

**Elf havo-leerlingen van het Coenecoop College in Waddinxveen beten gisteren het spits af met hun examen maatschappijleer (2). Een aantal van hen stond voor- en achteraf stijf van de stress. 'Mindtuner' Pieter Frijters heeft een aantal tips voor hen om de zenuwen te bedwingen.**

Tineke de Heer en Maaïke den Houdijker lopen een paar minuten voor tijd met enigzins rode hoofden de examenzaal uit. Het examen dat bestond uit acht teksten, drie grafieken en veertig open vragen viel hen best wel mee. Al was het wel veel schrijfwerk. Amanda Straathof denkt er anders over: "Ik heb geen flauw idee. Bij maatschappijleer is het altijd moeilijk in te schatten hoe je het doet."

Wat de drie leerlingen met elkaar gemeen hebben, is examenstress. Tineke is bang te zakken, omdat ze al eens is blijven zitten en Maaïke en Amanda zijn 'bang' voor elke toets. Op school hebben ze daarom een acht weken durend faal-

angstcursus gehad. Echt geholpen heeft die volgens de dames niet.

"We hebben allerlei adem oefeningen geleerd en hoe je negatieve gedachten in positieve moet omzetten. Dat ademen helpt wel, maar je gaat toch echt in de examenzaal niet met je hand op je buik en je ogen dicht zitten om leuke dingen te denken."

Aan stressverminderende pillen, zoals Valdispert en Proponol, die volgens apotheken Van den Dries en Van Dijk tijdens deze weken 'grif' over de toonbank gaan, doen de dames niet. "Mijn zus heeft dat gedaan en is gezakt", aldus Tineke. Wel hebben ze op advies chocola gegeten en Extran gedronken. "Als de leraar had gezegd dat ik een rauw ei had moeten eten omdat het zou helpen, dan had ik dat wel gedaan", beaamt Amanda. 'Mindtuner' Pieter Frijters schudt zijn hoofd bij het horen van zoveel onzin. "Al die dingen werken niet, veel te ingewikkeld. Bovendien helpt het niet om je van te voren in te prenten dat je iets moet doen om je zenuwen te verminderen. Zo maak je het erger."

De Waddinxvener die jaarlijks zo'n zes- à zeventienhonderd mensen van hun angsten afhelpt middels een eigen ontworpen techniek 'mindfuning' heeft een aantal tips die volgens hem wél werken.

"Als je bloednerveus bent, tel

dan van een tot en met acht. Ga bij de acht in toon omhoog, pauzeer en zeg dan de negen in je hoofd op een lage toon. Doe dat vijf keer en je bent rustig", zegt hij. "Als iemand gespannen is, dan gaat hij een soort vraag-en-antwoordspel voeren in zijn hoofd, net een echt gesprek. Probeer eens in een lagere en een tragere gesprekstoon te gaan denken. Of probeer een Surinaams of Vlaams accent na te doen. Wedden dat je in de lach schiet en je jezelf niet meer zo serieus neemt. Of draai telkens de woorden van een zin om: kaz ki tad roov ej lets. Zoiets duurt lang en stopt het denken vanzelf."

Een must is volgens Frijters om 'ontspanthee' te drinken. "Daar ontpant je lichaam van. Richt maar eens een camera op de voeten van die examenkandidaten. Als je je tenen kromt, krijgen je longen een seintje om zich te vernauwen en prompt spannen al je organen zich waardoor je nog nerveuzer wordt." Ten slotte heeft Frijters nog een paar tips waar iedereen wat aan heeft. "Doe de dag voor je examen lekker niets, behalve leuke dingen. Denk bij voorbaat aan het resultaat: je examenfeest. Vul bij multiple choice vragen eerst alles in wat je weet. En als je nadenkt: altijd omhoog kijken, in plaats van omlaag. Dan weet je de antwoorden gegarandeerd sneller en ga je helder denken."

**'Doe de dag voor je examen niets'**