

TRAINING BETER OMGAAN MET FAALANGST



STRESS CENTRUM
— — — — —

 albeda

Over StressCentrum

De training Omgaan met faalangst is ontwikkeld door Dennis Karakoç, initiatiefnemer van het StressCentrum. Dennis werkt als psycholoog, coach, docent en trainer. Zijn ervaringen in de begeleiding van studenten met faalangst zijn verwerkt in deze training.

Het StressCentrum is een advies-, behandel- en expertisecentrum op het gebied van stress- en werkdruk, dat wil bijdragen aan gezondheid en de kwaliteit van leven en werken door de laagdrempelige beschikbaarheid van kennis en hulp in alle onderdelen van de samenleving.

Dit trainingsboek mag niet zonder toestemming van het StressCentrum gekopieerd of verspreid worden.

Voor contact: www.stresscentrum.nl of info@stresscentrum.nl

© 2022 StressCentrum



Bronverwijzing

Bij het ontwikkelen van de training is gebruik gemaakt van de volgende bronnen:

- › ACT in de praktijk, Russ Harris
- › ACT metaforen: Hayes & Smith (2005).
- › ACT materiaal van See True
- › ACT in Actie
- › ECLG expertisecentrum leren & gedrag

INHOUDSOPGAVE

Inleiding voor de Begeleider	3
Het doel van de training.....	3
Uitgangspunten bij de training.....	3
Kenmerken van de training.....	3
De werkwijze in de sessies.....	3
De achtergrond van de training	4
De achtergrond van faalangst	5
Oorzaken van faalangst.....	6
Processchema.....	7
Signalering	8
Signalering Faalangst Student	9
Intakeformulier Student.....	10
Intake Begeleider.....	13
Sessie 1 Begeleider	14
De 5 basisvragen	14
De 2 pijlen en het keuzepunt.....	15
De functie van gedrag	16
Experiëntiële vermijding.....	16
Oefeningen voor het vergroten van ‘wat echt belangrijk is’ (waarden)	18
Opstellen van de grote lijnen van de ontwikkeldoelen.....	19
Oefening: het anker uitgooien.....	20
Sessie 2 Begeleider van doelen naar actie	21
De 3 minuten ademruimte	22
Een concreet actieplan maken	22
Blad doelen en stappen	24
Metaforen	25
Identificeren van denkfouten.....	25
Oefening bereidheid.....	26

Sessie 3 Begeleider Acceptatie van ervaringen.....	27
Achtergrond bij deze sessie	27
Experiment ijsblokjes.....	28
Oefening opmerkzaamheid.....	29
Sessie 4 Begeleider : losmaken van gedachten.....	30
Over defusie	30
Experimenten: de beperkte kracht van gedachten	31
Identificeren van fusie.....	32
Oefening herformuleren: Ik heb de gedachte dat.....	32
Oefening melk	33
Oefening Gekke stemmetjes	33
Oefening zet je innerlijke criticus op een stoel	34
Sessie 5 Begeleider: het beeld van mijzelf	35
Over Zelf-als-context.....	35
Oefening Metafoor van het weer	36
Oefening schaakbord	37
Oefening: je emoties fysiek maken.....	37
Na Sessie 5 Begeleider.....	38
Sessie Evaluatie Begeleider	38
Formulier evaluatie student.....	39

INLEIDING VOOR DE BEGELEIDER

Het doel van de training

Deze training heeft als doel dat begeleider (zorgdocent, mentor of ondersteuner) studenten kunnen begeleiden bij de 'lichte' gevallen van faalangst¹. In deze training wordt ingegaan op:

- › De achtergrond van faalangst: wat is het mechanisme hierachter?
- › Het herkennen (van signalen) van faalangst
- › De begeleiding van faalangst: het proces van begeleiding en de inzet van hulpmiddelen, zoals vragenlijsten, interventies en opdrachten

Uitgangspunten bij de training

We gaan er van uit dat de student:

- › Via de juiste vragen van de begeleider en het materiaal, zelf kan ontdekken 'waar de student naar toe wil'
- › In principe over voldoende vaardigheden en competenties beschikt
- › Deskundig, veerkrachtig en vindingrijk is
- › Een actieve houding inneemt
- › Voldoende tijd en aandacht besteed aan voorbereiding en uitvoering

Kenmerken van de training

- › De training bestaat uit minimaal 5 bijeenkomsten van 1 uur
- › De training is gericht op de individuele student
- › De training is gericht op het opdoen van ervaringsgerichte leerervaringen
- › De training omvat psycho-educatie, uitleg, opdrachten en reflectiemomenten
- › De training hanteert een positieve benadering: oplossingen zijn belangrijker dan problemen
- › In de training worden oefeningen, metaforen en verhalen ingezet om de student en de begeleiding te ondersteunen

De werkwijze in de sessies

De training omvat signalering, intake, minimaal 5 sessies en evaluatie. Belangrijk is om het tempo van de student te volgen, dat wil zeggen dat soms langer stilgestaan wordt bij een sessie of thema. Het 'vlinderen' tussen thema's wordt sterk aangeraden, met name als de student zich moeilijk kan losmaken van gedachten of gevoelens. Zet dan eerst defusietechnieken in (zie sessie 4).

De student neemt vooraf aan iedere sessie het materiaal behorende bij de sessie door en vult de opdrachten/ dagboeken in. In de procesbeschrijving wordt de geadviseerde volgorde aangegeven. De student neemt dit materiaal mee naar de begeleider. In de sessie met de begeleider worden vragen beantwoord en wordt ingegaan op de vragen en het voorbereidende werk van de student. Daarnaast voegt de begeleider tijdens de sessie kennis en ervaringen toe, zodat de student hiermee verder kan.

In de sessies worden door de begeleider zo veel mogelijk ervaringsgerichte oefeningen gegeven.

Gedurende de training is het belangrijk om te controleren of studenten 'aangehaakt' blijven. Niet alle voorbeelden, oefeningen en metaforen zullen de student altijd aanspreken. Geef dat van tevoren aan en benadruk dat het wel van belang is dat de student alles doorneemt en alles doet.

Geef steeds maar 1 deel van het trainingsmateriaal aan de student mee, zodat het voor de student behapbaar blijft.

Een sessie met de begeleider heeft vooral als doel om de student positief te bekrachtigen, te reflecteren op ervaringen en ontwikkeling en nieuw (denk)gedrag te ontwikkelen. De begeleider benadrukt de positieve leerervaringen van de student.

¹ Hiermee wordt bedoeld dat de oorzaken van faalangst voornamelijk gerelateerd zijn aan de context van de studie en niet gerelateerd zijn aan andere angst-, trauma-, of ontwikkelings- of persoonlijkheids-, of omgevingsproblematiek.

Het verhogen van reflectie en bewustwording vormt een belangrijk onderdeel in de training. Belangrijk is de student te stimuleren om zo veel mogelijk inzichtelijk te maken, zoals het spanningsniveau, ontwikkelingsdoelen en behaalde resultaten. Tijdens de sessie met de student gebruikt de begeleider iedere keer een meetlat en stelt kleine meetbare doelen:

- > waar sta je ten opzichte van de vorige sessie?
- > wat zou er gebeuren als je een hogere score had?
- > welke score wil je volgende week halen?

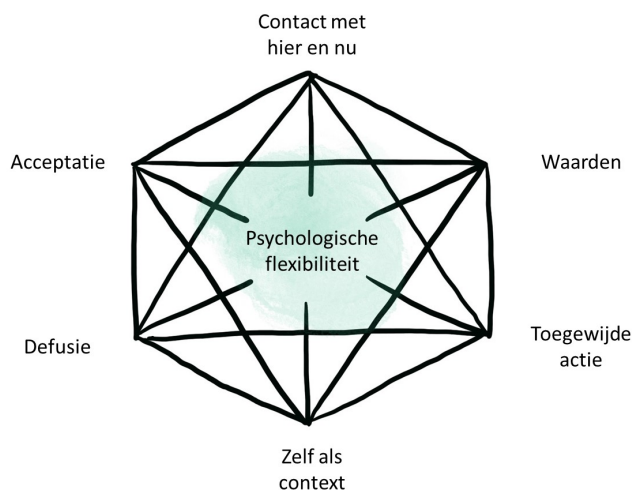
Het principe 'kleine veranderingen leiden tot grote veranderingen' wordt gehanteerd.

De achtergrond van de training

De training bevat elementen vanuit de positieve psychologie en ACT (Acceptance en Commitment Therapie). ACT is gericht op het vergroten van psychologische flexibiliteit, wat betekent dat je flexibel om kunt gaan met situaties, gedachten en gevoelens, ook als ze moeilijk of pijnlijk zijn - en tegelijkertijd betekenisvolle keuzes in je leven kunt maken.

Acceptatie houdt in dat iemand in staat is om ruimte te maken voor ervaringen, gevoelens en gedachten, deze met een gezonde afstand waar te nemen en er op een andere manier naar te kijken. Bij commitment gaat het erom om stil te staan bij wat iemand belangrijk vindt in het leven en om een bereidheid om te handelen en stappen te zetten in overeenkomst met deze belangrijke aspecten.

De twee hoofdaspecten, acceptatie en commitment, zijn wederom te splitsen in zes onderliggende kernprocessen.



- > **Acceptatie**, binnen ACT betekent acceptatie dat je leert om het gevecht met je innerlijke ervaringen los te laten en te accepteren wat je denkt, voelt en ervaart. Het gaat dus niet om het accepteren van het grotere geheel zoals situaties of gebeurtenissen maar om te accepteren in het moment.
- > **Defusie** betekent dat je leert los te komen van je gedachten, beelden en herinneringen. Je leert je gedachten te observeren in plaats van te beschouwen als de absolute waarheid zoals bij fusie het geval is. Je ziet je gedachten voor niet meer dan wat ze zijn, namelijk gedachten.
- > **Contact met het hier en nu** betekent dat je je aandacht flexibel kunt brengen naar dit moment. In andere woorden, je bent je bewust van wat er hier en nu gebeurt en kunt je aandacht vernauwen, verbreden, verschuiven en vasthouden.
- > **Zelf als context** is een technische term die refereert naar het deel van ons verstand dat opmerkt wat je denkt, voelt, ervaart en doet.
- > **Waarden** is dat wat belangrijk is voor jou. Dit is persoonlijk en kan niet goed of fout zijn. Waarden verschillen van normen, deugden en moralen: die geven aan welk gedrag goed of fout zijn en worden vaak van buitenaf opgelegd.
- > **Toegewijd handelen** is het handelen in overeenstemming met je waarden.

Deze zes kernprocessen samen bepalen in welke mate iemand psychologisch flexibel is. Psychologische flexibiliteit houdt dus heel concreet in dat iemand contact kan maken met het hier en nu en in staat is om open te staan voor gedachten, gevoelens en ervaringen en te handelen naar de eigen waarden.

Gebaseerd op **positieve psychologie** hanteren we de principes:

- › te vertrouwen op de kracht van de student
- › te focussen op huidige moment en toekomst, niet op het verleden (de oorzaak / het probleem kennen is niet geheel nodig)
- › het positief bekrachtigen van gedrag

De achtergrond van faalangst

Faalangst is een angststoornis. Angststoornissen komen, in verhouding tot andere psychische problemen, relatief vaak voor bij kinderen, jeugdigen en adolescenten. Bij alle kinderen maakt angst deel uit van de normale ontwikkeling. Bijna een op de tien kinderen heeft last van een vorm of combinatie van vormen van faalangst.

De definitie van faalangst is dat je bang bent om te falen of te mislukken. Vaak treedt deze angst op wanneer je een prestatie moet leveren waarbij je bang bent teleur te stellen of bang bent voor het oordeel van anderen.

Het is een angst die optreedt bij bepaalde gebeurtenissen of situaties en die weer verdwijnt, zodra dit gebeuren is afgelopen. Zodra eenzelfde situatie zich opnieuw voordoet, zal ook de faalangst opnieuw opkomen. Faalangst is dus voornamelijk gerelateerd aan specifieke gebeurtenissen, waarbij een prestatie verwacht wordt.

Hiermee onderscheidt het zich van andere soorten angsten. In zekere mate heeft iedereen wel een angst om te falen, echter wanneer dit irrationele vormen aanneemt waarbij de angst niet meer in verhouding staat tot de taak, dan spreekt men specifiek van faalangst.

Soorten faalangst

Er wordt globaal onderscheid gemaakt tussen faalangst voor cognitieve taken zoals proefwerken op school en voor sociale taken zoals een spreekbeurt houden voor de groep of iets vertellen in de klas. Ook kan een student faalangst hebben voor motorische taken zoals gymles of de sportclub, maar ook een activiteit bij handvaardigheid valt hieronder.

› Cognitieve faalangst

Bij deze vorm van faalangst ben je er bang voor dat jouw kennis niet voldoende is voor het behalen van de toets. Of je bent bang dat je het cijfer -dat je als doel hebt gesteld- niet haalt. Het kan ervoor zorgen dat je een aantal dagen voordat je de toets hebt al heel nerveus bent. Uiteindelijk kan de spanning op het moment van de toets zo hoog oplopen dat je dichtklapt en niet in staat bent om tijdens de toets goed te presteren.

› Sociale faalangst

Deze vorm van faalangst kan ontstaan wanneer je in contact komt met anderen. Je bent veel bezig met wat een ander van je vindt en bent bijvoorbeeld bang dat de ander jou niet goed genoeg vindt of niet mag. Je bent bang voor kritiek van de ander. Deze vorm kan je bijvoorbeeld ervaren wanneer je een gesprek met iemand hebt of een groep toe moet spreken tijdens een presentatie.

› Motorische faalangst

Hierbij heb je moeite met motorische taken terwijl je fysiek gezien wel in staat bent om deze te doen. Je ervaart veel spanning wanneer je een fysieke prestatie moet leveren. Dit kun je bijvoorbeeld ervaren tijdens het sporten, maar ook tijdens het zetten van een handtekening of schilderen. Het lukt je moeilijk om je lichaam onder controle te houden.

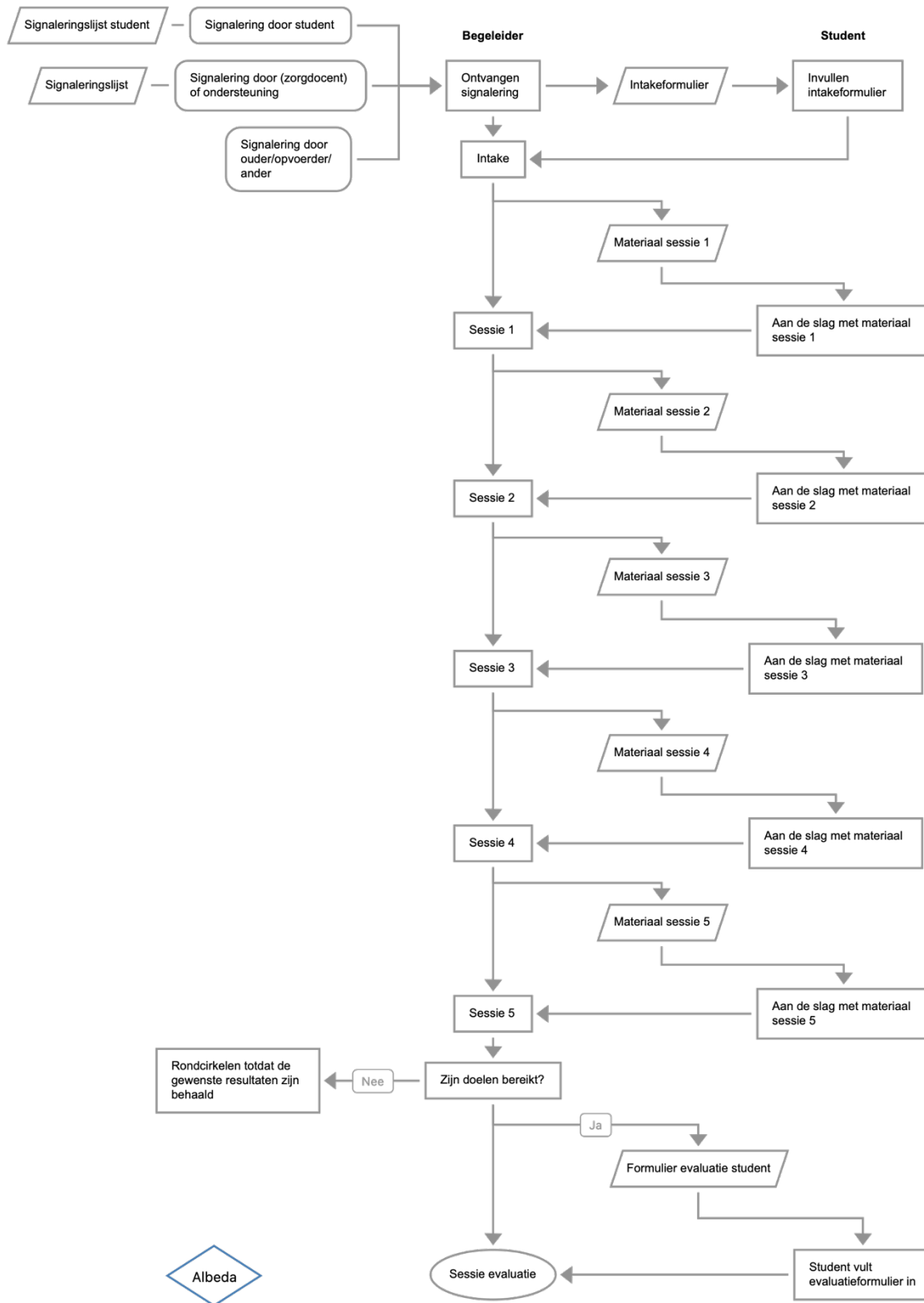
Oorzaken van faalangst

Een belangrijke oorzaak van faalangst is dat de angst is om de waardering van leraren, klasgenoten en ouders/opvoeders te verliezen. Hierdoor wordt de druk te groot, ('het moet nu perfect gaan') en blokkeren studenten waardoor ze een black-out krijgen op het belangrijkste moment. Ze durven geen taken meer te doen en gaan geen nieuwe en moeilijke werkjes aan. Ook komt het voor dat ze veel te hard gaan werken, waardoor ze te gespannen raken en de kennis weer kwijt raken omdat hun hoofd overvol zit.

Bevestiging dat iets lukt, is voor iedereen heel belangrijk en geeft een trots gevoel. Ook helpt het om een goed zelfbeeld vast te houden, een goed gevoel over jezelf. Het gevoel dat iets niet lukt kan leiden tot schaamte, boosheid en verdriet. Deze gevoelens kunnen leiden tot machteloosheid en die machteloosheid kan weer leiden tot een gevoel van 'laat maar zitten' of 'ik begin er maar niet meer aan, het lukt toch niet'. Door nieuwe situaties uit de weg te gaan, worden geen nieuwe, positieve, leerervaringen opgedaan.

Faalangst zorgt ook voor stress. De gedachten 'het lukt niet, ik kan het toch niet', werkt niet ontspannend en de druk om te presteren wordt zo steeds hoger. Maar juist met veel stress werken de hersenen (aandacht, concentratie en geheugen) niet goed en wordt de kans dat het niet lukt ook steeds groter.

Processchema



SIGNALERING

Signalering door de student

- › De student geeft zelf signalen.

- › Online test: <https://www.123test.nl/faalangst/>
Deze test meet de prestatie-angst en sociale angst. Prestatie-angst is de angst om te falen op school of in je studie. Sociale angst is de angst om negatief beoordeeld te worden door andere mensen en te 'falen' in je sociale contacten.

- › Vragenlijst
Middels een vragenlijst, zie de lijst Signalering Faalangst student (zie bijlage)

Signalering door de (zorg)docent of ondersteuning.

Signalering door ouders, medestudent of anderen.

Ook ouders, medestudent of anderen kunnen een signaal geven dat er mogelijk sprake is van faalangst.

Als een student faalangstig is, kunnen de volgende signalen merkbaar zijn:

Lichamelijke klachten:

- › Hoofdpijn
- › Maag- of darmklachten (diarree, braken)
- › Hartkloppingen, heel zenuwachtig zijn voordat hij of zij een presentatie moet geven
- › Zweten, rode vlekken, droge mond
- › Slaapproblemen, met name voor een toets
- › Hyperventilatie
- › Nagelbijten
- › Trillende handen
- › Stotteren
- › Rood worden

Negatief denken:

- › Denken dat anderen beter zijn
- › Een negatief zelfbeeld
- › Complimenten komen niet goed over
- › Veel piekeren

Emotionele problemen:

- › Zoals angst, verdriet of boosheid of een ontevreden gevoel naar jezelf.
- › Boos, opstandig

Gedrag:

- › Uitstel gedrag
- › Schoolwerk niet of te laat inleveren
- › Vermijdingsgedrag
- › Onzichtbaar willen zijn
- › Extreem gedrag: de clown uithangen
- › Overdreven stoer zijn
- › Frustratie projecteren op anderen of de omgeving

SIGNALERING FAALANGST STUDENT

Om te onderzoeken of er sprake is van (lichte) faalangst kan je deze lijst gebruiken. Beantwoord de vragen met ja of nee.

Wat speelt er bij jou?	Ja	Nee
Als ik moet presteren word ik overspoeld door spanning in mijn lijf		
Ik ben een doemdenker en er spoken regelmatig rampscenario's door mijn hoofd		
Ik ben bang om te mislukken		
Ik stel vaak de voorbereiding of huiswerk uit		
Ik heb vaak een black-out bij toetsen		
Ik sta niet graag voor een groep mensen		
Ik krijg het niet voor elkaar om te presteren om mijn echte niveau		
Ik ben bang voor presentaties of spreekbeurten		
Van tevoren denk ik dat dat het toch wel weer mis gaat		
Tijdens de voorbereidingen heb ik vaak hoofdpijn of maagpijn		
Ik lever vaak mijn schoolwerk niet op tijd in		
Ik kan niet slapen de avond voor ik moet presteren		
Ik denk snel dat ik het niet kan		
Ik ben vaak aan het piekeren		
Het lijkt wel of mijn hersenen niet functioneren op het moment dat het moet		
Ik voel mij vaak onzeker		
Ik krijg geen hap door mijn keel voor ik moet presteren		
Ik werk erg hard en voel me vaak gestrest		
Ik vind mij werk nooit goed genoeg		
Ik denk vaak: anderen zijn veel beter dan ik		
Ik denk vaak na over wat een ander van mij vindt		
Ik heb soms het gevoel dat ik verlamd ben als ik iets belangrijks moet doe		
Ik laat me graag afleiden door social media, youtube of netflix		
Ik kan moeilijk omgaan met kritiek		
Ik kom moeilijk op gang met schoolwerk		

Heb je 5 of meer vragen met 'ja' beantwoord?

Het kan zijn dat je een (lichte) vorm van faalangst hebt. Ga hierover in gesprek met je (zorg)docent.

INTAKEFORMULIER STUDENT

TRAINING BETER OMGAAN MET FAALANGST

Vul dit formulier in en neem het mee naar je begeleider.

Naam:

Leeftijd:

Opleiding:

Groep:

1. Wat is de aanleiding van je aanmelding?

Kruis aan wat van toepassing is	0 speelt geen rol	1 een beetje	2 heel erg
Ik heb een hoge absentie en mis veel lessen.			
Ik neig onder mijn niveau te presteren; ik weet dat ik beter kan.			
Ik heb last van uitstelgedrag maar lever mijn opdrachten wel in.			
Ik lever mijn opdrachten niet in.			
Ik ben een harde werker en heb veel discipline.			
Ik heb last van perfectionisme.			
Ik kan eindeloos doorgaan op details waardoor ik de grote lijnen uit het oog verlies.			
Mijn leven draait om school en voel mij vaak gespannen, angstig of nerveus.			
Ik heb last van slapeloosheid en pieker heel vaak over schoolwerk.			
Ik heb een slechte concentratie en heb moeite met informatie te onthouden.			
Ik werk tot laat aan school en voel me vaak gestrest en moe.			
Ik heb fysieke klachten, zoals hoofdpijn, rugpijn of schouderpijn.			
Ik heb vaak een black-out bij toetsen, terwijl ik mij goed heb voorbereid.			
Ik ben bang voor presentaties voor de klas en neig mij ziek te melden.			
Bij klassikale presentaties presteer ik onder mijn vermogen, ondanks mijn goede voorbereidingen.			
Doorgaans pieker ik veel en voel mij onzeker.			
Ik schaam mij voor mijn (school)werk. Anderen zijn beter dan ik.			
Ik durf geen vragen te stellen; anders denken ze dat ik dom ben.			
Ik denk snel dat ik het niet kan en neig te stoppen.			
Ik ben erg gevoelig voor het oordeel van anderen en pas mij vaak aan.			
Ik stel vaak mijn (huis)werk uit tot het laatste moment.			
Ik laat mij afleiden door sociale media of andere activiteiten.			
Ik heb geen overzicht van mijn schoolwerk.			
Ik kom moeilijk op gang met mijn schoolwerk.			
Ik weet vaak niet hoe ik de opdracht moet beginnen.			
Ik kan wel een planning maken maar ik houd mij daar onvoldoende aan.			
Ik kan tijd moeilijk inschatten. Ik heb geen grip op mijn dag.			
Ik kom vaak te laat of verslaap mij.			
Ik heb moeite om mijzelf en dag te structureren.			
Ik weet niet goed waar ik goed in ben en wat mijn talenten zijn.			
Ik heb moeite om voor mijzelf op te komen.			
Ik heb moeite om feedback of hulp aan mijn klasgenoten en docenten te vragen.			
Ik ben bang voor stage.			
Ik heb tentamen/examenvrees.			
Andere redenen:			

2. Hoe lang heb je al last van faalangst (klachten)?

**3. Heb je eerder aan een training deelgenomen of specifieke begeleiding ontvangen?
Wanneer was dat? Wat heb je er van geleerd?**

4. Heb je een diagnose? (bijvoorbeeld dyslexie, ADD, ADHD).

5. Heb je op dit moment een andere vorm van begeleiding?

6. Wat wil je met deze training leren?

Algemeen:

Andere gedachten:

Andere gevoelens:

Ander gedrag:

7. Maak een kort verslag van je achtergrond (gezin van herkomst, woonsituatie, relaties/vriendschappen, bijbaantjes), je gezondheid, je leefstijl en hobby's.

8. Zijn er duidelijke oorzaken of dingen in je leven gebeurd waardoor je mogelijk faalangst hebt ontwikkeld? (denk aan pesten of andere moeilijke ervaringen)

9. Wat verwacht je van je begeleider? Wat zou jou helpen?

INTAKE BEGELEIDER

- › De begeleider signaleert zelf of ontvangt signalen van student, medestudent, ouders of docenten dat een student mogelijk kampt met faalangst.
- › Vraag de student het intake formulier (zie bijlage) in te vullen. De student neemt het ingevulde formulier mee naar de intake.
- › Stel jezelf de vraag: speelt er meer bij of in de situatie van de student? Zijn de angsten passend? Moet doorverwezen worden naar meer specialistische hulp? Welke hulpbronnen kunnen nog meer ingezet worden? Ben ik in staat de student te helpen?
- › Welke vorm(en) van faalangst herken je?
 - › Cognitieve faalangst
 - › Sociale faalangst
 - › Motorische faalangst
- › Bepaal het 'type' student
 - › Prestatietype
De student is alleen maar bezig met presteren. De student voelt zich pas goed als zij/hij een goed cijfer heeft gehaald, wanneer dit niet lukt is hij dus ongelukkig. Ook thuis wil de student hard leren en besteedt het veel tijd aan huiswerk. De instelling van de student is dat het een tien moet halen, waardoor zij/hij veel leert, veel overheert en daarop weer veel leert.
 - › Twijfeltype
De student vertelt steeds dat hij het werk niet snapt of niet aankan. Alles is veel te moeilijk en zij/hij zucht en steunt veel. Als zij/hij iets niet meteen weet is dat een bevestiging voor het feit dat zij/hij ook nooit wat weet. Deze student willen liever niet naar school, omdat dit juist de plek is waar zoveel angst is, die plek willen ze vermijden.
 - › Over-afhankelijke type
Deze student leunt sterk op de leerkracht. Als de uitleg net geweest is, vraagt zij/hij gelijk weer om uitleg. Als het niet lukt komt dat niet door haar/hemzelf, maar geeft zij/hij direct anderen de schuld. Zo'n student kan met de leerkracht in een discussie gaan over een fout. Maar ook als het wel goed gaat, ligt dat aan de ander. Zo kunnen zij alleen goed presteren bij een bepaalde leerkracht en dit kan (vooral bij de leerkracht) irritaties opwekken. Deze student weigeren om te denken, omdat ze niet vertrouwen op hun eigen denken.
 - › Over-onafhankelijke type
Deze student vraagt juist niet om hulp, dat vindt zij/hij vernederend. Deze student wil bewijzen het alleen kunnen, al lukt dat haar/hem niet. De leerkracht voelt zich bij deze student meestal ongemakkelijk omdat hij niet mag helpen en kan hier ook niet op ingrijpen. Soms wordt het de student te veel en kan dan ontploffen door bijvoorbeeld zijn werk neer te gooien.
 - › Isolatietype
Deze student is erg zorgelijk en heeft de moed opgegeven. De student vraagt zich af waarom zij/hij überhaupt nog moet presteren, want als zij/hij moet presteren wordt zij/hij alleen maar bang. Als de student niet meer presteert, hoeft zij/hij in ieder geval die angst niet meer te voelen. Het slechte cijfer dat dan gehaald wordt neemt zij/hij op de koop toe. Deze problemen komen meestal voort uit een ander type faalangst en worden vaak verward met motivatieproblemen.
- › Check of faalangst ten koste gaat van voorbereiding.
- › Maken van vervolgspra(a)k(en)
- › Geef sessie 1 mee aan de student en spreek af dat deze de sessie voorbereidt

SESSIE 1 BEGELEIDER

- › De student heeft sessie 1 voorbereid.
- › Beantwoord eventuele vragen.
- › Bespreek de ingevulde bladen: neem de tijd om de stoort faalangst, symptomen, patroon en oorzaken samen door te nemen.
- › Bespreek de doelen van de student, wat wil de student leren tijdens de training? Bespreek de visualisatie van het doel.
- › Stel de 5 basisvragen (zie uitleg).
- › Introduceer de 2 pijlen (zie uitleg). Breng, gerelateerd aan de situatie van de student, in kaart wat zij/hij tot dusverre heeft gedaan en wat de winst/verlies op korte en lange tijd is geweest. Breng ook in kaart wat echt belangrijk is voor de student.
- › Als de student onvoldoende weet 'wat echt belangrijk is' - in het kader van de studie- dan is het raadzaam hier eerst aandacht aan te besteden. Doe een of meer oefeningen voor het vergroten wat echt belangrijk is (zie uitleg).
- › Leg het verschil uit tussen prestatiedoelen en ontwikkeldoelen en benadruk het belang van het stellen van ontwikkeldoelen. Geef aan dat bij ontwikkeldoelen 'leren' het belangrijkste is en fouten maken erbij hoort, het zijn leerervaringen. Geef het belang aan van 'kleine stappen'.
- › Stel samen met de student de grote lijnen van de ontwikkeldoelen op. Leg hier de nadruk meer op het verhogen van bereidheid dan op concrete doelen (deze komen in de volgende sessie).
- › Oefening het anker uitgooien (zie uitleg).
- › Benadruk het gebruik van het werkboek, de spanningsmeter, blad voornemens en inchecken bij mijzelf.
- › Maak vervolgspraken.
- › Geef sessie 2 mee aan de student en spreek af dat deze de sessie voorbereidt.

De 5 basisvragen

1. Wat heb je tot dusverre geprobeerd? Onderscheid hierbij:
 - › Afleiding
 - › Opgeven
 - › Denken (bijvoorbeeld: wegdenken, jezelf bekritisieren)
 - › Zelfdestructie (bijvoorbeeld: verdoven, stimuleren)
2. Hoe werkte dat?
 - › Breng de voor- en nadelen op korte en lange termijn in kaart
3. Wat koste dat?
 - › Breng de voor- en nadelen op korte en lange termijn in kaart
4. Wat komt er nu in je op / naar boven?
 - › Benoem en erken emotie
5. Sta je open voor iets nieuws?
 - › Je hebt lang je best gedaan om met moeilijke zaken om te gaan, sta je open voor een andere aanpak?

De 2 pijlen en het keuzepunt

Dit is een handig middel om samen met de student snel inzichtelijk te maken wat er gebeurt.

De achterwaartse pijl

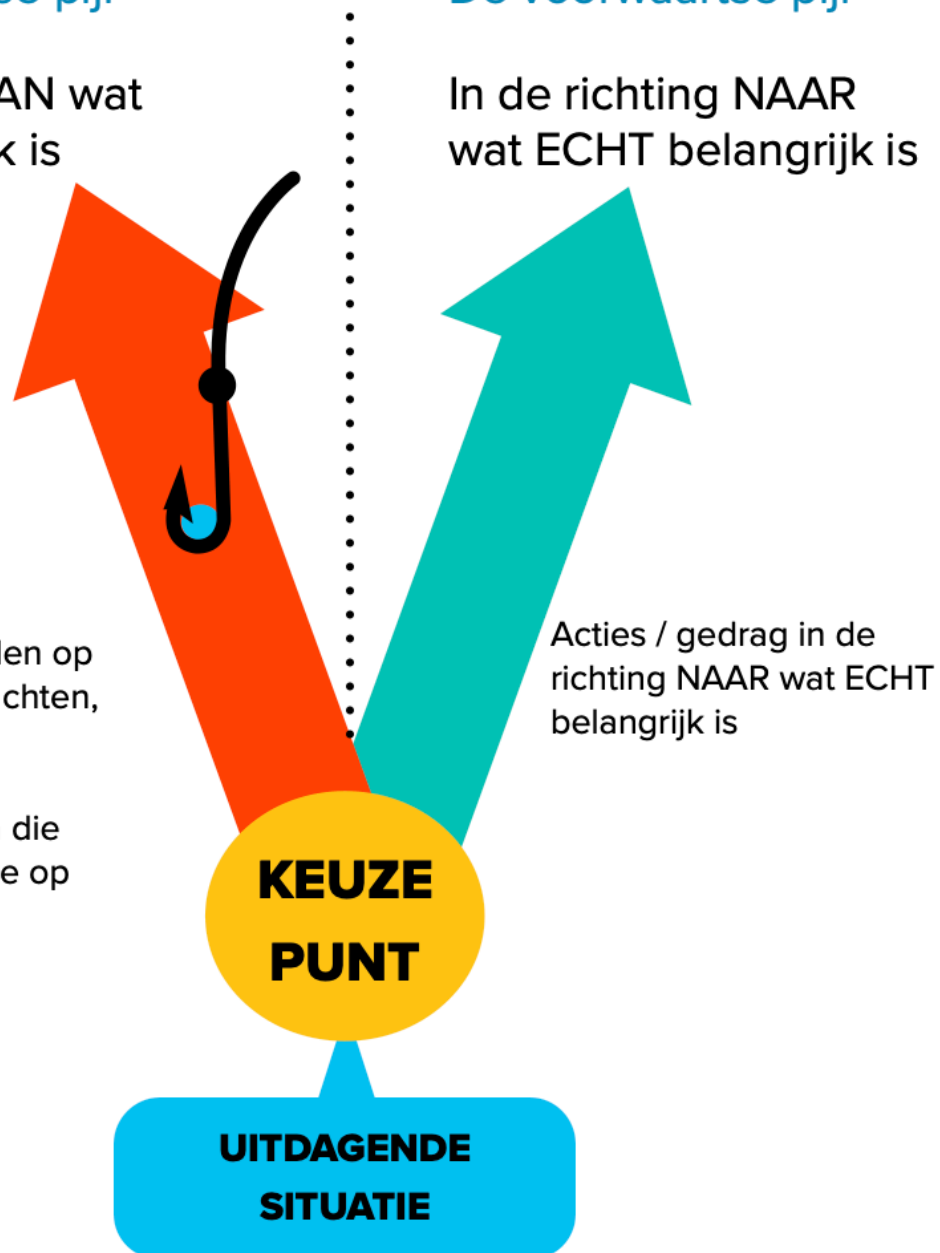
In de richting VAN wat ECHT belangrijk is

Aangehaakt worden op onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die opkomen in reactie op de uitdaging

De voorwaartse pijl

In de richting NAAR wat ECHT belangrijk is

Acties / gedrag in de richting NAAR wat ECHT belangrijk is



Als je geconfronteerd wordt met een uitdagende situatie (zoals het moeten geven van een presentatie of het maken van een uitdagende toets), zijn er twee bewegingen te herkennen in alles wat je doet: Deze 2 bewegingen zijn aangegeven in de vorm van 2 pijlen: de voorwaartse pijl en de achterwaartse pijl. **De voorwaartse pijl** is gericht op zaken die voor jou ECHT belangrijk zijn. Je neemt acties / gedrag in die richting. Bijvoorbeeld: om een toets te halen, moet je voldoende tijd besteden aan de voorbereiding.

De achterwaartse pijl brengt je verder af van wat voor jou ECHT belangrijk is: wat je dan doet zorgt ervoor dat de situatie niet verandert en zelf soms verslechterd. Bijvoorbeeld: de je bent zo gespannen voor een toets dat je gaat uitstellen.

Je komt vaak in de achterwaartse pijl terecht als je ergens vanaf wilt en last hebt van onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

Je kan op ieder moment kiezen welke richting je kiest en wat je doet. Dit moment noemen we **het keuzepunt**.

De functie van gedrag

Het uitgangspunt is dat alle gedrag een functie (nut voor de student) heeft, ook gedrag in de richting van de achterwaartse pijl.

Wanneer de student door hun onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen wordt meegesleurd om er koste wat kost vanaf te willen komen, noemen we dit **'aangehaakt'** of **'vastgehaakt'**. Je kunt dit vergelijken met een vis aan de haak die alleen maar kan vechten om los te komen. Juist wanneer je vastgehaakt bent, kies je vaak voor niet-helpend gedrag, oftewel je maakt een 'verder weg' beweging.

Wanneer je daarentegen **'losgehaakt'** bent en op een flexibele manier om kunt gaan met gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen zal je eerder voor een 'dichterbij' beweging kunnen kiezen in lijn met je doelen en waarden.

Middels het **keuzepunt** werk je op een visuele manier toe naar het leren herkennen en erkennen van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die leiden tot een keuzepunt. Vervolgens kan verschoven worden van 'vastgehaakt' naar 'losgehaakt' (acceptatie en defusie) én om keuzes te kunnen maken die 'dichterbij' beweging kunnen bewerkstelligen (waarden en toegewijd handelen).

Het keuzepunt kan tijdens het gehele traject ingezet worden om keuzemogelijkheden aan te geven, te verduidelijken en visueel te maken. Het is dan ook een middel die als een rode draad in de training gebruikt kan worden en komt in elke sessie terug.

Experiëntiële vermijding

Studenten proberen van alles om ongewenste ervaringen zoals gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en herinneringen kwijt te raken. Dit proces, waarin men strategieën gebruikt om af te komen van ongewenste gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen wordt experiëntiële vermijding genoemd.

Vaak wordt er geprobeerd situaties, gedachten, gevoelens en, lichamelijke ervaringen te controleren. We hebben verschillende van deze controle strategieën. De meest voorkomende zijn:

- › Afleiding zoeken - als je afleiding zoekt dan hoef je niet stil te staan bij je ongemakkelijke gevoelens, op die manier ben je even 'verlost'
- › Piekeren - door middel van het denken probeer je zekerheid te zoeken of een probleem op te lossen. Allemaal met het doel om je minder onrustig of onprettig te voelen
- › Situaties vermijden - het voorkomen van ongewenste, moeilijke of onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen door bepaalde situaties te ontwijken
- › Uitstellen - hoe langer je niet aan een bepaalde taak of afspraak toekomt, hoe langer jij je nog even fijn blijft voelen
- › Veroordelen - deze is soms wat lastiger te zien als controle strategie. Maar stel je voor dat iemand bedreigend op je overkomt en je daar ongemakkelijk van wordt. Als je diegene dan veroordeeld en in een hokje plaatst is het makkelijker om jezelf 'goed' te blijven voelen
- › Het gebruik van geestverruimende middelen - deze spreekt voor zich: het gebruik van alcohol of drugs geeft een fijn gevoel, wat betekent dat je jouw onprettige gevoelens even niet hoeft te voelen.
- › Kop in het zand steken - 'als ik je niet zie, dan ben je er ook niet'. Als je confrontaties uit de weg gaat, word je ook niet geconfronteerd met de lastige gevoelens en gedachten die deze oproepen.
- › Risicovol gedrag - denk aan grenzen opzoeken en jezelf verliezen in heftige. Dat geeft een 'kick' waardoor je even niet bezig bent met alle lastige ervaringen die zich voordoen

- › Subtiele vermijding - het goedpraten van 'verder weg' gedrag zoals 'ach, muziek maken voor een heleboel mensen is ook niks voor mij', en 'het komt wel weer goed'. Dit is voor studenten en begeleiders vaak een stuk lastiger om te herkennen.

Deze controle strategieën zijn erop gericht om onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen niet te hoeven voelen. In deze sessie wil je je student laten zien dat juist het gebruik van deze controle strategieën het echte probleem vormen.

Oefeningen voor het vergroten van 'wat echt belangrijk is' (waarden)

Dromen

Het doel van deze oefening is om erachter te komen welke richting de student op wil met zijn leven. Je kunt de oefening als volgt uitwerken: Stel je voor dat je 5 wensen mag doen. Wat zouden deze zijn? Wat zouden de dingen zijn die je wilt veranderen of die je graag zou willen zien in de toekomst? Welke waarden liggen hier ten grondslag aan?

De wondervraag

Tijdens deze oefening wordt er niet alleen kennis gemaakt met waarden, maar ook op welke manier ze tot uiting kunnen komen.

Laat eerst de student laat stilstaan bij wat zij/hij belangrijk vindt voordat je een visualisatie start. Als je dat niet doet heb je kans dat studenten vooral veel gaan nadenken, terwijl je het voelen en ervaren wilt stimuleren.

Je kunt de student vervolgens vragen om te delen wat er in hem opkomt als je hem het volgende scenario voorlegt:

'Stel je voor: je gaat vanavond naar bed, je gaat slapen en in de nacht gebeurt er een wonder. Je hebt al je doelen bereikt! Gefeliciteerd! Je hebt (vul hier doelen of voorwaarden in die bij de student passen. Bijv. Een ontspannen presentatie houden, mijzelf verzekerd voelen tijdens een prestatie... Hoe voel je je dan? Hoe ziet je dag eruit? Hoe gedraag jij je? Met wie ga je om? Hoe ga je om met je lichaam? Op welke manier zou jouw gedrag anders zijn? Wat zou je niet meer doen? Wat zou je juist meer doen? Wat zou je tegen jezelf zeggen?

De volgende vragen kun je daarna bespreken.

- › Welke waarden liggen hier onder?
- › Waarom begin je hier niet nu direct mee in plaats van dat je wacht totdat alle doelen zijn bereikt? Waar zou je tegenaan lopen? Hoe kun je hier (flexibel) mee omgaan?

Het belang van de pijn

Deze oefening draait ook om het sterke verband tussen moeilijkheden en waarden. Het laat zien dat 'dichterbij' bewegingen gepaard gaan met de confrontatie met moeilijkheden. Dit kan helpen bij het accepteren van moeilijkheden.

Achtergrond: Niemand is blij met pijn, we hebben de neiging er zo snel mogelijk vanaf te willen. Echter in die pijn zit ook belangrijke informatie verborgen. Iets kan namelijk alleen maar pijn doen als het betekenis voor je heeft; als het waarde voor je heeft. Dus pijn geeft aan dat er iets wat waardevol is voor jou, op dit moment mist in je leven. En als er iets afwezig is in je leven dat je niet zo waardevol vindt, doet dat ook niet zo'n pijn. Dus pijn en waarden zijn twee zijden van dezelfde munt. Het onhandige is, dat als we van onze pijn willen afkomen dit automatisch ook betekent dat je de verbinding met de daaraan gelinkte waarde ook kwijt raakt (paradoxaal leidt dit meestal tot nog meer pijn). Je kunt namelijk het ene niet van het ander scheiden (hetzelfde als bij de munt; je kunt niet één zijde weggooien en één zijde bij je houden). De uitnodiging is dus, of je bereid bent de pijnlijke kant van de munt bij je te dragen zodat je tevens de waardevolle kant van de munt bij je hebt. Dit is eigenlijk gelijk de kern van acceptance and commitment therapy: ben je bereid jouw pijn te dragen (acceptance), zodat je weer kunt gaan investeren in jezelf (commitment)?

Geef de student een A4 blaadje uitnodigen haar/hem uit om op een kant op te schrijven wat zij/hij belangrijk vindt, wat hem raakt of hoe zij/hij haar/zijn leven het liefste wilt indelen.

Vervolgens mag de student op de achterkant opschrijven wat haar/hem 'pijn' doet. Wat zijn huidige moeilijkheden?

Je kunt dan vragen of er enige samenhang is tussen de voor en achterkant? Liggen hier waarden onder (wat echt belangrijk voor je is)?

Je kunt haar/ hem vervolgens de volgende uitleg geven: 'Kijk eens naar de pijn en de moeilijkheden die je hebt. De meeste mensen willen afkomen van alles wat er op dat blaadje staat. Wat als ik zeg dat dat kan,

maar dan moet je dat blaadje doormidden scheuren. Dus dat betekent dat je de andere kant ook doormidden wordt gescheurd. Zou je dat nog steeds willen?

Opstellen van de grote lijnen van de ontwikkeldoelen

Stel samen met de student de grote lijnen van de ontwikkeldoelen op. Richt je hier vooral op het verhogen van bereidheid.

Oefening: het anker uitgooien

Op stressvolle momenten raakt de student overspoeld door lastige gedachten en gevoelens. De student is dan niet in staat in contact met het hier en nu te zijn en verliest de grip op haar/zijn gedachten.

Het anker uitgooien is een krachtige techniek om contact te maken met het huidige moment. Het helpt de student volledig aanwezig te zijn, zich te verbinden met wat zij/hij doet, controle te krijgen op haar/zijn acties en de aandacht te richten op wat hier-en-nu het belangrijkste is.

Start met de metafoor van de emotionele storm: Wat doe je in een storm met je scheepje als je de haven binnenkomt?

Stappen het anker uitgooien:

0 Informed consent: erkenning van gevoelens / emoties

ik zie dat je van streek bent, het is ok

1. **Erkennen** van de innerlijke ervaring

Dit gevoel is en blijft aanwezig

2. **Terugkomen** naar je lichaam

Bewegen waar je controle op hebt

3. (her) **Verbinden** met de wereld om je heen

4. Feedback/ opmerken

5. Merk je verschil?

Introductie

Start: vraag de student naar een situatie waarin zij/hij wordt overspoeld door spanning, angst en onrust. Vraag de student vervolgens zich helemaal in de situatie / staat in te leven.

BEG: Waar voel je dat het meest?

LL: Overall! Het zit hier te kolken (wijst op buik en borst).

BEG: Dus het is intenser in je buik en borst. En hoe voelt het in je hoofd?

LL: Vreselijk, het tolt helemaal rond.

BEG: Dus al die gedachten tolleren in je hoofd en al die gevoelens wervelen in je lichaam. Het is daarbinnen als een emotionele storm, klopt dat?

LL: Ja.

BEG: Stel je voor dat je alleen in een klein bootje op zee vaart en er komt een storm op, De golven worden hoger, de wind neemt toe. Je bent vlakbij een haven. Wat doe je dan?

LL: Ik ga naar de haven.

BEG: Precies, je gaat naar de haven en gooit je anker uit.

Als er een emotioneel storm opkomt, moeten we als eerste het anker uitgooien. Niet dat de storm dan weggaat, ankers hebben geen controle over het weer, maar een anker houdt je wel stabiel tot de storm is overgewaaid.

BEG: Zullen we een oefening doen waarmee je leert je anker uit te gooien?

De oefening anker uitgooien

Sluit je ogen

1. Merk op welke gedachten, gevoelens, emoties, en lichamelijke gewaarwordingen er zijn. Waar in je lichaam ervaar je dit? Probeer ze vervolgens in woorden te vangen, zoals: 'Hier is onzekerheid', 'Ik merk piekergedachten op', 'Ik ervaar een opgejaagd gevoel.'

Open je ogen

2. Terugkomen in je lichaam

Richt je aandacht op je fysieke acties. Beweeg, rek en strek, verander van houding, ga rechtop zitten, druk je voeten op de grond, enzovoort.

3. Verbinden met de omgeving

Breid je bewustzijn uit en merk drie dingen op die je hoort. Richt je aandacht vervolgens op drie dingen die je kunt zien, gevolgd door drie dingen die je kunt voelen (temperatuur, contact kleding, stoel)..

Ga weer naar stap 1 en maak het rondje 3x.

SESSIE 2 BEGELEIDER VAN DOELEN NAAR ACTIE

- › De student heeft sessie 2 voorbereid
- › Start met een oefening: de 3 minuten ademruimte (zie uitleg)
- › Bespreek eventuele vragen
- › Bespreek de spanningsmeter en blad voornemens
- › Maak een concreet actieplan samen met de student, inclusief obstakels en implementation intentions (zie uitleg)
- › Gebruik metaforen die inzichtelijk maken dat het vechten tegen nare ervaringen grotere problemen kan opleveren (zie uitleg)
- › Probeer denkfouten te identificeren (zie uitleg)
- › Oefening bereidheid
- › Maak vervolgspraken
- › Geef sessie 3 mee aan de student en spreek af dat deze de sessie voorbereidt.

De 3 minuten ademruimte

De **ademruimte** is een korte mindfulness oefening in drie stappen die je helpt om uit de automatische piloot te stappen en je opnieuw te verbinden met het huidige moment. Je gebruikt de ademhaling in deze oefening als anker. Hieronder volgt een beschrijving van de oefening.

De 3 minuten ademruimte:

Stap 1. Aandacht voor je ervaring van dit moment

Het kan helpen om jezelf naar het hier-en-nu te brengen door een opmerkelijke en wakkere houding aan te nemen. Eventueel kun je je ogen sluiten.

In de eerste stap van de ademruimte breng je je aandacht naar je ervaring van dit moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment. Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen:

- > Wat is mijn ervaring op dit moment?
- > Welke gedachten zijn er op dit moment?
- > Hoe voelt het voor mij op dit moment? Voelt het aangenaam, onaangenaam of neutraal?
- > Zijn er op dit moment specifieke gevoelens of emoties die ik in mezelf kan opmerken?
- > Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke gewaarwordingen kan ik opmerken?

Je maakt een soort 'intern weerbericht'. Je hoeft niets te doen of te veranderen aan de ervaringen die je opmerkt. Neem ze alleen waar en erken dat ze er zijn, zelfs als ze onaangenaam of ongewenst zijn.

Stap 2. Aandacht voor de ademhaling

Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging (daar waar je je adem het beste opmerkt: in de borst of buik). Je kunt iedere inademing en iedere uitademing volgen en je bewust zijn van de beweging van de adem.

Misschien dat je in deze fase nogmaals teruggetrokken wordt met je aandacht naar (elementen van) je ervaring die je in de eerste stap van deze oefening ruimte hebt gegeven. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

Stap 3. Uitbreiden van je aandacht

Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen.

Een concreet actieplan maken

Toegewijd handelen gebeurt niet vanzelf. Erover nadenken en het echt doen zijn 2 verschillende dingen. Maak samen met de student een actieplan. Hierin kun je vermelden wat het lange termijn doel is waar de student naartoe wilt werken en welke korte termijn doelen zij/hij hierbij op kunt stellen. Vervolgens kunnen jullie het korte termijn doel opdelen in kleine stappen die hiertoe kunnen bijdragen. Ook kun je bij elke actie mogelijke obstakels identificeren en bespreken hoe de student daarmee kan omgaan.

Actiebereidheid

Check per stap de actiebereidheid door te vragen: 'hoe realistisch is het dat je deze actie gaat uitvoeren op een schaal van 1 tot 10? (1 = 'nooit te nimmer', 10 = 'ook al breekt er een crisis uit, ik zal dit doen'). Hier kan een interessant gesprek uit komen als de student een 5 zegt. Zo'n cijfer opent het gesprek samen over hoe het anders zou kunnen. Je kunt vragen wat er zou kunnen helpen om er een 8 van te maken. Zo kun je actie zo concreet mogelijk maken en de bereidheid vergroten.

Bijvoorbeeld: als 'doorzetten bij het maken van huiswerk' een ontwikkeldoel is:

Op een schaal van 1-10: hoe scoor je jezelf op 'doorzetten'? > een 3

Je wil je hierop ontwikkelen. Zullen we beginnen met van de '3' een '4' of '5' te maken. Lijkt je dat een goed idee? > ja

Ok, wat zou je kunnen doen om iets langer door te zetten? Op welke ideeën kom je dan?

Begin met superkleine stappen

Om uiteindelijk tot dit doel te komen helpt het om de concrete actie zo klein mogelijk te maken. De 1% oefening verderop helpt hierbij. Iemand kan weten wat hij wil doen, maar het in praktijk brengen is een heel ander verhaal. Deze oefening helpt bij het klein en integreerbaar houden van nieuw gedrag.

Neem voor deze oefening 1 belangrijke waarde (hoofddoel) die de student wil gaan integreren, bijvoorbeeld 'op mijzelf vertrouwen'. Vraag:

- > Hoe komt deze waarde al naar voren in je leven?
- > Hoe kan jij 1% meer je waarde integreren?
- > Welke specifieke acties/handelingen moet je daarvoor doen?
- > En voor de volgende 1%?
- > En de volgende?

Obstakels

Het is belangrijk om de obstakels te definiëren zodat een student al van tevoren kan bedenken hoe hij hiermee om wil gaan. Obstakels kunnen demotiverend werken en kunnen de student ook triggeren om terug te vallen in oude patronen of controle strategie. Implementation intention (als-dan plannen) zijn hierbij een helpend onderdeel.

Implementation intentions

Met behulp van implementation intentions kunnen studenten zich voorbereiden op mogelijke obstakels door van tevoren te bedenken hoe ze daarop reageren.

Een implementation intention heeft altijd de vorm 'als.... dan.....'.

Stappen:

- 1) Het helpt om allereerst te definiëren wat mogelijke obstakels zijn. Maak deze obstakels samen met de student klein, en levendig. Wat gebeurt er en in welke situatie?
- 2) Verbind hier vervolgens samen met de student een actie aan. Het mooiste is als deze actie weerspiegelt wat een student heeft geleerd (acceptatie, defusie, zelf als context, mindfulness, waarden, toegewijd handelen).

Tip: Eventueel kan de student dit opschrijven op een klein blaadje en dit in haar/zijn portemonnee bewaren.

Onderstaande oefeningen maken gebruik van de implementation intentions:

Gedachten als obstakel

Gedachten als 'ik kan dit toch niet' of 'ik ben niet sterk genoeg'.

Je kunt de volgende vragen stellen aan je student:

- o Welke gedachten verwacht jij te krijgen als je X gaat doen?
- o Hoe ga je hiermee om? Denk aan concrete acties. (Als de student inmiddels al kennis heeft gemaakt met defusie kun je dit terughalen: gedachten zijn maar gedachten).

Vul deze zin in:

Als ik de gedachte opmerk, dan.....

Maak bijvoorbeeld gebruik van een gepaste metafoor waarin de gedachte wordt 'meegenomen'.

Een aardige metafoor is bijvoorbeeld (als het gaat om spreken tijdens een presentatie) 'Kun je die gedachte het gaat me niet lukken.... het is te zwaar , te moeilijketc., meenemen in je rugzak en toch je presentatie houden? Met deze gedachte in de rugzak naast je'?

Gedrag als obstakel

Als gedrag een obstakel vormt kan het observerende zelf helpen. 'Welke impulsen of gewoonten kunnen jou in de weg zitten om te leven naar jouw waarden? Stel je voor dat je die impuls hebt en je zo gedraagt. Wat gebeurt er dan'?

Onderzoek samen met de student de gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen die opkomen. Ook zou je mogelijk kunnen refereren naar het observerende zelf. 'Waar wil je als persoon voor staan'? Nodig de student uit om zijn impulsen op dit moment te herkennen, zodat zij/hij de keuze heeft om te handelen.

Hoe kan zij/hij dat doen? Denk aan concrete acties.

Vul samen met de student in: 'Als ik de impuls heb om....., dan

Blad doelen en stappen

Mijn hoofddoel is:	
Mijn korte termijn doel is:	
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
De actiestap die wil nemen is:	Als ik een obstakel tegenkom dan:

Metaforen

Metafoor muggenbult

Deze metafoor maakt duidelijk dat het 'vechten' tegen een ervaring niet altijd werkt, en soms zelfs averechts werkt. Het toelaten van het ongemak is in veel situaties behulpzamer.

Als je een muggenbult hebt is je eerste reactie te krabben in de hoop dat de jeuk weggaat. Maar hierdoor wordt de jeuk alleen maar erger en heb je kans dat je een wondje maakt. Je kunt soms beter accepteren dat het jeukt en bewust te beslissen om niet te krabben, omdat dat het meest helpt in die situatie. Let op: dit wil niet zeggen dat de muggenbult daardoor snel weggaat of dat je nooit meer gestoken wordt.

Drijfzand metafoor

Deze metafoor laat goed zien hoe het vechten tegen bepaalde ervaringen je juist dieper in de problemen brengt. De beste manier om om te gaan met innerlijke ervaringen voelt soms contra-intuïtief aan.

Stel je voor je zit vast in drijfzand. Je moet en zal eruit komen, en dus begin je te spartelen om je voeten eruit te halen. Maar je zal merken dat je er daardoor steeds dieper in zakt waardoor je in grotere problemen zat dan eerst. De manier om eruit te komen is om jezelf te laten drijven en maximaal contact te maken met het drijfzand, je over te geven aan het moment zodat er misschien andere mogelijkheden zich kunnen aandienen. Dit is psychologisch gezien hartstikke moeilijk en voelt niet natuurlijk aan.

Identificeren van denkfouten

We denken dat het denken een heel goed stuk gereedschap is om problemen mee op te lossen. Alleen: dit gereedschap werkt soms niet zo goed als dat we denken, het heeft ook fouten en zwakke kanten.

Dit zijn een aantal denkfouten:

Mijn klasgenoten vinden me een loser als ik bibber tijdens een presentatie.

Toekomst voorspellen: zonder duidelijke aanleiding/bewijslast ('ik weet het gewoon') heeft iemand de verwachting dat wat er zal gebeuren.

Als het me nu weer niet lukt, dan ben ik gewoon totaal ongeschikt als student.

Labelen: in deze gedachte wordt het globale label 'totaal ongeschikt' opgeplakt.

Mijn docent was vast in een hele goede bui, toen hij mijn scriptie nakeek en dit cijfer gaf.

Minimaliseren: het hoge cijfer dat iemand heeft gehaald wordt minder waard gemaakt (geminimaliseerd)

Op een dag moeten ze er toch achter komen, dat ik eigenlijk niet zoveel voorstel.

Bedrieger-gedachte: de gedachte dat je men er op een dag achter komt dat je eigenlijk niets voorstelt/kunt.

Als ik niet iedere hoge keer cijfers haal, vinden mijn ouders ze mij een slecht kind.

Gedachten lezen/conclusies trekken: conclusies trekken op basis van geen of niet-relevante informatie.

Het zit mij gewoon nooit eens een keertje mee!

Alles-of-niets denken: ervaringen beschrijven in extremen/alles of niets.

Het komt gewoon omdat de leraar mij nooit helpt.

Schuld: geen eigen verantwoordelijkheid nemen. Anderen als oorzaak van problemen zien.

Ik moet hoge cijfers halen, anderen moeten mij leuk vinden.

Eisen: rigide gedachten over eisen die iemand aan zichzelf stelt in termen van 'moeten'.

Oefening bereidheid

Bereidheid als alternatief voor controle. Het actief toelaten en actief uitnodigen. Ook dat wat de student liever of helemaal niet wenst!

Ben je bereid te springen van een:

Papiertje?

Drempel?

Stoel?

Gebouw?

Kies een thema wat moeilijk is voor de student, bijvoorbeeld: als ik fouten maak tijdens een presentatie dan vinden de anderen me een loser.

Stel deze oefening is je gevoel van 'loser zijn'....raak het aan... 30 seconden

Nee

10 seconden...Nee

1 seconde: ok

SESSIE 3 BEGELEIDER ACCEPTATIE VAN ERVARINGEN

- › De student heeft sessie 3 voorbereid
- › Bespreek eventuele vragen
- › Bespreek de spanningsmeter en blad voornemens
- › Experiment ijsblokje
- › Bespreek en evalueer het blad actieplan samen met de student, inclusief obstakels en implementation intentions, laat de student stappen/doelen/voornemens aanpassen. Benadruk positieve ervaringen.
- › Oefening opmerkzaamheid
- › Maak vervolgspraken
- › Geef sessie 4 mee aan de student en spreek af dat deze de sessie voorbereidt

Achtergrond bij deze sessie

Opmerkzaamheid (Mindfulness) kan gebruikt worden om de student beter met zichzelf te verbinden en het huidige moment bewust te leren ervaren en waarderen. Omdat 'Mindfulness' allerlei associaties kan geven, vermijden we het gebruik van deze term.

In deze sessie begeleid je de student bij het contact maken met het hier en nu. Ook zal de student oefenen om de aandacht op een flexibele manier te richten op de ervaring van het moment. Daarnaast zal de student leren waar de aandacht nodig is; bewust aandacht besteden aan de fysieke wereld of aan haar/ zijn binnenwereld. De student zal kennis maken met een reeks vaardigheden waaronder de bereidheid om om te gaan met pijnlijke ervaringen, het observeren van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen én handvatten krijgen om te gronden wanneer hij zich in een emotionele rollercoaster bevindt.

Acceptatie=bereidheid

Vaak worden emoties als een grote brok gezien, waardoor het moeilijk lijkt om ze te accepteren. In dat geval kan het behulpzaam zijn om samen met je student de verschillende elementen van emoties te ontdekken. Want, wanneer je dieper gaat kijken naar emoties en ze met een nieuwsgierige blik bekijkt, ontdek je dat een emotie uit allerlei facetten bestaat. Namelijk: gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen en een neiging tot gedrag. Wanneer je student op deze manier naar zijn emoties leert kijken kunnen ze behapbaarder worden. Dit kan helpen om ze met meer interesse en vriendelijkheid te benaderen, ruimte te geven en te accepteren. Acceptatie is: ruimte geven en er geen strijd meer mee voeren.

Omdat acceptatie vaak een grote lading met zich meebrengt kun je beter een alternatieve benaming gebruiken: bereidheid. De term bereidheid betekent dat je ruimte gaat bieden aan al je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, ook al zijn ze moeilijk, zonder dit halfslachtig te doen of met tegenzin.

Bereidheid (en dus acceptatie) kun je oefenen. Dit doe je door expres kleine onprettige ervaringen op te roepen en vervolgens zo goed als het gaat hiervoor open te staan om deze te ervaren. En de strijdbijl neer te leggen. De eerste stap naar bereidheid zetten de meeste studenten al wanneer ze inzien dat ze de strijd

tegen ongewenste ervaringen moeten staken. Op dat punt is de student hopelijk bereid om een nieuwe vaardigheid te leren. Wanneer je dit opmerkt kun je verder door acceptatie/bereidheid te introduceren.

Contact met het huidige moment

Bij psychologische inflexibiliteit is er vaak sprake van een gefixeerde, smalle focus. Contact met het huidige moment is het vermogen om ervaringen in het hier-en-nu -flexibel op te merken en je focus naar wens te versmallen, verbreden of te verleggen.

Bij het niet 'in het hier-en-nu' zijn is vaak sprake van:

- > dominantie van woorden of beelden (met name toekomst / verleden)
- > onvermogen om in het huidige moment te blijven. Dit uit zich onder andere in piekeren, ruïneren, snel afgeleid zijn, overmatige waakzaamheid en dissociatie.

Om (gedrag) te kunnen veranderen, in de door de student gewenste richting, is het nodig dat de student:

- > weet waar zij/hij is
- > weet waar zij/hij naar toe wilt
- > weet wie zij/hij is
- > waarnemen wat het effect is van het nieuwe gedrag

Dat kan de student alleen waarnemen vanuit het hier-en-nu.

Experiment ijsblokjes

Deze oefening duurt ongeveer 5 minuten je hebt er een ijsblokjes bij nodig en een handdoek.

Ga als volgt te werk:

1. Leg een ijsblokjes op de binnenkant van je hand en laat het daar ongeveer 60 seconden liggen. Maak zo mogelijke een vuist je houdt het ijsblokjes stevig vast.

Na korte tijd, wanneer je hand last krijgt van de kou, merk je misschien gedachten op als 'mijn hand voelt verdoofd aan' of 'dat doet zeer'.

2. Wees je zelf bewust van je lichamelijke ongemak en alle negatieve gedachten die misschien krijgt, maar blijf het ijsblokjes zo lang als je kunt vasthouden

Deze lichtelijk pijnlijke oefeningen helpt de student acceptatie te leren kennen en ieder praktijk te brengen. Deze oefening is een mini voorbeeld voor de problemen waarmee je de dagelijkse leven te maken hebt. Iedere dag zal je op bepaalde momenten negatieve gebeurtenissen, moeilijkheden en ongemak ervaren. Je ontkomt er niet aan. Pogingen om ze te vermijden of af te weren zij tot mislukken gedoemd. Je beste keuze, wanneer je komt te staan voor gebeurtenissen of ervaringen waarover je geen controle hebt en die je niet kunt veranderen, is dat je ze accepteert voor wat ze zijn. Dat ze misschien niet prettig, maar net als alle andere dingen gaan ze voorbij.

Benadruk: je hoeft alleen maar op te merken, je hoeft niets te veranderen. Je hoeft niet te reageren. Het opmerken is voldoende.

Oefening opmerkzaamheid

De essentie van opmerkzaamheid is contact maken met het hier en nu zonder verzet of oordeel.
Gewoon aanwezig zijn in het nu.

Oefening:

1. Neem de tijd om je omgeving op te merken. Kijk rond en neem alles goed in je op.
2. Merk 5 dingen op die je kunt zien. Laat je blik er onderzoekend overheen glijden, alsof je ze voor het eerst ziet.
3. Merk 5 dingen op die je kunt horen. Luister aandachtig en hoorde dingen in de wereld om je heen (je ogen dicht doen kan helpen)
4. Merk 5 dingen op die je kunt voelen. Zoals: hoe voelt op de temperatuur van de lucht op je huid, een sieraard of horloge dat je draagt of de houding van je lichaam?

Als dit goed gaat: sluit dan je ogen en merk op wat er 'binnen de huid' goed op te merken is. Ook weer vanuit een open, nieuwsgierige en accepterende houding:

Aandachtspunten: niet teveel denken, ontspannen voorhoofd, waarnemen via de zintuigen.

- > Welke lichamelijke gewaarwordingen merk je nu op?
- > Welke gedachten kan je opmerken?
- > Welke gevoelens, emoties?
- > Welke neigingen?

Het is niet erg als je afgeleid bent, dat is normaal.

Nabespreking:

Vraag de student naar wat zij/hij heeft ervaren /opgemerkt (vraag niet hoe het ging).

Blijf bij wat de student in het hier-en-nu heeft ervaren

Over de ervaring:

'mooi wat je allemaal hebt opgemerkt'

'interessant om te zien hoe het werkt',

'waardevolle ervaring, ook al merkte je onplezierige gevoelens op'.

Over het proces

'dat gevoel... kun je daar meer over vertellen?'

'waar voelde je ...?'

'was dat een gedachte, gevoel of lichamelijke ervaring?'

'wat merkte je daarna op?'

SESSIE 4 BEGELEIDER : LOSMAKEN VAN GEDACHTEN

Tijdens deze sessie gaan we in op defusie.
Lees eerst de uitleg over defusie.

- › De student heeft sessie 4 voorbereid
- › Bespreek eventuele vragen
- › Bespreek de spanningsmeter en blad voornemens
- › 3 experimenten: de beperkte kracht van gedachten (zie uitleg)
- › Samen met de student identificeren van fusie (zie uitleg)
- › Pas vervolgens defusie-technieken toe op 1 gedachte waar je samen voor gekozen hebt. Kies een of meer defusie-oefeningen:
 - Oefening Herformuleren: Ik heb de gedachte dat...(zie uitleg)
 - Oefening Melk (zie uitleg)
 - Oefening Gekke stemmetjes (zie uitleg)
- › Oefening zet je innerlijke criticus op een stoel (zie uitleg)
- › Bespreek en evalueer het blad actieplan samen met de student, inclusief obstakels en implementation intentions, laat de student stappen/doelen/voornemens aanpassen. Benadruk positieve ervaringen.
- › Maak vervolgspraken
- › Geef sessie 5 mee aan de student en spreek af dat deze de sessie voorbereidt

Over defusie

Deze sessie staat in het teken van defusie: het creëren van ruimte tussen het denken enerzijds en je ervaring en je gedrag anderzijds. Je wilt de student de ware aard van cognitie laten ervaren, namelijk dat woorden en beelden niets meer zijn dan dat: woorden en beelden.

Defusie is het proces bij je afstand neemt van je gedachten en denkbeelden. Dit houdt in dat je je bewust bent van je gedachten dat je er niet in vast komt te zitten.

Je kan flexibel reageren op gedachten, zodat deze je gedrag niet meer domineren.

Het achterliggende mechanisme van defusie is dat het de functie van de stimulus transformeert. In theorie komt het neer op het volgende: een woord of gedachte heeft bepaalde betekenissen voor jou; een bepaalde invloed op hoe jij je voelt en gedraagt. Deze betekenissen kunnen we niet deleten, weg gummen. Wat je wel kunt doen is andere betekenissen toevoegen aan dat woord (of gedachte) waardoor de oude betekenis er concurrentie bij krijgt. Dit zal dan tot gevolg hebben dat de oude betekenis een ander effect en mogelijke een mindere lading krijgt op iemands gedrag. Mogelijk zal iemand überhaupt minder worden beïnvloed door gedachten, uitspraken en andere talige zaken. In andere woorden: men gaat taal zien voor wat het is. Namelijk woorden; slechts een aantal letters achter elkaar. Dat betekent niet dat een gedachte je niet meer raakt of je hem niet meer geloofd. Het betekent dat er mogelijk iets meer ruimte is om gedrag te kiezen, dat je in een richting leidt naar een leven meer in lijn met je waarden.

De essentie van defusie is:

1. Opmerken
2. Benoemen
3. Neutraliseren
 - > observeren van gedachten als een object
 - > beschrijf de gedachte
 - > speel met de eigenschappen van een gedachte (vorm, kleur klank, volume, positie, beweging)
 - > geef de gedachte weer (teken, schilder, dans, staan als)
 - > zet de gedachte om (wolken, etiket, zet ze ergens neer)
 - > geef de gedachte een naam en personage

Hierbij helpt het bij het normaliseren je eigen ervaringen, als begeleider te benoemen: 'dat heb ik ook!'

Defusie betekent dat je NAAR gedachten kijkt, in plaats van VANUIT je gedachten naar de wereld kijken.

Maar wat zijn gedachten eigenlijk? Vanuit ACT bekeken zijn gedachten niet meer dan privé taal, oftewel woorden, beelden en herinneringen die je in je hoofd ervaart. Gedachten kunnen nuttig zijn maar soms slaan ze de plank mis en helpen ze je niet.

We gaan tijdens deze sessie in op de rol van gedachten en werken we aan het anders relateren aan gedachten.

Experimenten: de beperkte kracht van gedachten

Drie experimenten van een minuut:

1. Kun je regelen wat je denkt?

Neem even de tijd om te denken aan een groene appel. Doe je ogen dicht en neem een mooie groene appel in gedachten. Stel je de kleur voor, de vorm, de smaak. Zodra je dat beeld helder voor je hebt richt je je aandacht er op en denk 60 seconden aan niets anders.

Hoe ging dat?

2. Kun je regelen wat je denkt?

Neem nu een witte ijsbeer in gedachten: je mag er 1 minuut niet aan denken. wat er ook gebeurt: je mag er niet aan denken.

Hoe ging dat?

3. Steek je ene arm horizontaal uit naar de zijkant. Denk nu heel hard: 'ik mag mijn arm niet op-en-neer bewegen' en ondertussen beweeg je je arm.

Wat heb je ervaren?

Is het je gelukt om 60 seconden alleen een appel te denken?

Is het je gelukt om 60 seconden niet aan een witte ijsbeer te denken?

Is je gedrag (arm bewegen) sterker dan je gedachten?

Laat de student haar/zijn ervaringen verwoorden.

Conclusies:

We hebben weinig controle over gedachten.

Als we ergens niet aan willen denken gaan we er juist nog meer aan denken! Dus: gedachten die je niet wilt, krijg je juist.

We kunnen het ene denken en het andere doen.

Identificeren van fusie

Met behulp van deze vragen kun je de gedachten, woorden en zinnen opsporen waarmee de student sterk gefuseerd lijkt te zijn.

Je kunt de student uitnodigen om te denken aan een situatie of eigenschap waarover zij/hij zich niet goed genoeg voelt of die moeilijk te accepteren is.

Vervolgens onderzoek je samen welke gedachten er opkomen rondom dit thema en welke invloed die gedachten op haar/hem hebben. In andere woorden ga je dus op zoek naar welk associatienetwerk je kunt waarnemen bij de student.

- › Noem eens een situatie of eigenschap die je moeilijk vindt te accepteren?
- › Welke gedachten komen op als je in die situatie zit of wordt geconfronteerd met die eigenschap?
- › Hoe voel jij je als je dat denkt?

Pas vervolgens een of meer van de onderstaande defusie-technieken toe op een gedachte waar je samen voor hebt gekozen.

Oefening herformuleren: Ik heb de gedachte dat...

Besprek de ervaringen met de studentexperiment

1. welke niet-helpende gedachte herken je bij jezelf?

Formuleren in 1 zinnetje, bijvoorbeeld 'ik ben dom'.

Leef je helemaal in in die gedachte.

2. 1e toevoeging: 'ik heb de gedachte dat.....'ik ben dom'.

Nodig de student uit de gedachte een aantal keer hardop uit te spreken met deze toevoeging.

3. 2e toevoeging: 'ik merk op dat ik de gedachte heb.....'ik ben dom'.

Nodig de student uit de gedachte een aantal keer hardop uit te spreken met deze toevoeging.

4. 3e toevoeging: 'ik merk op, dat in een situatie zoals deze, een mens de gedachte kan hebben.....'ik ben dom'.

Nodig de student uit de gedachte een aantal keer hardop uit te spreken met deze toevoeging.

5. Samen stil staan bij de ervaringen van de student

Hoe was het om de verschillende zinnen uit te spreken?

Beetje ruimte voor rust of andere ervaringen?

Andere optie:

Ik ben bang dat...

Iets in mij is bang dat...

Ik merk op dat er iets in mij bang is dat..

Ik merk op, dat in een situatie zoals deze, een mens iets in zichzelf kan opmerken dat...

Nog een optie:

Ik heb een gevoel dat...

Ik merk op dat er een gevoel is dat...

Ik merk op, dat in een situatie zoals deze, een mens het gevoel kan hebben dat...

Oefening melk

Denk nu aan een glas melk. Zie het in gedachten voor je, de witte melk in glas. Stel je nu voor dat je het glas oppakt en eruit drinkt. Hoe smaakt het? Is het koud of warm? Klinkt de melk en stel je dan voor dat je het glas voor je houdt.

Met dat beeld nog in je hoofd, ga je hard op het woord 'melk' zeggen. Begin langzaam, voer de snelheid geleidelijk op en zeg steeds het woord sneller en steeds weer opnieuw: melk, melk, melk, melk. Ga harder praten naarmate je de snelheid opvoert. Misschien moet je op bepaalde momenten maar dat geeft niet ga door, probeer dit een minuut vol te houden.

Neem de afloop even de tijd om na te denken over ervaring en vraag jezelf af:
Hoe voelde het aan?
Wat gebeurde er met mijn beeld van het glas melk?
Had ik moeite met het uitspreken van het woord melk?
Hoe klonk het woord melk?

Wanneer studenten deze oefening doen, zeggen ze vaak dat ze het woord 'melk' niet langer horen en dat ze het gevoel hebben dat ze slecht grappig klinkende geluiden voortbrengen. Hoewel er inderdaad wat stemvorming plaatsvindt produceer je in feite nog steeds het geluid 'melk'. Je hebt je echter losgezongen van het begrip 'melk'. Je hoort nog steeds het geluid 'melk', maar ontgaan van zijn symbolische betekenis.

Veel studenten zeggen dat het beeld van het glas melk eveneens verdwijnt. Ook dit gebeurt omdat de herhaling van het woord melk de context van het beeld weggehaald en derhalve van zijn betekenis berooft.

Met dit proces kun je de betekenis van elk woord of zinsdeel weghalen of veranderen. Aangezien de betekenis van een woord nauw verband houdt met de context waarin het zich voordoet, verander je bij een verandering van de context tevens de betekenis.

Nu kan de student de oefening opnieuw doen met een suggestief veroordelend woord. Een woord dat de student zou gebruiken als zij/hij zichzelf heel streng beoordeeld. Bijvoorbeeld: 'slecht, mislukking, incompetent' of een zin van twee woorden zoals 'slechte student', 'mislukte zoon'.

Oefening Gekke stemmetjes

Ook deze oefening helpt om de gedachte in een nieuwe context te plaatsen door gedachten in een gekke stem uit te spreken.

Allereerst is het belangrijk om een zin te nemen waarmee de student gefuseerd is.

Kijk of de student deze zin kan opschrijven in een korte zin in de volgende vorm: 'ik ben.....'.

Leg uit dat je een oefening wilt doen die helpend zou kunnen zijn om met dit soort moeilijke gedachten/emoties om te gaan en dat er hierbij humor wordt gebruikt. Je kunt ook uitleggen dat je met die humor de student niet raar belachelijk wilt maken, maar dat je wilt experimenteren met deze zin. Je kunt de oefening starten als de student toestemming heeft gegeven.

Laat de student 10 seconden met de opgeschreven gedachte fuseren: 'beeld je in dat dit echt een gedachte is waar je enorm mee worstelt' en onderzoek samen met hem wat dit met hem doet. Vervolgens kun je de student vragen of zij/hij een gek stemmetje kan nadoen. Bijvoorbeeld een hoog stemmetje, een laag stemmetje, een piepstem of op een andere zelfbedachte manier. Kijk of zij/hij deze zin op zo'n gekke manier wil uitspreken.

Benadruk nogmaals dat deze oefening als doel heeft om te helpen hier beter mee te kunnen omgaan en niet om de student belachelijk te maken. Wat doet dit met de student?

Oefening zet je innerlijke criticus op een stoel

In deze oefening maakt de student kennis met zijn innerlijke criticus. Dit helpt de student om het taalgebruik en de vaak gebruikte zinnen van de innerlijke criticus te herkennen en van een afstand te observeren.

Plaats een lege stoel tegenover de student.

Vraag aan de student hoe zij/hij deze kant noemt (bv de veeleisende).

Vraag de student plaats te nemen op de andere stoel (criticus), laat deze kant even spreken. Welke boodschappen heeft deze kant te zeggen tegen de andere kant (lege stoel).

Vervolgens vraag je om de student weer in de andere stoel te gaan zitten, maar laat de kritische kant in de andere stoel vastplakken.

Vraag dan: Hoe is het voor jou om deze boodschappen te horen te krijgen? Hoe voelt dat (benadruk voelen).

Als de student dit niet weet, geef je zelf aan dat als je in deze stoel zou zitten het niet fijn is om deze boodschappen te horen.

Vraag de student wat voor haar / hem goed voelt om de lege stoel met de criticus te doen. Wat wil je met deze kant? De meeste studenten willen deze kant weg hebben. Laat de student dit dan letterlijk doen (stoel in hoek of buiten de kamer zetten).

Vraag de student hoe het is dat de criticus niet meer in de kamer aanwezig is of op grotere afstand staat. Hoe voelt dit?

Geef aan dat de kritische kant sterk is en waarschijnlijk nog terug zal komen. Geef aan dat de student deze kant kan herkennen en op afstand kan zetten, net zoals het net gedaan heeft.

SESSIE 5 BEGELEIDER: HET BEELD VAN MIJZELF

In deze les staat het zelf-als-context (het observerende zelf) centraal.
Lees eerst de uitleg over zelf-als-context.

- › De student heeft sessie 5 voorbereid
- › Bespreek eventuele vragen
- › Bespreek de spanningsmeter en blad voornemens
- › Oefening metafoor van het weer
- › Oefening het schaakbord
- › Oefening je emoties fysiek maken
- › Bespreek en evalueer het blad actieplan samen met de student, inclusief obstakels en implementation intentions, laat de student stappen/doelen/voornemens aanpassen. Benadruk positieve ervaringen.
- › Maak vervolgspraken
- › Bekijk werkblad 'na sessie 5'

Over Zelf-als-context

Wanneer we het over ons verstand hebben praten meestal over dat gedeelte dat denkt, opmerkt, herinnert, beoordeelt, plant en fantaseert. Maar nader beschouwd, zal je ontdekken dat er ook een gedeelte van ons bewust kan zijn van wat je denkt, voelt, waarneemt of doet. Je nodigt de student uit om hiermee in contact te komen. Op die manier werk je samen met je student aan een 'perspectief' of 'gezichtspunt' van waaruit zij/hij haar/zijn gedachten en gevoelens (en verstand) kan observeren en misschien meer flexibel kan omgaan met wat de binnen- en buitenwereld van haar/hem vraagt.

Zelf als context is belangrijk omdat het in staat stelt om je bewust te zijn van je ervaringen, terwijl die zich voordoen. Je bent in contact met het hier en nu zonder direct betrokken te zijn bij je eigen ervaringen. Dankzij deze onthechting merk je dat je, terwijl je je gedachten en gevoelens ervaart, meer bent dan alleen maar dat. Je bent een mens.

In de opmerkzaamheidsoefeningen wordt er gevraagd naar 'merk X' op en dat impliceert dat er een plek is van waaruit je X kunt opmerken. Deze plek van waaruit je opmerkt is er altijd. Ongeacht wat je opmerkt, wat er ook veranderd. Dit wordt zelf als context ofwel het observerende zelf genoemd.

Een belangrijk begrip dat ook besproken moet worden is het beschrijvende zelf. Dit bestaat uit alle gedachten, overtuigingen, ideeën, feiten, verhalen, oordelen en herinneringen die je hebt over jezelf. Al deze bij elkaar vormen het zelfbeeld dat iemand heeft. Ze geven een beschrijving van wie je als persoon denkt te zijn, waar je allemaal goed in bent, wat je kwaliteiten zijn enzovoorts. Vaak zal je merken dat studenten sterk gefuseerd zijn met dit zelfbeeld. Hoe mensen naar zichzelf kijken heeft veel effect op hoe ze zich voelen en hoe ze zich gedragen. Juist vanuit het contact met het observerende zelf, kunnen we flexibel perspectief nemen zodat er keuze ruimte ontstaat om te handelen in lijn met waarden en wat de situatie van ons vraagt op dat moment.

Oefening Metafoor van het weer

De student heeft de metafoor van het weer gelezen tijdens de voorbereiding:

-

Stel je eens voor dat het buiten donker en grijs weer is. Je wil het liefst onder de dekens kruipen en de hele dag binnenblijven.

Om een of andere reden (de hond uitlaten, een boodschap moeten doen) ga je toch naar buiten.

Je merkt nu dat het 'donkere en grijze weer' allerlei verschillende ervaringen heeft, zoals de temperatuur, wind, wolken, regendruppels en verschillende tinten grijs.

Vaak vergeten we dat er ook de lucht ook aanwezig is, die is er altijd. Dit is de plek waarin het weer met al zijn eigenschappen plaatsvindt. Het weer kan veranderen, maar de lucht blijft altijd.

Dit kun je ook vertalen naar hoe wij mensen naar zichzelf kijken.

Er is een deel dat zich richt op de beschrijving.

Het beeld 'donker en grijs weer' is een beschrijving, net zoals 'ik vind mijzelf niets waard', 'ik ben minder dan de ander', 'ik ben zwak of incompetent'. Dat zijn ook beschrijvingen.

Als je deze beschrijving gelooft, dan neem je die voor waar aan. En gedraag je je daarnaar: als je jezelf zwak vindt, dan zal je waarschijnlijk niet snel nieuwe uitdagingen aangaan. En daardoor 'bevestig' je dit beeld. Bij voorbeeld: als je jezelf minder waard vindt, vermijd je misschien oogcontact en word je door anderen niet uitgekozen om leuke dingen te doen, waardoor je denkt 'zie je wel, het klopt dat ik minder waard ben'.

Er is ook een deel dat zich richt op de ervaring.

Net als het weer uit verschillende ervaringen bestaat, ervaar jij ook van alles: je ziet, hoort, proeft, voelt, ruikt en denkt. Hier kan je bewust van worden. Je voelt de temperatuur, wind en regendruppels, je ziet de wolken en de verschillende tinten grijs, je ruikt de geur van herfstbladeren. Bij faalangst voel je misschien de spanning in je lichaam en merk je een hoofd vol gedachten op. Deze ervaringen veranderen van moment tot moment.

En dan is er ook een deel dat zich richt op het observeren.

Dit deel hebben we eerder beschreven. Het is dat deel van jou dat er altijd is. Vanuit die plek kan je opmerken wat er allemaal gebeurt. Dit deel is veilig en rustig. Ook al stormt het, de vindt allemaal plaats in de lucht.

We worden vooral vastgehaakt op het deel van de beschrijving.

-

Deze metafoor laat de student stilstaan bij haar/zijn eigen zelfbeeld. Misschien is het beeld van haar-/hemzelf belemmerend of rigide. Wat zou er gebeuren als je de student het zelfbeeld kon loslaten?

Deze vragen zijn door de student beantwoord. bespreek samen met de student de onderstaande vragen:

- > Welke gedragingen vloeien voort uit het beeld dat je hebt van jezelf?
- > Wat doe jij allemaal om dat beeld van jezelf te behouden?
- > En als je jouw zelfbeeld nou compleet los kon laten. Welke gedragingen deed je dan niet meer? Of welke zou je dan wel doen?
- > 'Secret Mission': als je iets - bij voorkeur van waarde - zou doen en niemand, echt niemand, zou hier ooit achter kunnen komen... hoe zou dat voor je kunnen zijn?

Oefening schaakbord



Stel je een schaakbord of een dambord voor, dat zich in alle richtingen eindeloos uitstrekt. Overal op het bord slaan witte en zwarte stukken. Stel je nu voor dat je positieve gedachten en gevoelens de witte stukken zijn en negatieve gedachten en gevoelens de zwarte stukken. Bijvoorbeeld: als er een nare gedachte is, worden allerlei scenario's bedacht om dit te voorkomen, waarna de andere partij weer andere problemen bedenkt. Ze strijden zo de hele tijd tegen elkaar. Als er een stuk geslagen wordt komt het ergens anders weer tevoorschijn. Zo gaat de strijd maar door.

Waar sta je / wat doe je in dit geheel?

In plaats van je te vereenzelvigen met de stukken, of met de spelers, kun je voorstellen dat je het bord bent. Je bent de ruimte die de stukken bevat. Je hoofd en lichaam is de plaats waar het spel afspeelt. Je bent nog steeds in contact met al je gedachten en gevoelens aangezien de stukken op het bord staan en ze nog steeds deel uitmaken van je ervaring, maar je wordt een waarnemer. Je wordt de plek waar deze gebeurtenissen en ervaringen zich afspelen zonder er direct bij betrokken te raken.

De essentie van de oefening:

Zelf als context houdt onder andere in dat we niet onze gedachten, gevoelens, ervaringen of ideeën in ons hoofd zijn. Deze zelf als context staat tegenover het zelf als concept - oftewel gedachten die we over onszelf hebben, over onze identiteit en ons levensverhaal. We verliezen vaak de vaardigheid om onszelf als iets te zien dat gescheiden is van dit concept en onze gedachten. Op het schaakbord zijn er bijvoorbeeld goede en slechte gedachten, gevoelens en ervaringen; elk gerepresenteerd door figuren in de vorm van schaakstukken. We proberen meestal in het leven de slechte figuren te verwijderen en alleen met de goede figuren over te blijven en te bewegen. Maar het probleem is dat er eindeloos goede en slechte figuren op ons schaakbord staan. Ook is het vaak zo dat elk figuur een figuur aantrekt van een 'tegenpool'. Het bord staat in een directe, heel nauwe contact met alle figuren maar maakt geen deel uit van het gevecht. Het zelf als context is het schaakbord. Het is in feite mogelijk om een stap terug nemen en het gevecht tussen de figuren met een afstand aan te zien. Op die manier kan men observeren, opmerken en een indruk krijgen van de eigen gedachten en gevoelens.

Oefening: je emoties fysiek maken

Als je ongewenste gedachten en gevoelens vermijdt, zal er nooit achter komen wat is ervaringen feitelijk inhouden.

Neem de tijd om een lastige emotie te bedenken die je zoveel mogelijk wilt vermijden.

Zodra je deze emotie het opgespoord, doe je ogen dicht en probeer jezelf voor te stellen op welke plek je lichaam deze emotie zich bevindt. Stel je bijvoorbeeld de grootte, de kleur, de structuur, de temperatuur van deze emotie voor.

Stel je nu voor dat je deze emotie uit je lichaam pakt en in je handen houdt. Wat voel je terwijl je er naar kijkt? Welke gedachten heb je? Wat zou je er graag mee willen doen? Weggooien bericht of plat stampen? Misschien vraag je af hoe het mogelijk is dat dit ding zie je zo veel ellende bezorgt.

Zodra je klaar bent, zeg je de emotie weer terug in je lichaam. Hoe voelt dat?

Doe je ogen open en dicht na over je ervaring. Merkte je enige verandering op in de emotie doe je in de keek? Voelde de emotie anders na afloop van de oefening?

NA SESSIE 5 BEGELEIDER

- › Onderzoek wat er nog speelt bij de student
- › Doe een probleemanalyse op een iets hoger niveau
- › Pas steeds werkdoelen aan
- › Blijf rondcirkelen met de thema's, methoden en technieken totdat de gewenste resultaten zijn behaald
- › Als het gewenste resultaat bereikt is, geef dan de student het evaluatieformulier mee en maak een afspraak voor de evaluatie

SESSIE EVALUATIE BEGELEIDER

- › De student heeft de sessie voorbereid middels een aantal vragen.
- › Samen met de student evalueer je de training.
- › Bij een positief resultaat sluit je de training af.
- › Indien nodig maak je vervolgspraken, bijvoorbeeld over:
 - De herhaling van oefeningen
 - De herhaling van de training
 - Wat te doen als de student vastloopt?

FORMULIER EVALUTIE STUDENT

Je bent een aantal weken bezig geweest om anders om te gaan met je faalangst gevoelens en gedachten en nieuw gedrag te oefenen. In deze sessie kijk je terug naar wat is veranderd en wat je hebt bereikt. Beantwoord onderstaande vragen en neem deze mee naar je begeleider.

Wat was je doel?

Wat is er veranderd in het omgaan met je faalangst?

Hoe denk je anders?

Hoe voel je je anders?

Hoe doe je anders?

Wat is het effect hiervan op hoe je in je vel zit, je studie en je omgeving?

Wat heeft je het meest geholpen om anders om te gaan met faalangst?
