



Coaches bevrijden ouders en kinderen van perfectionisme

# “Faalangst begint al in de kleuterklas”

**HASSELL** - “Faalangst bij kinderen neemt almaar toe. Zelfs bij kleuters zie je dat al”, zegt Marcel Hendrickx van het Ontwikkelingsinstituut, een bedrijf dat onder meer coaches opleidt die je van perfectionisme bevrijden. Faalangst is namelijk vaak het gevolg van een overdreven perfectionisme. “Die kleuters zijn verkrampd, die zijn niet uitgelaten. Wij leren kinderen en hun ouders om met die faalangst om te gaan.”

Marcel Hendrickx heeft een techniek ontwikkeld waarbij je van perfectionisme afgeraakt. Want perfectionisten willen alles zo goed doen dat ze uiteindelijk vaak niks klaar krijgen. “We hebben 40 perfectionisme-coaches opgeleid, daar zijn ook artsen en psychologen bij en die willen wetenschappelijke argumenten om hun sessies te onderbouwen. Daarom hebben we ook aan de faculteit psychologie van de KU Leuven gevraagd om onze techniek wetenschappelijk te onderzoeken en de resultaten te meten.” Die methode wordt nu ook toegepast op kinderen. “Ik geef lezingen aan de Gezinsbond en daar hoor ik voortdurend van ouders dat hun kinderen alsmaar vaker met faalangst te maken krijgen. Dat begint al in de kleuterklas. Als ze daar al niet snel genoeg kunnen stempelen, volgt er al een gesprek met de ouders. Of denk aan de toetertest (een test die nagaat of kinderen klaar zijn voor het eerste leerjaar, red). Als je goed naar kleine kinderen kijkt, dan zie je al snel wie verkrampd is. Die kinderen zijn niet vrij, die zijn serieus, braaf. Sommige jonge kinderen leggen de lat ook heel hoog, ze ontwikkelen al snel een patroon waarin ze niet tevreden zijn met zichzelf.”

**Niet genetisch**  
“De drang naar perfectionisme gaat over van ouders op kinderen, ook al is die niet genetisch bepaald. Maar een ouder toont zijn kind wel hoe het moet en zo nemen kinderen dat over. Ouders of grootouders kunnen ook zelf

stellen aan hun kind, waardoor dat kind beslist: *Oei, ik ben niet goed bezig.*” Moeten dan niet eerder de ouders in therapie in plaats van hun kinderen? “Ja, maar dat kan uiteraard ook samen.”

**Echtscheidingen**  
“Een andere oorzaak van faalangst vind je in situaties waarbij kinderen de rollen omdraaien en zorgen voor hun ouders. Dat zie je bijvoorbeeld bij echtscheidingen - kinderen voelen dan het verdriet van hun ouders erg aan - of bij zieken. Een blij kind wordt eerst een braaf kind en vervolgens een perfectionistisch kind.”

**Pavlov**  
Kinderen al in de kleuterklas therapie geven, heeft volgens Hendrickx niet veel zin. “Dat is nog te vroeg, maar in de lagere school kan dit wel al. Hoe? Door kinderen te leren dat ze ook gewoon blij kunnen zijn. Dat gaat zelfs zeer eenvoudig. Denk maar aan de hond van Pavlov (die begon eerst te kwijlen als hij eten kreeg, maar vervolgens ook al bij de bel die eten aankondigde, red). Neem nu een liedje dat je gehoord hebt op een festival en waar je heel blij van wordt of de geur van rijst-pap die je doet denken aan de keuken van je grootmoeder. We laten de kinderen via deze manier van klassieke conditionering werken zodat ze zich blij voelen in plaats van last te hebben van faalangst. We vragen hen naar hun *magische cirkel*, dat is de plek waar ze zich goed voelen. Ze tekenen

**De drang naar perfectionisme gaat over van ouders op kinderen, ook al is die niet genetisch bepaald**

Marcel Hendrickx



die cirkel of ze beelden zich die cirkel in.” Op momenten van problemen, gaan ze in de cirkel staan. “Als je zoiets aan een volwassene vraagt, dan begint die daar allerlei vragen over te stellen.”

**Rechterhershelft**  
“We pakken dit aan door de linker- en de rechterhershelft meer met elkaar in evenwicht te brengen. Perfectionisten zijn altijd bezig met hun linkerhershelft, met denken, met hun verstand. En minder met voelen, intuïtie en verbeelding uit de rechterhershelft. Dat patroon is er ontwaasd in gesloten en we proberen om dat er ook weer uit te krijgen met het ontwikkelen van een nieuw automatisme. Dat lukt goed bij kinderen, na 5, 10 of 11 sessies gaat dit al goed.”

**Kostprijs**  
Hoeveel kost een sessie? “Dat hangt van de coach af, die zet zelf zijn prijs. Voor volwassenen is dat zo’n 60 à 75 euro per sessie van 1 à 1,5 uur. Voor kinderen zijn die sessies korter en liggen die prijzen ook lager. We zijn nu ook met de mutualiteiten aan het praten over terugbetaling. We hebben nu een eerste geval waarbij de mutualiteit een deel van de kosten voor een tiener op zich neemt.”

→ www.bevrijdijzelf.be

## “Perfectionisme leidt tot burn-out”

“Faalangst in je kindertijd draag je vaak je hele leven mee”, zegt Nele Oelbrandt uit Nieuwerkerken, een apotheker die zich ook bijgeschoold heeft tot coach. “Ik werk nu een paar jaar als perfectionisme-coach, vooral met volwassenen die kampen met een burn-out. Die volwassenen verwijzen vaak naar hun kindertijd. Een kind moet ook altijd en overal presteren. Niet alleen in de klas, maar ook in de zwem- of de tekensles. De ouders, de grootouders, de sportleraren, ze willen allemaal resultaten. Die druk is goedbedoeld, maar als een kind daar stress van krijgt, dan slaat die spanning op de bijen. Als je die faalangst blijft meeslepen, zit je tegen je 40ste met een burn-out.” “Ik werk ook samen met psychologen en artsen. Als we mensen tegenkomen die met een trauma uit het verleden kampen, verwijzen we door naar hen. Als coach werken we aan de toekomst in plaats van aan het verleden en daar gebruiken we naar praktische technieken voor, we



Nele Oelbrandt. FOTO SVEN DILLEN

zoeken naar situaties waarin mensen zich wel goed voelen. Zoals toen ze een vrij en blij kind waren.”



**Sommige jonge kinderen leggen de lat heel hoog, ze ontwikkelen al snel een patroon waarin ze niet tevreden zijn met zichzelf.**

FOTO: HBVL

### Zo doet een perfectionist

- in relaties: zorgen voor anderen, conflicten vermijden, **geen nee kunnen zeggen**, eigen verwachtingen niet uitspreken en daardoor gefrustreerd raken
- **de lat heel hoog leggen**, vooral ook bij minder belangrijke details, dat ook opleggen aan de mensen met wie je samenleeft of -werkt
- **een laag zelfbeeld** (maar je daar niet altijd bewust van zijn)
- **veel piekeren**
- **faalangst** en ook angst voor ziekte, de dood, geldproblemen, kortom de angst om de controle te verliezen
- **sterk controlerend gedrag**: voortdurend te do-lijstjes maken - niet om ze uit te voeren, maar om tot rust te komen
- **moeilijk kunnen leggen** of beslissen, omdat je niet graag ‘de verkeerde’ keuze maakt
- **verantwoordelijkheid** nemen die niet de jouwe is, **altijd ja zeggen**
- **doorgaan tot je erbij neervalt**: toch gaan werken als je ziek of doodop bent, over je eigen grenzen gaan, wat tot een burn-out kan leiden

### Zo help je je kind bij faalangst

- het probleem van je kind niet **minimaliseren**
- vermijd het om **extra druk** te zetten
- **geef geen medicatie** of voedingssupplementen om ‘betere’ resultaten te bekomen: zo geef je je kind nog meer het gevoel dat het niet voldoet
- **loop niet van de ene naar de andere therapeut** en psycholoog. Ook daarvan krijgt je kind het idee dat het niet voldoet
- **aarzel niet om over de faalangst van je kind in gesprek te gaan met de leerkracht**
- **ondersteun de creatieve rechterhershelft** van je kind: speel samen (maar geen spelletjes om te winnen) en moedig je kind aan om zijn **verbeelding** te gebruiken door verhalen te vertellen of zelf te verzinnen
- **bevrijd jezelf** van perfectionisme: **laat je coachen**

Door Liliana Casagrande

