



Ik heb faalangst, wat kan ik doen?

Door **NokNok**

Bij faalangst ben je **zo bang om niet te slagen** voor bijvoorbeeld een toets, dat je **blokkeert**. Je haalt door die **stress** misschien minder punten dan je eigenlijk kan halen. **Gelukkig** kan je aan faalangst **werken**.

Probeer deze tips eens uit:

Adem langzaam

Ben je in paniek als er een test voor je ligt? Probeer dan rustig in en uit te **ademen door je buik**. Zo herinner je je de leerstof beter.

Oefen bijvoorbeeld eens met [deze ademhalingsoefeningen](#).

Start met iets makkelijk

Start met iets waar je het **minst moeite** mee hebt, zoals de makkelijkste vragen van een toets.

Met een goed gevoel beginnen, **geeft zelfvertrouwen** en geeft je **zin** om verder te doen.

Denk anders

Probeer je gedachten om te vormen van een negatieve 'ik-kan-het-niet'-insteek naar een positieve '**ik-ken-er-iets van, ik-maak-er-het-beste-van**'-insteek.

Je kan het **motto van Pippi Langkous** volgen: "Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!"

Herhaal die zin tot je hem niet meer uit je hoofd krijgt en hem echt gelooft.

Leg de lat wat lager

Faalangst komt vaak voor doordat je voor jezelf de lat te hoog legt. Probeer eens **tevreden** te zijn met wat **minder goede punten**.

Zo wordt de druk om het goed te doen minder groot en heb je minder stress.

Voor fouten hoef je je niet te schamen

Fouten maken hoort bij het leven. Iedereen heeft wel eens een mislukking. Dat wil niet zeggen dat je een mislukking bent!

Durf hulp te zoeken

Faalangst **komt vaak voor**, je bent niet de enige.

Gelukkig kan je eraan werken. Maar soms is dat moeilijk op je eentje. **Vertel je verhaal aan je ouders, vrienden of aan een leerkracht**.

Praat erover



Chat met CLB

Maandag, dinsdag, donderdag
17:00-21:00 uur. Woensdag 14:00-
21:00 uur. Schoolvakanties:
maandag-donderdag 14:00-21:00
uur.



Bel met Awel

102. Van maandag tot zaterdag
van 16:00-22:00 uur. Woensdag
van 14:00-22:00 uur. Je kan even
in de wachtrij komen.



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw
school



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met
andere jongeren of reageer op
het verhaal van iemand anders.

Zit je in het lager of in het middelbaar? Dan kan je kan gratis terecht bij [iemand van het CLB](#). Die kan je verder op weg helpen.

Zit je in het hoger onderwijs? Kijk eens op moodspace.be . Daar vind je meer info over faalangst en tips om ermee om te gaan.