

# ‘Als ik groot word, wordt mama klein...’

**Trainer/coach Ivo Mijland heeft voor het bestrijden van examenvrees diverse instrumenten voorhanden die de spanning voor de leerling kunnen veranderen.**

**Maar soms is er sprake van een fenomeen waar een trainer minder invloed op heeft: de band tussen ouder en kind.**

door Ivo Mijland

Laatst was ik getuige van een mijlpaal in het leven van mijn dochtertje: ze mocht op voor zwemdiploma B. Vol flair legde ze de verschillende onderdelen af. Bij de rugcrawl liep het even anders. De examinerator sommeerde haar om dit onderdeel aan het eind opnieuw te laten zien, omdat versie 1 onvoldoende was. Mijn hartslag ging omhoog. Ik voelde me ongemakkelijk, maar zag hoe dochterlief met een welhaast arrogante houding een type rugcrawl liet zien dat ik onmogelijk kan evenaren. Geslaagd! Gelukkig merkte ze niks van mijn onrust. Wat veroorzaakt die onrust bij ouders? Is het alleen de spanning van het moment, of hebben ouders meermalen in hun leven te maken met het doorknippen van een denkbeeldige navelstreng? Een van de laatste ‘knippen’ vindt plaats in de examenklas van het voortgezet onderwijs.

## Hormonen

In elke doorsnee eindexamenklas zitten leerlingen die opvallend meer last hebben van spanning dan hun klasgenoten. De zenuwen beheersen het leven van deze kandidaten zo zeer, dat ze een negatieve invloed hebben op de resultaten. Bij een op de vijf leerlingen neemt de spanning tijdens deze belangrijke periode in het leven de regie over op het lijf. Angst is biologie. Een prachtig kunstwerkje van moeder natuur. Op momenten dat (levens)gevaar dreigt, komt een compleet bestrijdingsteam in actie. Met succes vormt dat interne legertje de hormonencocktail om te vechten of te vluchten voor dat gevaar. Maar hoe zit dat met de niet levensbedreigende angst voor presteren? Wat maakt het dat het leger ook uitrukt, als er angst ontstaat voor bijzondere momenten in je leven. Het diploma is immers de vrijbrief voor de start van een zelfstandig leven. Net als bij de geboorte, wordt de ‘navelstreng’ doorgeknipt. Die knip staat symbool voor vertrouwen in zelfstandig functioneren. Voor ouders een bijzonder moment, dat met veel spanning gepaard gaat. Knippen betekent immers ook inleveren van

invloed... Het is niet alleen het eindexamen van het kind, maar van de hele familie. Iedereen is min of meer betrokken bij de spannende laatste etappe.

## Loyaliteit

Tijdens trainingen examenvrees merk ik meer en meer, dat alleen leren omgaan met de angst niet voldoende is. Natuurlijk, met een ademhalingstechniek, een heretikettering van het denkproces en het oefenen van spannende taken, creëert de kandidaat invloed op de spanning. Het succes van deze aanpak, wordt soms echter tenietgedaan door onbewuste loyaliteit. Kinderen doen soms onbewust dingen, waarvan ze op bewust niveau weten dat ze niet goed zijn voor de ontwikkeling. Examenvrees hoort daar ook bij. De angst is onderdeel van een wanhopige poging een balans te vinden. Ondanks de lichamelijke successen, blijft een deel van de leerlingen soms onbegrijpelijk en dieper steken in de angst. De biologische processen worden gecontroleerd en toch lijkt het of de angst niet losgelaten kan worden. Loslaten staat voor zelfstandigheid en dus ook voor een druk op de balans van geven en ontvangen. Als je loslaat, neem je iets van je ouders af. Elk moment dat je loslaat, ga je een stapje verder weg van papa en mama. In relaties die in balans zijn, kunnen ouders loslaten zien als een vorm van geven. Het kind wordt groot en wordt steeds meer ‘zelf’. Als de balans van geven en ontvangen onvoldoende in evenwicht is, is loslaten geen vorm van geven maar een vorm van afpakken. Een eindexamenleerling sprak laatst bijzondere woorden in mijn praktijk, toen ik vroeg wat er gebeurde als hij vol kracht en vertrouwen zijn diploma zou halen. ‘Succesvol zijn is moeilijk voor me. Als ik groot word, wordt mama klein. Ze zegt vaak zachtjes dat ze me niet kan missen.’

## Familieboek

Ieder mens draagt een groot familieboek bij zich. Het staat vol met familieboodschappen. Op keerpunten in je leven, de



Zal ik **KNIPPEN**  
of niet, schat?

Toe maar,  
mam..

**STILTE  
EXAMENS**



acht momenten waarop de navelstreng doorgeknipt wordt (zie kader), openen ouder(s) en kind dat familieboek vaker. Op keerpunten in je leven sta je aan de vooravond van grote veranderingen en in het boek is te lezen hoe dat in de familiegeschiedenis verlopen is. Kinderen zijn (onbewust) loyaal aan de teksten in dat boek, maar voelen de druk als het proces van loslaten in een volgende fase terechtkomt. Passend loslaten is constructief vasthouden, niet passend vasthouden is destructief loslaten.

In het eindexamenjaar geldt deze regel ook. Het diploma is een vrijbrief voor het leven. Dat geeft spanning bij ouder(s) en kind. Voor wie is het kind gespannen? Voor alleen zichzelf? Begeleiders die in staat zijn het familieboek te openen, bereiken een ultiem doel. Ze geven ouders en kind de

## Angst is biologie, een prachtig kunstwerkje van moeder natuur

kans om in balans afstand te nemen van elkaar. Zo kan het kind aan het familieboek een eigen hoofdstuk toevoegen en wordt het een uniek onderdeel in het waardevolle boekwerk. En in de afstand zit de krachtigste verbinding.

Ankie doet mee aan een training examenvrees. Tijdens een van de bijeenkomsten mogen de deelnemers een ouder meenemen. Ankie komt met haar moeder. Vanaf de eerste minuut maakt moeder een gespannen indruk. Ze zitten tegenover elkaar als ik de volgende vraag aan Ankie stel: 'Wil je je moeder aankijken en haar vertellen op welke manier je graag losgelaten wilt worden?' Ankie begint te huilen. 'Mama, wil je me asjeblijft laten gaan in vertrouwen?' Dan komen ook de tranen bij moeder: 'Dat kan ik niet. Zonder jou ben ik niets. Ik heb je aanwezigheid nodig om gelukkig te worden.'

Vaak is het bewustmakingsproces tussen moeder en kind al voldoende om de moeder van Ankie in beweging te brengen. Blijft verandering ondanks de interventie tussen Ankie en haar moeder toch uit, dan kan bekeken worden of in overleg overgegaan kan worden naar een verwijzing naar de hulpverlening. Vanuit de didactisch-pedagogische opdracht, dient deze casus buitenschools aangepakt te worden.

*Ivo Mijland is trainer/coach voor Ortho Consult in Oirschot en Esch. [www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl).*

## De acht navelstrengen van het leven

- 1 Bij de geboorte is het doorknippen van de navelstreng een bijzonder ritueel. Vader knipt het kind na ruim negen maanden los van moeder en geeft daarmee het startsein om zelfstandig te leven. De navelstreng verbindt moeder en kind niet langer, het kind zal, weliswaar met veel hulp van ouders, zelf aan de slag moeten voor voeding en levenslucht.
- 2 Weer een maand of negen later, gaat het kind kruipen (en lopen). De start van deze bewegingen geeft het kind de mogelijkheid om weg te gaan bij vader en moeder. Deze 'navelstreng' biedt kansen om je zelfstandig – zonder kinderwagen of draagzak – door de ruimte te bewegen. Uiteraard kijkt een volwassene kritisch naar de bewegingen en de soms gevaarlijke keuzes die de kruipende dreumes maakt.
- 3 De meeste kinderen gaan vanaf ongeveer 28 maanden naar de peuterspeelzaal. Het is een vaak heftige knip in de verbinding tussen moeder en kind. Op de peuterspeelzaal is moeder gedurende meerdere uren volledig buiten beeld. De navelstreng wordt opnieuw doorgeknipt.
- 4 Op 4-jarige leeftijd gaan kinderen naar school. Bij het afscheid nemen op de speelplaats, is zichtbaar dat moeder en kind vaak grote moeite hebben met deze stap. Het kind is een steeds groter deel van de dag actief buiten het oog van ouders. Niet alleen vanwege school, ook door de eerste afspraken met vriendjes en vriendinnetjes. In de jaren die volgen leert het kind heel belangrijke onderdelen die de zelfstandigheid vergroten. Voorlezen wordt bijvoorbeeld vervangen door zelf lezen.
- 5 In diezelfde periode leert het kind zwemmen. Waren er eerst drijfmiddelen en alerte ouders die het zwemplezier begeleidde, langzaam leert het kind zichzelf te redden. Dat gaat op een gegeven moment zo goed, dat het kind zelfstandig naar het zwembad mag.
- 6 Na 8 jaar basisschool, gaat het kind naar de middelbare school. Vaak betekent die overgang een zelfstandige tocht naar de grote(re) stad. Tevens nemen hormonen het kinderlijf in de greep, waardoor de navelstreng opnieuw doorgeknipt wordt. De puber gaat onder invloed van de hormonen letterlijk de verbinding tussen ouder(s) en kind te lijf.
- 7 Na vier, vijf of zes jaar volgt het examen. Het is opnieuw een opdracht aan ouders om de verbinding voor een deel door te knippen. Het kind verdient met het diploma een vrijbrief voor zelfstandig leven. Door op kamers te gaan, verdwijnt het kind voor meerdere dagen per week volledig uit het zicht van ouders.
- 8 Na een opleiding van enkele jaren, heeft het kind datgene wat nodig is om zelfstandig te leven en werken. Het diploma geeft kansen op de arbeidsmarkt. Het kind komt niet meer elk weekend thuis met de was, maar leeft zelf. De omkering is definitief, ouders gaan op bezoek bij het kind!