



Vmbo-leerlingen Isis, Lina en Thijmen van het Beatrix College in Tilburg gaan eindexamen doen. FOTO JOHN VAN HAMOND

EINDEXAMENS

Isis zag op Snapchat dat Lina al aan het leren was voor de eindexamens

De centrale eindexamens zijn begonnen. Engels voor vmbo-t was vrijdag als eerste aan de beurt. Op het vmbo van het Beatrix College in Tilburg is er weinig stress. Bij havo- en vwo-leerlingen is de prestatiedruk de laatste jaren juist toegenomen.

Denise Retera

TILBURG

‘Ja, nu we het erover hebben, denk ik: shit, nog maar drie dagen. Dan krijg je wel een beetje stress’, zegt Lina (16).

„Maar voor Engels?“, zegt Isis (15).

Lina lacht. „*Girl!* Je weet nooit wat er op het examen komt.”

Isis: „Een lééstoets. Voor Engels. Kom op! Daar kun je toch niet voor leren, dus dan ga ik ook niks doen.”

Het is de dinsdag voor het begin van de centrale eindexamens op vrijdag. Lina en Isis doen eindexamen op vmbo-t-niveau, dat Engels als eerste examen heeft. Voor het gesprek met *NRC* zitten ze in een wiskundelokaal op het Beatrix College in Tilburg, een school voor vmbo, havo en vwo. Thijmen (16) is er ook bij. Hij zit ook in de laatste klas van het vmbo-t.

Veel lokalen op de gang zijn leeg. Afgelopen week hadden de examenklassen op het Beatrix geen officiële lessen meer, maar er zijn nog wel bijlesklasjes voor examenleerlingen. Lina heeft die dinsdag met een groepje vriendinnen een lokaal gereserveerd om examenstof te oefenen. Ze maken presentaties voor elkaar en quiz-

zen. Lina heeft economie en geschiedenis voor haar rekening genomen.

„Soms is het echt chaos”, zegt Lina. „Bijvoorbeeld als we verschillende antwoorden geven. Dan zijn we in de war en dan vragen we ChatGPT uitleg in kindertaal en dan snapt iemand het wel en die gaat het dan weer uitleggen aan anderen.”

Die lichte examenspanning van het groepje lijkt uitzonderlijk op het vmbo van het Beatrix. „Ik heb gewoon echt nooit stress. Zelfs als ik niet heb geleerd voor een toets”, zegt Isis. Ze staat voor veel vakken ongeveer een 7. Zowel Isis als Thijmen moet deze dinsdag nog van start gaan met leren. „Ik denk dat ik daar nou wel zo’n beetje mee ga beginnen”, zegt Thijmen, een tikkeltje onderuitgezakt op zijn stoel. Ook hij staat er prima voor. Hun klasgenoten zijn over het algemeen ook relaxed onder de eindexamens, is hun indruk. In groepsapps wordt er niet eens over de examens gepraat. Thijmen: „Kijk, de helft van mijn vrienden heeft het gewoon opgegeven, omdat ze alleen maar tweeën staan. En de andere helft gaat het halen. En ja, dat weten ze gewoon.”

Het heersende beeld in Nederland is dat de prestatiedruk onder scholieren de laat-

ste jaren enorm is toegenomen en dat een steeds grotere groep er serieuze problemen door ervaart. Op het vmbo ligt dat voor de meeste leerlingen nét even anders, ervaart Daan Hamann, teamleider vmbo van het Beatrix College. „Wij zien dat een grotere groep op het vmbo juist wat onverschilliger is geworden en dus ook niet zo’n druk ervaart”, vertelt hij die dinsdag in hetzelfde wiskundelokaal. „Daartegenover staat een groep die er juist wel erg mee bezig is. De verschillen zijn dus groter geworden en dat zien we ook in de cijfers die ze halen.” Hoe dat komt? „We hebben geen idee. We zagen wel dat het na corona een vlucht nam, maar de trend was daarvoor al ingezet.”

Prestatiedruk

Uit een onderzoek naar prestatiedruk onder scholieren, in opdracht van het ministerie van Onderwijs, bleek in 2021 inderdaad dat die het minst hoog is onder vmbo-leerlingen. 30 procent gaf aan „druk” te ervaren „door de prestatieaansprekking”. Onder havisten was dit bijna 60 procent, onder vwo’ers rond de 50 procent. „We weten niet precies waar dat verschil vandaan komt”, zegt Romy Mondeel, projectmedewerker Toetsdruk bij het

Landelijk Actie Komitee Scholieren (LAKS) en de VO-raad. „We denken dat het deels te maken heeft met het feit dat er op het vmbo projectmatiger wordt gewerkt dan op havo en vwo. Scholieren hebben dan meer ruimte voor hun leerontwikkeling, in plaats van alleen voor een cijfer te leren en de stof daarna weer te vergeten. Bovendien zien we dat op de havo de stress het hoogst is en dat dat onder andere komt doordat ouders hun kind druk opleggen door impliciet of expliciet duidelijk te maken dat ze niet naar het vmbo mogen.”

Laatst zag Isis op Snapchat dat Lina al aan het leren was voor de eindexamens. „Toen dacht ik wel van: eigenlijk moet ik ook leren. Maar ik ging toch een film kijken. De motivatie is er niet.” Ze denkt dat ze wel harder zou werken als ze er niet zo goed voor zou staan, want ze wil na het vmbo graag de havo doen.

Thijmen wil na een mbo-opleiding voor onderwijsassistent door naar een hbo-opleiding om geschiedenisdocent te worden. Lina wil na een mbo-studie evenementenmanagement ook naar het hbo. Waarom eigenlijk? Vinden ze het mbo niet ‘goed’ genoeg? „Ik kan hoger, dus waarom zou ik niet hoger gaan?“, zegt Thijmen. „En an-

ders verdien ik heel weinig geld.” Ook voor Lina is dat belangrijk. „Ik denk dat iedereen wel geld wil verdienen, dus ik denk dat iedereen wel hoger wil.”

Worstelen met perfectionisme

Ondanks hun ambitie lijken deze drie leerlingen relatief weinig last te hebben van prestatiedruk en eindexamenstress. Orthopedagoog Tamara Luijer beaamt dat havisten en vwo’ers er over het algemeen het meeste last van hebben. Vorig jaar bracht ze het boek *Perfectie en prestatiedruk* uit, met handvatten voor leraren om leerlingen te helpen die daar last van hebben. En als therapeut behandelt ze kinderen en jongeren die worstelen met perfectionisme, angst- en piekerstoornissen. „De afgelopen dertig jaar is de prestatiedruk in onze maatschappij echt toegenomen, dus ook voor scholieren”, zegt ze aan de telefoon. „Op havo en vwo zie je dat de prestatiedrang onder meer voortkomt uit zorgen over of ze later wel een goede baan krijgen.”

Vaak worden sociale media als verklaring genoemd voor de toegenomen druk. En ja, die spelen natuurlijk een rol, zegt Luijer. „Vroeger vergeleek je jezelf met iemand uit hetzelfde dorp en nu kun je jezelf vergelijken met de hele wereld.” Maar, zegt ze, als je het kinderen zelf vraagt, wijzen ze vooral op de verwachtingen van hun ouders en hun leerkrachten. Daarbij is het volgens Luijer belangrijk om te beseffen dat deze druk ook indirect kan zijn. Ouders en leraren zijn zich er lang niet altijd van bewust. „Ik heb nu bijvoorbeeld een cliënt die heel perfectionistisch is. Haar ouders zeiden dat ze het zo fijn zouden vinden als ze wat meer zou kunnen ontspannen. Nu gaat ze in de toetsweek ook met vrienden afspreken. Maar vervolgens zegt die vader tegen haar: ‘Houd er wel rekening mee dat je cijfers dan wat lager kunnen uitvallen’. Onbewust zijn ouders toch bezig met: ik wil dat mijn kind goed presteert.”

Op het vmbo is die druk vanuit ouders minder, ziet Hamann van het Beatrix. „Dat is vooral een havo- en vwo- ding, zien we hier. We hebben op het vmbo een groep betrokken ouders, maar die vertrouwt erop dat het allemaal wel goed komt.”

Faalangst

Pascal Cuijpers is docent beeldende vorming op het Connect College Echt (Limburg) én geeft er al sinds 2008 trainingen tegen faalangst en examenstress. Hoewel het aantal aanmeldingen voor de trainingen door de jaren heen ongeveer gelijk is gebleven, ziet hij wel dat de druk behoorlijk is toegenomen. In ieder geval op het vwo; hij is mentor van een vwo-klas. „Dat komt bijvoorbeeld naar voren in gesprekken met ouders van leerlingen. Die vertellen dan dat hun kind zo gestrest is tijdens toetsweken.”

In zijn trainingen zet hij vooral in op positieve beeldvorming, bijvoorbeeld door het invullen van een G-schema (gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg), een bekende methode in de cognitieve gedragstherapie. „Je ziet bijvoorbeeld op tegen het eindexamen Duits, dan noteer je daar je gevoel bij en je belemmerende gedachten en dan gaan we proberen die gedachten om te buigen.” De kinderen leren ook om een goede planning te maken en oefenen met ontspannen. „Daarbij werk ik vaak met *Weightless* van Marconi Union, een rustgevend muziekstuk. Zoek maar eens op. Dat zou je bloeddruk verlagen en ervoor zorgen dat je hartslag zich aanpast aan het ritme van de muziek.”

Het LAKS moedigt scholen aan om doordachter om te gaan met het toetsen van leerlingen en vooral de nadruk te leggen op feedback geven. Wat vinden de drie vmbo-leerlingen op het Beatrix daarvan? „Niet fijn, ik wil gewoon het cijfer”, zegt Lina. „Ik wil gewoon die 8”, lacht Isis. Lina: „Ja, als je feedback krijgt, vind ik dat slap ofzo.” Ze wil dus harder aangepakt worden? „Ja, dat zijn we gewend.”

De achternamen van de leerlingen zijn bekend bij de redactie.