



Het begrip faalangst

Ieder mens kent angst. Het is onmogelijk angst uit het leven te bannen. Angst is onlosmakelijk verbonden met het menszijn. Zonder angst is er geen leven. Er zijn momenten waarop angst noodzakelijk is om goed te kunnen reageren. Het is dan een reactie van ons lichaam op dreigend gevaar. De lichamelijke reacties die daar vaak bij optreden, zijn: transpireren, trillen, een versnelde ademhaling en hartkloppingen. Bovendien kan de neiging ontstaan om hard te schreeuwen. Het zijn allemaal natuurlijke reacties van de mens in gevaarsituaties. Wie een grote rollende steen van een berg op zich af ziet komen, moet hard weg kunnen rennen. Daarvoor is energie nodig. Om die op te kunnen brengen vraagt het lichaam meer zuurstof en produceert het volop adrenaline. De ademhaling en de hartslag versnellen bijna automatisch versneld, een verklaarbare en noodzakelijke reactie. In vergelijking met de dierenwereld hebben mensen deze angstreacties minder nodig. Bovendien kunnen we in bepaalde situaties niets met de angstreacties doen, bijvoorbeeld als we een proefwerk maken.

Hoewel angst leerlingen vaak beschermt en ze er soms zelfs van genieten (op de kermis), ervaren de meeste leerlingen het als een onaangename emotie. Vooral wanneer de angst langer duurt en er ook gevoelens als hopeloosheid, verdriet en woede om de hoek komen kijken. Leerlingen zijn dan snel geneigd de angst weg te stoppen, te doen of die er niet is. Wat er niet is, kan niet de baas over je spelen. Leraren, ouders en andere opvoeders helpen leerlingen vaak bij het verstoppen van angstgevoelens. Hoe vaak hebben we in onze jeugd geen aanmoedigingen gehoord als “Kom op joh, niet bang zijn”, “Kop op”, “Even flink zijn en doorzetten”? Deze goed bedoelde aansporingen helpen ons vaak over een drempeltje, maar angst die te groot is en te lang duurt, laat zich niet verstoppen. Je denkt dat je hem af hebt geschud, maar als een boemerang keert hij terug, keihard en op de meest onverwachte momenten, bijvoorbeeld als buikpijn of zelfs als een langdurige depressie.

1.1 Angst als (levens)trek

Sommige leerlingen zijn bijna voortdurend angstig. Ook als er geen sprake is van concreet gevaar voelen ze zich angstig met alle daarbij horende lichamelijke reacties. Dat is voor de leerling en zijn omgeving erg lastig. Dit kan zelfs de kwaliteit van leven beïnvloeden. Dit is afhankelijk van de sterkte van de angst.

Patrick is een twaalfjarige jongen in de brugklas. Het gaat niet goed met hem. Op ieder moment van de dag voelt hij zich angstig zonder dat aan iets te kunnen koppelen. Hierdoor kan hij onder andere tijdens de lessen niet goed opletten. Als hem iets wordt gevraagd, breekt meteen de paniek uit. Bij een overhoring of proefwerk is hij altijd bang antwoorden te geven. En als de leraar nieuwe les-

stof aankondigt, krijgt hij het benauwd. Ook buiten de school heeft Patrick voortdurend last van angst. Op weg naar huis fietst hij het liefst zo snel mogelijk. Achter menig boom schuilt voor hem gevaar. Thuisgekomen voelt hij zich pas lekker op zijn eigen kamer met een vers kopje thee. Ondanks veel inspanningen is het de leraren niet gelukt hem op een of andere sportclub te krijgen. Na twee mislukte pogingen (voetbal en schaken) hebben ze, wat dat betreft, de moed opgegeven. Patrick heeft in de straat geen vriendjes. Het liefst gaat hij met zijn leraren op stap. Als het dan maar niet om uitstapjes gaat naar plekje waar ze nog nooit geweest zijn. Ook dan maakt hij zich zorgen over de goede afloop.

Patrick's dagelijkse leven wordt beheerst door een niet benoembare angst. Er is bij hem geen sprake van aanwijsbaar gevaar. Goedbeschouwd is hij in voortdurende staat van paniek, terwijl daar feitelijk geen aanleiding toe is. We noemen de angst van Patrick angst als (levens)trek. Het is een angst die niet is te koppelen aan een bepaalde situatie of gebeurtenis, maar die min of meer permanent in zijn leven aanwezig is.

De achtergrond van deze angst is meestal divers. Soms speelt een traumatische gebeurtenis in het verleden een rol. Of het ligt aan het karakter of aan de houding van ouders tijdens de opvoeding. Deze angst noemen we geen faalangst, ook al lijkt het af en toe alsof er faalangst in het spel is, zoals bij een proefwerk, spreekbeurt of overhoring. Hier is echter meer aan de hand. Angst als trek heb je bij de geboorte meegekregen of van jongs af aan ontwikkeld. De genen spelen hierbij een belangrijke rol, maar ook de ervaringen vanaf de vroegste kindertijd. Je kunt hierbij denken aan traumatische ervaringen als mishandeling en geestelijke of lichamelijke verwaarlozing. Ook psychische stoornissen,

die vaak aan de oppervlakte komen in de adolescentie, kunnen een rol spelen.

1.2 Angst als toestand: faalangst

In tegenstelling tot angst als (levens)trek treedt angst als toestand slechts op in bepaalde situaties en bij bepaalde gebeurtenissen. Het is als het ware een afgebakende angst, die je kunt benoemen. Het heeft ergens mee te maken. Een tweede belangrijk kenmerk van faalangst is dat er sprake is van een koppeling met het verplicht uitvoeren van een bepaalde taak of opdracht.

Annette is een spontaan, vrolijk meisje. Ze is veertien en zit in 3 atheneum. Toch heeft Annette op school problemen. Met wiskunde presteert ze onder haar kunnen. Thuis maakt ze de opgaven perfect, maar zodra ze op school komt en er een toets dreigt, weet ze niets meer. Met alle gevolgen van dien. Annette weet dat ze op school eigenlijk beter moet kunnen. Dat breekt haar op. Ze baalt ervan en dat lijkt alleen maar erger te worden. De hele familie leeft met haar mee. Haar leraar weet er ook geen raad mee. Ze weet eigenlijk wel dat Annette meer kan. Buiten wiskunde gaat het prima. Ze haalt uitstekende cijfers, ook al gaat het vaak om moeilijke vakken. En na schooltijd is Annette actief op velerlei terreinen. Ze zit op paardrijden en heeft ettelijke vriendinnen.

Annette heeft last van faalangst. In dit voorbeeld gaat het duidelijk om angst als toestand. Ze is angstig bij de wiskundetoetsen. Dat zijn dus aparte situaties, waarin ze taken krijgt opgedragen. Buiten die situaties om is Annette onherkenbaar. Ze lijkt dan wel een heel ander persoon.

Samengevat: Faalangst is een angst als toestand die met name

voorkomt in situaties waarin mensen taken krijgen opgedragen.

Als een leraar angst bij een leerling constateert, is het essentieel dat hij het aandeel van trek en toestand vaststelt. We komen hiermee bij de grenzen en kansen van begeleiding. Van een leraar of leerlingbegeleider kun je niet verwachten dat hij een leerling met angst als levenstrek kan helpen. Het valt buiten de pedagogisch-didactische context van onderwijs.

Een leerling met incestervaringen kan angst voelen bij aanraking door een leraar. Angst die gekoppeld kan zijn aan lichamelijke aanraking en niet aan het leveren van prestaties. Zonder de verhouding tussen trek en toestand goed te kennen is duidelijk dat hier geen sprake is van faalangst. In het waarneembaar gedrag van de leerling hoeft er geen verschil te zijn tussen trek en toestand. Gedrag dat in eerste instantie lijkt op angst als toestand, kan bij nadere beschouwing angst als trek blijken te zijn.

Het is belangrijk om na te gaan of de angst van een leerling vaker, vooral ook buiten de school, voorkomt. Systematische observaties kunnen hierin duidelijkheid scheppen. Net als gesprekken waarin de leerling zijn denk- en leefwereld verheldert. Een cruciale rol is hierbij weggelegd voor de leraren en mentoren. Zij kennen de leerling als geen ander. Zonder hun medewerking is het onmogelijk het gedrag van de leerling wezenlijk te veranderen. Ook kunnen professionele hulpverleners, bijvoorbeeld van Bureau Jeugdzorg, de mate en de vorm van de angst van een leerling vaststellen.

1.3 Positieve en negatieve faalangst

Van oudsher maakt de literatuur onderscheid tussen negatieve en positieve faalangst. Negatieve faalangst duidt vooral op het