

Van een kerk voor atheïsten tot een stille ruimte voor katholieken of een gebedshoek in huis, alles kan

Aaargh, examens!

De examenperiode brengt weer stress teweeg voor het hele gezin

- ▶ Grootouders houden vaak een oogje in het zeil bij studenten
- ▶ Aanwezigheid en interesse van ouders stimuleert studenten
- ▶ Teleblok ondersteunt studenten én ouders

Ilse VAN HALST

Voor sommigen zijn ze al bezig, voor anderen komen ze eraan: de examens. En die brengen stress teweeg voor het hele gezin.

Stefaan Vandenberghe, opa van Katrien (19, eerste jaar universiteit), Willem (17, vijfde middelbaar) en Kato (15, derde middelbaar): „Tijdens de examens pas ik 's namiddags op de kinderen van mijn dochter. Ik ben er als ze thuiskomen, zodat ze hun verhaal kunnen doen. Indien nodig kan ik hen opbeuren.”

Oma geeft steeds taart of zelfgemaakte pudding mee en bergen vers fruit. „Gezond eten is belangrijk. Fruit eten is trouwens een prima onderbreking. Katrien moet ik soms achter haar boeken vandaan sleuren om een frisse neus te halen. Dat is nodig, want op de lange duur wordt het mes bot en snijdt het niet meer.” Vandenberghe lacht. „Willem moet ik dan weer aanporren. Tijdens de ene pauze droomt hij al van de volgende.”

Stress ervaren oma en opa niet, maar ze leven wel mee vanaf een afstand. „Mijn vrouw brandt dagelijks een kaars. Je moet vertrouwen hebben. De kinderen moeten het zelf doen, maar als ouders en grootouders kun je wel de vereiste omstandigheden scheppen. Een rustige omgeving, regelmaat, een gezonde voeding en voldoende slaap zijn belangrijk. Daar oog voor hebben, stimuleert de kinderen.”

Dat beaamt Kati Vandermeulen, moeder van Diede (19, eerste jaar universiteit), Sien (16, vierde jaar middelbaar) en Nienke (12, eerste jaar middelbaar). „Vooral aan het begin van het secundair zijn kinderen nog te jong om ze aan hun lot over te laten. De over-

gang van de basisschool naar het middelbaar is ingrijpend. Plotseeling mogen ze na het examen naar huis. Voor hen lijkt het alsof ze zeeën van tijd hebben om te studeren, maar ze verslikken zich daar wel eens in. We onderwerpen Nienke ook af en toe. Allereerst moeten kinderen leren studeren.”

Zonder dat ze meteen stress meebrengt, weegt de examenperiode op het gezin ten huize Vandermeulen. „We plannen zorgvuldig vooraf. Soms nemen we een halve dag vrij of we doen een beroep op mijn ouders”, vertelt Kati Vandermeulen. „We organiseren bewust geen feestjes. Tijdens de kerstvakantie maanden we onze twee jongsten soms aan hun muziek zachter te zetten omdat de oudste moest blokken. Soms ging ik met hen op stap zodat het thuis stil was. Diede begint elke dag om 8 uur, ook op zondag, terwijl wij uitslapen en laat ontbijten. Dan maak ik tussendoor iets te eten voor haar. Ik waardeerde het vroeger ook dat mijn mama me een glas versgeperst sinaasappelsap bracht. Moet je dat doen? Neen, maar zo merken je kinderen wel dat je er bent voor hen.”

Kinderen moeten het zelf doen, maar als ouder kun je wel een fijne studiesfeer creëren

Kathleen Devos van Teleblok, de anonieme en gratis hulplijn van de Christelijke Mutualiteiten, bevestigt dat het belangrijk is dat studerende jongeren bij iemand terecht kunnen. „Veel kotstudenten bellen onze hulplijn. Via Facebook hebben ze wel een uitgebreid sociaal netwerk, maar dat zijn vaak oppervlakkige contacten. Ook ouders hangen soms aan de lijn. Ze merken dat hun kind faalangst heeft en voelen zich machteloos. Onze vrijwilligers geven hun steun en tips.”

Tot 27 juni is Teleblok dagelijks van 18 tot 20.30 uur bereikbaar op 0800 13144, via chat tot 23 uur. Info op www.teleblok.be.



Hoe motiveer je je kind? Hoe help je het bij faalangst? Teleblok geeft ook ouders advies. © Corbis