

‘Ik kán het, ik kán het. Toch?’

Zweten, hoofdpijn, misselijk, slapeloze nachten en black-outs. Voor mensen met faalangst zijn dit bekende verschijnselen. Op het werk kan faalangst op z’n zachtst gezegd dan ook belemmerend werken. En het komt vaker voor dan je denkt. We vroegen een aantal collega’s naar hun ervaringen op dit gebied en vroegen een expert over het hoe en waarom van faalangst.

Irene Schoemakers

‘Kijk. Dit zijn bijtbulten.’ Hendrik-Jan Ahles legt zijn handen op tafel. Op zijn vingers zijn vlezige plekken zichtbaar. ‘Andere mensen bijten nagels, ik bijt op mijn vingers wanneer ik spanning voel als gevolg van onzekerheid. Ik ben me soms letterlijk aan het verbijten.’ Al ruim dertig jaar werkt Hendrik-Jan bij UWV. Op dit moment is hij medewerker exploitatie DWH in Amsterdam. Voor Hendrik-Jan is het wel min of meer duidelijk waar zijn faalangst vandaan komt. ‘Ik ben om te beginnen een perfectionist en wil alles goed doen. Ik vraag me ook voortdurend af wat anderen ervan vinden. In ons gezin gold bovendien de stelregel: “Een tien is voor God, een negen voor anderen, en als je heel erg je best doet, kun je misschien een acht halen.” Die instelling maakt dat ik me al snel bescheiden opstel in het leven, waardoor je zelfverzekerdheid niet echt kan groeien. Bovendien werken mijn zintuigen niet optimaal. Ik ben slechthorend, slechtziend en ook mijn motoriek is niet helemaal in orde. Ook dat maakt me van tijd tot wijlen onzeker. “Versta en begrijp ik de ander wel goed?”, zo denk ik dan.

Toch voelde Hendrik-Jan zich na verloop van tijd geaccepteerd op het werk. ‘De mensen kenden me en accepteerden me, en ik wist inmiddels wat ik kon. Maar toen kwam er ineens de grote reorganisatie waar ik in 2005 de gevolgen van merkte in mijn baan. Ik kreeg een nieuwe functie, een nieuwe baas en nieuwe collega’s en daar werd ik behoorlijk zenuwachtig van. Ik moest me weer opnieuw bewijzen. Het gevolg was dat ik last kreeg van migraine, paniekaanvallen, snauwerigheid, en ik ging meer en meer fouten maken.’ Inmiddels gaat het gelukkig een stuk beter. Hendrik-Jan: ‘Ik heb hiervoor psychologische begeleiding gezocht en dat heeft geholpen. Ik voel me inmiddels weer thuis op mijn werk en heb vertrouwen in mijn baas en collega’s. Ik heb me wederom kunnen bewijzen en zit nu weer goed. Maar het is niet zonder slag of stoot gegaan. Faalangst werkt nu eenmaal heel belemmerend. Dat wens je niemand toe.’

Beangstigend

‘Op school had ik er al last van: faalangst, plankenkoorts, spreekangst, hoe je het maar wilt noemen’, vertelt medewerker Reïntegratie Wim de Boer (niet zijn echte naam). Als iedereen een spreekbeurt moest houden, dan waren er klasgenoten die als eerste wilden, en klasgenoten, zoals ik, die als laatste wilden omdat je dan de kans had dat er uiteindelijk geen tijd meer was voor de spreekbeurt. Hopen op afstel dus. En als ik dan toch moest, dan bereidde ik alles al dagen van tevoren voor om er zeker van te zijn dat ik elke mogelijke vraag kon beantwoorden. Want het idee dat je je werk niet goed doet, is op z’n zachtst gezegd beangstigend. Er wordt iets van je verwacht en stél je voor dat je daar niet aan voldoet, zo luidt het stemmetje in je hoofd.’

Wim besloot op een gegeven moment om zelf op zoek te gaan naar oplossingen. 'Ik had ergens het idee dat ik mijn problemen onder het kopje "verlegenheid" kon scharen. Zodoende ben ik uitgekomen bij VVM, de vereniging van en voor verlegen mensen. Hier merkte ik dat mijn klachten de klachten met anderen in grote lijnen overeenkomen, maar dat de verschijningsvorm verschilt. De een heeft grote moeite met een-op-een gesprekken, en de ander juist weer met grote groepen. Ik viel in die laatste categorie. Ik ben bewust met mijn faalangst aan de slag gegaan en ben in de loop der tijd steeds zekerder van mezelf geworden. Ik herken bij mezelf de momenten dat ik moeite heb met situaties maar weet inmiddels ook dat ik er mag zijn, dat ik zinnige input kan leveren en dat ik niet alles kan en hoeft te weten. Daar waar ik vroeger mijn mond hield en de rest maar aan het woord liet, probeer ik nu ook mijn zegje te doen. En over het algemeen zijn dat zinnige opmerkingen. Zo niet, ook prima. Je hoeft immers niet altijd te scoren.'

Rationele overtuigingen

Mirjam Engels (niet haar echte naam), medewerker bij de afdeling Bezwaar en Beroep, heeft eveneens last van faalangst. 'Ik werd in mijn vorige baan steeds onzekerder. Ben ik wel goed genoeg?, zo vroeg ik mezelf voortdurend af. Ik was ontzettend bang om fouten te maken en dacht dat ik ieder moment door de mand zou vallen en dat anderen zouden zien dat ik eigenlijk niets kon. Ik blokkeerde meer en meer en kon uiteindelijk helemaal niet meer functioneren.' Ze vond dat het genoeg was en zocht hulp om van haar faalangst af te komen. 'Ik ben nu 35. Vijf jaar terug was ik nog charmant wanneer ik onzeker was. Nu ben ik daar te oud voor. Ik heb inmiddels tien jaar werkervaring achter de rug en heb notabene een academische opleiding afgerond. Maar die onzekerheid bleef. Het was heel frustrerend en ik werd er behoorlijk kriegel van. Op een dag ben ik gewoon bij mijn huisarts binnengelopen en heb hem mijn probleem voorgelegd.'

Het advies van de huisarts was om Rationele Emotieve Therapie te volgen, ook wel RET genoemd. Mirjam: 'Het idee achter deze therapie is dat je gedachte je gevoel bepaalt. Als je nu maar zorgt dat je – door rationeel te redeneren – tot andere, meer positieve gedachten komt, dan verandert je gevoel ook vanzelf. Je vervangt als het ware irrationele ideeën door rationele overtuigingen.'

Mirjam heeft met behulp van deze therapie een groot deel van haar angsten achter zich kunnen laten. 'Als mijn baas zich bij mij roept denk ik nu niet meteen: "Ik heb iets fout gedaan", maar "hij roept zich bij me, ik weet nog niet waarom, dus eerst maar even afwachten wat hij te zeggen heeft." Ook is Mirjam inmiddels van baan veranderd. "Ik doe nu werk dat eigenlijk een beetje onder mijn niveau is, maar daardoor ben ik wel minder gestrest en krijg ik de kans om zijn zelfvertrouwen weer een beetje op te bouwen."

Aanvankelijk vol zelfvertrouwen

Ook Karin Boomsma (niet haar echte naam), administratief ondersteuner op de afdeling WW, weet wat faalangst is. 'Opvallend genoeg ben ik, zodra ik aan een nieuwe klus begin, aanvankelijk vol zelfvertrouwen. Maar zodra er dingen mis gaan, komt er een hardnekkig stemmetje in mijn hoofd dat zegt: "zie je wel dat je het niet kunt". En op dat moment klap ik dicht en functioneer ik niet meer goed.' Maar Karin heeft er naar eigen zeggen een foefje op gevonden. 'Ik wil dat graag met anderen delen, want wellicht heeft iemand er iets aan. Wat mij heeft geholpen is om telkens tegen jezelf te zeggen dat je het wél kunt. Je moet dat voortdurend als een mantra herhalen, anders werkt het niet. Het is eigenlijk zo simpel als wat.'

Voor Karin is het duidelijk waar haar faalangst vandaan komt. 'Ik ben een tijdje zwaar overspannen geweest. Dan wankelt alles in jezelf en ga je aan jezelf twijfelen. Op dat moment is dat stemmetje ook in mijn kop gekomen dat voortdurend zegt dat ik het niet kan en weet. Faalangst zit immers alleen maar tussen de oren. Als het daar niet lekker zit, om wat voor reden dan ook, dan krijgt faalangst vrij spel.'

Ook Karin heeft gekozen voor een functie onder haar niveau. 'Ik wil die spanning niet opzoeken. Ik durf dat soort uitdagingen gewoon niet meer aan. Ik ben altijd bang dat ik daardoor weer overspannen wordt. En één ding weet ik zeker: dat nooit meer.'

Iedereen heeft er last van

'Iedereen heeft wel op een of andere manier last van faalangst', zegt Jan Ruigrok, coach en eigenaar van het trainings- en adviesbureau Rigardus dat ondermeer leraren traint om leerlingen met faalangst te kunnen helpen. 'Of het nu de zweethanden zijn op de dag dat je je rijbewijs moet halen of een speech moet houden voor een groep mensen, of dat je hart in je keel klopt wanneer je de liefde verklaart aan je wellicht toekomstige partner. We kunnen dat allemaal scharen onder de noemer faalangst. Het is om te beginnen dus niet iets om je voor te schamen. Faalangst hoort bij het leven en helemaal weg gaat het nooit. De kunst is om te leren ermee om te gaan.'

De oorzaken van faalangst zijn wat Jan Ruigrok betreft erg divers. 'Het kan zijn dat je ouders hoge verwachtingen van je hadden, maar het kan ook zijn dat je bijvoorbeeld een faalangstige moeder had. Faalangst wordt vaak van generatie op generatie overgeven. En het kan ook nog zo zijn dat je ouders je geen enkele druk opleggen, maar dat je ouders allebei hersenchirurg zijn en jij slechts met een vmbo-diploma thuiskomt. Ook door zo'n situatie kan faalangst worden aangewakkerd.'

Het probleem van faalangst is, zo stelt Ruigrok, dat de spanning op het moment in kwestie te hoog wordt en de adrenaline door de aderen giert. 'De natuur heeft het zo geregeld dat in zo'n geval al je energie naar je handen en voeten gaat zodat je kunt "vechten" of "vluchten". Hierdoor zijn andere lichaamsdelen minder effectief waardoor je bijvoorbeeld niet meer in staat bent om helder te denken. Je hersenen krijgen namelijk minder zuurstof. Sommige mensen slaan op zo'n moment dan ook dicht, hetgeen de faalangst alleen maar aanwakkerd.'

Controle over de faalangst

Om faalangst hanteerbaar te maken, kunnen mensen volgens Ruigrok een aantal dingen doen op zowel het fysieke als geestelijke vlak. 'Sporten is een goede manier om de adrenaline kwijt te raken. Ook kunnen ontspanningstechnieken en meditatie mensen helpen om fysiek tot rust te komen. Daarnaast is het van belang om je gedachten onder de loep te leggen. Het is namelijk nooit de gebeurtenis zelf die spanning veroorzaakt, maar de gedachten die je daarbij hebt. Door na te gaan welke gedachtespiraal zich bij jouw ontvouwt en waarom, kun je langzaam maar zeker controle krijgen over je faalangst. Ga dus na welke gedachten er bij je opkomen: "Het lukt me vast niet, ik val dan door de mand, anderen zien dat ik niets kan en dan word ik vast ontslagen. En als ik ontslagen ben, vindt iedereen mij een mislukking." Dat laatste is in dit geval eigenlijk de basisangst. Rampdenken, zo noemen we dat. We onderscheiden gedachten dan ook in "stoppers" en "go-ers". Stoppers zijn gedachten die je dwarszitten en belemmeren, zoals de gedachten in dit voorbeeld. Go-ers zijn daarentegen gedachten die je helpen: "In het ergste geval word ik ontslagen, maar dan vind ik wel weer een andere baan." Een dergelijke gedachtegang geeft je veel meer lucht.

Het biedt relativering en een “ontsnappingsmogelijkheid” waardoor het doemdenken minder kans krijgt.’

Tot slot heeft Ruigrok nog een tip voor collega’s van faalangstigen. ‘Zeg niet tegen een persoon met faalangst dat hij niets heeft om zich zorgen om te maken en dat het onzin is dat hij of zij zich zorgen maakt. De ander voelt zich op zo’n moment dan eenvoudigweg niet gehoord. Tips geven is evenmin een goed idee. Daarmee zeg je eigenlijk: “Ik weet het beter dan jij. Wat ben jij een mislukkeling.” Beter is om te zeggen dat je waarneemt dat de ander zich onzeker voelt en vervolgens te vragen of je hem of haar kunt helpen. Vaak wordt deze vraag overgeslagen. Maar deze is juist de allerbelangrijkste.’

Faalangst: Tips en adviezen

De geïnterviewden willen graag wat tips en adviezen met je delen waar ze zelf veel aan hebben gehad:

1. Stel jezelf de vraag: “wat is het ergste dat me kan gebeuren?” en probeer dit te accepteren. Belangrijk is namelijk dat je blijft relativëren en niet met je gedachten in een ‘koker’ terecht komt.
2. Schroom niet om naar een huisarts of psycholoog te gaan.
3. Bespreek je onzekerheid met je collega’s. Dat haalt de druk van de ketel.
4. Ga sporten. Dat is een goede manier om je adrenaline kwijt te raken en je hoofd leeg te maken.
5. Doe dingen waar je goed in bent - bijvoorbeeld vrijwilligerswerk - en werk zodoende aan je zelfvertrouwen.
6. Lees het boekje ‘Ik kan denken/voelen wat ik wil’ van René Diekstra.
7. Probeer jezelf te uiten. Dat kan middels communicatie, maar ook door te schrijven of te schilderen.
8. Zie faalangst niet als een probleem dat je uit je leven moet bannen, maar als iets waar je mee moet leren omgaan. Het neemt een hoop druk weg;
9. Schrijf je eigen, persoonlijke, mislukkingrecept: wat moet iemand volgens jou doen om zo faalangstig mogelijk door het leven te gaan? Daarna, kun je het makkelijk omkeren in een succesrecept: wat moet je doen om in spannende situaties succesvol te zijn.