

'De maatschappelijke druk op de eindexamens is te groot'

Een kwart eeuw geleden werd examenvrees nog afgedaan als 'onzin'. Tegenwoordig neemt het onderwijs het serieus. Terecht, want 15 procent van de examenkandidaten - 30.000 leerlingen - lijdt eraan. De symptomen: concentratieverlies, doemdenken, lichamelijke klachten of een black-out.

Ard Nieuwenbroek, faalangsttrainer en orthopedagoog bij Ortho Consult, introduceerde 25 jaar geleden een methode om leerlingen er vanaf te helpen. „Examenvrees is



Ard Nieuwenbroek, faalangsttrainer bij Ortho Consult, leert leerlingen hun angst te overwinnen.

een aparte vorm van faalangst. Dat komt omdat er een te grote maatschappelijke druk op de examens

wordt gelegd. Als je het nuchter bekijkt, is het niet meer dan een proefwerkweek. Ik adviseer de buitenwereld dan ook om tijdens een examenperiode niet anders te doen dan normaal.”

Tijdens de speciale trainingen leren leerlingen hun examenvrees te overwinnen. Ze werken aan fysieke ontspanning (ademhalings-technieken), het uitbannen van negatieve gedachten als 'het gaat niet lukken' of 'ik ga zakken', en het gebruik van 'ankers', zoals een iPod

met je favoriete muziek of gelukspoppetjes. „We werken in groepjes, want dan ontdekken ze met elkaar dat ze niet de enigen zijn die er last van hebben.”

Driekwart van de leerlingen die de trainingen volgen, hebben er volgens eigen zeggen profijt van gehad. De examenvreestrainingen worden inmiddels op 60 procent van de scholen gegeven.

Op de site www.faalangst.nl staan meer handige tips. Duizenden leerlingen bezoeken de site.