

'Door ramadan energie snel op'

Selien Koster

Hilversum ■ Het is een van de meest voorkomende concentratietips rondom het eindexamen: eet en drink goed. Maar hoe is dat dan als je meedoet aan de ramadan? Een vastenperiode en een van de belangrijkste momenten in je middelbare school-carrière.

„Natuurlijk merk ik dat ik niet eet en drink, maar als een examen dan toch goed gaat, geeft dat extra motivatie”, zegt Dikra Ouladlaali (17) van het Roland Holst College in Hilversum. Ze doet eindexamen VWO.

„Wat het vooral lastig maakt, is dat mijn energie snel op is. Normaal gesproken zou ik kunnen leren tussen vijf uur 's middags en half tien 's avonds, maar nu ben ik op dat tijdstip zo moe – zeker als ik een examen heb gehad – dat ik even naar bed ga”, zegt Dikra. Vanaf half tien 's avonds tot kwart voor vier 's nachts mogen moslims die meedoen aan de ramadan wel eten.

„Eerst bleef ik tot één uur 's nachts wakker en stond ik om drie uur nog een keer op om te

eten, maar dat doe ik niet meer. Om een uur ga ik naar bed en blijf ik slapen tot de volgende ochtend. Anders ben ik te moe voor mijn examens de volgende dag.”

„Buiten de vastenperiode vind ik het heerlijk om 's avonds lekker suiker te eten; een koekje bij de koffie, glaasje cola of wat chips. Maar omdat ik nu ook midden in mijn examens zit, ben ik bewuster bezig met wat ik in mijn mond stop. Minder suikers en ook zo min mogelijk cafeïne”, zegt ze.

„Mijn vastenperiode doorbreek ik met lekkere Marokkaanse soep, daarna probeer ik een gewoon diner te eten. Iets van pasta en vooral veel groente. Net voor het slapen neem ik nog een broodje met beleg. Juist doordat ik er nu zo op let, merk ik dat ik voor het eerst sinds ik meedoe met de ramadan, sinds mijn elfde, afval in plaats van aankom.”

Slapen

Het niet eten en drinken, merkt ze vooral aan de structuur. „Als ik gewoon eet, dan kan ik tegen mezelf zeggen: nu even een uurtje filosofie en dan tien minuten pauze. Maar nu merk ik dat ik echt moet luisteren naar mijn

EINDEXAMENS 2019



Dikra Ouladlaali: „Luisteren naar mijn lichaam.”

lichaam. Als ik te moe word, moet ik gaan slapen. Terwijl ik normaal gesproken eerder iets te eten zou nemen. Ik kan dus niet echt een duidelijke planning maken, dat maakt het wel lastig met leren.”

Maar opgeven is voor Dikra geen optie. „In principe mag dat ook niet. Behalve als je medicijnen slikt, zwanger bent of echt ziek bent, dus niet een hoofdpijn-tje of zo”, vervolgt ze. „Want je krijgt vaak hoofdpijn aan het

begin van de ramadan, omdat je niet zoveel vocht binnenkrijgt.”

Dat niet drinken vindt Dikra het lastigste. „Ik merk echt dat ik vocht nodig heb, juist tijdens de examens. Ik dwaal bijvoorbeeld sneller af met mijn gedachten en dan merk ik dat ik zin heb om iets te drinken. Gelukkig gaat dat altijd snel weer over. En het is ook wel weer fijn: ik verspil minder tijd aan eten en drinken tijdens een examen”, lacht ze.