

Zelfvertrouwen; waar kun je dat halen?

Faalangst heeft veel verschijningsvormen. In de aanpak van het probleem speelt de behoefte aan autonomie, relatie en competentie een belangrijke rol. De zoektocht naar zelfvertrouwen begint op dat punt.

Marcel heeft last van spanningen en dichtklappen wanneer hij een toets moet maken, een presentatie moet geven maar ook als hij gymnastiek heeft. Vooraf slaapt hij slecht en heeft buikpijn. Bij het binnengaan van het klaslokaal of de kleedkamer begint hij te zweten en te trillen met zijn benen. Ondanks zijn harde studeren haalt hij vaak een laag cijfer. In de klas durft hij vaak niks te vragen als hij iets niet snapt en verder vindt hij het lastig om contact te maken, omdat hij bang is om afgewezen te worden. Zijn mentor heeft er met hem over gesproken. Marcel gaat nu contact opnemen met de faalangsttrainer van de school. Zijn ouders vinden dit ook een goed plan.

Alleen voor winnaars

Leerlingen met faalangst zijn bang om te mislukken, om niet te voldoen aan de verwachtingen van hun ouders, leraren, klasgenoten, vrienden en/of aan de verwachtingen die ze van zichzelf hebben. Hun angst is gekoppeld aan bijvoorbeeld het doen van een toets of examen, een optreden of het houden van een presentatie of spreekbeurt. Vaak moet een kind waarmaken wat zijn ouders niet hebben kunnen waarmaken; hij moet net zo goed als of juist beter dan zijn ouders presenteren. Het kan ook zijn dat er binnen zijn cultuur alleen maar plek is voor

cent. De jongere die slecht met zijn faalangst en/of examenvrees omgaat, geeft veel signalen af. Soms zijn die signalen tegenstrijdig. Het is dus altijd noodzakelijk dat een deskundige op het gebied van faalangst, bijvoorbeeld een faalangsttrainer, met de leerling in gesprek gaat om te checken of het faalangst of examenvrees is dat ervoor zorgt dat hij deze signalen afgeeft, of dat andere thema's een rol spelen. Want als angst gekoppeld is geraakt aan vele situaties, dan speelt er meer dan faalangst. Bijvoorbeeld bij fobisch gedrag zoals angst voor kleine ruimtes, spinnen, hoogten, vliegen, grote groepen. En ook bij straatangst en angst voor situaties die om bepaalde sociale vaardigheden vragen. In dit geval is meer deskundige hulp noodzakelijk.

Soorten faalangst

Er zijn drie soorten faalangst. De eerste en meest bekende is *cognitieve faalangst*. Dat is de faalangst die de kop opsteekt bij toetsen en ook al ver daarvoor, tijdens het leren van de woordjes, teksten, formules en theorieën.

De tweede is *sociale faalangst*; deze wordt met name ervaren in sociale contacten zoals op school, in de klas, in de gang, op het

plein. Maar ook tijdens feesten en in vriendschappen en niet te vergeten de beurt in de klas en de presentatie voor de klas. Hierbij gaat het om wat anderen

Sommigen hebben de moed opgegeven vanuit de ervaring dat hun inspanning meestal nergens toe leidt

winnaars. Dat zorgt ervoor dat de lat erg hoog ligt, wat spanning en stress kan veroorzaken. Een onveilige leef- en/of werkomgeving is een voedingsbodem voor het ontwikkelen van angst, spanning en stress, met alle gevolgen van dien.

Meer dan faalangst

In de brugklas gaat twaalf procent van de leerlingen slecht om met faalangst en/of examenvrees. In de eindexamenklassen is dat 25 pro-

cent. De jongere die slecht met zijn faalangst en/of examenvrees omgaat, geeft veel signalen af. Soms zijn die signalen tegenstrijdig. Het is dus altijd noodzakelijk dat een deskundige op het gebied van faalangst, bijvoorbeeld een faalangsttrainer, met de leerling in gesprek gaat om te checken of het faalangst of examenvrees is dat ervoor zorgt dat hij deze signalen afgeeft, of dat andere thema's een rol spelen. Want als angst gekoppeld is geraakt aan vele situaties, dan speelt er meer dan faalangst. Bijvoorbeeld bij fobisch gedrag zoals angst voor kleine ruimtes, spinnen, hoogten, vliegen, grote groepen. En ook bij straatangst en angst voor situaties die om bepaalde sociale vaardigheden vragen. In dit geval is meer deskundige hulp noodzakelijk.

cent. De jongere die slecht met zijn faalangst en/of examenvrees omgaat, geeft veel signalen af. Soms zijn die signalen tegenstrijdig. Het is dus altijd noodzakelijk dat een deskundige op het gebied van faalangst, bijvoorbeeld een faalangsttrainer, met de leerling in gesprek gaat om te checken of het faalangst of examenvrees is dat ervoor zorgt dat hij deze signalen afgeeft, of dat andere thema's een rol spelen. Want als angst gekoppeld is geraakt aan vele situaties, dan speelt er meer dan faalangst. Bijvoorbeeld bij fobisch gedrag zoals angst voor kleine ruimtes, spinnen, hoogten, vliegen, grote groepen. En ook bij straatangst en angst voor situaties die om bepaalde sociale vaardigheden vragen. In dit geval is meer deskundige hulp noodzakelijk.



Hard werken

Binnen die kaders gaan mensen ook nog verschillend om met bijvoorbeeld examenvrees. *Actieve faalangstigen* werken zich drie slagen in de rondte, ze zijn alleen maar met hun studie bezig en hebben vaak geen tijd voor ontspanning, hobby's en andere dingen. Zij werken voor een zo hoog mogelijk resultaat, vaak ten koste van alles. Ze willen veel, zo niet alle feiten kennen en onthouden. Ze gaan in hoge mate af op hun geheugen.

Hun ouders zijn vaak erg blij met zulke kinderen die volledig uit zichzelf werken en nog hard ook. Ook stille en teruggetrokken jongeren of zij die regelmatig om bevestiging vragen, kunnen actief faalangstig zijn.

De clown

Er is nog een ander type, namelijk de *passieve faalangstige*. Jongeren van dit type worden niet zo vaak herkend als faalangstig, maar eerder als lastig en tegendraads.

Ze hebben de moed veelal opgegeven vanuit de ervaring dat hun inspanning meestal nergens toe leidt. Zij besteden hun tijd aan grensoverschrijdend en agressief gedrag naar anderen, de school, ouders en soms ook zichzelf. Ze spijbelen, komen vaak te laat, kletsen en letten niet op in de klas, hangen in de les altijd de clown uit of zetten vaak een grote mond op om de klas uitgestuurd te worden en dit dan weer aan te vechten. Denk verder aan regelmatig ziekmelden, huiswerk niet maken, niet leren voor toetsen, spieken en dergelijke.

Hulp

Meer dan 75% van de middelbare scholen bieden op dit moment hun leerlingen een training aan om beter om te gaan met faalangst. De inhoud van de meeste trainingen is gebaseerd op ontspanningsoefeningen, G-denken, ankeren, simulatieoefeningen en dergelijke. Verder is samenwerking en verbinding met ouders een expliciet onderdeel van de begeleiding van hun kind. De ouders worden betrokken bij de opzet en uitvoering van het trainingsprogramma. Onderzoek geeft aan dat bijna alle leerlingen door trainingen door gecertificeerde trainers beter met hun faalangst leren omgaan. ■

Signalen van pubers die slecht met faalangst omgaan

- Vaak psychosomatische klachten en reacties zoals hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen, zweten, en trillen.
- Veel behoefte aan feedback (doe ik het wel goed?) en erkenning.
- Vaak een negatief zelfbeeld en weinig vertrouwen in zichzelf en/of anderen.
- Hoge, snelle, en oppervlakkige ademhaling, kan overgaan in hyperventilatie.
- Sterke reactie op negatieve feedback.
- Het zijn meestal 'tunneldenkers', ze denken alleen nog maar aan hun studie, er is geen ruimte voor andere dingen zoals hobby's en uitgaan.
- Meestal erg perfectionistisch, niet snel tevreden met het resultaat.
- Gedrag gaat van zeer stil, verlegen, teruggetrokken, onzeker, via clownesk tot agressief.
- Vermijden van prestaties.
- Vaak ziek bij een toets en spijbelen.
- Zeer opzichtig spieken; een 1 voor spieken is minder erg dan een 4 voor je werk.
- Onzeker bij nieuwe opdrachten en durven vaak geen vragen te stellen of iemand recht aan te kijken.
- Negatieve studiehouding.
- Stellen vaak veel vragen tijdens de toetsen.
- Ze denken dat anderen ze stom vinden en zetten zichzelf vaak in de hoofdrol van een rampenfilm.
- Voor een toets zeggen ze vaak dat ze hem slecht gaan maken.
- Halen veel slechte resultaten.
- Dagen bezig zijn met de voorbereidingen of het juist uitstellen.

Herberd Prinsen is psychotherapeut, trainer en adviseur voor pubers, hun ouders en docenten. Zijn meest recente boek is vorig jaar verschenen bij uitgever Lannoo Campus onder de titel *Trainersboek Faalangst, Examenvrees en Sociale vaardigheden*. Meer informatie: www.hpc.nu.