

KIDS

‘Hoe help ik mijn dochter (19) met haar faalangst?’

met Kirsten Plessers, psychologe bij het psychotherapeutisch centrum van de KU Leuven



‘De studententijd is een gevoelige periode voor de ouder-kindrelatie. **Er wordt van studenten verwacht dat ze op eigen benen beginnen te staan, en tegelijk zijn ze nog erg afhankelijk van hun ouders. Die overgang kan voor onzekerheid zorgen,** waardoor faalangst al eens de kop durft opsteken. Je dochter heeft het idee dat ze nooit aan de verwachtingen - van zichzelf, van haar ouders en van anderen - zal kunnen voldoen. Bij actieve faalangst proberen studenten om tegen die angst in te gaan door intensief te studeren. Ze gaan in overdrive, nemen te weinig of zelfs helemaal geen ontspanning - tot ze eraan onderdoor dreigen te gaan. Passieve faalangst is het omgekeerde. Omdat studenten denken dat ze het nooit zullen halen stellen ze studeren uit tot het te laat is. En dan is er een groep die tussen beide in zit. Als ze iets doen dan moet het perfect zijn. Dus wachten ze op de ideale omstandigheden om te studeren. Hoe verschillend hun reactie ook kan zijn, het achterliggende mechanisme dat

hen ertoe drijft is hetzelfde. Van zodra ze een taak krijgen wordt in hun hoofd een kettingreactie in gang gezet die ze moeilijk kunnen stoppen. Ze maken een overschatting van de eisen die aan de taak gesteld worden, en tegelijk onderschatten ze hun eigen capaciteiten. Daarop treedt een keten van gedachten en emoties in werking. “Het zal me wel niet lukken”, “iedereen zal zien hoe dom ik ben” en “mijn ouders zullen teleurgesteld zijn in mij”. Studenten die bij het psychotherapeutisch centrum aankloppen hebben weinig

zicht op het wat of waarom. Faalangst is een massieve muur waar ze niet over, rond of door kunnen. We bieden hen dan ook een interactieve training aan van tien weken, waarin we samen in kaart brengen welke elementen hun probleem in de hand werken. Waarom hechten ze zo’n groot belang aan goede punten? **Hoe denken ze dat anderen hen zien? Waarom zijn ze zo streng voor zichzelf? In het algemeen hangen die studenten hun zelfbeeld op aan goede punten** en zijn ze perfectionistisch ingesteld. We benaderen faal-

angst via vier verschillende componenten: lichamelijke gewaarwordingen, gedrag, gedachten en gevoelens. De training is een combinatie van heel praktische tips en werken in de diepte. Zo kijken we enerzijds hoe je een realistische planning opstelt met voldoende ruimte voor ontspanning en sociaal contact, welke relaxatieoefeningen je kan toepassen en hoe je hoofd- en bijzaken van elkaar kan onderscheiden. Anderzijds gaan we op zoek naar denkfouten. Vaak zijn studenten met faalangst heel streng voor zichzelf, wat een typisch kenmerk is van perfectionisme. Maar ben je dom als één ding niet lukt? We helpen hen om de dingen op een rijtje te zetten, zodat ze zelf weten waar te beginnen. Dat is iets waar je als ouder mee kan helpen - als je dochter dat toelaat tenminste. Als het moeilijk is om het gesprek aan te gaan, zet dan vooral geen druk. Een student met uitstelgedrag zal niet plots beginnen werken omdat zijn ouders stress in de hand werken.

BARBARA SEYNAEVE