

# Faalangst: praat erover!

*Leen Jongewaard, Emmy Verhey en Rob de Nijs kwamen openlijk uit voor hun faalangst. Helaas zijn angstverhalen uit de wereld van kunst en cultuur schaars, want faalangst is nog altijd een taboe. Dat geldt ook voor het onderwijs.*

Tekst: Ivo Mijland • beeld: iStockphoto



**A**ngst beschermt ons tegen gevaren. Hormonen helpen ons om te vechten of te vluchten als de situatie daarom vraagt. Omdat ons leven zo complex is geworden, zijn er vele factoren die onze hormoonproductie ook zonder aanleiding activeren. De angst ontstaat door negatieve gedachten bij een 'gewone' gebeurtenis. Brits onderzoek toonde aan dat zeven op de tien professionals onder druk van spanning minder presteren. Een topmuzikant wordt bijvoorbeeld bang voor een valse noot.

Bij schoolprestaties ervaren sommige leerlingen onnodige spanning. Zij denken bijvoorbeeld na over de consequenties van een mislukte spreekbeurt. We spreken van faalangst als de spanning invloed heeft op welbevinden en

prestaties. Er zijn factoren die ervoor zorgen dat bij de een angst ontstaat voor een taak, terwijl een ander juist ontspannen reageert op exact dezelfde taak. In de kolom rechts is te zien hoe faalangst zich stapsgewijs vormt.

Wil je de gevallen van faalangst op school daadwerkelijk verminderen, accepteer dan dat die stappen voor ieder individu een rol spelen. Het er niet over hebben, afdoen als onzin of erover spreken als een probleem dat opgelost moet worden, houdt de faalangst in stand. Begin bij nadenken over jezelf. Wanneer heb jij voor het laatst spanning ervaren bij een gebeurtenis? Hoe ging je daarmee om? Vertel je klas jouw faalangstverhaal en open deuren!

Meer info? [www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl) of [www.orthoconsult.nl](http://www.orthoconsult.nl) ←

## 1 Gezin van herkomst

Kinderen met faalangst hebben vaak ouders die daar ook last van hebben. Faalangst ontstaat bovendien vaak vanuit de behoefte het zo goed mogelijk te willen doen, juist ook voor de ouders.

## 2 Gedrag van anderen

Faalangstgedrag 'leer' je ook in de buitenwereld, bijvoorbeeld op school of op de sportclub.

## 3 Overtuiging

Je geloof bepaalt je gevoel. Als je gelooft in faalangst, dan bestaat het ook.

## 4 Gezichtspunt

Als je in faalangst gelooft, focus je je makkelijker op die angst dan op de net zo aanwezige kans op succes.

## 5 Gedachten

Je denken wordt ook beheerst door angst: 'Als ik maar niet...'

## 6 Gevoelens

Als je over angst nadenkt, wordt dit ook qua gevoel waarneembaar. Hormonen activeren je lijf om te vechten of te vluchten, met als gevolg trillende handen en een hoge hartslag.

## 7 Gedrag

De ongewenste lichaamsreactie verandert je gedrag. Je gaat angstsituaties ontwijken, spant je extra in om angst te voorkomen of probeert te doen of er niks aan de hand is.

## 8 Gebeurtenis

Een proefwerk dat mislukt, bevestigt uiteindelijk dat je brein 'gelijk' heeft. 'Zie je wel...'