



ANTON HOREWEG

Faal angst

in de klas

Lannoo
Campus

Inhoud

Faalangst is niet abnormaal	9
Voorwoord	13
Hoofdstuk 1	
Faalangst	17
1.1 Definitie en kenmerken	18
1.2 Drie gebieden waar je faalangst bemerkt	28
1.3 Twee vormen van faalangst: positief en negatief	34
1.4 Twee copingstrategieën bij negatieve faalangst	37
Hoofdstuk 2	
Het ontstaan van faalangst	41
2.1 Invloeden van buitenaf	42
2.2 Invloed van binnenuit	51
Hoofdstuk 3	
Wat zie je in je klas?	59
3.1 Soorten gedrag	62
3.2 Faalangst per leeftijdsgroep	69
3.3 Gedrag per lesfase	71
Hoofdstuk 4	
Wat kun je doen in je klas?	79
4.1 Faalangst voorkomen	80
4.2 Interventies	93

Hoofdstuk 5**Faalangst bespreken buiten de klas 117**

- 5.1 Als de faalangst blijft: verwijs door 118
- 5.2 Praat met ouders 118
- 5.3 Hulpmiddelen 120
- 5.4 Trainingen 122

Verder lezen? 123

- Boeken 124
- Websites 125

De belangrijkste tips op een rij 127**Eindnoten 133**

**‘Faalangst hoort, net als andere angsten,
gewoon bij het leven. Met de juiste vaardigheden
kan je daar prima mee leren omgaan.’**

Ard Nieuwenbroek, contextueel therapeut, faalangstexpert

Faalangst is niet abnormaal

*Voorwoord door Ivo Mijland, voormalig docent,
contextueel therapeut, auteur*

In onze maatschappij heerst nog steeds een taboe op het praten over kwetsbaarheid. Fouten geef je niet toe. Angsten stop je weg. Tranen toon je aan niemand. Al ruim twintig jaar begeleid ik mensen van alle leeftijden rondom het thema faalangst. Bij faalangst wordt een biologisch mechanisme (afweer tegen gevaar) ingezet op momenten dat er feitelijk geen gevaar is. Een toets, spreekbeurt of examen is immers niet levensbedreigend. Dus is angst een slechte raadgever.

Gek genoeg zetten we daar als begeleider een angst-verhogende respons tegenover: je hoeft niet bang te zijn. Feitelijk is dat juist. Je hoeft niet bang te zijn voor een toets. Er is geen enkel gevaar.

Als begeleidingstechniek is dat dom. Er is immers angst. De kunde van een begeleider zou moeten zijn om te achterhalen op welke laag de leerling van betekenis wil zijn, waardoor hij de spanning op schooltaken hoger opvoert dan helpend is voor de betreffende opdracht. Stel bijvoorbeeld de vraag: voor wie leer jij vooral?

‘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
hebben nu ik examen moet doen.’*

Je hoeft niet bang te zijn

Terug naar de kop: ‘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 op school. Want misschien zullen de mensen die hij ontmoet – met de allerbeste bedoelingen – aangeven 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 achternagezeten werd door een blaffende hond die 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 om hun faalangst te verbergen.

Ze worden:

- stoer van buiten, maar angstig van binnen;
- grappig van buiten, maar bang van binnen;
- superieur van buiten, maar hulpeloos van binnen;
- een kind dat nooit vragen stelt, maar piekert 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.

Juist daarom is dit boek van Anton Horeweg van groot belang. Dit boek helpt je om in de begeleiding de faalangst te omarmen, serieus te nemen én te onderzoeken. Niet door de angst weg te poetsen, maar door de angst te ontmoeten. Dat doen we op school door het niet als een probleem te aanschouwen, maar als een gegeven. Als een verhaal dat verteld moet worden. Een verhaal waar je als begeleider naartoe moet gaan, in plaats van ervan weg te willen. Een gegeven waar zonder oordeel of verwijt over gesproken kan worden. Met een lach. En een traan.

In het voorwoord maakt Anton Horeweg duidelijk wat daarvoor nodig is. Door zelf kwetsbaar te zijn over wat hij spannend vindt (een nieuw boek, zal het wel goed genoeg zijn?), toont hij aan dat kwetsbaarheid niet gaat over zwak zijn, maar over moed. De moed om je echte gevoel te laten zien. Door de moed om die kwetsbaarheid en onzekerheid te tonen vanaf de eerste pagina's in dit boek, bewijst Anton, opnieuw, dat hij een belangrijk en goed boek geschreven heeft. Een moedig boek over kwetsbaarheid. Omdat het moet!

The first part of the paper discusses the importance of understanding the underlying structure of the data. This is particularly relevant in the context of machine learning, where the model's performance is heavily dependent on the quality and structure of the input data. The second part of the paper focuses on the development of a robust algorithm that can handle noisy and incomplete data. This is achieved by incorporating a regularization term into the loss function, which helps to prevent overfitting and ensures that the model generalizes well to new data. The third part of the paper presents the results of the proposed algorithm, showing that it outperforms existing methods in terms of both accuracy and computational efficiency. Finally, the paper concludes with a discussion of the limitations of the current work and potential directions for future research.

Voorwoord

Dit boek gaat over faalangst. Dat vermoedde je waarschijnlijk al toen je naar de titel keek, maar mijn angst is soms dat ik zaken niet goed genoeg uitleg. Ik wil het graag goed doen, of liever nog: beter dan de vorige keer. Omdat ik het eigenlijk nooit goed genoeg vind. Misschien herken je dit bij jezelf of bij leerlingen in je klas. We zijn niet de enigen, getuige het volgende stukje:

‘Angst om te falen of niet te voldoen aan verwachtingen: het is een terugkerend thema in mijn leven. Van kinds af aan ben ik daarom als een perfectionist pur sang door het leven gegaan. Nog een keer checken. Nog een keer aanpassen. Honderd keer oefenen. Duizend keer nalezen. Ergens in mij leeft een dictator die mij genadeloos laat controleren, verbeteren en nóg eens checken. Die nooit tevreden is. De lat ligt hoog, en eigenlijk haal ik mijn eigen lat nooit helemaal.’

Michèle van Vlerken, tektschrijver en ondernemer

Deze ‘bekentenis’ van Michèle van Vlerken herken ik zelf ook. Het is een mooie inkijk in het hoofd van een leerling met faalangst. Faalangst staat niet in het grote boek van de psychiaters, de DSM 5-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Text Revisited*), en toch is faalangst een veelvoorkomende angst. De cijfers over faalangst bij kinderen en jongeren lopen uiteen van 10% tot 40%.¹

Faalangst is een vorm van angst voor negatieve (zelf)evaluatie van een prestatie, die een dermate grote spanning veroorzaakt dat het prestatievermogen er negatief door beïnvloed wordt.^{2 3} Reacties kunnen bestaan uit lichamelijke, psychologische en gedragscomponenten. Faalangst heeft het in zich om leerlingen te laten bevriezen, te laten stoppen met iets te leren of gedrag te laten zien waar je als leraar niet blij van wordt. Het is daarom belangrijk om te weten wat faalangst is en wat je als leraar, vaak op eenvoudige wijze, kunt doen om je leerlingen in ieder geval niet van nog meer faalangst te voorzien.

Anton Horeweg
Leerkracht (MSEN), auteur

‘Onderwijs zou kinderen moeten voordoen dat perfect zijn niet de norm is, maar jezelf zijn. Een zelf waarin je talenten en tekorten leert ervaren en ontdekt dat je je tekorten mag omarmen en je talenten mag ontwikkelen.’

Ivo Mijland, voormalig docent, contextueel therapeut, auteur



Hoofdstuk 1

Faalangst

1.1 Definitie en kenmerken

Faalangst of 'atychifobie' is de angst om te falen, tekort te schieten of niet te kunnen voldoen aan bepaalde verwachtingen van jezelf of anderen.⁴

Het gaat bij faalangst vooral over herhaaldelijk negatief denken over eigen mogelijke fouten en hoe anderen daarop zullen reageren: Wat als ik fouten maak? Wat als ik faal? Anderen kunnen zien dat ik het niet kan. Ze zullen me dom vinden.

Faalangst kent vrijwel iedereen, maar zoals ik in mijn voorwoord zei, in de DSM 5-TR komt het niet voor. Toch is er waarschijnlijk geen andere angst die het schoolwerk zo direct beïnvloedt als faalangst. Uit het PISA-onderzoek (2018) blijkt dat de mate waarin leerlingen vertrouwen hebben in hun eigen competenties of faalangst ervaren, grote invloed heeft op de gevoelens, motivatie en het gedrag van de leerlingen.⁵ We gaan in dit hoofdstuk bekijken wat faalangst is, welke vormen van faalangst er zijn en hoe je die herkent.

Faalangst is een natuurlijke, normale reactie op een dreiging. De leerling ervaart de situatie als bedreigend waardoor het lichaam reageert zoals bij gevaar: verhoogde hartslag, trillen, oppervlakkige ademhaling, zweten, boosheid of vijandigheid. Op lange termijn kan dat leiden tot hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, vermoeidheid, maag- of darmklachten maar ook desinteresse, demotivatie, het vermijden van triggers zoals sociale interactie en/of een negatief zelfbeeld.⁶ Het is bekend dat faalangst een grote negatieve invloed heeft op het welzijn, de motivatie, de academische voortgang, de concentratie en het zelfvertrouwen van een kind of jongere.^{7 8} Ook kan faalangst black-outs veroorzaken tijdens de situatie waarin een leerling zich beoordeeld weet.⁹ Verder kan faalangst leiden tot lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen en een verminderde eetlust.^{10 11}

Faalangstige leerlingen zoeken bovendien voortdurend controle en voorspelbaarheid, maar dat gedrag verdwijnt ook weer wanneer de angststoornis verzwakt. Faalangstige leerlingen zijn zo bang om te falen tijdens een

taak dat ze geblokkeerd raken, waardoor het resultaat van hun prestatie onder hun mogelijkheden ligt. Voor de duidelijkheid: in dit boek gaat het over leerlingen, maar *iedereen* kan last van faalangst hebben. Eigenlijk is het de angst voor wat er gebeurt als je slechter presteert dan voorzien, waar mensen dan bang voor zijn. Leerkrachten, medeleerlingen, ouders en zeker ook jezelf stel je dan teleur.

Sandra: 'Als ik een toets moest doen op de lagere school, sloeg ik helemaal dicht. Ik wilde naar het gymnasium, want dat wilden mijn ouders graag. Ze vertelden trots aan de familie hoe slim ik was. Tijdens toetsen brak het zweet me uit. Ik wist gewoon: ik ga iedereen teleurstellen, want ik kán dit niet.'

Faalangst is angst die optreedt op het moment dat je een taak moet verrichten en weet dat je beoordeeld wordt. De leerling is bang om te falen in de ogen van anderen, of van zichzelf. Hierbij ben je bang om negatief beoordeeld te worden. Faalangst beïnvloedt je denken, je emoties en je gedrag. Kenmerkend is dat kinderen met faalangst daar ook lichamelijk last van hebben (zweeten, blozen, buikpijn, hyperventilatie, enzovoort). Vaak stellen ze onmogelijke eisen aan zichzelf ('Ik moet een tien halen'). Ook vinden ze dat ze pas meetellen als ze hoge cijfers halen. Hierop kom ik later uitgebreid terug.

Faalangst hangt nauw samen met onzekerheid over jezelf:¹² Doe ik er wel toe? Je kunt je dus voorstellen dat kinderen die onveilig gehecht zijn of kinderen die onveilig opgroeien, hier veel last van kunnen hebben. Zij zijn zoals gezegd zeker niet de enigen.

Uiteraard komt faalangst niet alleen op school voor. Overal waar kinderen moeten presteren, of waar iemand zichzelf oplegt dat hij moet presteren, kan faalangst optreden. Op de toneelclub, bij de sportclub of waar dan ook waar prestaties worden gevraagd.

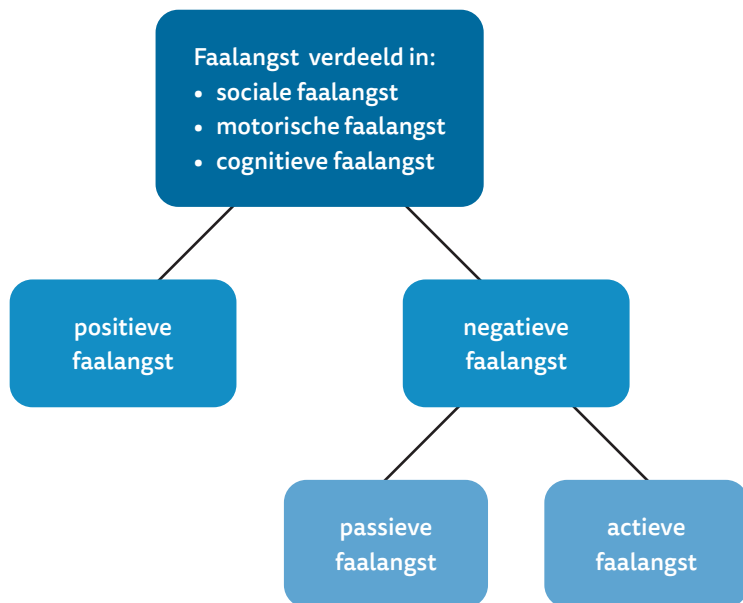
Faalangst is een emotie die leerlingen veel last bezorgt. In de brugklas (eerste leerjaar middelbaar) heeft één op de tien leerlingen al last van faalangst, terwijl dat getal voor het eindexamen oploopt tot gemiddeld één op de vier leerlingen.¹³

Wanneer wordt faalangst een probleem?

Faalangst kan worden vastgesteld door middel van vragenlijsten, zoals bijvoorbeeld de PMT-K-2¹⁴ of de Ridderpoort-vragenlijst.¹⁵ Een diagnose kan gedaan worden als een kind echt vastloopt op school, omdat hij taken niet aandurft of heel gespannen in de klas zit.

Meestal is het een orthopedagoog of een schoolpsycholoog die dit kan vaststellen. Sommige kinderen hebben altijd, ook zonder een taak, last van angst. Dit noemen we geen faalangst, maar een gegeneraliseerde angststoornis. Hun gedrag lijkt op faalangst, maar hun angst komt ook thuis, op de sportclub en bij de muziekvereniging voor. Zij hebben dus last van angst in *elke* context. Deze leerlingen hebben vaak professionele hulp nodig.

Faalangst kun je onderverdelen in verschillende vormen. Zie het schema in figuur 1. Verderop in dit hoofdstuk worden deze vormen uitgewerkt.



Figuur 1 – De verschillende vormen van faalangst¹⁶