

Met klamme handen loop je de kamer van je baas uit. Net een nieuwe baan, nu al een grote opdracht... Je hart roffelt als een drumband en je denkt maar één ding: "Ik kan het niet!" Faalangst kan je verlammen. Da's jammer van je kwaliteiten, maar wat doe je ertegen?

Faalangst op je werk, wat doe je ertegen? *Help, ik kan het niet!*

Toen ik als piepjong journalistje bij een dagblad ging werken, had ik dat verlamme gevoel dagelijks. De mannen om me heen waren ervaren rotten en leken voor niemand bang. Maar ik viel van de ene stress in de andere. Schrijven? Heerlijk. Maar plaatselijke politici achtervolgen om ze op listige wijze uitspraken te ontlokken? Brrr, heel eng! Ik verwachtte elke dag ontslagen te worden. Dat gebeurde nooit, maar de angst bleef.

Daar hebben meer mensen last van. Hanneke (49) vertelt: "Tijdens een cursus voor m'n werk vroeg de docent waarvoor we het allerbangst waren. Mijn medecursisten bleken bijna allemaal bang te zijn om ooit door de mand te vallen als slechte medewerkers. Ik had dat niet verwacht, maar het was een opluchting dat ik niet als enige bang was om te falen!"

Snuffe stress

Faalangst is bang zijn om tekort te schieten of aan verwachtingen – van anderen of jezelf – niet te kunnen voldoen. Bijvoorbeeld bij een presentatie, een beoordelings- of sollicitatiegesprek. Een snuffe stress is op zo'n moment niet erg: het maakt zelfs dat je beter presteert. Maar als de angst voor mislukking je blokkeert, heb je een probleem.

eva

'Faalangst blokkeerde mijn leven.'
Hierover praten gasten in *Eva*-radio.
Zaterdag 14 september, 9.03 uur,
Radio 5.

Meestal beperkt die angst zich tot één of enkele gebieden. "Bij faalangst projecteer je de normen die je jezelf oplegt eigenlijk op anderen," zegt arbeids- en organisatiepsycholoog Anneke den Hertog. "Je weet namelijk vaak niet wat zij van je verwachten. Dan is vervolgens de vraag: mag je überhaupt falen van jezelf? Hoe hoog leg je de lat? Ook in je relatie met God. Eis je van jezelf dat je tegenover Hem volmaakt bent? De Bijbel is er duidelijk over dat dat niet kan en dat God dat weet."

Bungeejumpen

Op het werk uit faalangst zich volgens Anneke vaak in onderpresteren. "Mensen zoeken banen die te gemakkelijk zijn. Ze zullen niet snel initiatieven nemen." In het boek *Overwin je faalangst* beschrijven Ard Nieuwerbroek en Jan Ruigrok drie soorten: sociale faalangst ('Wat zullen ze niet van me denken...'), motorische faalangst (de zwemmer met kramp tijdens wedstrijden) en cognitieve faalangst (een black-out tijdens je examen, terwijl je de stof prima beheerst). Ook een mengvorm is mogelijk.

Welk menstype is het meest vatbaar voor faalangst? Anneke: "Ik denk dat er weinig mensen zijn die er helemaal geen last van hebben. Al geeft de ene angst nu eenmaal meer last dan de andere. Van faalangst voor zweefvliegen hoeft je niks te merken als je niet van plan bent dat ooit te gaan doen." Maar wie hebben er dan het snelste last van? "Vooral onzekere mensen met een perfectionistische inslag, die anderen op een voetstuk zetten en zichzelf continu met anderen vergelijken. Mensen die zich van waarde voelen door te presteren, niet

door wie ze zijn. Er zijn trouwens ook mensen die hun faalangst verbergen door zichzelf te overschreeuwen, grappen te maken of luidruchtig te zijn. Meestal is de oorzaak een combinatie van genen en omgeving: wat qua aanleg in je zit, kan worden versterkt door wat je meemaakt." De hamvraag is natuurlijk: wat doe je ertegen? "Het belangrijkste is dat je de situatie voor jouw gevoel veiliger maakt," zegt Anneke. "Zoek uit wat juist j'ou daarbij helpt. Vaak is dat verbondenheid: iemand aan wie je je angst kunt uiten en die met je oploopt." Als je bijvoorbeeld voor een groep spreekt, helpt het volgens haar om vooraf contact te maken: "Al praat je maar met één of twee mensen uit je publiek, dan krijgt de groep al een gezicht – en dat scheelt veel stress."

Lezen: *Overwin je faalangst* (2007), Ard Nieuwenbroek & Jan Ruigrok. EAN 9789025970406.

www.annekedenhertog.nl

Cijfers

Circa 10-13 procent van alle jongeren tussen 12 en 14 jaar heeft last van faalangst. Van de Nederlandse eindexamenleerlingen heeft 24 procent examenvrees, een speciale vorm van faalangst. Er zijn geen exacte cijfers over faalangst bij volwassenen, de schatting is 10-20 procent. (www.faalangst.nl, www.intermediair.nl)

Annekes tips voor concrete situaties:

Bang dat je faalt in je werk?

- Doe ontspanningsoefeningen, leer je eigen ademhaling en lijf (her-)kennen.
- Bedenk wat het allergeest is wat je kan gebeuren. Ook dat is niet het eind van de wereld.
- Relativeer, gebruik humor.
- Bespreek je faalangst zo mogelijk met je leidinggevende: openheid kan bevrijdend werken.
- Oefen door vanuit een veilige situatie steeds wat meer uitdaging te zoeken.
- Vervang verlamme gedachten bewust door helpende gedachten. Een voorbeeld van zo'n helpende gedachte: 'Ik ben waardevol door wie ik ben. Ik kan niets afdoen aan Gods liefde voor en aanvaarding van mij.'
- Lukt dat allemaal niet, zoek dan een coach/therapeut die je kan helpen.

Bang voor je beoordelingsgesprek?

- Vraag je leidinggevende vooraf per mail wat jullie in dit gesprek van elkaar mogen verwachten (tijdsduur, agenda...).
- Je hebt de info nu op schrift: bereid je daarmee goed voor.
- Bedenk wat maakt dat jij tevreden uit het gesprek stapt.
- Wat zijn de lastigste vragen die je kunt krijgen? Bereid je daarop voor.
- Oefen met iemand bij wie jij je vertrouwd en veilig voelt.
- Neem je voor: wat er ook gebeurt, ik wil er vooral een fijn gesprek van maken.
- Het is ijzersterk als het lukt je kwetsbaarheid te benoemen: 'Ik vind dit heel spannend!'

Cursus

Een gratis cursus tegen angst in het algemeen vind je op www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/angst

De hele dag bang?

Pieker je 24/7 over alledaagse dingen? Dan is er geen sprake meer van faalangst, maar heb je waarschijnlijk een gegeneraliseerde angststoornis (afgekort: GAS). Ruim 4,5 procent van de volwassen Nederlanders tot 65 jaar had ooit in het leven een GAS. Onder hen meer vrouwen dan mannen. Deze angststoornis gaat gepaard met allerlei stresssymptomen, zoals slecht slapen, spierspanning, irritatie en concentratieproblemen. Als behandeling worden psychotherapie en/of medicijnen geadviseerd. (Bron: www.trimbos.nl)



'Van faalangst voor zweefvliegen hoeft je niks te merken als je niet van plan bent dat ooit te gaan doen'