



De student in beeld

Hylke de Haan en Willem Vrooland



studiedruk



COSMOPOLITAN trending love & sex beauty consciousness lifestyle [abonneren](#) [volg](#)

Schrikbarend: driekwart van alle studenten is emotioneel uitgeput als gevolg van de te hoge studiedruk

En dit is hoe je het bij jezelf herkent.

01/05/2019

Trouw

OPINIE RELIGIE&FILOSOFIE DUURZAAMHEID&NATUUR

Minister Van Engelshoven: Te hoge studiedruk wordt een struikelblok

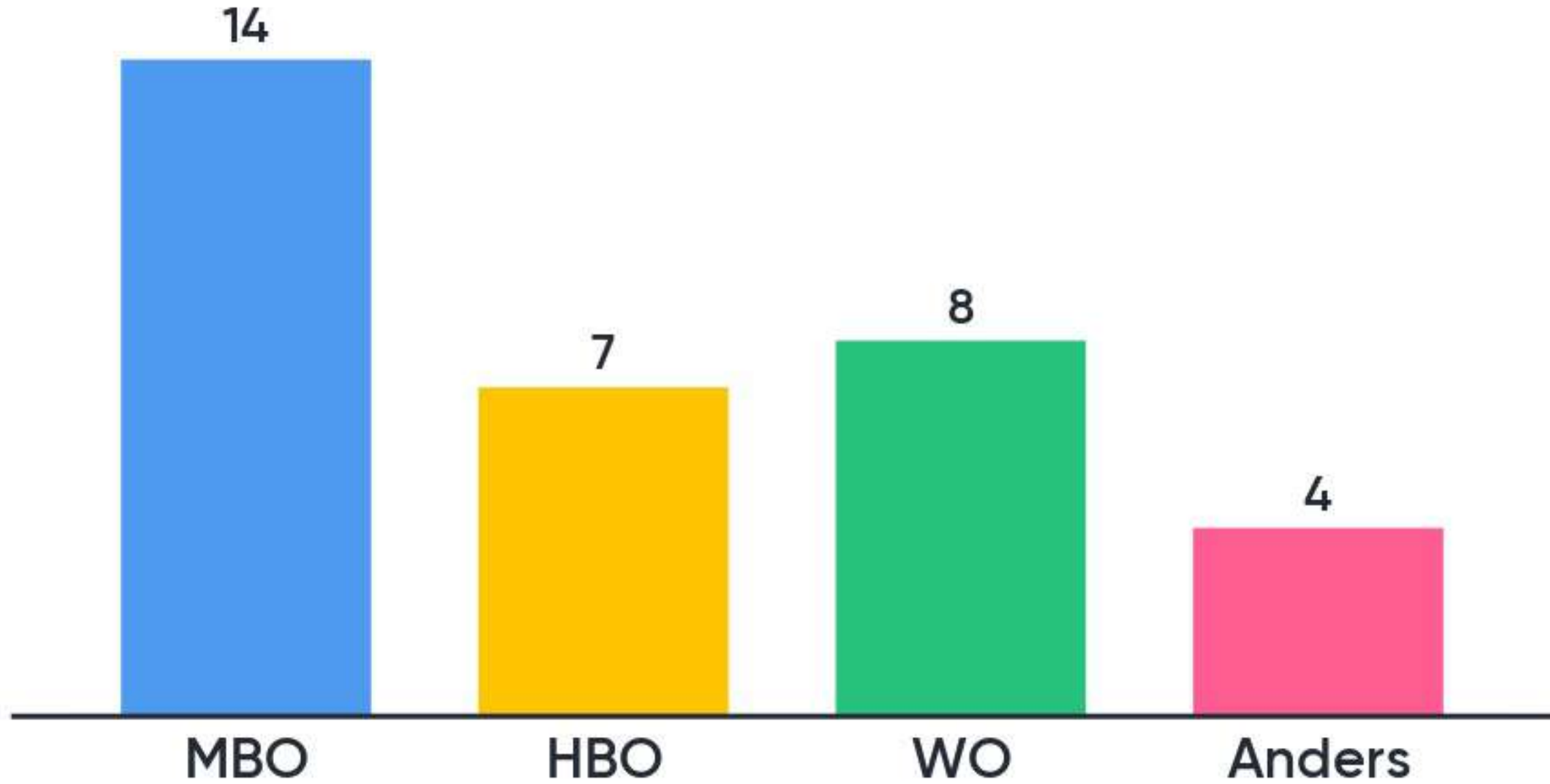
de Volkskrant

columns & Opinie Video Wetenschap Mensen De Gids

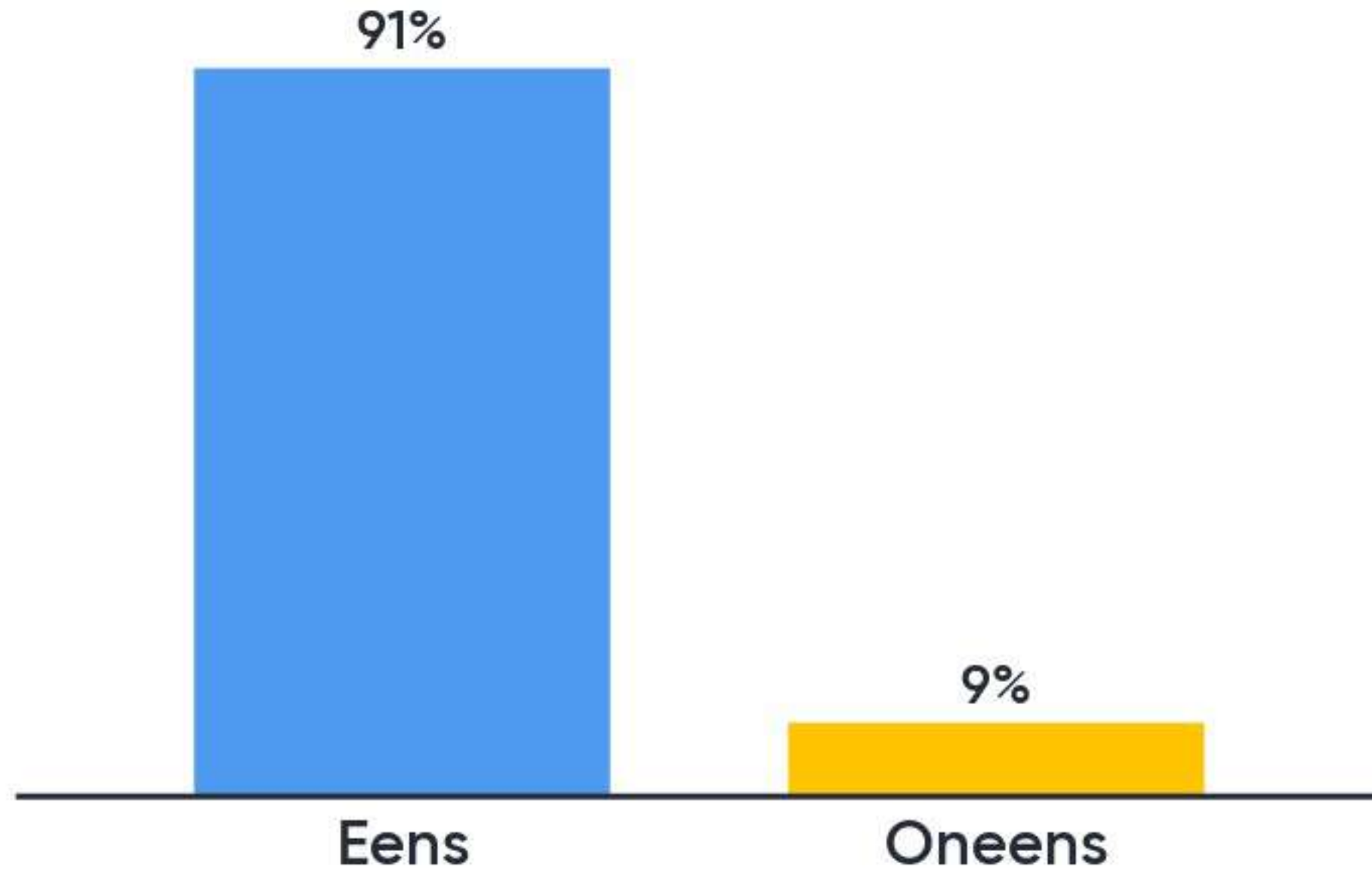
NIUWS TE HOGE PRESTATIEDRUK VOOR STUDENTEN

Studenten bezwijken psychisch onder prestatiedruk: 'De psychologen zijn niet aan te slepen'

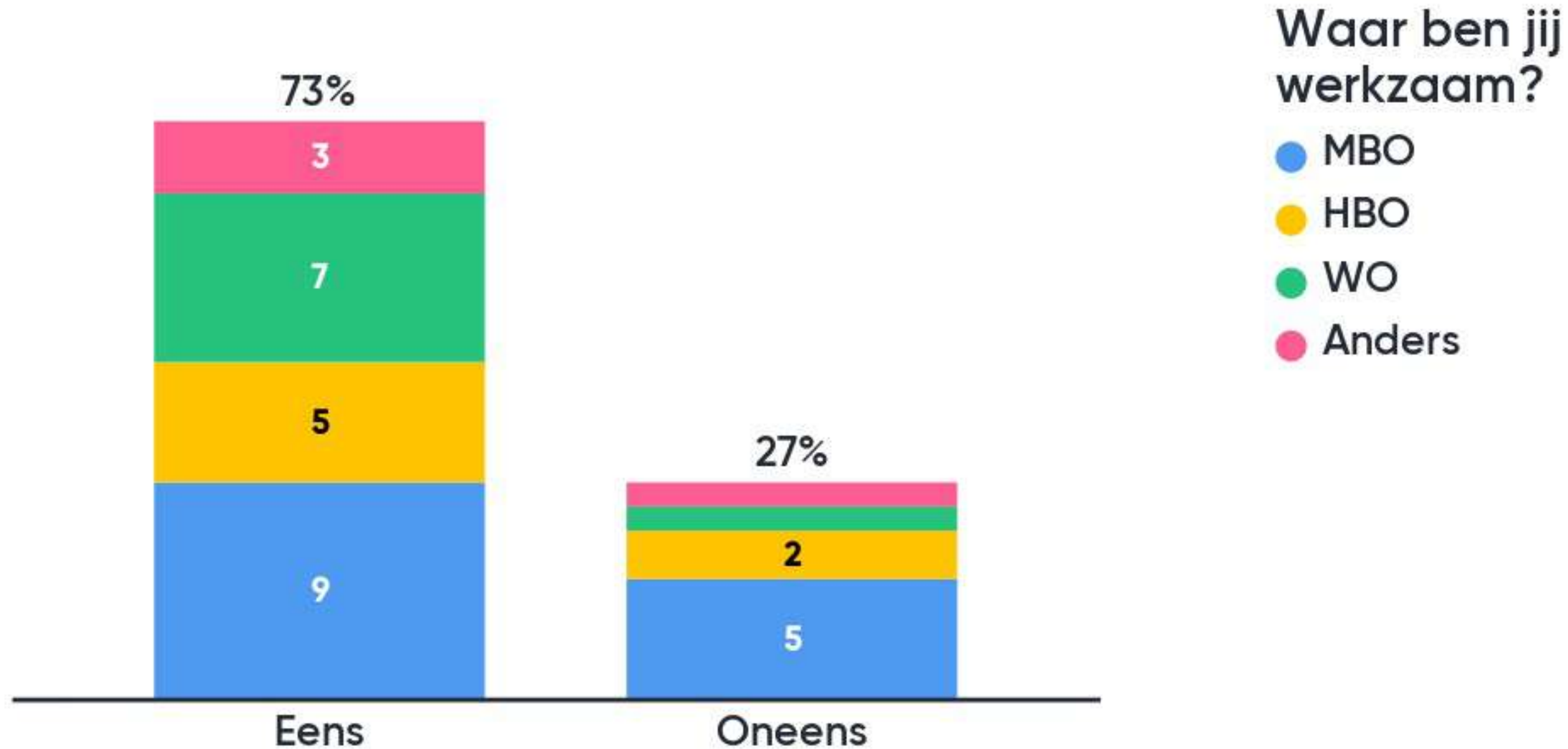
Waar ben jij werkzaam?



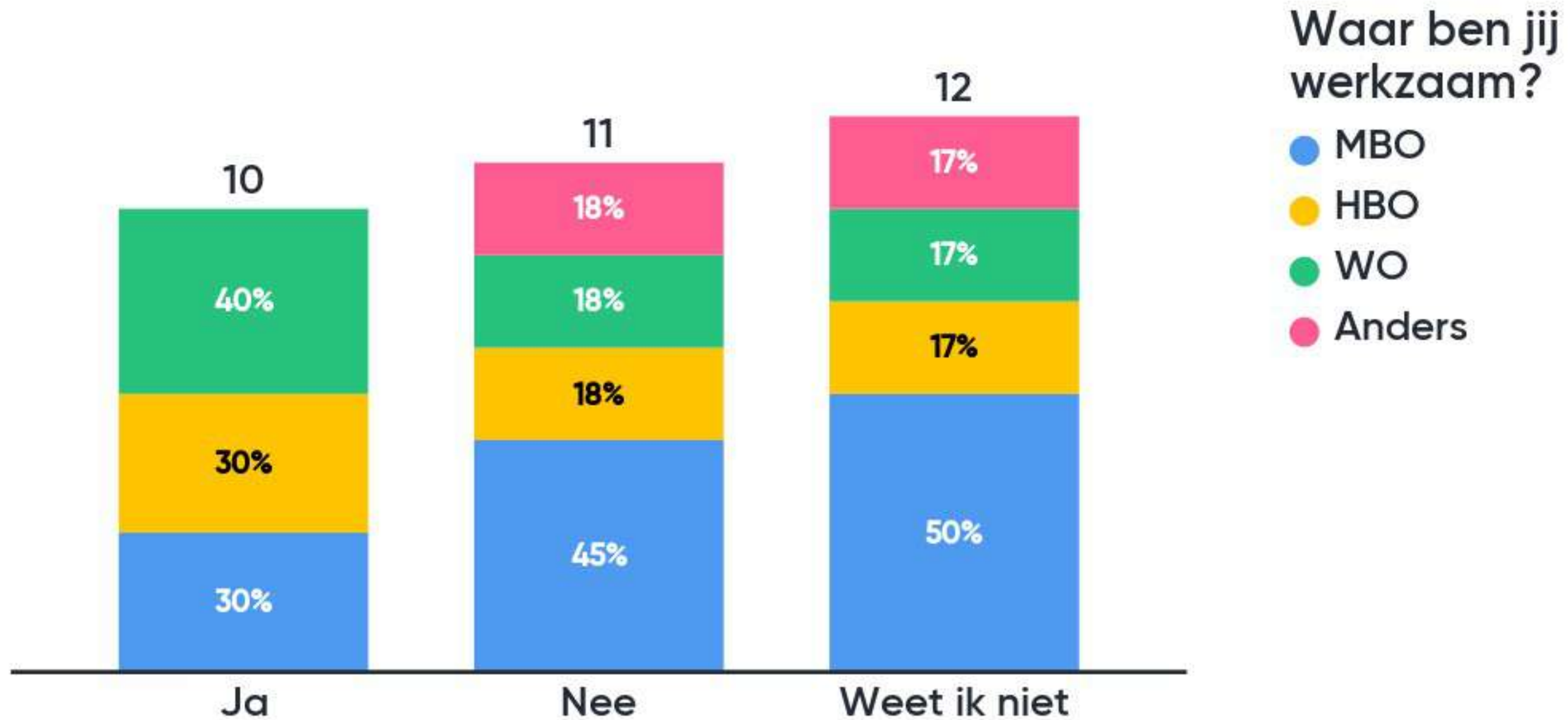
Stress hoort er nou eenmaal bij



Het is de verantwoordelijkheid van de student om aan de bel te trekken als het niet goed gaat met zijn/haar studie



Doen jullie genoeg om de student te bereiken?





Waarom meten?





“What gets measured,
gets managed”

Peter Drucker?



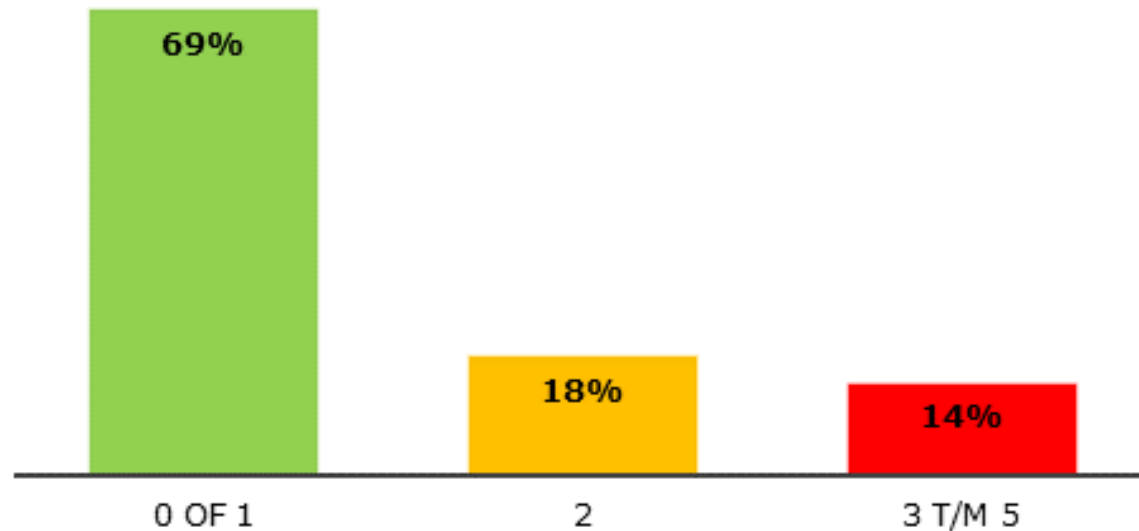
Organisatie

- De aantallen in verschillende onderzoeken zijn nogal verschillend.
- Wat is de omvang?
- Wat is het verloop?
- Is er verschil tussen opleidingen?
- Op welke gebieden wil je je focussen?

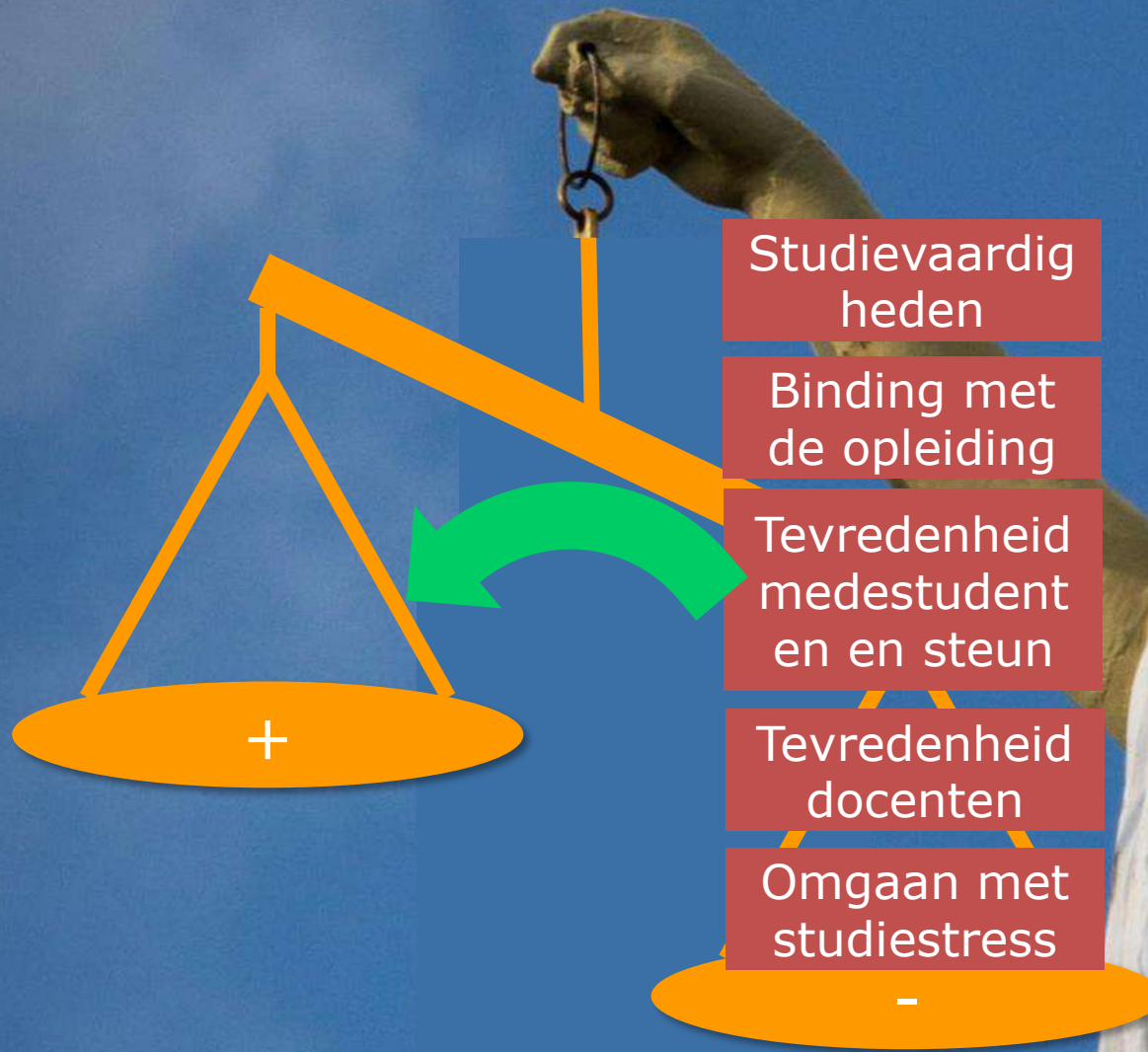
Begeleiding

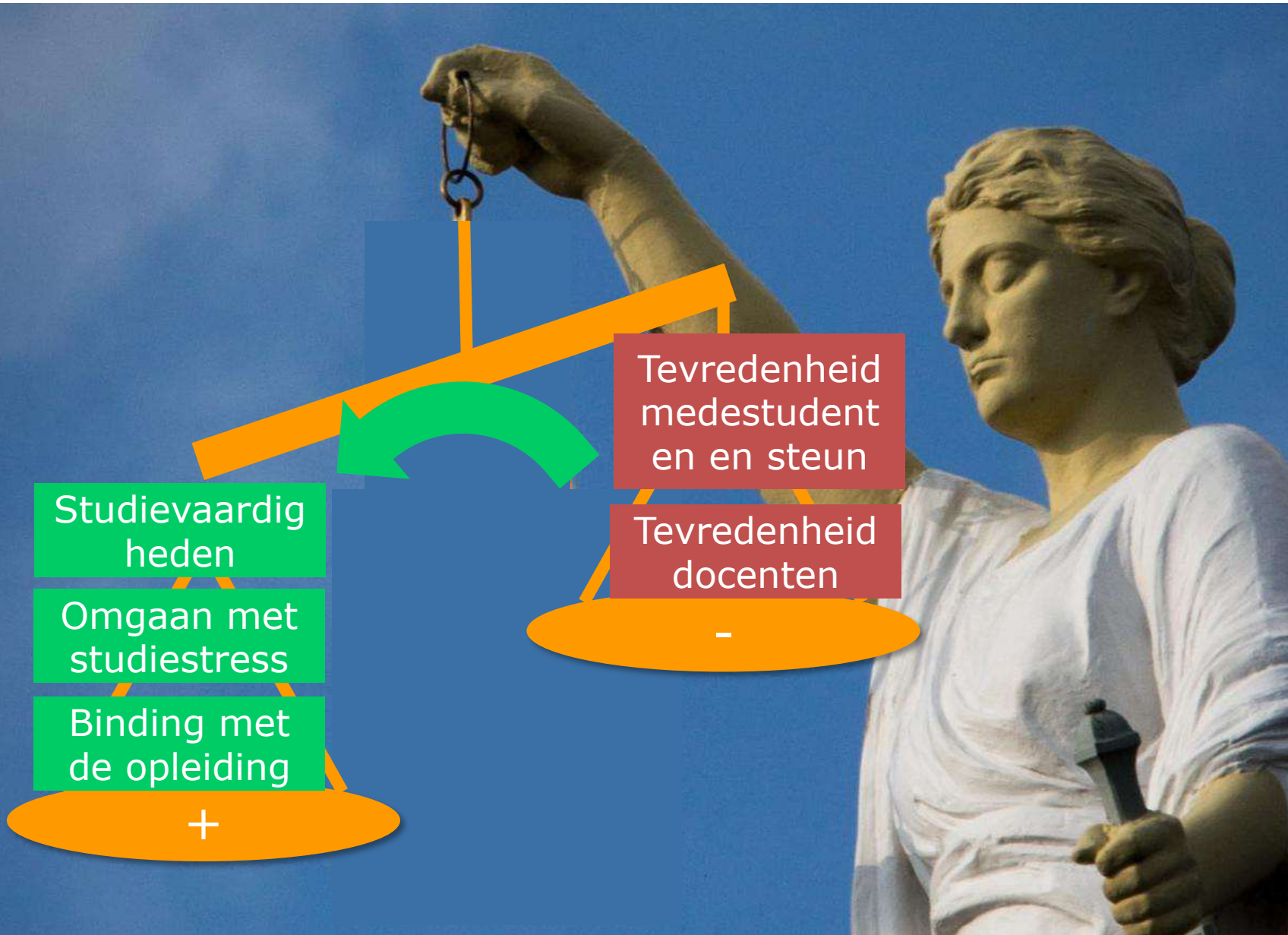
- **Waar** ga je over in gesprek?
- **Wie** is het meest gebaat bij begeleiding?

% Aantal hoofdschalen met stanine 1, 2, of 3



- Duur: 15 minuten
- Wanneer: na 2 tot 5 maanden
- Mogelijkheid om te combineren met open vragen en cijfers









- Proces: In kaart brengen wie gebaat is bij coaching
- Beginpunt voor SLB
- Concrete Tips en doorverwijzingen



5 hoofdschalen

- Studiebinding plezier en interesse
 - Studievaardigheden
 - Tevredenheid medestudenten en steun
 - Tevredenheid met docenten organisatie
 - Omgaan met studiestress
- 
- 

Deelscores per thema:

Studiebinding, plezier en interesse



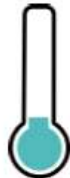
Je voelt je redelijk op je plek. Je vindt de studie aardig passen. Maar misschien kun je op bepaalde aspecten nog wat winst halen, want hoe meer je je verbonden voelt hoe groter de kans op succes.

Studievaardigheden



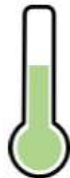
Weet je hoe belangrijk studievaardigheden en je houding zijn? Het lijkt erop dat je weinig ambitie hebt of niet actief bezig bent om je studie een succes te maken. Ook zijn je studievaardigheden wellicht voor verbetering vatbaar. Hoewel dit niet betekent dat je niet succesvol kan zijn, is het wel een aandachtspunt.

Tevredenheid medestudenten en steun



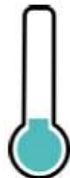
Het contact met medestudenten en/of de steun die je bij het studeren krijgt lijken wat tegen te vallen. Misschien heb je het gevoel dat je er alleen voor staat. Heb je al geprobeerd meer contact te leggen met je medestudenten of er al eens met iemand over gepraat?

Tevredenheid met docenten en organisatie



Je bent redelijk tevreden over de organisatie van de opleiding en je docenten.

Omgaan met studiestress



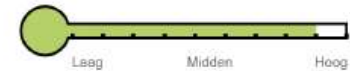
Voel je veel stress rondom je studie? Misschien voel je je gespannen rondom tentamens, of is de druk in het algemeen hoog en ben je bang dat het je niet gaat lukken. Dan is het goed om eens met een mentor te gaan praten om te bekijken hoe je dit kunt verminderen.

Hoe kun je meer uit je studie halen?

Studiebinding, plezier en interesse

• Binding met de opleiding

Jouw score geeft aan je je studie interessant vindt en goed bij je vindt passen. Je beleeft plezier aan het studeren.

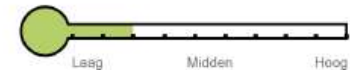


• Kennen van eigen talenten en drijfveren

Jouw score geeft aan dat je weinig nadenkt over jouw talenten en valkuilen, over de dingen die jou motiveren en over dat wat je wilt bereiken. Dit heeft te maken met zelfkennis. Zelfkennis is belangrijk om jezelf verder te ontwikkelen en om succesvol te zijn in je studie.

Tips:

- Bedenk 3 dingen waar je goed in bent en 3 dingen die je nog niet zo goed kan of waar je nog moeite mee hebt.
- Bedenk waar je blij van wordt, wat je leuk vindt om te doen.
- Vraag aan anderen uit je omgeving (vrienden, familie) hoe zij jou zien en waarom. Komt dit overeen met hoe jij jezelf ziet?

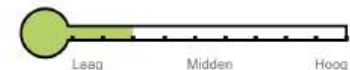


• Overeenkomst verwachtingen en werkelijkheid

Jouw score geeft aan dat de verwachtingen die je had voordat je met deze studie begon niet overeen komen met de werkelijkheid. Dit zou invloed kunnen hebben op jouw motivatie.

Tips:

- Probeer een zo goed mogelijk beeld te krijgen van het vervolg van je opleiding door studiemateriaal en studiegidsen te bekijken.
- Praat met ouderejaars studenten en docenten over wat je van de studie kan verwachten.
- Bedenk of deze extra informatie jou helpt met de vraag: past deze studie bij mij? Zo niet, ga in gesprek met je studiebegeleider.



• Plezier en interesse in studie

Jouw score geeft aan dat je je studie best interessant vindt en redelijk goed bij je vindt passen. Je hebt enigszins plezier in het studeren.





Studievaardigheden

• Concentratievermogen

Jouw score geeft aan dat je niet al te vaak afgeleid raakt als je studeert en dat je je aandacht er aardig goed bij kunt houden.



• Studiedoelen stellen

Jouw score geeft aan dat je jezelf weinig doelen stelt bij het studeren en niet nadenkt over waar je naar toe wilt werken.



Tips:

- Stel jezelf duidelijke doelen voordat je met een studieopdracht begint.
- Bedenk daarbij waar je naartoe wil werken en aan welke criteria de studieopdracht moet voldoen.
- Breek de doelen op in kleinere stapjes wanneer het een grote studieopdracht betreft.
- Omschrijf deze stapjes zo concreet mogelijk en bepaal welke acties daarbij genomen moeten worden.

• Studieplanning

Jouw score laat zien dat je er moeite mee hebt om regelmatig te studeren en haalbare planningen te maken.



Tips:

- Maak een overzicht van al jouw activiteiten (studie, werk, huishouden, sociale activiteiten). Houd bij hoeveel tijd je aan welke activiteit besteedt.
- Maak een realistische wekelijkse planning waarbij je dagelijks het benodigd aantal uren voor studie opneemt.
- Stel een tijdstip vast en begin dan ook met je taak van dat moment.
- Plan niet te krap; houdt ruimte voor onverwachte dingen en tegenslagen.
- Geef niet op als je je planning niet haalt. Maak een nieuwe planning en stel prioriteiten.

• Analytisch studeergedrag

Jouw score geeft aan dat je bij een grote hoeveelheid studiestof redelijk snel ziet wat belangrijk is en je denkt na over mogelijke verbanden tussen de dingen die je leert.



• Ambitie

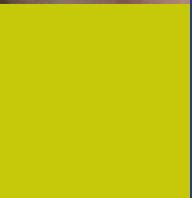
Jouw score geeft aan dat je er meestal naar streeft om goede studieprestaties te leveren en succesvol te zijn, maar dat dit niet het meest belangrijke doel voor je is.



• Actief studeergedrag

Jouw score geeft aan dat je in je studie af en toe initiatief neemt om iets te beginnen of aan te pakken. Ook durf je wel beslissingen te nemen en bijvoorbeeld iets aan docenten te vragen.

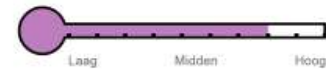




Tevredenheid medestudenten en steun

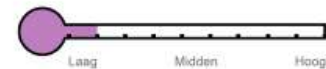
• Contact met medestudenten

Jouw score geeft aan dat je goed contact hebt met medestudenten.



• Steun

Jouw score geeft aan dat je in mindere mate / weinig sociale netwerken (familie of vrienden) hebt die jou ondersteunen tijdens je studie. Het kan zijn dat de mensen om je heen weinig voorstelling hebben van wat studeren precies inhoudt en wat je er later mee kunt doen. Ze kunnen andere verwachtingen hebben van de studie en de benodigde tijd en energie die het kost. Ze nemen het studeren misschien niet serieus en zien liever dat jij gaat werken of voor een andere studie had gekozen.



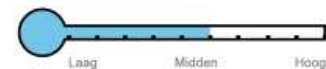
Tips:

- Blijf in gesprek met jouw familie en vrienden.
- Geef familie en vrienden inzicht in waar jij je mee bezig houdt; laat ze jouw rooster, boeken, tentamens zien.
- Zoek steun bij andere familieleden en vrienden. Praat er met hen over. Misschien kunnen jullie samen tot oplossingen komen.

Tevredenheid met docenten en organisatie

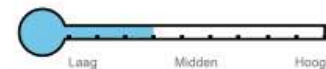
• Contact met docenten

Jouw score geeft aan dat je meestal goed contact met docenten hebt en dat je wel steun van hen ervaart.



• Tevredenheid over opleiding

Jouw score geeft aan dat je in mindere mate tevreden bent over aspecten van de opleiding zoals kwaliteit van het onderwijs, de studieloopbaanbegeleiding en de organisatie. Het kan zijn dat je nog onvoldoende zicht hebt op de faciliteiten die de organisatie/opleiding biedt.



Tips:

- Bekijk informatie van de organisatie zoals de website, studiegidsen, brochures, etc.
- Bedenk waar je precies ontevreden over bent en bespreek dit met mede-studenten en/of je studiebegeleider. Wellicht hebben zij suggesties of tips die jou kunnen helpen.



Omgaan met studiestress

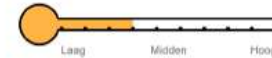
• Omgaan met studiestress

Jouw score geeft aan dat je je meestal prettig voelt in je studie. Je studie kan soms voor wat druk of spanning zorgen.



• Omgaan met tentamenstress

Volgens jouw score maak je je zorgen en ervaar je spanning wanneer je een tentamen moet maken. Dit kan een negatieve invloed hebben op het leren en het maken van een tentamen.

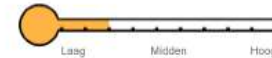


Tips:

- Begin op tijd met het leren voor een tentamen.
- Besef dat je niet alles kunt weten.
- Stop met piekeren en negatieve gedachten! Richt je aandacht op het tentamen.
- Leer te ontspannen; ontspanningsoefeningen en yoga kunnen hierbij goed helpen.
- Maak een afspraak met de studiebegeleider of studentenpsycholoog als je er zelf niet uitkomt.

• Vertrouwen in studievaardigheden

Jouw score geeft aan dat je je onzeker voelt over de manier waarop je je studie aanpakt en dat je weinig vertrouwen hebt in je eigen studievaardigheden.



Tips:

- Zorg bij toetsen/examens voor een goede voorbereiding.
- Let erop dat je niet te gedetailleerd of juist te oppervlakkig leert.
- Onderscheid hoofd- van bijzaken.
- Controleer tussentijds of je de stof begrijpt: stel jezelf vragen en maak oude examens.
- Check bij docenten of mede-studenten wat er verwacht wordt.
- Realiseer je dat het niet nodig en onmogelijk is om alles te weten.

• Problemen actief aanpakken

Je resultaat laat zien dat je mogelijk moeite hebt om problemen in je studie aan te pakken. Ook lijkt het erop dat je moeilijke situaties soms vermijdt. Misschien vind je het moeilijk om dit soort zaken te bespreken. Toch is het goed om hier iets mee te doen.



Tips:

- Bespreek het probleem met mensen die jou goed kennen en vraag advies over wat je kunt doen.
- Vind je het lastig om het gesprek aan te gaan? Oefen het van tevoren voor jezelf en/of met iemand waarbij je je op je gemak voelt. Ga na waarom je het lastig vindt om een probleem aan te pakken.
- Probeer alles op een rijtje te zetten en te bedenken hoe je het probleem zou kunnen oplossen

• Optimistische instelling

Jouw score geeft aan dat je redelijk in je vel lijkt te zitten en dat je over het algemeen positief blijft als je een probleem tegenkomt.





Einde



Dank voor de aandacht! Geïnteresseerd in een pilot? Spreek ons aan of mail:



Willem Vrooland
willem@noa-vu.nl

Hylke de Haan
hylke@noa-vu.nl