



Zeg, heb jij ook zo'n faalangst?

AANDACHT VOOR STUDENTENWELZIJN OP HOGESCHOOL IPABO

ANNE ARBOUW HEEFT ALS COACH, TRAINER EN LICHAAMSGERICHT THERAPEUT HAAR EIGEN PRAKTIJK SOULSTORY IN AMSTERDAM. HAAR EXPERTISE IS (FAAL)ANGST. DAARNAAST WERKT ZIJ ALS BOVENSCHOOLS COACH VOOR EEN AMSTERDAMS SCHOOLBESTUUR. TOT 2019 WAS ZIJ DERTIEN JAAR DOCENT (ORTHO)PEDAGOGIEK OP HOGESCHOOL IPABO. VANUIT HAAR HUIDIGE PRAKTIJK VERZORGT ZIJ VOOR DEZE HOGESCHOOL WORKSHOPS GERICHT OP STUDENTENWELZIJN.

‘Faalangst speelt een grote, verlamme rol in mijn leven. Ik stel het begin eindeloos uit, totdat de deadline of toets heel dichtbij is. Pas dan waag ik toch een poging, omdat niets doen ook geen optie is. Door deze stress presteer ik minder dan als mijn faalangst geen rol zou spelen.’

tekst: Anne Arbouw

Vijftien studenten zitten in een kring bij de workshop *Verhalen over falen* op Hogeschool iPabo. Ze zitten rechtop op hun stoel en hebben de focus op hun gevoelens gelegd. Er worden verschijningsvormen van faalangst genoemd, zoals misselijkheid, verhoogde hartslag, zweten, braken, concentratieprobleem, verdriet en zelfverwijt. Bij herkenning steken ze de hand op. Aan het einde van de oefening vraag ik wie bij een van de vormen een keer zijn of haar hand heeft opgestoken. In elke workshop steekt iedereen een keer zijn hand op. Verbaasde en opgeluchte gezichten. Ze merken dat ze niet de enige zijn. De slotzin van de oefening luidt: ‘Welkom, je bent hier bij gelijkgestemden.’ Het is de eerste helende interventie, waarmee we twee uur lang faalangst uit zijn isolement halen.

Op de Hogeschool iPabo worden ieder voor- en najaar workshops gegeven rondom het thema faalangst, omdat studenten via de studentenraad hebben laten weten daaraan behoefte te hebben. De workshops vallen binnen de kwaliteitseis *Psychologische aandacht voor studenten*. Vanuit die kwaliteitseis zijn op de iPabo meerdere diensten gerealiseerd die zich richten op studentenwelzijn. Er zijn onder andere drie verschillende workshops op het gebied van faalangst: *Verhalen over falen*, *Perfectionisme is geen studievaardigheid* en *Jij, de zelfverzekerde stagiair*.

De workshops zijn voor alle opleidingsvarianten toegankelijk en ze zijn uiteraard facultatief. Per workshop ontstaat hierdoor een mooie mix van betrokken deeltijd-, voltijd- en zij-instroomstudenten. De leeftijdsverschillen worden gedicht door een aantal gemeenschappelijke kenmerken, zoals: (1) de droom om leerkracht te worden, (2) grote interesse in de inhoud van het vak, en (3) faalangst. Vaak zijn het de studenten met (aanvankelijk) een hoge studiemotivatie, maar angst voor beoordeling. →





Verhalen over falen

In *Verhalen over falen* delen studenten vooral. Het accent ligt op het delen van ervaringen, (h)erkenning van kleine signalen en het organiseren van hulpbronnen. Er worden verschillende ontspannings- en reflectieoefeningen ingezet. Soms delen studenten ook elementen uit eerder gevolgde faalangstreductietrainingen. Puur om de ander een hart onder de riem te steken. De rode draad is echter de dialoog.

'Door de herkenning voelde ik me een stuk minder alleen. Ik had zoveel erkenning, waardoor ik mijn eigen angst opeens echt serieus mocht nemen van mezelf. Ik voelde me even minder "schuldig" dat mijn studie(geluk) er zo onder lijdt. Ik had namelijk zoveel sympathie voor de anderen en hun worstelingen dat ik mezelf ook wat meer sympathie gunde.'

Perfectionisme is geen studievvaardigheid

In de workshop *Perfectionisme is geen studievvaardigheid* is er aandacht voor studievvaardigheden en inefficiënte studiepatronen, zoals vermijdings- en uitstelgedrag, maar bovenal niet durven stoppen met studeren. Studenten met perfectionisme halen door de bank genomen hoge cijfers én zijn fijne studenten. Waarschijnlijk wordt deze groep vaak door docenten gezien

als de ideale groep. Als deze groep begint te spreken, wordt de schaduwzijde echter al snel duidelijk. Deze groep doet niets anders meer dan slapen, werken en studeren. Ze blijven angstig en onzeker, hoe goed ze ook hebben geleerd. Ze hebben vaak moeite met het maken van een goede inschatting. Verblind door angst gaan ze maar door. Ze leven met chronische spanning en fysieke pijn. Een burn-out ligt dan snel op de loer. Hierbij komt direct ook een andere functie van de workshops aan het licht. Regelmatig verwijs ik namelijk ook door naar de studentenpsycholoog.

'Mijn ouders vinden mij te serieus. Zelf werken zij óók meer dan 50 uur per week.'

'Ik wil graag leraar worden, maar ik heb vwo gedaan. Dat is zonde, daarom volg ik nu twee studies. Ik heb bijna geen tijd meer voor iets anders.'

Jij, de zelfverzekerde stagiair

In de loop van de tijd is de workshop *Jij, de zelfverzekerde stagiair* ontwikkeld, omdat studenten vaak de stage als trigger van faalangst ervaren. Met name het werkplek-assessment is een van de meest genoemde triggers. In dat assessment worden studenten beoordeeld op de bekwaamheidseisen Leerkracht Primair onderwijs,

die vertaald zijn in competenties. Een groot aantal studenten beleeft het echter als een beoordeling van zijn of haar niveau. In hun beleving gaat het om een beoordeling hoe 'goed of slecht' je bent als leerkracht. Sommigen slapen al weken slecht vóór het werkplek-assessment!

In deze workshop is er ook aandacht voor de mentor-stagiair-relatie. Onzekerheid ontstaat door ontvangen feedback en non-verbale interactie. De studenten krijgen inzicht in het interactiepatroon, het eigen aandeel en het zich uiten. Vervolgens bedenken ze samen nieuwe voornemens om daarmee de deur uit te gaan.

'Ik heb het meest last van beoordelende ogen.'

Waar komt die angst vandaan?

'Alles wat niet lukt, overschaduwde alles wat wel is gelukt! De wiskundige toets (Wiscat) heb ik twaalf keer gedaan en steeds op één punt niet gehaald. Ik heb het gevoel dat de opleiding te hoog is gegrepen door de eis op het gebied van rekenen. Slapeloze nachten heb ik voordat ik de toets moet maken. Negatieve gedachten spoken door mijn hoofd. Het doemscenario is dat ik de opleiding nooit zal halen.'

Als trainer, coach en therapeut heb ik inmiddels een intens kijkje in de keuken gekregen bij studenten met faalangst. Vaak neigt een student er vooral toe om de angst (verwijtend) aan zichzelf toe te schrijven. Patronen ontstaan echter vanuit het verleden en in wisselwerking met de ander. De ander kan zijn: een specifieke vroegere leraar, ouders, studiematjes of de samenleving in het algemeen. Van die laatste ben ik me persoonlijk steeds meer bewust geworden. Nog vóór de start van de opleiding moeten studenten zich bewijzen. Het niet in één keer halen van een toets of opdracht geeft sommige studenten een hoge studiedruk, onrust en grote onzekerheid over hun identiteit. 'Ben ik dan toch niet geschikt voor mijn "droombaan"?' Er ontwikkelt zich een negatief patroon, dat zich eveneens in het lichaam nestelt. In de workshops voeren we lichaamsgerichte oefeningen uit ter bewustwording van fysieke, vaak chronische, spanning. De studenten negeren die spanning meestal in het dagelijks leven. In de workshops worden verschijnselen genoemd als hoofdpijn, misselijkheid, geen stop meer hebben, piekeren en slaapproblemen. De meest verdrietige groep is de chronisch uitgezoomde en in isolement geraakte groep studenten. Hen verwijst ik uiteraard direct door.

Vanaf de eerste workshop ben ik me er ontzettend van bewust hoe goed dit initiatief is van deze hogeschool. Het is heel erg fijn voor studenten dat zij weten waar zij mogelijkheden hebben om binnen de opleiding te praten over hun gevoelens, hun struggles en problemen.

'Heel lang dacht ik dat faalangst alleen bij jongeren en kinderen voorkwam. Toen ik deelnam aan de workshop, besepte ik het tegendeel. Het was heel fijn om te merken dat ik niet de enige ben. Hierdoor voelde ik me niet raar of alleen met mijn faalangst. Ik ontmoette mensen die mijn gevoel delen en rondlopen met gelijke ervaringen. Ik voelde me begrepen. Dat gaf rust en een soort acceptatie. Acceptatie dat ik faalangst heb, dat klinkt gek, maar daardoor kon ik mezelf beter accepteren dan ik eerst deed.'

De studenten worden niet alleen met deze workshops ondersteund. Op preventief vlak ben ik groot voorstander van een holistische vorm van toetsing, zoals het programmatisch toetsen, waarmee deze hogeschool ook aan de slag is gegaan. Bij programmatisch toetsen wordt de student betrokken bij zijn of haar professionele ontwikkeling op meerdere momenten en op verschillende manieren om zich zo tot een unieke leerkracht te ontwikkelen. //

