

# 1

## Help: faalangst!

Karel heeft moeite met leren. ‘Dat zal wel faalangst zijn!’ zegt iemand. Een gemakkelijk excuus, want Karel is wel erg snel klaar met zijn huiswerk.

Ellen, die ook moeite heeft met leren, krijgt steeds maar te horen: ‘Je moet ook beter je best doen.’ Maar ze geeft al alles wat ze heeft. Wie beter had gekeken zou het hebben gezien: Ellen heeft last van faalangst.

Om te kunnen helpen, moeten we weten waar we het over hebben. Dit eerste hoofdstuk wordt een verkenningstocht langs het verschijnsel faalangst.

### 1.1 Verkenningen

Sommige ouders zien vanaf de eerste dag op de basisschool de faalangst in de ogen van hun kind. Maar de meesten herkennen het pas als de gevreesde CITO-toets moet worden gemaakt.

## **De Cito-toets**

*Een moeder: Zo had ik mijn dochter nog nooit naar school zien gaan. Een beetje trillend, half huilend, zei Gerdie: 'Ik maak er niks van.' De Cito-toets. Wat haar daarover was verteld wist ik niet, maar bij haar was overgekomen dat die toets je verdere loopbaan bepaalde. Wat ik ook zei, ze hield dat vol. 'Mam, daar weet jij niets van', terwijl ik nota bene zelf in het onderwijs zit.*

*De uitslag was bedroevend. Haar groepsleerkracht meldde dat Stella heel lang strak voor zich uit had zitten staren. Zijn aansporing om te beginnen had ze in de wind geslagen. Ze had fouten gemaakt die voor haar doen onbegrijpelijk waren. Altijd had ze goede rapporten gehad en nu...*

*Het heeft heel wat problemen gegeven om Stella op de juiste plaats in het voortgezet onderwijs te krijgen. Ik heb veel leerlingen met faalangst meegemaakt, maar je eigen dochter, dat is heel wat anders. Niet de Cito-toets, maar faalangst bepaalt je verdere loopbaan!*

Het eerste wat opvalt bij faalangst is: er komt niet uit wat er in zit, onderpresteren heet dat. Tijdens de toets maakt Stella die onbegrijpelijke fouten. Ze weet ineens de gewoonste dingen niet meer. Na afloop begrijpt ze niet waarom ze er toen niet op kon komen, want nu weet ze alles weer met het grootste gemak.

## **Mijn hart bonst...**

In het basisonderwijs speelt faalangst vaak nog niet zo duidelijk dankzij de goede zorg van de groepsleerkracht, die veiligheid en zekerheid biedt. In het voortgezet onderwijs krijgt het kind te maken met tien tot twaalf leraren. De situatie is dan minder overzichtelijk. Veel leerlingen denken dat het rapportcijfer

vrijwel alleen afhangt van overhoringen en proefwerk. Bij een op de tien leerlingen slaat dan de faalangst toe.

*Een leraar: Ik ben best vriendelijk voor de leerlingen, maar ja, een proefwerk is nodig voor een verantwoord cijfer. Zeker in brugklas bereid ik hen daar goed op voor, ik zeg dat daar niet alles van af hangt. Maar toch. Ruud heeft faalangst, was me gezegd. Ik zie hoe hij de klas binnenkomt, als het ware buiten adem. Zweet staat op zijn voorhoofd. Hij struikelt bijna over zijn eigen benen. Hij zit vlak bij me en ik kan hem onopvallend observeren. Ik zie dat zijn hart bonst, hoe zijn pen trilt in zijn vingers. De eerste tien minuten krijgt hij niets op papier. Kijkt steeds nerveus naar het plafond. Ik knik hem bemoedigend toe. Langzaam krijgt hij het trillen van zijn handen in bedwang, nu en dan schrijft hij iets op, heft steeds minder vaak zijn ogen ten hemel. Tenslotte, na twintig minuten, gaat hij helemaal op in het werk. Als Ruud het inlevert, durft hij me niet aan te kijken. Begrijpelijk want hij heeft maar iets meer dan de helft af gekregen. In het eerste deel van het proefwerk wemelt het van de fouten, van het soort dat hij in de les of thuis nooit maakt. Daarna wordt het beter, maar ja, hij heeft te weinig af. Moet ik hem nu een onvoldoende geven?*

Het valt op hoe het lichaam als het ware protesteert tegen de toets. Bonzend hart, snelle ademhaling, trillende spieren, buikpijn en duizeligheid, het komt allemaal voor, bij de een wat anders dan bij de ander, de een kan het beter in bedwang houden dan de ander, maar allemaal praten ze over lichamelijke reacties. Vooral: hoe goed ze ook voor de toets geleerd hebben, als ze er eenmaal voor zitten, kunnen ze er niet meer op komen. Hun geheugen en hun denken zijn geblokkeerd. De meesten weten het nog tijdens de toets onder controle te krijgen, zoals Ruud. De

achterstand die dan is ontstaan lopen ze niet meer in en alleen al op grond daarvan constateren we opnieuw: onderpresteren.

### **Als een robot naar het examen**

*Richard, eindexamenkandidaat: Ik wist het wel: ik heb last van faalangst. De mentor raadde me aan mee te doen aan een training daarover in school. Daar voelde ik niets voor. Ik had zo mijn eigen manieren om ermee om te gaan. Ik leerde altijd de stof voor proefwerken helemaal van buiten. Dagenlang zat ik te stampen, tot mijn kennis net zo automatisch was als fietsen. Terwijl ik nauwelijks de vraag kon bevatten schreef ik dan als een robot een antwoord op. Soms wel het antwoord op een andere vraag. Maar na een tijdje had ik dan mezelf in bedwang, zo wist ik van mezelf, en dan kon ik weer nadenken en verbeteren wat fout was gelopen.*

*Bij het eindexamen viel dat vies tegen. Het was allemaal te veel ineens, dat kon ik er niet zo ingestampt krijgen als ik wilde, en de spanning was veel en veel groter dan bij de gewone proefwerken. Ik voelde aankomen dat het nu absoluut moest mislopen. Bij het eerste examen, Nederlands, kon ik mijn gedachten er maar niet van afhouden hoe ze me zouden uitlachen als ik zak, maar na een tijdje kreeg ik wel iets op papier, veel te weinig natuurlijk. Natuurkunde daarna was een regelrechte ramp. Een bijna leeg blad was het resultaat. Ik wist en kon absoluut niets meer. En zo ging het door. De twee laatste examendagen ben ik weggebleven: ik kon het niet meer aan. Zo ben ik gezakt, ik, Richard, de knappe jongen, die zulke intelligente vragen kon stellen in de klas...*

Iedereen ziet het meteen: zo stampen is geen antwoord op faalangst. Maar faalangstige leerlingen zien dat toch vaak als de oplossing: als de kennis een automatisme is geworden voelen

ze zich pas veilig. Als ze doodzenuwachtig zitten te denken dat dit nooit goed kan gaan en dat ze niets meer weten, dreunen ze de antwoorden toch op, geloven ze. Maar met automatische kennis kom je er niet, zeker niet als er denkvragen of creatieve opdrachten op je af komen.

Kenmerkend voor faalangst is, zoals het woord al zegt: de angst om te falen of te mislukken. Die angst blokkeert het normale denken.

Zit niet iedereen in spanning die een prestatie moet leveren die beoordeeld wordt? Dat is zeker waar. Maar bij de meeste mensen verhoogt spanning juist de concentratie, het resultaat kan er beter van worden. Zoals een toneelspeler beter speelt als hij een beetje plankenkoorts heeft. We spreken pas over faalangst als iemand zo gegrepen is door de angst voor mislukken dat zijn presteren er ernstig onder lijdt.

## 1.2 Verschijnselen

In eerste instantie zijn er een paar tamelijk duidelijke aanwijzingen voor faalangst. Ze komen niet allemaal tegelijk bij alle kinderen voor, maar tenminste een van de volgende kenmerken kan op faalangst wijzen.

- Kinderen met faalangst kunnen tijdens het leren voor overhoring en vooral proefwerk hun gedachten er niet goed bijhouden. Ze moeten er steeds aan denken dat het toch wel mis zal lopen of dat het nu absoluut goed moet gaan.
- Ze proberen de leerstof er zo in te stampen dat ze die zonder nadenken kunnen opdreunen. Ze zijn immers bang