



Werk en dyslexie

Bel: 020 - 639 10 99

Algemeen

Wat is dyslexie

Begeleiding

Voor wie

Wat is Dyslexie:

Kenmerken van dyslexie

Hoe werkt het dyslectisch brein?

Dyslectici hebben de toekomst

Faalangst bij dyslexie

Dyslexietesten

Tips en trucs

Boek: "Dyslexie: stoornis of intelligentie"

Boek: Slimmer dan je baas

Artikelen

Vergoeding door UWV

Vergoeding Bouw en Infra

Boekenlijst dyslexie

Faalangst bij dyslexie

Veel volwassenen met dyslexie hebben last van faalangst. Zij hebben het gevoel niet te kunnen voldoen aan de eisen van collega's of leidinggevenden en gaan daardoor bepaalde werkzaamheden uit de weg of voeren deze onder veel stress uit.

Faalangst kan zich op veel verschillende manieren uiten:

Last hebben van ondermijnende gedachten en gevoelens;

Het uitstellen of helemaal uit de weg gaan van werkzaamheden;

Je in vergaderingen niet uitspreken uit angst een blunder te begaan;

Een sterke neiging tot perfectionisme;

Werk mee naar huis nemen om het nog eens na te kijken op fouten;

Bang zijn voor beoordelingsgesprekken;

De angst om door de mand te vallen, dat je collega's zullen zien dat je het toch niet kan;

Een promotie afwijzen om dat je bang bent daarin de mist in te gaan.

Faalangst belemmert het zelfvertrouwen en is er regelmatig de oorzaak van dat dyslectici minder presteren dan dat zij werkelijk kunnen en regelmatig werk of een studie doen die ruim onder hun intelligentieniveau is.

Oorzaken van faalangst

Oorzaken voor faalangst liggen regelmatig in negatieve ervaringen die dyslectici hebben opgedaan in hun schooltijd: leraren die het dyslectische kind voor schut hebben gezet, hebben uitgemaakt voor dom of lui en daarbij alle andere kwaliteiten van de dyslecticus hebben ontkent. Als het kind niet goed met deze pijn om kon gaan en daarin machteloos stond, zullen soortgelijke situaties in het latere leven deze oude pijn onbewust weer oproepen. Dat wordt dan ervaren als angst, spanning in het lichaam en een hoge mate van stress. Voor de dyslecticus zijn dit soort situaties vaak gelinkt zijn aan de taal. Aangezien taal en taalverwerking zo'n groot aspect is van ons dagelijks werk en leven, ervaart de dyslecticus deze angst en spanning dus dagelijks. Regelmatig komt het ook voor dat het ontstaan van de faalangst helemaal niets met de dyslexie te maken heeft, maar eerder voortkomt uit traumatiserende jeugdervaringen in de familie. Daaruit kan bijvoorbeeld een sterke drang naar perfectie of het zich bewijzen voortkomen. Als de taalverwerking van het betreffende kind en later de volwassene niet optimaal is, richt deze prestatiedrang zich vooral op het lezen en schrijven. De dyslecticus kan het daarin nooit helemaal goed doen. Dit onvermogen tot het leveren van goede prestaties is vaak een onbewuste herhaling van het onvermogen dat het kind vroeger voelde in hoe met de traumatiserende thuissituatie om te gaan. Hij of zij ontwikkelt steeds meer angst in het schrijven of lezen op het moment dat het kind of de volwassene ondermaats presteert. Zo ontstaat een negatieve spiraal waarin de dyslexie door perfectionisme, prestatiedrang en de daarbij komende faalangst wordt verergerd.

Voorbeelden van faalangst

In het boek "Slimmer dan je baas" (zie elders op deze website) worden een aantal casussen beschreven van dyslectici en hoe de faalangst zich bij hun uit.

Sandrina: 'Als een collega plotseling iets zegt als: 'waar heb je dat nu weer vandaan?'. Dan denk ik direct dat ik iets verkeerd heb gedaan. Op zo'n moment kan ik wel in huilen uitbarsten. Het is ook zo vermoeiend, want het kost me iedere keer weer energie om deze nare gedachten om te draaien. Ik begrijp wel waar het vandaan komt. Op school viel men steeds over mijn taalprobleem. In rekenen was ik echter goed, maar dat vond men niet bijzonder. Nu ik dat allemaal weet van mezelf, kan ik het wel rustig houden en stel ik een vraag. Voorheen trok ik me terug, zei ik zo min mogelijk of ging ik juist heel snel wat vertellen om me daarna terug te kunnen trekken. Dan was ik er weer vanaf.'

Constatie: ik leesde mijnzelf veel trucs. Ik ontdekte dat het handig was mijn

Heeft u een vraag?

✉ Mail ons ▶

☎ Bel ons ▶

Aanmelden nieuwsbrief

📄 Meld je nu aan ▶

Klik hier voor onze agenda

📅 Open de agenda ▶

Workshop 'Faalangst bij dyslexie'

Herken je veel op deze bladzijde? Doe dan mee aan de workshop waarin wordt gekeken naar de oorzaak van je faalangst en hoe je dit uit je systeem kunt krijgen. Je leert daarnaast een aantal technieken om je faalangst te verminderen en kunt ook leren van de situaties die anderen in de workshop naar voren brengen. Meer informatie? [Lees verder](#)

Coachtraject 'Dyslexie op het werk'

In ons coachtraject 'Dyslexie op het werk' krijg je inzicht in wat dyslexie precies is en welke gevolgen dit heeft in je werk en je dagelijks leven. Het traject is maatwerk, afgestemd op jouw

specifieke situatie. Het helpt je te voorkomen dat de beperkingen van het dyslectisch-zijn uitgroeien tot een grote handicap of om deze handicap te verminderen. De nadruk ligt op jouw kwaliteiten als dyslecticus en hoe je deze in kunt zetten om beter te presteren en optimaal uit de veer te komen in je werk. [Lees verder](#)

Boek bestellen?



Govert: ik leerde mijzelf veel trucjes. Ik ontdekte dat het handiger was mijn mening niet te uiten en met de menigte mee te lopen. Dit doe ik nog steeds een beetje. Toen ik steeds meer administratieve taken kreeg, stelde ik me terughoudend op. Ik voelde direct de faalangst opkomen, want administratief werk ligt me niet. Ook had ik weinig weerwoord als mij fouten werden aangerekend, zelfs als ik er niets aan kon doen. Het knaagde behoorlijk aan mijn zelfbeeld en het duurde lang voordat ik hiervan herstelde. Nu gaat het beter, want ik weet inmiddels wat dyslexie inhoudt. Vroeger kon ik bijvoorbeeld drie dagen van slag zijn als een collega een opmerking had gemaakt. Nu niet meer'.

Hoe kom je van faalangst af?

In onze ervaring is het belangrijk om inzicht te hebben in de oorzaak die aan faalangst ten grondslag ligt en welke gedachten en gedragspatronen daarvan het gevolg zijn. Faalangst uit zich dus in het heden vaak vanuit een traumatiserende gebeurtenis in het verleden. Strikt genomen kun je je dus afvragen hoe reëel de angst om het verkeerd te doen nu is? Dat onderscheid tussen nu en het verleden is in de aanpak van faalangst erg belangrijk. De pijnlijke gebeurtenis van toen is namelijk nu niet meer aan de orde en de volwassene kan daar nu ook veel beter mee omgaan. Het onder ogen zien van de pijn van toen en de angst die daaruit voort komt, is een integraal onderdeel van het verminderen en stoppen van faalangst. Echter, de combinatie met dyslexie maakt de faalangst hardnekkig. Immers, de dyslecticus ervaart nog steeds dat hij of zij op het gebied van taal tekortkomingen heeft en voelt zich daarin vaak onmachtig om aan de gangbare eisen te voldoen. Daarom versterken de faalangst en de dyslexie elkaar. In onze aanpak ontleden we daarom zowel de faalangst als de dyslexie en wordt het vervolgens gemakkelijker om faalangst als zodanig te herkennen en de ondermijnende gedachten en gevoelens van angst los te laten. In plaats daarvan leert de dyslecticus te vertrouwen op zijn eigen krachten en talenten. Hij of zij zal meer zelfvertrouwen gaan ervaren doordat de eigen dyslexie hanteerbaar en geaccepteerd wordt.

Wat bieden wij?

Bovenstaande aanpak bieden wij specifiek in de individuele coachtrajecten, in de 4-daagse training "Effectief werken met dyslexie", in de 4-daagse training "3x sneller lezen", in onze workshop "Faalangst bij dyslexie" en in onze "Individuele coaching faalangst".

Resultaten

Wil je weten wat het je kan opleveren om naar een workshop of individuele coaching over faalangst te gaan? Lees dan dit artikel



3 November 2012 is ons tw eede boek uitgekomen. Dit boek is een verdieping op "Slimmer dan je baas" en geeft wederom veel praktijkvoorbeelden en handvatten om dyslexie hanteerbaar te maken. Het boek gaat uitgebreid in op hoe een dyslectisch brein werkt, op faalangst in de vorm van uitstelgedrag of prestatiedrang en hoe je succes in je leven dankzij je dyslexie kunt hebben. Meer info, klik hier.

Boek bestellen?



Slimmer dan je baas. Dyslexie op het werk

Een must voor elke dyslecticus. In mei 2008

is ons boek uitgekomen en nu al in de 3e druk verkrijgbaar. Sinds die tijd zijn er al velen die het boek hebben gelezen en wiens inzicht in de eigen dyslexie daardoor is vergroot. Dat is ook precies het doel geweest bij het schrijven van dit boek: het inzicht in dyslexie vergroten, de invloed die dit heeft op verschillende aspecten van het werk en daarvoor praktische handvatten bieden. Lees verder