

FAALANGST - TIPS OM HIERMEE OM TE GAAN

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.

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
- Rijexamen angst.

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, kun je daardoor gaan twijfelen aan jezelf, wat leidt tot meer onzekerheid en angst.

Hoe kun je hier mee omgaan tijdens je examen?

Zorg voor realistische verwachtingen. Iedereen wil natuurlijk graag zijn examen goed doen. Faalangst ontstaat vaak als je het afrijden perfect wilt doen. Als je de lat te hoog legt, kun je niet meer aan je eigen verwachtingen voldoen en zul je faalangst ontwikkelen. Gemiddeld heeft iemand 2 examens nodig voor hij slaagt. Houd zoveel mogelijk je aandacht bij het rijden en het verkeer. De examiner zal je tijdens het rijden aanwijzingen geven die je op moet volgen. Houd je echter niet voortdurend bezig met wat hij/zij van jou en je rijgedrag vindt. Voor de examiner ben jij de zoveelste kandidaat en kijkt geroutineerd naar jouw vaardigheden, dat is zijn taak. Als jij je echter voortdurend bezig houdt met hoe je het doet, of je een fout hebt gemaakt, wat de examiner nu denkt, enz., raak je afgeleid van wat je eigenlijk moet doen: goed opletten en rijden.

FAALANGST - TIPS OM HIERMEE OM TE GAAN

Zorg voor routine.

Routinetaken kun je ontspannen en automatisch uitvoeren. Angst heeft veel minder negatieve invloed op routinetaken. Routine bouw je op tijdens je rijlessen. Zorg dat je voldoende lessen hebt gevolgd om je enigszins zeker te kunnen voelen over je rijvaardigheid en overleg goed met je instructeur/instructrice. Daarnaast kan je na elke rijles nog eens gedetailleerd terugdenken aan hoe je een bepaalde handeling (bijvoorbeeld de hellingproef) precies uit voert.

Specificeer waar je precies bang voor bent. Examenvrees is een veelgebruikt begrip en iedereen lijkt te weten waar het over gaat. Toch vinden de meeste mensen het erg moeilijk om specifiek te maken waar ze nu eigenlijk bang voor zijn. Ook vinden de meeste mensen het niet het eind van de wereld als ze zouden zakken voor hun examen, maar zijn ze bang om niet aan hun eigen verwachtingen te voldoen, kritiek en onbegrip van anderen of vervelende toekomstverwachtingen (bv 'als ik het nu niet haal, haal ik het nooit' of 'geen geld meer hebben om nogmaals af te rijden').

Schrijf op waar jij precies bang voor bent als je moet afrijden en vraag je daarna af of die angst wel gegrond. *Is het waar dat je een loser bent als je zakt? Zouden anderen vervelende opmerkingen maken? Komt er nooit meer een mogelijkheid om af te rijden? Welke bewijzen heb je daarvoor? Wat zou je kunnen denken om juist beter te rijden? Bijvoorbeeld: 'Als ik zak voor mijn examen is dat vervelend, maar dit zegt niets over mij als persoon of over mijn vermogen om uiteindelijk goed auto te kunnen rijden'. 'Waarom zou ik in één keer mijn rijexamen moeten halen, terwijl meer dan de helft van de mensen zakt voor zijn eerste examen?'*

Meestal schatten we de omgeving kritischer in dan dat vrienden en familie eigenlijk zijn. De meeste kritiek op ons gedrag komt vaak van onszelf! Als je een fout(je) maakt, blijf daar dan niet bij stilstaan.

Angst voelen maakt dat je gericht bent op informatie die de angst bevestigt; 'Zie je nou wel? Ik kan dit niet!'. Daag jezelf uit en vraag: 'Heeft het zin om me druk te blijven maken over hoe ik inparkeerde?' Het antwoord is 'Nee!' Richt je aandacht op wat je op dat moment aan het doen bent en blijf niet terugdenken aan wat is geweest. Als je geschokt reageert op een klein foutje, zal de examinerer concluderen dat je nog te onzeker bent om zelfstandig te rijden. Denk aan je sterke punten, richt je daarop. Houd je aandacht bij het verkeer.

FAALANGST - TIPS OM HIERMEE OM TE GAAN

Zorg voor ontspanning

Hoe meer ontspanning, hoe minder ruimte voor faalangst. Zorg dat je fit en uitgerust bent. Ga de avond voor je examen op tijd naar bed. Het is niet verstandig om die avond veel alcohol te drinken. Zorg voor comfortabele schoenen (geen hoge hak, strakke bandjes, strak aangetrokken veters, gladde zolen). Leg wat je mee wilt nemen alvast de avond tevoren klaar. Vertrek op tijd van huis, zodat je niet hoeft te haasten. Schrijf op waar je je zeker over voelt met betrekking tot jouw rijgedrag: opletten, invoegen, uitvoegen, snelheid aanpassen, anticiperen, inhalen, etc. Richt je op je sterke kanten in het verkeer, want die zijn er zeker! Houd deze goed voor ogen. Ga niet aan alles twijfelen tijdens (of al voor) het examen.

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 rijexamen 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!

Als je geen controle voelt over je zenuwen: **medicatie!** Mocht je ondanks een goede voorbereiding toch te zenuwachtig zijn, dan kun je in goed overleg met de huisarts een bètablokker slikken. Hiermee demp je de ergste zenuwen. Omdat een bètablokker de adrenaline uitstoot remt, kunnen angst en stress niet meer zo hoog oplopen. Test vooraf aan je examen wat voor effect dit middel op je heeft, zodat je tijdens je examen niet voor verassingen komt te staan. Examenvrees en rijangst zijn niet hetzelfde. Examenvrees betekent angst om te falen tijdens je rijexamen en rijangst is angst voor het rijden zelf. De bovenstaande tips zijn bedoeld om de examenvrees aan te pakken. Mocht jij last hebben van rijangst, dan kun je vragen om een speciale examinerator tijdens het afrijden. Ook kan je van de huisarts angst dempende medicatie krijgen om tijdens het afrijden (hevige angst kan nadeliger zijn voor het rijgedrag dan medicatie). Zoek hulp bij rijinstructeur/(trice), huisarts of psycholoog en lees het boek 'Omgaan met rijangst' (2005) van Jan van den Berg, Cindy Boon en Laura van Bergen.