

EXAMENSTRESS? DOE ER IETS AAN!

De examenperiode komt er weer aan. Vanaf 12 mei beginnen VMBO, HAVO en VWO-leerlingen aan een van de spannendste periodes in hun leven: het eindexamen. Spanning voelen voor een examen is gezond. Maar sommige leerlingen worstelen met zoveel spanning, dat de stress hen teveel wordt. Het goede nieuws is dat er iets aan te doen is. Jean-Pierre van der Ven, psycholoog van Fonds Psychische Gezondheid, geeft je 10 adviezen.

Advies 1 Denk positief

Bij examenstress voel je de neiging om weg te kruipen. Je denkt: laat dat hele examen maar zitten! Deze neiging moet je in jezelf herkennen. Zet er vervolgens meteen andere gedachten tegenover, gedachten die je helpen in plaats van hinderen. Bijvoorbeeld: ik heb me goed voorbereid; het is ook goed als ik net een voldoende haal; ik heb mijn zwemdiploma toch ook gehaald?

Advies 2 Houd je aan een aantal basisregels

Daarnaast kun je de basisvoorwaarden voor een goed examen in acht nemen. Ga op tijd naar bed – dus niet de hele nacht doorblokken. Sta op tijd op, zodat je rustig kunt ontbijten en ook in alle rust naar de plek van het examen kunt gaan. Door stress vermindert je capaciteit om te analyseren en om je geheugen te gebruiken, capaciteiten die je nodig hebt als je examen doet. Als je goed bent uitgerust zal je brein veel beter werken.



Advies 3 Sta jezelf toe om zenuwachtig te zijn

Als je tijdens het examen heel zenuwachtig of bang bent heeft het geen zin om tegen jezelf te zeggen dat je nu! rustig! moet blijven. Gebruik de omgekeerde methode: sta jezelf toe om je zenuwen te voelen. Neem aan het begin van het examen en daarna elk half uur drie minuten de tijd om je helemaal op je angst te focussen. Daarna ga je weer aan de slag. Als je daarna angst voelt zeg je: even wachten, straks ben jij weer aan de beurt!

Advies 4 Leer ontspannen

Leer jezelf om te ontspannen op commando. Door training van je ademhaling en je spieren kun je leren om spanning te verminderen op momenten dat het echt nodig is. Op de website van Fonds Psychische Gezondheid vind je [oefeningen](#) om te leren ontspannen.

Advies 5 Wees rampgedachten te slim af

Door stress en angst krijg je de neiging om in gedachten van een kleine aanleiding een grote ramp te maken. Een vaste keten van rampgedachten bezorgt je steeds meer angst: je hebt

www.psychischegezondheid.nl

geen pen bij je, dus kun je niets opschrijven, dus zak je voor je examen. Niet waar! Zodra je het begin van zo'n keten van rampgedachten merkt, zeg je tegen jezelf: is dit echt waar? Klopt het wat ik denk?

Advies 6 Zoek alternatieven

Daarna zoek je naar alternatieven. Heeft er nog iemand een pen bij zich? Kan ik die misschien lenen? De juiste volgorde is: twijfel aan je rampgedachten, dan actie.

Advies 7 Spreek jezelf toe met bemoedigende woorden

Maak van tevoren een lijstje met successen in je leven (goede cijfers gehaald, gescoord bij voetballen, fijne vrienden leren kennen). Leer dit uit je hoofd door het dagelijks drie keer hardop voor te lezen. Neem het mee naar je examen. Op momenten dat de spanning te groot wordt, lees je het briefje aandachtig door.

Advies 8 Wacht...

Spanning neemt altijd vanzelf af. Na een poosje zijn de stresshormonen in je lichaam namelijk gewoon op. Je kunt er dus op wachten (5-10 minuten) dat de stress wegzakt.

Advies 9 Peil je stressniveau

Geef het stressniveau dat je op dit moment hebt een getal tussen 0 en 100 procent. Train jezelf erin om af en toe te 'peilen': waar zit ik nu? Het is een geruststelling om te merken dat je stressniveau vanzelf zakt, maar ook om te merken dat je het niveau kan laten dalen door sommige dingen te doen of te laten.

Advies 10 Geen alcohol en zo min mogelijk koffie en thee

Drink in de examentijd even geen alcohol en zo *min* mogelijk koffie en thee. Alcohol en cafeïne geven je heel even een positieve duw in de rug, maar daarna zak je weg. Je droogt er van uit. Daardoor presteer je slechter.

Veel succes met je examens. En onthoud: relax!

[Fonds Psychische Gezondheid](https://www.psychischegezondheid.nl) is een goed doel met een missie. We streven naar een samenleving waarin mensen niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch gezond zijn. Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft met psychische problemen of wil weten hoe die te voorkomen zijn. Dit doen we door:

- Het financieren van onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden en zorgprojecten
- Het bieden van actuele en betrouwbare informatie
- Het bevorderen van openheid en begrip.

Wil je Fonds Psychische Gezondheid steunen? Lees meer op www.psychischegezondheid.nl/helpmee of maak je gift over op IBAN NL32INGB0000004003