



Faalangst¹

Studieadviseurs geneeskunde VUmc

Spanning stimuleert ons om in actie te komen en om bijvoorbeeld de concentratie te verhogen. En lichte stress verhoogt de *release* van noradrenaline, waardoor de aandacht verhoogt. Handig bij het studeren.

Maar spanning kan ook te heftig worden. We spreken dan van negatieve stress of 'faalangst'. Het kan hierbij gaan om tentamenvrees, prestatie- of beoordelingsangst, of gek genoeg over angst voor succes. Het is de angst die ontstaat als je moet presteren en die er vervolgens voor zorgt dat je minder goede resultaten haalt. Dat je dichtklapt of zelfs een black-out krijgt (negatieve faalangst).

Bij een blokkade ben je niet in staat om te reproduceren wat je geleerd hebt. Dit zegt weinig over intelligentie, maar vooral veel over het ontbreken van een vloeiende overgang tussen onthouden van informatie en reproduceren ervan.

Faalangst kan er trouwens ook voor zorgen dat je zeer goede resultaten haalt (positieve faalangst), omdat je blijft denken dat je de stof te weinig beheerst en je daardoor overmatig goed gaat voorbereiden. Beide vormen zijn onplezierig. Ze kosten een hoop (emotionele) energie en tijd.

In het algemeen kun je stellen dat studenten met veel faal-, prestatie- of beoordelingsangst een lager zelfbeeld hebben, dat ze vaak zeer hoge eisen aan zichzelf stellen en van zichzelf geen fouten mogen maken.

De drie dimensies van faalangst

In het kort gaat faalangst over

- **denken** (*"Als ik deze vraag niet kan beantwoorden, wordt het niets met dit tentamen"* of *"Ik ben de enige die het niet begrijpt"*);
- **gevoel** (angst, onzekerheid, machteloosheid);
- **gedrag** (iemand kan overactief te werk gaan door bijvoorbeeld heel veel uren boven de boeken te hangen, terwijl een ander persoon juist passief kan worden door studeren uit te stellen of het tentamen niet in te kijken na een negatieve uitslag)

Wat je denkt en voelt, kan zich lichamelijk manifesteren in transpiratie, snelle ademhaling, hartkloppingen, duizeligheid, klamme handen of hoofdpijn. En als je er eenmaal 'middenin zit', is het moeilijk na te gaan wat er precies gebeurt, waar je bang voor bent en hoe je de band weer terug kunt spoelen naar het moment dat het nog oké was.

Toekomstvoorspellende gedachten: de bron en kracht ervan

Angst is een wonderlijk fenomeen: je hebt bepaalde (negatieve) gevoelens over iets dat nog moet gaan plaatsvinden. Waarom maak je je daar zorgen over: niemand weet toch wat er in de toekomst precies zal gebeuren?

¹ Dit artikel is grotendeels gebaseerd op hoofdstuk 11 ('Faalangst: er is hoop') uit het boekje *Nog Slimmer! – Wegwijzer voor efficiënt en effectief studeren*, Mirjam Pol, VU University Press, 2008



Mensen met faal-/prestatieangst, of met welke vorm van angst dan ook, denken die toekomst te kunnen voorspellen. Of preciezer geformuleerd: ze voorspellen een bepaalde toekomst die het meeste gestalte zal geven aan het scenario dat ze het meeste vrezen (en die dan ook vaak nog uitkomt).

Het is daarom niet typisch dat negatieve resultaten door mensen met faalangst vaak toegeschreven worden aan de persoon zelf (bijvoorbeeld *'Zie je wel dat ik het niet kan'*), terwijl positieve resultaten worden toegekend aan het toeval of iets dat buiten hen ligt (*'Gewoon een keer mazzel'... 'ze hebben het gewoon opgehoogd omdat ze anders te kijk zouden staan als vakgroep' ... 'zelfs de grootste domoor heeft het gehaald'*).

Die toekomstvoorspellingen zijn minder verwonderlijk als je bedenkt dat ze vaak gebaseerd zijn op negatieve gebeurtenissen uit het verleden die tot bepaalde conclusies of overtuigingen hebben geleid (*'Als ik blijkbaar niet aan die en die verwachting voldoe, vinden ze me niet meer zo leuk'*, *'Als ik het zou halen zou ik daarna pas echt door de mand vallen'*, *'Zolang ik faal blijven mensen vragen hoe het met me gaat en dat is fijn.'*). Die conclusies en overtuigingen draag je al een hele tijd met je mee, niet zelden al vanaf je kindertijd. Je draagt ze niet alleen al een tijd bij je, ze zijn zo'n onderdeel vna het systeem geworden, dat ze op voorhand ook al bij de toekomst horen dus.

Taalovertradingen als uiting van faalangst

Gedachten of uitspraken van een faalangstig persoon zijn vaak zoals dat heet 'taalovertradingen'. Daaronder vallen:

- Oorzaak-gevolg-overtradingen. Bijvoorbeeld: *'Als ik het niet in één keer haal, zal ik geen goede professional worden.'* Hierbij worden twee zaken aan elkaar gekoppeld waartussen geen noodzakelijk verband bestaat.
- Gedachten lezen. Bijvoorbeeld: *'Als ik het niet haal, denken ze vast dat ik dom ben'.*
- Generalisaties. Bijvoorbeeld: *'Tentamens bestuurskunde zijn ondoenlijk'.*

De grootste gemene deler van taalovertradingen is dat deze overtradingen een (veelal onbewuste) oorsprong hebben en aanvechtbaar zijn (*'altijd?'*, *'zegt wie?'*, *'hoe weet je dat zo zeker?'*, *'is het mogelijk dat er een uitzondering op jouw overtuiging bestaat?'*).

Vragenlijst en tips

Neem onderstaande lijst eens door als je (delen van) het voorgaande herkent. Laat het dienen als inspiratie voor bewustwording en positieve verandering:

- Waar ben je precies bang voor, in welke fase van het studeerproces?
- Wat gebeurt er precies met je (fysieke manifestaties, specifieke gedachten, gevoelens)?
- Achterhaal waar de angst vandaan zou kunnen komen, door er een reeks vragen over te stellen (in welke gevallen voel ik me zo? *wanneer voel ik me zo?, waar ben ik eigenlijk precies bang voor?*). Of neem een vel papier, en vul de volgende zinnen in onderstaande vorm elke keer opnieuw aan, tot er echt niets nieuws meer komt (wees niet te snel tevreden!):
[presteren] is voor mij ... / [het diploma halen] betekent voor mij ... / [het voldoen aan verwachtingen] is / [eisen stellen aan mijzelf] levert op dat ...
- Inventariseer of je angst verbonden is aan bepaalde tentamenvormen (vooral bij multiple choice, open vragen, juist-onjuist, een presentatie?).
- Analyseer (eventueel met hulp) je zelfbeeld en werk aan een positief zelfbeeld door middel van succeservaringen.
- Doe ontspanningsoefeningen.



- Sta een professional toe je taalovertreedingen te identificeren en aan te vechten, of om te zetten naar positieve uitspraken.
- Verzin krachtoefeningen, reis naar de toekomst: Hoe ziet je leven eruit als je probleem is opgelost? Hoe voelt dat? Hoe kom je daar, wat is het recept?
- Verzin 'parkeeropdrachten' (negatieve gedachten in de wacht zetten)
- Formuleer positieve zinnen die je inspireren of ondersteunen, schrijf deze op een memoblaadje en plak die in je portemonnee, op je spiegel thuis en
- Doe ademhalingsoefeningen.
- Check de website van de studentenpsychologen van de Universiteit Leiden (bijvoorbeeld 'Examenblokkades') op <http://www.leidenuniv.nl/ics/sz/so/blok/expiek.html>

Professionele ondersteuning

Als je wilt, ben je van harte welkom bij de studieadviseur of de studentenpsycholoog.