

FALEN IS OKÉ

Leerlingenbundel

14-18 JAAR



**SIDEKICK SAM
ACADEMY**



Plantyn
STUDIO

VOORWOORD

'DIE TOETS GAAT TOCH NOOIT LUKKEN.'

'IK KAN HET NIET.'

**'IK BEGIN ER ZELFS NIET MEER AAN,
DIE EXAMENS ZIJN HOPELOOS.'**

Als deze gedachten jou bekend in de oren klinken, ben je zeker niet de enige. Ongeveer een op de tien jongeren heeft last van faalangst, angst om te falen. En omdat we in een wereld leven waarin er heel veel van ons verwacht wordt, zou dat aantal nog verder kunnen stijgen.

Maar fouten maken mag, en het is zelfs goed. Zonder fouten kom je nergens, leer je niets. Dus als je deze bundel leest omdat je nooit meer fouten wilt maken en perfect wilt zijn, stop dan maar met lezen. Hier ga je het antwoord niet vinden (spoiler: omdat het niet bestaat!).

Maar als je faalangst beter wilt begrijpen en wilt weten wat je kunt doen als je er last van hebt of hoe je kunt zorgen dat jouw (examen)stress geen faalangst wordt ...

**... WELKOM!
JIJ HEBT DE EERSTE STAP GEZET!**

VOORAF

WAAR OF NIET WAAR?

Duid aan of je wel of niet akkoord bent met de volgende uitspraken.

	AKKOORD	NIET AKKOORD
Faalangst komt enkel voor op school. Het antwoord vind je bij: <i>Wat is faalangst?</i>		
Mensen met faalangst studeren altijd heel hard. Het antwoord vind je bij: <i>Hoe herken je faalangst?</i>		
Fouten moet je vermijden. Het antwoord vind je bij : <i>Faal (oké) + angst (oké) = faalangst (niet oké)</i>		
Je kunt de spanning in je lichaam doen afnemen door langzamer te ademen. Het antwoord vind je bij: <i>Tips & tricks: Leer jezelf technieken</i>		
Tijdens de examens helpt er maar één ding om te slagen en dat is studeren-studeren-studeren. Het antwoord vind je bij: <i>Tips & tricks: Pas je studiemethode aan</i>		

BRAINSTORM EN GETUIGENISSEN

Waaraan denk jij bij 'faalangst'?

Welke beelden, herinneringen of woorden komen bij jou op?

- **Yasmina, 15:** Buikpijn hebben en misselijk zijn voor het examen wiskunde, zo erg dat ik één keer zelfs niet heb kunnen meedoen. Ik moest het inhalen, dus twee keer zo'n stress. Een nachtmerrie!
- **Lucas, 17:** Chemie studeren tot twee uur 's nachts en daarna paniek omdat ik niet uitgeslapen genoeg zou zijn voor het examen. En daardoor kon ik dus niet slapen. Dat doe ik nooit meer, nu stop ik altijd om tien uur 's avonds met studeren!
- **Vanessa, 18:** De hele eerste week van mijn stage durfde ik bijna niets te zeggen: ik was bang dat anderen mij belachelijk gingen vinden of dat ik iets verkeerd zou doen. Nu voel ik mij er gelukkig veel beter!
- **Kaylan, 14:** Ik kon niet volgen bij Frans en we hadden een grote toets. Ik heb gewoon tv gekeken omdat ik wist dat het mij toch nooit zou lukken.

I. WAT IS FAALANGST?

Faalangst betekent dat je bang bent om fouten te maken, om iets niet goed te doen of om negatief beoordeeld te worden.



Faalangst komt altijd voor in **situaties waarin je beoordeeld wordt**. Je moet dus een **prestatie** leveren die kan mislukken.

Die beoordeling kan gebeuren door ouders, leerkrachten, vrienden of zelfs door jezelf. Faalangst komt niet alleen voor op school. Het kan over heel verschillende soorten prestaties gaan:

- Alles wat met leren te maken heeft (bv. toetsen, taken, leerstof begrijpen, examens ...).
- Lichamelijke activiteiten (bv. sport, tekenen, dingen maken ...).
- Sociale activiteiten: angst om afgewezen of uitgelachen te worden, er niet bij te horen ... (bv. spreekbeurten, antwoorden in de klas, maar ook: speeltijden, groepswerken ...).

Wat je onzeker maakt, is anders voor iedereen. Dat hangt af van wie je bent, wat je hebt meegemaakt, wat er op je pad komt ...

Faalangst speelt zich af op **drie vlakken: denken, voelen en doen**.

Gevoelens: onaangename lichamelijke uitingen van stress of angst, zoals:

- hartkloppingen
- zweten
- maag- en darmklachten
- hoofdpijn
- hyperventilatie
- slaapproblemen
- onrust of prikkelbaarheid

Gedachten: piekeren (en daardoor vaak moeilijker kunnen concentreren), bijvoorbeeld:

- negatieve gedachten over jezelf, weinig zelfvertrouwen;
- te hoge eisen stellen aan jezelf, negatieve gevolgen van 'mislukking' overdrijven;
- negatief denken over je prestaties: goede punten interpreteren als 'geluk' of 'gemakkelijke vragen' (extern), slechte punten als 'je eigen schuld' (intern);
- je niet begrepen voelen door anderen.

Gedrag:

- alles wat je doet om te proberen de situatie die je angst geeft te controleren of te vermijden (bv. heel perfectionistisch studeren of net snel opgeven of uitstellen);
- veel nood aan feedback en bevestiging door anderen;
- je terugtrekken of er net over praten met anderen.

Gedrag, gedachten en gevoelens beïnvloeden elkaar voortdurend.
Zo kun je terecht komen in een **viciuze cirkel**.



Gevoelens worden beïnvloed door de manier waarop mensen naar gebeurtenissen kijken. Niet de gebeurtenis zelf (bijvoorbeeld een toets), maar de **gedachte over die gebeurtenis** ('Ik ga het niet kunnen') kan een gevoel veroorzaken. Gedachten en gevoelens beïnvloeden ook het gedrag en omgekeerd. Als je bang bent om slecht te presteren, heeft dat een negatieve invloed op je concentratie, slaap je slechter ... waardoor je ook slechter presteert. En die slechte prestatie zorgt op zijn beurt weer voor meer stress.

De gratis game '[Silver](#)' van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), helpt je jezelf beter te begrijpen door het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag te ontdekken.

Omdat faalangst zichzelf zo versterkt, kom je soms vast te zitten en is het moeilijk om er zomaar komaf mee te maken. Maar die viciuze cirkel betekent óók dat je iets aan je faalangst kunt doen en het kunt voorkomen op verschillende manieren. Bijvoorbeeld:

- rechtstreeks aan de slag gaan met je **gevoelens** door ontspanningstechnieken;
- leren meer afstand te nemen van negatieve **gedachten**, zodat die niet meer zo'n grote invloed uitoefenen;
- je **gedrag** aanpassen door te studeren op een manier die ruimte laat voor ontspanning én focus.

Meer daarover lees je verderop bij de tips and tricks!

2. HOE HERKEN JE FAALANGST?

Dat lijkt misschien gemakkelijk, maar is het niet. Faalangst kan er heel verschillend uitzien en soms zit het verstopt. Gevoelens en gedachten kun je namelijk niet zien en ze kunnen zich soms rechtstreeks uiten, maar soms ook heel indirect. Faalangst uit zich bij iedereen op een andere manier. Neem nu bijvoorbeeld Kaylan en Lucas, die we eerder bij de brainstorm hoorden.

Lucas (17) studeert heel hard en laat. Hij kan zich verliezen in details, neemt niet genoeg ontspanning, stopt met zijn hobby's om meer te kunnen studeren.

Deze vorm van faalangst kennen we het beste en noemen we **actieve faalangst**. Je werkt je te pletter voor school, maar bent toch bang dat het niet zal lukken. Je werkt perfectionistisch en wilt alles onder controle krijgen. Vaak controleer je jezelf voortdurend door jezelf te ondervragen. Door veel aandacht aan details te geven, werk je niet efficiënt. Je hebt te weinig tijd voor ontspanning en kunt je vaak niet meer concentreren op de leerstof door de stress. Je faalangst heeft negatieve gevolgen voor je sociale contacten, ontspanning, nachtrust en gezondheid. Vaak leidt deze actieve faalangst wel tot goede resultaten, waardoor je omgeving en/of jij er misschien liever niets aan willen veranderen. Maar het kost ontzettend veel energie en je kunt het niet volhouden op lange termijn.

Kaylan (14) stelt studeren uit of vermijdt het zelfs helemaal. Hij heeft alle moed opgegeven en denkt dat het hem toch nooit zal lukken.

Deze vorm van faalangst is minder bekend en noemen we **passieve faalangst**. Je denkt dat je toch nooit goede punten zult halen. Je vermijdt situaties die je angstig maken. Je werkt weinig of niet meer voor school. In de klas droom je vaak weg. Je stelt moeilijke taken uit, schuift ze voor je uit en laat je snel afleiden door andere activiteiten, waardoor het vaak al te laat is als je dan toch nog begint met studeren. Of je studeert wel, maar je slaat moeilijke stukken over en werkt slordig en oppervlakkig. Je geeft snel op. Zo vermijdt je om te mislukken: als je niet echt geprobeerd hebt, is het geen 'falen'. Vaak denkt de omgeving dat je te weinig motivatie hebt en is het moeilijk om uit te leggen wat je voelt, en krijg je daardoor weinig begrip en steun.

3. FAAL (OKÉ) + ANGST (OKÉ) = FAALANGST (NIET OKÉ)

Examenstress is geen faalangst, maar kan het wel worden.

Het is normaal om zenuwen te hebben bij examens, spreekbeurten ... Dat kan ook geen kwaad. Het zorgt voor **adrenaline**, wat je goed kunt gebruiken bij een sportwedstrijd of toets. Stress en angst: ze horen bij ons leven. Angst heeft een belangrijke functie: het is een lichamelijke reactie op een dreigend gevaar en kan ons beschermen in gevaarlijke situaties. Een angstige reactie kan ons ook wijzen op wat we belangrijk vinden. En het drijft ons vaak tot actie.

Maar bij **faalangst** ervaar je een stressniveau dat **zodanig hoog** is dat je niet meer goed kunt functioneren of presteren. Dan stimuleert de angst niet meer, maar **verlamt** die net. Bovendien blijft het gevoel langer hangen of begint het vroeger, waardoor je niet enkel de dag voor of van het examen stress ervaart, maar een langere tijd.

Bovendien is er nog een ander probleem bij faalangst.

Is falen op zich wel iets dat we moeten vermijden?

Is dat wel een goed idee? Het is normaal om niet te willen falen en er is niets verkeerd met je best doen, maar de druk op perfectie ligt in onze maatschappij wel héél hoog. En waarom eigenlijk? Perfectie is niet van deze wereld. Je mag fouten maken, en meer nog: iedereen doet het. Ja, ook je ouders, leerkrachten, vrienden. Zelfs je idolen. Want fouten maken hoort erbij en heeft zelfs een hoop voordelen:

Je leert omgaan met mislukkingen, die sowieso bij het leven horen. Je leert dat je niet overal goed in hoeft te zijn. Je leert je sterke én je minder sterke kanten kennen, zodat je een weg kunt kiezen die bij jezelf past.

“**Bas, 16:** *Vorig jaar was een rotjaar. Slechte punten, veel ruzie thuis, en ik zat niet goed in mijn vel. Ik had superveel stress om te blijven zitten. In mijn hoofd was dat het ergste dat kon gebeuren. Het rare is dat het effectief gebeurd is en dat ik mij nu veel beter voel. Ik zit in een andere school en doe een andere richting, die veel beter bij mij past. Mijn klasgenoten zijn wel oké, en mijn vrienden van vroeger zie ik nog na school. Ik wou dat ik dat kon gaan zeggen tegen de Bas van vorig jaar: 'Chill man, het komt wel goed.'*”

Het is een cliché, maar het is nu eenmaal waar: uit fouten leer je. Door te falen kun je groeien en leer je doorzetten en hindernissen overwinnen.

“ **Amina, 14:** *Ik speel piano, maar dat is eigenlijk een wonder. Ik ben al vier keer willen stoppen. Ik haatte het om elke keer dezelfde fouten te maken, te blijven haperen, niks ging eens vanzelf. Tot mijn leraar zei dat dat de essentie was van muziek leren spelen: de fouten. En dat elke fout mij een betere pianiste maakte. En ik zeg het niet graag, maar hij heeft gelijk. Nu ben ik heel blij dat ik niet gestopt ben.* ”

Perfectie = saai. Iets dat niet perfect is, is daarom niet waardeloos. En soms zelfs meer waard. Fouten doen ons creatiever nadenken, helpen ons om te zoeken naar oplossingen. En wist je dat veel uitvindingen en ideeën ontstaan zijn uit mislukkingen? Zoek maar eens naar het ontstaan van de post-it, antibiotica of cornflakes op Google.

“ **Lily, 17:** *I love mistakes. Ik ben een chaoot en daardoor loopt er de hele tijd van alles mis, maar dat heeft me al vaak geholpen. Zo heb ik mijn lief leren kennen, doordat ik per ongeluk op de verkeerde bus zat!* ”



WAT KUN JE DOEN ALS JE FAALANGST HEBT?

TIPS & TRICKS!

Hier geven we heel wat **tips** die je kunnen helpen om te leren omgaan met faalangst én om ervoor te zorgen dat je stress **geen faalangst wordt**. 'Waarom is dat tweede belangrijk?', hoor ik je vragen. 'Oké, ik heb wel veel stress, maar ik heb er geen last van en ik haal goede punten.' Dan hebben we één woord voor jou, waar je vast al wel van gehoord hebt: 'burn-out'. Maar liefst een op de zes volwassenen zit in de gevarenczone om opgebrand te raken¹. Want faalangst stopt niet na je studies. Ook in je beroep kun je er last van hebben. In deze maatschappij wordt er **veel gevraagd van mensen**. Met deze tips leer je beter voor jezelf zorgen en sta je alvast steviger in je schoenen. Weet dat er veel manieren zijn om met stress of faalangst om te gaan. Leer jezelf kennen en zoek uit wat bij jou werkt!

PROBEER REGELMATIG TOT RUST TE KOMEN

Vaak proberen we moeilijke gevoelens te negeren of weg te duwen, waardoor ze net erger worden. Je kunt beter **aanvaarden** dat je je nu eenmaal gespannen of slecht voelt. Maar omdat lichamelijke spanning een negatieve invloed heeft op je gedachten, op je slaappatroon en op je prestaties, is het ook belangrijk om **manieren te vinden om tot rust te komen** en goed voor jezelf te zorgen.

Hieronder zie je heel wat dingen die andere jongeren helpen om te ontspannen. Omcirkel welke zaken ook bij jou werken of welke je wilt uitproberen. Daarnaast zijn er ook lege keien waarop jij je eigen tips & tricks om te ontspannen kunt toevoegen.



1. De Witte, H. (2021), 'Burn-out: wat is het en wat is het niet? Op zoek naar prevalentie, oorzaken, gevolgen', uit *Lessen voor de 21ste eeuw. Weten wat telt in tijden van crisis*. Universitaire Pers Leuven, 2021. Geraadpleegd op <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2022/01/De-Witte-Bur-nout-Lessen-21e-Eeuw-2021.pdf>

In de tuin werken

Sport kijken op tv

Zwemmen

Naar buiten gaan

Gaan lopen

Sporten

Voetballen

Iets nieuws proberen

Creatief bezig zijn

Muziek maken

Gamen

Dansen

Een dutje doen

Afspreken met vrienden

Koken of bakken

Gewoon even
niks doen

Shoppen

Yoga

Tijd doorbrengen
met je familie

Lezen

Skaten

Gezelschapsspelletjes
spelen

Muziek luisteren

Tekenen of schilderen

ASMR

Schrijven

Met je hond gaan
wandelen

Meezingen met
je favoriete muziek

Een douche of bad nemen

Serie of film
kijken

LAAT NEGATIEVE GEDACHTEN LOS

Negatieve gedachten bij faalangst kunnen behoorlijk lastig zijn. Gelukkig kun je daar iets aan doen!



Het begint bij het **herkennen** van faalangstgedachten. Vaak heb je zulke gedachten, maar gaat het automatisch, ben je er niet van bewust. Schrijf daarom je gedachten op.

Tips om faalangstgedachten te herkennen:

- **Rampgedachten**, met 'moeten' of 'niet mogen': ik moet erdoor zijn, ik moet rustig blijven, ik mag niet afgaan.
- **Negatieve gedachten over jezelf**: ik kan er niets van, ik ben waardeloos.

Gedachten gevonden? Bedenk dan: gedachten zijn maar gedachten!

- Als je ze van dichterbij bekijkt, zie je dat faalangstgedachten vaak **onredelijk en onlogisch** zijn, en vooral: dat ze je niet vooruithelpen. Durf er daarom kritisch naar te kijken. Wat levert deze gedachte mij op? Helpt ze me vooruit of beperkt ze mij?
- Helpt een gedachte je niet vooruit? Probeer ze dan vanop een afstand te bekijken en los te laten. Geef ze namen, als het helpt. Ook mindfulness kan je daarbij helpen (zie verder).
- Zoek op een rustig moment enkele helpende gedachten of quotes die bij jou passen en waar je op moeilijke momenten iets aan kunt hebben. Hang ze op boven jouw bureau, zodat je eraan herinnerd wordt tijdens het werken voor school.



LEER JEZELF TECHNIEKEN: ADEMHALINGSOEFENINGEN, ONTSPANNINGSOEFENINGEN OF MINDFULNESS

Je kunt ook leren ontspannen door **ademhalingsoefeningen** of **relaxatieoefeningen**.

En door mindfulness of meditatie kun je vaardigheden leren om met moeilijke gevoelens om te gaan. Belangrijk daarbij is:

Probeer en oefen deze technieken regelmatig, liefst eerst op vrij rustige momenten. Op die manier wordt het een vaardigheid die je kunt inzetten op momenten dat je je heel zenuwachtig voelt, bijvoorbeeld voor een examen of tijdens schoolwerk.

Geef het een kans! Deze technieken moet je leren, net zoals fietsen, met vallen en opstaan.

Het is normaal dat je in het begin vaak afdwaalt of dat het eerst oncomfortabel voelt.

Dit wil niet zeggen dat het niet 'lukt', maar dat je nog wat meer moet oefenen.

Fijne herinnering / veilige plek

Door terug te denken aan een fijne herinnering of door in je fantasie een veilige plek op jouw maat te maken, kun je even helemaal ontspannen en jezelf zijn. Kruip helemaal in de herinnering of in je veilige plek, zodat het lijkt alsof je er echt bent.



Ademhalingsoefeningen

Wanneer je stress ervaart, ga je vanzelf oppervlakkiger en sneller ademen en adem je vaak meer bovenaan in de borstkas, in plaats van vanuit je buik. Soms kan dit zelfs leiden tot hyperventilatie, wat niet gevaarlijk is, maar een heel onaangenaam gevoel geeft. Door ademhalingsoefeningen kun je de spanning doen afnemen. Belangrijk daarbij is:

- **Vertraag je ademhaling.** Adem als het kan korter in en langer uit. Als dat niet lukt, kun je even lang in- als uitademen. Het ritme is heel belangrijk bij deze oefeningen. Je kunt zelf tellen of een app gebruiken met een visualisatie, zodat je gewoon een bolletje of een lijn moet volgen (zie verder). Start met een ritme dat haalbaar is voor jou en niet te snel of te traag gaat. Bijvoorbeeld: *Adem drie tellen in, hou je adem één tel vast. Adem vier tellen uit en hou één tel vast.* Als dat begint te lukken, probeer dan iets langer uit te ademen, en wacht twee tellen voor je weer in- of uitademt. Zo kun je stapsgewijs langzamer gaan ademen.
- **Adem met je buik.** Dat zorgt voor een diepere ademhaling. Leg je handen op je buik, of leg één hand op je borst en één op je buik. Beeld je in dat er een ballon in je buik zit die opgeblazen wordt als je inademt en weer plat wordt als je uitademt. Voel hoe je handen op en neer gaan.
- **Adem in door je neus en uit door de mond.** Dit hoeft niet, maar kan wel helpen.

Geleide meditatie / mindfulness

Door meditatie en mindfulness kun je leren om in het hier en nu te zijn, in plaats van overspoeld of meegesleept te worden door allerlei gedachten en gevoelens. Je leert om die gedachten en gevoelens toe te laten, zonder oordeel, ze te aanvaarden, wat helpt om ze te leren 'loslaten'. Mediteren blijkt uit allerlei onderzoek gezond voor je brein. En je hoeft er geen monnik voor te worden, iedereen kan (zelfs eender waar) mediteren.

Mindfulness is moeilijk om uit te leggen, je kunt het beter ontdekken door het eens te proberen of te ervaren. Veel oefeningen kun je online vinden (zie verder). Een paar 'klassiekers' zijn bijvoorbeeld:

- Door de **5-4-3-2-1-oefening** maak je contact met je zintuigen. Je kunt deze oefening bijvoorbeeld gemakkelijk voor het slapengaan doen, ze werkt heel goed om in te slapen. Je ligt in je bed en noemt vijf dingen op die je ziet of waarvan je weet dat ze in je kamer zijn. Daarna vijf dingen die je hoort en ten slotte vijf dingen die je voelt. Elke keer als je iets opnoemt, adem je ontspannen in en uit. Daarna doe je hetzelfde met vier dingen, daarna met drie, met twee, met één. Een uitgebreidere uitleg vind je bij ['tips for teens'](#) van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness.
- Met een **bodyscan** word je je bewust van je hele lichaam. Je 'scant' je lichaam letterlijk van top tot teen en hebt aandacht voor alles wat je voelt.



En meer ...

Er zijn evenveel manieren om te leren ontspannen als er manieren zijn om gestresseerd te raken (dus: heel veel!). Vind je hier niet meteen wat je zoekt, weet dan:

- Heel vaak moet je het een paar keer een kans geven en oefenen, voor je het effect van deze oefeningen begint te voelen.
- Er zijn nog veel andere manieren om te leren ontspannen. Zo is er bijvoorbeeld:
 - > **progressieve spierrelaxatie**, waarbij je actief je lichaam leert ontspannen, door verschillende spiergroepen eerst aan te spannen en dan te ontspannen;
 - > **autogene training**, waarbij je ontspant door een tekst over zwaarte, loslaten en rust, of waarbij je je beelden voorstelt die voor een natuurlijke ontspanning zorgen.

Zoek dus gerust verder. Iedereen is anders. Wat voor de ene werkt, is niet wat iemand anders nodig heeft en andersom.

Websites en apps

Apps:

- Veel last van angst of paniek? Dan vind je tips en oefeningen op de app [Clear Fear](#).
- De app [Calm](#) helpt je om meer rust te vinden met behulp van rustgevende muziek, verhalen, ademhalings-, meditatie- en mindfulness-oefeningen.
- De app [Headspace](#) helpt je op een interactieve manier om stress te verminderen met meditatie en mindfulness-oefeningen.
- [Mindfulness coach](#)-app helpt je om mindfulness te leren met een training en info.
- Ademhalingsoefeningen ondersteunen door visualisatie kun je met [Breathe](#) (enkel Android), [iBreathe](#) en vele andere apps. Je kunt het ritme van je ademhaling zelf instellen en toewerken naar een tragere ademhaling. Of probeer het met [Flowborne](#), waar je door mooie landschappen in- en uitademt. Je kunt het ook op VR spelen.

Websites:

- Op [Vaardig leven](#) vind je een schat aan oefeningen en modules waarmee je vaardigheden aanleert om bewust om te gaan met moeilijke gedachten en emoties, in het bijzonder veel mindfulness-oefeningen.
- In de [Rustbox](#) vind je tips, oefeningen en activiteiten om tot rust te komen.
- Veel oefeningen voor meditatie en mindfulness vind je op [aandacht.be](#) of op [Leven in de maalstroom](#).
- Neem ook een kijkje bij 'tips for teens' van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness, voor tips om 'mindful' te studeren.
- Tip voor de toekomst: [MoodSpace](#) is een website speciaal voor studenten hoger onderwijs. Je vindt er info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veel) krachtig te studeren.

Inspiratie kun je vinden op [onlinehulp-apps.be](#), waar je een overzicht krijgt van gescreende apps en websites.



STEL HOGE EISEN OF VERWACHTINGEN IN VRAAG

Durf te falen

Ben je een **perfectionist**? Gun jezelf de ruimte om fouten te maken. Raar maar waar: door te falen, of beter gezegd: door het risico te nemen dat je zou falen, ga je je faalangst te lijf.

Dat gebeurt op verschillende manieren:

Herinner je je nog de eerste dag op een nieuwe school?

Waarschijnlijk was dat behoorlijk eng. Maar hoe **vaker** je iets doet, hoe **minder eng** het wordt. Dat geldt ook voor falen, of voor je eerste slechte toets. Doe je best, maar ga niet tot het uiterste. Durf het risico te nemen, zodat je kunt merken: ik heb een buis en de wereld vergaat niet.

Hij draait nog steeds rond. Alles is niet om zeep. Falen daagt je uit om kritisch naar je eigen visie op falen te kijken. Wat denk je hier écht over? Zo kun je aan den lijve ontdekken dat je eruit leert, dat het bij groeien hoort. Of dat het belangrijk is om je best te doen, maar niet ten koste van je sociale leven, je hobby's of je gezondheid.



Boost je zelfvertrouwen

Wie faalangst heeft, heeft vaak weinig zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld. Gelukkig zijn er dingen die je kunt doen om je zelfvertrouwen te boosten.

- Kijk breder. Wat zijn jouw **talenten**? Denk niet alleen aan het schoolse, er is zoveel meer! Ben je goed in muziek, kun je goed luisteren naar anderen, ben je goed met je handen, kom je gemakkelijk op zotte ideeën?
- Geef elkaar **complimentjes**. En als je een complimentje krijgt, geniet ervan!
- Kijk zelf naar wat je **goed hebt gedaan**. Schrijf elke dag drie dingen op die goed zijn gegaan. Lees regelmatig eens terug, zeker als je je down voelt.

Pak de oorzaak aan

Probeer jezelf beter te leren kennen en ga na wat de **oorzaken** zijn van jouw faalangst.

Ga op zoek naar wat je gedachten en gevoelens betekenen, waar ze vandaan komen en wat je ermee kunt doen. Vragen die hierbij kunnen helpen, zijn:

- Hoe kijk je naar jezelf? Vind je dat je pas iets waard bent als je perfect presteert?
- Wat denk je dat de gevolgen van falen of van fouten zijn?
- Wat zijn de verwachtingen van je omgeving?
- Voel je je goed in je klas, in je richting, in je school?
- Zijn er andere dingen in je leven die moeilijk lopen?

PAS JE STUDIEMETHODE AAN

Nope, er is helaas niet zoiets als dé studiemethode. Iedereen moet **zelf ontdekken** wat voor hem of haar werkt. Maar er zijn wel een aantal studietips die helpen om met stress en faalangst om te gaan.

Stel duidelijke en haalbare doelen

Heb je een taak, een lawine aan taken en toetsen of moet je een grote hoeveelheid leerstof verwerken, bijvoorbeeld bij de examens? Begin dan met het stellen van **goede doelstellingen**.

- Vermijd doelstellingen met '**moeten**' of '**niet mogen**', die geven alleen maar meer druk en helpen je niet vooruit.



- Probeer je te focussen op je **inzet**, en niet op het resultaat. Je inzet is het enige waar je controle over hebt.
- Maak een heel **concreet** plan: wat ga ik doen, hoe, waar, hoelang en wie kan me helpen?
- Wees **realistisch**. Moet je 's avonds om 22 u nog beginnen aan een grote herhalingstoets, dan is 'Ik ga nu alles blokken' niet echt realistisch. Als doel kun je dan bijvoorbeeld nemen:
 - > Ik lees de leerstof een keer en leer de grote lijnen.
 - > Ik ga nu slapen, zodat ik uitgerust ben en me nog kan herinneren wat ik heb opgepikt in de klas.
 - > Ik studeer de moeilijkste stukken die ik in de klas niet begreep.
- Stel **prioriteiten**. Faalangst zorgt soms voor een tunnelvisie: het lijkt alsof je hele leven zal afhangen van die ene toets of dat examen. Dat is niet zo. Kijk naar alle taken die voor je liggen, bekijk hoe je ervoor staat voor alle vakken en probeer te bepalen hoeveel tijd je waaraan zult besteden.

Maak een planning

Plannen is sowieso moeilijk als je faalangst hebt. Maak daarom een concrete **tijdsplanning**. Dat zorgt voor overzicht en houvast.

- Vul eerst je vaste **activiteiten** in (school, hobby's, eten, slapen, verplaatsing ...). De rest van de tijd kun je verdelen over studeren en ontspanning. Lijst je to do's op. Probeer in te schatten hoeveel tijd je nodig hebt voor deze opdrachten.
- Verdeel de **grote opdrachten in kleine stukken**. Wat moet ik hiervoor doen? In welke stukjes kan ik dit opsplitsen? Die stukken kun je stap voor stap afwerken. Dat ziet er meteen haalbaarder uit en brengt dus minder spanning én uitstelgedrag met zich mee.
- Doe dit ook zo bij examens. Deel de leerstof op in kleinere stukken. Maak een overzicht van wat je moet leren, waarin je aanduidt wat je al goed kent of begrijpt en wat niet.

Bepaal **wat je waar inplant en in welke volgorde**. Er is geen 'vast systeem' dat voor iedereen goed werkt, hierbij moet je zoeken wat voor jou het beste werkt. Enkele richtlijnen:

- Als je heel faalangstig bent, kan het helpen om te beginnen met iets dat vlot lukt, om je zelfvertrouwen en werkflow een boost te geven. Maar het werkt voor uitstellers ook goed om te beginnen met iets moeilijkers en dan iets gemakkelijkers in te plannen, zodat je jezelf beloont en uitstelgedrag minder kans geeft.
- Las na elk blokje een **pauze** in!
- Zorg voor lege plekjes in je agenda. **Ontspanning** heb je nodig om te kunnen studeren!



Ken jezelf

Wat werkt bij faalangst hangt natuurlijk ook erg af van hoe jouw faalangst of stress tot uiting komt. Als je een uitsteller bent of net heel perfectionistisch werkt, heb je een andere aanpak nodig. Een overzicht!

	HEB JE LAST VAN: UITSTELLEN, VERMIJDEN, PASSIEVE FAALANGST?	HEB JE LAST VAN: PERFECTIONISME, ACTIEVE FAALANGST?
PLANNING	Probeer meer uren voor schoolwerk in te plannen, maar vooral intensiever voor school te werken. Plan leukere taken na moeilijke, en beloon jezelf als je iets hebt afgewerkt. Ontspanning is veel leuker na een inspanning dan als je het doet om iets uit te stellen.	Zorg voor een beter evenwicht tussen inspanning en ontspanning. Verplicht jezelf om regelmatig te ontspannen, bijvoorbeeld door af te spreken met anderen. Niet enkel studeren helpt je om beter te presteren. Als je niet voldoende ontspant, kan stress of oververmoeidheid leiden tot concentratieproblemen, paniekaanvallen of black-outs.
MOEILIJKE LEERSTOF	Pak moeilijke leerstof op tijd aan. Zet die vooraan op de planning en stel dit niet uit.	'Genoeg is genoeg'. Leer taken of leerstof na een bepaalde tijd los te laten. Loop niet vast in je hoge eisen en ga door met de volgende taak.
PAUZES	Probeer afleiding te vermijden tijdens het studeren. Leg je smartphone weg en zet je internet af als dat kan. Idealiter studeer je in blokken van 30 tot 50 minuten en neem je dan pauzes van 5 tot 10 minuten. Maar als dit niet haalbaar is, begin dan met kortere studieblokken. Probeer deze stap voor stap te verlengen.	Studeer in blokken van 30 tot 50 minuten. Neem dan telkens een pauze van 5 tot 10 minuten. Sla geen pauzes over.
STUDIE-METHODE	Probeer je te richten op: • Grondig studeren • Actief studeren: jezelf vragen stellen over de betekenis van wat je leert, verbanden, voorbeelden ... Maak samenvattingen en syntheses. • Controleer jezelf, check of je de leerstof kent en begrijpt.	Probeer je te richten op: • Grote lijnen, hoofdzaken, de basisstructuur van wat je moet kennen. • Maak samenvattingen en syntheses, maar let daarbij op het onderscheid tussen hoofd- en bijzaken. • Besteed minder aandacht aan de details en let erop dat je je er niet in verliest.

WAT BIJ ... EXAMENSTRESS?

Zorg voor jezelf

- Neem telkens een **korte pauze** na 30 tot 50 minuten studeren. Als je langer studeert, nemen je concentratie en efficiëntie af. Bovendien kun je door regelmatig te ontspannen je **stressniveau verlagen**.
- **Beweeg**, ga naar buiten, zoek andere mensen op en doe dingen die jou ontspannen. Gun je hersenen rust: probeer schermen tijdens pauzes te vermijden.
- **Eet gezond** en niet te veel, dat helpt voor je concentratie en focus.
- Zorg voor een **goede nachtrust**. Je brein heeft slaap nodig om je leerstof te kunnen verwerken.

Voor het examen

- Vermijd tijdsdruk: leg je spullen de avond voordien klaar en **vertrek op tijd**.
- **Slaap voldoende** en zoek wat jou helpt om je goed te voelen: een douche nemen, je lievelingsstrui aandoen, een korte yoga-powerpose ...
- Je kunt herhalen of samenvattingen bekijken, maar studeer **geen nieuwe leerstof** meer.
- **Vermijd groepjes of chats** met vragen, stress of paniek van andere leerlingen.
- Concentreer je op **rustig blijven** (of: zo rustig mogelijk – laat je hoge eisen ook hier maar achterwege!).

Tijdens het examen

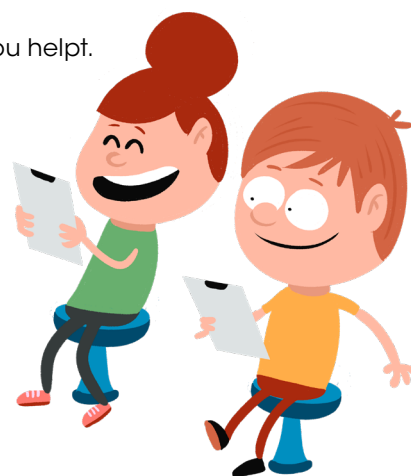
- Probeer te **ontspannen**. Als je merkt dat je in paniek raakt, kijk dan even weg van je blad. Sluit je ogen. Adem langzaam in en uit. Denk je 'Dit lukt nooit', weet dan: een gedachte is maar een gedachte. Een gevoel is maar een gevoel.
- Voor sommigen helpt het om eerst de vragen te **overlopen**, om overzicht te krijgen en hun brein alvast te 'activeren'. Weet je dat je daarvan in paniek raakt? Pak het dan gewoon vraag per vraag aan.
- Start met een **gemakkelijke vraag**, daar krijg je al een boost van.
- Lees elke vraag aandachtig en neem een momentje om erover na te denken voor je begint te antwoorden.
- Neem af en toe een **kleine pauze** door naar buiten te kijken of je ogen te sluiten.
- Soms zit je op het examen en is opeens alles weg. Hoe hard je ook nadenkt, je lijkt niets meer te weten. Een **black-out** wil zeggen dat je door spanning en stress niet meer aan de informatie uit je langetermijngeheugen kunt. Wat kun je dan doen?
 - > Goed nieuws: de info is er wel, je kunt er gewoon niet aan. Meestal schiet het antwoord je later gewoon weer te binnen.
 - > Ook hier (je raadt het al): probeer vooral tot **rust** te komen. Sluit je ogen of kijk naar buiten, adem langzaam in en uit.
 - > **Sla de vraag over** en los eerst een andere vraag op. Lees daarna de vraag rustig opnieuw. Geef jezelf tijd.
 - > Wat ook kan helpen, is om op een **kladblad** de structuur van de cursus te schetsen: waar ging het over, wat waren de hoofdstukken en onderdelen, welke belangrijke begrippen hoorden daarbij? Op die manier activeer je je geheugen.

Na het examen

- Loop naar buiten, beweeg, zoek vrienden of familie op en roep eens goed als dat helpt. Doe even iets wat je **energie** geeft voor je er weer aan begint.
- Ging je examen niet goed? Verlies de moed niet. Of verlies hem even, en raap hem dan weer op. Een slecht examen is **geen ramp**. Bovendien kun je er niets meer aan doen. Focus je op waar je wel controle over hebt.

Praat erover en/of zoek hulp

- Blijf niet alleen zitten met faalangst of stress! **Praat erover** met iemand die je vertrouwt. Zo kun je alles even op een rijtje zetten en kunnen anderen je steunen. Soms kunnen die personen ook meezoeken naar professionele hulp, als dat nodig is. Verderop vind je info over waar en bij wie je terecht kunt.
- Ook op school kun je extra hulp vragen, aan een leerkracht of leerlingenbegeleider. Samen kunnen jullie zoeken naar wat jou helpt. Leg uit wat moeilijk is voor jou en waar je ondersteuning bij kunt gebruiken.



MEER INFO? HIER VIND JE INFORMATIE EN TIPS ...

... over studeren, examens en examenstress:

- Wil je je eigen studiemotivatatie- en methode beter leren kennen? Dan kun je de [I study](#)-vragenlijst invullen.
- De website van [Teleblok](#) biedt studenten hoger onderwijs tijdens de examenperiodes in januari en in juni een luisterend oor via een gratis en anonieme chat, elke avond tussen 18 u en 23 u. Op de website vind je ook studieplanners en studie- en motivatietips.
- [Studielicht](#) geeft tips over veel gebruikte beoordelingsvormen in het hoger onderwijs. Ook leerlingen uit het secundair kunnen er terecht. Je komt er te weten waar je op moet letten bij de (voorbereiding van) een mondeling examen, een presentatie, een paper ...

... over je goed in je vel voelen:

- [WAT WAT](#) is een platform van allerlei organisaties die jongeren willen informeren en de weg willen wijzen naar advies of hulp.
- [NokNok](#) richt zich op jongeren van 12 tot 16 jaar en biedt informatie en oefeningen om je beter in je vel te voelen. Je kunt er ook een [veerkrachttest](#) doen, die je zicht geeft op hoe sterk je je voelt bij stress of tegenslagen, hoe je omgaat met spanning en of je terecht kunt bij je sociaal netwerk. Vanaf 16 jaar kun je info en tips vinden op de website van de [Geluksdriehoek](#).

WAAR KUN JE TERECHT?

- Je kunt altijd je huisarts of een vertrouwenspersoon aanspreken: een leerkracht, ouder, begeleider ...
- Ook bij het CLB kun je terecht voor informatie en begeleiding i.v.m. studie- of andere problemen. Vind jouw CLB-medewerker [hier](#).
- Wist je dat veel hulpverleners gebonden zijn aan beroepsgeheim, zodat je in vertrouwen kunt spreken? Lees erover bij [WAT WAT](#) en [Awel](#).

Als er niemand in je nabije omgeving is bij wie je terechtkunt of als je die stap te groot vindt, zijn er ook hulplijnen en organisaties waar je, gratis en anoniem, een beroep op kunt doen.

- Je kunt gratis en anoniem bellen, chatten of mailen met [Awel](#) (het telefoonnummer wordt zelfs niet vermeld op de rekening). Bellen, chatten of mailen kan ook 24 uur op 24 bij [Tele-Onthaal](#) (op 106) of bij de [Zelfmoordlijn](#) (op 1813).
- Ook bij [CLBch@t](#) kun je gratis en anoniem chatten.
- Het [JAC](#) helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Je kunt binnenlopen, bellen, mailen of chatten. Dat kan ook anoniem en is altijd gratis.
- [TEJO](#) biedt laagdrempelig, anoniem en gratis kortdurende therapeutische ondersteuning aan jongeren tussen 10 en 20 jaar.
- Een [OverKop-huis](#) is een veilige plek waar je gewoon binnen en buiten kunt lopen, kunt deelnemen aan activiteiten en een luisterend oor of therapeutische hulp kunt vinden.

BRONNEN

- > Depreeuw, E. & Van Horebeek, W. (1997). *Doe-het-zelf-handleiding voor de faalangstige student (en de ouders)*. Leuven: KULeuven – Studentendiensten.
- > Hayes, S.C. & Smith S. (2006) *Uit je hoofd, in het leven. Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- > Hermans, D., Eelen, P. en Orlemans, H. (2007). *Inleiding tot de gedragstherapie (6e, geheel herziene druk)*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- > Van der Gucht, K., Kuppens, P., Maex, E., & Raes, F. (2016). 'Mindfulness-based interventions as school-based mental health promoting programs'. In S. J. Eisendrath (Ed.), *Mindfulness-based cognitive therapy: Innovative applications* (pp. 229-235). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29866-5_19

TOP OF FLOP?

Laat ons hier weten wat je
van deze les vond.

[www.sidekicksamacademy.be/nl/nieuws/
evaluatie-lespakket-leerling](http://www.sidekicksamacademy.be/nl/nieuws/evaluatie-lespakket-leerling)



FALEN IS OKÉ  14-18 JAAR

Educatief pakket voor het secundair onderwijs © Plantyn, 2024

Verantwoordelijke uitgever: Plantyn, Posthofbrug 6-8, bus 3 - 2600 Berchem

Tekst: Joke Benoot

Vormgeving: Els Vandervoort

Tekeningen: Nozzman

Illustraties: Adobe Stock

DD7969 - 2023

Neem zeker een kijkje op sidekicksamacademy.be/nl/account/inloggen.

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.



**SIDEKICK SAM
ACADEMY**



Plantyn
STUDIO