

FAALANGST

De angst om 'af te gaan...'

FAALANGST

Deze brochure geeft informatie over faalangst.

Meer weten?

Kijk dan op www.jipvenlo.nl, stel je vraag via de mail: info@jipvenlo.nl of vraag het aan één van de JIP-medewerkers.

Herziene uitgave april 2010

Jongeren Informatie Punt JIP Venlo

Begijnengang 4

5911 JL Venlo

T 077 326 64 50

F 077 326 64 51

E info@jipvenlo.nl

I www.jipvenlo.nl

Bron en tekst: FIOU

Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Bij de samenstelling van de informatie werd de grootste zorgvuldigheid in acht genomen maar het kan voorkomen dat ergens een fout in geslopen is. Daarom aanvaarden wij geen aansprakelijkheid.

Wat is faalangst?

Letterlijk betekent faalangst 'de angst om te falen'. Je bent bang dat, ondanks een goede voorbereiding, een mislukking volgt. Eigenlijk is er ook al angst van tevoren. Je denkt dan: het zal toch niet lukken, ik krijg vast een black-out.

Faalangst kent iedereen. Je voelt het in situaties waarin je een prestatie moet leveren die anderen beoordelen. Voorbeelden hiervan zijn een proefwerk, rijexamen, een sportwedstrijd, maar ook het stellen van een vraag in de les aan de leraar. Het wordt pas een probleem als je er niet mee kan omgaan. Door die angst presteer je minder dan normaal of zijn de dagen of uren voorafgaande aan dat proefwerk of examen vreselijk.

Sommige mensen hebben altijd, dus niet alleen bij een bepaalde opdracht of taak, last van angst. In dit geval is er geen sprake van faalangst. Eigenlijk zijn deze mensen altijd min of meer angstig, en dus ook bij 'taken'.



Hoeveel mensen hebben last van faalangst?

Eén op de tien leerlingen tussen de 12 en 14 jaar, lijdt aan een vorm van faalangst. Onderzoek wijst uit dat maar liefst 24% van alle eindexamenleerlingen in Nederland last heeft van examenvrees, een speciale vorm van faalangst.

Twee soorten faalangst

Er bestaan twee soorten faalangst, een positieve en een negatieve.

Positieve faalangst heb je nodig om tot goede prestaties te komen. Negatieve faalangst ontstaat door bepaalde factoren die je blokkeren bij het leveren van prestaties.

Daarnaast is er een algemene angstfactor waardoor de ene persoon erg roekeloos wordt en de ander juist overdreven voorzichtig.

Waarom kun je faalangst herkennen?

Meestal denken we dat faalangst aan de buitenkant te herkennen is aan verlegen en teruggetrokken gedrag. Maar er zijn ook andere vormen van gedrag met faalangst als achtergrond. Sommige mensen worden juist agressief of hangen de clown uit als het voor hen spannend wordt. Dan is het moeilijker te merken dat iemand last heeft van faalangst. Sterker nog, op die manier voorkomt diegene juist de herkenning van faalangst.

Natuurlijk zijn er ook nog andere signalen:

- Mensen met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld. Zij vinden niks over zichzelf goed. Als ze een succesje behaald hebben, komt dat door 'geluk' of omdat de taak erg makkelijk was. Ze kunnen moeilijk met complimenten omgaan.
- Lichamelijke reacties zijn zweten, rode kleur, veel naar de wc moeten, buikpijn, en natuurlijk een snelle ademhaling en hoge hartslag.



Waar komt faalangst vandaan?

Op de eerste plaats zit niet ieder mens hetzelfde in elkaar. Iedereen reageert op zijn eigen manier op gebeurtenissen in het leven. Dit komt door de 'genen' die iedereen bij de geboorte meekrijgt.

Daarnaast is ook bekend dat een negatieve gebeurtenis soms aanleiding geeft om daarna meer last van faalangst te hebben dan daarvoor. Als je bijvoorbeeld een ongeluk hebt gehad met de auto of fiets, dan ben je daarna banger om weer te gaan rijden.

Ook ontstaat meer faalangst in een omgeving waar vooral aandacht is voor presteren en niet of minder wordt gekeken naar de inzet die je daarvoor moet leveren. In zo'n omgeving worden vaak weinig complimenten gegeven als iets lukt.

Hoe kun je faalangst aanpakken?

Echte faalangst is een hardnekkig probleem en kan het beste met hulp aangepakt worden. Er zijn inmiddels overal in het land trainingen ontwikkeld onder de naam 'faalangsttrainingen', Ret-cursussen (Rationeel Emotieve Therapie), zelfmeesterschap of zelfvertrouwen. Hoewel deze cursussen onderling verschillen, hebben ze een aantal dingen gemeen. Ze vinden in een groep plaats, er worden situaties geoefend die faalangst oproepen en er worden ontspannings- en ademhalingsoefeningen gedaan. Tevens wordt er gewerkt aan het vergroten van je zelfvertrouwen en het leren uiten van je gevoelens.

Informeer bij je school, onderwijsbegeleidingsdienst, GGZ of het JIP bij jou in de buurt als je hiervoor belangstelling hebt.



Helpende gedachten

Soms kan het bij je hebben van een spiekbriefje wonderen doen. De tips die je daarop hebt staan, kun je ook in je hoofd opslaan. Dit zijn de zogenaamde 'helpende gedachten'.

Voorbeelden:

Een paar voorbeelden hiervan zijn:

- Ik heb goed geleerd en ik heb me goed voorbereid, dus ik begin gewoon.
- Als ik rustig ben, kan ik veel beter antwoorden.
- Als ik diep ademhaal, raak ik niet in paniek en kan ik me meer herinneren.
- Iedereen maakt fouten, dus ik ben niet de enige.
- Als ik een fout maak, krijg ik de kans die te verbeteren.

Tips voor ouders:

- Blijf altijd het kind in zijn geheel zien (niet alleen de faalangst).
- Maak het niet te zwaar of beladen.
- Wees niet overbeschermend en neem niet alles uit zijn of haar handen, dat werkt alleen maar versterkend.
- Laat zien dat je achter je kind staat. Zeg niet te snel: "Dat kan jij niet!", "Dat durf je niet!" of "Daar ben je te onzeker voor!" Doe dit ook niet in telefoongesprekken in het bijzijn van je kind, want die pikt die negatieve boodschap haarfijn op.
- Stimuleer het kind zelf dingen te ondernemen die het moeilijk vindt (bijvoorbeeld een afspraak maken bij de kapper). Laat het zelf kleine overwinningen

behalen, desnoods na wat tips of een duwtje in de rug (geef bijvoorbeeld advies hoe een spreekbeurt het beste aangepakt kan worden).

- Geef geen onuitvoerbare boodschappen, zoals doe spontaan of flink (niemand is altijd flink en spontaan kun je niet op bevel zijn).
- Leer dat fouten maken niet zo erg is. Geef daarin zelf het goede voorbeeld. Zeg ook eens waar je zelf moeite mee hebt en geef toe dat het leren van sommige nieuwe dingen je minder goed afgaat. Vertel over dingen die jij ooit erg vond, maar die je uiteindelijk toch gelukt zijn.
- Benoem expliciet waar je kind goed in is of plezier in heeft. Wees daarin wel realistisch. Zeg niet tegen een kind dat de grootste moeite heeft met spelling, dat die brief zo goed geschreven is. Het weet zelf echt wel beter.
- Prijs je kind niet bovenmatig en vooral niet voor eigenschappen waar het zelf niets aan kan doen (mooi, slim). Prijs eerder zijn of haar doorzettingsvermogen, inspanningen of gedrag. Neem een rustpunt in de dag om met je kind over gevoelens te praten.