



FAALANGST BIJ JONGEREN

Een oplossingsgerichte aanpak

Dorien Roelen
Korzybski Instituut

Inleiding.....	2
Dankwoord	3
1. Faalangst.....	4
1.1. Wat is faalangst?	4
1.2. Procesmodel faalangst	5
1.3. De context	6
2. Oplossingsgerichte interventies	6
2.1. Algemeen.....	6
2.1.1. De angst als symptoom	6
2.1.2. Doelen	7
2.1.3. Uitzonderingen	8
2.1.4. Schaalvraag.....	9
2.1.5. Creëren van hoop.....	11
2.2. Voelen.....	12
2.2.1. Stress	12
2.2.1.1. Stressrespons.....	12
2.2.1.2. De stresslevelcurve.....	15
2.2.1.3. Voordelen van stress	17
2.2.1.4. Spelen met gas en rem	18
2.2.2. Gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld	21
2.3. Denken	25
2.3.1. Helpende gedachten	25
2.3.2. Defusie.....	26
2.3.3. Innerlijke criticus	29
2.3.4. Piekeren.....	29
2.4. Doen	32
2.4.1. Goede gewoonten	32
2.4.2. Timemanagement en plannen	33
2.4.3. Studiemethode	34
Besluit.....	36
Referenties	37

Inleiding

Na het secundair onderwijs startte ik onbezorgd aan een universitaire opleiding psychologie. Bij de eerste examens ging ik ervan uit dat ik niet zou slagen en herexamens zou hebben, zoals de meeste studenten in het eerste jaar. Tot mijn grote verbazing was ik echter geslaagd. Blijkbaar kon ik het dan toch ... Dat was voor mij de aanleiding om de lat steeds hoger te leggen: ik wou het beter doen dan de vorige examenperiode en bewijzen dat ik het aankon. Bij elke examenperiode legde ik de lat hoger en hoger. Waar ik in het begin vooral een herexamen wilde vermijden, werd de norm steeds hoger totdat enkel een 16/20 goed genoeg was. De angst om het niet goed te doen begon te overheersen en ik ging heel hard studeren om mijn eigen verwachtingen in te lossen met alle bijhorende gevolgen: paniek, piekeren, slecht slapen, neklachten, huilbuien, ...

Toen ik afstudeerde, ging ik als schoolpsychologe aan de slag in het onderwijs en heb ik heel veel jongeren met faalangst begeleid. Hun verhalen, hun klachten, hun lijden, ... waren zo herkenbaar. Ik kon me heel goed inleven in hun angst, hun negatieve gedachten en hun stressklachten. Als ervaringsdeskundige en als psychologe merk ik dat faalangst een problematiek is die me heel erg interesseert. Hoewel ik zelf nooit begeleiding heb gekregen bij mijn faalangst, wil ik heel graag met anderen op weggaan om hun angst aan te pakken.

De keuze voor een onderwerp voor mijn eindwerk was dus ook snel gemaakt. In de afgelopen jaren heb ik heel veel boeken gelezen, niet enkel over faalangst, maar ook over stress en veerkracht. Daarom heb ik ervoor gekozen om in mijn eindwerk alle bruikbare technieken, interventies, vragen, ... die nuttig en zinvol zijn in de begeleiding van jongeren met faalangst op een rijtje te zetten. De inzichten vanuit stressonderzoek en technieken om veerkracht te vergroten zijn voor mij een noodzakelijke aanvulling op de technieken die je vaak terug ziet komen in faalangsttrainingen. Dit eindwerk bevat daarom ook heel wat interventies gericht op het omgaan met stress en het verhogen van de veerkracht van jongeren.

Omdat ik zelf voornamelijk ervaring heb met de begeleiding van adolescenten met faalangst, wil ik me in dit eindwerk vooral focussen op faalangst bij jongeren, en niet bij kinderen. Ik ben er echter van overtuigd dat een groot deel van de voorgestelde interventies ook bruikbaar zijn in de begeleiding van kinderen.

Dankwoord

Mijn allergrootste dank gaat uit naar mijn echtgenoot Ben voor zijn steun en hulp. Hij staat steeds klaar met een luisterend oor wanneer ik weer eens twijfel aan mezelf of te veel hooi op mijn vork neem. Bedankt om af en toe dingen uit handen te nemen en de zorg voor onze kinderen mee te dragen. Zonder jou had ik deze opleiding nooit succesvol kunnen afronden.

Een dikke knuffel ook voor mijn drie lieve dochters Mila, Lena en Mare. Zij zijn mijn zonnestraaltjes die mijn leven vullen met liefde, vreugde en geluk. Bedankt voor jullie geduld wanneer mama weer wat later thuis is na een dagje opleiding of wanneer mama nog wat op de computer moet werken. Jullie zijn mijn alles!

Tot slot wil ik heel graag de staf van Korzybski bedanken. Dankjewel Myriam, Geert, Erwin en Sébastien voor alle leerrijke en inspirerende lessen en supervisies. Ik heb zo ongelooflijk veel geleerd van jullie. Al vanaf de eerste opleidingsdag voelde ik dat oplossingsgerichte therapie mijn hart sneller doet kloppen. Bedankt daarvoor!!!

1. Faalangst

1.1. Wat is faalangst?

Faalangst kunnen we omschrijven als een onplezierige emotionele toestand die gepaard gaat met fysieke spanning en die zich voordoet bij het leveren van prestaties. De faalangstige maakt zich zorgen over de mogelijkheid dat de prestaties onvoldoende zijn en om de negatieve beoordeling daarvan door anderen. Faalangst komt niet enkel op school voor, maar kan zich voordoen in elke situatie waarin een prestatie geleverd moet worden (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009). Faalangst is geen “ziekte” en is niet als een aparte aandoening opgenomen in de DSM-V. Naar schatting heeft ongeveer 10% van de leerlingen last van sterke faalangst, terwijl nog eens 10 tot 15% niet optimaal functioneert in prestatiesituaties (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009). Meisjes hebben er meer last van dan jongens (Buyck, 2018). Prinsen (2010) stelt dat elke mens bang is om fouten te maken en te falen en dus 100% van de populatie faalangst heeft. 12% van de jongeren tussen 10 en 13 jaar en 25% van de examenkandidaten gaat hier slecht mee om en heeft er last van.

Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen verschillende vormen van faalangst op basis van de vaardigheden die nodig zijn om de prestatie te leveren (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009).

De meest bekende vorm van faalangst is *cognitieve faalangst*. Dit is de angst die boven komt bij toetsen / examens en het voorbereiden van toetsen / examens: studeren van woordenschat, theorie, formules, definities, ... (Prinsen, 2010). Deze angst belemmert de cognitieve vaardigheden zoals begrijpen, memoriseren en reproduceren van leerstof (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009).

Sociale faalangst doet zich voor in sociale situaties: in de klas, op de speelplaats, in vrije tijd, ... Elke mens en jongeren in het bijzonder, hebben een basisbehoefte van erbij te horen, aanvaard en gerespecteerd te worden (Prinsen, 2010). Bij sociale faalangst gaat het niet om een prestatiesituatie, maar de persoon ervaart het zich waarmaken in sociaal opzicht als het leveren van een prestatie (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009).

Motorische faalangst uit zich bij het uitvoeren van handelingen waarbij we onze spieren gebruiken en waarbij onze motorische vaardigheden blokkeren. We denken hierbij aan sportwedstrijden, turnlessen, bedienen van apparaten, ... (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009).

Binnen deze drie vormen kan het onderscheid gemaakt worden tussen actieve faalangst en passieve faalangst. Daarbij gaat het om de manier waarop de faalangstige omgaat met de angst om een prestatie te leveren. *Actief faalangstigen* werken zo hard mogelijk om een goed resultaat te behalen, vaak ten koste van alles. Ze zijn voortdurend met hun studie bezig en hebben vaak geen tijd voor ontspanning en hobby's. *Passief faalangstigen* daarentegen worden vaak niet als faalangstig herkend. Ze hebben ervaren dat hun inspanningen vaak nergens toe leiden en hebben de moed opgegeven. Bij deze jongeren zien we uitstelgedrag, spijbelen, storend gedrag, ... (Prinsen, 2010).

Faalangst heeft grote gevolgen voor de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het belemmert het leveren van prestaties, wat de schoolloopbaan en de latere maatschappelijke mogelijkheden op een negatieve manier beïnvloedt. Bovendien gaat faalangst vaak gepaard met een negatief zelfbeeld en komt daarmee de identiteitsontwikkeling van jongeren onder druk (De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009).

1.2. Procesmodel faalangst

Spielberger & Vagg (1995, in De Lara-Kroon & Van Efferen-Wiersma, 2009) zien faalangst als een proces waarbij cognitieve en affectief-fysiologische factoren elkaar versterken.

- *Cognitieve factor*: Mensen met faalangst hebben negatieve gedachten over het presteren en de gevolgen daarvan. Dit noemen we ook wel piekeren.
- *Affectief-fysiologische factor*: De faalangstige ervaart negatieve gevoelens van angst, spanning en ongemak en fysiologische verschijnselen zoals een versnelde hartslag, transpiratie en blozen. Deze component noemen we emotionaliteit.

Piekeren en emotionaliteit spelen op elkaar in. Vanuit de gedachte "Het lukt me niet" ontstaat een gevoel van angst en spanning, wat gepaard gaat met een verhoogde hartslag of zweten. Deze fysiologische gewaarwordingen hebben op hun beurt een negatief effect doordat ze de aandacht van de persoon opeisen: "Waarom ben ik zo gespannen?". De vicieuze cirkel is rond wanneer dit proces de persoon beïnvloedt bij het uitvoeren van taken en leidt tot onvoldoende presteren. De faalervaring versterkt de faalangst en vergroot de kans op een volgend falen.

Daarnaast heeft dit proces een impact op het zelfbeeld van de faalangstige: doordat hij zichzelf beoordeelt op basis van zijn (onvoldoende) prestaties, ontwikkelt hij negatieve veronderstellingen over zichzelf. Bovendien hanteert hij negatieve veronderstellingen over de wijze waarop hij door andere geëvalueerd wordt.

Op basis van dit procesmodel van faalangst is het belangrijk om bij de behandeling van faalangst, zowel individueel als in groep, te werken aan het piekeren, de emotionaliteit en het zelfbeeld. In dit

eindwerk heb ik ervoor gekozen om de interventies, oefeningen en vragen op te splitsen in drie grote onderdelen: voelen, denken en doen.

1.3. De context

In de aanpak van faalangst bij jongeren is het van groot belang om ook de context te betrekken. Soms schiet het werken met het kind alleen tekort en spelen ouders en leerkrachten ook een belangrijke rol (Le Fevere de Ten Hove, 2018). Daarnaast zien ouders of leerkrachten soms ook eerder een probleem dan de jongere zelf en is het zinvol om eerst met hen te werken. In de eerste plaats proberen we dan een duidelijk doel te omschrijven: “Stel dat hij/zij met de angst heeft leren omgaan, wat zou er dan veranderen?” (Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen en Maene, 2008).

In dit eindwerk wil ik me echter voornamelijk richten op de gesprekken met de jongere zelf. Daarom zal ik vooral ingaan op technieken en interventies die bruikbaar zijn bij jongeren.

2. Oplossingsgerichte interventies

2.1. Algemeen

2.1.1. De angst als symptoom

Faalangst uit zich bij elke cliënt op een andere manier. Dit is een concept dat verdere verduidelijking en concretisering vraagt.

“Waarvoor heb je angst?”

“Wat doe je dan?”

“Waar voel je de angst?”

“Hoe merken anderen dat aan jou?”

Binnen oplossingsgerichte therapie zien we het symptoom als de beste oplossing die de jongere nu heeft. Een nuttige vraag is *“Waarvoor helpt het?”*. Voor de meeste jongeren is dit echter een zeer moeilijke vraag. Om de kans dat je cliënt aan het denken gezet wordt, heeft deze vraag vaak wat inleiding nodig.

“Het klinkt vreemd, maar we stellen vast dat angst (gebruik de omschrijving die de cliënt zelf gebruikt) vaak beschermend werkt, een beetje zoals een engelbewaarder of een bodyguard. Iets dat ons beschermt, is kostbaar. Helemaal geen angst zou immers gevaarlijk zijn.”

“Waarvoor helpt die angst jou?”

“Waarvoor beschermt het je?”

Door het symptoom te herversen in een stuk oplossing installeren we een therapeutische double bind. Ofwel kiest de cliënt voor de oude oplossing, de angst die helpend is, ofwel zoeken we een meer comfortabele manier om hetzelfde effect te bekomen. Beide keuzes zijn helpend. Het symptoom hoeft niet weg, integendeel. Het is immers al een oplossing. We kunnen dit dus zien als een win-win (Lefevre de Ten Hove, 2018).

2.1.2. Doelen

Oplossingsgerichte therapie start met het grondig verkennen van de hulpvraag en het stellen van haalbare doelen. Naast het erkennen van het lijden en voldoende ruimte te maken voor het verkennen van wat moeilijk gaat, gaan we in het eerste gesprek met een cliënt met faalangst exploreren wat de cliënt graag anders wil. We nodigen de cliënt uit om zijn doelen voor zichzelf te verduidelijken en in eigen woorden te omschrijven. Een gesprek over doelen kan vlot geïntroduceerd worden aan de hand van de wondervraag (de Jong & Berg, 2004).

Wondervraag:

“Ik ga je een vreemde vraag stellen... Straks ga je zoals gewoonlijk naar huis en je doet de dingen zoals je ze gewoonlijk doet. Daarna ga je slapen... en terwijl je slaapt gebeurt er een wonder. Dat wonder zorgt ervoor dat je faalangst opeens verdwenen is of dat je er goed mee om kunt gaan. Morgenvroeg word je wakker, maar je weet niet dat er die nacht een wonder is gebeurd, want je was aan het slapen. Waaraan zal je eerst merken dat er een wonder plaatsvond? Wat zal anders zijn?”

“Hoe zullen je ouders reageren?”

“Wat doe jij anders?”

“En wat zal er anders zijn als je op school komt?”

“En als je aan het studeren bent? Of bij een toets?” Enz.

(Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen & Maene, 2008)

De Jong en Berg (2004) formuleren enkele kenmerken van goed geformuleerde doelen. Een eerste belangrijk kenmerk is dat het doel belangrijk is voor de cliënt. We stimuleren de cliënt om een doel te beschrijven in interactionele termen door relatievragen te stellen (vb. *“Als je meer vertrouwen hebt in jezelf, wat merken je ouders dan op?”*). Bij het formuleren van doelen zijn cliënten vaak geneigd om te omschrijven wat ze niet willen. Een goed geformuleerd doel wordt echter omschreven als de aanwezigheid van iets positiefs dan de afwezigheid van de problemen (vb. *“Wat doe je anders als je minder faalangstig bent? Hoe ziet dat eruit?”*). Bovendien is een goed geformuleerd doel een eerste stap vooruit en haalbaar.

Door het wonder tot in de details te bevragen en heel concreet te maken, komen we tot een zeer nauwkeurige omschrijving van het gewenste doel en een visualisatie ervan. Dit heeft een sterk suggestief effect, een inductie van een self-fulfilling prophecy in de gewenste richting. Vooral kinderen en jongeren zijn hier zeer ontvankelijk voor (Lefevere de Ten Hove, 2018).

2.1.3. Uitzonderingen

Cliënten kunnen vaak zeer goed omschrijven wat er moeilijk gaat in hun leven. Ze kunnen vertellen wanneer ze angstig zijn om te presteren, hoe de angst en stress zich uit, wanneer de faalangst begonnen is, ... Probleembeschrijvingen zijn echter geen goede hulpmiddelen voor het ontwikkelen van oplossingen. Beschrijvingen van uitzonderingen zijn bruikbaar voor dit doel. Uitzonderingen zijn eerdere ervaringen in het leven van de cliënt waarbij werd verwacht dat het probleem zou hebben kunnen plaatsvinden, maar dat op één of andere manier niet gebeurde. Uitzonderingen kunnen ook een kwestie van “in mindere mate” zijn. Uitzonderingen in het recente verleden van de cliënt zijn het meest bruikbaar. Wanneer de cliënt een uitzondering heeft gevonden, is het belangrijk om veel details te vragen en om te bevragen hoe de uitzondering tot stand is gekomen. Wie deed wat om de uitzondering te laten plaatsvinden (de Jong & Berg, 2004)? We maken een succesanalyse in plaats van een probleemanalyse.

Door uitzonderingen te exploreren, help je de cliënt om zich bewust te worden van zijn huidige en eerdere successen in relatie tot zijn doelen. Dit is heel hoopgevend naar de toekomst. Specifieke krachten van de cliënt worden vaak ontdekt bij het beschrijven van wat hij deed om de uitzondering te laten plaatsvinden. Als hulpverlener kan je vervolgens een compliment geven over een kracht van de cliënt.

Jongeren met faalangst vinden zichzelf bij zwakke prestaties vaak niet waardevol. Met complimenten proberen we dit zelfwaardegevoel te versterken. Vaardigheden die je vaststelt en waarvan je weet dat ze belangrijk zijn om goed om te kunnen gaan met succes en falen, gaan we extra bekrachtigen

met complimenten. Deze vaardigheden zijn immers heel kostbaar. Enkel voorbeelden: kunnen relativeren, kunnen ontspannen, creatief denken, iets positief van zichzelf benoemen, je eigen gevoelens kunnen beheersen, ... (Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen & Maene, 2008).

“Zijn er momenten, in de laatste maand of zo, die enigszins lijken op het wonder dat je zonet hebt beschreven?”

“Wat was er anders aan die dag?”

“Hoe is dat gebeurd?”

“Wat deed jij anders?”

(de Jong & Berg, 2004)

“Wanneer voel je minder angst? Wat is dan anders? Wat doe of denk je dan anders?”

“Wat helpt om rustiger te worden?”

“Wat helpt in andere spanningssituaties om rustig te worden? Rustig te blijven?”

“Als ik aan je mama, papa, leerkracht, ... zou vragen wanneer hij/zij ziet dat het beter met je gaat ... wat zou die zeggen?”

(Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen & Maene, 2008)

Persoonlijk vind ik het zeer bruikbaar om de wondervraag en het zoeken naar uitzonderingen te combineren. De Jong en Berg (2004) raden deze volgorde ook aan, omdat het voor de cliënt heel natuurlijk aanvoelt om na het beschrijven van hoe het leven eruit ziet na het wonder over te gaan naar de exploratie van uitzonderingen. Bovendien maakt deze volgorde het waarschijnlijker dat de cliënt uitzonderingen geeft die direct gerelateerd zijn aan het wonder.

2.1.4. Schaalvraag

Volgend op de wondervraag en het exploreren van uitzonderingen, kan je een schaalvraag gebruiken om zicht te krijgen op de pre-sessieverandering. Dit is de positieve verandering die optreedt tussen het moment waarop de afspraak gemaakt werd en de eerste ontmoeting met de therapeut (de Jong & Berg, 2004).

“We nemen een schaal van 0 tot 10. 0 is de situatie waarop de faalangst zo erg was dat je een afspraak gemaakt hebt en 10 is het wonder dat je daarnet beschreven hebt. Waar op deze schaal zit je vandaag?”

“Wat maakt dat het een X is en niet lager?”

“Wat doe je anders op X dan op 0?”

“Hoe heb je het klaar kunnen spelen om op X te komen?”

“Wat zou het kleinste verschil zijn waaraan je merkt dat je een stukje dichterbij 10?”

Een schaalvraag helpt de jongere om nuances en verschillen te zien. Het is niet allemaal slecht of allemaal goed. Met een schaalvraag nodig je de cliënt uit om het scenario te beschrijven van de volgende stap in de goede richting. Je gidst de jongere naar het te bereiken doel.

Een schaalvraag kan bovendien ook nuttig zijn om de motivatie of de hoop op verandering in te schalen (Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen & Maene, 2008).

“Als nul het moment is dat je helemaal niet gemotiveerd bent om je doel te bereiken en tien betekent dat je er alles voor over hebt, waar sta je dan nu?”

Een variant op de schaalvraag is een pronostiek, waarbij je aan de cliënt vraagt om te voorspellen op welk niveau van de schaal hij/zij de volgende keer zal staan, als nul het moeilijkste moment is en tien het moment dat het probleem voldoende is opgelost. Of de cliënt kan voorspellen hoeveel last hij/zij nog zal hebben van de faalangst. Pronostieken werken heel goed bij zeer prestatiegerichte mensen, die vaak last hebben van faalangst. Deze jongeren willen zich te veel inzetten. Door de focus te leggen op raden in plaats van doen, is het minder geladen. Op die manier valt de druk weg, die zou kunnen ontstaan als de realisatie van een stukje mirakel gezien wordt als een te vervullen opdracht. Met een pronostiek installeer je een oplossingsscenario, je suggereert indirect dat het probleem niet weg moet en je pakt het op een speelse manier aan. Je kan het effect ook nog versterken door te vragen te observeren hoe anderen reageren op deze oefening (Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen & Maene, 2008).

Vragen naar pronostieken is vooral nuttig bij cliënten die de indruk hebben zelf geen vat te hebben op hun leven, zoals jongeren met faalangst. Als het niet goed gaat hebben ze pech, als het beter gaat hebben ze geluk. Een voorspelling kan bij hen het effect hebben van een “self-fulfilling prophecy”. Een voorspelling roept beelden op van hetgeen men voorspelt, waardoor een proces op gang komt dat de realisatie van deze toekomstbeelden waarschijnlijker maakt (Lefevere de Ten Hove, 2018).

2.1.5. Creëren van hoop

In oplossingsgerichte therapie is het heel belangrijk om hoop te induceren bij de cliënt. Soms voelt de situatie zo rot dat de cliënt het gevoel heeft dat alles anders moet, dat alles moet veranderen. Het is dan heel nuttig om de continuëeringsvraag te stellen: *“Wat wil je behouden zoals het nu is?”*. Deze vraag impliceert de steunende boodschap dat niet alles moet veranderen, dat er ook dingen goed zijn. Dit geeft de cliënt houvast en veiligheid om aan de slag te kunnen gaan. Het helpt om een onderscheid te kunnen maken tussen wat mag blijven en wat moet veranderen. Het helpt bovendien om het doel te verduidelijken (Le Fevere de Ten Hove, Callens, Geysen & Maene, 2008).

Volgende oefening vind ik heel fijn om mee te geven als huiswerkopdracht na een eerste of tweede sessie.

“Je wil graag een heleboel dingen veranderen. Daar wil je een oplossing voor vinden. Maar er zijn ook ongetwijfeld dingen die goed gaan en die je graag wil behouden. Deze dingen zijn te kostbaar om te veranderen. Kan je daar tegen volgende keer eens over nadenken?”

“Houd een week lang een dagboek bij. Let op alles wat je graag zo wilt houden zoals het is, omdat het goed (genoeg) gaat en schrijf die dingen op. Geef jezelf aan het eind van de dag een compliment gebaseerd op wat je in je dagboek geschreven hebt en schrijf dat compliment ook op” (Bannink, 2014).

Brief uit de toekomst:

Schrijf een brief vanuit je toekomstige zelf (vb. vijf of tien jaar ouder) aan je huidige zelf. Beschrijf aan jezelf dat het goed met je gaat, wat je doet, waar je bent, wat je hebt gedaan om daar te komen, enz. Beschrijf ook de cruciale dingen die je hebt gedaan om daar te komen. Geef jezelf tot slot vanuit de toekomst een wijs en lief advies (Yvonne Dolan, in Bannink, 2014).

2.2. Voelen

2.2.1. Stress

Wanneer iemand met faalangst een prestatie moet leveren of het gevoel heeft beoordeeld te worden, leidt dit tot een stressreactie: het lichamelijke stresssysteem wordt geactiveerd. Om faalangst op een succesvolle manier aan te pakken, is het van belang om te weten wat deze stressreactie is, wat er op lichamelijk vlak gebeurt en wat de gevolgen hiervan zijn. Dit is belangrijke achtergrondinformatie voor de therapeut en het is helpend voor de cliënt om dit inzicht te verkrijgen via psycho-educatie.

2.2.1.1. Stressrespons

In haar boek “Van stress naar veerkracht” legt Séverine Van De Voorde (2021) op een heel begrijpelijke en heldere manier uit wat stress is en hoe je je stresssysteem tot rust kan brengen. Ze definieert stress als “het geheel aan reacties (gedachten, gevoelens en gedrag) die het gevolg zijn van de activatie van het lichaam (=stressrespons) naar aanleiding van de detectie van prikkels die actie vereisen of zo geïnterpreteerd worden (=stressoren).”

Om de stressrespons goed te kunnen begrijpen, moeten we eerst stilstaan bij de werking van onze hersenen. Als we kijken naar de bouw van de hersenen, kunnen we een onderscheid maken tussen drie delen die evolutionair gezien verschillen in ouderdom en in de taken waarbij ze betrokken zijn:

- *De hersenstam*: De hersenstam was er in de evolutie het eerst en is daardoor het oudste deel van onze hersenen. De hersenstam heeft een belangrijke rol in lichamelijke functies die ons in leven houden zoals ademhaling, hartslag en bloeddruk. Dit deel van onze hersenen helpt ons bij levensbedreigende situaties om heel snel te reageren zonder na te moeten denken. We noemen dit deel van onze hersenen soms ook *het reflexbrein of het reptielenbrein*.
- *Het limbisch systeem*: Het limbisch systeem (amygdala, hippocampus, thalamus, hypothalamus en hypofyse) speelt een belangrijke rol in geheugen, emoties, motivatie, genot en verbinding met anderen. Het zorgt ervoor dat we emoties kunnen ervaren en op basis daarvan kunnen reageren. Dit deel van onze hersenen noemen we soms ook het *zoogdierenbrein*. Omdat het limbisch systeem en de hersenstam nauw samenwerken bij het ervaren van emoties worden ze soms ook als één brein beschouwd en *het emotioneel brein* genoemd. Het emotioneel brein wordt ook *het onbewuste brein* genoemd, omdat het verantwoordelijk is voor onze automatisen: dingen die automatisch verlopen en waarbij we niet moeten nadenken. Dit onbewuste emotioneel brein zorgt ook voor de stressreactie bij

de detectie van gevaar. Dit deel van de hersenen beoordeelt de omgeving en maakt een inschatting of een situatie veilig, gevaarlijk of levensbedreigend is. Bij gevaar wordt het stressmechanisme geactiveerd.

- *De hersenschors*: De hersenschors of (neo)cortex is de grijze massa die over de andere hersendelen heen zit. Het bestaat uit de zones die gespecialiseerd zijn in verwerken van informatie, taal, beweging, ... Bij de mens is dit deel van de hersenen heel sterk ontwikkeld, waardoor wij bewust kunnen denken, emoties kunnen interpreteren en reguleren. Dit deel van onze hersenen noemen we soms ook *het rationeel brein*. Omdat dit deel verantwoordelijk is voor bewuste denkprocessen en handelingen die we niet op automatische piloot doen, noemen we dit ook ons *bewust brein*. Een belangrijk deel van het rationeel brein is de prefrontale cortex (het gedeelte van onze hersenen achter ons voorhoofd). Dit deel is verantwoordelijk voor moeilijke denkprocessen zoals plannen, gerichte aandacht, relativeren, nuanceren, dingen in perspectief plaatsen, kritisch denken, logische beslissingen nemen, analyseren en synthetiseren. De prefrontale cortex speelt bovendien een grote rol bij empathie, samenwerken en onze emoties en impulsieve reacties onder controle te houden. De prefrontale cortex heeft een remmende functie op ons emotionele brein.

Om deze verschillende delen van onze hersenen te illustreren, gebruikt Van De Voorde (2021) de metafoor van de ruiter, het paard en de aap. De prefrontale cortex is als de ruiter op een paard. Het paard is het emotionele brein dat op hol slaat bij gevaar. Op de schouder van de ruiter zit een aap die symbool staat voor onze impulsen en onmiddellijke behoeftebevrediging. De ruiter (prefrontale cortex) heeft de taak het paard (onze emoties) en de aap (onze impulsen) onder controle te houden.

Onder normale omstandigheden werken de verschillende hersenendelen goed samen en kunnen we logische beslissingen nemen en onze emoties onder controle houden. Wanneer we echter geconfronteerd worden met acuut gevaar, wordt een overlevingsmechanisme in gang gezet, zodat we onszelf in veiligheid kunnen brengen. We noemen dit de fight-flight-reactie. Van zodra we gevaar detecteren, worden de stresshormonen noradrenaline en adrenaline in hoge dosis aangemaakt, wat zorgt voor heel wat lichamelijke reacties met als doel onszelf in veiligheid brengen door tot actie over te gaan. Er komt heel veel energie vrij om te kunnen vechten of vluchten. Het hart gaat sneller kloppen, de bloeddruk stijgt, de spierspanning neemt toe, de ademhaling wordt sneller en hoger (borstademhaling), de bloedsuikerspiegel stijgt, de zintuigen staan op scherp ... én onze prefrontale cortex wordt buiten spel gezet. Overleven vraagt immers een snelle, instinctieve en automatische actie. We reageren op automatische piloot, het gaat om reflexen die vanuit ons oerbrein gestuurd

worden. Het is een soort kortsluiting in de hersenen die functioneel is, omdat het levensreddend kan zijn in situaties waarin je geconfronteerd wordt met een reële dreiging. Wanneer we in de oertijd oog in oog stonden met een tijger of een ander wild dier, hadden we er baat bij om zo snel mogelijk en zonder nadenken te reageren. In onze hedendaagse maatschappij worden we echter niet meer aangevallen door tijgers, maar ons stresssysteem werkt nog steeds op dezelfde manier als in de oertijd. Van De Voorde (2021) spreekt van de “mentale jungle” waarin we geconfronteerd worden met “mentale tijgers” zoals deadlines, kritiek, toetsen, examens, presentaties, ... We zien dit als een reële bedreiging en het overlevingsmechanisme wordt geactiveerd en het stressbrein neemt het over. De ruiter wordt van zijn paard gegooid en het paard neemt het over. De remmende werking van de prefrontale cortex op het emotionele brein valt weg en de emoties nemen het over. Je wordt overspoeld door verdriet, wordt prikkelbaar, hebt geen controle meer over emotionele reacties, ... Het lukt op dat moment ook niet meer om rationeel te denken, te relativiseren, te plannen, gestructureerd te werken, ...



Deze theoretische uitleg over de werking van het stresssysteem en de metafoor van het paard, de ruiter en de aap zijn heel verhelderend voor jongeren met faalangst. Wanneer ze moeten studeren voor een toets / examen, het gevoel hebben dat ze het niet gaan kunnen, ... worden ze geconfronteerd met een mentale tijger. Hun hersenen interpreteren het als een bedreiging, waardoor de stressreactie geactiveerd wordt met alle bijhorende lichamelijke en cognitieve gevolgen. Voor jongeren is dit een verklaring van hun lichamelijke klachten op dat moment: hartkloppingen, zweten, pijn in de nek, hoofdpijn, duizelig zijn, ... Bovendien verklaart het ook waarom ze bij stress en paniek emotioneel worden en niet meer rationeel kunnen denken. Ze kunnen niet meer relativeren waardoor de stress nog meer toeneemt. In hun stress en paniek lukt het ook niet meer om nog te studeren of zich te concentreren op een toets, examen, opdracht, ... De metafoor van het paard, de ruiter en de aap werkt heel goed bij jongeren, omdat ze zich een visuele voorstelling kunnen maken. De ruiter vliegt van het paard en het emotionele brein slaat op hol. De prefrontale cortex wordt uitgeschakeld, waardoor studeren, nadenken, oplossingen bedenken, ... niet meer lukt.

“Welke effect heeft stress op jou?”

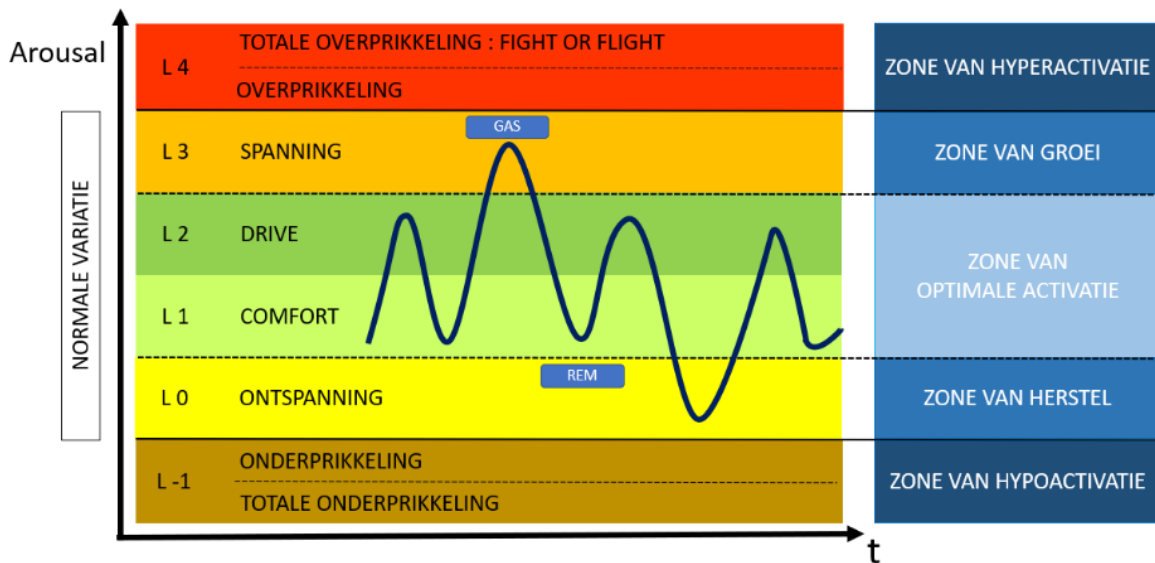
“Wat voel je in je lichaam?”

“Wat merk je nog op?”

Deze effecten kunnen verklaard worden aan de hand van de theorie van de stressrespons, de fight-flight-reactie, ...

2.2.1.2. De stresslevelcurve

Van De Voorde (2018) heeft de stresslevelcurve ontwikkeld: een visueel model om verschillende stresslevels in kaart te brengen. Hoe meer prikkels en hoe intenser de prikkels, hoe meer het stresssysteem van ons lichaam geactiveerd wordt. De stresslevelcurve is onder andere gebaseerd op bestaande modellen zoals de window of tolerance en de groeicirkels.



De stress-level curve ©

Van De Voorde (2021) maakt een opdeling in zes stresslevels, die bepaald worden door het niveau van arousal of de mate van activatie van het stresssysteem. Daarnaast wordt een opdeling gemaakt in zones waarin het effect op het dagelijks functioneren benoemd wordt.

- *L-1 (Totale) Onderprikkeling*: Er zijn te weinig prikkels om voldoende geprikkeld te worden om tot functioneren te komen. Dit is de zone van hypoactivatie of hypoarousal.
- *L0 Ontspanning*: Ons systeem is in rust, waardoor er ruimte is voor herstel.
- *L1 Comfort*: In onze comfortzone is er voldoende activatie om te kunnen functioneren en presteren, maar we worden niet uitgedaagd. Het gaat om gewoontes en routinetaken die weinig focus vragen.
- *L2 Drive*: Er is voldoende activatie om ons systeem alert te maken. Er wordt energie gemobiliseerd en er is sprake van focus, motivatie, doelgerichtheid, creativiteit en controle. Deze toestand wordt ook wel flow genoemd. We gaan zo op in de activiteit dat we de tijd uit het oog verliezen.
- *L3 Spanning*: In deze zone worden we uitgedaagd en komen we in de groeizone terecht. We komen in deze zone als we iets nieuws leren, iets doen dat we nog nooit gedaan hebben. We staan op scherp en er is een mengeling van plezier en angst.
- *L4 (Totale) Overprikkeling*: Onze arousal bereikt het hoogste niveau en we zijn overalert. Onze zintuigen staan op scherp en we raken overspoeld. Ons stresssysteem is in overdrive en er is sprake van hyperactivatie of hyperarousal. We reageren overemotioneel, handelen als

kip zonder kop en zijn niet meer in staat om te veranderen of te groeien. Er is chaos, paniek en de angst werkt verlammend. Dit niveau van arousal activeert de fight-flight-respons.

Ons lichaam vertoont verschillende stresslevels, afhankelijk van het aantal, het soort, de intensiteit en de duur van de prikkels die op ons afkomen. Ons niveau van arousal schommelt de hele dag en wordt constant aangepast aan wat op dat moment nodig is. Dit noemen we adaptief functioneren. Deze schommelingen zien we op de figuur van de stresslevelcurve in pieken en dalen.

Om goed te kunnen functioneren moet onze prikkelbalans in evenwicht zijn: niet te veel en niet te weinig prikkels. Levels 0 tem 3 vormen de normale variatie van arousal, waarin we goed kunnen functioneren en gepast kunnen reageren. We zitten dan in de window of tolerance.

Jongeren die last hebben van faalangst komen echter vaak in de rode zone terecht, de zone van overprikkeling. Op dat moment functioneren ze niet meer behoorlijk en kunnen ze niet meer gepast reageren. Ze kunnen niet meer optimaal presteren.

Per level van de stresscurve:

“Herken je dit?”

“Wanneer zit je in deze zone?”

“Wat doe je en voel je?”

“Hoe reageer je erop?”

2.2.1.3. Voordelen van stress

Stress op zich is niet negatief, gelukkig maar, want het leven zit vol uitdagingen. De activatie van ons stresssysteem heeft zelfs voordelen. Stress zorgt ervoor (al sinds de oertijd) dat we onszelf in veiligheid brengen bij gevaar. Gezonde stress helpt ons ook om optimaal te functioneren en te presteren. Het is een belangrijke energieleverancier en leidt tot optimale cognitieve en fysieke prestaties (zie level 2 van de stresslevelcurve). Stress is ook belangrijk om te kunnen groeien. Het helpt om jezelf uit te dagen en nieuwe kennis en vaardigheden te verwerven. We hebben stress nodig om veerkracht op te bouwen. Elke uitdaging vergroot ons aanpassingsvermogen.

“Op welke manier helpt stress jou?”

“Welke voordelen heeft het voor jou?”

2.2.1.4. *Spelen met gas en rem*

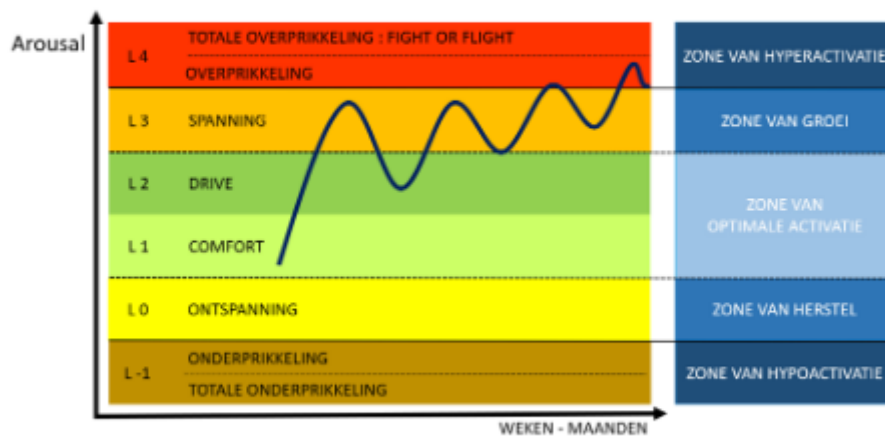
Een belangrijke voorwaarde om stress om te kunnen zetten in veerkracht is dat er na belastende momenten voldoende tijd is voor herstel (level 0 in de curve: ontspanning). Gezonde stress is intervalstress: inspanning wordt daarna gecompenseerd door ontspanning. De stresspieken zijn kort en doorheen de dag krijg je een golvend verloop: opvolging van pieken en dalen. Wanneer we veerkrachtig zijn, is er een afwisseling van activatie en herstel.

Na de actie keert ons systeem terug en gaat de stressrespons automatisch over in de herstelrespons, waardoor het lichaam weer terug kan herstellen. Deze stress- en herstelrespons wordt gereguleerd door het autonoom zenuwstelsel, wat bestaat uit twee subsystemen. De orthosympaticus is het gaspedaal dat de lichamelijke reacties in gang zet waardoor we tot actie kunnen komen. Het activeert de stressrespons. De parasympaticus is het rempedaal van ons stresssysteem en zorgt voor rust, ontspanning en herstel.

Na een inspanning keert ons stresssysteem automatisch weer tot rust na een inspanning of uitdaging. In onze huidige maatschappij worden we echter met mentale tijgers geconfronteerd: prikkels die op zich niet zo bedreigend zijn maar die we wel zo interpreteren (vb. een examen) of gedachten aan mogelijk gevaar in de toekomst (vb. piekeren). Deze mentale prikkels activeren ons stresssysteem op dezelfde manier als echt gevaar, waardoor er veel energie gemobiliseerd wordt in ons lichaam. Het nadeel is echter dat we meermaals per dag geconfronteerd worden met deze bedreigingen en dat we er niet van weg kunnen lopen. Bij deze mentale prikkels is er geen reële bedreiging, waardoor de vrijgekomen energie niet in actie omgezet kan worden (vechten of vluchten). Het gevolg daarvan is dat onze natuurlijke rem (de parasympaticus) niet spontaan geactiveerd wordt. Ons stresssysteem is nog niet aangepast aan de eisen en stressoren van de moderne tijd.

Omdat onze mentale tijgers ons remsysteem niet automatisch activeren, is het belangrijk dat we zelf bewust voldoende tijd nemen voor herstel. Doen we dat niet, zakt het arousalniveau nooit meer volledig naar 0 en schuift ons basisniveau van activatie in rust steeds meer naar boven. Zo komen we in een toestand van chronische overprikkeling terecht. De minste prikkel is dan voldoende om het overlevingsmechanisme in gang te zetten. Het stresssysteem is dan dolgedraaid en geraakt niet meer gekalmeerd. Je staat dan constant in een alerte toestand van paraatheid, gericht op de detectie van mogelijk gevaar, met heel wat lichamelijke, cognitieve en emotionele problemen tot gevolg.

Chronische overprikkeling



© Séverine Van De Voorde | www.vanstressnaarveerkracht.be

Deze chronische overprikkeling is heel herkenbaar bij jongeren met faalangst. Ze worden constant geconfronteerd met situaties waarin ze moeten presteren of het gevoel hebben dat ze moeten presteren, wat telkens tot een stressrespons leidt. Actief faalangstigen maken dan vaak te weinig ruimte voor herstel, waardoor hun basisstressniveau steeds stijgt. Ze bevinden zich in een voortdurende staat van paraatheid, waardoor ze constant gefocust zijn op gevaar (falen) en niet kunnen stoppen met studeren. Doordat hun basisstressniveau heel hoog zit, komen ze heel snel in de rode zone van overprikkeling terecht wanneer ze geconfronteerd worden met een nieuwe prikkel, zoals een vraag van een medeleerling, een mededeling van de leerkracht, een oefening die ze niet begrijpen, ... Het minste kan ervoor zorgen dat ze in de fight-flight-respons terecht komen.

Aangezien bij mentale tijgers de rem van ons stresssysteem niet automatisch geactiveerd wordt, is het noodzakelijk om zelf actief bezig te zijn om kalmeren van ons stresssysteem, zowel preventie als reactief. Preventief kan dit door op regelmatige tijdstippen rust in te bouwen. Reactief betekent dat je ingrijpt van zodra je signalen van een stijgend arousalniveau herkent.

“Waar kom jij van tot rust?”

“Wat helpt jou om te ontspannen?”

Maak dit concreet en laat de cliënt dit tot in de details beschrijven: wat doe je, wat voel je, waar voel je dat?

Van De Voorde (2021) geeft in haar boek heel veel tips om tot rust en ontspanning te komen en zo het stresssysteem te kalmeren. Het kan een inspiratiebron zijn voor cliënten:

- Buikademhaling: een rustige diafragma-ademhaling waarbij je langer uitademt dan inademt
- Hartcoherentietraining, app Respirelax+
- Stretchoefeningen
- Progressieve relaxatie van Jacobson: bij deze methode ga je spiergroep per spiergroep opspannen en na een aantal tellen weer loslaten.
- Massage of manuele therapie
- Matig intensief bewegen vb. wandelen
- ...

Andere ideeën die ik vaak van cliënten hoor: muziek luisteren, diamond painting, filmpjes kijken op de GSM, douchen, in bad gaan, telefoneren met vrienden, een boek lezen, ... Het belangrijkste is dat het iets is dat voor de cliënt zelf werkt.

Een techniek die gebruikt kan worden voor ontspanning is de veilige plek. De veilige plek is een autohypnotische techniek. Het is een techniek die gebruikt kan worden om een geheel van ontspanning op te roepen. Deze techniek helpt om het lichaam te kalmeren en om nieuwe hulpbronnen te ontwikkelen en te installeren in het brein. Deze techniek kan bovendien gecombineerd worden met bilaterale stimulatie: stimulatie van beide hersenhelften met als doel mentaal gevoelige netwerken te kalmeren. De therapeut kan dit o.a. doen door de cliënt afwisselend rechts en links aan te raken (bv. afwisselend tappen op de linker- en rechterknie). De cliënt kan dit ook zelf doen door afwisselend zacht op de schouders te slaan (vlinderslag) of door afwisselend de tenen van zijn ene en zijn andere voet op en neer te bewegen (tenenwippen). Bilaterale stimulatie werkt het best wanneer het voorkeurszintuig aangesproken wordt, bij de meeste mensen is dit visueel.

Ongewenste gevoelens zouden uitdoven bij bilaterale stimulatie (desensitisation) terwijl gewenste gevoelens versterkt zouden worden (reprocessing) (Koeman & Vranken, 2020).

Veilige plek:

Aan de cliënt wordt gevraagd om zich een plek voor te stellen waar hij zich veilig en comfortabel voelt. Dat kan een reële plek zijn (vb. de zee), maar het kan ook een imaginaire plek zijn (vb. een wolk bij de regenboog). Als de cliënt geen plek vindt, mag het ook een moment zijn waarop hij zich heel goed voelde. Bij jongeren met faalangst is het belangrijk dat het een plek is die niet gerelateerd is aan school, studeren, presteren, ... De plek mag geen enkele negatieve connotatie hebben.

Aan de cliënt wordt gevraagd om rustig de tijd te nemen om zo'n plek te vinden. Indien hij zo'n plek gevonden heeft, mag hij de ogen sluiten en in gedachten naar die plek gaan.

Vervolgens helpt de therapeut om het beeld van die plek zo concreet en gedetailleerd mogelijk op te roepen, zowel op visueel, auditief als proprioceptief vlak. Dat doet hij door details te vragen.

“En terwijl je daar nu bent, let eens op wat je ziet. Zijn er mensen bij jou of ben je alleen? Is het dag of nacht? Is het licht of is het donker? Ben je buiten of binnen? Hoe ziet de lucht eruit? Welke kleuren zie je om je heen? Welke kleren draag je? ...”

“Wat hoor je allemaal? En wat nog? En wat nog meer? ...”

“Wat voel je? Waar voel je dat in je lichaam? ...”

“Kan je een naam geven aan deze plek?”

“Dit is jouw plek. Weet dat je ernaartoe kan gaan wanneer je maar wilt en dat je er de rust kan voelen die je nu voelt, want het is jouw plek.”

Zodra de cliënt een gevoel van ontspanning heeft weten op te roepen aan de hand van de veilige plek, stelt de therapeut voor om samen bilaterale stimulatie te doen. Tijdens de bilaterale stimulatie vraagt de therapeut aan de cliënt om eens diep in en uit te ademen.

Na de bilaterale stimulatie vraagt de therapeut: “Hoe voel je je nu?”

De therapeut vraagt de cliënt om zijn lichaam te scannen. Als hij nog ergens spanning voelt, kan er opnieuw begonnen worden. Indien de cliënt zich helemaal ok voelt, dan kan er gestopt worden. De cliënt wordt dan gevraagd om opnieuw diep in en uit te ademen.

De therapeut vraagt de cliënt om terug te keren naar het hier en nu. Dit doe je door af te tellen of door de cliënt te vragen om tweemaal diep in en uit te ademen.

(Koeman & Vranken, 2020)

2.2.2. Gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld

Jongeren met faalangst hebben vaak een negatief zelfbeeld en een laag gevoel van eigenwaarde. Ze geloven niet in hun eigen capaciteiten. Dit wordt vaak nog versterkt door denkfouten die faalangstigen maken. Ze gaan de oorzaken van succes toeschrijven aan externe factoren: “Ik heb geluk gehad”, “Het was een gemakkelijke toets”, “De leerkracht was goed gezind” (externe attributie). Bij een slecht resultaat bevestigt dit hun negatief zelfbeeld: “Zie je wel, ik kan het niet” (Prinsen, 2010). Deze attributiefouten maken eveneens dat het opbouwen van zelfvertrouwen zo weinig succesvol verloopt. Wat opgeslagen ligt in je negatieve geheugenarchief krijg je er niet uit. Je moet er je hele leven mee omgaan. Belangrijk is dus dat je zorgt voor een concurrerend positief archief.

Alles wat je aandacht geeft, groeit. Als je focust op wat je goed doet, op je sterke punten en competenties, gaan ze groeien en kom je terecht in een positieve spiraal. Als je focust op wat goed gaat en analyseert hoe het komt dat het goed gaat, ga je het de volgende keer nog beter doen. Dankzij de energie en het enthousiasme dat het je geeft, zal je het de volgende keer nog beter doen. Wanneer je in tegendeel vooral focust op wat slecht gaat, kom je in een negatieve spiraal terecht. Je stopt heel veel energie in het verbeteren van fouten, raakt ontmoedigd, denkt dat je niets waard bent en dat het nooit zal lukken, waardoor je nog meer fouten maakt, ... (Frisque, 2020).

Bij faalangstigen is het belangrijk om deze negatieve spiraal te doorbreken en te focussen op hun kwaliteiten, competenties, successen, ... en die extra in de verf te zetten.

“Wat zijn je kwaliteiten? Waar ben je goed in?”

Hierbij kan gebruik gemaakt worden van het Kwaliteitspel PLUS (Gerrickens & Verstege, 2012) of het Kernkwadrantenspel (Ofman, 2017). De cliënt kiest uit een stapel kaarten de kaartjes van kwaliteiten die hij bij zichzelf herkent en benoemt voorbeelden waaruit blijkt dat dit een kwaliteit is.

“Wat betekent deze kwaliteit?”

“Herken je deze kwaliteit bij jezelf?”

“Wanneer heb je deze kwaliteit?”

“Hoe kunnen we deze kwaliteit van jou in de klas of op school zien?”

“Hoe kunnen we deze kwaliteit van jou buiten de school zien?” (vb. thuis, bij vrienden, ...)

“Wat heb je nodig om deze kwaliteit meer te laten zien?”

Uitbreiding: Vraag aan 3 mensen uit je omgeving (vb. ouders, een vriend, ...) om 3 kwaliteiten van jou op te schrijven. Dit kan als huiswerkopdracht meegegeven worden.

(Koeman & Vranken, 2020)

Noteer in een schriftje elke dag iets dat je goed gedaan hebt (een goede aanpak, gedrag, beslissing, ...). Dit kan als huiswerkopdracht meegegeven worden.

Uitbreiding: Noteer hierbij elke dag welke kwaliteit je hierbij benut hebt.

Cakeje bakken:

Bedenk een recept voor een cakeje dat JOU een gevoel van ontspanning / blijdschap / voldoening geeft als je er een hap van neemt. "Welke ingrediënten wil je erin steken?" (alles mag vb. vriendin, strand, ...)

2 ingrediënten voor ontspanning

2 ingrediënten voor blijdschap

2 ingrediënten voor voldoening

"Welke kleur heeft je cake? Welke geur? Welke smaak?" (mag afwijken van de realiteit)

Neem denkbeeldig een hapje van het cakeje als jij behoefte hebt aan het gevoel van ontspanning / blijdschap / voldoening. Smakelijk!

Een levensdomeineninterview is een zeer waardevolle interventie. Ons leven speelt zich af op vele verschillende domeinen: familie, sociaal leven, hobby, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit, school, ... School is daar dus maar één deeltje van. Een levendomeineninterview geeft de cliënt zicht op wat hij belangrijk vindt in zijn leven. Vaak kunnen we veerkracht halen uit één domein om op een ander domein succesvoller te zijn. Het is niet mogelijk om op alle domeinen even succesvol te zijn. Het is belangrijk om een gezonde balans te vinden. Zo kan de veerkracht die je uit de jeugdbeweging put, je helpen om beter om te gaan met de moeilijkheden op school (Koeman & Vranken, 2020).

Levensdomeineninterview:

"Welke levensdomeinen zijn voor jou belangrijk in je leven?"

Voor elk van deze levensdomeinen tekenen we een spaak van een wiel. Elke spaak staat voor een levensdomein.

"Stel je de spaak voor als een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 staat voor onvoldoende aandacht voor het betreffende levensdomein en 10 voor de aandacht die je graag wil besteden aan het betreffende levensdomein."

"Duid aan op de spaak waar je je nu bevindt."

"Geef op de schaal ook aan wat goed genoeg is voor jou. Dat hoeft niet altijd een tien te zijn."

"Beeld je in hoe het is om op die 10 te staan. Wat is er dan anders voor jou? Wat is er dan anders voor de mensen uit je omgeving? Wat nog meer?"

"Ga na wat je nu al goed doet."

“Denk eens na over een moment in het recente verleden dat je hoger stond op deze schaal. Wat deed je toen? Kun je daar nog meer van doen?”

“Wat kan jij doen om een stapje hoger te komen?”

“Wat kan je morgen al doen?”

(Koeman & Vranken, 2020)

2.3. Denken

2.3.1. Helpende gedachten

De meeste faalangsttrainingen zijn gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Dit is een vorm van therapie die erop gericht is om gedachten van mensen te veranderen om zich op die manier beter te leren voelen. In oplossingsgerichte therapie zijn we echter minder gefocust op de gedachten die negatieve gevoelens en gedrag veroorzaken, maar gaan we vooral kijken naar de gedachten die helpen om ons doel te bereiken. We focussen ons op helpende cognities, kernovertuigingen en gedrag. Dit gebeurt niet door nieuwe cognities, overtuigingen en gedrag te ontwikkelen en te toetsen, maar door vooral adaptieve en helpende cognities, overtuigingen en gedrag te zoeken en uit te breiden die elke cliënt al, tot op zekere hoogte, heeft (Bannink, 2014).

Irrationele gedachten: Veel van onze automatische gedachten zijn irrationeel. Gedachten die jongeren met faalangst vaak hebben zijn: “Ik kan het niet”, “Het gaat me nooit lukken”, “Ik ga sowieso gebuisd zijn”, ... Deze gedachten veroorzaken ongewenste gevoelens en gedragingen, die hen niet helpen te bereiken wat ze willen. Angst werkt vaak verlamdend en veroorzaakt vermijdingsgedrag.

Rationele gedachten: Dit zijn gedachten die gebaseerd zijn op de objectieve werkelijkheid en die ons helpen ons te voelen zoals we ons willen voelen, ons te gedragen zoals we ons willen gedragen en om ons doel te bereiken. Als je wil slagen voor een examen, is het beter om te denken “Ik ga hard studeren en we zien wel, ik doe mijn best” dan om te denken “Ik kan nooit slagen voor dat examen” (Frisque, 2020).

Ontleden van een situatie waar je tegenop ziet: vb. studeren voor wiskunde

“Wat denk je hierbij?”

“Wat voel je hierbij?”

“Welk gedrag roept dit op?”

Ontleden van de gewenste situatie:

“Hoe wil je je gedragen?”

“Welke gevoelens vergemakkelijken dit gedrag?”

“Welke gedachten helpen je hierbij?”

Observatieopdracht:

Observeer in welke positieve situaties welke automatische gedachten het gewenste gedrag uitlokken en welke positieve stemming daarbij hoort.

(Bannink, 20014)

Datum	Gebeurtenis	Positieve automatische gedachten / beelden	Positief gedrag

Een oefening uit de NLP (Neuro Linguistic Programming) over het creëren van krachtige overtuigingen:

1. Denk aan iets wat je over jezelf zou willen denken, maar waarvan je niet zeker weet of het zo is.
2. Formuleer je gewenste overtuiging in een positieve vorm. Zorg ervoor dat deze echt bij je past en dat het om iets gaat waaraan je iets kunt doen.
3. Vraag jezelf: Wat zou iemand die deze overtuiging heeft van nature doen? Stel je een aantal gedragingen van die persoon voor en schrijf ze op.
4. Kies een situatie in de toekomst waar je de gewenste overtuiging wil hebben.
5. Kies gedrag uit de lijst dat duidelijk maakt wat je gewenste overtuiging is en dat past in die situatie.
6. Stel jezelf voor in die situatie terwijl je je zo gedraagt. Kijk naar de scène, zoals naar een film, waarin de toekomstige jij zich gedraagt in overeenstemming met je gewenste overtuiging. Verander de scène zo nodig zodat deze positief is en past.
7. Draai de scène dan terug tot aan het begin. Stap erin en beleef het alsof het echt gebeurt. Kijk naar alles om je heen, voel hoe het voelt. Hoor hoe je je overtuiging met zekerheid naar voren brengt. Maak de hele scène af.

(Bannink, 2014)

2.3.2. Defusie

Er gaan voortdurend gedachten door ons hoofd. Deze kunnen gaan over wat je voelt, over dingen die je vandaag nog moet doen, over herinneringen, ... In het hoofd van jongeren met faalangst gaan heel wat negatieve gedachten rond: negatieve gedachten over zichzelf, angst om het niet goed te doen, gedachten van mislukken ... Deze gedachten hebben een grote invloed op hoe ze zich voelen. Deze

gedachten gaan een eigen leven 'lijden' met een lange ij. Ze worden er ongelukkig van (Jansen, 2020). Gedachten zijn echter slechts verhalen, een reeks woorden op een rij die ons iets vertellen (Harris, 2009). Het probleem is dat ze deze taal veel te serieus gaan nemen. Als hun verstand roept dat ze niet goed bezig zijn, dat ze gefaald hebben wanneer er iets niet lukt, dan raakt dit hen. Er is echter niemand om hen heen die die lelijke dingen zegt, het zit enkel in hun hoofd (Jansen, 2020). In de cognitieve gedragstherapie leren ze cliënten om negatieve gedachten te bestrijden met positieve gedachten. Ze proberen irrationele gedachten uit te dagen en om te buigen naar rationele gedachten. Op korte termijn lijkt dit soms te werken, maar op lange termijn winnen ze uiteindelijk terug aan kracht.

In Acceptance and commitment therapie (ACT) leren ze cliënten om het gevecht met de negatieve gedachten niet aan te gaan, maar er op een andere manier naar te leren kijken. In plaats van nieuwe gedachten toe te voegen, gaan ze proberen om de bestaande gedachten uit haar serieuze verband te trekken. Ze noemen dit binnen ACT "defusie". Met behulp van humor en vreemde oefeningen leren cliënten om serieuze gedachten niet meer zo serieus te nemen (Jansen, 2020). Bij defusie gaat het erom dat de cliënt op een andere met zijn gedachten leert omgaan, waardoor het effect en de invloed minder groot worden. Naarmate de cliënt leert om pijnlijke en onplezierige gedachten te defuseren, verliezen ze steeds meer het vermogen om hem angst aan te jagen, te storen, te verontrusten of stress te bezorgen. De cliënt leert nutteloze gedachten, bijvoorbeeld overtuigingen die hem inperken of strenge zelfkritiek, te defuseren, waardoor de invloed van die gedachten op zijn gedrag afnemen (Harris, 2009).

Net zoals in ACT, zien we in oplossingsgerichte therapie negatieve gedachten niet als iets waar we tegen moeten vechten, maar als een bondgenoot. Negatieve gedachten en de bijhorende negatieve gevoelens hebben immers een functie. Samen met de cliënt gaan we op zoek naar hoe deze helpend zijn voor de cliënt. Een lastig gevoel dat samenhangt met negatieve gedachten kan je vergelijken met een alarm of een bodyguard: iets dat je vertelt dat je gedachten niet kloppen met wie je bent. We nodigen de cliënt uit te zoeken naar gedachten die wel passen bij wie hij is of wie hij wil zijn.

Enkele defusietechnieken uitproberen:

- *Je geest bedanken: Als je geest aankomt met negatieve verhalen, bedank hem dan. Bv. "Bedankt voor je inbreng, hoofd." Of "Bedankt hoofd".*
- *Benoemen: Telkens wanneer je een gedachte opmerkt, zeg je tegen jezelf "Ik heb de gedachte dat..."*
- *Je verhaal een naam geven: Stel vast wat de favoriete verhalen in je hoofd zijn en geef die verhalen een naam vb. "het mislukkelingverhaal" of het "ik kan het niet verhaal". Wanneer je verhaal de kop*

opsteekt, benoem het dan bij zijn naam. Vb. "Aha, daar hebben we het mislukkingverhaal weer."

- Muzikale gedachten: Zing een negatieve gedachte over jezelf op de melodie van "Lang zal hij leven".

- De gekke-stemmetjes-techniek: Deze techniek werkt goed bij terugkerende negatieve oordelen over jezelf. Je stelt je voor dat deze gedachte uitgesproken wordt door een tekenfilmpersonage met een grappige stem (vb. Bert of Ernie van Sesamstraat).

Het doel van defusie is niet om van onplezierige gedachten af te raken, maar om ze te gaan zien zoals ze werkelijk zijn (alleen maar woorden) en de strijd ermee op te geven (Harris, 2009)

De cliënt kan in een huiswerkopdracht verschillende technieken uitproberen en de volgende sessie kan dit verder besproken worden: "Welke techniek werkt voor jou het beste?", "Heb je ook iets anders geprobeerd dat voor jou werkt?"

Je verstand een naam geven:

Om afstand te kunnen nemen van je denken, is het belangrijk om te voelen dat je losstaat van je verstand (je gedachten). Volgens Gijs Jansen (2020) is dé manier om dat te bereiken je verstand (of je "piekerfabriek") een koosnaam te geven vb. Harry, Annie, Cruella, ... Van het moment dat je hem een naam geeft en met hem kan praten, ontstaat er een gezonde afstand tussen jou en je verstand. Je hoeft niet te proberen de discussie met je verstand te winnen. Het enige wat je doet, is constateren dat je verstand aan het zeuren is. Door dit hardop te benoemen haal je de angel uit die gedachten. Je merkt het op, maar gaat bewust niet te veel mee in de maalstroom van gedachten.

"Welke naam kies jij voor je verstand / je piekerfabriek?"

"Welke eigenschappen passen bij je verstand?"

Vb. perfectionistisch, aardig, streng, lief, kleinerend, hard, zachtaardig, oordelend, behulpzaam, negatief, onaardig, belerend, bazig, onbevangen, kwaadaardig, positief, belemmerend, boos, piekeraar, doemdenker, liefkozend, blij, vrije denker, overheersend, ...

"Op welke manier helpt je verstand je?"

"Wat vind je van de relatie met je verstand?"

Je zult je verstand de rest van je leven nodig blijven hebben vb. om boodschappenlijstjes te maken, om te studeren, ... Zonder je verstand kan je niet goed functioneren. Maar datzelfde verstand kan je ook een vervelend gevoel geven. Door defusie kan je leren om je verstand te gebruiken wanneer je het nodig hebt en om het links te laten liggen als het je in de weg zit.

"In welke situaties wil je je verstand gebruiken?"

"Op welke manier kan je je verstand tot bondgenoot maken?"

2.3.3. Innerlijke criticus

De innerlijke criticus is een term voor het stemmetje in je hoofd dat voortdurend kritisch is en je aanvalt en veroordeelt. Iedereen heeft daar wel eens last van, maar vooral bij onzekere mensen is dit stemmetje meer actief en scherper. Jongeren met faalangst hebben een sterk ontwikkelde innerlijke criticus. De innerlijke criticus stelt perfectionistische eisen en straft hen bij de minste fout ze maken. Het is die stem die zegt dat ze dom zijn, niets kunnen, het altijd verpesten, ... Deze stem ondermijnt hun zelfvertrouwen voortdurend.

Innerlijke criticus externaliseren:

1. *Hoe uit jouw innerlijke criticus zich?*
2. *Wat zegt je innerlijke criticus tegen je als je een fout maakt of iets wil gaan doen?*
3. *Als we jouw innerlijke criticus symboliseren door een draak, hoe zou hij eruit zien?*
4. *Hoe groot? Welke kleur? Klauwen? Spuwt hij vuur? Enz.*
5. *Maak contact met de draak.*
6. *Kan je hem de hand schudden en zeggen dat je hem wil leren kennen? Wat zou je hem willen vragen?*
7. *Vraag de draak wanneer en waarom hij in jouw leven kwam.*
8. *Hoe lang is die draak al in je leven? Hoe zag je leven eruit voordat hij opdook? Wat was bijzonder aan die periode in je leven?*
9. *Heb je deze ondermijnende gedachte nog nodig?*
10. *Bedank de draak voor de initiële goede bedoeling en zie hem als een bondgenoot.*
11. *Bedenk een figuur of dier dat symbool kan staan voor constructieve boodschappen.*
12. *Welke constructieve boodschappen zou deze figuur je geven?*

2.3.4. Piekeren

De wetenschappelijke definitie voor piekeren is “repetitief negatief denken”. Bij piekeren gaat het om bepaalde gedachten die steeds opnieuw terug opkomen en die negatief van aard zijn: iets waar je bang, boos of verdrietig over bent of gewoon een vervelend probleem waar je mee zit. Een ander kenmerk van piekeren is dat het vanzelf gaat, het komt automatisch op. Piekergedachten komen ook op wanneer je het niet wilt. En eens de piekertrein vertrokken is, kan je hem nog moeilijk stopzetten. Hoe meer je tegen jezelf zegt dat je er niet aan wil denken, des te vaker komen die vervelende gedachten op. Piekeren gaat vaak samen met het willen wegduwen van die gedachten, wat het piekeren alleen maar aanwakkert. En dan ga je daar ook nog eens over piekeren: waarom kan ik niet

stoppen met piekeren? Een laatste belangrijk kenmerk van piekeren is dat het niet helpt, het is niet productief. Piekergedachten gaan zelden over het bedenken van een actieplan. Je blijft vooral ronddraaien in gedachten “wat als?”, “waarom?”, ... (Raes, 2020).

Jongeren met faalangst hebben vaak last van piekergedachten. Ze blijven nadenken over hun examens, taken die ze moeten maken, resultaten die niet goed waren, ... Deze gedachten komen steeds terug en zijn niet productief, in tegendeel, ze hinderen hen in hun functioneren en hebben een negatieve invloed op hun zelfvertrouwen.

54321:

We kunnen het piekeren doen stoppen door ons te focussen op het hier en nu. Een eenvoudige en krachtige oefening hiervoor is de 54321. De 54321-methode is een techniek waarbij je eerst focust op wat je ziet. Je benoemt 5 dingen die je ziet en dat doe je met aandacht. Je omschrijft duidelijk wat ziet, met volle aandacht, zodat je ondertussen niet aan andere dingen denkt. Daarna benoem je met aandacht 5 dingen die je hoort. Ten slotte benoem je 5 dingen die je voelt (op tactiel vlak). Steeds met aandacht benoem je daarna vier dingen die je ziet, vier dingen die je hoort en 4 dingen die je voelt. Daarna benoem je drie dingen die je ziet, drie dingen die je hoort en drie dingen die je voelt.

Vervolgens benoem je twee dingen die je ziet, twee dingen die je hoort, twee dingen die je voelt. Ten slotte benoem je één ding dat je ziet, één ding dat je hoort, één ding dat je voelt.

Variant: combinatie met ademhaling: Bij elke inademing zeg je “ik zie” en bij elke uitademing zeg je bijvoorbeeld “een bruine eiken kast”. Hetzelfde doe je voor wat je hoort en wat je voelt.

Het doel van de 54321-oefening is om terug te komen in het nu. Als je merkt dat je weer afdwaalt naar je piekergedachten, focus je dan opnieuw op het nu.

Variant: Als je wil slapen, hou je best je ogen toe. Je kan je dan inbeelden wat je zou zien als je je ogen open zou hebben. Deze techniek is één van de meest efficiënte inslaaptechnieken. Veel mensen kunnen moeilijk inslapen omdat ze piekeren. De 54321-techniek doorbreekt het piekeren (Milton Erickson, in Frisque, 2020).

Piekertijd (piekeren beperken in de tijd):

Het afspreken van een “piekertijd” kan nuttig zijn: de cliënt stelt de piekergedachten uit naar een afgesproken moment vb. iedere laatste vijf minuten van een half uur of twee keer per dag een kwartier. Dat piekergedachten opkomen, daar kan je niets aan doen. Waar je wel vat op hebt is ze loslaten.

“Heb je al eens meegemaakt dat ze plots weg waren of minder? Wat deed je dan? Zijn er nog andere dingen die kunnen helpen om je gedacht op iets anders te richten?”

Op deze manier kan je zoeken naar hulpmiddelen die het mogelijk maken om de piekergedachten uit te stellen naar een afgesproken piekermoment (Luc Isebaert, in Lefevere de Ten Hove, 2018).

Piekerstoel (piekeren beperken in de ruimte):

Piekeren kan je ook beperken in de ruimte. We zoeken naar een plaats die alleen voor het piekeren gebruikt wordt, bijvoorbeeld een piekerstoel. Wanneer een piekergedachte boven komt en het niet lukt om aan iets anders te denken, gaat de cliënt op de piekerstoel zitten. De cliënt mag zo lang hij wil blijven zitten om te piekeren. Van zodra hij opstaat, gaat hij andere dingen doen (Luc Isebaert, in Lefevere de Ten Hove, 2018).

2.4. Doen

2.4.1. Goede gewoonten

Gewoonten zijn handelingen die bij herhaling voorkomen in een bepaalde context. Bijvoorbeeld koekjes eten als je stress hebt voor een examen. In een ander context (vb. zomervakantie) kan je gemakkelijk van de koekjes afblijven.

We maken een onderscheid tussen gezonde gewoonten en ongezonde gewoonten die je liever kwijt wil. Gewoonten worden in de hersenen opgeslagen in de vorm van een hersencircuit. Dit circuit blijft voor altijd aanwezig. Je kan wel een nieuwe gewoonte aanleren die dan in de vorm van een nieuw circuit in de hersenen opgeslagen wordt. Het duurt ongeveer 21 dagen om een nieuw circuit aan te maken als je het dagelijks doet. Hoe vaker je het doet, hoe sterker dit circuit wordt. Als je een nieuwe gewoonte wil aanleren (vb. een dagelijkse ademhalingsoefening doordat je gaat slapen), moet je dit dus minstens 21 dagen dagelijks volhouden. Doordat de oude gewoonte wel blijft bestaan, is terugval in oude gewoonten heel gemakkelijk. Je valt terug in een oude gewoonte als je deze een paar keer na elkaar opnieuw doet (Luc Isebaert, in Frisque, 2020).

Gezonde eetgewoonten:

Evenwichtige voeding helpt om gezond te blijven, waardoor je beter stress aankunt. Omega 3 (vette vis, koolzaadolie), magnesium (gedroogd fruit, noten, volle granen) en veel water drinken helpen tegen stress. Het is vooral belangrijk om goed te variëren waardoor je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.

Gezonde slaapgewoonten en voldoende nachtrust:

Het aantal uren slaap dat je nodig hebt, is voor iedereen verschillend. Sommigen hebben genoeg aan 5 uur slaap, terwijl anderen 9 of 10 uur slaap nodig hebben. Jongeren met faalangst hebben vaak moeilijkheden met slapen. Ze kunnen moeilijk inslapen, omdat ze liggen te piekeren over hun schoolwerk of prestaties (inslaapproblemen) of ze worden 's nachts wakker en kunnen niet meer verder slapen (doorslaapproblemen). Gevolgen hiervan kunnen zijn: humeurigheid, prikkelbaarheid, vermoeidheid, concentratieverlies, verminderde prestaties, ... Dit versterkt de faalangst nog meer. Om goed te kunnen slapen, is een goede slaaphygiëne van belang:

- Zorg voor voldoende fysieke activiteit overdag, maar doe geen sport in de laatste twee uur voor het slapengaan.

- Doe vlak voor het slapengaan iets dat je rustig maakt, iets dat je ontspant. Enkele voorbeelden: een warm bad nemen, een boek lezen, ontspannings- of ademhalingsoefeningen, ...
- Zorg voor een goede matras, verduister je slaapkamer, zorg voor een optimale kamertemperatuur (tussen 16 en 18 graden), demp het geluid van buiten, ...
- Gebruik je bed alleen om te slapen, niet om te studeren, te herhalen, ...

Tips voor als je niet kan slapen:

- Ga een uurtje later slapen, om je slaapefficiëntie te verhogen.
- Wanneer je niet kan slapen of 's nachts wakker wordt: buikademhaling, ontspanningsoefening, 54321, ...
- Wanneer je na 20 minuten nog niet kan slapen: sta op en ga iets anders doen, lees in een boek tot je je slaperig voelt, doe iets saais en monotoons, ...
- Als je blijft piekeren, schrijf het op en plan wat je eraan gaat doen. Als het uit je gedachten is, kan je je beter ontspannen.
- Zelfs goede slapers slapen wel eens slecht. Door een minder goede nachtrust te accepteren, help je de vicieuze cirkel te doorbreken (Frisque, 2020).

“Welke goede eet- en slaapgewoonten heb jij?”

“Op welke manier helpen die goede gewoonten je?”

“Wat is een volgende stap in het verbeteren van je gewoonten?”

“Wat zijn energievreters? Wat zijn activiteiten die je energie vreten?”

“Wat zijn energiegevers? Wat zijn activiteiten die je energie geven?”

“Hoe kan je het aanpakken om minder energievreters te hebben of er minder last van te hebben?”

“Hoe kun je de energiegevers meer plannen of ze met meer aandacht doen?”

2.4.2. Timemanagement en plannen

“De examen beginnen binnenkort en ik heb nog maar de helft gestudeerd.”

“Ik heb morgen een grote toets van wiskunde en ik moet ook mijn boekbespreking voor Frans nog verder afwerken.”

“Ik heb veel te weinig tijd, want ik moet vanavond voor 5 toetsen studeren.”

“Over 2 dagen moet ik een presentatie geven in de klas en ik ben er nog niet aan begonnen.”

...

Dit zijn allemaal uitspraken die ik regelmatig hoor bij jongeren. Het zijn voorbeelden van stress die vermeden had kunnen worden met een goede planning en organisatie. Een goede planning en goed tijdsbeheer zijn zeer noodzakelijk. Het is belangrijk om goed te plannen en om de juiste dingen te plannen.

Jongeren gaan de hele dag naar school, komen thuis en hebben dan nog een hele lijst taken te maken en lessen te leren. In combinatie met hun sociaal leven, hobby's en nood aan ontspanning is dat niet evident. Dit vraagt heel wat planningsvaardigheden om dit op een goede, efficiënte manier te organiseren. Bij faalangstige jongeren merk ik vaak op dat het hen angst en stress bezorgt. Ze hebben het gevoel dat ze te veel moeten doen in te weinig tijd, wat vaak leidt tot paniek. Op school leren ze plannen, maar vaak hebben ze weerstand tegen deze klassieke manier van plannen: een strikte planning per uur. Ze geven vaak aan dat dit voor hen niet werkt. Een simpele to-do lijst is vaak veel efficiënter om overzicht te krijgen.

Een handige techniek om te plannen is een schema ontwikkeld door president Eisenhower. Een taak kan dringend of niet dringend, belangrijk of niet belangrijk zijn. Als je dit in een tabel zet, krijg je vier soorten taken:

	Dringend	Niet-dringend
Belangrijk	A-taken	B-taken
Niet-belangrijk	C-taken	D-taken

Door taken in dit schema in te delen, komt er terug rust en overzicht. Voor jongeren is dit vaak een handig hulpmiddel om overzicht te krijgen en prioriteiten te stellen. A-taken zijn taken die dringend en belangrijk zijn, zij krijgen prioriteit. D-taken zijn niet-dringend en niet-belangrijk en zouden de laagste prioriteit moeten krijgen (Frisque, 2020).

“Hoe plan en organiseer jij je werk op dit moment?”

“Wat werkt goed voor jou?”

“Wat zou je nog wat anders willen aanpakken om je efficiëntie te verhogen?”

2.4.3. Studiemethode

Jongeren met faalangst hebben vaak geen efficiënte studiemethode. Actief faalangstigen hebben de neiging om veel te veel te studeren, tot in de details, overmatig te herhalen, ... Passief faalangstigen gaan dan weer te weinig studeren of uitstellen. We gaan er echter van uit dat ze hier een goede reden voor hebben. Zowel vermijdingsgedrag (bij passief faalangstigen) als het te veel inzetten (bij

actief faalangstigen), is een tranquilizer (spanningsverminderaar) voor de angst om te falen. De taak roept zoveel onrust en angst op, dat men die wil wegdrukken. Dit betekent ook dat we de tranquilizer niet zomaar kunnen wegnemen. We moeten er iets naast kunnen zetten, een soort tegengif.

“Welke voordelen heeft te veel inzet voor jou?”

“Welke voordelen heeft uitstellen voor jou?”

Het is belangrijk dat een jongere met faalangst begeleiding krijgt bij het zoeken naar een efficiënte studiemethode. Er zijn heel veel werkboeken, cursussen, trainingen, ... op de markt, maar mijn ervaring is dat een individuele begeleiding meer effect heeft. Dit kan op school door een leerkracht of een leerlingbegeleider of buiten school bij een studiecoach.

“Hoe studeer jij?”

“Wat werkt goed voor jou?”

“Wat zou je graag willen leren op vlak van je studiemethode?”

Besluit

In dit eindwerk heb ik alle interventies, oefeningen, vragen, ... die ik de afgelopen jaren uit boeken en opleidingen geleerd heb op een rijtje gezet. Ze zijn ingedeeld in 3 grote groepen: interventies gericht op het denken, het voelen en het doen. Deze interventies zijn ingebed in een oplossingsgericht kader waarin belang gehecht wordt aan het stellen van bruikbare doelen in therapie, het zoeken naar uitzonderingen, kleine vooruitgang en krachtbronnen bij de cliënt en zijn context.

Deze interventies zijn bruikbaar in verschillende settings. Leerkrachten en leerlingbegeleiders kunnen ermee aan de slag om leerlingen met faalangst te begeleiden, zowel individueel als in groep. Ook preventief kunnen enkele interventies bruikbaar zijn om de veerkracht van leerlingen te verhogen, waardoor ze beter kunnen omgaan met stress en minder vatbaar zijn voor faalangst. Ik ben ervan overtuigd dat alle jongeren ermee gebaat zouden zijn om dit op jonge leeftijd te leren. Heel wat stressklachten op latere leeftijd zouden hiermee vermeden kunnen worden.

Tot slot zijn deze interventies uiteraard ook bruikbaar voor psychologen en psychotherapeuten die werken met jongeren met faalangst. Voor mij was het heel zinvol om dit allemaal op een rijtje te zetten en ik hoop dat het ook voor andere een inspiratiebron kan zijn.

Referenties

Buyck, I. (2018). *Boekbespreking Eerste hulp bij faalangst. In: Gedragstherapie, jaargang 51, nummer 1, maart 2018.*

De Lara-Kroon, N. & Van Efferen-Wiersma, E. (2009). *Faalangst. In: Psychosociale problemen. Kind en Adolescent praktijkreeks.* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Frisque, A.M. (2020). *De kracht van stress.* Kapellen: Witsand uitgevers.

Gerrickens, P. & Verstege, M. (2012). *Kwaliteitspel PLUS.* 's-Hertogenbosch: Gerrickens uitgeverij.

Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Jansen, G. (2020). *Uit liefde voor jezelf.* Zaltbommel: Thema.

Koeman, P. & Vranken, S. (2020). *Wat je van stokstaartjes kan leren? Interventietechnieken voor oplossingsgericht werken met kinderen en jongeren.* Leuven: Acco.

Le Fevere de Ten Hove, M. (2018). *Korte Therapie. Handleiding bij het 'Brugse model' voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren.* Antwerpen: Garant.

Le Fevere de Ten Hove, M., Callens, N., Geysen, T. & Maene, W. (2008). *Survivalkit voor leerkrachten. Oplossingsgericht werken op school.* Antwerpen: Garant.

Ofman, D. (2017). *Kernkwadrantenspel.* Den Haag: Core Quality International.

Prinsen, H. (2010). *Help! Mijn kind heeft faalangst. Gids voor ouder en kind bij het omgaan met faalangst en examenvrees.* Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Raes, F. (2020). *Weg van het piekeren.* Leuven: Lannoo.

Van De Voorde, S. (2021). *Van stress naar veerkracht.* Gent: Borgerhoff & Lamberigts.