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. 88 pp., € 23,99. ISBN 9789036815758.

---

INEZ BUYCK

Faalangst is een vorm van angst die optreedt wanneer men denkt niet in staat te zijn bepaalde cognitieve, sociale en/of motorische prestaties te volbrengen (van der Zalm-Grisnich, 2009). Faalangst wordt in de DSM-5 niet als een aparte aandoening opgenomen, maar meestal als een onderdeel van sociale angst of gegeneraliseerde angst beschouwd. Hierbij wordt dan vaak verwezen naar ‘testangst’ of ‘prestatieangst’ (American Psychiatric Association, 2014). Een recent Brits onderzoek toonde aan dat 16,4% van de leerlingen van middelbare scholen zichzelf als ernstig faalangstig beschouwt. Meisjes hebben er significant meer last van dan jongens (22,5% tegenover 10,3%) (Putwein & Daly, 2014). Testangst leidt vaak tot verminderd academisch presteren (McDonald, 2010), een laag zelfbeeld, storend gedrag in de klas en negatieve attitudes tegenover school (Bryan, Sonnefeld, & Grabowski, 1983). Faalangst is bijgevolg een veelvoorkomend probleem, dat een ernstige belemmering kan vormen in het (schools) functioneren. Cognitief-gedragsmatige interventies blijken een positieve impact te hebben op het reduceren van faalangst (Bögels et al., 2010).

De afgelopen jaren verschenen er al een aantal cognitief-gedragsmatige programma’s voor de aanpak van faalangst, bijvoorbeeld *Je kunt meer dan je denkt* (Bovee & Drijfhout, 2006) en *Je bibbers de baas* (van der Zalm-Grisnich, 2009). Deze trainingen richtten zich vooral tot basisschoolkinderen. Het boek dat het onderwerp is van deze bespreking, *Eerste hulp bij faalangst: Een faalangstreductietraining voor jongeren van 10 tot 18 jaar*, richt zich daarentegen tot een iets ouder publiek: tot kinderen in de bovenbouw van de lagere school en op de middelbare school.

*Eerste hulp bij faalangst* bestaat uit een handleiding voor therapeuten en een werkboek voor kinderen. In de therapeutenhandleiding wordt allereerst een theoretisch kader geschetst, waarin heel kort wordt aangestipt wat faalangst is en welke signalen er kenmerkend voor zijn. Er worden ook een aantal vragenlijsten vermeld die faalangst helpen diagnosticeren. Deze uiteenzetting komt wat oppervlakkig over. Zo worden de cognitieve signalen van faalangst niet toegelicht, iets wat toch cruciaal lijkt bij het bespreken van een training die inspeelt op cognitieve aspecten. Het zou ook verrijkend zijn geweest om iets te lezen over een ontwikkelingsgerichte insteek op faalangst, gezien het brede leeftijdsbereik van de training. Verder zou het nuttig zijn geweest om bij het onderdeel rond de diagnostiek af te bakenen hoe faalangst te onderscheiden is van gezonde spanning, zodat de indicatie om de training te gaan volgen duidelijker wordt. Een heel belangrijk element dat ontbreekt in de therapeutenhandleiding is een argumentatie voor het hanteren van een cognitief-gedragsmatige aanpak en een toelichting op de kernelementen van een dergelijke behandeling. Bij de inleidende tekst over het protocol verwijzen de auteurs naar psycho-educatie, de methodiek van de 4 G's, en het aanleren van een aantal ontspanningstechnieken, en studie- en presentatievaardigheden, maar hier wordt geen nadere uitleg bij gegeven. Bij de verdere toelichting van het programma wordt besproken dat de training zowel individueel als groepsgewijs kan worden ingezet bij kinderen tussen 10 en 18 jaar met een diagnose van faalangst die is gesteld door een deskundige. De training is niet geïndiceerd bij kinderen met een lage intelligentie, bij kinderen die niet in staat zijn tot zelfreflectie, en bij de aanwezigheid van angststoornissen of een diepliggend trauma. Zowel de individuele als de groepstraining bestaat uit zeven sessies, die respectievelijk één en anderhalf uur duren. Na de derde sessie wordt een ouderavond georganiseerd. In de handleiding worden de sessies van de individuele training beschreven, met aanvullende handreikingen voor de groepstraining. In wezen verschilt de groepstraining nauwelijks van de individuele training. Bij elke sessie worden het doel, het benodigde materiaal en het verloop besproken. Die bespreking is nogal karig gehouden: bij de meeste sessies neemt de bespreking ongeveer één bladzijde in beslag. Meer ervaren therapeuten zullen hier hun weg wel vinden, maar therapeuten die nog niet zo vertrouwd zijn met (groeps)trainingen zullen hier wellicht onvoldoende houvast vinden. De uitleg rond de oudersessie beslaat iets meer dan een halve pagina en voldoet niet om ermee aan de slag te kunnen. De inhoud van de sessies sluit goed aan bij de gangbare cognitief-gedragsmatige principes en methodes.

De eerste sessie bestaat uit psycho-educatie rond (faal)angst en de typen faalangst die er bestaan. Verder worden de kinderen uitgenodigd om bij zichzelf op zoek te gaan naar signalen van faalangst. De tweede sessie omvat een psycho-educatief gedeelte rond ontspanning, waarna een aantal ontspanningsoefeningen worden aangeboden. De oefeningen zijn opgebouwd

vanuit verschillende invalshoeken (bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, visualisaties, muziek beluisteren, beweging, enzovoort), waardoor kinderen zelf kunnen kiezen wat hun het meeste aanspreekt. In de derde sessie gaat men in op de 4 G-methode (gebeurtenis + gedachte = gevoel + gedrag). Na een toelichting hierop, wordt dit schema ingeoeffend aan de hand van een aantal gebeurtenissen, waarbij de kinderen telkens een gedachte, gevoel en gedraging mogen verzinnen. In een volgende stap worden negatieve gedachten uitgedaagd door te proberen er positief rationele gedachten voor in de plaats te stellen. Sessie vier gaat dieper in op het opbouwen van studievaardigheden. Hierin worden een aantal helpende gedachten over school en concrete studietips aangereikt. Verder gaat er veel aandacht uit naar het opmaken van een goede studieplanning. In de vijfde sessie gaat men in op het belang van positief denken over zichzelf. Er wordt uitgelegd dat wat we als negatieve eigenschappen beschouwen, valkuilen zijn van de kwaliteiten waar we over beschikken. Via een werkblad kunnen kinderen dan nadenken over hun kwaliteiten en valkuilen. De zesde sessie benadrukt dat men baas is over de eigen gedachten. Naast een psycho-educatief gedeelte worden de kinderen via een werkblad aangespoord om bij een negatieve gedachte meerdere positieve gedachten te formuleren. Verder leren ze ook een techniek aan waarbij ze een prettige gebeurtenis oproepen om zichzelf tijdens minder leuke momenten mee op te beuren. De laatste sessie gaat in op het vertonen van zelfverzekerd gedrag. Er worden tips gegeven om zelfverzekerd over te komen op anderen. Ten slotte worden de belangrijkste persoonlijke aandachtspunten van de gehele training nog eens op een rijtje gezet.

Door de hele training heen is er veel aandacht voor psycho-educatie, die voornamelijk wordt aangeboden via teksten. Hoewel deze heel kindvriendelijk en bevattelijk zijn opgesteld, rijst de vraag of kinderen zich niet meer aangesproken zouden voelen door iets actievere werkvormen om geïnformeerd te worden over faalangst. Zeker jongere kinderen zullen het wellicht aangenamer vinden om meer spelenderwijs aan het werk te gaan. De thema's van de sessies zijn goed gekozen om de problematiek te behandelen. De logica in de opeenvolging van de sessies komt echter wat vreemd over. Thematisch lijkt het soms alsof er wat van de hak op de tak wordt gesprongen. Sessies drie, vijf en zes bijvoorbeeld behandelen alle cognitieve controle en/of herstructurering, maar daartussenin zit dan een sessie over het bijbrengen van studievaardigheden. Er wordt geen leeftijdsdifferentiatie gemaakt in de training, wat misschien wel aangewezen is, gezien het brede leeftijdsbereik van het doelpubliek.

Het werkboek voor de kinderen vormt een goede weergave van wat er tijdens de sessies aan bod komt, zodat het na de training ook als een handig naslagwerk kan dienen. De teksten zijn op kindermaat geschreven, zonder kinderlijk over te komen. Het werkboek bevat vaak lange, opeenvolgende stukken tekst, maar deze worden af en toe wel onderbroken door leuke illustraties.

Globaal genomen is de faalangstreductietraining die in *Eerste hulp bij faalangst* wordt beschreven een mooie poging om cognitief-gedragsmatig aan de slag te gaan met kinderen en jongeren. Om echter van de training een succes te maken, zou de ondersteuning die in de therapeutenhandleiding geboden wordt, verbeterd kunnen worden.

**Inez Buyck** is doctor in de psychologie. Ze is als postdoctoraal onderzoeker verbonden aan de Katholieke Universiteit Leuven, en is daarnaast klinisch werkzaam als kinder- en jeugdpsychologe in een psychologiepraktijk in Waregem. *Correspondentieadres*: Inez Buyck, Minderbroedersstraat 8, Postbus 5310, 3000 Leuven. E-mail: inez.buyck@kuleuven.be

### Literatuur

- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5). Nederlandse vertaling van Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Amsterdam: Boom.
- Bögels, S. M., Stein, M., Alden, L., Beidel, D., Clark, L., Pine, D., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression & Anxiety*, 27, 168-189.
- Bovee, E., & Drijfhout, S. (2006). *Je kunt meer dan je denkt: Een faalangstreductietraining*. Leuven/Voorburg: Acco.
- Bryan, J., Sonnefeld, L., & Grabowski, B. (1983). The relationship between fear of failure and learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 6, 217-222.
- McDonald, A. S. (2010). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 89-101.
- Putwein, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40, 554-570.
- van der Zalm-Grisnich, M. (2009). *Je bibbers de baas: Faalangsttraining voor kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.