



Faalangstraining
Middenschool H. Hart Bree
Klasextern groeperen voor psycho-educatie
en begeleiding rond faalangst



Inhoud

1. Identificatie van de voorbeeldpraktijk	3
1.1. Fase van het zorgcontinuüm	3
Uiteindelijke doelgroep	3
Intermediaire doelgroep	3
Hoe wordt bepaald wie er tot de doelgroep behoort?	3
Betrokkenheid doelgroep	4
2.3 Aanpak	4
Concrete inhoud	5
3. Uitvoering	8
Materialen	8
Opleiding en competenties van de uitvoerders	8
Kosten	9
4. Onderbouwing	9
Verantwoording	9
Uitkomstmonitoring	10
Referenties	12



1. Identificatie van de voorbeeldpraktijk

Faalangstraining wordt gegeven aan alle leerlingen op onze school waar een vorm van faalangst wordt gemeld door ouders, door de leerling zelf of die wordt gezien door de klassenraad.

De faalangstraining is niet specifiek voor CSF-leerlingen. We hebben echter ook altijd een aparte groep CSF-leerlingen, die we ook homogeen groeperen. Verder in de beschrijving van deze praktijk zullen we aangeven waarom we kiezen voor deze homogene groepering.

1.1. Fase van het zorgcontinuüm

- Verhoogde zorg

2. Beschrijving van de voorbeeldpraktijk

2.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep

Leerlingen die een vorm van faalangst ervaren.

Intermediaire doelgroep

Leraren hebben een document (zie materialen) met signalen waarop ze kunnen letten bij het signaleren van faalangst.

Soms worden ouders ook betrokken, dat is afhankelijk van de individuele situatie van het kind.

Bijvoorbeeld: Een jongen ervaart faalangst bij controletoeetsen. Het blijkt dat mama zijn samenvattingen nog maakt. In dit geval wordt er ook contact gelegd met de ouders omdat het hier essentieel is dat mama durft lossen en hem vertrouwen geeft.

Hoe wordt bepaald wie er tot de doelgroep behoort?

De nominatie van leerlingen, die al dan niet tot de CSF-groep behoren, gebeurt via:

- de klassenraad
- de leerlingenbegeleiders
- ouders
- leerlingen zelf

Zelfnominatie remmen we af, omdat elk kind weleens angstig is. We proberen ook binnen de brede basiszorg voor alle leerlingen preventief te werken op gebied van faalangst. De faalangstraining is specifiek voor leerlingen die meer stress ervaren dan de meeste leerlingen die hulp nodig hebben om hiermee te leren omgaan.

Als er een multi-problematiek is, worden leerlingen niet meteen in het traject toegelaten, maar schakelen



we het CLB in om te bekijken wat helpend kan zijn voor die specifieke leerling.

Betrokkenheid doelgroep

Leerlingen volgen 5 sessies op een achtste lesuur of iets meer sessies tijdens de middagpauze omdat er geen volledige sessie in de middagpauze past.

Leerlingen beslissen zelf of ze nog begeleiding nodig hebben. Ze kunnen, indien gewenst, ervoor kiezen om dezelfde sessies nogmaals te volgen met een ander groepje leerlingen.

2.2. Doel

Hoofddoel

We willen leerlingen beter leren omgaan met faalangst. Faalangst verdwijnt niet, er is meestal wel een vorm van (lichte) stress nodig om te presteren en dat is ok. We geven leerlingen tools en strategieën om hiermee aan de slag te gaan.

Subdoelen

Er zijn geen specifieke subdoelen bij deze voorbeeldpraktijk.

2.3 Aanpak

Algemene opzet

Leerlingen worden genomineerd door de leerlingbegeleider, de ouders of de klassenraad. Er wordt aan de leerlingen en hun ouders gevraagd of ze willen instappen in het traject. We hebben zelden leerlingen die na nominatie niet instappen. De faalangstrainer maakt een planning en brengt alle betrokken partijen op de hoogte van de opstart.

Ouders ontvangen een brief met de data en uren van de training. De trainer bespreekt dit ook met de ouders.

Leerlingen volgen 5 sessies op het achtste lesuur of meerdere sessies onder de middagpauze (aangezien deze korter is dan een lesuur). We groeperen zo homogeen mogelijk. Dit doen we in samenspraak met de leerlingenbegeleiding en (klas)leraren. We zetten bijvoorbeeld meisjes bij meisjes, jongens bij jongens, eerstejaars bij eerstejaars, tweedejaars bij tweedejaars en CSF-leerlingen bij elkaar. Toen we pas begonnen met faalangstraining deden we dit niet en dat bleek soms heel erg moeilijk te zijn voor leerlingen om zich veilig genoeg te voelen om te vertellen. Vooral jongens vonden het moeilijk om open te zijn bij een heterogene groep, waar ook meisjes bij zaten. Daarom worden CS- jongens en CSF-meisjes ook apart gehouden.

De groepjes worden bewust klein gehouden. Er nemen maximaal zes leerlingen deel per groepje.

Er is een vast stramien opgesteld, dat de faalangstrainer probeert te volgen, maar afhankelijk van de inbreng van de groep kan de inhoud wat verschuiven en worden sessies aangepast aan de noden van de groep. De leerlingen krijgen een door de faalangstrainer geschreven cursus met werkblaadjes en



omschreven oefeningen om hun proces mee te ondersteunen. Ze kunnen dan ook teruggrijpen naar die cursus op momenten dat het moeilijk is. Ouders kunnen via de cursus ook zien wat er in de sessie werd besproken en kunnen mee de ademhalingsoefeningen en dergelijke opvolgen indien gewenst.

Na de training maakt de trainer in het LVS een rubriek "faalangst" waar de betrokken leraren de leerling ook in kunnen volgen. De informatie die daar wordt gedeeld is eerder beperkt.

Bijvoorbeeld:

Leerling x heeft de sessies faalangst allemaal gevolgd en heeft actief deelgenomen.

De leerling gaat wel/niet met de tools aan de slag.

Er is wel/geen vervolgsessie gepland.

Het gevoelskaartje dat de leerling mag gebruiken in de les is "DEZE HELPENDE GEDACHTE"

(Zie sessie 5 voor meer uitleg).

Concrete inhoud

Sessie 1

De eerste sessie gaat over veiligheid creëren. De leerlingen leren elkaar en de faalangstrainer kennen. Er worden afspraken gemaakt zoals: "Wat wordt gezegd tijdens faalangstraining, blijft binnen faalangstraining."

In het cursus van de eerste sessie bespreken we dingen zoals:

- Waar krijg jij stress van op school?
- Waar loop jij tegenaan?
- Wat vind je moeilijk?
- Waar slaap je slechter van?

De leerlingen schrijven deze dingen op in hun bundeltje en er wordt gesproken over hoe zij de dingen ervaren.

Er wordt duidelijk gemaakt wat faalangst is en dat er verschillende soorten zijn (van der Zalm-Grisnich, 2009):

- **Cognitieve faalangst:** hierbij heb je last van angstgevoelens bij schoolse taken. Bijvoorbeeld het leren van een toets of het maken van een moeilijke taak.
- **Sociale faalangst:** hierbij heb je last van angstgevoelens in de omgang met anderen. Je bent er van overtuigd dat anderen je stom vinden. Je zal dus geen vragen durven stellen in de klas, of geen spreekbeurt durven houden, enz.
- **Motorische faalangst:** hierbij heb je last van onderpresteren bij motorische taken. Het maken van een tekening, een sportwedstrijd, enz.

Sessie 2

Elke sessie start met een gesprek over hun faalangstervaringen tussen de vorige en de huidige sessie. "Hoe is het deze week gegaan?"

In deze sessie zetten we in op het herkennen van hun eigen faalangst.

De leerlingen duiden aan welke stellingen van toepassing zijn bij hen. Enkele voorbeelden van deze stellingen zijn:

- Ik denk vaak dat ik dingen niet kan.



- Ik durf mijn vinger niet opsteken in de klas.
- Ik denk vaak dat anderen me uitlachen.
- ...

In deze sessie worden ook ademhalingsoefeningen en een ankerpuntoefening¹ aangeleerd.

Sessie 3

We starten opnieuw met een gesprek over de tijd tussen de vorige sessie en deze.

“Hoe is het deze week gegaan?”

“Wanneer had je last van jouw faalangst?”

“Heb je de ademhalingsoefeningen of de ankerpuntoefening uitgetest?”

‘Hoe ervaarde je dat?’

In deze sessie oefenen we opnieuw met ademhalings- en ankerpuntoefeningen.

We zetten ook in op het herkennen van lichamelijke signalen van faalangst:

In de volgende oefening gaan leerlingen op zoek naar deze signalen:

Welke signalen herken jij in je lichaam? (Oefening staat in hun cursus):

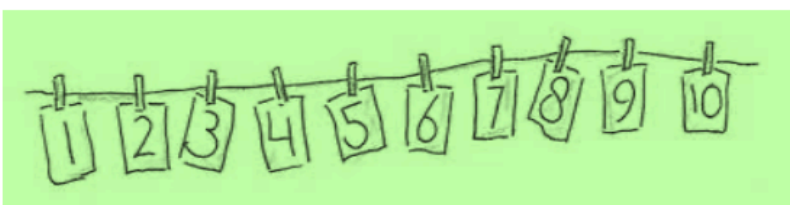
- Buikpijn
- Plakkerige handen
- Hoofdpijn
- Vaak naar toilet moeten
- ...

Daarna gaan we over naar het bepalen van een persoonlijk doel. Wat wil de leerling bereiken met dit traject? We kijken ook of de vooropgestelde doelen haalbaar zijn.

Duid aan op deze lijn hoe fel jij jouw faalangst aanvoelt:



Duid aan op deze lijn hoe laag je faalangst zou moeten zijn, om toch goed te kunnen functioneren:



Afbeelding uit faalangstcursus mevrouw Maes - Middenschool Heilig Hart

Er wordt uitgelegd dat als hun faalangst 10/10 is, ze die niet kunnen reduceren naar 0/10. Je hebt

¹ In een ankerpuntoefening kan een leerling zichzelf ‘verankeren’ zodat hij niet wegdrijft in zijn faalangst. Een leerling kan bijvoorbeeld duim en wijsvinger tegen elkaar plaatsen en heel hard drukken. Dan is dat zijn ankerpunt. Dit is een onopvallende manier voor leerlingen om aan stressreductie te doen. Ademhalingsoefeningen vallen soms harder op en dat vinden leerlingen niet altijd fijn.



ook af en toe wat stress nodig om te functioneren.

Faalangstige leerlingen in de faalangsttraining gaan op zoek naar het moment waarop hun faalangst 'klein genoeg' is om wel gewoon te kunnen functioneren.

Sessie 4

We starten opnieuw met een gesprek over de tijd tussen de vorige sessie en deze.

“Hoe is het deze week gegaan?”

“Heb je lichamelijke signalen opgemerkt?”

“Heb je de oefeningen toegepast en hebben ze geholpen?”

De leerlingen krijgen het [5G-schema](#) (Janse, 2022) uit de cognitieve gedragstherapie aangereikt. Dit schema helpt bij het inzichtelijk maken van gedrag na een gebeurtenis. Leerlingen schrijven de gebeurtenis neer, schrijven op wat hun gedachten daarbij zijn, welke gevoelens ze daarbij hebben, welk gedrag ze dan stellen en wat het gevolg is. Het schema helpt om te leren omdenken. Ze vullen via een onderwijsleergesprek één schema in rond de stelling: “Als ik een examen moet maken dan...”

Om het 5G-schema aan te reiken, wordt de eerste gebeurtenis gezamenlijk uitgewerkt in groep.

Daarna vullen ze opnieuw een schema in, met een gebeurtenis die zij zelf ervaren met betrekking tot faalangst. De ene leerling durft niet voor de klas te presenteren, de andere durft geen vinger op te steken om te antwoorden. Zo proberen ze hun eigen situatie in het 5G-schema te gieten om van daaruit te leren omdenken. Ook voor hun eigen gekozen gebeurtenis vullen ze een schema in met negatieve gedachten en proberen ze dit om te buigen naar positieve gedachten.

De leerlingen gaan oefenen met het herkennen van niet-helpende gedachten en het omdenken naar helpende gedachten.

De sessie eindigt met ademhalingsoefeningen.

Sessie 5

We starten opnieuw met een gesprek over de tijd tussen de vorige sessie en deze.

“Hoe is het deze week gegaan?”

“Heb je ademhalingsoefeningen toegepast?”

“Hoe ging dat?”

“Heb je helpende gedachten geformuleerd?”

“In welke situatie heb je dat gedaan?”

In deze sessie spelen we het kwaliteitenspel van Peter Gerrickens. De leerlingen kennen elkaar ondertussen wat beter en kunnen beter de kwaliteiten van de anderen inschatten.

Op het einde van deze sessie mogen de leerlingen een gevoelskaartje (dat de trainer heeft gemaakt) meenemen dat hen kan ondersteunen bij moeilijke momenten. Ze mogen dat kaartje op de bank leggen tijdens examens of moeilijke momenten. Het lerarenteam is hiervan op de hoogte.

We eindigen opnieuw met ademhalingsoefeningen.



3. Uitvoering

Materialen

We gebruiken een lijst met signalen uit de cursus van 'Vonk en Visie' (Van de Broek, M.) waarop leraren kunnen letten om leerlingen te nomineren. Deze lijst is te vinden via onze alfabetische intradesk op Smartschool en wordt op geregelde tijdstippen onder de aandacht gebracht, via onder andere de weekbrief of op een personeelsvergadering.

De signalen op deze lijst zijn de volgende:

Gedragsmatig:

1. Teruggetrokken gedrag, geen initiatief nemen, niets durven zeggen of vragen, verlegenheid.
2. Niet beginnen aan iets moeilijks of het steeds uitstellen.
3. Nerveus zijn over een moeilijke taak.
4. Snel opgeven: "Dat lukt toch niet".
5. Weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld : "Dat kan ik niet".
6. Wegpoetsen van goede prestaties: "Dat was geluk, normaal zou ik dat nooit kunnen".
7. Veel piekeren.

Eventuele lichamelijke signalen:

1. Zich misselijk voelen
2. Onrustig zijn, veel zweten
3. Hyperventilatie, droge mond
4. Trillende handen, oogcontact vermijden
5. Hoofdpijn/buikpijn/naar wc lopen
6. Slechte eetlust

De trainer maakte een cursus gebaseerd op de input van verschillende gevolgde opleidingen en relevante boeken die ze gelezen heeft en die de school ook heeft aangekocht.

Andere materialen en tools:

- [Helpende gedachten kaartjes](#)
- [Kwaliteitenspel van Peter Gerrickens](#)
- [5G-schema](#)

Opleiding en competenties van de uitvoerders

Onze faalangsttrainer volgde onderstaande training:

- [Meerdaagse opleiding faalangsttrainer bij Vonk en Visie](#)

De begeleider moet in staat zijn om veiligheid te creëren en een goede relatie aan te gaan met de betrokken leerlingen.

Randvoorwaarden



- Veilige omgeving voor de deelnemers om over hun faalangst ervaringen te delen
- Kleinere groepen/homogene groepen (want heterogene groepen werkten niet zo goed in onze ervaring)
- Kennis rond faalangstbegeleiding van de begeleider
- Veilig gevoel bij de begeleider
- Regelmaat en volledig volgen van de sessies

De faalangsttrainer geeft aan dat als er veel vrije dagen zijn of sessies wegvallen, dat ze het gevoel heeft dat dit minder efficiënt werkt. Ze geeft aan dat regelmaat en het volgen van voldoende sessies volgens haar persoonlijke ervaring belangrijk zijn.

Kosten

De kosten voor het volgen van de faalangsttraining bij Vonk en Visie.

De faalangsttrainer heeft twee uren ter beschikking voor het begeleiden van deze groepen. Daarnaast zijn er nog drukkosten voor het bundeltje dat de leerlingen gebruiken.

Enkele specifieke materialen zoals de helpende gedachten kaartjes en het kwaliteitsspel (zie materialen) werden ook aangekocht. Deze worden ook gebruikt bij leerlingenbegeleiding en breintraining.

4. Onderbouwing

Verantwoording

Faalangst is een vorm van angst die optreedt wanneer leerlingen denken dat ze niet in staat zijn bepaalde cognitieve, sociale en/of motorische prestaties tot een goed einde te brengen (van der Zalm-Grisnich, 2009). In een vrij recent Brits onderzoek werd aangetoond dat 16,4% van de leerlingen van middelbare scholen zichzelf als erg faalangstig ziet. Meisjes hebben er meer last van dan jongens (22,5% tegenover 10,3%) (Putwain & Daly, 2014).

Faalangst kan leiden tot mindere academische prestaties (McDonald, 2010), een laag zelfbeeld, storend gedrag in de klas en negatieve attitudes tegenover school (Bryan, Sonnefeld, & Grabowski, 1983).

Faalangst is bijgevolg een veelvoorkomend probleem, dat een belemmering kan vormen in het schoolse functioneren.

In deze voorbeeldpraktijk zetten we in op cognitief-gedragsmatige interventies en introduceren we ook mindfulness en ontspanningstechnieken om faalangst te reduceren. Er zijn verschillende studies die aantonen dat cognitief-gedragsmatige interventies een positieve impact kunnen hebben op het reduceren van faalangst (Bögels et al., 2010; von der Embse et al., 2014). Ook studies rond mindfulness en ontspanningstechnieken geven aan dat dit een positief effect kan hebben op het reduceren van faalangst. De studie van Schonert-Reichl en Lawlor (2010) toonde bijvoorbeeld aan dat jongeren na het volgen van een mindfulnessprogramma meer optimistisch waren. Ze zagen ook een verbetering in het zelfconcept van leerlingen in de posttest ten opzichte van de pretest. Uit de bevraging van de betrokken leraren in dat onderzoek kwam naar voren dat leerlingen beter werden in het stellen van sociaal competent gedrag.

We leren leerlingen tijdens de training om op een meer positieve manier om te gaan met falen. Of dit lukt is natuurlijk van vele factoren afhankelijk. Maar het inzetten op omgaan met de emotionele gevolgen van falen is wel van groot belang (Bluth, et al., 2018, Duckworth, 2011). Door falen te normaliseren en in context te plaatsen, tijd te geven om gevoelens te verwerken en vaardigheden te oefenen om de faalervaringen te verwerken, bouwen we bij leerlingen veerkracht op.



Uitkomstmonitoring

Na de faalangstraining krijgen de leerlingen die deelgenomen hebben een vragenlijst met onderstaande vragen die ze moeten beantwoorden:

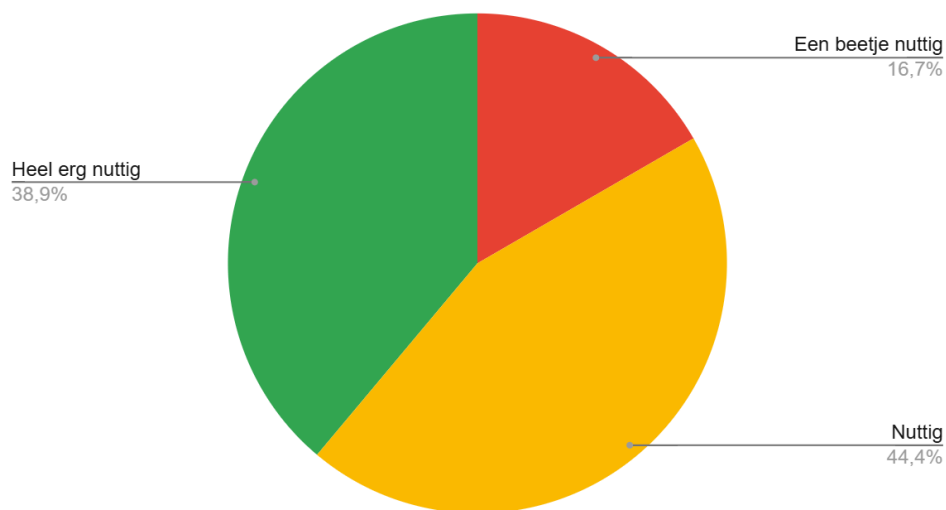
- Is de faalangstraining nuttig geweest: heel erg nuttig - nuttig - een beetje nuttig - niet nuttig
- Ik ben van plan mijn helpende gedachten te gebruiken: ja - misschien - nee
- Ik ben van plan mijn ademhalingsoefeningen of ankerpunt oefeningen te gebruiken: ja - nee
- Ik wil over mijn faalangstraining nog eens spreken met: de begeleider van het faalangstraject - mijn ouders - de klasleraar - niemand

Resultaten van het schooljaar 2023-2024 (zonder de laatste groepen, die lopen nog)

Uit deze vragenlijst blijkt dat leerlingen de training over het algemeen als nuttig ervaren. Meer dan zestig procent geeft aan het helpende gedachten kaartje niet te willen gebruiken. Dit kan verklaard worden doordat dit kaartje voor andere leerlingen misschien op zou kunnen vallen en de leerlingen liever niet willen dat anderen weten dat ze faalangstraining gevolgd hebben. Bijna negentig procent van de leerlingen geeft aan dat ze ademhalingstechnieken uit de training zullen gebruiken. Het is ook duidelijk dat de leerlingen nood hebben aan een volwassene om over hun ervaren faalangst te kunnen blijven spreken na het beëindigen van de training.

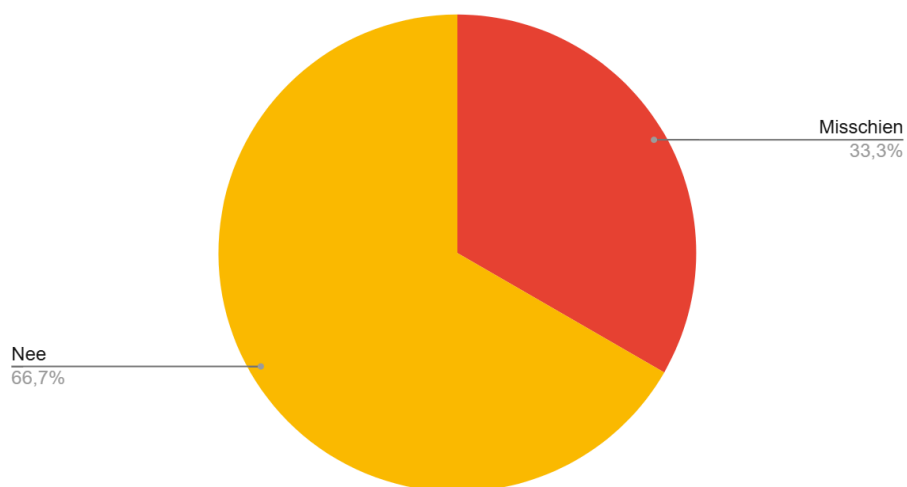
Vraag 1: Hoe nuttig is faalangstraining geweest? (n=18)

Aantal leerlingen



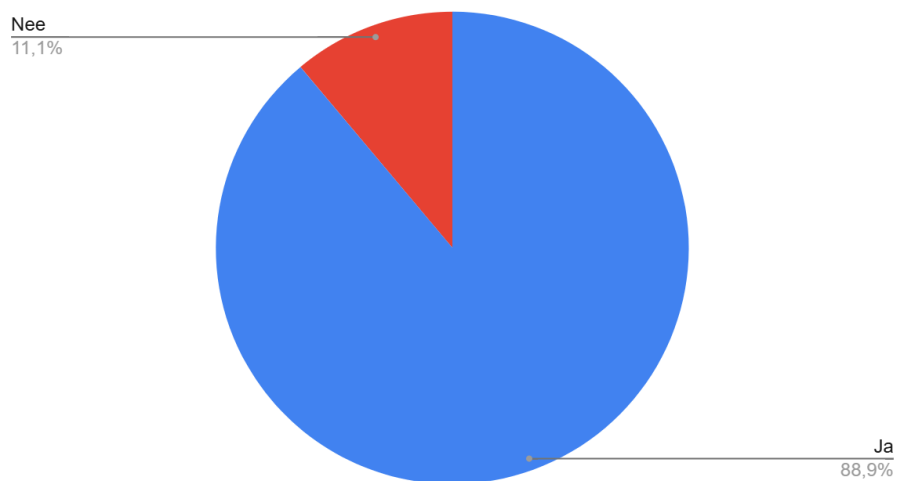
Vraag 2: Ik ben van plan mijn helpende gedachten te gebruiken? (n=18)

Aantal leerlingen



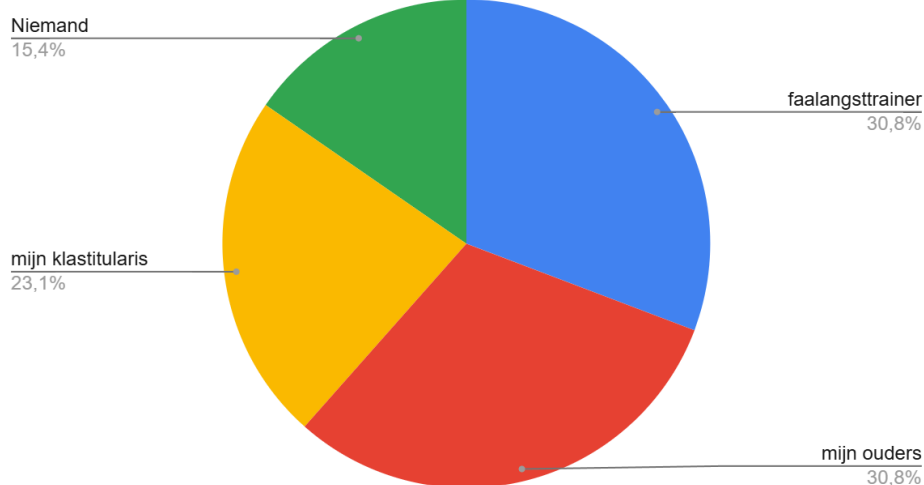
Vraag 3: Ik ben van plan mijn ademhalingsoefeningen te gebruiken? (n=18)

Aantal leerlingen



Vraag 4: Ik wil nog over mijn faalangst spreken met... (n=18)

Aantal leerlingen



Referenties

Bluth, K., Mullarkey, M., Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047.

Bögels, S. M., Stein, M., Alden, L., Beidel, D., C., L., P., D., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression & Anxiety*, 27, 168-189.

Bryan, J., Sonnefeld, L., & Grabowski, B. (1983). The relationship between fear of failure and learning disabilities. *Learning Disability Quarterly*, 6, 217-222. *Learning Disability Quarterly*, 6(2017-2022).

Duckworth, S. (2011). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.

Janse, B. (2022). 5G model. Retrieved 2023/12/22 from <https://www.toolshero.nl/psychologie/5g-model/>

Barrett, P., & Turner, C. (2001). Prevention of anxiety symptoms in primary school children: preliminary results from a universal school-based trial. *British Journal of Clinical Psychology* 40(4), 399-410. <https://doi.org/doi: 10.1348/014466501163887>.

McDonald, A. S. (2010). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*, 21, 89-101.

Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational studies*, 40, 554-570.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.

Van de Broek, M. (2021). Het opzetten van een faalangstraining. In: Vonk en Visie

van der Zalm-Grisnich, M. (2009). *Je bibbers de baas: Faalangstraining voor kinderen*. Bohn Stafleu van Loghum.



von der Embse, N. P., Mata, A. D., Segool, N., & Scott, E. (2014). Latent profile analyses of test anxiety. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(2), 165-172.
<https://doi.org/doi:10.1177/0734282913504541>

Zakreski, M. (2023). Vrienden worden met falen. In E. Vangerven (Ed.), *De Gids 2.0. Over begaafdheid in het po en vo* (pp. 217-229). Leuker.nu.

