

INTERVIEW Pia Crul

'Wat mij drijft? Ik kan onrecht niet verdragen'

Pia Crul werkt bijna veertig jaar in het onderwijs. Daarvan zet ze zich een jaar of twintig specifiek in voor middelbare scholieren en studenten die vastlopen op school of in hun studie. De Leidse vindt het hoog tijd voor een lustrumfeest waar de hele regio welkom is.

Afkomst

Ik ben een telg uit een echte Leidse familie. Mijn vader was ingenieur bij de mijnen in Limburg, de provincie waar ik geboren ben. Op m'n tiende verhuisde ons gezin weer terug naar het westen en sinds de geboorte van mijn jongste dochter woon ik zelf weer in Leiden. Leiden is gewoon mijn stadje.

Ik kom uit een gezin met drie kinderen, heb een hecht contact met mijn zus en met mijn broer Ben, ook inwoner van Leiden, oud-huisarts en hoofdredacteur van Medisch Contact, die zich nu zo inzet voor Fietsmaatjes."

Muziek studeren

„Na de middelbare school besloot ik de opleiding tot muziekdocente op het Koninklijk Conservatorium te gaan volgen. Daarnaast deed ik een tijdlang als hoofdvak blokfluit, een verguisd en ondergewaardeerd instrument. Ter afwisseling van al die barok improviseerde ik mijn eigen fluitsolo's in mijn popbandje Lotus.

Voor de docentenopleiding moest ik overstappen van blokfluit naar de piano. Daarna ben ik het onderwijs ingerold en muziekles gaan geven op het Dalton in Voorburg. Op zich heel leuk: je kunt leerlingen enthousiasmeren om

i

Paspoort

Naam: Pia Crul
Leeftijd: 70 jaar
Woonplaats: Leiden
Opleiding: Koninklijk Conservatorium Den Haag; opleiding faalangsttrainer op de Universiteit van Nijmegen
Beroep: ZZZ'er, faalangsttrainer; auteur boeken *Lefgasten*; daarvoor muziekdocente en teamleider op het Dalton Voorburg en Bonaventura Mariënpoolstraat Leiden
Nota bene: op 28 september zijn alle belangstellenden welkom op het feest in het Pesthuis, zie www.piacrul.nl
Maatschappelijk: vrijwilliger bij de Buurtbuik van De Bakkerij; ze geeft taalles aan migranten
Burgerlijke staat: alleenstaand, twee dochters (veertigers), twee kleinzoons

zelf muziek te gaan maken en mee te doen met open podia. Muziek is het enige vak waarvoor ze willen nablijven, haha. Ik heb gemerkt dat je door middel van muziek leerlingen weer kunt motiveren. Het gaat op school om ontwikkeling, niet alleen om cijfers!"

Lefgasten

„Die dertig jaar onderwijs heeft me een enorme basis gegeven voor wat ik nu doe. Naast docent was ik ook mentor en begon ik me te realiseren dat ik het begeleiden van leerlingen minstens net zo leuk vond als het geven van muziekles. Ik merkte toen al dat sommige leerlingen op bepaalde momenten blokkeerden. Dat nam ik serieus, ik probeerde hen een oplossing te bieden.

In die tijd kreeg ik de kans om via school de opleiding faalangst-trainer te gaan volgen in Nijmegen en daar ben ik onmiddellijk op ingegaan. Tijdens die opleiding dacht ik: interessant, maar het kan beter en effectiever – ik ben altijd wel eigenwijs geweest. Zodoende ben ik mijn eigen methode gaan schrijven. Die is uitgemond in mijn methode *Lefgasten*. Die heb ik vastgelegd in een praktijkboek, dat nu z'n zesde druk beleeft. Tien jaar geleden kreeg ik de accreditatie om een post-HBO-opleiding te gaan

geven. In de afgelopen tien jaar heb ik zo'n 500 mensen kunnen opleiden. In september start er weer een groep."

Waarom vastzitten

„Angst, paniekaanvallen, blokkeren en stress bestonden twintig jaar geleden ook al, die zijn van alle tijden. In de tijd dat ik docent en teamleider was, signaleerde ik ze al regelmatig. Alleen is er nu erkenning voor, de gevoelens zijn bespreekbaar geworden en daarbij komt dat de druk van social media en de drang naar perfectie nu nog groter is. De middelbare school is een fuik, die voor leerlingen heel zwaar kan zijn.

Daarnaast is ook de druk van ouders die willen dat hun kinderen het hoogst mogelijke bereiken – hoe goed ze het ook bedoelen – groter dan ooit. Havo is voor veel ouders vaak geen optie, laat staan vmo. Mijn boek heb ik ook voor hen geschreven: ik wil dat ze begrijpen waar de trainingen met hun kind over gaan. Dat ze het er samen over kunnen hebben en begrijpen dat kinderen hun ouders niet willen teleurstellen."

Tijd vol stress

„We leven in een tijd vol stress en vol verwachtingen van zowel ouders, school als de maatschappij. Middelbare scholieren en studenten kunnen daar veel last van hebben. De focus ligt op goede cijfers, de juiste hoeveelheid studiepunten, jezelf presenteren. Te veel stress leidt tot blokkades, uitstelgedrag, motivatieverlies en studie-uitval. Liever gebruik ik daarom het woord blokkadestress in plaats van faalangst, dat woord doet veel meer recht aan wat er aan de hand is. Het gaat bij zo'n blokkade niet om een angststoornis. Je wordt er niet mee geboren, het kan groeien. Je blokkeert, je klapt dicht, op een bepaald moment, bijvoorbeeld tijdens een tentamen, bij een sprekebeurt of na een kwetsende opmerking. Als je daarvan schrikt, kun je de volgende keer nog meer blokkeren en in een vicieuze cirkel van onmacht belanden.

De methode

„De methode *Lefgasten* heb ik aanvankelijk geschreven voor middelbare scholieren. Daarna heb ik 'm uitgebreid met een versie voor studenten. Het geeft uitleg over wat stress en blokkades zijn en geeft handvatten om er mee aan de slag te gaan, hoe je kunt voorkomen dat je telkens weer in die blokkade schiet.

Ik probeer ze door middel van trainingen meer zelfvertrouwen mee te geven en de blokkadestress onder controle te krijgen. Zo krijgen ze meer 'lucht'. De trainingen zijn gebaseerd op twee pijlers: de cognitieve gedragstherapie en de werking van de hersenen. Ik wil de methode niet zweverig, maar op een toegankelijke manier weten-

'Je past niet'

„Bij sommige leerlingen is de psychische druk zo groot dat ze in een burn-out terechtkomen. Het over-



Pia Crul: „De mentale nood onder jongeren is hoog. Dat gegeven geeft mijn werk een extra lading."

„We leven in een tijd vol stress en verwachtingen van ouders, school en maatschappij

schappelijk onderbouwen. Je kunt invloed hebben op de stoffen die je in de hersenen aanmaakt."

Vluchten!

„In een angstsituatie maakt het lichaam adrenaline aan. In een kleine dosis is dit hormoon nodig om precies die spanning te creëren, die nodig is voor een goed resultaat. Maar bij angst of stress wordt een overdosis adrenaline aangemaakt, omdat dat nodig is voor de vluchtactie. Daardoor is het lichaam tot veel meer in staat dan in een normale situatie. De boodschap is: vluchten! Die adrenaline

zorgt voor een sterke bloedtoevoer naar de kleine hersenen, die onder andere de functie hebben van beweging. De grote hersenen krijgen op dat moment te weinig bloed ofwel te weinig zuurstof en kunnen daardoor niet goed meer functioneren. Dat is de wetenschappelijke verklaring voor de black-out of blokkade die veel leerlingen ervaren."

Wat haar drijft

„Wat mij drijft in mijn werk? Ik kan geen onrecht verdragen. Dat heb ik waarschijnlijk van mijn moeder. Zij was vlak na de oorlog adjunct-directeur van een kindertehuis, tot haar huwelijk, want in die tijd werd je als vrouw meestal ontslagen als je ging trouwen.

Ze was een hele sterke vrouw. Meermaals stond er een aan alcohol verslaafde vader met een mes voor de deur van het tehuis, maar zij bleef letterlijk pal voor 'haar' kinderen staan. Ze stond haar mannetje. Dat beeld zie ik nog weleens voor me. Ze is helaas te jong overleden.

Ik kan ontroerd raken als ik een jongere zie die door 'het schoolstroom' geknakt is en het zelfver-

trouwen compleet kwijt is, omdat er alleen maar wordt gezegd dat 'er harder moet worden gewerkt' of: 'je hebt vieren en vijven, wat ga je eraan doen?', zonder dat de oorzaak van die tegenvallende resultaten worden onderkend. Die jongeren wil ik helpen."

Thuisfront

„De machteloosheid van ouders, die vaak niet snappen waarom hun kind vastloopt op school of bij de studie, begrijp ik heel goed. Ik kan putten uit eigen ervaring. Het was – en is! – fantastisch om moeder te zijn, maar de combinatie van werken en kinderen vond ik niet altijd makkelijk. Toen de kinderen jong waren, heb ik ook veel met ze gebotst. Ik moest de opvoeding grotendeels alleen doen. Ik ben al gescheiden toen onze dochters drie en een jaar waren. Mijn 'meiden' en het werk hebben me destijds overeind gehouden, maar er zijn momenten geweest dat ik de opvoeding in mijn eentje best pittig vond."

Grote stap

„Financieel heb ik het sinds mijn scheiding grotendeels zelf moeten

doen. De stap om ZZZ'er te worden, vijftien jaar geleden, was een spannende. Maar ik heb er nooit spijt van gehad. Elke nieuwe uitgave van het boek kon ik bekostigen door de opbrengsten van de vorige.

Ik ben 'alleengaand'. Ik heb diverse relaties gehad, maar geen blijvende. Ook zonder partner heb ik een vol en leuk leven. Maar het zou misschien nog leuker zijn mét."

Leids feestje

„De methode *Lefgasten* bestaat deze zomer officieel vijftien jaar. Een leuke aanleiding om dat te vieren met een power-party, een lustrumfeest, waar heel Leiden en omgeving welkom is. Kortgeleden zijn twee door mij opgeleide trainers partner geworden. Leuke, deskundige jonge vrouwen, die ik tijdens het feest kan introduceren. Daar is iedereen, die geïnteresseerd is, welkom. Er komen oud-leerlingen, met veel van hen heb ik nog steeds contact. Ook zullen er mensen spreken die ik heb opgeleid. Daar zitten paretjes tussen. Eerstekamerlid Paul van Meenen, ook Leenaar, zal spreken. Maar

ook zal er volop ruimte zijn voor muziek, want er moet absoluut worden gedanst in de laatste uurtjes. Zelf ben ik dol op salsadansen, veel van mijn vrienden en bekenden eveneens. Dat wordt swingen! Het moet echt een feestje worden om het succes van mijn methode te vieren."

Leeftijd

„Wil je alsjeblieft mijn leeftijd niet vermelden? Ik houd het meestal op 60-plus. Ik voel me totaal niet passen bij mijn leeftijd. Die verwacht me, en ik zit als een puber nog in de ontkenningfase van die zeven, haha. Gelukkig schatten mensen me vaak jonger.

Vreselijk om het over het woord pensioen te hebben. Ik *ben* het officieel wel, maar breng dat absoluut niet in de praktijk. Mensen vragen soms hoe lang ik nog 'moet'. Nou, ik moet niks en werk ik zo lang als ik het leuk vind. Dit werk, het geven van trainingen, opleidingen en presentaties, is mijn leven. Ik word er zó blij van! Ik blijf het doen totdat... totdat ik erbij neerval. Totdat ze zeggen: *haal die ouwe muts van het podium!*"

Mentale nood is hoog

Pia Crul, afkomstig uit een bekende Leidse familie, zag dertig jaar geleden in haar rol als mentor op een middelbare school al dat sommige leerlingen cognitief en/of sociaal vastliepen.

middelbare scholieren en studenten begeleid, zijn er ruim 10.000 boeken verkocht en zo'n 500 volwassenen opgeleid om haar methode te gebruiken.

Officieel is de nu 71-jarige met pensioen, maar daar wil ze niets van weten. Op 28 september organiseert ze in het Pesthuis een *Lefgasten Lustrum*, waar iedereen welkom is.

De mentale nood onder jongeren is nog nooit zo hoog geweest. Ongeveer de helft van de jongvolwassenen kampt met geestelijke problemen, kopten de media recent. Dat gegeven geeft haar werk een extra lading.

Gaandeweg besloot ze zich te gaan toeleggen op het begeleiden van die kwetsbare pubers. Ze ontwikkelde een eigen faalangstmethode waarmee ze handvatten aanreikte om de leerlingen meer zelfvertrouwen en motivatie mee te geven. Ze schreef er twee praktijkboeken over.

Met haar training *Lefgasten* heeft ze inmiddels honderden



Miep Smitsloo
miepsmitsloo@planet.nl