



Het studiekeuzeverhaal van Christine

Beschrijving

Christine is 21 jaar en zit momenteel in het tweede jaar van de studie Communicatie van de CHE. Ze heeft het erg naar haar zin, maar in het verleden had ze veel last van faalangst. Christine vertelt hoe ze daarmee heeft leren omgaan en geeft tips aan meiden die ook faalangst hebben.

À

Hoe vind je de studie Communicatie?

â€œSuperleuk, het is een hele creatieve studie en dat spreekt mij echt aan. Het gaat erom dat je een verhaal naar buiten brengt en dat kun je op veel manieren doen. Ik vind het tof om die manieren te onderzoeken en verhalen in een creatief jasje te steken. Ook vind ik het tof om een poster te maken, een communicatiestrategie te bedenken of een verhaal te schrijven.â€•

Waarin merkte je dat je last hebt van faalangst?

â€œIk heb er altijd wel last van gehad. Het is begonnen op de basisschool, ik had moeite met rekenen en hoeveel ik ook oefende, ik werd er niet beter in. Ook ben ik van mezelf best perfectionistisch, ik wil het graag goed doen. Als ik een toets had, dacht ik van tevoren al: dit gaat niet lukken. Ik vond het ook lastig om in groepen mijn mening te geven en ik had weinig vertrouwen in mezelf. Mijn identiteit hing heel erg samen met mijn presentaties. Als ik een acht haalde, voelde ik me goed, maar haalde ik een onvoldoende, dan voelde ik me slecht.â€•

Hoe heb je leren omgaan met je faalangst?

â€œOp de middelbare school had ik nog steeds veel last van faalangst. Door gesprekken met anderen ontdekte ik steeds meer hoe streng ik was voor mezelf. Ook kreeg ik hulp van de schoolcoach.

Ik ging proberen te visualiseren hoe het zou zijn als een presentatie of toets wÃ©l goed ging, in plaats van om van het negatieve uit te gaan. Daarnaast ging ik bijvoorbeeld minder leren voor een toets om te kijken wat er dan zou gebeuren. Normaal leerde ik altijd tot 23:00 avonds laat en zei ik alle sociale activiteiten af als ik een toets had. Ik vond het supereng om dit te doen, maar ik leerde dat de wereld niet vergaat als je een laag cijfer haalt en dat je een even waardevol mens bent. Ik keek mijn angst in de ogen en ik merkte dat er niks ergs gebeurde. Die positieve ervaring hielp mij heel erg.

Speelde je geloof hierin ook een rol?

Ja zeker, mijn eigenwaarde was erg afhankelijk van dingen van buitenaf, zoals mijn prestaties. Ik ging steeds meer nadenken over hoe God mij ziet, wie ik voor Hem ben. In de ogen van God ben ik goed zoals ik ben. Het maakt Hem niet uit wat ik doe, maar wie ik ben en wat mijn intenties zijn. God veroordeelt mij niet en dat deed ik zelf wel. Doordat ik dit steeds meer besepte, viel er veel druk weg. Ik kan mezelf ook steeds meer accepteren, deze perfectionistische kant hoort ook bij mij en God wijst mij niet af daarop.

Â

Welke tips heb je voor meiden die kampen met faalangst?

Besef eerst dat je niet alleen bent, heel veel mensen hebben faalangst. Het is ook belangrijk om lief voor jezelf te blijven. Je voelt echt angst en dat kan heel naar voelen, ook lichamelijk. Probeer de angst niet te onderdrukken en wees niet boos op jezelf. Als ik angstig was, baalde ik vaak heel erg, maar daardoor werd het alleen maar erger. Zoek hulp voor je angst en praat er met mensen over. Leg de lat wat lager voor jezelf en gun jezelf ook fijne gedachten. Bijvoorbeeld dat het nare moment altijd weer voorbijgaat. Dat soort gedachten kunnen je geruststellen. Wat mij ook hielp: haal expres een keer een onvoldoende, je zult zien dat de wereld niet vergaat.

Meer weten over studeren bij de CHE? Ga naar [Che.nl/welkom](https://www.che.nl/welkom).

#advertorial #studiekeuze #CHE

Categorie

1. Blogs
2. Lekker in je vel
3. Nieuwste blogs
4. School
5. Zelfbeeld

Tags

1. che

2. faalangst
3. studeren
4. studiekeuze

Datum aangemaakt

20 december 2022

Auteur

che

default watermark