

# “IK WORSTELDE VOORTDUREND MET HET GEVOEL NIET GOED GENOEG TE ZIJN”



Momenten van onzekerheid waarop we twijfelen over ons eigen kunnen... we maken het allemaal wel eens mee. Een gezonde portie angst is dan ook helemaal niet zo erg. Het zorgt voor remmingen en voorkomt dat we domme dingen gaan doen. Maar wat als angst omslaat in faalangst en de druk zo groot wordt dat het je ervan weerhoudt om zelfs maar te proberen iets te ondernemen? De 18-jarige B. legt ons uit hoe hij de strijd tegen zijn buitensporige onzekerheid — na zeven jaar vallen en opstaan — glansrijk overwon. **TEKST: DENISE MOL / FOTO'S: SANNE RINKEL**

## LEVEN ONDER VOORTDURENDE STRESS

Mijn probleem deed zich voor het eerst voor op school. Vanaf het eerste middelbaar al had ik moeilijkheden met de grote blokken leerstof. Tijdens het studeren legde ik mezelf altijd veel te veel druk op, waardoor het studeren op zich heel moeilijk ging. Dat vertaalde zich snel naar mijn resultaten. Jammer genoeg bleef het niet bij slechte punten alleen. Ik kwam ook regelmatig in conflict met één van mijn leerkrachten, zowel tijdens de les als erna. Ik kreeg ook problemen buiten school. Wanneer ik vakantiewerk deed, was ik bv. bang dat het werk me niet zou lukken. Dus had ik voortdurend stress omdat ik er altijd vanuit ging dat ik alles perfect moest en zou kunnen. Dat zorgde voor heel wat faalangst.”

“Vanaf het moment dat er iets van mij verwacht werd, brak ik onder de druk. Er viel dan iets stil in mij. Het maakte niet uit hoeveel moeite ik deed, ik blokkeerde volledig doordat ik overmand werd door stress. Wat maakte dat ik niet slaagde in wat ik wilde kunnen of doen. Veel had ik niet nodig om in die situatie terecht te komen. Gewoon maar iets doen voor iemand, viel mij al zwaar. Mijn zelfvertrouwen liep daardoor een flinke deuk op. Hoe kon het ook anders, ik worstelde voortdurend met het gevoel niet goed genoeg te zijn. Iets wat mijn zelfbeeld erg neerhaalde. Natuurlijk slaagde ik soms wel in dingen, zoals een vriendengunst. Maar het kostte mij veel extra moeite en was voor mij geen aangename manier om door het leven te gaan.”

## DE DOORSLAG

“Toen ik in het vierde middelbaar zat, wist ik dat er iets moest veranderen. Mijn resultaten bereikten een dieptepunt toen ik het jaar startte met acht onvoldoendes. Ik had toen al hulp gezocht

bij verschillende instanties, maar mijn situatie bleef ronduit slecht. Ik miste een klik met de personen door wie ik begeleid werd, denk ik. Daarom ging ik aankloppen bij Ankerpunt. Zij zagen waar ik juist in de fout ging bij het studeren. Ze leerden me nieuwe methodes om te studeren, die uitgewerkt waren op maat. Zo is mijn manier van leren helemaal veranderd tegenover vroeger en voelde ik dat alles vlotter ging. Dat gaf me beetje bij beetje meer vertrouwen in mezelf. Ik trok mijn resultaten zelfs op van acht onvoldoendes naar drie.”  
“Ook op andere vlakken merkte ik een verbetering op. Ik werd als kind altijd gepest en dat is iets wat mij altijd



**“IK MISTE EEN KLIK MET DE PERSONEN DOOR WIE IK WERD BEGELEID”**



bijgebleven is. Wanneer ze in de klas bijvoorbeeld veel lachten of plaagden, speelde op de achtergrond de onzekerheid of al dat pesten niet opnieuw zou beginnen. Gelukkig kon ik daarover praten met mijn coach bij Ankerpunt. Vanaf het moment dat er mij iets dwars zit, kan ik er aankloppen. Vertrekkend van mijn talenten en via o.a. situatieschetsen leerde ik zo hoe ik het best kan reageren wanneer een situatie op school dreigt te escaleren. De hulp zit hem eigenlijk in allemaal kleine zaken. Maar alles bij elkaar maken die kleine dingen een groot verschil. Zo ook bij mijn laatste vakantiejob. Het klikte heel goed met de collega's en ik kreeg een pluim omdat ik creatief en flexibel te werk ging. Dat gaf mijn zelfvertrouwen een nieuwe boost."

#### TOEKOMSTDROMEN

"Dankzij het zelfvertrouwen dat ik ondertussen heb opgebouwd, lukte het mij vorig jaar om voor een externe jury van onbekende mensen een goede presentatie te geven en mezelf heel goed voor te stellen. Eén van de juryleden heeft me toen zelfs een stageplaats aangeboden. Wanneer ik binnenkort echt aan het werk ga, wil ik in avondschool diploma's behalen in boekhouding, fiscale wetenschappen en toegepaste informatica. Dat zou op vijf jaar tijd allemaal moeten lukken."

GESPREK  
MET EEN  
*expert*

### MARLEEN JANS, JEUGD- EN GEZINSCOACH BIJ ANKERPUNT

#### WAT IS FAALANGST?

"Faalangst ontstaat o.a. wanneer je na één of meerdere slechte ervaringen zo onzeker wordt, dat het je hele doen en denken verstoort. Je verstrikt jezelf als het ware in een net van negatieve gedachten, wat voor buitensporige stress of paniek kan zorgen die je dagenlang kan meedragen en waar je je ziek van kan voelen. Doordat je overtuigt raakt dat iets je niet zal lukken, maak je het jezelf automatisch moeilijker om in je opzet te slagen: een heuse faalspiraal."

#### WELKE HULP BIEDT ANKERPUNT?

"Misschien leg je moeilijk contacten met andere mensen, durf je niet voor een groep te spreken of wil studeren maar niet lukken. Wat het probleem ook is, samen zoeken we naar oplossingen. We denken strategieën uit, zodat je moeilijke situaties in de toekomst beter kan aanpakken. En nadien analyseren we je nieuwe aanpak: Wat heb je goed gedaan? Waar blokkeer je nog?... Vanuit je eigen succeservaringen bouw je weer geloof in je

eigen kunnen op. Je eigen talenten herkennen en je zelfvertrouwen uitbouwen is dan ook nodig om ervoor te zorgen dat je het negatief denken, voelen en doen kan doorbreken. Zo kan je je focussen op positieve acties en gebeurtenissen."

#### HOE KUNNEN WE BETER LEREN OMGAAN MET STRESS IN EEN VEELEISENDE MAATSCHAPPIJ?

"Het is in de eerste plaats belangrijk dat je niet vergeet om jezelf goed te verzorgen. Gun jezelf tussen alle drukte door een relaxmomentje en maak tijd voor dingen die je leuk vindt. Zorg ervoor dat je deze momenten inplant in je agenda, zodat ze zeker kunnen doorgaan. Voorzie daarnaast ook de nodige tijd voor SOS-momentjes, kleine oasemomenten waarop niets gepland staat zodat je over vrije tijd beschikt wanneer je er nood aan hebt. Verder nog belangrijk: focus je op je successen en trek je hieraan op."

#### MEER WETEN OVER ANKERPUNT?

Op [www.ankerpunt.be](http://www.ankerpunt.be) kan je terecht voor meer informatie, maar ook voor vragen of problemen. Ankerpunt is zowel overdag als 's avonds bereikbaar via e-mail of telefoon. 18.00 uur

**"TOEN IK IN HET VIERDE MIDDELBAAR ZAT,  
WIST IK DAT ER IETS MOEST VERANDEREN"**

# VRAAG HET AAN [HET JAC]

JAC CAW  
versterkt wijzen

ZOEK HET NIET TE VER, HET JONGEREN ADVIES CENTRUM VAN HET CAW GEEFT INFO, HULP EN ADVIES AAN JONGEREN VAN 12 TOT 25 JAAR. JE KAN ER GRATIS EN ANONIEM TERECHT MET AL JE VRAGEN.

CAW Oost-Brabant, Redingenstraat 6, 3000 Leuven ■ [www.jacoostbrabant.be](http://www.jacoostbrabant.be) ■ [jac@cawoostbrabant.be](mailto:jac@cawoostbrabant.be)

### BEN, 14 JAAR

**H**allo, ik heb het al een tijdje erg moeilijk en weet niet zo goed wat ik ermee moet. Thuis wordt er veel ruzie gemaakt en ik kan niet meer slapen omdat ik er altijd over aan het denken ben. Op school kan ik mij ook niet zo goed meer concentreren en krijg ik opmerkingen van leerkrachten. Ze zeggen dat ik eens moet langsgaan bij het JAC om te praten. Maar daar heb ik geen zin in. Kunnen ze mij verplichten om bij jullie langs te gaan?

### MR. JAC

Hey Ben, Jammer om te horen dat het thuis niet zo goed loopt. Je zegt dat er vaak ruzie is en dat je hierdoor 's nachts wakker ligt. Geen wonder dat je er met je gedachten niet bij bent op school, je zit natuurlijk te denken aan wat er thuis gebeurt. Wel goed dat je leerkrachten dit zien en dat ze hun bezorgdheid uiten! Ik begrijp dat het moeilijk is om over de ruzies te praten, maar het kan wel helpen. Hun advies om langs te gaan bij het JAC vind ik daarom erg goed. Misschien zorgt een gesprek wel voor wat gemoedsrust. Niemand kan je echter dwingen om langs te komen, want het JAC werkt op vrijwillige basis. Dat wil zeggen dat je alleen maar langskomt als je dat echt wil. Mocht de stap te groot zijn om langs te komen, dan kan je ook altijd even mailen, bellen of chatten. Weet gewoon dat je altijd bij het JAC terecht kan met je vragen, problemen en verhalen. We doen niets zonder jouw toestemming. We kijken altijd samen met jou wat je wil veranderen, maar maken geen beslissingen in jouw plaats.

### LIEZE, 15 JAAR

**I**k heb een lastig probleem en weet niet zo goed wat ik eraan kan doen. Enkele meisjes van mijn jeugdbeweging pesten mij via Facebook. Ze geven slechte commentaar op mijn foto's en plaatsen kwetsende dingen op mijn profiel. Soms plaatsen ze ook foto's online. Wat ik kan ik hier aan doen?

### MR. JAC

Hoi Lieze, Facebook is iets wat leuk moet blijven. Die meisjes zorgen ervoor dat dit voor jou niet meer het geval is. Maar weet dat dit niet jouw schuld is! Jongeren die pesten doen dat vaak omdat ze zelf erg onzeker zijn. Het is belangrijk om te praten over het pesten, zodat anderen weten dat dit gebeurt. Vertel andere leden van je jeugdbeweging wat je hebt meegemaakt zodat ze je kunnen steunen en aan de pestende meisjes duidelijk kunnen maken dat pesten niet kan. Heb je het gevoel dat je de rest van de groep niet mee krijgt, dan kan je hier steeds een leider over aanspreken. Of je kan contact opnemen met diensten zoals Awel, het JAC of het CLB. Zij kunnen je verder helpen en bekijken hoe je de situatie het best kan aanpakken. In februari was het de week tegen pesten, een initiatief van Tumult vzw. Je kan een kijkje nemen op de website en er heel wat tips vinden. Je hoeft gewoon te surfen naar [www.praatoverpesten.be](http://www.praatoverpesten.be).