

NIEUW OPGERICHT

Stichting angst preventie:

BIJ STICHTING ANGST PREVENTIE helpen we je angst vroegtijdig aan te pakken via trainingen, lezingen, workshops en andere activiteiten. Wij bieden handvatten aan ouders en (andere) professionals.

Sinds januari 2025 is Stichting angst preventie een feit. 'wij bevorderen de gezondheid volgens mijnpositievegezondheid door middel van het aanbieden van activiteiten, gericht op het duurzaam verbeteren van de leefstijl, ter preventie, vermindering en/of stabilisering van angst.

Elke maand organiseert de stichting minimaal één training, de Faalkunstenaar training. Hierbij wordt de f-ART methode uitgediept. Leg eens uit.

Wat leuk dat je hierover begint! Allereerst is het leuk om te vertellen dat de f-ART methode werkt met de technieken waarvan bewezen is dat het werkt. In neurologische onderzoeken* is bewezen dat creativiteit en het aanspreken van het hele lijf bijdraagt aan het bevorderen van het mentale en fysieke welzijn.

Eerst wat meer informatie over de f-ART methode. Via creativiteit worden mensen weer tot bewegen aangezet. Alle kennis en creativiteit staat gebundeld in het werkboek 'Buitengewoon handig boek over faalangst'. Hierin staat stap voor stap uitgelegd waar gedrag vandaan komt, hoe je gedrag kunt herkennen en hoe je dit vervolgens kunt veranderen als blijkt dat je er last van hebt. Het is belangrijk dat je gedrag pas gaat veranderen als de persoon zelf er last van heeft! Je hebt last van gedrag als je situaties uit de weg gaat. Met de f-Art methode, welke al vanaf 2017 actief is, leer je op een passende creatieve manier wat je al kan, waar je moeite mee hebt en wat je nodig hebt om de situatie wel aan te gaan. Want vermijden is geen optie. Waarbij wel de veiligheid moet worden gewaarborgd. Je leert tenslotte niets als er geen veiligheid wordt ervaren. Dus boos worden zorgt niet voor gedragsverandering op lange termijn.

▼ **Krista van Hoekelen.** Jongerenwerker, leerbegeleider en -coach. (ervarings)deskundige faalangst, trauma, autisme, hoogbegaafdheid, adhd en hooggevoeligheid.



FOTO'S DAISY, KRISTA BIERMAN PHOTOGRAPHY & RAP FOTOGRAFIE INTERVIEW IRENE KULK ILLUSTRATIES LOTTE DE WAAL



Wat maakt de f-ART methode anders dan andere (faal)angst methoden?

Op de eerste plaats zetten wij het middel creativiteit in. Dit zie je bijvoorbeeld bij kunstzinnig therapeuten. Sandra is zelf beeldend therapeut (AG) zoals dit tegenwoordig heet. Zij is dus opgeleid om met angsten en trauma's te mogen werken.

Ten tweede betrekken wij altijd de ouders/verzorgers bij het proces. Zonder ouders geen grote verandering. Het is belangrijk dat ouders ook durven te kijken naar hun eigen gedrag en hier ook veranderingen in willen maken. Wij begrijpen dat dit soms enorm spannend is. Tenslotte, wij stonden ooit ook daar. Bang wat iemand anders zou vinden van jouw mening of gedrag. Je teveel voelen. Steeds 'sorry' zeggen, alsof je zegt: 'sorry dat ik besta.' Dit is natuurlijk niet nodig, want je bent een prachtig mens zoals je bent! Daar willen wij graag mensen bij helpen om dit duidelijk te maken en het ook te laten voelen dat het zo is. Voelen is trouwens het derde punt wat onze methode anders maakt.

Voelen? Hoe bedoelen jullie dit?

Tegenwoordig zitten wij mensen veel 'in ons hoofd' zoals wij dit zeggen. Terwijl angst zich juist nestelt in je lijf.

Iedereen herkent het wel: een schrikreactie. Je voelt dit ergens in je lijf. Zeker als

je behoorlijk schrikt. Dit is opgeslagen vanuit iets wat je ooit hebt meegemaakt. Spiergeheugen wordt dit ook wel genoemd. Spieren hebben een geheugen. Als jij jarenlang hardloopt en je stopt er tijdelijk mee vanwege een blessure bijvoorbeeld, dan kun je het makkelijk weer oppakken. Binnen een aantal trainingen weten jouw spieren weer waar je naartoe gaat. Natuurlijk kost het energie om weer op hetzelfde niveau te komen. Maar je bent er eerder. Zo werkt het ook met een geautomatiseerde reactie bij een (ogensijnlijk) zelfde situatie. Dit kan positief of negatief zijn geweest. Sommige mensen kunnen gemaaid gras als heel fijn ervaren, de herinnering aan vroeger misschien. Anderen weten nog goed dat zij enorm benauwd werden door een hevige hooikoorts aanval. De geur van gras kan je dan weer in elkaar doen krimpen.

Vandaar dat wij veel DOEN. Met hoofd, hart en handen. Kennis zetten wij om in ervaren door te doen en het liefst met passie. Of in ieder geval ergens waar je warm voor draait.

Is dit niet gevaarlijk?

Het is belangrijk om in de gaten te houden of er meer hulp nodig is om met de angst om te kunnen gaan. Als bijvoorbeeld blijkt dat er echt hele erge trauma achter het

▲ **De sfeer tijdens de trainingen is altijd licht, met veel ruimte voor grapjes en serieuze gesprekken.**



▲ **Sandra Keizer,** beeldend therapeut (AG). (ervarings)deskundige trauma, (faal)angst, autisme, hb, ad(h)d en psychische gedragsstoornissen.

gedrag zit, dan zal er doorverwezen moeten worden. Dat leren onze deskundigen ook te herkennen. Wanneer is er meer hulp nodig dan de zelfhulp?

Vertel eens iets meer over de training- Faalkunstenaar, leuke naam trouwens!

Dank je! De training is er in twee vormen. Eén voor volwassenen of ouders van kinderen en één voor hulpverleners. De eerste voor volwassenen en ouders/verzorgers gaat dieper in op de materie over hoe belemmerend gedrag ontstaat, hoe je om kunt gaan met dit gedrag, hoe je het kunt herkennen en hoe je iemand weer veilig in beweging krijgt. De training voor professionals gaat vooral in op de creatieve technieken om professionals te helpen vastgelopen processen weer in beweging te brengen. Zij krijgen inzicht in hoe, wanneer en met welke materialen je effectief gedragsverandering kunt stimuleren bij cliënten die vastlopen in hun ontwikkelproces.

Kun je een voorbeeld geven van een creatieve opdracht die tijdens de training Faalkunstenaar naar voren komt?

Omdat wij graag mensen willen helpen in hun ontwikkeling heeft de stichting enkele kanalen om gratis kennis op te doen. Denk bijvoorbeeld aan het YouTube kanaal Stichting angst preventie f-ART of de verhalen uit de praktijk op de website van de

stichting. Ook zijn er gratis werkbladen te downloaden op de website. Alles om iemand aan te sporen om meer kennis over zichzelf op te doen en hoe belemmerend gedrag in kleine stapjes kan worden doorbroken. Verderop in het artikel zullen wij een QR code geven waar je een leuke creatieve oefening kunt vinden die je kunt doen.

Wat is volgens jullie de oplossing voor faalangst?

Er zijn volgens ons verschillende oplossingen. Op de eerste plaats is het allerbelangrijkste: creëer een veilige omgeving. Een persoon heeft een veilige omgeving nodig om in te groeien, dit zal iedereen beamen. Maar wist je ook dat er onbewust een onveilige omgeving gecreëerd kan zijn? Dus veiligheid staat bij ons op nummer één.

Op de tweede plaats is vermijden geen optie, maar de stappen kun je wel veel kleiner maken met bijvoorbeeld de inzet vs resultaat meter, geef feedback op de inzet in plaats van het resultaat. Het is beter om naar de inzet te kijken en vragen te stellen over hoe het proces is verlopen. Dan heeft de persoon veel meer het gevoel dat zijn inzet en harde werk is gezien. Het heeft nut gehad. Nu wordt vaak alleen het eindresultaat beoordeeld, terwijl dit slechts het topje van de ijsberg is. En zoals je weet is een ijsberg onder het water veel groter dan wat je boven de zeespiegel ziet.

Ten derde is geduld iets wat ervoor zorgt dat een persoon met angst kan leren omgaan. Al deze componenten leggen wij uit tijdens onze training Faalkunstenaar. Hierin leer je gedrag herkennen en erkennen. Kennis over wat faalangst is en wat je kunt doen om het te overwinnen. Wil je zelf aan de slag met faalangst? Dan is het boek een zeer goed begin!

Meer informatie over de stichting:
stichtingangstpreventie.nl

OPROEP

Wij zijn op zoek naar andere deskundigen die willen samenwerken met ons. We zijn al in gesprek met verschillende mensen die angstpreventie op een andere manier dan wij aanbieden. Dit geeft hele leuke inzichten en mogelijkheden. Daar worden we enorm enthousiast van!

Ben jij ook een deskundige op het gebied van angst preventie, stabilisatie of reductie? En wil jij wel samenwerken met Stichting angst preventie of onder de paraplu van de stichting wat organiseren? Neem dan contact met ons op!

info@f-art.nu

▼ Illustratie van de
Magische rugtas
uit het boek
Buitengewoon
handig boek over
faalangst.



Reviews

Danielle van Haperen gaf als feedback: "De kaders bieden houvast, met tools voor kinderen die afwisselend ingezet kunnen worden.

Diegene die aan de slag gaan als faalkunstenaar voegen eigen inbreng toe aan het aanbod om het zo passend mogelijk te maken voor de kinderen. Zo kan het kind in zijn eigen kracht komen te staan. Het boek en de training vullen elkaar aan. Een inspirerende dag met ruimte voor eigen inbreng. De sfeer was ontspannen en gezellig, maar bovenal was het een leerzame dag!"

Chantal vult aan: "De training Faalkunstenaar zit boordevol praktische tips, is makkelijk te integreren in lesprogramma's en is een volledig uitgewerkte methode.

Met tips & tricks voor ouders, docenten en hulpverleners.

Maar geeft ook handvatten voor thuis om als volwassene op een creatieve manier aan de slag te gaan."

CREATIVITEIT & verbinding

“De kaders bieden houvast met tools die afwisselend kunnen worden ingezet.”

“Onze missie is om mensen meer inzicht en kennis te geven over angst, zodat ze meer zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en een positiever zelfbeeld ontwikkelen.”

