

Slapeloze nachten voor het examen

ENSCHEDÉ - Zo'n 204.400 scholieren beginnen maandag aan schriftelijk eindexamen. Sommige scholieren zijn er al helemaal klaar voor. Anderen nog totaal niet. Tot diep in de nacht blokken ze op lastige wiskunde- of natuurkundeopgaven. In totaal 204.400 scholieren van het vmbo, havo en vwo beginnen vandaag aan hun eindexamen. De vwo-kandidaten bijten vanmorgen het spits af met het examen Nederlands. De andere leerlingen beginnen vanmiddag of morgen. Drie weken lang, tot en met woensdag 3 juni, buigen de scholieren zich over de examens, die anderhalf tot drie uur duren. Daarna moeten ze tot 17 of 18 juni wachten op de uitslag. Buikpijn, hoofdpijn en klamme handen. Talloze scholieren zijn knap zenuwachtig aan de vooravond van het centraal schriftelijk eindexamen, waarmee ze hun opleiding aan het voortgezet onderwijs hopen af te sluiten. De helft van de kandidaten voelt 'verhoogde spanning'. Er zijn zelfs leerlingen die al wekenlang slapeloze nachten hebben, zo blijkt uit onderzoek van Uitgeverij ThiemeMeulenhoff. Een derde is nog relaxed en wordt pas vlak voor het examen echt zenuwachtig. Uit het onderzoek onder 4.500 kandidaten blijkt dat leerlingen zich voornamelijk met behulp van internet terdege voorbereiden. Ze oefenen met oude examens die ze van internet downloaden en wisselen via het chatprogramma msn ervaringen met elkaar uit. Nog geen één procent van de leerlingen maakt eigen samenvattingen en gebruikt samenvattingen van school als voorbereiding op het examen. Jongeren die last hebben van examenstress kunnen dit jaar voor het eerst terecht op de website Hulpmix.nl : een initiatief van vijf hulpverlenende instanties: de bureaus jeugdzorg Overijssel, Gelderland en Zuid-Holland, GGzE en de kinder- en jeugdpsychiatrische instelling de Bascule. De site biedt examenkandidaten informatie en advies om stress te verminderen. Ook kunnen ze op de website chatten met professionele hulpverleners. "Tot diep in de nacht doorwerken heeft weinig zin. Hard werken is goed, maar je moet je tussentijds regelmatig ontspannen." Dat zegt Lianne van der Weerd. Ze is studente op de Universiteit Twente (UT) en coördineert de examenkampen van Twente Academy op het universiteitsterrein. "Het is vooral belangrijk om op tijd naar bed te gaan. Dat is beter dan tot diep in de nacht te studeren. Wij zeggen ook altijd tegen de jongeren die hier komen dat het goed is om tussen de bedrijven door iets leuks met vrienden te doen, of om even te gaan sporten. Ook als je bezig bent met een examen moet je je tussendoor zo nu en dan ontspannen. Een examen duurt vaak drie uur. Je kunt best vijf minuten achterover leunen. Even afstand nemen van de stof. Even ergens anders aan denken." Drie groepen van veertig scholieren hebben vorige week en deze week de examenkampen van Twente Academy bezocht. De jongeren werken dagelijks zeven uur onder leiding van studenten aan exacte vakken. "Sommige jongeren willen graag een hoog cijfer halen om de lotingskans voor een studie te vergroten. Anderen staan op het randje en willen er zeker van zijn dat ze hun diploma halen", aldus Van der Weerd. "We leggen niet alleen de stof uit, maar geven ook tips hoe je de opgaven het beste kunt aanpakken. Dus eerst een tekening maken, dan de berekening. Ook tijdens de examens geldt: eerst goed lezen wat er staat."