

## Faalangst

Naar schatting 10% van alle kandidaten heeft last van faalangst. Hoewel dat voor de ene misschien meer van invloed is op het rijexamen dan voor de ander, blijft het een lastig iets om mee om te gaan. Er is ons herhaaldelijk verzocht om hier meer aandacht aan te schenken.

Onderstaande tekst is geschreven door een psychologe die in onze opdracht een aantal bruikbare tips heeft samengesteld. Denk eraan dat faalangst niet zomaar weg te praten is, wat zal betekenen dat je serieus naar het probleem moet kijken en de tips ook serieus moet opvolgen wil je er wat aan hebben.

Een groot gedeelte van de kandidaten die voor het eerst een rijexamen doen, slaagt hier niet voor. Een voorname reden hiervoor is examenvrees, die zich bijvoorbeeld kan uiten in extreme nervositeit, angst voor controleverlies, tunnelzicht of volledig blokkeren.

De meest voorkomende oorzaken van examenvrees zijn: Te weinig praktijkervaring, met als gevolg te weinig zelfvertrouwen, een tekort aan inzicht in het verkeer, onvoldoende examentraining, rijexamenangst.

Angst voor een examen ontstaat vaak uit onzekerheid over je kennis, vaardigheden en capaciteiten om het examen tot een goed eind te volbrengen. Hierin zit een vicieuze cirkel, als je je onzeker voelt kan je daardoor gaan twijfelen aan jezelf, wat leidt tot meer onzekerheid en angst.

### Hoe kun je hier mee omgaan:

Overleg goed met je rijinstructeur: vindt hij/zij dat je eraan toe bent je rijexamen aan te vragen. En zo nee, waarom niet? Maak samen afspraken aan welke punten je nog moet werken.

Rijlessen neem je vaak een of twee keer in de week. Je kunt je rendement vergroten door in gedachten te rijden. Ga ergens regelmatig, bijvoorbeeld eens per dag, in huis zitten op een plek waar je niet wordt afgeleid. Zorg dat je in een houding zit die enigszins vergelijkbaar is met het zitten in de auto. Stel je zelf voor dat je in de auto zit en ga een route rijden. Maak daarbij ook fysiek de bijhorende bewegingen. Dus als je afslaat doe je je richtingaanwijzer aan, kijk je in je spiegels, over je schouder, schakelen, sturen, enz.

Beetje vreemd wellicht maar wel effectief. Je maakt jezelf beter bekend met alle handelingen die nodig zijn tijdens het autorijden. We weten uit onderzoek dat je jezelf fysiek kunt trainen op bepaalde vaardigheden en dat dit tot een beter resultaat leidt dan alleen in gedachten voorbereiden.

### Zorg voor positieve affirmaties.

Dat betekent dat je tegen jezelf praat zoals een vriend of vriendin zou doen, maar dan in de 'ik'-vorm. 'Ik kan mijn rij-examen halen', 'Ik ben goed voorbereid, ik heb vertrouwen in mijn kunnen', 'Als we op de snelweg rijden, weet ik wat ik moet doen en wat er van me wordt verwacht'. Maak 10 van deze zelf statements, zowel algemene als over situaties die je lastiger vindt. Maak er bijvoorbeeld kaartjes van, zodat je er vaak even naar kunt kijken en ze eigen kunt maken. Zorg dat je ze paraat hebt en dat je dit tegen jezelf zegt als je het examen rijdt. Dit heeft zo'n sterk effect dat het zelfs werkt als je niet gelooft wat je zegt. Zeker doen dus!

### Waarom heb je angst?

Neem jezelf eens onder de loep. Wat is het ergst dat je kan gebeuren? Wat is er erg aan je examen niet te halen? Klopt deze gedachte wel? Kan je het echt niet aan om te falen? Zorg dat je kunt omgaan met het ergste wat je kan gebeuren. Vaak hebben we angst, zonder dat we weten waar we nu precies bang voor zijn. Als we dat achterhalen of nog sterker, als daadwerkelijk gebeurd waar we angst voor hadden, valt het vaak wel mee en gaan we met die nieuwe situatie om.

Een hulpmiddel hierbij is dat in gedachten probeert je voor te stellen dat je net je examen hebt gereden, je weer terugkeert naar het CBR, je stapt uit en loopt met de examinerator naar binnen, je vraagt je af of je het hebt gehaald, maar de examinerator zegt nog niets, jullie nemen plaats aan een tafeltje en dan krijg je te horen dat je niet geslaagd bent... Wat gaat er door je heen? Wat doet dit met je en waarom? Hoe paradoxaal het ook klinkt.

Als je je deze situatie net zo vaak voorstelt tot het niet meer zo vervelend is om te doen, is de kans een stuk minder groot dat je in deze situatie terecht komt. We weten uit onderzoek dat juist als mensen niet meer hun best doen om hun angst uit de weg te gaan, de angst afneemt! Terwijl je zou verwachten dat het andersom zou zijn. Profiteer van deze kennis.