

# 'We moeten af van het idee dat faalangst iets abnormaals is'

*Er liggen nog vele kansen in het onderwijs als het gaat om het begeleiden van leerlingen met faalangst, zo constateerde coach Ivo Mijland. Hij ging op zoek naar wat jongeren nodig hebben om uit zichzelf te halen wat erin zit. Dat ze gaan studeren wat ze willen studeren en dat ze slagen als ze kunnen slagen. Kortom: dat ze kunnen zijn wie ze willen zijn. Ook stelde hij vast wat je als begeleider kunt doen om faalangstige leerlingen optimaal te begeleiden.*

"We moeten af van het idee dat faalangst iets abnormaals is." Mijland: 'Met die stelling sloot ik onlangs een studio-gesprek af in Hilversum. Tijdens de uitzending ging ik samen met presentatrice Julia van Gemert op zoek naar de vele

de volgende vraag: voor wie studeer jij vooral? 'Deze vraag bleek het begin van één van de heftigste bijeenkomsten die ik ooit had met leerlingen', vertelt Mijland. Het bleek een kernvraag te zijn, waarna zichtbaar werd hoe onzichtbaar

*'Als ik in de grote stad ga studeren, wie zorgt er dan voor mama?'*

kansen die er nog liggen in het onderwijs, als het gaat om het begeleiden van leerlingen met faalangst. Want als er één thema is waar misverstanden die leven bij de begeleider het winnen van de werkelijkheid waar deze groep leerlingen in gelooft, dan is het wel bij faalangst.' Tijdens een training examenvrees sprak Mijland met een groep leerlingen over

de wereld van kinderen met faalangst is. Een paar reacties op een rij: "Voor mijn vader, sinds zijn hersenbloeding doe ik alles om hem trots te maken."

"Voor mijn ouders, ik wil dat ze – nu ze gescheiden zijn – samen trots kunnen zijn op mij." "Mijn broer heeft mijn ouders veel problemen gegeven, hij is drugsverslaafd. Ik doe er alles aan om een lieve dochter voor ze te zijn." "Mijn ouders hebben het druk met mijn broertje, hij heeft kanker en ligt in een ziekenhuis in Groningen. Ik moet en zal zorgen dat ze er niet nog een zorg bij

TEKST: IVO MIJLAND  
BEELD: iStock

hebben nu ik examen moet doen." 'De vraag die ik stelde, bracht me zonder dat ik het verwachtte op een diepere laag', aldus Mijland. 'Examenvrees heb je niet voor jezelf, het heeft te maken met je betekenisvolle anderen. Andersom kwam ik het ook tegen. Leerlingen die succes wilden voorkomen, uit angst voor de consequenties ervan.' "Als ik in de grote stad ga studeren, wie zorgt er dan voor mama?" Of: "Mijn moeder had ook maar huishoudschool." Wat betekent het voor moeder als dochter vervolgens net zo succesvol wordt als haar academisch geschoolde vader? 'En geloof nou niet dat dit soort verhalen uitzonderingen zijn', benadrukt hij, 'ik kom ze – in allerlei varianten – regelmatig tegen in mijn praktijk.'

## **Faalangst en gegronde angst**

Niet elk kind ontwikkelt faalangst bij spannende omstandigheden. In een examenklas heeft tachtig procent weinig problemen. Deze groep is in staat om irrationele gedachten om te zetten, zoekt hulp waar nodig en communiceert. Eén op de vijf leerlingen vindt dat lastiger. Wat gebeurt er bij deze groep? Allereerst is het belangrijk een onderscheid te maken tussen faalangst en gegronde angst. De leerlingen die gegronde angst kennen vallen niet onder die twintig



procent. Het betreft de leerlingen die besluiten het examen niet serieus genoeg te nemen, met alle gevolgen van dien. De groep met faalangst neemt het juist erg serieus. De voorbereidingen en het kennisniveau zijn voldoende, maar de angst beïnvloedt het eindresultaat. Het lichaam bouwt zo veel spanning op voor de taak, dat er in de hormoonhuishouding een vecht- of vluchtreactie wordt voorbereid. Bloed gaat sneller stromen, het hart gaat sneller kloppen, de zuurstof gaat naar de spieren...

### Je hoeft niet bang te zijn

Terug naar de stelling: we moeten af van het idee dat faalangst iets abnormaals is. Het kind dat last heeft van faalangst kiest er lang niet altijd voor om dat zichtbaar te maken in de school. Omdat hij dan mensen ontmoet die – met de allerbeste bedoelingen – aan gaan geven dat het niet nodig is om angstig te zijn. Vergelijk het met een moment waarop je zelf ontzettend bang was. Bijvoorbeeld toen je op de fiets achter na gezeten werd door een blaffende hond die je in je broekspijp hapte. Als het baasje van de hond dan roept: “Je hoeft niet bang te zijn, hij doet niks!” is dat dan een helpende boodschap?

Nee! Toch geven we zulke boodschappen regelmatig af op school. Daarom kiezen veel leerlingen ervoor hun faalangst te verbergen. Stoer van buiten, angstig van binnen. Grappig van buiten, bang van binnen. Superieur van buiten, hulpeloos van

binnen. Geen vragen van buiten, piekeren van binnen. Leerlingen nemen besluiten, waarmee ze erger proberen te voorkomen. En als je ze dan via een test toch in beeld krijgt op het thema faalangst en hen uitnodigt voor een trainingsprogramma, doen ze niet mee omdat dat voelt als voor schut staan.

### Wat zeg je tegen jezelf?

De eerste stap om faalangst aan te pakken, is het als probleem te accepteren. Erken de angst, die er echt in elke klas

en op elke school is, en spreek erover als een normaal gegeven. Laat daarbij zien dat je fouten mag maken, om vervolgens energie te steken in wat goed gaat. Leer de leerlingen hun kijk op de werkelijkheid te zien. Mijland: ‘Een leuke vraag die ik daarbij wel eens stel: wat zeg je tegen jezelf, als je spreekt met jezelf? Je zult snel merken dat de leerling zichzelf mislukkingen aanpraat en er zo ook in gaat geloven.’

### Positieve feedback

Verder is het voor mentor en decaan van belang om goed te kijken en te luisteren en vooral niet te veroordelen. Wat ook erg verbindend werkt, is om leerlingen in contact te laten komen met andere leerlingen die hetzelfde ervaren. Een eerste reactie is steevast: “Nooit gedacht dat hij/zij faalangst heeft!” Zorg in je communicatie voor veel positieve feedback en zoek met de leerling wat zijn eigen bijdrage is aan het succes. Want vaak zie je dat successen worden toegeschreven aan een ander (“was gewoon een makkelijke toets”) en mislukkingen juist bij zichzelf gelegd worden (“zie je wel dat...”). Onderzoek ook zorgvuldig de (on)mogelijkheden. Haal de blaffende hond niet weg, maar onderzoek samen wat je kunt doen om het blaffen onder controle te krijgen. ■

*‘Door de boodschap die we geven op school, kiezen leerlingen ervoor hun faalangst te verbergen’*

Ivo Mijland is trainer/coach voor Ortho Consult ([www.orthoconsult.nl](http://www.orthoconsult.nl)). Hij schreef diverse onderwijsboeken, waaronder *Succes met faalangst* (samen met Ard Nieuwenbroek) en *Orde gevraagd!* Hij heeft in Oirschot een praktijk voor contextuele hulpverlening.