



Gelderland-Midden



## Faalangst: info

### "Als ik een toets moet maken, woedt er een storm door m'n hersenen"

Buikpijn, vlinders in de maag, zweten, misselijkheid en hoofdpijn bij bijvoorbeeld het maken van een toets... De veroorzaker: het monstertje "faalangst" dat weer is losgeslagen in het hoofd...

Faalangst is een speciale vorm van angst die kan voorkomen in (taak)situaties waarin prestaties verlangd worden. Faalangst is een heel normaal en wijdverbreid verschijnsel. Iedereen kan zich er wel wat bij voorstellen, want het komt bij iedereen (in meer of mindere mate) voor.

Kun je faalangst niet goed hanteren en heb je er last van, dan spreken we van negatieve faalangst. Je gaat dan onder je niveau presteren. Dit kan zo negatief uitpakken dat het een negatieve invloed op iemand heeft: negatieve faalangst.

Ongeveer tien procent van de leerlingen heeft last van faalangst. Met faalangst bedoelen we niet de "normale" angst die iedereen kent en ook nodig heeft om prestaties te leveren en dingen te durven. Deze "natuurlijke" angst is een reactie van ons lichaam op dreigend gevaar. Dit kan heel positief werken: een gezonde portie spanning, bij een toets net zo goed als een sportwedstrijd, maakt dat je alerter, prestatiegerichter, strijdvaardiger bent. Men noemt dit dan ook positieve faalangst.

Maar angst kan ook zo negatief zijn dat het iemand geheel blokkeert. Het zorgt ervoor dat je niet meer helder kunt denken: je geheugen loopt vast of je gooit alles door elkaar, je denken wordt chaotisch of je klapt volledig dicht. De angst kan dan zo hoog oplopen dat je niet meer goed kunt functioneren. Deze angst, de angst om te falen, noemen we (negatieve) faalangst.

### Wat is faalangst?

Faalangst is de angst om te mislukken in situaties waarin je wordt beoordeeld of denkt te worden beoordeeld. En die angst werkt belemmerend. Er wordt pas over faalangst gesproken als iemand zo gegrepen is door de angst voor mislukking dat zijn presteren er ernstig onder lijdt. Het eerste dat opvalt bij faalangst is: "Er komt niet uit wat er in zit".

Faalangst is onder te verdelen in drie groepen:

1. **Cognitieve faalangst** (*en daarnet wist ik het allemaal nog...*)  
Cognitie is het leervermogen in mensen. Voor mensen met cognitieve faalangst is het moeilijk te laten zien wat zij aan kennis hebben opgedaan.
2. **Sociale faalangst** (*wat zullen zij wel niet van mij denken..?*)  
Verlegenheid is een woord dat dicht in de buurt van sociale faalangst komt. Het treedt op in een gesprek, in contact met anderen, een groep toespreken of gewoon bij de kassa.
3. **Motorische faalangst** (Op zulke momenten sta ik als "verlamd" ....)  
Wanneer de motoriek van je lichaam je in de steek laat, sta je stijf van de motorische faalangst. Het kan de grove motoriek zijn bij het springen van een duikplank of het springen over de bok bij de gymles, maar het kan ook betrekking hebben op de fijne motoriek bijvoorbeeld het trekken van mooie rechte lijntjes.

Bron en meer informatie op: [www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl)

### Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige. Je vindt het telefoonnummer hieronder.