



## Faalangst

### Wat is angst?

Angst hoort bij het leven en het is voor iedereen een bekend verschijnsel. Normale angst is voor kinderen meestal goed te hanteren. Angst heeft een beschermende functie, het houdt je alert, waarschuwt je voor bedreigende situaties, weerhoudt je van overmoedigheid in situaties waarin dat niet gepast is. Angst kan echter ook zijn doel voorbijschieten door overmatig te zijn en dan verlamvend te gaan werken.

### Wat is faalangst?

Letterlijk is faalangst de angst om te falen. Je bent bang dat ondanks een goede voorbereiding er een mislukking volgt. Eigenlijk is er ook al angst vooraf. 'Het zal wel niet gaan lukken, ik kan dat niet', zijn gedachten die lang tevoren al meespelen. Faalangst heb je alleen als het gaat om een bepaalde 'taak', iets wat van je wordt verwacht. En ook een 'taak' waar een beoordeling volgt. Voorbeelden: een zwemwedstrijd, een proefwerk op school, spreekbeurt, maar ook het stellen van een vraag in de les aan de leraar annex trainer. Door de angst presteer je vaak minder dan mogelijk, onder je niveau. Of zijn de dagen/uren voorafgaand aan de 'taak' vreselijk (met symptomen als misselijkheid, vaak naar het toilet moeten,...).

Sommige mensen hebben altijd, ook buiten een 'taak', last van angst. Dit noemen we geen faalangst. Eigenlijk zijn deze mensen min of meer altijd angstig, en dus zeker ook bij 'taken'. De begeleiding van deze algemene angst is anders dan bij faalangst.

### Welke soorten faalangst zijn er?

We onderscheiden drie soorten faalangst. Ten eerste is er faalangst voor *cognitieve* taken. Dan gaat het om proefwerken, het maken van een scriptie, of ander 'hersenenwerk'. Daarnaast onderscheiden we faalangst voor *sociale* taken. Durf ik in het openbaar iets te zeggen bij een bruiloft of begrafenis? Zeg ik tegen de slager dat het 'net een beetje teveel is'? In school komt dit vooral terug bij het houden van een spreekbeurt. Tenslotte kennen we ook faalangst voor *motorische* taken. Iets presteren met je lijf, zoals bij sportwedstrijden of het maken van een tekening. Uiteraard hebben mensen vaak last van een combinatie. Bij een spreekbeurt kun je natuurlijk te maken hebben met cognitieve en ook sociale faalangst.

### Hoeveel mensen hebben last van faalangst?

Onderzoek wijst steeds weer uit dat tussen de 10% en 13% van alle jongeren tussen 12 en 14 jaar last hebben van faalangst. Vlaams onderzoek noemt bij

kinderen van 10/11 jaar een percentage van 8%. Onderzoek van KPC Groep van 1996 wijst uit dat maar liefst 24% van alle eindexamenleerlingen in Nederland last hebben van examenvrees, een speciale vorm van faalangst. Over volwassenen zijn geen exacte cijfers bekend.

### **Waarom kun je faalangst herkennen?**

Meestal denken we dat faalangst aan de buitenkant te herkennen is aan verlegen en teruggetrokken gedrag. Zo van die 'hulpvragende' mensen, die je als ouder/hulpverlener ook graag wilt helpen. Maar er zijn ook andere vormen van gedrag, met als achtergrond faalangst. Sommige mensen worden juist agressief of spelen de clown als het voor hen spannend wordt. Dan is het moeilijker om de 'hulpvraag' te zien of te horen. Sterker nog: de ander voorkomt dat juist door dit gedrag.

Naast het gedrag zijn er natuurlijk nog andere signalen:

Faalangstige mensen hebben vaak een negatief zelfbeeld. Niks over zichzelf is okay. Als ze een succesje hebben geboekt komt dat door geluk of doordat de 'taak' gemakkelijk was. Complimenten kunnen ze niet verdragen en nemen ze ook niet aan, zelfs niet na enig aandringen.

Lichamelijk zijn er veel reacties: zweten, rode kleur, veel naar het toilet moeten, maag/buikpijn, en natuurlijk een snelle ademhaling met een hoge (verhoogde) hartslag.

### **Waar komt faalangst vandaan?**

Op de eerste plaats zit ieder mens 'anders in elkaar'. Met de geboorte wordt een uniek mens geboren, die op een eigen manier gaat reageren op gebeurtenissen in het leven. We hebben het dan over de genen, die iemand met de geboorte meekrijgt. Daarnaast is bekend dat soms een negatieve gebeurtenis aanleiding geeft om daarna meer faalangstig te zijn dan daarvoor. Ook ontstaat meer faalangst in een omgeving waar vooral aandacht is voor presteren en niet wordt gekeken naar de inzet die je daarvoor moet leveren. Ook is er in zo'n omgeving opvallend veel aandacht voor wat allemaal is gelukt, en komt nooit iets naar voren wat moeite heeft gekost en toch is mislukt. Tenslotte wordt in diezelfde omgeving merkwaardig genoeg weinig complimenten gegeven voor als iets lukt.

## **(H)erkenning van het probleem**

### **1.1 Erkenning**

Faalangst is wel degelijk een probleem. Personen die hiervan het slachtoffer zijn zullen u dat maar al te graag bevestigen. Faalangst is in staat om een persoon volledig te destabiliseren in bepaalde situaties. Een van de 'mooiste' voorbeelden is de zogenaamde black-out bij examens. Ik vermoed dat iedereen minstens al van iemand gehoord heeft dat een persoon op een ogenblik eventjes helemaal niets meer wist. Wel, stel u voor dat u dat ook heeft. Maar niet alleen voor een examen, waar u per slot van rekening maar enkele keren per jaar last van heeft, maar ook voor andere activiteiten, die op meer regelmatige basis gebeuren.

## 1.2 Herkenning

Herkenning van faalangst is niet altijd makkelijk. Kinderen/personen met faalangst kunnen dit soms heel goed verbergen. Het is niet omdat iemand faalangst heeft, dat deze persoon een stille, teruggetrokken persoon is. Vaak zelfs integendeel. Deze persoon zal de clown uithangen, zal aandacht op allerlei manieren naar zich toetrekken om toch maar te ontsnappen aan bepaalde opdrachten waar ze zich niet goed bij voelen of om de aandacht af te leiden van het feit dat de opdracht zelf niet zo goed lukt.

## 2.3 Kenmerken

### 1) cognitieve kenmerken

Onzekerheid: Algemeen worden deze kinderen gekenmerkt door een grote onzekerheid. Ze hebben behoefte aan bevestiging door anderen, aan een regelmatige feedback. Vooral bij nieuwe opdrachten zijn zij erg onzeker. Zij kijken vaak eerst naar hoe anderen het gaan doen.

Negatief zelfbeeld: Deze kinderen denken negatief over zichzelf en over hun capaciteiten. Ze kunnen het haast niet geloven als er eens iets positiefs uit de bus komt. Succes is altijd te wijten aan externe factoren, nooit aan zichzelf.

Tunneldenken: Faalangstige kinderen hebben vaak last van tunneldenken. Hun hele gedachtewereld wordt beheerst door de eerstvolgende opdracht, net alsof je in een tunnel rijdt. Er lijkt nauwelijks ruimte te zijn voor iets anders, zeker niet aan iets leuks of ontspannend

Ik-gericht denken: Een faalangstig kind denkt dat hij alleen op de wereld is met zijn problemen. Hij wil niet inzien dat er in de klas of op school nog kinderen zijn met dezelfde problemen. Dit is niet verwonderlijk: kinderen praten niet graag over elkaars problemen, want dat wordt vaak als kinderachtig beschouwd. Dus proberen ze die gevoelens zoveel mogelijk voor zichzelf te houden.

Mislukkingen voorkomen: Dit soort kinderen besteden heel veel tijd en energie in het vermijden van problemen en mislukkingen. Dit verhindert het taakgericht werken en versterkt de ik-gerichtheid van het kind. Eveneens bemoeilijkt het ook de concentratie. Er bestaan verschillende manieren om falen te voorkomen. Je kan enkel de gemakkelijke opdrachten maken, je taken thuis vergeten, de verkeerde leerstof studeren en zo aan een toets ontsnappen,... Soms grijpen faalangstigen naar dergelijke middelen om hun vrees voor te falen te reduceren.

### 2) gedragsmatige kenmerken

- het kind ontvlucht oogcontact
- Het kind neemt geen verantwoordelijkheid noch initiatieven
- Het kind verbergt zich in grote groepen waar het niet opvalt
- Het kind klampt zich vast aan details
- Het kind kan moeilijk zelfstandig een taak uitvoeren/werken
- te perfectionistisch en rigide (= hard, streng, onverbiddelijk)
- dagdromen
- hebben ook last om zich te concentreren

- trillen
- tics
- nagelbijten
- twijfelt voortdurend
- blokkage
- emotionele reacties
- in extreme gevallen: vermijdingsdrang (vooral uiting in psychosomatische klachten)

## Begeleiding

Het uitgangspunt van faalangstbegeleiding is dat je de faalangstige kinderen in feite een stukje invloed gaat teruggeven. Faalangstigen hebben vaak de indruk dat alles zomaar gebeurt, zonder dat zij daar vat op hebben. Aanpakken van faalangst gaat er dan ook van uit dat kinderen leren inzien dat zij juist wel invloed kunnen uitoefenen op alles wat er rondom hen gebeurt. De volgende stap is dat je hen leert dat ze gerust die invloed kunnen aanwenden om zich in bepaalde situaties beter te voelen. Het terugnemen van de invloed door het kind zelf vindt op het gebied van denken én voelen plaats. Dit gebeurt op verschillende vlakken:

### 1. Relationeel communiceren

Om te communiceren ben je altijd minstens met twee. Je kan ook niet niet-communiceren. Zelfs als je zwijgt, breng je iets over van communicatie, soms zelfs meer dan als je iets zou zeggen. Je kan communiceren met taal (verbaal) en alles wat niet met taal te maken heeft (non-verbaal). Met relationele communicatie bedoelt men dat je aan elkaar de bedoeling en het effect achter een boodschap gaat uitwisselen, om zo elkaars invloed zichtbaar te maken en de onderlinge relatie te versterken. Een persoon die relationeel communiceert, maakt bijgevolg duidelijk dat er een onderlinge relatie is tussen de persoon en het kind. Faalangstige kinderen gaan heel vaak onbewust signalen doorgeven. Door op een relationele manier hierop in te spelen gaat de faalangstige een positievere kijk krijgen op zichzelf en minder snel geneigd zijn alles negatief in te zien.

### 2. G-denken

Faalangst kan je merken aan allerlei dingen. Het is de spanning in je lichaam of de gedachten die altijd maar weer door je hoofd spoken. Zoals bijna alle dingen, heeft faalangst zowel een lichamelijke als een geestelijke kant. Via deze beide kanten moet je faalangst dan ook aanpakken. Als je lichamelijke spanning vermindert, ga je je automatisch prettiger voelen en als er minder onaangename gedachten door je hoofd spoken, ga je vrolijker door het leven. Dit puntje behandelt de geestelijke kant.

Het G-denken kijkt naar de rationele kant, en gaat het denken analyseren. Door invloed uit te oefenen op het denken, ga je ook de gedragskenmerken van de persoon in kwestie veranderen. Het G-denken zit als volgt in elkaar: Gebeurtenissen leiden tot bepaalde gedachten en die gedachten gaan bepalen wat de gevoelens gaan zijn.

- De gebeurtenis en het gevolg ervan  
In de eerste stap ga je zoeken naar de gebeurtenis die ervoor zorgt dat er een verandering van het gedrag volgt. De gedragsverandering is dus een gevolg van de gebeurtenis. In eerste instantie denkt men altijd dat een gebeurtenis een gedragsverandering veroorzaakt, maar in feite is dit niet zo. Als een en dezelfde gebeurtenis werkelijk de gevoelens zouden bepalen, dan zou iedereen dat gedrag gaan vertonen en dat is niet het geval. Tussen gebeurtenis en gevolg zit er een belangrijke tussenfase: de leerling formuleert zich gedachten en die bepalen dan weer zijn gedrag.  
De GEBEURTENIS leidt tot GEDACHTEN en die bepalen het GEVOLG. Het kind is maw niet bang om deel te nemen aan een wedstrijd, maar de gedachte aan de wedstrijd maakt het kind zenuwachtig
- Formuleer de gedachten die leiden tot het gevolg  
Wanneer je je een voorstelling maakt van je gedachten, dan kan je de gevolgen voor een stukje bepalen. Vergeet niet: een faalangstig kind gaat ook meteen negatieve gedachten hebben als hij iets moet presteren en daardoor zal de opdracht ook mislukken...
- Ga na of de gedachten waar zijn (of ze je helpen)  
Er is een groot verschil tussen gedachten en werkelijkheid. Faalangstige kinderen geven zichzelf zo vaak negatieve gedachten, dat ze er na een tijdje zelf in gaan geloven. Ze gaan absoluut geen verschil meer zien tussen gedachten en werkelijkheid. Ze denken dat ze geen invloed meer hebben op hun denken. Bij deze stap is het dus belangrijk bij iedere gedachte twee vragen te stellen:
  - is deze gedachte echt, ontegensprekelijk waar?
  - helpt mij die gedachte vooruit of net achteruit?
 Bij intensieve begeleiding gaan faalangstige kinderen vaak inzien dat hun gedachten veel te objectief zijn en eigenlijk je maar een rad voor de ogen draaien.
- Vervang de niet-helpende gedachten door de helpende gedachten  
Dit is natuurlijk niet zo eenvoudig. Zomaar plots omschakelen lukt nu eenmaal niet. Met de nodige hulp en begeleiding moet dit wél lukken. De niet-helpende gedachte "Het zal wel weer een onvoldoende worden." luidt dan: "Ik heb goed gestudeerd en dus heb ik een goede kans op een voldoende." Of: "Een onvoldoende is een ramp!" wordt dan: "Een onvoldoende kan ik ophalen met een goede toets." om maar een schoolvoorbeeld (sic) te geven
- Het vastzetten van de beleving bij helpende gedachten  
Plots van denkpatroon veranderen is geen eenvoudige zaak. Maar als faalangstigen merken dat dit nieuwe denkpatroon 'winst' oplevert (begrip van ouders en leraren, trainers, en natuurlijk ook goede resultaten), zullen ze ook vlugger geneigd zijn om dit patroon vol te houden en vast te zetten. Dit ankeren van een bepaald denkpatroon is doenbaar, eens je er met de volle 100% achter staat.

Een begeleider kan ook helpen ankeren. Hij/zij moet eerst de juiste stemming zoeken om iets in te ankeren. Dit kan het best op een moment dat de leerling zich goed in zijn vel voelt en zelfvertrouwen heeft. Dit geeft weer hoe belangrijk sfeer en interpersoonlijke relaties zijn.

Iemand die faalangstig is, gaat vaak *extreem lage of net heel hoge doelen* stellen. Lage doelen kunnen gemakkelijk bereikt worden, maar bij hoge doelen is dit anders. Een faalangstige gaat zulke hoge doelen stellen om nadien zijn mislukken vrij eenvoudig te kunnen verklaren. Zo kunnen zij zich (of beter gezegd hun gedrag) makkelijk goedpraten. De kunst in de faalangstbegeleiding is faalangstigen leren haalbare doelen te stellen, doelen die niet te eenvoudig zijn maar zeker ook niet te complex. Hierbij moet natuurlijk rekening gehouden worden met de eigen capaciteiten. Het heeft hoegenaamd geen zin doelen te stellen waar de persoon in kwestie niets aan heeft. Dit bereikt alleen het tegenovergestelde resultaat.

### 3. Lichamelijke begeleiding.

Veelal zijn de symptomen van faalangst lichamenlijk. Zenuwachtig heen en weer wippen, ijsberen,... in combinatie met vaak naar het toilet moeten en een slecht algemeen gevoel. Lichaam en geest zijn samen met mekaar verweven, als je geest rustig is, zal je lichaam ontspannen en omgekeerd.