

Examenvrees als bondgenoot

Een beetje examenstress kan helemaal geen kwaad. Het is zelfs goed voor je concentratie. Maar als gezonde spanning doorslaat naar angst en je resultaten eronder gaan lijden, dan heb je een probleem. Gelukkig kun je daar wat aan doen.

Stress, negatieve gedachten en gepieker werken averechts. Tenminste, als je ertegen vecht. Wat de reden ook is, examendruk kan zo veel stress oproepen dat je lichaam in de modus van 'fight/flight' belandt, ons verdedigingsmechanisme bij dreiging van acuut gevaar. Gevolg: stresshormonen gieren door je lijf en verhogen je bloeddruk. Hartkloppingen, maag- of darmklachten, slaapproblemen, hyperventilatie; je kunt het allemaal meemaken bij examenvrees. Bij het leren kan ook overcompensatie je parten spelen, of juist het tegenovergestelde: uitstelgedrag. Nog erger is een black-out. Dan ben je pas echt de klos. Ga je je examenvrees vreezen, dan kom je in een vicieuze cirkel terecht. Vanaf dat moment worden je negatieve gedachten alsmaar bevestigd.

Studentenpsycholoog Cathelijne Filippo van de Universiteit Leiden herkent de vicieuze cirkel: "Angstige gedachten voor het examen kunnen leiden tot spanning, wat gepieker tot gevolg heeft, wat weer leidt tot een slechte voorbereiding en slechte prestaties."

Volgens Filippo hebben studenten dat niet altijd in de gaten. "Studenten die overcompenseren, zijn zich daar vaak wel van bewust. Over het algemeen zijn

zij het die het meeste last hebben van examenvrees. Degenen die hun spanning sneaky uit de weg gaan en uitstelgedrag vertonen, denken vaak dat ze lui zijn. De student die overcompenseert moet minder doen en meer ontspannen, en de 'luie' student moet juist eerder beginnen, meer doen en realistischer plannen."

Accepteren

Naast praten met je vrienden of luisteren naar rustgevende muziek zijn er meer manieren om je zenuwen de baas te worden. Even googelen op internet en je krijgt een mooie lijst voorgeschoteld. Op de site van de Universiteit Leiden staat zelfs een stappenplan om je examenvrees aan te pakken. Filippo: "Studenten die zich bij ons melden, helpen we om

Waarom zou je niet zenuwachtig mogen zijn en dat niet mogen voelen?

anders te leren denken, en als het nodig is leren we ze ook een andere leer- en tentamenstrategie aan. Als het gaat om fysieke spanning kunnen ontspannings-

oefeningen en mindfulness helpen."

Psycholoog Gijs Jansen, opleider bij SeeTrue Opleidingen, pakt examenvrees aan met de ACT-methode. ACT (spreek uit als het Engelse woord 'act') staat voor Acceptance and Commitment Therapie. Gijs: "Mensen met examenvrees zijn vaak perfectionistisch. Zij komen hun examens wel door, maar bij een sollicitatie zal hetzelfde mechanisme een rol spelen: doe ik het wel goed, zal ik die baan wel krijgen? Natuurlijk zijn er mensen met examenvrees die er prima doorheen komen, want angst kan ook heel functioneel zijn en je scherp maken. Kom in actie als je beperkt wordt in je functioneren, als het je cijfers gaat kosten."

ACT is niet bedoeld om angst en gepieker te bestrijden, maar juist om het te

zegt. Die zegt dat je je droom wilt verwezenlijken. Het schept bereidheid om die angst te dragen als je weet dat je het niet voor niets doet. Besef dat angst jouw bondgenoot is. De volgende stap is 'accepteren': ben je bereid om jouw angst mee te nemen als je tentamen doet? Wat goed werkt, is het woordje 'maar' vervangen door 'en': ik wil graag dat examen doen én ik ben heel erg bang. 'Maar' impliceert dat je van die angst af wilt. Waarom zou je niet bang mogen zijn? Een examen is toch ook spannend?"

Jansen vertelt dat het ook helpt om je verstand een naam geven. "Mijn verstand heet Harrie. Het helpt om afstand te nemen van je denken. Ons denken is niet betrouwbaar - het gaat om onze angst. Je neemt letterlijk afstand door te zeggen: 'Harrie heeft het weer zwaar'. Laat je verstand maar ouwehoeren en ga daar niet al te serieus op in. 'Mogen' is belangrijk bij ACT. Waarom zou je niet zenuwachtig mogen zijn en dat niet mogen voelen?"

Hartritme

Een heel andere methode die je kan helpen bij hoge examendruk, is Hartcoherentietraining. Examenleerlingen van middelbare scholen gebruiken dit

Doen	Niet doen
Probeer de zwaarte van de studietaken te bepalen. Wat moet je doen en hoe moeilijk is dat?	De studie zien als een grote berg werk die je dreigt te vermorzelen.
Bepaal hoeveel tijd je nodig hebt en hoeveel tijd je feitelijk hebt.	Zonder nadenken gaan zwoegen en er het beste van hopen.
Maak een overzicht van al je studie- en vrijetijdsactiviteiten en stel prioriteiten.	Blindelings aan de slag gaan met het voornemen alleen maar te willen studeren.
Bepaal zo goed mogelijk wat je aan kunt en wat je moet laten schieten.	Onderschatting van jezelf (ik kan het toch niet) of overschatting (het MOET kunnen).
Maak een goed werkplan, vind een goede werkplek en schuif gepieker even opzij om er later over te praten.	Vage plannen zonder tijdschema of voldoende tijd om uit te rusten, een werkplek met afleiding en veel zelfverwijt.

BRON: WWW.STUDIETIPS.LEIDENUNIV.NL

al. Medisch fysisch Kees Blase, directeur Landelijk Stress Centrum, vindt Hartcoherentietraining het meest eenvoudige instrument voor stresshantering. "Stress stuurt het hartritme in de war. Het zorgt niet alleen voor een hogere hartslag en oppervlakkige ademhaling, maar ook voor een onregelmatig hartritme. Het mooie is dat je zelf via je ademhaling het hartritme weer in balans kunt brengen. Je kunt dat doen met de Respiroguide Pro op internet of als app, of met de mobiele StressEraser, een apparaatje dat je helpt op de juiste manier te ademen."

Uit onderzoek in 2012 van het Landelijk Centrum Stressmanagement bleek dat 95 procent van de StressEraser-

gebruikers minder is gaan piekeren en 75 procent beter is gaan slapen. Met een Leidse test werd een concentratieverhoging gemeten van 18 procent in zes weken tijd.

Voor meer tips: artsenauto.nl/studeren

Meer informatie:

www.act-opleiding.nl
www.studietips.leidenuniv.nl
www.stresseraser.nu
www.lcsvitaal.nl

