



Tips voor txt? txt@hdcmedia.nl

Faalangst



Ook wel eens het idee dat je een examen, proefwerk of test niet gaat halen, terwijl je er écht alles aan gedaan hebt een zo hoog mogelijk cijfer te scoren? Heb je dan faalangst? Nog belangrijker, hoe kom je er zo snel mogelijk weer van af? TXT zocht het voor je uit.

Volgens deskundige Jan Ruigrok heeft twintig procent van bevolking last van stoornis

'Angst is nodig om te overleven'



'Ik heb er wel last van'

Naam: Erik Huijsman
Leeftijd: 16
Woonplaats: Oegstgeest

„Ik heb, denk ik, wel last van faalangst. Vlak voor toetsen ben ik altijd heel zenuwachtig. Maar dat is weg wanneer ik eenmaal bezig ben. Ik leer en haal ook goede cijfers maar toch ben ik altijd nerveus voor toetsen. Maar een cursus tegen faalangst vind ik absoluut niet nodig. Mijn cijfers hebben er toch niet onder te lijden.

Of het dan gezonde zenuwen zijn, weet ik niet. Ik heb er voor een toets toch wel last van, dat is niet altijd handig.

Op de basisschool was ik altijd heel nerveus als ik een presentatie moest geven, maar daar heb ik nu geen last meer van. Ik denk dat ik gewoon losser ben geworden. En ik ben anders gaan leren. Ik leer mijn presentatie nu niet meer helemaal uit mijn hoofd en ik heb me genoeg ingelezen. Zo kun je makkelijker een verhaal vertellen in plaats van een tekst opdreunen.

Ik vind presentaties ook niet zo belangrijk als toetsen, dus hoef ik me er minder druk over te maken. Dat helpt wel.”

DOOR KEES VAN DALSEM

Faalangst is een niet te onderschatten probleem in de samenleving. Volgens deskundige Jan Ruigrok van adviesbureau Rigardus heeft ongeveer twintig procent van de mensen last van de angststoornis.

Ruigrok, zelf afkomstig uit het onderwijs, schreef enkele boeken, waaronder 'Overwin je faalangst'. Hij geeft ook trainingen aan zowel leerlingen als docenten. „Faalangst is een overlevingsmechanisme. Het is iets wat je zonder na te denken doet, veroorzaakt door een stresshormoon. Allemaal energie stroomt naar je lichaamsdelen zodat je kan vechten of vluchten. Het kan zelfs zijn dat je het in je broek doet van angst omdat je de controle over je sluitspieren verliest. Het komt ook wel voor dat mensen moeten overgeven voordat ze een examen moeten doen of dat een

Wanneer heb je faalangst?

Faalangst is de angst om te falen, te kort te schieten of om aan bepaalde verwachtingen van jezelf of anderen niet te kunnen voldoen, zegt Wikipedia. Of zoals deskundige Jan Ruigrok het verwoordt: „Wanneer je op een spannend moment onderpresteert. Bijvoorbeeld wanneer je op rijles met je instructeur naast je perfect rijdt en het tijdens het examen met je examinerator op de passagierstoel helemaal fout gaat.”

violist gewoon stijf staat van de spanning en helemaal niks meer kan doen.” Maar ook sporters hebben er veel last van. Zo liep schaatsster Elma de Vries bijna de Olympische Spelen mis omdat ze van de spanning dagen ziek is geweest.

Bijna niemand heeft helemaal geen last van faalangst volgens Ruigrok. Hij denkt dat ongeveer twintig procent van de bevolking momenten heeft gekend waarop zij door faalangst geblokkeerd werd en ze minder presteerde dan mogelijk was. „En niet alleen maar bij examens, maar voor sommigen vormt de trouwdag al een probleem.” Faalangst kan veel invloed op je leven hebben. Zo kan je door onder te presteren een goede carrière op je buik schrijven. Ruigrok: „Ik heb wel eens gehoord van iemand die door faalangst vwo niet haalde en zodoende geen arts maar verpleegkundige werd.” Volwassenen kunnen op latere leeftijd



tijd ook last houden van faalangst. „Zo vinden sommigen het nog steeds heel erg om voor collega's te spreken. Je moet ook niet denken aan chirurgen of politieagenten met faalangst.”

Faalangst hangt ook samen met prestatiedrang. „Mensen willen gewaardeerd worden. Kinderen willen door goede schoolprestaties vaak hun ouders plezieren, maar de druk

kan ook te hoog worden. Ook leerlingen die eigenlijk boven hun niveau ingedeeld zijn op de middelbare school, kunnen er last van hebben. Zijn ze bijvoorbeeld door hun ouders gepus-

hed om vwo te doen in plaats van havo.”

Meer informatie over de boeken van Jan Ruigrok en zijn trainingsbureau op www.rigardus.nl



'Faalangst, wat is dat?'

Naam: Axel Amazzal
Leeftijd: 12
Woonplaats: Oegstgeest

„Ik heb totaal geen last van faalangst. Eerlijk gezegd weet ik ook niet zo goed wat dat is. Ik ben wel eens een beetje zenuwachtig voor een belangrijk proefwerk, maar me echt angstig voelen om te zakken, ben ik eigenlijk nooit. Bij de grote toetsen maak ik me soms zorgen of ik wel goed genoeg geleerd heb. Ook vraag ik mijzelf heel even af of ik het wel zal halen.

Maar meestal bereid ik me goed voor en probeer ik positief te denken. Dat helpt heel goed tegen opkomende zenuwen. Er wordt vrijwel nooit druk op me gelegd door bijvoorbeeld mijn ouders. Zij moedigen mij juist aan om goed mijn best te blijven doen op school. In mijn omgeving zou ik niemand aanwijzen die bang is om te falen. Er zijn er wel een paar mensen uit mijn klas die iets meer druk voelen vlak voordat we aan een toets beginnen, maar ik heb nooit meegemaakt dat iemand zich daardoor minder goed op het proefwerk kon concentreren.”



'Als ik voor de klas sta, ben ik wel nerveus'

Naam: Evelien Wouters
Leeftijd: 12
Woonplaats: Lisserbroek

„Ik heb niet zo veel last van faalangst. Eigenlijk weet ik ook niet precies wat het is. Als ik niet zo goed geleerd heb voor een toets denk ik wel eens: Oeps, dat is niet zo slim. Dat is geen prettig gevoel.

Soms haal ik ook wel een onvoldoende, maar alleen voor vakken die ik niet leuk vind. Voor geschiedenis heb ik bijvoorbeeld wel eens een onvoldoende gehaald. Voor de leuke vakken heb ik soms niet eens te leren en dan haal ik alsnog een goed cijfer. Maar ik denk niet dat ik dat al die jaren vol ga houden. Het wordt natuurlijk wel moeilijker.

We hebben aan het begin van het jaar een boekje gehad met tien tips over leren enzo. Dat je niet zenuwachtig moet zijn en niet druk moet maken over dingen. Het is alleen niet zo nuttig. Ik vond het boekje vooral heel erg saai.

Met presentaties ben ik nooit zo blij. Als ik voor de klas sta, ben ik wel nerveus. Mijn handen gaan dan trillen, maar ik kom gelukkig nog wel goed uit mijn woorden.”



Sharon (links) en Raghda kunnen nu zonder problemen toetsen maken en presentaties houden.

Faalangstcursus helpt onzekere leerlingen 'Ojee, ik weet het niet meer'

DOOR PAULINE SNEL

Trillende handen, pijn in je buik en een black-out. Toetsen, presentaties en examens kunnen vreemde dingen met je doen. De angst om te falen en niet kunnen presteren is bij sommige scholieren zo groot, dat ze door de zenuwen onvoldoendes halen. Leren doen ze wel, maar als het moment daar is, laat hun zelfvertrouwen hen in de steek en klappen ze dicht.

Raghda Louelmouti (16) weet er alles van. „Tijdens toetsen had ik vaak last van een black-out. Ik had dan echt wel geleerd, maar ik kon me niets meer herinneren. Ik las de eerste vraag en dan dacht ik al: Ojee, dat antwoord weet ik niet. De volgende vraag ook niet en dan raak ik in paniek. Terwijl ik wel goed geleerd had, want na de toets wist ik alle vragen weer.” De zestienjarige VMBO-t scholier zag op tegen haar exa-

mens in mei. Haar mentor op het Bonaventura college in Leiden zag de problemen en meldde haar aan voor de examentraining. „Daar leerden we vooral te letten op onze ademhaling. We moesten onze ogen sluiten en heel rustig in- en uitademen en dan proberen ons hoofd leeg te maken. Dat helpt me echt ontspannen. En we leerden vooral ook positief denken. Voor een toets moesten we geloven dat we gewoon een zeven konden halen, omdat we geleerd hadden en niet gaan twijfelen aan jezelf.”

„De cursus heeft me echt geholpen. Ik heb net mijn rapport gehad en ik had maar één onvoldoende. Dat geeft me meer zelfvertrouwen. Tijdens toetsen denk ik nu niet zo veel meer aan zenuwachtig zijn. De examens in mei vind ik wel spannend, maar ik geloof wel dat ik ze kan halen.” Het Bonaventura besteedt,

zoals veel scholen in Leiden en de omgeving, veel aandacht aan faalangst onder de scholieren. Door enquêtes en toetsen proberen ze de leerlingen met problemen te vinden en bieden vervolgens ondersteuning.

Ook klasgenoot Sharon Hartvelt (15) heeft de training gevolgd. Toetsen waren voor haar niet echt een probleem, maar een presentatie gaf haar wel de kriebels. „Mijn handen gingen heel erg trillen en mijn blaadje trilde dan mee. Daar werd ik alleen nog maar zenuwachtiger van. Ik zag ook heel erg op tegen het geven van een presentatie. Met de training heb ik veel meer zelfvertrouwen gekregen. Je moet vooral de presentatie goed uit je hoofd leren, en alles wat je niet onthoudt is dan ook niet echt belangrijk. Ik heb laatst twee presentaties voor biologie moeten geven en die gingen echt heel goed. Nu weet ik dat ik het wel kan.”



'Iedereen heeft wel eens last van faalangst'

Naam: Ferry van Leeuwen
Leeftijd: 21
Woonplaats: Alphen aan den Rijn

„Faalangst? Ja, daar had ik vroeger wel last van. Vooral op de basisschool. Dan moest je natuurlijk van die presentaties en spreekbeurten houden. Als de hele klas me dan zat aan te kijken, brak het zweet me wel even uit. In grotere groepen krijg je natuurlijk veel meer aandacht en dan sta je toch behoorlijk onder druk met al die mensen die je aankijken. Ik denk dat dat voor elke grote groep geldt. Of het nou op de sportclub is of op school.

Ik was op school best onzeker. Over mezelf maar vooral of ik alles wel goed deed. Gelukkig werd dat steeds minder. Op de middelbare school had ik het af en toe nog, maar stiekem heeft iedereen er, denk ik, wel eens last van. Niemand zal dat snel toegeven, waarschijnlijk. Het gaat allemaal om stoer doen. Belangrijker is dat je tevreden bent met jezelf. Je moet goed weten wie jij bent en je vooral niet te veel aantrekken van wat anderen denken. Op een gegeven moment leer je dat je best doen echt het enige is dat je kunt doen.”

Hardleers

Suzanne Bloks is 16 jaar en zit in de vierde klas van het tweetalig vwo van het Visser 't Hooft. Ze schrijft voor de schoolkrant en ook een vierwekelijkse column voor TXT. Ze doet mee aan verhalenwedstrijden, won in 2004 het Zilveren Penntetje en ze tennis 'best wel hoog'. Ze wil Nederlands studeren en vindt dat schrijven en tennis goed samen kunnen gaan.



Wanneer gaat het te ver? Wanneer wil je te graag een tenniswedstrijd winnen, waardoor je stijf staat van de spanning? Of wanneer wilde ik voor mijn topografie toets op de basisschool te graag een tien halen?

Mijn ouders waren bang dat ik het te belangrijk vond om steeds weer tien te halen. Wees reëel, ik haalde wel tien, maar binnen een dag was ik alles weer vergeten.

Mijn ouders beloofden mij een taart, op één voorwaarde, namelijk dat ik een onvoldoende zou halen. Toen ik dat vertelde keek iedereen mij verbaasd aan. De meeste mensen krijgen juist een taart (of geld) als ze een tien halen. Mijn vriendin wist het wel: 'Gewoon een één halen en dan geniet ik wel mee van de taart,' zei ze. Maar toen ik de toets maakte, kon ik alleen nog maar denken aan de topografische namen die ik op kon dreunen. Mijn cijfer: tien. Geen 1,0 maar een tien.

Mijn broer keek mij de rest van de week vreemd aan. Typisch meisjes, vond hij. 'Straks ga je nog huilen als je een onvoldoende haalt of als je haar niet zit!' Hij heeft gemakkelijk praten. Aan hem hebben mijn ou-