

En nu het examen nog even!

Omgaan met faalangst: het terugnemen van invloed.

Door: Jan Ruigrok

Uit: Tijdschrift voor de toetspraktijk

Leren omgaan met faalangst, is het aanvaarden ervan. Voor begeleiders binnen de toetspraktijk is het belangrijk faalangst juist te diagnosticeren en mensen die het betreft ermee te leren omgaan. Bijvoorbeeld door ontspanningsoefeningen in combinatie met het onderzoeken van de manier van denken.

In onderzoek van KPC Groep geeft ruim 20% van de leerlingen in het voortgezet onderwijs aan, regelmatig minder te presteren doordat zij door faalangst gehinderd worden. Wie praat met mensen die buiten het reguliere onderwijs getoetst worden, krijgt niet de indruk dat de cijfers daar veel anders zullen uitvallen.

Leren omgaan met faalangst is het aanvaarden ervan.

Faalangst of angst als levenstrek

Spanning hoort bij het leveren van prestaties. Te weinig of teveel spanning gaat ten koste van de prestatie; een goed spanningniveau komt de prestatie ten goede. Faalangst werkt belemmerend wanneer mensen hun spanning niet onder controle hebben en daardoor beneden hun mogelijkheden presteren. Die tegenvallende prestaties leiden tot meer spanning wanneer dezelfde prestatie opnieuw geleverd moet worden of bij het voldoen aan andere opdrachten. Gebrek aan zelfvertrouwen dat daarvan het gevolg is, vertroebelt de blik op eigen mogelijkheden. Het is een negatieve spiraal die na een juiste diagnose succesvol doorbroken kan worden.

Belangrijk bij de diagnose is de vraag in hoeverre er sprake is van angst als (levens-)trek of faalangst. Van faalangst spreken we wanneer iemand duidelijk kan aangeven in welke situaties de spanning te hoog oploopt. Deze mensen functioneren maatschappelijk vaak uitstekend, kunnen genieten van het leven en hebben voldoende sociale contacten. Alleen op bepaalde momenten gaat het mis. Dat kan zijn bij het afleggen van een specifiek examen, het spreken voor een grote groep of bij het nemen van een strafschip in een uitverkocht stadion. Mensen bij wie sprake is van angst als (levens)trek vertonen in de meest uiteenlopende situaties kenmerken die horen bij angst. Zij zijn als het ware altijd en overal angstig. De ervaring op trainingen leert dat mensen bij wie sprake is van faalangst vaak snel grote vorderingen maken bij het leren omgaan met faalangst. Mensen bij wie de diagnose angst als levenstrek is, hebben ondersteuning nodig die een andere expertise vraagt.. Bij bovenstaande omschrijvingen van faalangst en angst als levenstrek is sprake van uitersten. In werkelijkheid is er sprake van een continuüm met aan de linkerkant faalangst en aan rechterkant angst als levenstrek. Dit artikel richt zich op faalangst, de linkerkant van het continuüm.

‘Mislukken ligt aan mij; succes is toeval.’

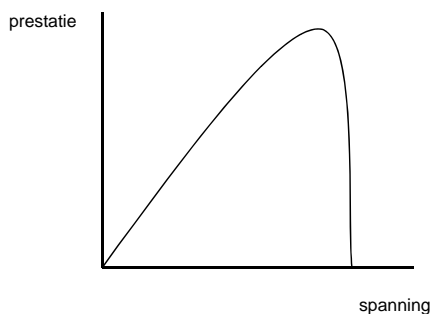
Iemand die goed met faalangst omgaat, heeft een duidelijk beeld van zichzelf en situaties waarin hij zich bevindt. Hij weet waartoe hij wel en niet in staat is. Of het nu om

bergbeklimmen, een proefwerk of een universitaire opleiding gaat, hij kan een goede inschatting maken van zijn kans op succes. Mislukkingen kunnen aan hemzelf of aan andere factoren liggen, maar weerhouden hem er niet van een volgende keer met een zelfde inzet opnieuw een poging te wagen binnen de grenzen van zijn mogelijkheden en soms zelfs een stukje daarbuiten. Een faalangstige student heeft vaak argumenten klaar die verklaren waarom de oorzaak van zijn falen bij hem ligt: 'Ik was zenuwachtig', 'kan me niet concentreren', 'ik kan dat nu eenmaal niet'. De oorzaak van successen legt deze student buiten zichzelf; 'De repetitie was makkelijk', 'die examinerator heeft me geholpen', 'het was puur geluk dat zij net die vragen stelde waar ik antwoord op wist.' Mensen met faalangst hoor je niet vaak zeggen 'Ik had die 8 omdat ik er hard voor heb gewerkt en omdat ik goed ben.' Hun manier van denken verklaart waarom zij weinig plezier beleven aan succes: mislukken is logisch, succes is toeval. Zij kunnen er moeilijk van genieten omdat zij zichzelf geen invloed toekennen bij het behalen van hun succes. In plaats van het streven naar succes, proberen zij mislukkingen te voorkomen. Dat kunnen ze doen door ziek te worden voor een examen, of zichzelf zulke lage doelen te stellen dat ze zeker weten dat ze zullen slagen. Het zijn vormen van vermijdingsgedrag. Vermijdingsgedrag kan zich ook uiten in het stellen van onhaalbaar hoge doelen. Een student met een doorsnee aanleg die zich ten doel stelt hersen chirurg te worden, heeft zichzelf niet zoveel te verwijten wanneer hij zijn doel niet bereikt.

faalangst: Niet het werken aan succes maar het voorkomen van mislukkingen

De last die mensen van faalangst hebben, dragen zij vaak hun hele leven met zich mee. Denk aan mensen die vele malen tevergeefs zijn opgegaan voor een rijbewijs en uiteindelijk gestopt zijn met de examens. Wat te denken van mensen die volgens hun intelligentie veel hadden aangekund, maar die steeds op de beslissende momenten blokkeerden: 'Als ik toen tijdens die examens niet zo zenuwachtig was geweest, dan was/had ik nu....' Faalangst doet zich dan wel niet altijd en overal voor, wanneer het zich voor doet is het vaak op momenten die beslissend zijn voor je opleiding of carrière en daarmee voor een deel van je leven.

Het is begrijpelijk dat faalangstige mensen bevrijd willen worden van hun faalangst. Het is echter een onmogelijke opdracht. En daarbij doe je er iemand onrecht mee want een 'gezonde dosis faalangst' kan er juist toe leiden dat mensen prestaties leveren die zij zelf voor onmogelijk hadden gehouden. In trainingen en begeleiding krijgen zij dan ook te horen dat zij niet van hun faalangst af geholpen kunnen worden. Wel dat zij kunnen leren omgaan met hun faalangst. Het onderstaande grafiekje geeft daarin inzicht.



de boog spanning en prestatie

Wanneer er geen of weinig spanning is, is de kans groot is dat de prestatie laag is: waarom zou je je best doen? Van een acteur die het toneel op gaat zonder dat hij ook maar enige spanning voelt, hoef je niet veel te verwachten. Neemt de spanning toe, dan komt dit de prestatie ten goede. Denk aan voetballers die een interland moeten spelen, of muzikanten die voor een volle concertzaal optreden. Gevaarlijk wordt het wanneer de spanning te hoog oploopt: je blokkeert en er lukt niets meer: je gaat (terug naar) af.

Behalve dat dit grafiekje mensen inzicht geeft, geeft het ook rust. Mensen die gebukt gaan onder faalangst, stellen zich zelf vaak hoge eisen. Zinnen die beginnen met 'ik moet', zijn hen niet vreemd. 'Ik moet van mijn faalangst af', kan ook zo'n hoge eis zijn en het is een valkuil voor een begeleider daarin mee te gaan. Het is een onrealiseerbare eis: er zullen zich altijd situaties blijven voordoen, waarin je gespannen bent. En juist bij zulke hoge en onrealiseerbare eisen zit het falen ingebakken. Wat mensen tijdens examentrainingen en faalangsreductietrainingen leren is te 'spelen' met hun spanning. 'Hoeveel spanning is voor jou acceptabel?' Door dit 'spelen' ervaren mensen dat zij invloed kunnen uitoefenen op wat er gebeurt. Vaak is dit voor mensen met faalangst een nieuwe ervaring. Tot dan overkwamen de dingen hen, in plaats dat zij de zaken naar hun hand zetten. Een overheersend thema bij het leren omgaan met faalangst is dat de student invloed terugpakt die hij geneigd is bij zichzelf te ontkennen.

Tijdens een training beschrijft een student een docent die door zijn gedrag faalangst oproept bij hem en andere studenten. Objectief gezien heeft de student gelijk. De valkuil is dat de begeleider de student tips gaat geven om met een docent als deze om te gaan. Of wanneer hij op de docent zou afstappen om hem te vertellen wat die in zijn gedrag zou moeten veranderen. In beide gevallen stelt hij zich als 'expert' boven de student wat ten koste gaat van de invloed die de student zelf kan nemen. De begeleider in deze situatie kiest voor een andere ingang en zegt quasi serieus: 'Ja dat klopt. Deze man hebben wij speciaal in dienst genomen zodat jullie op hem kunnen oefenen in het omgaan met faalangst. Wat kunnen jullie doen om daar bij hem minder last van te hebben?' Binnen de korte keren hebben de studenten een bord vol met tips die ze bij het volgende tentamen kunnen toepassen. Daar komt bij dat bij een aanpak als deze humor om de hoek komt kijken, een onmisbaar instrument bij het leren omgaan met spanning.

Faalangst levert energie op.

Wie denkt aan mensen met faalangst, krijgt vaak het beeld van stille zenuwachtige tobbers die met een rood hoofd en trillende handen en voeten achter hun opdracht zitten en met een sip gezicht de opdracht inleveren. Door dit gedrag roepen zij empathie en begrip op. Hun hulpeloosheid nodigt anderen uit hen te helpen (en vaak daarmee hun faalangst in stand te houden). Niet alle faalangstigen hebben dezelfde kenmerken. Sommigen hebben waar het om leerprestaties gaat vaak zo hard hun neus gestoten, dat ze het leren opgeven. En wanneer je je zelfrespect niet aan leerprestaties kunt ontlenen, zoek je die ergens anders. Zij hangen de clown uit of trekken negatieve aandacht: 'ik heb liever dat ze me een lastpak vinden dan een *loser*'. Hun gedrag wordt mede bepaald door het feit dat faalangst evenals andere vormen van angst een vecht-of-vlucht-reactie oproept. Hierbij neemt de productie van adrenaline en noradrenaline toe, het lichaam ontdoet zich van aanwezige afvalstoffen (mag ik nog even naar het toilet?), de maag en de keel trekken dicht en het functioneren van de hersenfunctie blokkeert. In bedreigende situaties prima reacties: als je wordt aangevallen moet je niet denken maar doen. Onder hoogspanning leveren mensen vaak ongekeerde fysieke prestaties. De energie die faalangst oproept kan zich op vele manieren uiten. Helaas niet altijd in de sociaal meest gewenste en aanvaardbare vorm.

Op momenten van spanning zitten mensen vol energie. De energie die de angst, voor het 'moeten' leveren van een prestatie oproept, kan in feite twee kanten uit. Hij kan zich naar buiten of naar binnen richten. Mensen hun energie naar buiten iemand richten gaan iets doen; ze worden actief, hangen de clown uit, of worden juist onredelijk agressief en geprikkeld. Zij zijn gespannen en de hele wereld zal het merken (en er soms onder moeten lijden). Wanneer de energie in actie wordt omgezet neemt de hoeveelheid adrenaline en noradrenaline in het lichaam af en daarmee daalt de spanning.

De energie die gevaar en spanning oplevert, kan zich echter ook naar binnen keren. De faalangstige wordt stil, teruggetrokken en komt moeilijk tot actie. In het extreme kan dit leiden tot een depressie.

Een van de gebieden waarop mensen hun invloed kunnen nemen is bij het beheersen van de energie die faalangst oproept. Het leveren van een fysieke inspanning voorafgaand aan een toetsmoment neemt spanning weg waarmee de rust in het lijf en tussen de oren toeneemt. Een avond flink sporten voor een belangrijk examen levert vaak meer op dan een nóg een avond met de neus boven de boeken. Wie spanning voelt, kan beter wandelend of op de fiets naar het examen gaan dan in een auto of met het openbaar vervoer.

Ook met ontspanningsoefeningen leren mensen de spanning te reguleren en daarin invloed te pakken. Je kunt leren de energie die de vecht-of-vlucht-reactie teweeg brengt in gewenste banen te leiden, bijvoorbeeld met oefeningen die je achter een examentafeltje kunt doen. Zo kun je bepaalde spiergroepen volgens een vast patroon spannen en ontspannen. Ook de ademhaling speelt een belangrijke rol. Bij mensen die gespannen zijn, zit de ademhaling vaak hoog, in de borst. Wanneer zij leren door de buik adem te halen, ervaren ze dat hun hartslag lager wordt en de rust toeneemt.

Invloed nemen op je denken.

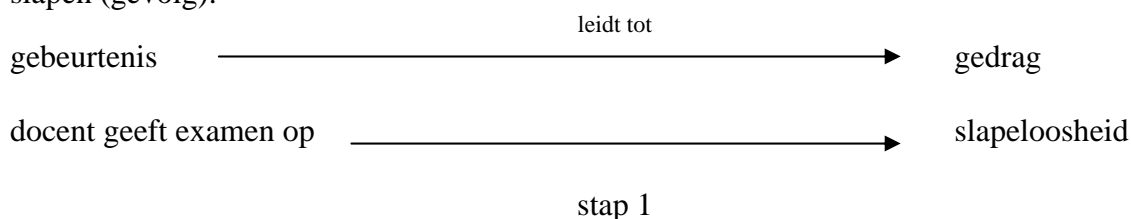
Als je op straat loopt en er komt iemand met een mes op je af giert de adrenaline door je lijf. Gevaar levert energie op. Tenminste zo lijkt het. Interessant is de vraag hoe het komt dat dezelfde situatie bij verschillende mensen een verschillend spanningsniveau oproept. Wanneer bijvoorbeeld twee personen iemand met een mes in zijn hand op zich af zien komen, kan het heel goed zijn dat bij de één de spanning hoger oploopt dan bij de ander. Het verschil in spanningsniveau laat zich eenvoudig verklaren wanneer we kijken naar de gedachten die deze mensen krijgen. Het kunnen gedachten zijn als 'hij wil me vermoorden' of 'hé, dat mannetje kan ik makkelijk hebben'. Misschien denken ze 'dat is de man van mijn minnares' of 'hè hè, daar heb je de buurman die mij eindelijk dat geleende mes komt terugbrengen'. Het is niet *het feit* dat de spanning veroorzaakt, maar *de gedachten die het feit oproept*.

Niet het examen, maar de gedachten die het examen oproept

Faalangstige mensen proppen hun hoofd vol met negatieve gedachten. Een manier om de deze gedachten aan te pakken is de rationele emotieve theorie, die naar de toetspraktijk is vertaald in de vorm van het g-denken. Deze theorie gaat ervan uit dat het niet gebeurtenissen zijn die het ongewenste gedrag, de spanning, oproepen, maar de gedachten die de student zelf vormt. En wat je zelf vormt, kun je ook veranderen.

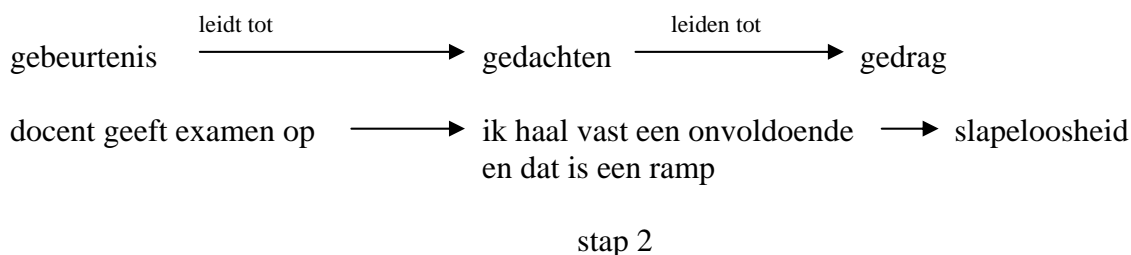
Het g-denken gebeurt in 4 stappen.

Bij de eerste stap kijkt de student naar de Gebeurtenis en het Gedrag dat die gebeurtenis oproept. Bijvoorbeeld: een aangekondigd examen (gebeurtenis) zorgt ervoor dat ik niet kan slapen (gevolg):



Het ligt voor de hand dat student denkt dat de slapeloosheid door het examen veroorzaakt wordt. Maar als dat waar is, zou iedere student slapeloze nachten hebben. Er moet dus meer aan de hand zijn.

Daar kijken we naar bij stap twee. De student onderzoekt de gedachten die hij krijgt wanneer de gebeurtenis zich voordoet. Die gedachten zijn voor iedereen verschillend. Waar de ene student denkt: 'makkie, dat doe ik even', maakt een ander zich de meest fatalistische voorstellingen. In ons voorbeeld kan stap 2 er als volgt uit zien.



Bij stap drie onderwerpt de student zijn gedachten aan twee vragen: zijn ze honderd procent waar en helpen ze mij mijn doel te bereiken? Na een kritische analyse door de student en de begeleider blijken veel gedachten op 'nee' uit te komen. Wanneer het antwoord op deze vragen 'nee' is, spreken we van niet-helpende gedachten; zijn staan succes in de weg.

Bij de vierde stap vervangt de student de negatieve gedachten door helpende. Bijvoorbeeld 'de vorige keer is het ook goed gegaan, dat kan nu ook'. Of 'als ik voor dit tentamen een onvoldoende haal, zijn daarmee mijn kansen allesbehalve verkeken'. Belangrijk is dat de student zelf positieve of helpende gedachten formuleert; de begeleider helpt daar bij maar waakt ervoor de gedachten voor de student in te vullen.

Jan Ruigrok is als trainer/ adviseur en coach verbonden aan *Rigardus, voor wie leeft en leert met jongeren*. Hij verzorgt onder meer opleidingen op tot faalangstreductietrainer en geeft individuele coaching.

literatuur:

Martine Delfos: *Kinderen en gedragsproblemen*, Lisse 2000

Ruigrok e.a., *Faalangst op school*, Houten 1996

Nieuwenbroek e.a., *Handboek faalangsttraining*, Houten, 1998

Ruigrok e.a., *Faalangst de baas*, Utrecht 1996

Voor informatie: www.faalangst.nl;j.ruigrok@rigardus.nl

voor contact: j.ruigrok@rigardus.nl