

Faalangst

Faalangst

Faalangst

Faalangst

Faalangst

Faalangst

Faalangst

Samenvatting

Op het Greijdanus College VMBO wordt al een aantal jaren training gegeven aan leerlingen die last hebben van faalangst. Vorig jaar heb ik voor het eerst een training gegeven. Om me daar goed op voor te bereiden, heb ik veel geleerd tijdens de LBSD-studie en heb ik bij Orthoconsult een cursus gevolgd.

Na de gegeven training vroeg ik me af wat het effect op langere termijn zou zijn. Zouden de leerlingen ook na een aantal jaren nog plezier hebben van de bijeenkomsten waar ze leerden beter om te gaan met hun faalangst. Ook vroeg ik me af of bepaalde oefeningen meer effect zouden hebben dan andere. Omdat ik waarschijnlijk de komende jaren degene ben die de trainingen Beter Omgaan met Faalangst ga verzorgen, vond ik het een belangrijke onderzoeksvraag.

Voor het onderzoek heb ik een aantal leerlingen geïnterviewd. Om een goed beeld te krijgen heb ik leerlingen gekozen die Basis Beroeps gerichte leerweg (BBL), Kader Beroeps gerichte leerweg (KBL) of Theoretische Leerweg (TL) volgden. Ook heb ik een mix gezocht van leerlingen die vorige jaar, 2 jaar geleden of 3 jaar geleden de training hebben gevolgd. Ik heb gevraagd naar de oefeningen die ze gedaan hebben en wat ze nu nog gebruiken in situaties die spanning oproepen. Ook heb ik gevraagd of ze nu nog last hebben van faalangst, met andere woorden, heeft de training zin gehad en heb je daar nu ook nog plezier van.

Op grond van de resultaten kan ik de inhoud van de training indien nodig aanpassen.

Voorwoord

In het jaar 2005 heb ik voor het eerst een training Beter omgaan met faalangst (BOF) gegeven. Ik deed dit samen met een collega leerlingbegeleider. De opzet van de training was vooral gebaseerd op de manier die in het Handboek faalangsttraining, (schrijvers: Ard Nieuwenbroek en Jan Ruigrok) beschreven staat en zoals ik tijdens de cursus "Faalangst de baas met een training op school" bij Orthoconsult heb geleerd. Ongeveer 8 weken na de training hebben we de leerlingen gevraagd nog een keer bij elkaar te komen om te praten over het effect van de training. De leerlingen waren er actief mee bezig en de kennis en de oefeningen zaten nog goed in het geheugen.

Op het VMBO wordt al een aantal jaren achtereen training gegeven aan leerlingen met faalangst. De trainingen zijn door verschillende leerlingbegeleiders gegeven. De inhoud van de training is ongeveer hetzelfde, maar natuurlijk zijn er wel accentverschillen. De één zal meer aandacht besteden aan de theorie, terwijl de ander meer oog heeft voor het oefenen met rollenspellen en de derde meer tijd besteedt aan het G-denken.

Ook in het schooljaar 2005 - 2006 ga ik weer een training verzorgen. De vraag kwam bij mij op waar de leerlingen op langere termijn het meeste baat bij hadden. Als er een onderdeel echt uit springt kan ik in de komende training daar eventueel meer aandacht aan geven. Ook als onderdelen niet of nauwelijks worden gebruikt kan ik dat aanpassen in de komende training. De tijd is vaak een knelpunt, dus wil je zo goed mogelijk gebruik maken van de uren die je hebt. Het leek me zinvol om te onderzoeken wat het effect van de training op langere termijn is en welke onderdelen uit de training het meest gebruikt worden.

Dank zij de goede medewerking van leerlingen, collega's, opleiders, medestudenten en last but not least man en kinderen heb ik dit onderzoek kunnen doen. Allen dank.

Froukje Verhoef

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Samenvatting | 1 |
| Voorwoord | 2 |
| Inhoudsopgave | 3 |
| | |
| Hoofdstuk 1 Theoretisch Kaderonderzoek | |
| 1.1 Wat is faalangst | 4 |
| 1.2 Waar komt faalangst vandaan | 4 |
| 1.3 Hoe kom je er achter of iemand faalangst heeft | 5 |
| 1.4 Is er iets te doen aan faalangst | 6 |
| | |
| Hoofdstuk 2 De probleemstelling | 8 |
| | |
| Hoofdstuk 3 Opzet en uitvoering van het onderzoek | |
| 3.1 Inleiding over school | 9 |
| 3.2 Interview trainers | 9 |
| 3.3 Lijst namen selecteren | 10 |
| 3.4 Interview leerlingen | 11 |
| | |
| Hoofdstuk 4 Resultaten van het onderzoek | |
| 4.1 Resultaten interview trainers | 12 |
| 4.2 Resultaten interview leerlingen | 12 |
| | |
| Hoofdstuk 5 Conclusies en discussie | 17 |
| | |
| Hoofdstuk 6 Aanbevelingen n.a.v. het onderzoek | 19 |
| | |
| Literatuurlijst | 20 |

Hoofdstuk 1

Theoretisch kader onderzoek

1.1. Wat is faalangst?

In het boek "Faalangst op school" van Ard Nieuwenbroek, Jan Ruigrok en Jos de Vries worden drie kenmerken van faalangst gegeven.

Het eerste is dat faalangst een vorm van angst is. Angst kan nut hebben en een overlevingsmechanisme zijn. Je moet het niet uit je leven bannen, maar er leren constructief gebruik van te maken.

Het tweede kenmerk is dat faalangst een negatieve invloed heeft op het leveren van (school)prestaties. Omdat angst een negatieve invloed heeft op de prestaties kan deze het leven negatief beïnvloeden.

Het derde kenmerk is dat er drie vormen van faalangst zijn, namelijk cognitieve, sociale en motorische faalangst, welke elkaar kunnen overlappen. De cognitieve faalangst heeft te maken met het schoolse leren. De leerling kan bang zijn ergens aan te beginnen omdat hij bang is voor een negatieve beoordeling van zijn prestaties. Deze beoordeling kan komen van de leraar van de leerling zelf, van de ouders of van de klasgenoten. De sociale faalangst komt voort uit de angst afgewezen of negatief beoordeeld te worden door groepen die belangrijk voor je zijn. De jongere is bezig zijn identiteit te verwerven en heeft het nodig ergens bij te horen. De derde vorm is motorische faalangst. Hier kun je van spreken als de leerling angstig zijn bij het uitvoeren van fysieke handelingen. Zo komt men tot de volgende definitie:

Faalangst is een problematische vorm van angst die zich op cognitief, motorisch of sociaal gebied voordoet bij het leveren van (school)prestaties.

1.2. Waar komt faalangst vandaan?

Op de eerste plaats zit ieder mens 'anders in elkaar'. Met de geboorte wordt een uniek mens geboren, die op een eigen manier gaat reageren op gebeurtenissen in het leven. We hebben het dan over de genen, die iemand met de geboorte meekrijgt. Daarnaast is bekend dat soms een negatieve gebeurtenis aanleiding geeft om daarna meer faalangstig te zijn dan daarvoor. Ook ontstaat meer faalangst in een omgeving waar vooral aandacht is voor presteren en niet wordt gekeken naar de inzet die je daarvoor moet leveren. Ook is er in zo'n omgeving opvallend veel aandacht voor wat allemaal is gelukt, en komt nooit iets naar voren wat moeite heeft gekost en toch is mislukt. Tenslotte wordt in diezelfde omgeving merkwaardig genoeg weinig complimenten gegeven voor als iets lukt.

Vanuit de contextuele benadering wordt faalangst beschreven als destructief gedrag dat altijd een deel in zich heeft dat zich richt tegen de faalangstige zelf.

De kwaliteit en de kracht van menselijke relaties wordt volgens Boszormenyi -Nagy afgemeten aan de mate waarin evenwicht bestaat tussen wat mensen in die relaties

geven en ontvangen. Leerlingen die veel investeren in school en daarin niet gezien worden, voelen zich tekort gedaan. Aan de andere kant is het mogelijk dat leerlingen niet de kans krijgen voldoende te geven. Er is onbalans tussen wat hij geeft en ontvangt. Dit noemt men onrecht. Elk mens overkomt in zijn leven onrecht, omdat er zoveel verschillende relaties zijn. Een belangrijke relatie is die tussen ouder en kind. Deze verticale band is veel sterker dan de horizontale band. Kinderen hebben hun bestaan te danken aan hun ouders en hebben van daaruit de behoefte aan hen te geven en zodoende iets voor ze te betekenen. Vaak ontwikkelen zich specifieke patronen waarmee zij werken aan een balans. Soms lopen kinderen vast in het zoeken naar de goede verhouding tussen geven en nemen en kunnen faalangst ontwikkelen doordat zij niet het gevoel hebben voldoende te geven.

De leerling moet het gevoel hebben dat de relaties in balans zijn. Is dit niet het geval, dan is er sprake van onrecht. Er zijn twee soorten onrecht: toedelend onrecht (verstoring in de balans zonder dat er sprake van is dat iemand het veroorzaakt) en vergeldend recht (dit ontstaat door de "schuld" van aanwijsbare personen, bijvoorbeeld de leerkracht of een ouder). Het onrecht dat jou is overkomen geeft je het recht om je destructief te gedragen. Bij faalangst doe je jezelf onrecht aan door beneden je kunnen te presteren en je daardoor niet optimaal te ontwikkelen, of anderen (ouders) maken zich zorgen om jou. Door het destructieve gedrag vol te houden zoek je erkenning voor het voor jou gevoel aangedane onrecht. Vaak zijn noch de "schuldige", noch de faalangstige zich bewust van het aangedane onrecht.

1.3. Hoe kom je er achter of iemand faalangst heeft?

Faalangst is een angst die zich voordoet in bepaalde situaties. Dit wordt angst als toestand genoemd. Het kan ook zijn dat iemand angst heeft in vrijwel elke situatie. Dit noem je angst als trek. Iemand met angst als trek is niet gebaat bij leren omgaan met faalangst, maar heeft intensieve begeleiding nodig.

Leerlingen merken aan zichzelf dat zij in bepaalde situaties een te hoge spanning hebben waardoor zij minder presteren dan je zou verwachten. Vaak denken ze dat ze uitzonderingen zijn en durven er niet over te praten.

Ouders en andere opvoeders kan het door middel van gesprekken en observaties opvallen. Soms is het aan de jongere te zien, zoals bijvoorbeeld zweten, rood worden, snel ademen, niet aan een taak beginnen, dichtklappen enz.

Ook worden op school vaak testen gebruikt om te zien hoe de leerling in zijn vel zit. Het zijn vragenlijsten die de leerling zelf invult. Hij geeft daarmee aan hoe hij zich op dat moment voelt. De uitkomsten van deze toetsen kunnen aanleiding zijn voor een gesprek. Mogelijke toetsen zijn: de SchoolVragenLijst. Hierbij worden motivatie, welbevinden, zelfconcept en sociale wenselijkheid bekeken. Is de score op de eerste drie onderdelen negatief, dan ga je in gesprek, is de sociale wenselijkheid hoog, dan kun je je afvragen of de toets betrouwbaar is ingevuld.

De VragenlijstStudieVoorwaarden is ontwikkeld om de leerling voor zichzelf een beeld te laten schetsen van zijn sterke en zwakke punten. Aan de hand van tien

aandachtsvelden ga je in gesprek met de leerling. Een aantal vragen geven aanwijzingen over het mogelijk hebben van faalangst.

Een test die gericht is op het signaleren van angstgevoelens tijdens specifieke situaties is de Situatie Specifieke Angst Test. Na het invullen wordt duidelijk in welke mate iemand angst heeft voor het niet kunnen, angst voor negatieve gevoelens (evaluatieve gevoelens), last heeft van begeleidingsverschijnselen van angst, de mate waarin de leerling zich inspant om de situatie onder controle te krijgen (persoonlijke verantwoordelijkheid en tenslotte hoe groot de vermijdingstendens is.

De Examen/Toets Attitude Vragenlijst meet hoe groot de examenangst is. Hierbij wordt gekeken naar de cognitieve kant en de affectieve kant.

Tenslotte wordt ook gebruik gemaakt van de Prestatie Motivatie Test of de PMT voor kinderen. Hierbij vullen leerlingen vragenlijsten in waardoor een beeld ontstaat van het prestatiemotief (presteren in de zin van excelleren, zowel in de ogen van anderen als van zichzelf). Met negatieve faalangst wordt de angst om te falen die een leerling vooral in taaksituatie belemmert die relatief ongestructureerd en spanningsoproepend zijn bedoeld. De term positieve faalangst gebruikt men hier om aan te geven hoe groot de angst is die een leerling in een optimale spanningstoestand en tot betere prestaties brengt. Deze beide termen kunnen voor verwarring zorgen omdat er in de literatuur over faalangst ook wel mee wordt bedoeld de grote inzet die de leerling toont om mislukkingen te voorkomen. De sociale wenselijkheid wordt tenslotte ook gemeten. Na de test of observatie volgt een diagnostisch gesprek waarin je samen met de leerling nagaat of er sprake is van angst als toestand of angst als trek. Ook kun je nagaan waarom de leerling angstig is. Is er bijvoorbeeld sprake van een te hoog leerniveau, verkeerde studiehouding of faalangst. Daarna kun je onderzoeken van welke vorm faalangst (cognitief, sociaal of motorische) hij het meeste last van heeft.

1.4. Is er iets te doen aan faalangst?

Faalangst wegnemen is eigenlijk niet mogelijk. Wel kun je er mee leren omgaan. Bij verschillende instituten en op scholen worden trainingen gegeven aan kleine groepen. Hier leren leerlingen om te gaan met hun angst. Dit wordt op verschillende manieren gedaan zoals rollenspellen, ankeren, praten met elkaar, erkenning geven, g-denken, positieve feedback geven, spierspanning- en ontspanningsoefeningen. Gedacht vanuit de contextuele benadering is het belangrijk de ouders er bij te betrekken. De ouders moeten hun kind "toestemming" geven te veranderen. Misschien hebben ze zelf last van faalangst en heeft hun kind er uit loyaliteit ook last van, of het kind krijgt niet of nauwelijks positieve feedback. Wanneer de ouders er bij betrokken worden weten ze wat er aangeboden wordt en kunnen ze hun kind beter begrijpen als die er over vertelt. De ouders en het kind zullen elkaar als bondgenoten ervaren. Het kind hoeft niet bang te zijn deloyaal te worden.

Bij ons op school wordt al een aantal jaren training gegeven aan eerste- en tweedeklassers. Er is op verschillende manieren gewerkt. Je wilt de training zo goed mogelijk geven. Ik vroeg me af of de leerlingen blijvend baat hadden bij de oefeningen

en gesprekken. Ook of er verschil was in het gebruik van oefeningen / vaardigheden op langere termijn. Of is er sprake van een blijvende gedragsverandering. Maakt het verschil of de ouders er bij betrokken worden of niet. Vorig jaar hebben we een informatieavond gehouden voor de ouders van leerlingen die de training gingen volgen. Had dat voor de leerlingen een meerwaarde?

Veel vragen waar ik een antwoord op zoek. Door middel van onderzoek hoop ik antwoorden te krijgen op deze vragen.

Hoofdstuk 2

De probleemstelling

In de literatuur wordt wel veel gesproken over faalangst, de oorzaken, de verschijnselen, de vormen en mogelijke trainingen. Over de resultaten is weinig te vinden. Veel instituten geven aan dat er zeker resultaat geboekt wordt. Het maakte mij nieuwsgierig hoe de ervaringen bij ons op school zijn. Het leek me zinvol dit aan de direct betrokkenen te vragen. Een aantal weken na de training wordt er een bijeenkomst gepland om met elkaar te bespreken. De leerlingen hebben meestal een positief gevoel. Manieren om anders om te gaan met de gevolgen van faalangst worden bewust gebruikt, want alles zit nog vers in het geheugen. Ze kunnen goed verwoorden welke oefeningen voor hen zinvol zijn geweest en in welke situaties ze die gebruiken. Na de evaluatiebijeenkomst spreek je eigenlijk niet meer met de leerlingen over de training. Je weet dus niet of ze bijvoorbeeld na de zomervakantie weer meer last krijgen van faalangst.

Hierdoor ben ik tot de volgende onderzoeksvraag gekomen:

Heeft de FRT / BOF training die leerlingen in de eerste klas van het VMBO hebben gevolgd ook na 1, 2 of 3 jaar nog zoveel invloed dat ze beter om kunnen gaan met faalangst?

De vragen die hier op aansluiten zijn de volgende:

- zijn er onderdelen uit de training die vaak gebruikt worden?
- welke onderdelen hebben voor hun gevoel veel invloed gehad?

Het is voor mij heel relevant om antwoord te krijgen op deze vragen. Ik heb één keer een training verzorgd. De training heb ik vooral samengesteld op basis van Handboek Faalangst Training en de cursus die ik bij Orthoconsult heb gevolgd. Natuurlijk heb ik me ook theoretisch voorbereid.

In de training is aandacht besteed aan herkenning, ademhalingsoefeningen, spierspanningsoefeningen, g-denken, ankeren en bevorderen positief zelfbeeld. Dit werd aangeboden door middel van gesprekken, rollenspellen, oefeningen en theorie. Terwijl je de training geeft heb je soms het gevoel dat het ene meer aanslaat dan het andere, maar sommige onderdelen hebben meer tijd nodig om beter te kunnen gebruiken. Bij het g-denken was dit bijvoorbeeld het geval. De eerste keer dat het aangeboden werd, konden ze er niet zo veel mee. Later hoefde alleen maar te zeggen: "Is dit 100% waar?" Nu ben ik bezig met de voorbereiding voor de volgende training. Er is een informatieavond met de ouders, 6 bijeenkomsten van 80 minuten zijn gepland en tenslotte komt 6 weken na de laatste training een evaluatiebijeenkomst. Dit is een verandering ten opzichte van vorig jaar. Toen waren er 8 trainingen van 45 minuten. Nu hebben we meer tijd en kunnen meer oefenen. Afhankelijk van de uitslag van het onderzoek zal de inhoud van de training bepaald worden.

Hoofdstuk 3

Opzet en uitvoering van het onderzoek

3.1 Inleiding over school

Het Greijdanus College in Zwolle is een grote scholengemeenschap. Totaal zijn er ongeveer 2500 leerlingen. De school is opgedeeld in verschillende sectoren. Eerst is er de splitsing tussen HAVO/VWO en het VMBO. Binnen het VMBO zijn er de afdelingen Theoretische Leerweg, Kaderberoeps en Basisberoepsgerichte Leerweg. Het is mogelijk op alle niveaus twee jaar ondersteuning te krijgen (LWOO). Voor de leerlingen die de Basisberoepsgerichte leerweg volgen is er vier jaar ondersteuning. Het LWOO valt onder het VMBO.

Het onderzoek is gericht op leerlingen van het VMBO die een training Beter omgaan met Faalangst / Faalangst Reductie Training hebben gevolgd. Leerlingen kunnen op verschillende manieren aangemeld worden voor een training. Soms hebben leraren / mentoren gemerkt dat een leerling er last van heeft, soms wordt er door ouders naar gevraagd en in de eerste en de tweede klassen wordt de SVL afgenomen. Aan de hand daarvan worden leerlingen geselecteerd die mogelijk last hebben van faalangst. De mentor voert een gesprek of de leerling er last van heeft en informeert de ouders. De leerling wordt aangemeld. Daarna heeft de leerlingbegeleider / trainer een gesprek om te kijken of de leerling in aanmerking komt. De leerling moet er last van hebben, er mag geen angst als trek aan de orde zijn en de leerlingen moeten willen meewerken aan de training. De ouders en mentoren worden uitgenodigd voor een informatieavond. Wanneer er meer dan tien leerlingen in aanmerking komen voor de training, dan worden er twee groepen gemaakt. Meestal wordt de training gegeven door twee begeleiders. Er werden ongeveer 8 bijeenkomsten van 45 minuten gepland. Dit jaar worden er 6 van 80 minuten gepland. De trainers hebben alle vrijheid om de oefeningen vast te stellen. Er staat niets op papier.

3.2. Interview trainers

Gelukkig werken de beide begeleiders die de afgelopen jaren de training hebben verzorgd nog op school en kon ik vragen hoe de trainingen opgezet waren. Deze informatie heb ik nodig voor het onderzoek. Voor je kunt bepalen welke oefeningen van invloed zijn op de leerlingen, moet je weten welke oefeningen er aangeboden zijn. Ook te weten hoe vorm gegeven werd aan de training is belangrijk. Een interview regelen was niet moeilijk. Vragen die ik aan de trainers wil stellen zijn onder andere:

- * hoe vaak kwamen de leerlingen bij elkaar?
- * werden de ouders er bij betrokken?
- * aan welke onderdelen werd aandacht besteed?
- * werden de mentoren er bij betrokken?

- * hoe groot waren de groepen gemiddeld?
- * werd de training door 1 of 2 trainers gegeven?
- * op grond waarvan werden de leerlingen geselecteerd?
- * welke werkvormen werden gebruikt?

Er zijn een aantal vragen gesloten (harde gegevens) en er zijn een aantal open. Het is de bedoeling door te vragen.

3.3. Lijst namen selecteren

De training is gevolgd door leerlingen van het VMBO. De niveaus zijn verschillend. Er zijn leerlingen van de basisberoepsgerichte, kaderberoepsgerichte en theoretische leerweg. Het kunnen ook leerlingen zijn die leerwegondersteuning hebben. Om een goed beeld te krijgen wil ik leerlingen selecteren uit de verschillende leerroutes en leerlingen die vorig jaar, 2 of 3 jaar geleden een training hebben gevolgd. Hier werd het lastig, want er is geen archief bijgehouden. Het bleek dat er geen afspraken waren gemaakt over het bewaren van gegevens. De begeleider van het LWOO had een map met de aanmeldingsformulieren van de verschillende leerjaren. Er was niet aangegeven of de leerlingen ook daadwerkelijk de training hadden gevolgd. De gegevens van de andere leerlingen waren al vernietigd. Bij sommige leerlingen zaten gegevens in het dossier, maar ook weer niet bij alle. De gegevens van leerlingen die vorig jaar de training gevolgd hebben zijn van de LWOO-ers wel bekend. De mentoren hebben na de training een kort verslagje gekregen over de inhoud van de training die de leerling heeft gevolgd met enkele opmerkingen. Sommige mentoren hebben dat in het dossier gedaan, anderen niet. Om nu een aantal leerlingen te selecteren heb ik de map gekeken en heb de andere leerlingbegeleider gevraagd in zijn geheugen te graven. Uiteindelijk heb ik een lijst van 16 leerlingen samengesteld die ik wilde interviewen. Ik heb nagekeken in welke klas ze zaten en via de mentor met hen een afspraak gemaakt. De leerlingen die ik zelf kende heb ik direct benaderd en uitgelegd dat ik voor mijn studie een onderzoek deed naar de FRT die ze hadden gevolgd. Alle leerlingen die ik heb benaderd wilden graag meewerken aan het onderzoek. Bij één jongen bleek dat hij wel was uitgenodigd voor de training en dat hij een intakegesprek heeft gehad met de leerlingbegeleider, maar dat hij zelf er toch het nut niet van inzag en daarom niet had deelgenomen. Zo bleven er nog 15 leerlingen over die in de eerste klas een FR / BOF training hebben gevolgd. De verdeling werd als volgt:

| jaar | m/v | niveau | jaar | m/v | niveau | jaar | m/v | niv |
|--------|-----|--------|--------|-----|--------|--------|-----|-----|
| Cursus | V | BB* | Cursus | V | BB* | Cursus | V | BB* |
| 2004- | V | BB* | 2003- | M | BB* | 2002- | V | BB* |
| 2005 | M | KB | 2004 | V | KB* | 2003 | V | KB |
| | V | KB* | | M | KB | | M | TL |
| | M | TL | | M | TL | | | |
| | V | TL | | | | | | |

De leerlingen waar een * achter staat volgden op het moment van de training Leerwegondersteunend onderwijs.

3.4. Interview leerlingen

Om te onderzoeken hoe veel ze zelf nog weten van de training heb ik gekozen voor de interviewvorm. Ik was benieuwd wat ze zelf nog wisten voor ik hen misschien op ideeën zou kunnen brengen. De antwoorden zijn nog niet gekleurd door de vervolgvragen. Per leerling heb ik 15 tot 20 minuten gereserveerd voor het interview. Bij elke leerling heb ik dezelfde volgorde van vragenstellen aangehouden. Voor elke leerling had ik kopie van het vragenblad gemaakt, zodat ik gemakkelijk aantekeningen bij de vragen en antwoorden kon maken. Ook hier heb ik weer gekozen voor een afwisseling van open en gesloten vragen.

- * hoe lang is het geleden dat je de training hebt gevolgd?
- * hoe groot was de groep
- * hoe kwam het dat je mee ging doen met de training?
- * met wie heb je over de inhoud van de training gesproken?
- * heb je nu nog last van faalangst?
- * in welke situaties speelt dit nog een rol?
- * aan welk onderdeel van de training heb je het meest gehad?
- * zijn er onderdelen uit de training die je gebruikt in stressvolle situaties?
- * welke werkvormen werden gebruikt?
- * kun je aangeven wat je gehad hebt aan:
 - de (h)erkenning van faalangst
 - de aandacht die er voor was, het benoemen van het probleem
 - het feit dat je de enige niet was
 - de ademhalingsoefeningen
 - de spierspanning/ontspanningsoefeningen
 - het ankeren
 - het g-denken
- * zijn je ouders op welke manier dan ook betrokken geweest bij de training? Wat heb je daaraan gehad?
- * vind je dat ouders meer betrokken moeten worden bij de training
- * merkte je aan mentoren en docenten dat ze begrip hadden voor jouw probleem?
- * nu je na een lange tijd terugkijkt op de training, welk advies heb je voor de huidige trainers?

Na alle leerlingen gesproken te hebben, heb ik alle antwoorden verzameld en uitgewerkt.

Hoofdstuk 4

Resultaten van het onderzoek

4.1 Resultaten interview trainers

Over de trainingen die de afgelopen jaren zijn verzorgd staat niets op papier. De leerlingen kwamen ongeveer 8 keer bij elkaar tijdens een lesuur van 45 minuten. De ouders werden via de mentor op de hoogte gebracht. Eerst overlegde de mentor met de ouders of de leerling in gesprek mocht met de leerlingbegeleider om te kijken of deelname aan een training zinvol zou zijn. Als het diagnostische gesprek had plaatsgevonden lichtte de mentor de ouders over de afspraken in. Het laatste jaar zijn de ouders er meer bij betrokken d.m.v. een voorlichtingsavond. In de eerste bijeenkomst met de leerlingen werden afspraken gemaakt over vertrouwelijkheid. Ook werd ingegaan op vragen. Er werden veel rollenspellen gedaan. Het ene jaar kregen de leerlingen een mapje mee waar oefeningen in stonden en een stukje theorie behandeld werd. Het andere jaar gebeurde dit niet. Daar werd geen vaste lijn in gevolgd. De training begon elke keer met een terugkoppeling naar wat er de vorige les behandeld was, of oefeningen ook gebruikt werden, hoe ze hadden gereageerd in stressvolle situaties enz. De leerlingen werden ook gestimuleerd elkaar te helpen door te vertellen hoe zij dingen hadden aangepakt. Terugkomende elementen waren: positieve benadering, ademhalingsoefeningen, spierspanningoefeningen, g-denken en ankeren. De mentoren werden niet echt bij de training betrokken. Soms werd naar aanleiding van een gebeurtenis iets verteld over wat er geoefend was met die leerling. Er was geen structureel overleg. De groepen hadden per keer 6-10 deelnemers. In het cursusjaar 2002-2003 is de training door één begeleider gegeven. De andere jaren door twee. Meestal werden de leerlingen aangemeld op grond van de SVL uitslag. Een keer vroeg een ouder of hun dochter ook kon deelnemen en een paar keer vond de mentor het belangrijk voor de leerling beter om te gaan met faalangst. In een gesprek tussen trainer en leerling werd gekeken of er echt sprake van faalangst was, welke vorm het meeste hinder gaf en of de leerling zelf bereid was er iets aan te doen. Deelname op grond van een mentor die het voor jou belangrijk vindt is geen reden tot deelname.

4.2. Resultaten interviews leerlingen

De leerlingen hebben antwoorden gegeven op de vragen. Wanneer er doorgesproken werd, dan is dat samengevat. Totaal hebben 15 leerlingen meegewerkt. Soms noemden ze verschillende dingen. Bij het aantal leerlingen met dit antwoord is de som dan ook niet altijd 15, dit kan hoger zijn. Aan het einde werd gevraagd naar tips voor de trainers. Heel veel leerlingen gaven als antwoord dat er niet veel veranderd hoefde te worden. Ik heb de vraag opnieuw gesteld, maar nu meer waar de accenten tijdens de training moesten liggen.

| vragen | antwoorden | Aantal leerlingen met dit antwoord |
|--|--|------------------------------------|
| hoe lang is het geleden dat je de training hebt gevolgd | Vorig jaar 2 jaar geleden 3 jaar geleden | 6 5 4 |
| hoe groot was de groep | 8 deden er mee ongeveer 6,7,8,9 | 9 6 |
| hoe kwam het dat je mee ging doen met de training? | via de mentor svl genoemd zelf ook genoemd | 12 3 3 |
| met wie heb je over de inhoud van de training gesproken? | ouders vriendinnen trainingsgroep mentor met niemand | 12 3 1 4 1 |
| heb je nu nog last van faalangst? | nee soms/beetje | 7 8 |
| in welke situaties speelt dit nog een rol? | grote toets onzeker in de klas maken van een afspraak als je wat moet zeggen voor de klas als de werkdruk hoog is als ik het niet snap als ik ga twijfelen | 7 4 1 3 5 4 3 |
| aan welk onderdeel van de training heb je het meest gehad? | weet niet foto's/ankeren positief denken | 8 3 4 |
| zijn er onderdelen uit de training die je gebruikt in stressvolle situaties? | ankeren g-denken zelfvertrouwen aan iets anders denken, ontspannen door positief te denken | 6 5 3 2 4 5 |
| welke werkvormen werden gebruikt? | praten ademhaling elkaar vertrouwen rollenspel, met plaatjes | 8 3 4 7 1 |

| | | |
|---|---|----------------------------|
| kun je aangeven wat je gehad hebt aan: | | |
| de (h)erkenning van faalangst | voor de situatie thuis niets veel weet niet | 1 3 5 6 |
| de aandacht die er voor was, het benoemen van het probleem | weet niet wist het niet van mezelf | 13 2 |
| het feit dat je de enige niet was | veel/ belangrijk beetje goed om dingen samen te doen prettig | 8 4 2 1 |
| de ademhalingsoefeningen | veel beetje niet weet niet | 2 3 4 3 |
| de spierspanning/ontspanningsoefeningen | veel beetje niet weet niet doe ik voor de repetitie vooral spieren spannen door tegen de onderkant van de stoel te drukken of de handen tegen elkaar te duwen | 2 2 6 1 1 3 |
| het ankeren | veel beetje niet weet niet moeilijk | 4 4 3 3 1 |
| het g-denken | veel beetje weet niet niet niet veel geoefend | 7 3 2 2 1 |
| zijn je ouders op welke manier dan ook betrokken geweest bij de training? | avond op school informatie via mentor weet niet | 6 3 6 |
| wat heb je daaraan gehad? | veel gesproken met ouders over training ze begrijpen het beter | 8 4 |

| | | |
|---|--------------------------|---|
| | niets | 2 |
| | weet niet | 1 |
| vind je dat ouders meer betrokken moeten worden bij de training | ja | 8 |
| | hoeft niet | 2 |
| | maakt niet uit | 3 |
| | nee | 2 |
| merkte je aan mentoren en docenten dat ze begrip hadden voor jouw probleem? | Geen verandering | 3 |
| | begrepen me al | 3 |
| | niet echt | 2 |
| | ja | 2 |
| | weet niet | 3 |
| | sommige wel anderen niet | 2 |

Nu je na een lange tijd terugkijkt op de training, welk advies heb je voor de huidige trainers?

- foto's als anker
- leren ontspannen door anders te denken
- veel rollenspellen
- aan het eind van de training 1 minuut over jezelf praten
- oefening met de bomen/ bos / er door heen met de ogen dicht
- vooral goed luisteren naar elkaar, je krijgt tips
- luisteren naar de info die je krijgt over hoe je kalm moet blijven
- voor de ontspanning adem oefeningen en spieroefeningen
- ankeren
- ontspannen, leren hoe je tegen een toets aan moet kijken
- geen grote groep (vertrouwen)
- ontspannen van de spieren
- positief denken
- boekje meegeven, want dat ligt op mijn bureau en als ik een repetitie heb dan kijk ik ernaar en wordt rustig
- leer de leerling zich niet minderwaardig voelen, want ze komen er toch wel
- op je eigen manier leren rustig worden
- denken: een volgende keer leer ik het wel beter
- veel praten, vertrouwen winnen
- vragen of de leerling ook behoefte heeft aan 1 op 1 gesprekjes
- handen hard tegen elkaar drukken, dat geeft een gevoel van kracht.
- Maak een vuist: ik kan het!
- Even ergens anders aan denken en dan weer beginnen

Er was weinig verschil tussen de leerlingen die korter of langer geleden de training hadden gevolgd. Een verschil zat in het kunnen benoemen van de oefeningen. Soms gaven ze een omschrijving van bijvoorbeeld ankeren, maar wisten ze het woord niet. Een leerling die nu in de vierde klas zit vertelde dat ze het mapje met de oefeningen op haar

bureau had liggen. Als ze dacht dat iets niet zou lukken, dan hoefde ze alleen maar even naar het mapje te kijken en kon ze ontspannen aan haar taak beginnen. Zij noemde het woord ankeren niet, maar gebruikt het mapje wel als anker.

In het jaar 2004 - 2005 zijn de ouders van de leerlingen die een training volgden een avond op school geweest. Op die avond werd informatie over faalangst gegeven, kort verteld wat de inhoud van de training zou zijn en samen met de ouders een paar oefeningen gedaan. Hun kinderen zouden later die oefening ook doen. De leerlingen van deze ouders waren heel positief over de rol die de ouders speelden. Ze hadden het gevoel dat ze beter begrepen werden. Bij veel ouders was er een stuk herkenning bij zichzelf. Toen hun zoon of dochter de oefening had gedaan, konden ze er over mee praten.

Het leerniveau is niet van invloed op de ervaringen met betrekking tot faalangst. Uit de gesprekken bleek dat ze positieve herinneringen aan de trainingen hadden. Ze vonden het leuk er aan terug te denken. Ik kreeg het gevoel dat toen de leerlingen weer nadachten over wat ze hadden gedaan dit een positieve invloed heeft op hun omgaan met faalangst.

Hoofdstuk 5

Conclusies en discussie

Het onderzoek is voor mij zeer waardevol geweest. Het heeft inzicht gegeven hoe de leerlingen ook na langere tijd nog gebruik maken van de kennis en vaardigheden om beter met faalangst om te gaan. Het geeft een goed gevoel te horen dat bijna de helft eigenlijk geen last meer heeft van faalangst. De anderen soms of nog een beetje. Dit betekent dat de leerlingen echt baat hebben bij in een kleine groep te oefenen om hun faalangst de baas te worden. Dit betekent voor mij persoonlijk dat ik blij ben met het positieve resultaat. Toen ik vorig jaar de training voorbereidde had ik geen idee hoe het zou uitpakken. Nu weet ik dat ik op een goede manier bezig ben geweest in mijn werk. Uit het onderzoek kwamen een aantal punten naar voren waar ik iets meer over wil zeggen.

Opvallende punten:

De betrokkenheid van de ouders

Leerlingen van het laatste jaar waren positief over de betrokkenheid van de ouders. Vanuit de contextuele benadering gezien krijgen de kinderen toestemming om te veranderen wanneer de ouders er op een positieve manier bij betrokken zijn. Het kind hoeft zich niet schuldig te voelen omdat de vader en/of moeder wel last heeft van faalangst en hij of zij straks niet meer. Omdat de ouder dat laat blijken weet het kind dat het niet deloyaal is en kan open aan de training deelnemen. De leerlingen hadden het gevoel dat de ouders met hen meedachten. Ze konden hun verhaal kwijt en de ouders begrepen waar ze het over hadden, omdat de ouders op de informatieavond te horen hadden gekregen wat er aangeboden zou worden en ze hebben ze twee oefeningen gedaan. Veel ouders herkenden zich in het verhaal over faalangst. Op de avond is aan de ouders gevraagd wat ze er van vonden dat hun zoon of dochter mee ging doen. Zonder uitzondering waren ze positief en blij voor hun kind dat er nu iets aan gedaan kon worden. Zelf had ik na de ouderavond vorig jaar een goed gevoel. De avond was puur vanuit de theorie voorbereid, want ervaring met training geven had ik nog niet. Theorie en de praktijk kwamen later overeen.

Verschillende onderdelen

Het is opvallend hoe veel verschillende oefeningen er genoemd worden die goed blijken te werken. Bij de één kan bijvoorbeeld de spierspanning en ontspanning heel goed werken, terwijl de ander er helemaal niets aan heeft. De ademhalingsoefeningen zijn voor minder leerlingen oefeningen die ze nog gebruiken. Het g-denken en het gebruik van ankers wordt ook nog na langere tijd toegepast. Het blijft belangrijk verschillende oefeningen aan te bieden, omdat ieder gebruikt wat het beste bij hem past. Eerder had ik het gevoel dat het g-denken beter zou werken dan de andere onderdelen, misschien omdat deze vorm mij aanspreekt. Nu heb ik gezien in het onderzoek dat de RET methode niet heel veel en langer wordt gebruikt dan bijvoorbeeld ankeren. Bij de opzet

van de volgende training kan ik hier rekening mee houden. De diverse onderdelen komen elk aan bod en de leerling krijgt de kans te gebruiken wat het best bij hem past.

Sfeer

Het leren positief denken loopt als een rode draad door de oefeningen. Dit is heel belangrijk voor de leerlingen. Leerlingen met faalangst hebben vaak een negatief beeld van zichzelf. Ze denken dat ze het toch niet kunnen. Regelmatig wordt het een self-fulfilling prophesy. In de training leert de leerling dat hij er mag zijn. Daardoor wordt het gevoel van eigenwaarde vergroot. Er ontstaat een positieve sfeer in de groep. Als het goed is doen alle leerlingen positieve ervaringen op. Uit de gesprekken bleek dat leerlingen een goede sfeer heel erg belangrijk vinden. Opmerkingen als "je moet positief denken", "denken: een volgende keer leer ik het wel beter", "veel praten, vertrouwen winnen", "geen grote groep, je moet elkaar kunnen vertrouwen", geven het nodige aan. De leerling moet zich veilig voelen. Ze hebben gemerkt dat ze niet de enige zijn die last heeft van faalangst. Als het goed is durven ze zich kwetsbaar op te stellen in de groep om er later sterker uit de komen. Het gevoel dat ze tijdens de training opbouwen gebruiken ze later soms als ankers. Dit blijkt ook onder andere uit de tips. Ze geven aan het groepsgebeuren belangrijk is en dat het goed is om dingen samen te doen. De rol van de trainer is belangrijk. Deze persoon is in de eerste instantie verantwoordelijk voor de sfeer. Als de groep zich gevormd heeft nemen de deelnemers ook hun verantwoordelijkheid.

Administratie

Om er achter te komen welke leerlingen een training hebben gevolgd en die nu nog op school zitten, was een hele klus. Er zijn geen afspraken over het bewaren van gegevens in het leerling-dossier of over lijsten van deelnemers die de trainers bijhouden. Dit verbaasde me wel. Een trainer vertelde dat hij na de training de aanmeldingsformulieren vernietigde. Het had volgens hem geen zin om ze te bewaren want niemand zou er meer naar kijken. Als de training goed was gegaan, dan had die leerling niet of minder last van faalangst. Een tweede keer een training volgen komt toch niet voor. Ik denk hier anders over. Als je de ontwikkeling van de leerling volgt, gaat het niet alleen om cijfers, maar ook om zaken als faalangst, sociaal minder vaardig enz. Dan zijn opmerkingen over extra aandacht voor een bepaald probleem waar een leerling aan heeft gewerkt zinvol om in een dossier te bewaren.

Tijdens het vragenstellen viel het me op dat meerdere leerlingen zich dingen uit de training weer herinnerden. Misschien is het een vervolgonderzoek waar om te kijken of daar behoefte aan is. Ik kan me voorstellen dat je aan het begin van het cursusjaar een keer bij elkaar komt om een aantal dingen te herhalen en om te bespreken hoe het gaat. Dan is het handig de leerlinggegevens op orde te hebben, tot ze de school verlaten.

Hoofdstuk 6

Aanbevelingen naar aanleiding van onderzoek en verdiepingsthema

Naar aanleiding van het onderzoek kom ik tot een aantal aanbevelingen voor de nieuwe training.

Verander aan de inhoud van de training niet veel.

Het blijkt dat er van elke oefening gebruik gemaakt wordt, ook nog na langere tijd. Nu er 6 keer 80 minuten voor de training gereserveerd is, is er voldoende tijd om in te gaan op de vragen van de leerlingen, oefeningen te bespreken, aan te bieden, te herhalen

Plan jaarlijks een informatieavond met de ouders.

Besteedt in de training ook aandacht aan de reactie van de ouders. Het is belangrijk dat de leerlingen thuis positieve feedback krijgen. Op de informatieavond kun je het belang daarvan aan de ouders duidelijk maken.

Zorg voor een goede administratie

Houdt bij welke leerlingen uit welke klassen de training hebben gevolgd. In het leerlingdossier komt een notitie met gegevens over de gevolgde training, wanneer de training gevolgd is en wie de training heeft gegeven. De leerlingbegeleider / trainer legt een map aan waarin staat welke leerlingen in welk jaar de FRT /BOF hebben gevolgd. Ook wordt een korte evaluatie opgenomen.

Geef leerlingen die ooit een training gevolgd hebben de mogelijkheid nog een keer bij elkaar te komen voor een opfrisbijeenkomst.

Tijdens het interview kreeg ik de indruk dat kennis over de training weer uit het geheugen naar boven werd gehaald bij een aantal leerlingen. Misschien is het een idee de leerlingen in het begin van het cursusjaar uit te nodigen voor een bijeenkomst. Hier kan gesproken worden over de oefeningen, over wat ze nog gebruiken en ze kunnen elkaar misschien tips geven. Het kan een steuntje in de rug zijn.

Literatuurlijst

Ard Nieuwenbroek en Ivo Mijland (2002)
Succes met faalangst
Kampen Uitgeverij KOK

Ard Nieuwenbroek en Jan Ruigrok (2004)
Handboek faalangsttraining
Esch Uitgeverij Quirijn

Pieter Langedijk (1980)
Faalangst
Deventer Uitgeverij Ankh-Hermes bv

Ard Nieuwenbroek, Jan Ruigrok, Jos de Vries (1996)
Faalangst op school
Houten Uitgeverij KPC Educatieve Partners Nederland BV

Stephen W. Garber, Marianne Daniels Garber, Robyn, Freedman Spizman (1993)
Mammie, ik ben zo bang, Kinderen en angst
Vianen Antwerpen Uitgeverij Areopagus

Diverse artikelen
Studiemateriaal uitgereikt tijdens studie LBSD