

Wat is faalangst?

Faalangst is de angst om te falen oftewel de angst om in de ogen van anderen of zichzelf af te gaan. Er bestaat een positieve en een negatieve faalangst. Positieve faalangst leidt ertoe dat je steeds harder gaat werken en aangezet wordt om betere prestaties te leveren. Negatieve faalangst houdt in dat je zo aan jezelf twijfelt of je iets wel kan, dat de moed je in je schoenen zakt om ook maar een begin te maken. Faalangst werkt dan verlamvend. Allebei is het echter even vervelend.

Hoe ontstaat faalangst?

Faalangst ontstaat niet van de ene op de andere dag. Het heeft vaak een lange voorgeschiedenis. Allerlei factoren spelen een rol bij het ontstaan van faalangst. Een van die factoren is bijv. hoe thuis of je omgeving reageert op je gedrag. Een omgeving die erg gericht is op het leveren van prestaties en die afkeurend reageert op 'ondermaatse' prestaties kan faalangst veroorzaken en in stand houden.

Wat zijn de verschijnselen?

Wanneer je faalangstig bent, ben je buitengewoon bang om een prestatie te leveren. Er zijn verschillende manieren waarop je dit kan uiten, bijv. door:

- het liefst zo min mogelijk op te vallen. Je houdt je erg rustig, neemt weinig initiatief en hebt het gevoel dat je dingen beter aan een ander kunt overlaten.
- lichamelijke klachten zoals bijv. hoofdpijn of buikpijn die verband houden met de situatie of taak die je vervelend vindt.
- zo zenuwachtig te worden dat je niet meer geordend kan denken en niets meer weet. Dat wordt een 'black-out' genoemd.
- je brutaal, agressief of stoer te gaan gedragen omdat je je zo onzeker voelt.
- perfectionistisch te gaan gedragen. Je eist veel van jezelf, het is eigenlijk nooit genoeg.

De kans bestaat dat je in een negatieve cirkel terecht komt. Door je onzekerheid is de kans op daadwerkelijk falen groot en als je dan inderdaad faalt, worden je negatieve

gedachten over jezelf bevestigd. Hierdoor ben je de volgende keer nog zenuwachtiger.

Wat kun je eraan doen?

Een eerste stap is dat je voor jezelf toegeeft dat je last hebt van faalangst. Dat is geen schande. Tenslotte ben je niet de enige die last heeft van faalangst. Je kunt zelf, met behulp van je ouders, proberen er wat aan te doen. Daarnaast moet je omgeving, mensen waar je vertrouwd mee bent, het ook van je weten en accepteren. Het zijn jouw gevoelens en gevoelens zijn niet altijd voor de buitenwereld zichtbaar.

Soms heb je hulp nodig van deskundigen, door bijv. via school een faalangstraining te volgen.

Tips

- Probeer voor jezelf op een rijtje te zetten de dingen waar je goed in bent, waar je je lekker bij voelt.
- Zorg voor een evenwicht tussen studeren en ontspanning. Ook al is je huiswerk niet af, geef jezelf de tijd om iets leuks te doen. Bedenk ook hoe lang je dat wilt gaan doen. Neem je voor om daarna met je huiswerk verder te gaan en niet te gaan piekeren over het resultaat.
- Bedenk hoe je jezelf daarna gaat belonen voor dat harde werken.
- Soms kan het helpen te denken: "Wat is nu het ergste dat er kan gebeuren: een onvoldoende, een slechte beurt, afgaan voor de medeleerlingen?" De dingen waardoor mensen je mogen of niet, hebben meestal met bovenstaande zaken niet zoveel te maken.
- Sla bij een proefwerk een vraag over als je het antwoord niet weet. Beantwoord eerst de vragen die je wel weet.
- Laat je angst om te moeten presteren niet overheersen.
- Realiseer je dat het heel normaal is om fouten te maken en dat je van fouten leert.
- Zoek zonedig ondersteuning op school, bijvoorbeeld bij je mentor.
- Praat met je ouders over hun eigen ervaringen vroeger. Waren zij ook

nerveus voor proefwerken? Hoe gingen zij daarmee om?

- Vraag je vrienden of zij hetzelfde ervaren en hoe zij ermee omgaan.

Tenslotte

Mocht je na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

Kijk ook eens op de GGD jongerenwebsite www.jouwggd.nl