

Archief studentenvraagbaak	2
Afstuderen.....	2
Afstuderen en vage klachten.....	2
Assertiviteit.....	3
Assertiviteit.....	3
Concentratieproblemen.....	4
Afleidende gedachten	4
Concentratiestoornissen.....	5
Depressieve klachten / somberheid	6
Ziekte, somberheid en onzekerheid	6
Faalangst.....	7
Faalangst en onzekerheid over capaciteiten	7
Faalangst?	8
Faalangstmateriaal voor docenten en studieadviseurs.....	8
Onzekerheid.....	9
Liegen	9
Zorgen over een medestudent die liegt.....	9
Loopbaan	10
Onzekerheid over werken op academisch niveau na de studie.....	10
Planning en uitvoering.....	13
Plannen lukt niet: studie-impasse	13
Plannen lukt niet: chaotisch studeren	14
Psychische klachten en problemen	17
Eetproblemen.....	17
Paniek: duizelig en benauwd in de supermarkt	18
Verlatingsangst	19
Schrijven.....	20
Werkstuk schrijven uitstellen	20
Scriptie lukt niet.....	21
Moeite met artikel en scriptiebegeleider.....	22
Problemen met gezamenlijk schrijven van werkstuk	23
Spreekangst.....	24
Spreekangst.....	24
Niet durven spreken.....	25
Stress en studiestress.....	26
Stress.....	26
Studiestress en perfectionisme.....	28
Studentenpsycholoog.....	30
Afspraak maken met een studentenpsycholoog.....	30
Wanneer naar de studentenpsycholoog	30
Studiekeuze.....	30
Verkeerde studie?	30
Studievaardigheden en studieproblemen	31
Lang, langzaam studeren, hoe sneller?.....	31
Van PABO naar Universiteit	32
Zeer lang studeren.....	33
Tentamen	34
Zakken voor tentamens.....	34
Extra tijd aanvragen voor een tentamen	35
Hertentamens en blackouts.....	35

Archief studentenvraagbaak

Afstuderen

Afstuderen en vage klachten

Beste psychologen,

Voordat ik begin, wil ik graag kwijt dat ik mijn naam even heb veranderd (Erik, aangenaam) omdat ik mij toch een beetje schaam voor wat ik heb. Ik ben 25 jaar en zit in de laatste maand van mijn ... studie. Dit laatste jaar is vreselijk zwaar geweest. Ik draai 57 studiepunten door middel van stage en scriptie. Daarnaast heb ik 1 dag in de week gewerkt als studentassistent. Op het persoonlijke vlak heb ik ook veel meegemaakt, mijn relatie van 4 jaar is uitgegaan en ik moest het huis uit (ik woonde samen met een jongen), waarbij mijn vierdaagse stage en werk gewoon doorging. Geen tijd gehad dus om daar even bij stil te staan.

Na mijn stage ben ik half februari meteen doorgestoomd naar mijn scriptie en heb daarnaast nog bijna twintig punten aan keuzevakken meegepakt. De begeleiding van mijn scriptie liet (en laat) erg te wensen over daar ik eerst bijna twee maanden kwijt ben geraakt door een onmogelijke vraagstelling die overigens wel was goedgekeurd (ik kon daarbij enigzins steunen op een uitgebreide statistische kennis die groter bleek te zijn dan die van mijn begeleider). Met de tweede meeleeester heb ik veel samengewerkt op het praktische vlak (haar promotie-onderzoek). Overleg met haar moest ik echter steevast bekopen met een naar gevoel doordat ze toch wel erg vaak duidelijk moest maken dat wat ik deed niet goed was (Bijv. snerend 'Goh, jij wil echt een artikel in de Science he?' als ik wat had ingeleverd).

Ondertussen kreeg ik een relatie met een meisje (inderdaad eerst een jongen, nu een meisje) waardoor mijn hele sociale omgeving op zijn achterpoten stond. Ouders waren wel behulpzaam (toch kleinkinderen?) maar nu kan ik zeggen dat ik driekwart van mijn vrienden ben kwijtgeraakt. Mijn vriendin lijkt me wel een beetje te steunen, maar zij zit ook in haar eindfase en heeft ook erg weinig energie over.

Pfioe, en dan nu mijn huidige klachten. De afgelopen 3 maanden ben ik erg moe. Niet alleen geestelijk, maar ook lichamelijk kom ik eigenlijk niet vooruit. Ik heb een tijdje echt veel last gehad van mijn klieren; veel hoofdpijn, misselijkheid en soms echt zo depressief als een deur. I could not care less....Het begon ermee dat ik steeds zo'n week gevoel in mijn benen had. Ik dacht dat het kwam dat ik al even niet meer gesport had, dus dat weer geprobeerd op te pakken, maar het hielp niet. Soms werd ik gewoon misselijk van moeheid wakker en kreeg tranen in mijn ogen als ik zat te bedenken hoe ik deze dag toch moest doorkomen.

Ik heb voor mijn gevoel alles geprobeerd (theetjes, actief blijven, sporten, niet sporten, twee weken niks doen, naar de sauna, niet zeuren en toch doorgaan) Deze week was voor mij de druppel. Na de zoveelste ruzie met mijn vriendin hebben we maar even een time-out genomen. Zij weet ook niet meer wat ze met me aan moet. Toen heb ik maar bloed laten prikken. Daar kwam dus niks uit. Ik wil zo graag dat het een naam heeft wat ik heb. Ik moet mezelf echt voor ogen houden dat wat ik voel, dat ik dat ook echt voel en dat ik het me niet inbeeld.

Ik moet nog een maand voordat ik op vakantie kan, maar de tranen springen al in mijn ogen als ik er aan denk. Hoe ga ik dat voor elkaar krijgen? Onderhand krijg ik al een rothekel aan dat geklaag de hele tijd. Bah, bah en nog eens bah!

Laat ik maar proberen een hulpvraag te stellen: Wat heb ik, en hoe kom ik er vanaf? Graag hoor ik van jullie. Erik p.s. sorry voor het lange relaas

Hallo 'Erik',

Het lijkt mij dat je de laatste tijd zeer veel hebt meegemaakt op de gebieden van studie: keuzevakken, stage en scriptie (met 2x teleurstellende begeleiding) relationeel: relatie na 4 jaar uit; verandering seksuele oriëntatie (met rumoer in de omgeving) (gedwongen) verhuizing

Daarbij heb je ook nog 1 dag in de week gewerkt als st.assistent.

Dat alles bij elkaar lijkt mij een zware studie en emotionele belasting. En het lijkt erop dat dit meer is dan je kunt dragen en dat lijkt mij ook wel begrijpelijk gezien de zware belasting. Als een medische oorzaak is uit te sluiten (blijf overleggen met je huisarts!!!) , dan wijzen de klachten duidelijk in de richting van stress reacties. Ook andere studenten met verschillende achtergronden noemen stressklachten (zie ook Stress & studiestress in deze vraagbaak).

Kennelijk ben je over een grens heen gegaan van persoonlijke belastbaarheid en nogmaals: het is zeer veel wat je hebt meegemaakt. Waarschijnlijk ben je in je studie Lazarus wel tegengekomen en in termen van de stress theorie van Lazarus zijn jouw ervaringen goed te begrijpen.

Eenvoudig gezegd: Wie voor taken staat die zwaarder zijn dan hij aan kan krijgen last van stress.

Zo doorgaan of nog harder gaan werken helpt niet, want voor de oplossing is een fundamentele verandering nodig. Twee weken 'niks doen' blijkt dan ook te weinig te zijn. Wat kan wel helpen?

Een andere aanpak van de taken. Er zal niet veel anders opzitten dan een overzicht te maken van al je taken en een goede planning op te stellen. HAALBAARHEID is hierbij het belangrijkste criterium. Wellicht moet je dan de afstudeerdatum opschuiven. Dat zal niet leuk zijn, maar soms moet je verlies incasseren om later winst te behalen. Vraag je af wat er feitelijk gebeurt als je haalbaarheid voorop zou stellen.

Een andere visie op jezelf. Uit stress onderzoek blijkt duidelijk: Niet doen of je alles aankunt en steun zoeken bij mensen om je heen is essentieel. Praten over de problemen helpt niet meteen, maar onderzoek wijst uit dat dit toch zeer belangrijk is. Wellicht dat het schrijven van deze e-mail al enige (kortdurende) verlichting brengt.

Jezelf forceren ('ik moet het kunnen') uit schaamte werkt niet. Vraag je af wat er feitelijk gebeurt als je je visie op jezelf zou veranderen. Ontstaan er rampen? Verdwijnt iedere waardering voor jou?

Kijk zonodig bij [Tien tips voor studenten met 'studiestress'](#).

Assertiviteit

Assertiviteit

Ik ben op zoek naar een assertiviteitstraining en vraag mij af waar ik die kan vinden?

Assertiviteitstraining, te omschrijven als leren opkomen voor jezelf en uitkomen voor jezelf, wordt geregeld gegeven door de Leidse studentenpsychologen (zie [workshops en trainingen](#)). Daarnaast zijn er zelfstandig gevestigde psychologen. De redactie heeft helaas maar in beperkte mate een overzicht over de mogelijkheden in Leiden en omstreken. Wil je een assertiviteitstraining volgen bij een psychologenpraktijk, raadpleeg dan je huisarts voor verwijzing.

Concentratieproblemen

Afleidende gedachten

Als ik aan het studeren ben, krijg ik last van afleidende gedachten. Zoals van dingen thuis, vrienden etc. Ik krijg ze vaak niet meer zo makkelijk uit mijn hoofd. Hoe krijg ik ze wel uit mijn hoofd?

Als je last hebt van afleidende gedachten, dan kost het kennelijk moeite om je aandacht bij het studeren te houden. Jezelf hiertoe dwingen ('Ik moet studeren') werkt niet, want dit moeten kan weer afleiden zodat je niet aan het studeren zelf toekomt. Wat wel helpt is condities te scheppen die studeren met aandacht bevorderen en te leren om te gaan met afleidende gedachten. Dat gaat niet meteen en kost enige tijd.

Conditie die studeren met aandacht bevorderen:

- Maak een stimulerende werkomgeving. Studeer in een omgeving (bibliotheek, eigen kamer) die uitlokt dat je aan het werk gaat en aan het werk blijft. Dat zal over het algemeen een rustige omgeving zijn, maar ook weer niet zo stil dat je begint in te suffen. Ruim je bureau op en leg daar alleen studiespullen neer. Muziek KAN aan goede achtergrond vormen, maar muziek waar je echt naar gaat luisteren uiteraard niet.
- Studeer actief, dat wil zeggen maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken, stel jezelf vragen.
- Stel haalbare doelen op, bij voorbeeld 'In het komende uur ga ik 10 pagina's bestuderen en ik maak daarvan korte aantekeningen'.
- Studeer in een goed ritme van studeren (niet langer dan een uur) en kort pauzeren. Ga niet door totdat je zeer moe bent omdat je dan al enige tijd de stof niet goed meer in je opneemt. Bepaal op welke tijd van de dag je het meest aandachtig kunt studeren. Meestal is dat niet na een maaltijd of s'avonds zeer laat. Het kan ook voorkomen dat je onrustig steeds weer denkt aan dingen die je moet of (graag) wilt doen. Soms is het verstandig om eerst iets te regelen (een afspraak te maken, een brief te schrijven, een plan op te stellen hoe je een probleem gaat oplossen) en daarna aan de studie te gaan. Spreek dan hiervoor een tijd met jezelf af en stel eventueel de wekker in. Maar pas op dit niet als een uitvlucht te gebruiken en noodzakelijke taken met een quasi-reden / logisch klinkend excuus uit te stellen. Plan bepaalde activiteiten en ga dan terug naar het werk.

Omgaan met afleidende gedachten

- Gedachten die afleiden zijn soms net jengelende kinderen die om aandacht vragen. Of anders gezegd, de onderwerpen waar je aan denkt zijn kennelijk belangrijk voor je. Neem de tijd om daar aandacht aan te geven, maar wel op het goede moment. Maak daarvoor een duidelijke afspraak met jezelf (tijdens de lunchpauze schrijf ik daar wat over op, of vanavond spreek ik met iemand over dit onderwerp). Je kunt jezelf min of meer sturen met de gedachte 'niet nu, maar straks'. Doe dat op een vriendelijk manier, want dwingen helpt niet.
- Schrijf de gedachten op een bloknoot op, zet er een streep onder, doe de bloknoot dicht en schuif deze opzij. Straks geef je hier aandacht aan en niet nu! Je neemt even de tijd voor deze gedachten en laat ze daarna los.

- Ook op een andere manier kan je merken dat je met weinig aandacht studeert (je schiet niet op of het dringt niet tot je door). Sturing van jezelf is dan mogelijk met bij voorbeeld de gedachte 'Nog een half uur en dan pauzeer ik. Let even op en maak dit stuk af'. Deze gedachte stuurt omdat er sprake is van een studieritme (werken, pauzeren en weer werken), vriendelijke zelfsturing ('let even op' en niet 'Ik MOET ...') en een duidelijk (sub)doel ('dit stuk'). Raadpleeg ook ['Tien tips voor studenten met concentratieproblemen'](#).
- Tot slot kun je de workshop [Piekeren de baas](#) volgen.

Concentratiestoornissen

Al enige tijd heb ik last van concentratiestoornissen. Ik ben erg snel afgeleid en als ik moet studeren raak ik snel mijn concentratie kwijt. Al snel betrap ik mezelf dat ik wat anders aan het doen ben. Het beginnen is ook erg moeilijk, maar eenmaal begonnen gaat het wel goed. Alleen na de pauzes weer een poging doen om te beginnen is erg moeilijk.

Graag zou ik van u willen weten of er een cursus om je concentratie te trainen.

'Concentratiestoornissen' zijn ingebed in een groter geheel en zullen hierdoor worden beïnvloed. Dat levert een aantal vragen op.

- Als je gedurende langere tijd behalve 'concentratiestoornissen' ook andere klachten hebt dan is de vraag te stellen of je goed gezond bent. De huisarts is dan de persoon om te raadplegen.
- Is er de laatste tijd sprake van psychologische moeilijkheden in je leven en leiden deze je af? Overleg met bekenden, partner, ouders of de [studentenpsycholoog](#).
- Is er sprake van grote studiedruk en MOET je studeren en tentamens halen en leidt Deze studiedruk je af? Maak een goed [werkplan met haalbare doelen](#). Raadpleeg de studieadviseur of de studentenpsycholoog. Geregeld worden er [workshops en trainingen](#) gegeven over planning.
 - Zijn je werkomstandigheden gunstig? In het archief van de Studentenvraagbaak bij 'Afleidende gedachten' staan condities beschreven die werken met aandacht bevorderen.

Toegesplitst op je klacht 'concentratiestoornissen' noem je drie aspecten die op verschillende manieren zijn aan te pakken

1. 'Startproblemen', het is moeilijk om op gang te komen. Dat komt vaak voor en is begrijpelijk. Andere activiteiten lijken leuker en er staat je een klus te wachten waarvan je nog niet weet hoe die gaat verlopen. Pas na een tijdje krijg je feedback en dat houdt je aan de gang. Een belangrijk punt hierbij is: ga je vooral niet afvragen of je wel zin hebt, of je wel helder genoeg bent of wat dan ook. Ga routinematig aan de slag zoals een werknemer op de afgesproken tijd aan het werk gaat. Werk niet langer dan een uur en pauzeer dan even.

2. Afgeleid zijn tijdens het studeren. In het archief van de Studentenvraagbaak (bij 'Afleidende gedachten') zijn uitvoerige aanwijzingen te vinden hoe met afleidende gedachten zijn om te gaan.

3. Iets anders doen terwijl je moet studeren. Het gaat hier dan om uitstellen van noodzakelijk studieactiviteiten. Raadpleeg de tips voor de [aanpak van uitstelproblemen](#). Waardoor wordt overigens dit uitstellen gemotiveerd? Kijk eens naar de [uitstel-smoezen pagina](#) voor mooie voorbeelden van rechtvaardiging van uitstellen.

4. Vaak speelt over- en onderschatting van de eigen mogelijkheden en de zwaarte van de studietaak een rol:

Het lijkt niet nodig te zijn om meteen aan de slag te gaan. Pas op voor overschatting van de eigen mogelijkheden en onderschatting van de zwaarte van de studietaken. Maak een goed werkplan en voer dat uit.

Zie je erg tegen het studeren op omdat je bang bent dat het niet lukt? Pas op voor onderschatting van de eigen mogelijkheden en overschatting van de zwaarte van de studietaken. Raadpleeg de informatie over [tentamen doen](#) en geef extra aandacht aan de informatie over [examenvrees](#). Je kunt je studievaardigheden in kaart brengen door het doen van de [SMART](#) test. Daarbij krijg je direct adviezen over workshops die je zou kunnen volgen.

Depressieve klachten / somberheid

Ziekte, somberheid en onzekerheid

Ik ben de laatste tijd veel ziek geweest en heb veel thuis gezeten omdat ik niets mocht doen. In deze tijd heb ik veel tijd gehad om na te denken over van alles en nog wat. Daar ben ik niet bepaald gelukkig van geworden. Vooral vervelenden dingen uit het verleden maalden door mijn hoofd. Ik raakte mede hierdoor nogal in een dipje, maar hield mezelf voor om vooral maar positief te blijven denken om op die manier zo snel mogelijk beter te worden. Ik heb hier niet alleen mezelf mee voor de gek gehouden, maar ook m'n omgeving. Iedereen vond het allemaal zo geweldig dat ik het zo positief zag, terwijl dit eigenlijk verreweg het geval was: Ik voelde me niet gelukkig en dingen uit het verleden gingen constant door m'n hoofd.

Door deze periode werd het opeens duidelijk dat dit niet voor het eerst was dat ik me zo voelde. Ongeveer een half jaar voordat ik ziek werd, ben ik erg gelukkig geweest en veel afleiding gehad, maar daarvoor heb ik me een zeer lange periode ook niet erg gelukkig gevoeld. Dat was een periode dat ik geregeld last had van zelfmoordgedachtes (dit is nu niet meer het geval) Dit zijn echter dingen waarover ik nooit met iemand heb gepraat, ik heb nog nooit iemand verteld dat ik nooit echt gelukkig was. Mijn ouders zagen het altijd als een soort "chronische sacherijnigheid". Ze vertelden me constant dat ik maar eens moest lachen en anders maar naar m'n kamer moest gaan. Aan mijn omgeving liet ik nooit merken hoe ik me voelde.

Nu heb ik regelmatig last van dipjes en voel me kut. Niet constant maar een soort jojo-effect: dan voel ik me weer goed en dan weer heel kut. Ik probeer zo veel mogelijk dingen te ondernemen die ik eigenlijk leuk vindt, maar heb hier eigenlijk geen zin in. Ik dwing mezelf dan maar. Dit helpt wel een beetje, maar slechts voor een korte tijd en ik hou van binnen toch constant een rotgevoel, hoe hard ik ook lach of leuke dingen doe. Ik ben heel bang dat die dipjes omslaan in weer diep ongelukkig voelen. Dit komt niet echt gelegen want ik wil het liefst zo snel mogelijk mijn studie afmaken. Hier komt echter weinig van terecht want ik kan me slecht concentreren en slaap moeilijk. Ik heb geprobeerd om dingen te vergeten door herhaaldelijk mijn dagboek te lezen en om het zo 'normaal' te laten worden zodat ik er niet zo over denk maar dit helpt niet. Ik wil nu graag weten hoe ik kan voorkomen dat ik in zo'n grote dip kom, want dat gaat -zeker weten- niet alleen ten koste van mijn studie maar ook van mijn sociale contacten.

Als de dagelijkse routine wegvalt, bijvoorbeeld door ziekte, dan breekt bij veel mensen een periode van bezinning aan. Je krijgt op dat moment meer aandacht voor je herinneringen, gevoelens en levensthema's en je maakt als het ware de balans van je leven op. Misschien wel erg veel aandacht, want je zit thuis en je hebt weinig afleiding. Zeker als vroegere vervelende ervaringen door je kop spoken, stemt dat niet vrolijk.

Daarbij word je ook duidelijk dat er weinig acceptatie is van sombere / verdrietige gevoelens door je ouders en door anderen. Terwijl je in de tijd toen je geregeld last had van gedachten jezelf te doden, je toch wel erg somber en eenzaam gevoeld zal hebben. Jezelf doden lijkt dan een oplossing van deze problemen in je leven, maar is uiteraard vernietigend terwijl andere oplossingen mogelijk zijn. Deze narigheid gewoon vergeten en maar aan de studie gaan blijkt niet te lukken.

Om een probleem op te lossen zal het probleem eerst geanalyseerd moeten worden. Maar je zult ook moeten kijken naar de manier waarop je dit probleem probeert op te lossen. Er is sprake van vroegere vervelende ervaringen, somberheid en daar niet over (durven?) praten. Wellicht spelen andere zaken die niet genoemd worden een rol. Jezelf en anderen voor de gek houden en je positiever voordoen dan je jezelf voelt helpt niet. En wat nu te doen?

Op korte termijn heb je al gemerkt dat 'leuke dingen doen' en afleiding enigszins helpen. Alleen maar thuis blijven zitten en je afsluiten helpt je daarentegen van de wal in de sloot. Maar dit is slechts een deel van de oplossing van het probleem.

Daarnaast lijkt het er op dat meer nodig is. Misschien is dat te beschrijven als een (verdere) verwerking van vroegere ervaringen. Het lijkt ook wenselijk dat je een nieuw evenwicht vindt met de mensen om je heen waarbij je meer jouw ervaringen en gevoelens laat blijken. Daar is enige tijd voor nodig en steun en advies daarbij van een [Studentenpsycholoog](#) kan nuttig zijn. Als je wilt weten wat een studentenpsycholoog heeft te bieden zou je langs kunnen komen op het open spreekuur of een afspraak kunnen maken.

Wat betreft de studie is een goede strategie: doe wat je aankunt. Om te herstellen van een ziekte is vaak meer tijd nodig dan je zou wensen, maar te ambitieuze plannen werken averechts.

Probeer op dit punt ook steun en advies te verwerven. Stel bijvoorbeeld met een studieadviseur een haalbaar werkplan op. Vergeet ook niet dat studievertraging allerlei praktische problemen(bijvoorbeeld studiefinanciering) kan opleveren. Raadpleeg daarvoor een [Studentendecaan](#).

Faalangst

Faalangst en onzekerheid over capaciteiten

De eerste drie jaar van mijn talenstudie gingen wel goed, maar nu zit ik vast. Ik moet nog 2 grote tentamens doen en een scriptie. Ik ben eerlijk gezegd bang dat ik te dom ben om de studie af te maken. Een leraar op het VWO heeft gezegd dat ik faalangst heb. Wat vind u?

Je vraagt je af of je na een voorspoedig start van de studie, deze ook kan afmaken in verband met gebrek aan capaciteiten en faalangst. Het is duidelijk dat je in hoge mate opziet tegen de komende tentamens en de scriptie. Maar als de eerste drie jaren van de studie goed zijn gegaan, dan is de kans groot dat je deze studie ook kunt afmaken. De volgende analyse kan je helpen een oplossing voor het probleem te vinden. In het algemeen geldt dat studenten die voor een studietaak staan twee schattingen maken, namelijk:

1. Hoe zwaar is deze taak

2. Heb ik genoeg intellectuele en psychologische capaciteiten om deze taak aan te kunnen

Het lijkt erop dat je jouw capaciteiten negatief beoordeelt (te dom en te angstig), terwijl je nog niet heb geanalyseerd waar je zo tegen op ziet. Wat is er voor jou zo zwaar aan deze nieuwe taken, terwijl je studieresultaten tot nu toe goed waren? Kennelijk beschik je over de nodige capaciteiten (intellectuele capaciteiten, omgaan met 'studiestress', enz.). Zie je op tegen de grote hoeveelheid studiestof die je moet verwerken bij de tentamens en de scriptie of gaat het er meer om dat je nu zelfstandiger met de stof moet omgaan? Weet je niet hoe je een scriptie moet aanpakken of merk je bepaalde zwakke punten bij jezelf op? En daarbij, spelen persoonlijke omstandigheden soms een rol (moet je afstuderen of ben je juist bang om dat te doen?)

Op grond van dit soort vragen kan je oplossingen ontwikkelen. Je bepaalt de kenmerken van de taken en van jezelf en maakt een balans op van sterke en van zwakke punten. Sterke punten kun je gebruiken en zwakke punten kun je aanvullen. Denk na en overleg met medestudenten,

docenten en andere personen die belangrijk voor je zijn. Raadpleeg ook de [informatie over schrijven](#), volg eventueel een [workshop/ cursus](#) of bespreek een en ander met een [studentenpsycholoog](#).

Faalangst?

Ik heb in twee jaar mijn propedeuse rechten gehaald. In het derde jaar ben ik lid geworden en ik voel me best wel lekker in m'n vel zitten. Maar ik zak voor de tentamens en heb last van zenuwen. Toch werk ik wel. Mijn vriendinnen zeggen zelfs dat ze mij te weinig zien. Heb ik soms last van faalangst?

Als je ondanks een zeer goede voorbereiding geregeld zakt voor tentamens dan KAN er sprake zijn examenvrees (dat is een duidelijker begrip dan 'faalangst'). Maar zeer vaak is er bij zakken voor tentamens sprake van een niet-optimale voorbereiding. Onderzoek eerst jouw manier van met een tentamen omgaan.

Weet je eigenlijk wat er niet goed gaat? Besteed je voldoende tijd aan de voorbereiding van het tentamen en verdeel je de tijd tussen studie en andere activiteiten goed? Het lidmaatschap van bijvoorbeeld een muziekvereniging is ondanks de vele repetities prima te combineren met een studie. Je zult je tijd wel zeer goed moeten verdelen en BEWAKEN, ondanks mogelijk druk van leden om naar een extra repetitie te komen.

[Studeer je actief](#), dat wil zeggen maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken, verwerk de studiestof en stel jezelf vragen. Stem daarbij je de voorbereiding af op de eisen van het komende tentamen. Weet je hoe je het beste een tentamen kunt aanpakken? Voor [multiple choice-tentamens](#), [open vragen](#) en [mondelijke tentamens](#) bestaan bruikbare recepten.

Als je deze vragen positief kunt beantwoorden en je zakt toch geregeld, dan zou het kunnen dat examenvrees (dat wil zeggen gepieker over jezelf, het tentamen, de gevolgen van zakken, enz.) je hindert bij het opnemen (voorbereiding) en reproduceren (tentamen zelf) van studiestof. Denk na en overleg met medestudenten, studieadviseur, docenten en andere personen die belangrijk voor je zijn. Doe de studietest [SMART](#), volg eventueel een [workshop / cursus](#) of bespreek een en ander met een [studentenpsycholoog](#).

Faalangstmateriaal voor docenten en studieadviseurs.

Onlangs kwam een student van mij in lichte paniek langs omdat ze, zoals ze aangaf, erg last heeft van faalangst. Ze zegt last te hebben van black-outs zowel tijdens de werkgroepen als tentamens. Ik heb haar geadviseerd bij u langs te gaan. Toch zou ik, voor toekomstige studenten, graag willen weten wat u op dit gebied kunt betekenen. Is het mogelijk mij wat materiaal toe te sturen?

Op de website [Studietips](#) staat o.a. veel over angst en de aanpak daarvan bij tentamens ([overzicht tentamens afleggen](#), [examenvrees](#) en [blackouts](#)) spreken ([overzicht spreken in werkgroepen](#)) schrijven ([productief en met voldoening schrijven](#))

De [studentenpsychologen](#) geven geregeld prints van webpagina's mee aan studenten om de informatie en adviezen eens rustig te bestuderen. Ook is er veel informatie voor studenten (boeken, folders, geprinte webpagina's) te vinden bij Pitsstop in Plexus.

Onzekerheid

Ik heb even een vraagje. Ik ben nogal onzeker en dat gaat mijn leven beïnvloeden, dit wil ik niet en nu wil ik eraan werken. Ook heb ik een bepaalde mate van faalangst. Is hier een cursus voor, of raadt u mij een aantal gesprekken aan?

Wat vervelend dat je leven beïnvloed wordt door onzekerheid en faalangst. Ik zal een aantal mogelijkheden voor je op een rij zetten:

- Het is mogelijk je onzekerheid en faalangst in een eerste kort gesprek te bespreken met de studentpsycholoog op het [open spreekuur](#). Er kan dan een plan van aanpak voor je worden bedacht. Dat kan variëren van een eenmalig advies, meerdere gesprekken, trainingen of workshops tot eventueel een verwijzing naar elders.
- Er worden veel [workshops en trainingen](#) gegeven die je zouden kunnen helpen. Zo is er de eenmalige workshop 'bouwen aan zelfvertrouwen'. De training "bouwen aan assertiviteit en zelfvertrouwen" kan ook een goede optie zijn. In de RET kun je anders leren denken.
- Waar je faalangst de studie betreft, kun je de [SMART](#) test doen. Je krijgt dan zicht op je sterke en zwakke punten en kunt bijbehorende workshops volgen. Op de site [Studietips](#) vind je nog meer informatie.

Liegen

Zorgen over een medestudent die liegt.

Mijn probleem gaat over iemand die ik ken. Begin deze week ben ik er achter gekomen dat hij heeft gelogen bij vrijwel alles wat hij zei. Hij blijkt hij niets te hebben gehaald van z'n studie en is niets in zijn leven zoals hij het mij heeft doen voorkomen. Ik had al van verschillende kanten verhalen over zijn liegen gehoord, maar ik had geen idee hoe erg het werkelijk was. Nu, nu ik eindelijk zo'n beetje weet hoe de vork in de steel zit, besef ik pas hoe verschrikkelijk die jongen aan de grond zit. Hij heeft op dit moment geen geld, geen vrienden, geen studie, geen vertrouwen in wie dan ook en niets om zich aan vast te houden behalve zijn eigen leugens. Daarbij heeft hij een nogal gestoorde relatie met zijn familie, waaraan hij nogal vasthoudt en die hij ziet als "de enigen die hem kennen en begrijpen". Mijn vraag is nu: op welke manier kan zo iemand geholpen worden? Ik weet dat hij serieuze hulp nodig heeft, maar hoe kan ik hem daarvan overtuigen? Is het slim om de laatste paar bekenden die hij nog over heeft (een paar vage kennissen) ook van hem te vervreemden zodat hij echt de bodem raakt of juist niet?

Je beschrijft dat je je zorgen maakt over iemand die 'aan de grond zit' waarbij de situatie extra ingewikkeld wordt door 'liegen' van die persoon. Dat 'liegen' zou als zelfbescherming wel eens centraal kunnen staan, maar er kunnen ook andere onbekende zaken een rol spelen. In dit antwoord zal niet gespeculeerd worden over mogelijke oorzaken, maar vooral worden ingegaan op de vraag: Wat kan ik doen? Om het meteen maar duidelijk te zeggen: hoe vervelend ook, je kunt betrekkelijk weinig doen, maar wat je kunt doen is wel belangrijk en daarbij kan je sommige dingen maar beter nalaten.

Eerst over het 'liegen'. Het komt meer voor dan je zou denken dat studenten gevangen zitten in een web van leugens. Dat kan heel onschuldig beginnen met bijvoorbeeld te zeggen dat je een tentamen hebt gehaald terwijl je bent gezakt. Om deze onwaarheid te verbergen zal je vaak ter bescherming een nieuwe onwaarheid moeten verzinnen. Zo kan er een heel bouwwerk van leugens ontstaan waar die persoon zich steeds ongelukkiger in gaat voelen en klem in komt te zitten. De omgeving gaat op een gegeven moment onraad vermoeden en is geschokt door de

ontdekking van bedrog. Maar meestal schaamt deze persoon zich zo sterk en zijn personen in de omgeving zo verontwaardigd of verdrietig dat een openhartig gesprek heel moeilijk is. Als er een goede relatie bestaat tussen jou en deze persoon dan zou je jouw vermoedens kunnen bespreken en hem kunnen helpen om schoon schip te maken. Controleren en beschuldigen evenals de situatie verergeren ('de bodem raken') helpt niet, maar zeggen wat jij voelt en uitnodigen tot praten kan op den duur wel helpen. Dat is niet gemakkelijk omdat er bij beide gesprekspartners sterke emoties zullen spelen. Vaak geeft iemand er de voorkeur aan om dit met een buitenstaander, een vertrouwensfiguur, huisarts of een [studentenpsycholoog](#) te bespreken omdat de schaamte en angst tegenover een bekende te sterk is. Wat je dan hooguit, maar dat is wel zeer belangrijk, zou kunnen doen is iemand helpen om deze stap te nemen.

Ook iemand helpen om hulp te zoeken is niet eenvoudig. Er kan zelfs een moeilijk, zo niet onoplosbaar, probleem ontstaan als jij vindt dat het zo slecht met iemand gaat dat (professionele) hulp nodig is en dat die persoon dat zelf niet nodig vindt. Om maar het uiterste te noemen: mensen worden pas gedwongen in een psychiatrisch ziekenhuis opgenomen als ze een zeer ernstig gevaar zijn voor zichzelf en anderen.

Maar ook als er geen sprake is van een acute crisissituatie, dan kan er toch sprake zijn van ernstige bezorgdheid om iemand. Wat kun je doen? Net doen of er niets aan de hand is (negeren) helpt niet, maar vanuit jezelf duidelijk maken dat je bezorgd bent zou iemand kunnen helpen. 'Ik maak mij bezorgd' kan stimuleren tot nadenken, maar 'Jij moet hulp gaan zoeken' wordt snel als een afwijzing opgevat. Je kunt iemand helpen over een drempel te komen door bijvoorbeeld te informeren over hulpverlening, waarbij je zult moeten aanvaarden dat je betrekkelijk machteloos bent. Enig geduld zal nodig zijn, maar houdt hierbij je eigen grenzen in de gaten. Steeds weer uren lang over hetzelfde praten werkt niet!

Een huisarts is vaak is het eerste aanspreekpunt bij problemen, maar voor universitaire studenten kan de [studentenpsycholoog](#) (je kunt vrijblijvend naar het [open spreekuur](#) komen) helpen om problemen te verhelderen en naar oplossingen te zoeken.

Loopbaan

Onzekerheid over werken op academisch niveau na de studie.

Ik ben .. jaar en heb ondanks dat ik best intelligent bent altijd vrij simpele baantjes gehad, vanaf mijn 18e, die nooit goed liepen. In mijn eerste baan (verkoopster in boekhandel) ben ik zelfs ontslagen, waarom is mij nooit goed duidelijk geworden (ik denk vanwege mijn persoonlijkheid). Later ben ik getrouwd en heb kinderen gekregen. Drie jaar geleden heb ik nog een half jaar administratief werk gedaan maar ook daar kon ik niet blijven (wist ik van tevoren maar ik had toch gehoopt ...). Nu ben ik dan eindelijk met m'n droomstudie begonnen en het gaat goed (geniet er erg van, slaag overal voor). Het probleem is alleen dat, ik ben nu op de helft, ik niet op academisch niveau durf te werken. Ik ben doodsbang om te falen en ben er van overtuigd dat ik het niet aankan. Ook lesgeven niet, de scholieren zullen me afmaken! Misschien zal ik weer een administratief baantje opzoeken (maar zelfs daar was ik niet echt goed in). Voor de 'grap' zeg ik tegen iedereen in mijn omgeving die vraagt wat ik met de studie wil doen: ik ga schoonmaken. Ik meen dat echter serieus al gelooft niemand dat. Hoe kom ik hieruit, vanaf? Het is toch zonde dat m'n studie straks geen rendement oplevert!

Onzekerheid aan het einde van de studie

Veel studenten (ook de 'jonkies' die nooit ontslagen zijn) krijgen aan het einde van de studie

gedachten als:

"Wat stelt het nu helemaal voor, die studie (Als ik het kan halen, moet het wel een laag niveau zijn geweest)"

"Wat heb ik nou geleerd waar een werkgever iets aan heeft?"

"Ik ben erdoorheen gekomen met veel mazzel, maar ik kan niet echt op academisch niveau functioneren"

"Ik wil overal werken, maar niet in het vakgebied waarvoor ik heb gestudeerd. Ik wil niets meer te maken hebben met al die opgeblazen, dikdoenerige historici/ psychologen/ letterkundigen/ artsen etc (invullen wat van toepassing is)."

"Geef mij een rustig plekje bij de super / plantsoendienst / postkamer. Daar kan ik geen kwaad voor de maatschappij en mijzelf de ellende van een afgang besparen."

Oorzaken van onzekerheid en maatregelen

Behalve dat het misschien mensen zijn die hoe dan ook niet snel een hoge pet van zichzelf ophebben, spelen er nog een paar zaken:

1. Veranderingen in de laatste fase van de studie

Aan het einde van de studie zitten relatief veel studieonderdelen die niet meer op routine gedaan kunnen worden, maar die meer gaan lijken op het werk dat de afgestudeerde waarschijnlijk gaat doen. In tentamen doen, ontwikkel je een zekere routine. Je weet op een gegeven moment wel wat voor jou de beste aanpak is en als je die routine maar met een zekere regelmaat afdraait, volgen de cijfers en punten "vanzelf".

Maar naarmate de studie vordert, komen er vaak meer onderdelen die wat minder gestructureerd zijn of waar je geen ervaring mee hebt: Presentaties houden, samenwerken voor een project, vanuit een vaag onderwerp een concrete probleemstelling formuleren en die beantwoorden.

Bovendien worden de criteria waarop een en ander beoordeeld wordt ook wat vager.

Ongestructureerde taken vinden mensen vaak moeilijker dan gestructureerde taken, vage beoordelingen zijn moeilijker aan te sturen dan heldere, en bij werk waar je geen ervaring mee hebt, kun je jezelf minder makkelijk geruststellen door te denken dat het de vorige keer toch ook goed is gegaan. Omdat je weet dat dit soort klussen op een dag je werk zullen zijn en jij je er helemaal nog niet safe bij voelt, is het geen aantrekkelijk idee op dat niveau te solliciteren.

Maatregelen

Zelf veel structuur aanbrengen in vage taken door:

Lees over deze taken (Hoe schrijf ik een tekst? Hoe doe ik onderzoek? Hoe houdt ik een presentatie?

Hoe werk ik taakgericht in projecten?) Je krijgt dan meer zicht op de deeltaken van zo'n grote klus en meer kijk op de criteria / doelen: wanner is het "goed", waar moet het heen?

Maak duidelijke plannen en bespreek die met de beoordelaars van het uiteindelijke werk.

2. Onduidelijk beeld van een academische functie

Het beeld dat mensen hebben van een functie op academisch niveau is vaak niet helder. Dat is ook lastig, want er zijn heel veel verschillende soorten functies op dit niveau waarbij elke keer weer andere kwaliteiten belangrijk zijn. Bijvoorbeeld:

Heb je een wetenschappelijke functie? Heb je een baan die aansluit bij je eigen vak of ben je om je algemene vaardigheden (goed analyseren, schrijven, speuren in literatuur, organiseren) aangenomen? Heb je veel contact met collega's, moet je veel samen doen? Heb je veel contact met klanten / publiek / subsidiegevers?

Een en ander is ook afhankelijk van de organisatie waarin je komt te werken en de baas (bazin) die je daar krijgt. Bij de ene werkgever wordt een starter goed gecoached, bij de ander in het diepe gegooid en bij drie zit het er tussen in.

Maatregel

Probeer een duidelijker beeld te krijgen van de functies die jou aantrekkelijk lijken. Zoek contact

met mensen die deze functies vervullen en ga ze uit horen over hoe zij hun dag doorbrengen en wat er van hen verwacht wordt. Probeer ergens stage te lopen om een stukje van de wereld beter te leren kennen zonder meteen zoveel verantwoordelijkheid te krijgen.

3. Denkfouten

In het denken over dit soort dingen sluipt wat overdrijving:

Of je krijgt een baan op academisch niveau (wat dat ook moge zijn, zie 2) of je gaat vuilnis ophalen. Iets er tussenin lijkt niet meer te bestaan.

Maatregel

Probeer een duidelijker beeld te krijgen van de arbeidsmarkt in het algemeen. Wat zit er tussen en wat zou bij jou passen?

Je kunt hierbij ondersteuning zoeken bij de [Studiekeuze- en loopbaanservice](#).

Wil je anders leren denken en niet langer beperkt worden door denkfouten, dan kun je je opgeven voor de [Rationeel Emotieve Training](#).

4. Onduidelijkheid over persoonlijke kwaliteiten

Je realiseert je dat je in een baan meer nodig hebt dan alleen intellectuele kwaliteiten. Je persoonlijkheid is ook belangrijk (zeggen "ze"). Ook dit is glibberig terrein: wat is je persoonlijkheid? Deugt ie wel of is ie zwak? Wat te doen als je een foute persoonlijkheid blijkt te hebben? Met andere woorden: als we gaan nadenken over onze persoonlijkheid raken we in de war want we weten niet wat dat is (in het algemeen) en weten niet hoe die van ons is (in het bijzonder).

Maatregel

Probeer niet te denken in "persoonlijkheden" maar in "eigenschappen", "gewoonten", "sterke en zwakke kanten", "Sympathieën en antipathieën (Wat voor mensen vind jij prettig om je heen te hebben? Wat voor "persoonlijkheden" moeten dat zijn?)

Analyse

Leg de informatie van 1, 2, 3,4 naast elkaar en analyseer aan de hand van het volgende:

"Wat wil je, wat kun je?" versus "Wat wordt er gevraagd?" Waarschijnlijk is het gat dat je waarneemt tussen de eisen en jouw kwaliteiten al wat kleiner geworden. Waarschijnlijk (ik weet het zeker, eigenlijk) ben je niet de ideale kandidaat voor de functies (die bestaat namelijk niet) die jou aantrekken. Beoordeel hoe je die verschillen eventueel kleiner zou kunnen maken.

Tot slot

Het is een heel verhaal geworden en daarbij is jouw levensgeschiedenis ook nog wat afwijkend van "de gemiddelde" student. Dat roept een aantal vragen op.

Is dit je eerste opleiding na je middelbare schooltijd? Wat was er dan met jouw persoonlijkheid dat je ontslagen werd? Als jij faalt, wat gebeurt er dan precies? Wat versta jij onder het rendement van je studie?

Desgewenst is per e-mail naar antwoorden op deze vragen te zoeken. Realiseer je wel dat een e-mail correspondentie geen vervanging kan zijn van contact met een professional (beroepskeuzeadviseur, psychotherapeut, huisarts). Neem als het echt slecht met je gaat contact op met een van deze personen. Je bent voor een eerste gesprek ook van harte welkom op het [open spreekuur](#) van de [studentenpsychologen](#).

Planning en uitvoering

Plannen lukt niet: studie-impasse

Ik zeg telkens tegen mezelf dat ik een planning moet maken, maar uiteindelijk doe ik het niet, en wordt het een zootje.

Nu zit ik onwijs in de stress, omdat ik bijna tentamens heb; ik moet nou opeens heel veel doen, terwijl ik in het begin van dit collegejaar juist heel weinig heb gedaan. Ik werk nl. het beste onder druk, alleen nu is de druk te hoog waardoor ik door de bomen het bos niet meer zie. Ik weet echt wel wat ik moet doen; planning maken, goed je tijd verdelen, enz. Maar toch lukt het me niet om het zo te doen.

Ik neem me altijd voor om alles goed bij te houden. Dat doe ik dan vervolgens niet waardoor ik me 's avonds en in het weekend onwijs "stom" voel, waardoor ik dan pas ga studeren. Het gevolg is dat ik dan haast nooit ergens naar toe ga, en niet vaak m'n vrienden zie en ik 's avonds laat opeens ga studeren waardoor ik veel te weinig slaap. Eigenlijk ben ik constant met m'n studie bezig..... "ik moet nu beginnen.... (en dat vervolgens niet doen)".... "ik moet nog zoveel doen, ik kan niet weg".

Ik raak ook volkomen in paniek, wat nog meer achterstand oplevert. Ik vind het ook moeilijk om een goede planning te maken; ik maak altijd een vrij strakke planning maar eigenlijk weet ik dat ik die toch niet waar kan maken omdat ik niet streng genoeg ben voor mezelf. Ik heb ook nooit een idee hoeveel tijd ik nodig heb voor een bepaald vak; want het aantal uren per studiepunten kloppen toch niet altijd.

Ik ben dit college jaar al rommelig begonnen, hoe kan ik dat nou inhalen? Volgens mij heb ik de rest van m'n studentenperiode te maken met een achterstand, want ik zou niet weten hoe ik alles in kan halen.

Ik ben trouwens 1e jaars....ik ben nooit blijven zitten op de middelbare school, maar ik weet wel dat ik ook verkeert studeer; ik stap altijd alles in m'n hoofd, terwijl ik weet dat begrijpen en nadenken over een vak veel belangrijker en beter is...,maar volgens mij kan dat alleen als ik eerder begin, omdat ik daar nu echt geent tijd meer voor heb.

Ik weet dus eigenlijk wel wat ik moet doen, maar het lukt gewoon niet>>ik weet me er geen raad mee.

Het lijkt er op dat je in een studie impasse zit, die met name onder eerstejaars studenten vaak voorkomt en die goed is aan te pakken. De middelbare school leek vanzelf te gaan, maar de universiteit lukt dan ineens niet. Waarschijnlijk ben je op de oude vertrouwde manier doorgegaan en dan ontstaan vaak problemen. Dat is wel te begrijpen, want in vergelijking met de middelbare school gaat het bij de universiteit om veel studiestof, die moeilijker is en zul je jezelf wat betreft de tijd meer moeten sturen. (Meer informatie [verschillen vooropleiding en universiteit](#))

Als het dan niet lijkt te lukken, dan ontstaat er gemakkelijk een 'ruzie-achtig gesprek in jezelf' met aan de ene kant "Ik moet een planning maken, ik moet streng tegen mezelf zijn" en aan de andere kant "Het lukt me niet, ik maak er een zootje van". De conclusie is dan dat je 'stom' bent en dat je het niet verdient om gezellig met vrienden omgaan. (meer informatie over [gesprekken in jezelf](#)) En als je dan merkt dat je een achterstand hebt opgelopen, dan kan de 'paniek' toeslaan en ga je weinig effectief studeren, maak je onhaalbare plannen.

Wat nu te doen?

- Zelfverwijt helpt niet! Erkenning van het probleem en het besef dat je niet de enige bent wel. Als je de teksten in deze vraagbaak leest, dan zal je misschien verbaasd staan, want er staan opmerkingen van studenten die bijna identiek zijn aan de dingen die jij schrijft.

- Onderzoek hoe het probleem in elkaar zit. Kijk ook eens op de website [Studietips](#) en vul de [Checklist tentamens](#) en de studievragenlijst [Smart](#) in om problemen zo duidelijk mogelijk te beschrijven.
- Zie de achterstand onder ogen en raadpleeg zonedig een mentor / tutor of studieadviseur om een plan voor de rest van het jaar op te stellen. Misschien is er nog veel in te halen, maar zal je ook moeten accepteren dat je dit jaar niet voor 100% haalt. Een studieprogramma is namelijk zodanig opgebouwd dat je in principe een volle werkweek hebt. Daar nog eens iets extra's bij doen kan te zwaar zijn. Wel kun je proberen de achterstand niet groter te laten worden.
- Maak daarbij onderscheid tussen korte en lange termijn. Op de *korte termijn* is het nodig jezelf af te vragen of het realistisch is dat je de komende tentamens nog zodanig kunt voorbereiden dat je slaagt voor deze tentamens. Is dit niet het geval, dan kun je nu beter besluiten deze niet te doen. Een ander besluit kan zijn 1 tentamen te doen en andere voor deze tentamenperiode te laten schieten. Het is beter je te richten op 1 tentamen en die te halen, dan op meerdere tentamens en er geen enkele te halen, omdat het niet haalbaar was.
- Stel dus een uitvoerbaar plan op waarbij je een scherp onderscheid maakt tussen studeren en vrije tijd. Genoeg tijd voor de studie **EN** genoeg tijd voor andere activiteiten is nodig. Verbeter je wijze van studeren. Studeer actief, maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken, enz. Ga na of je de studiestof goed genoeg kent in verband met het komen tentamen. Maak oude tentamens, stel jezelf vragen en bespreek de stof met medestudenten. Zo bouw je vertrouwen op in jezelf op ([studeren voor dummies](#) en [tips studieproblemen](#))
- Volg zonedig een [training of workshop](#), of raadpleeg een [studentenpsycholoog](#)

Hierboven staan nogal wat tips en verwijzing naar nog meer adviezen en je zou jezelf hier overdonderd door kunnen voelen. Maar gun jezelf de tijd om een tot een betere aanpak van je studie te komen. Leer van je fouten en probeer enige tevredenheid te voelen voor wat je tot nu toe hebt geleerd en bereikt.

Plannen lukt niet: chaotisch studeren

Ik heb dit jaar bijna al mijn tentamens gehaald maar ik ben toch niet echt tevreden. Ik heb steeds het gevoel dat ik beter en harder moet studeren.

Ik denk dat ik ongeveer 16 tot 20 uur per week aan mijn studie besteed. Dit kan echter flink uiteenlopen. Rond tentamenperiodes studeer ik vaak 30 uur per week of meer. In tijden dat er geen werkstukken en tentamens zijn soms maar 10 uur.

Ik speel een muziek instrument en zit in een commissie en doe wat aan sport.

Volgens mij en mijn omgeving kan ik veel beter. De leraren zeiden het vaak. Dit dan bijv. naar aanleiding van toetsen waar niet voor geleerd kon worden, vragen in de klas: die deed ik dan heel goed terwijl gewone overhoringen vaak matig of voldoende waren. Mijn ouders zeggen het soms, vooral als ik zelf aangeef dat ik het gevoel heb dat ik beter kan en dat ik mezelf in de weg loop.

Ik ben namelijk erg chaotisch. Hoewel ik echt mijn best doe kan ik niet volgens planningen werken. Een tijdje gaat dit goed, maar na verloop van tijd mislukt dat weer. Ik moet echt precies uitwerken wat ik ga doen. Vooral als het veel kleine dingen zijn die ik moet doen, vertel ik aan iemand anders wat ik allemaal voor bezigheden denk te hebben en dan laat ik diegene alles in een logische volgorde zetten, soms met tijdsindeling erbij.

Ik heb heel veel moeite me aan het rooster te houden. Ik doe dan alles door elkaar zodat ik

eigenlijk alles maar half doe. Als ik bijvoorbeeld een kamer moet opruimen ben ik heel lang bezig en uiteindelijk is er weinig resultaat. Als ik verschillende opdrachten moet doen of onder tijdsdruk moet werken gebeurt hetzelfde.

Als het echt mis gaat, raak ik in paniek, omdat ik dan niet meer overzie wat ik allemaal moet doen. Soms doe ik dan maar helemaal niets meer. Soms ga ik ervoor zitten en bedenk wat ik allemaal in welke volgorde moet doen.

Ik raak regelmatig dingen (boeken, agenda, portemonnaie) kwijt en vergeet vaak dingen vergeet afspraken, namen van mensen, dingen die ik moest doen. Dit heeft iedereen natuurlijk wel, maar bij mij gebeurt het heel vaak. Het kost ook heel veel moeite om dit te voorkomen. Ik ben heel vaak bezig om te controleren of ik alles nog wel heb. Ik heb nu alles een vaste plaats gegeven en dan leg ik het daar heel bewust neer. Zo raak ik de laatste tijd minder kwijt, maar ik vergeet nog wel vaak dingen of kom afspraken maar half na.

Ik voel me hierdoor soms behoorlijk dom.

Ik heb dit probleem al vanaf de basisschool en heb er tijdens mijn studie en ook tijdens andere bezigheden veel last van.

Binnen mijn familie komt dyslexie voor. Ik zelf heb vroeger ook veel moeite met spelling gehad, doordat ik wel goed kan leren heb ik deze problemen grotendeels overwonnen. Ik heb echter wel eens gelezen dat mensen met dyslexie moeite kunnen hebben met het ordenen van dingen en met het doen van verschillende dingen in een bepaalde volgorde. Zou dit te maken kunnen hebben met mijn probleem. Wat kan ik doen om het probleem de baas te worden?

Hoewel je gemiddeld gezien misschien genoeg tijd aan de studie besteed, lijkt het er op dat je de tijd nogal onevenwichtig spreidt over de weken. Als je bepaalde periodes maar tien uur aan de studie besteed en dat in andere weken moet compenseren door 30 uur of meer te studeren, dan heb je het in de "30-uur-weken" misschien te druk, vooral als de muziek en de commissie in die tijd net zoveel aandacht vragen als anders. Bovendien zijn er behalve de muziek, sport en commissie (waarschijnlijk) nog andere dingen die je doet: slapen, douchen, eten kopen, koken en opeten, naar het postkantoor/ de dokter/ de kapper, lezen/tv kijken/surfen op het web, uitgaan etc, etc. Op een paar van deze dingen valt nauwelijks te bekijven (tenzij je jezelf verwaarloost), dus in de drukke studeer-weken kosten die bijna net zoveel tijd als in de rustiger weken.

Uit je eerste reactie valt niet op te maken hoe je tijdsbesteding er precies uit ziet. Dat hoeven wij ook niet exact te weten, maar voor jezelf kan het nuttig zijn om in het nieuwe studiejaar af en toe eens een weekje te tijdschrijven. D.w.z. elke dag bij te houden waar je allemaal tijd aan hebt besteed en hoeveel tijd. Je krijgt dan beter zicht op wat je allemaal probeert te doen in een week, of dat wel mogelijk is en hoe je je tijd evenwichtiger kunt indelen. Kijk op de [website Studietips](#) onder plannen en tijdsgebruik.

Voor toetsen waar je van te voren niet mee bezig hoefde/ kon zijn, haalde je betere cijfers dan voor toetsen waar je je op kon voorbereiden. Dit zou er op kunnen wijzen dat jij je niet alleen op de inhoud voorbereidde maar je ook zorgen maakte over je kans van slagen, waardoor je minder goed kon studeren en / of op het tijdstip van de toets nogal gespannen was, waardoor je prestatie onder deze omstandigheden minder was dan als je weinig aandacht aan de komende toets had besteed. Zoals je wellicht weet heeft spanning een negatief effect op het vermogen van mensen om na te denken, de extreme vorm hiervan is bekend en berucht als "[Black out](#)".

Je ouders en de leraren zeggen dat je beter kunt. Misschien maak jij daarvan:

"Als het beter kan, dan MOET het ook beter" (van jezelf of van ouders en leraren). Het zou best kunnen dat ze dit niet zo bedoeld hebben, maar het eerder als geruststelling/ en aanmoediging wilde geven: "Zie je wel je kunt het best, maak je maar niet zo druk om die stomme proefwerken, dan gaan ze net zo goed als onvoorbereide toetsen. Wij hebben alle vertrouwen in je. Jij twijfelt

er wel aan of je het kunt, maar wij niet".

Je stopt behoorlijk wat tijd en energie in het voorkomen van chaos. De maatregelen die je neemt zijn allemaal nuttig en verstandig. Toch gaan er soms dingen fout. Wat is er aan de hand?

Je bent misschien een tikje warhoofdiger dan de gemiddelde persoon van jou leeftijd en geslacht. Maar je lijkt ook een tikje perfectionistischer. (Ik heb mijn tentamens gehaald, maar ik ben niet tevreden. Als ik een plan maak vertrouw ik het zaakje niet en dan laat ik er iemand anders ook naar kijken. Ik ruim niet een kast op maar probeer mijn hele kamer in een keer op te ruimen) Je begint met verstandige dingen te doen om nare gevolgen van warhoofdigheid te voorkomen, maar dan neemt je perfectionisme het over en wil alles tot in de puntjes regelen. Dat gaat natuurlijk niet, dus soms dreigen er toch dingen fout te gaan en de gedachte daaraan maakt je wat gespannen. Door die spanning kun je iets minder goed nadenken wat je nu moet doen, dat merk je zelf ook, of je bent niet tevreden met de oplossingen die je verzint omdat ze niet perfect zijn. Daardoor wordt je nog iets meer gespannen en daardoor kun je iets minder helder denken en dan draait de cirkel rond tot je zo over je toeren bent dat je er helemaal geen grip meer op hebt. Je stopt dan met dingen doen, en dat is ook heel verstandig, maar zoals je er zelf over schrijft lijkt het er op dat je dat nogal stom en slap vindt van jezelf.

Denk er eens over na of je het hier mee eens bent, en als dat zo is probeer dan je perfectionisme een beetje te sussen.

- Kijk eens of het wel mogelijk is voor een mens om alles te doen wat jij wilt en stel je doelen wat realistischer.
- Denk eens na over hoe erg het is als de dingen die je wilt niet lukken of niet helemaal lukken. Maak eventueel een "worst case scenario": wat is het ergste dat er kan gebeuren als.....fout loopt.
- Probeer in het bestrijden van je perfectionisme niet te perfectionistisch te zijn. Het is een lastig iets om vanaf te komen, omdat het je vaak ook veel oplevert om de dingen goed te willen doen (beloningen, waardering) en ambitieus te zijn. Dus: als je jezelf toch weer op perfectionistische neigingen betrapt, niet boos worden op jezelf dat je het niet onder controle hebt.

Mensen met dyslexie hebben vooral problemen met het ordenen van dingen die met taal te maken hebben: spraakklanken, letters, teksten analyseren, werkstukken schrijven.

De problemen waar jij het over hebt kunnen zij natuurlijk ook hebben, maar die staan los van de dyslexie en komen ook voor bij mensen die niet dyslectisch zijn. Ten eerste omdat niet iedereen "van nature" even geordend is. Ten tweede omdat iedereen gespannen kan raken en daardoor chaotischer gaat denken/ handelen. Mensen met dyslexie hebben een voor de hand liggende spanningsbron: de dyslexie en de fouten die ze daardoor maken en de (soms) negatieve reacties van de omgeving daarop. Het zou dus kunnen dat dit soort problemen relatief veel voorkomen bij dyslectici, maar ze zijn er waarschijnlijk geen direct gevolg van.

Heb je bovenstaande informatie doorgenomen en waar mogelijk toegepast, maar toch het idee dat er iets anders aan de hand is, dan ben je altijd welkom op het [open spreekuur](#) van de [studentenpsychologen](#). We kunnen het probleem dan verder onderzoeken. Je naamt voornamelijk last te hebben van aandachtsproblemen (dingen vergeten, niet alles tegelijk kunnen doen). Heb je het idee dat je ook last hebt van hyperactiviteit en impulsiviteit, dan kan het handig zijn dit eens nauwkeurig met de studentepsycholoog op een rijtje te zetten.

Psychische klachten en problemen

Eetproblemen

Ik ben een studente van 22 en ik zit eigenlijk al sinds jaar en dag met eetproblemen. Die niet zo heel ernstig zijn, maar wel lastig.

Toen ik 14 was ging ik over op helemaal bijna niets eten; een appeltje per dag en na mijn warme eten stak ik vaak mijn vinger in mijn keel. Ik woog toen ongeveer 40 kg bij 1.64. Een jaar erna was dat eigenlijk vrij plotseling over, ik kan me niet meer helemaal herinneren waarom, maar toen begon ik te schransen. Echt dik werd ik nog steeds niet, maar ik kwam dat jaar wel tien kilo aan tot ongeveer 49, 50 kg. De jaren erna ging ik vrij intensief sporten en omdat dat zo belangrijk voor me was moest ik wel goed eten, en kon ik niet meer mijn vinger in mijn keel steken of mezelf uithongeren. Bovendien was ik best trots op mijn lijf, voor wat het allemaal voor elkaar kreeg.

In die jaren kwam ik nog ongeveer vijf kilo aan, maar dat had denk ik meer te maken met het ouder worden en het creëren van meer spier, dan met iets anders. Wel kreeg ik tot twee keer toe een ernstige blessure, waardoor ik een keer voor ongeveer vier maanden uit de running was en een keer anderhalf jaar. Ik kwam dan een aantal kilo aan omdat ik juist heel veel ging eten uit verveling en niet sportte, maar dat ging er met sporten wel weer af. Al ging het de laatste keer wat moeizamer eraf, omdat ik als student toch minder sportte en ongezonder at en meer biertjes dronk. Maar door een moeilijke liefdesgeschiedenis verloor ik ook die laatste keer weer een heel aantal kilo's. Dat was winter 97/98. In de zomer kreeg ik voor de zoveelste keer een ongelukje; een weekje in het ziekenhuis en niet sporten. Maar nu vlogen de kilo's eraan. Deze winter heb ik daarom een dieet gevolgd, maar dat is er allemaal al weer lang bij. En dat komt omdat ik zo ontzettend veel eet. Ik heb er echt last van. Als ik eet kan ik niet meer stoppen. Het lijkt op een verslaving. Vroeger kon ik mezelf vrij goed in de hand houden. Maar ik heb nu het gevoel dat ik alle controle erover ben kwijtgeraakt. Ik eet heel vaak tot ik ontzettende buikpijn heb of bijna moet overgeven. Maar ik steek nooit meer mijn vinger in mijn keel. Soms zou ik willen dat ik dat kon, maar dat kan ik niet. Ik eet nooit snoep of chips of patat of zo iets dergelijks, maar gewoon alles wat in de diepvries of de koelkast ligt. Dat dieet ging wel goed, want ik kan ook heel goed niet eten, maar het lijkt wel of ik niet gewoon normaal kan eten. Ik sport weer, dus ik mag gewoon zo al best wel veel eten, bovendien heb ik helemaal geen aanleg om dik te worden. Ik voel me er zo ongelukkig door. Ik voel me vooral heel ongelukkig als ik me weer helemaal heb volgepropt, maar meestal ga ik dan alleen maar meer eten. Het afgelopen jaar is er nogal veel veranderd in mijn leven, misschien heeft het daar wel mee te maken? Kun je ergens terecht voor ondersteuning bij het bereiken van een normaal eetpatroon? Vaak denk ik de hele dag aan eten, daar wordt ik helemaal gek van. Ik voel me echt op de een of andere manier afhankelijk worden van eten. Ik heb het gevoel dat het me alleen niet echt lukt.

Eetproblemen komen vooral bij vrouwen veel voor en kunnen een grote persoonlijke last voor iemand betekenen. Verandering in eetpatronen kunnen samenhangen met belangrijke gebeurtenissen. Dat lijkt voor jou ook het geval te zijn. Je beschrijft dat je al jaren last hebt van eetproblemen en dat dit je zeer sterk bezig kan houden. Dat je om hulp vraagt is een goede eerste stap, maar voor een goede aanpak van eetproblemen is tijd en volharding nodig. Wondermiddelen lijken niet te bestaan. We geven hieronder een overzicht variërend van zelfhulp als het lezen van goede literatuur tot professionele gespecialiseerde hulp. Bij jouw lange geschiedenis met eetproblemen lijkt professionele hulp op z'n plaats.

- Hoe je zelf te helpen? Er bestaan een aantal goede boeken over eten en problemen daarbij. Een voorbeeld daarvan is te vinden in de reeks 'Zorgen voor jezelf' van uitgeverij Boom:

Maak je niet dik

Ook op internet is veel informatie te vinden, zoals de homepage van de [Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa](#) met informatie over eetproblemen, zelfhulpgroepen, enz.

- Een aantal gezondheidscentra geven cursussen over omgaan met eten. Het gaat daarbij niet alleen om voorlichting over voeding, maar ook om zelfacceptatie, ontwikkelen van goede eetgewoonten, enz. Vraag je huisarts of deze weet waar er bij jou in de buurt een mogelijkheid is.
- De [studentenpsycholoog](#) kan je met een paar gesprekken helpen om de zaken op een rijtje te krijgen. Het kan echter nodig zijn je te verwijzen voor specialistische hulp op het gebied van eetproblemen.
- Gaat het meer om een behandeling (hooguit 10 gesprekken) dan is te denken aan de [Eerstelijnspsycholoog](#) (via de huisarts). Als het probleem zeer met je persoonlijke levensgeschiedenis is verweven dan is een psychotherapeutische behandeling te overwegen (overzicht [psychologen / psychotherapeuten](#) en meer informatie over behandeling, kosten, enz.). Voor de verzekering is meestal verwijzing door de huisarts nodig.
- Gespecialiseerde behandeling van eetstoornissen is ondermeer te vinden bij [Centrum Eetstoornissen Ursula](#).

Paniek: duizelig en benauwd in de supermarkt

Ik ben een vrouw van 30 jaar en studeer aan de Universiteit Leiden en schrijf u deze brief, omdat ik bang ben dat er iets mis is met me.

Twee weken geleden toen ik in de rij stond bij een drukke supermarkt, werd ik plotseling duizelig en raakte ik buiten adem. Ik was bang dat ik flauw zou vallen of over moest geven of zo, maar ik kon nergens zitten. Mijn hart klopte als een bezetene en ik was enorm aan het zweten. Op een of andere manier heb ik de supermarkt uit kunnen komen.

Omdat ik bang was dat ik fysiek niet in orde was, ik ben namelijk vier maanden zwanger, ben ik naar mijn huisarts gegaan voor een medische controle. Hij zei echter dat er niets met me aan de hand is.

Ik durf nu niet meer te gaan winkelen, ik krijg het al benauwd bij het idee om naar de supermarkt te gaan. Mijn man vindt dat ik me aanstel en wordt boos als ik er over begin. Ik weet niet wat ik moet doen en hoop dat u me advies kunt geven.

Het is natuurlijk moeilijk om op afstand een 'diagnose' te stellen. Maar uit wat je beschrijft is op te maken dat het gaat om hyperventilatie-achtige klachten. Verandering van de ademhaling (een gevoel te stikken) valt meestal het sterkst op. Het lijkt daarbij of je lucht te weinig hebt, maar in feite heb je zuurstof (in verhouding tot de hoeveelheid koolzuur) te veel waardoor de reflex van je longen om in te ademen trager is dan jij prettig vindt. Jij wilt alweer inademen, maar je longen "vinden" dat er nog zuurstof genoeg is en werken niet mee.

Je lichaam gedraagt zich alsof er sprake is van een zeer angstige situatie en je lichaam prepareert je als het ware om te vechten of te vluchten. Omdat je beseft dat er in je omgeving geen dingen zijn waar je bang voor hoeft te zijn, schrik je ("Wat is er met me aan de hand?") van de lichamelijke activatie en dat versterkt weer de lichamelijke activatie (meer ademnood, hartkloppingen etc.).

In situaties waarin het net is alsof je niet weg kunt ("Ik wil hier weg, maar ik kan toch zo maar niet weglopen") krijg je het extra moeilijk: je lichaam geeft aan dat je beter kunt vluchten, je verstand zegt dat dit onzin is. Je raakt in verwarring over wat je het beste kunt doen en dit versterkt mogelijk de lichamelijke reacties nogmaals.

Door je zwangerschap reageert je lichaam misschien anders of sterker dan voorheen op ongemakken als honger hebben (en daar een beetje duizelig van worden), lang staan, in een ruimte zijn met veel mensen die dicht bij staan dan je prettig vindt etc.

Op het web is veel informatie te vinden over dit onderwerp, bijvoorbeeld onder de steekwoorden angst, paniekaanval en hyperventilatie.

Je angst om te gaan winkelen is voor mensen die dit niet kennen moeilijk te begrijpen: er lijkt immers niets aan de hand te zijn. Maar dat geldt ook voor angsten die ze waarschijnlijk zelf wel kennen. Veel mensen hebben immers wel eens last "onnodige angsten". De angst voor spinnen of muizen, hoogtevrees, bloed zien, reizen in een vliegtuig en spreken voor een publiek zijn hier bekende voorbeelden van. Ze vallen alleen niet zo op omdat het om situaties gaat die meestal makkelijk zijn te vermijden (in tegenstelling tot boodschappen doen). Zoek zo nodig iemand anders dan je partner om mee te praten. Maar informeer je beiden over deze serieus te nemen klacht.

Wat verder te doen?

- Probeer de situaties waar je tegen op ziet zo min mogelijk te vermijden, want dan kan de angst toenemen. Je gaat er bij vermindering namelijk vanuit dat (1) de panieklachten weer zullen optreden in een winkel en (2) je dit niet aan zult kunnen. Daardoor leer je niet dat beiden onwaar kunnen zijn. Ook bestaat dan de kans dat je steeds meer situaties gaat vermijden.
- In de [zelfhulpbibliotheek](#) van [PITSstop](#) zijn meerdere boeken te leen over angst en paniek. Lees bijvoorbeeld: **Leven met een paniekstoornis**. Fred Sterk & Sjoerd Swaen. Houten/Mechelen, Bohn Stafleu Van Loghum, 2001. Dit boek behandelt oorzaken, behandelingsmethoden en zelfhulptechnieken bij de paniekstoornis met en zonder agorafobie.
- Bespreek de situatie met een [Studentenpsycholoog](#)
- Zoek behandeling bij een [Eerstelijnspsycholoog](#) (via de huisarts)

Verlatingsangst

Beste studentenpsychologen,

Mijn vraag heeft te maken met het gevoel wat ik heb als mijn vriend op vakantie gaat voor 5 dagen. Ik voel me nu al benauwd, mijn hart klopt als een gek en ik kan praktisch niet eten. Wat kan ik hier aan doen? 4 jaar geleden had ik hetzelfde en ben toen 7 kilo in 6 dagen afgevallen door de stress, waar ligt dit aan en wat kan ik doen om deze 5 dagen voor mij gemakkelijker te maken? Alvast bedankt.

Wat naar dat je zo bang wordt als je vriend een aantal dagen weg moet. Waar ben je precies bang voor? Wat zou er kunnen gebeuren? Het is goed dat voor jezelf te onderzoeken. Vervolgens zou je kunnen nagaan of het scenario waarvoor je bang bent ook veel kans heeft om te gebeuren.

Vaak liggen aan angst gedachten ten grondslag en die gedachten zijn niet altijd reëel. Door gedachten onder de loep te nemen en er op die manier wat afstand van te nemen, kun je ze uitdagen om hun geldigheid te onderzoeken. Vaak merk je dan dat je ook anders over de situatie kunt denken en daarmee minder angstig wordt.

Angst roept bij bijna ieder mens vermindering op. Niemand wil zich angstig voelen en dus gaan we wat ons beangstigt uit de weg. Op de korte termijn lijkt dat te werken. Immers, de angst neemt af. Op de lange termijn is het echter niet handig, want je toetst je angst niet. Je gaat het niet aan en leert dus ook niet dat je het wel aan kunt. Emoties komen en gaan en dus ook angst en onrust. Vaak vermijden we en voorkomen we zo dat we de piek van angst bereiken, maar daarmee maken we ook niet mee dat na die piek het gevoel als vanzelf afzakt.

Het is dus goed je gedachten te onderzoeken en de dagen alleen toch aan te gaan. De kunst is dan van tevoren een strategie te bedenken van hoe je dat aangaat en hoe je het aanpakt. Misschien helpt het die dagen gezellig wat af te spreken met vriendinnen. Voor angstige momenten kun je ontspanningsoefeningen aanleren. Misschien is het handig een fijn boek of leuke DVD klaar te hebben liggen als afleiding voor de moeilijke momenten.

Door die dagen door te komen, kun je leren dat je als mens vaak meer aankunt dan je denkt en dat de angst dan langzaam begint uit te doven.

Als je meer tips wilt over het aanpakken van angst, dan zijn de volgende boeken voor jou interessant:

Gedachten en gevoelens. Breng je stemmingen en je leven op orde.

Mathew McKay, Matha Davis, Patrick Fanning. Oakland, New Harbinger Publications, 2001.

Dit boek over cognitieve gedragstechnieken is opgezet als instructieboek, zodat men de technieken stapsgewijs kan oefenen op weg naar verandering.

Angst beheesen met aandacht: een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek. Jeffrey Brantley. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, 2004. Dit boek is bedoeld voor iedereen die minder te lijden wil hebben onder angst, stress, piekeren, fobieën of paniek. Het is een praktisch en toegankelijk boek met effectieve aanwijzingen om de balans in je leven te herstellen.

Dat durf ik niet. Over angsten en fobieën. Theo IJzermans en Annette Heffels.

Meppel/Amsterdam, Boom, 2002.

De lezer wordt uitgenodigd om de eigen angsten te onderzoeken en wat men er zelf aan kan doen om de angst onder controle te krijgen.

Uit de ban van je fobie: zelfhulpboek om fobieën te overwinnen. Cor Anneese/Tino Pol.

Ede/Antwerpen, Zomer & Keuning, 1992.

Zelfhulpboek voor fobische mensen. Met oefenprogramma's adviezen en tips om angsten en vermijdingen de baas te worden.

Meer zelfhulpmaterialen zijn te vinden in de [zelfhulpbibliotheek](#) van [PITSstop](#).

Ben je student van de universiteit Leiden en lukt het je in je eentje niet met de gegeven adviezen het probleem aan te pakken, dan ben je iedere werkdag van harte welkom op ons [open spreekuur](#).

We kijken dan of vijf gesprekken bij de studentepsycholoog je verder kunnen helpen, of dat een verwijzing naar elders je beter helpt. Soms kan een training ook helpen.

Schrijven

Werkstuk schrijven uitstellen

Ik stel het schrijven van een werkstuk steeds uit. Hoe dit aan te pakken?

Je vraagt je af wat je kunt doen om weer op gang te komen met het schrijven van een werkstuk. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom studenten bepaalde karweitjes uit stellen. De meest voorkomende redenen, soms ook in combinatie met elkaar voorkomend zijn;

1. De schrijver weet niet wat hij/zij moet schrijven.
Bij werkstukken en scripties ontstaat dit probleem vaak doordat de schrijver geen duidelijke probleemstelling heeft geformuleerd. M.a.w. er is geen vraag die de schrijver in het leeswerk eens lekker uit kan pluizen en waarop in het werkstuk antwoord wordt gegeven. Bijgevolg weet de schrijver dus niet wat hij/zij zal schrijven. We raden je aan

eerst goed na te denken over een probleemstelling voor je werkstuk, zet iets op papier, formuleer, herformuleer en leg het voor aan een studiegenoot. Als je zelf tevreden bent, maak je een planning voor de verdere werkzaamheden aan het werkstuk. Daarna maak je een afspraak met de docent waarin je de probleemstelling en de planning bespreekt. Zoek uit wat je verder van deze docent kunt verwachten qua begeleiding.

2. De schrijver wil het in een keer goed doen. Schrijvers die hier last van hebben, proberen vaak drie dingen tegelijk te doen: Nadenken, schrijven en redigeren. Dit zijn alle drie lastige werkzaamheden die je beter gescheiden uit kunt voeren. Dus: eerst lezen, nadenken en allerlei losse flodders en schema's op papier zetten. Dan: hiervan een schema maken en dit uitwerken in een enigszins lopend verhaal. Tot slot: Deze tekst (bij voorkeur na een paar dagen pas) redigeren.
3. De schrijver is bang voor kritiek van de docent. Dit is het lastigste om aan te pakken, want kritiek is niet te vermijden. Een goede docent zal altijd met suggesties komen hoe het nog beter had gekund. Als je geen kritiek krijgt is er eigenlijk pas reden voor ongerustheid. De beste aanpak lijkt ons dat je jezelf voorhoudt dat je het vak aan het leren bent en dat je het nog niet hoeft te kunnen. Bovendien: Ook mensen die afgestudeerd/ gepromoveerd/ hoogleraar zijn en publiceren in wetenschappelijke tijdschriften krijgen kritiek van hun redactie en van collega's.
Probeer gesprekken met de docent zo zakelijk mogelijk te voeren. D.w.z.:
 - Zet van te voren op papier waar jij het over wilt hebben
 - Maak aantekeningen van de opmerkingen van de docent
 - Als je niet begrijpt waar hij/zij het over heeft, zeg dat dan
 - Maak duidelijke afspraken wat je nu verder gaat doen en wanneer je weer iets inlevert.

Als we er helemaal naast zaten met onze veronderstelling over de oorzaken van je uitstellen zullen we het graag van je horen. Geef dan wat informatie over wat je wel al aan het werkstuk hebt gedaan, zodat we ons advies daarop kunnen afstemmen.

Raadpleeg ook informatie over het schrijven van scriptie en werkstukken op de [Studietips](#) website.

Scriptie lukt niet

Ik ben 27 jaar en al heel wat jaar ' bezig' met afstuderen. Ik ben altijd een zeer goede student geweest, maar die wel op het laatste moment werkte.

Met mijn scriptie word ik overrompeld door schuldgevoel, "omdat het zo lang duurt", "omdat ik mijn kansen op de arbeidsmarkt verspeel", "omdat ik me een watje voel".

Hoe doorbreek ik dat schuldgevoel, zodat ik tot praktisch studeren kom?

Wellicht is het een schrale troost, maar besef dat je niet de enige bent die moeilijk de studie afrondt. Het schrijven van een scriptie is een berucht punt bij studenten. Zoals je maar al te zeer merkt: schuldgevoel en zelfverwijt helpt niet, maar wat dan wel?

1. Analyseer zo nuchter mogelijk het probleem, want dan komen er langzaam maar zeker oplossingen in zicht.

Je schrijft

- 'Ik ben altijd een zeer goede student geweest'. Dat geeft mogelijkheden tot een goede scriptie en later een plaats op de arbeidsmarkt. Tegen de tijd van een sollicitatiegesprek zal je een aannemelijk verhaal moeten hebben over vertraging in de studie. Dat zie je dan wel. Je kunt daarbij tegen die tijd ook hulp en tips krijgen van het [Studiekeuze en Loopbaanservice](#)

- 'maar die wel op het laatste moment werkte'. Dat geeft nu moeilijkheden omdat je bij het schrijven van een scriptie in hoge mate jezelf moet sturen. Daar is het volgende over te zeggen:
2. Informatie verzamelen. Op de [website Studietips](#) is veel te vinden over [schrijven](#) ; [tijdgebruik](#) ; ['langstudeerders'](#) en zie ook de andere adviezen over schrijven in deze Studentenvraagbaak.
Het scheppen van goede productieve condities is van het grootste belang, zeker als je van jezelf weet dat niet zo'n sterke zelfstuurder bent.
 3. Begeleiding voor Leidse studenten. Voor Leidse studenten zijn er verschillende mogelijkheden
de [workshop scriptieschrijven do's en don'ts](#)
de [training scriptieproblemen oplossen](#)
de [afstudeergroep](#)

Om het probleem verder te analyseren en naar oplossingen te zoeken zou je naar het [open spreekuur](#) kunnen komen van de [studentenpsychologen](#)

In het begin schreef ik al dat je niet de enige bent en daarom zijn er vele mogelijkheden ontwikkeld om het probleem op te lossen. Neem er even de tijd voor om de beste manier uit te zoeken.

Moeite met artikel en scriptiebegeleider

Waarom is het artikel, waarop mijn scriptie (exacte richting) op is gebaseerd, zo gigantisch vaag? Er zit geen kop noch staart aan en nergens wordt expliciet iets uitgerekend; de motivering van wat ze doen en de conclusie van wat ze deden blijft me onbekend.

Praten met mijn begeleider heeft ook nauwelijks zin want die is net zo chaotisch en 'vrij-blijvend'. Als 'de' wetenschapper zo slim is waarom is ie dan niet in staat om een helder artikel te schrijven? Ik heb sinds ik afstudeer nauwelijks iets bijgeleerd, mijn motivatie daalt snel.

Mijn vraag is of ik dit moet 'nemen'; mag mijn scriptie dan net zo vaag zijn?! Dat is geen wetenschap! Help, ik wil mijn studie LEUK vinden! Wat moet ik doen!?

- Eerst een paar opmerkingen:
Ook slimme wetenschappers zijn niet automatisch goede schrijvers. Vandaar dat er speciale cursussen bestaan voor wetenschappelijk schrijven.
- Het verschil tussen vaag en diepzinnig is niet altijd even gemakkelijk te maken. Het zou kunnen dat je terecht constateert dat dit een vaag verhaal is, dat bijvoorbeeld alleen maar gepubliceerd is omdat de auteur een belangrijke positie inneemt in deze tak van wetenschap. Maar het is niet uit te sluiten dat jij dit artikel onderschat en dan is het jammer dat je geen zinvol gesprek met je begeleider over dit artikel kan voeren.
- Omgaan met een begeleider is soms voor studenten een kunst apart. Een student coachen om een goede scriptie / afstudeeropdracht te schrijven is een specifieke vaardigheid die sommige docenten goed en anderen slechts hoogst matig beheersen.

Advies:

- Een scriptie of het proces dat er aan voorafgaat, zal aan bepaalde eisen moeten voldoen en met je docent nu over deze regels in discussie gaan is niet zinvol. Misschien heeft jouw docent de opvatting dat een "echte wetenschapper" ook uit vage teksten iets moois kan distilleren en dat een student tegen de tijd dat hij/zij afstudeert deze worsteling zelfstandig aangaat. Realiseer je dat een 'autoriteit' zich meer kan veroorloven dan een

student die een scriptie schrijft. Dat is niet rechtvaardig, maar dat is nu eenmaal een gegeven.

- Het schrijven van een scriptie is een hele klus, maar als het goed loopt geeft dit schrijven toch wel voldoening ('leuk'). In de Studentenvraagbaak is meer informatie te vinden over de aanpak van uitstellen van schrijven en moeizame samenwerking en op de website [Studietips](#) zijn adviezen te raadplegen over schrijven en de problemen die zich daar bij voordoen.
- Voldoening bij een activiteit hangt samen met:
 1. Stellen van duidelijke doelen. Om te beginnen dit artikel zo helder mogelijk maken (Contact opnemen met de auteurs?) en er mee verder gaan, of andere literatuur (Is het gewraakte artikel het enige op dit terrein? Is het het eerste en laatste dat over dit onderwerp verschenen is of zijn er daarvoor en daarna nog andere artikelen over verschenen? Is er in de vakliteratuur op gereageerd?) of zelfs een andere deskundige erbij zoeken (Is de begeleider de enige in Nederland die verstand heeft van dit onderwerp? Kun je een eventuele andere deskundige consulteren?) We beschikken over te weinig gegevens om daar een uitspraak over te doen.
 2. Waarneembaar resultaat van de inspanning. Spreken over het onderwerp van de scriptie is een goede manier om te merken of je overweg kunt met het onderwerp. In de eerste plaats zou dat de scriptiebegeleider kunnen zijn, maar daar heb je je twijfels over. Als je zou kunnen aangeven wat er precies vaag is en wat je in concreto mist dan is er misschien toch een zinvol gesprek te voeren. In de tweede plaats zijn medestudenten uitstekende gesprekspartners. En trouwens als je aan een geïnteresseerde 'leek' iets kunt uitleggen, dan moet je zeer goed thuis zijn in dit gebied.
 3. Activiteit op een niveau dat je net aankunt, want is het niveau te laag dan wordt het saai, maar is het niveau te hoog dan komt de angst voor mislukken om de hoek kijken. Dat houdt in dat je kritisch nadenkt over wat je wel en wat je niet begrijpt van het te bestuderen materiaal. Met een docent zou je dat moeten kunnen bespreken en een docent zou je moeten kunnen stimuleren.

Problemen met gezamenlijk schrijven van werkstuk

Een tijdje geleden heb ik samen met een medestudent een werkstuk geschreven. Het werkstuk werd door de hoogleraar als onvoldoende beoordeeld. We proberen sindsdien het stuk aan te passen aan zijn kritische opmerkingen, maar we kunnen het maar niet eens worden. Als ik opmerkingen heb over de tekst van mijn medestudent, legt ze die naast zich neer. Als ik stukken redigeer of herschrijf, maakt ze veranderingen weer ongedaan. Zij wil hier met mij over praten, maar ik heb er schoon genoeg van. Heeft u een advies voor mij?

Je werkt samen met een andere student aan een werkstuk maar jullie verschillen van mening over de criteria waaraan een goede tekst moet voldoen. De sfeer waarin de samenwerking verloopt, wordt hierdoor steeds slechter. Je wilt niet nogmaals een slechte beoordeling van het werkstuk krijgen en dus houd je stevig vast aan je eigen eisen aan het stuk, maar je wilt vermijden dat je echt ruzie krijgt met je collega-student.

De kans dat het contact binnenkort weer echt prettig is, is niet groot.

- Er is een mogelijkheid om uit de impasse te raken: Het lijkt ons het beste dat je samen met de medestudent een afspraak met de hoogleraar maakt en het probleem aan hem/haar voorlegt. We mogen aannemen dat hij/zij boven de partijen staat en in staat is als "bemiddelaar" bij de onderhandelingen op te treden.

- Als dit niet lukt (medestudent wil dit niet of hoogleraar werkt niet mee) of niet helpt (jullie kunnen het niet eens worden, medestudent houdt zich niet aan afspraken), kun je aan de hoogleraar voorstellen dat jullie ieder je eigen versie van de tekst inleveren. Je kunt dat voorstel samen doen, dan is het waarschijnlijk voor beide partijen een grote opluchting van elkaar verlost te zijn.
- Het kan ook zijn dat je collega hier niets voor voelt. Risico's zijn dan niet te vermijden. Je kunt tegen haar zin in doorzetten dat jullie ieder een eigen versie inleveren. Zij zal verontwaardigd zijn. Risico: ze wordt kwaad. We konden uit je vraag niet opmaken of de medestudent een "toevallige collega", een "goede collega" of een vriendin van je is. Hoe zwaar weegt het voor je deze contacten mogelijk te verliezen? Je kunt nog een keer het werkstuk inleveren met een gezamenlijke tekst. Risico: weer een slechte beoordeling.

Spreekangst

Spreekangst

Ik ben een rechtenstudent die een ver uit de hand gelopen angst voor het spreken in het openbaar heeft. Die angst heb ik nu ongeveer twee jaar en aangezien ik binnenkort aan het werk moet, ontkom ik waarschijnlijk niet aan het feit dat ik dit moet kunnen. Een cursus volgen is voor mij zelfs op dit moment nog uit den boze, de angst is doodgewoon te groot. Graag zou ik wat tips hebben, of wat literatuur willen vinden die er mij vanaf kunnen helpen. Het feit dat ik de mail naar u stuur is omdat u een voor mij onbekend persoon bent met hopelijk kennis van zaken.

Spreken in het openbaar is voor de meeste mensen een uitermate spannende zaak. Uit een Amerikaanse enquête over angsten blijkt dan ook dat spreken in het openbaar na de angst voor de dood en angst voor slangen als de op twee na sterkste angst wordt beschouwd. Soms is deze angst zo sterk dat iemand hierdoor in zijn (studie)loopbaan ernstig wordt gehinderd. Met de [Vragenlijst Spreken in Groepen](#) kan je bepalen hoe sterk jouw spreekangst is in vergelijking met medestudenten. Je kunt jezelf vergelijken met een 'doorsnee' groep en met een groep studenten aan het begin van een training 'Spreken in groepen'. Spreekangst is te omschrijven als anticipatie angst, dat wil zeggen dat iemand voorspelt dat er een afschuwelijke gebeurtenis plaats zal vinden. Deze situatie vermijden lijkt dan ook de beste oplossing te zijn. Voorbeelden van zulke voorspellingen zijn: het zal wel mislukken, ik kan het niet, ik krijg een rood hoofd en sta volkomen voor joker, het publiek zal vijandig reageren, enz. Uit onderzoek aan de Universiteit Leiden blijkt dat studenten die problemen hebben met spreken in groepen (vragen stellen, deelname discussie, houden referaat) niet alleen angstig zijn in deze situaties, maar ook geen vertrouwen hebben in zichzelf als spreker en spreek situaties vermijden. MAAR door situaties te vermijden blijft de spreekangst bestaan want iemand ervaart niet dat de situatie weliswaar zeer spannend is, maar dat de voorspelde afschuwelijke gebeurtenis niet optreedt. Tevens kunnen er geen vaardigheden en vertrouwen worden opgebouwd. Een betere aanpak in plaats van vermijden is:

- Leer omgaan met negatieve gedachten ('het is afschuwelijk'), denkpatronen ('ik kan het niet, dan zak ik voor dit vak en haal ik m'n studiepunten niet, enz.) en zonodig levensthema's ('altijd zit alles mij tegen').Ondersteuning hiervan door een [Studentenpsycholoog](#) is hierbij meestal wenselijk. Ook worden er geregeld trainingen

gegeven voor studenten met spreekangst waarbij de deelnemers (in een tempo dat zij aankunnen!) leren met de spanningen om te gaan. Daarnaast kun je anders leren denken in de [Rationeel Emotieve Training](#) van de studentepsychologen. Je gaf aan dat deelnemen aan een training nu te spannend voor je is. In dat geval kun je wellicht eerst wat meer lezen over dit onderwerp. Een goed boek is: Gedachten en gevoelens. Breng je stemmingen en je leven op orde. Het boek is geschreven door McKay, Davis en Fanning.

- Leer [vaardigheden in spreksituaties](#) . Stel realistische en haalbare doelen op en leer deze vaardigheden stap voor stap.
- Oefen veel! Doe dat eerst in relatief gemakkelijke situaties en oefen in steeds moeilijker situaties. Er zijn ALTIJD relatief gemakkelijke [oefensituaties](#) te bedenken. Je zult dan merken dat spreken in een groep uitermate spannend kan zijn , maar dat de ramp die je voorspelt niet plaats zal vinden. Die spanning hoort erbij (en is GEEN teken dat je op instorten staat) en kan zelfs je verhaal levendig maken. Bouw op deze wijze vaardigheden en vertrouwen in jezelf op.

Niet durven spreken

Ik heb een probleem wat slechts zijdelings met mn studie te maken heeft maar des te meer met het leven daarbuiten. Het probleem is simpel gezegd dat ik het gevoel heb dat ik verbaal ontzettend onderdoe voor de meeste andere mensen (vooral studenten) Om het wat concreter te zeggen: als ik in een groep zit (ook als het vrienden zijn) zeg ik bijna nooit wat. Vaak omdat ik gewoon niets weet te zeggen. Maar ook wel eens omdat het nooit goed uit mijn mond komt, daarmee bedoel ik dat ik heel vaak over woorden struikel of begin te haperen. Ook gebeurt het bijna elke keer dat als ik een verhaal wil vertellen ik halverwege de draad kwijtraak en dan van alles door elkaar ga halen.

In mijn naaste omgeving zijn een hoop mensen die ontzettend goed kunnen ouwehoeren en die staan altijd in het punt van de belangstelling. En ik voel me dan altijd zo minderwaardig. Het belemmert me ontzettend om (nieuwe) contacten te maken omdat ik mensen toch niet kan boeien. Mensen vinden het toch veel leuker om te praten met mensen die wel iets te vertellen hebben en dat ook kunnen? Ik ben bang dat ze mij maar saai vinden. Mijn vraag is nu of er iets van een cursus of zoiets is die je verbaal gezien beter kan maken. alvast bedankt, man (21)

Je beschrijft een vervelend probleem dat veel voorkomt, namelijk minder met mensen spreken dan je zou willen. Het is als volgt te analyseren: Ik zeg nooit wat, want

- ik weet niet wat ik moet zeggen
- ik ben bang dat ik over m'n woorden struikel, en de draad kwijt raak
- ik kan mensen niet boeien en ze zullen me maar saai vinden

Dit gedrags- en denkpatroon maakt het begrijpelijk dat je minder zegt dan je wenst. Je redeneert immers dat spreken hoogstwaarschijnlijk vervelende ervaringen oplevert. Maar zo doe je ook geen ervaring op in het leggen van contacten en zo leren mensen je ook niet kennen. Hoe hier uit te komen?

Drie punten zijn van belang, namelijk: 1) informatie verzamelen over sociale contacten, 2) gedrag en 3) denkpatronen (en gevoelens).

1. Onder het kopje [Spreken](#), op de website [studietips](#), vind je allerlei informatie over spreken; zowel bijvoorbeeld het spreken in werkgroepen als ook hoe een gesprek te beginnen. Vooral de informatie over [een gesprek beginnen](#) is bruikbaar voor je. Je zult daar ondermeer lezen dat het allemaal niet zo precies gaat in gesprekken (mensen springen van de hak op de tak, maken kromme zinnen, enz.). Het gaat dus niet om een wetenschappelijke discussie volgens strikte regels. Observeer eens een gesprek en je zult het waarnemen.

2. Als je eenmaal weet hoe je een gesprek kunt aanknopen, dan zul je dat in kleine stappen moeten oefenen. Begin in relatief eenvoudige situaties en bouw ervaring op. Laat je inspireren door het lijstje [oefensituaties](#)
3. Zolang je echter redeneert dat wat zeggen uitloopt in negatieve ervaringen is het natuurlijk moeilijk om te oefenen. De kunst is je gedachten onder de loep te nemen en te zien hoe deze je al dan niet hinderen. Gedachten zijn niet per definitie waar. Door ze aan een stevig onderzoek te onderwerpen, kom je vaak tot nieuwe inzichten. Je kunt daar meer over lezen in de zelfhulpbibliotheek van PITSstop (op de begane grond van Studentencentrum Plexus, Kaiserstraat 25). Een goed boek is: Gedachten en gevoelens. Breng je stemmingen en je leven op orde. Het boek is geschreven door McKay, Davis en Fanning. Daarnaast kun je anders leren denken in de [Rationeel Emotieve Training](#) van de studentenpsychologen.

Een training die je ook zeer zou kunnen helpen is de [training bouwen aan assertiviteit en zelfvertrouwen](#).

Stress en studiestress

Stress

Ik ben derdejaars student psychologie. Het afgelopen jaar had ik meerdere bijbaantjes, in een bestuur gezeten en vele andere activiteiten naast mijn studie gehad. Aan de ene kant was dat erg leuk, omdat het een goede afleiding was van de nogal theoretische studie psychologie, maar aan de andere kant was het vaak best zwaar. Iedere activiteit vroeg meer dan een normale inzet en prestatie en iedereen verwachtte ook niets anders van mij.

In januari (een week voor mijn tentamen) ging er ergens iets mis en ben ik volledig ingestort. Onder "aanmoediging" van mijn ouders en steun van een paar goede vrienden ben ik daar weer van hersteld. Ik nam tijd voor mezelf, schrapte een paar dingen zodat ik het wat rustiger had, kortom, ik dacht ook eens aan mezelf.

Na een paar ups en downs van hetzelfde soort heb ik uiteindelijk in mei (de meeste activiteiten waren toen afgelopen) een groot vak laten vallen. Daarmee dacht ik eindelijk een rustig trimester in te gaan. Helaas blijkt dat weer niet zo te zijn. Meerdere mensen vragen allemaal nog steeds of opnieuw meer dan 100% inzet en prestatie van mij, en dat kan ik nu niet meer geven (en wil dat ook niet altijd geven). Dan raak ik de draad af en toe weer gigantisch kwijt.

Inmiddels word ik redelijk gestoord van mezelf: ik kan blijkbaar niet tegen stress, maar ik weet ook dat ik onder druk beter presteer en dat ik het liever drukker heb dan te rustig. Ik loop mezelf voorbij en zie het gebeuren, maar doe er weinig aan.

Het verhaal komt misschien wat vaag en onduidelijk over, maar het is ook eigenlijk de eerste keer dat ik dit op "papier" zet. Ik hoop dat u mij kunt helpen.

Definitie stress

In de alledaagse betekenis van het woord wordt met stress in de eerste plaats bedoeld op invloeden van buitenaf, bijvoorbeeld: een veeleisende baas, een relatie die niet prettig loopt, ruzie met een collega, veel tentamens in een korte periode. In de tweede plaats gebruiken mensen het woord stress in verband met opgejaagd, hijgerig en snel geïrriteerd voelen, hartkloppingen, veel piekeren over of het allemaal op tijd af kan komen, enz.

Iemand die zegt gestresst te zijn bedoeld meestal: er komt van alles op me af en ik voel me daardoor behoorlijk gespannen. In de literatuur spreekt men over stress als de draaglast de draagkracht te boven gaat. Volgens deze definitie is dus niemand 100% stressbestendig, want iedereen heeft een grens waarboven er sprake is van overbelasting. Het gaat er dus om de draaglast in verhouding te krijgen met de draagkracht.

Overbelasting als oorzaak

In je e-mail beschrijft je hoe je vorig jaar overbelast bent geraakt door de combinatie studie en VELE andere activiteiten die 'meer dan een normale inzet en prestatie' van je vroegen. Kennelijk heb je er plezier in om dingen te ondernemen en zien mensen je ook als iemand die veel aan kan. MAAR ieder mens heeft een grens van belastbaarheid. En als de taken zwaarder zijn dan je aankunt ontstaat stress, wat meestal inhoudt dat je je moe voelt, somber gestemd bent, weinig kunt hebben (snel in tranen, prikkelbaar, ed.) en je productiviteit in elkaar zakt.

Mensen in je omgeving hebben je toen gesteund en je hebt hopelijk ervaren dat je niet minder bent als je minder actief bent. Ook door een aantal zaken te schrappen heb je een nieuw evenwicht gevonden. Maar wat je nu merkt is dat dit nieuwe evenwicht wordt bedreigd door de verwachtingen van anderen (mensen om je heen, docent) en jouw verwachtingen over jezelf dat je dit weer allemaal moet aankunnen. Er zit niet anders op dan de eisen die je aan jezelf stelt bij te stellen, niet te doen of je alles aankunt en bijvoorbeeld op verzoeken NEE te zeggen. Je voldoet dan niet voor 100% aan de verwachtingspatronen van anderen, maar hoe erg is dat eigenlijk? Je hebt misschien in je leven geleerd dat dit zeer belangrijk is, maar dit is niet erg wenselijk en trouwens onhaalbaar. Het is in ieder geval een doodlopende straat die het plezier in activiteiten en productiviteit aantast.

Aanpak stress door kritisch nadenken

Bij het aanpakken van een dergelijk probleem helpt het vaak te onderzoeken welke gedachten en opvattingen je hebt over jezelf en je omgeving en vervolgens te toetsen of die opvattingen kloppen met de werkelijkheid.. We weten dat natuurlijk niet wat jij allemaal denkt, maar uit je e-mail is extra aandacht voor de volgende punten nodig.

1. "Iedere activiteit vroeg meer dan een normale inzet en prestatie".

Toetsing:

Wie vroeg die meer dan normale inzet? De mensen waar je voor werkte? Hebben ze dat echt met zoveel woorden gevraagd? Hebben ze ook verteld wat ze zouden doen als je die prestatie niet zou leveren? Of heb je zelf besloten dat er een meer dan normale inzet nodig was? Wat denk je dat er was gebeurd als je die meer dan normale inzet niet geleverd had? En als je die meer dan normale inzet wel levert, maar het project was toch mislukt of niet 100 % gelukt, wiens schuld was dat dan? Werkte je alleen of samen met anderen? Is "niet helemaal gelukt" hetzelfde als "helemaal niet gelukt"?

2. "Meerdere mensen vragen nog steeds meer dan 100 % inzet en prestatie van mij"

Toetsing:

Vragen ze dat echt? En als ze dat echt zouden vragen: als de StudentenVraagbaak je nu zou vragen om 1000 gulden op onze privé rekeningen te storten doe je dat dan ook?

Of vragen ze je iets te doen en maak je er zelf van dat het meer dan 100 % goed moet zijn? Is 80 % goed ook goed genoeg?

3. "Ik wil dat niet altijd geven en dan raak ik de draad gigantisch kwijt."

Toetsing:

Het kan zijn dat je hier bedoelt dat je het buitengewoon vervelend vindt iets te weigeren, en dat jij je heel schuldig voelt en jezelf een grote slappeling vindt dat je niet al die karweitjes even voor ze klaart.

Daardoor kom je in de verleiding om toch maar te doen wat ze vragen. Je weet dat dit niet handig is omdat het tot meer spanning leidt, en dus weet je niet welke van de twee onaantrekkelijke opties te kiezen. Vervolgens ga je je weer ergeren aan je eigen besluiteloosheid

Het lijkt alsof je tegen jezelf zegt: ik wil dat niet meer geven, ik kan dat (nu) ook niet geven maar het moet wel.

Wat gebeurt er als je het weigert? Wat voor voorspellingen heb je daarover? Vallen er doden?

Ben jij de enige op de hele wereld die dit werk kan doen? Hoe zouden ze het probleem oplossen als je in het ziekenhuis lag met een gebroken been en twee gekneusde ribben en een verband om je ogen?

Het lijkt er op dat je niet gewend bent om verzoeken te weigeren en je voelt je er nog niet rustig bij. Probeer toch vol te houden, op den duur zal het je makkelijker af gaan.

4. "Het lijkt me fijn om aan dit verwachtingspatroon te voldoen"

Toetsing:

Natuurlijk is het prettig en handig als je baas tevreden over je is. Wat gebeurt er als je minder stressbestendig bent dan de docent dacht? (NB. Minder, dat is iets anders dan "helemaal niet") Kijk verder naar de vragen die we bij je ander opmerkingen hebben gesteld.

Herstel heeft tijd nodig

Probeer te accepteren dat je herstel minder snel zal gaan dan je had verwacht. M.a.w. stel ook wat dit betreft niet van die absolute en hoge eisen aan jezelf ("Ik ben wel even van streek geweest, maar ik ga in no time 100% herstellen. Vanaf het diepste punt zal het alleen maar steeds beter gaan, ik kan mijzelf geen enkele terugval meer toestaan. Ik zal alleen nog maar verstandig zijn en emotioneel stabiel en voorspelbaar reageren"). Een nieuw evenwicht vinden is minder makkelijk dan het lijkt, want je hebt jezelf nooit 100 % onder controle, je moet wennen aan nieuw gedrag bij jezelf, dingen uitproberen.

Misschien ben je gewend veel complimenten te krijgen voor je uitstekende prestaties. Als je wat minder hard holt, krijg je waarschijnlijk minder complimenten en soms zelfs lange gezichten.

Het is lastig om te leren dan toch je eigen koers te varen.

Hoewel.....misschien zijn er na een tijdje mensen die opmerken dat je tegenwoordig zo anders bent, zo lekker nonchalant en altijd in voor een kletspraatje.

Meer informatie

- [studiestress](#) .
- Nuttige boeken:
Uitgeverij Thema, "Druk, druk, druk" "Beren op de weg, spinsels in je hoofd"

Studiestress en perfectionisme

Hallo,

In de brief over stress die in jullie studentenvraagbaak stond, kon ik mezelf best wel vinden. Toch zou ik mijn precieze probleem graag aan jullie voor willen leggen. Ik weet dat ik last heb van veel te erge stress.

Ik heb nu al 4 weken continu hoofdpijn, rugpijn en nekpijn en hierdoor krijg ik mijn werk dat ik moet verrichten voor mijn studie nog minder goed af als dat ik zou willen. Ook heb ik psychische klachten als lusteloosheid, prikkelbaarheid, somberheid etc. Ik weet ook best wat de oorzaak is. Allereerst ben ik dit jaar in Leiden begonnen aan en ben ik dus nog erg aan het wennen, wat stress met zich meebrengt. Mijn oude vriendinnen mis ik best wel erg en ik ben zeg maar te hard op zoek naar nieuwe sociale contacten. Dit is echt een soort drang bij mij. Aan dit soort dingen valt weinig te veranderen, maar het grootste probleem is dan ook dat ik mijn eisen veel te hoog stel. Vooral voor mijzelf bij mijn studie maar ook in mijn sociale leven etc, maar ik eis ook te veel van anderen wat vaak op een teleurstelling uitloopt. Voor mezelf ben ik nog veel onverbiddelijker.

Ik ben erg perfectionistisch. Ik zou het liefste heel veel dingen extra naast mijn studie willen doen, maar ik weet zelf dondersgoed dat dat allemaal iets te veel zou zijn voor mij. Natuurlijk zorg ik wel voor ontspanning. Ik ga sporten, kijk tv, spreek af met vriendinnen, maar overal is die drang. Dat het dus MOET. Tijdens mijn examens heb ik hier ook al last van ondervonden, maar nu is

het allemaal nog erger. En het stomme is dus dat ik het gewoon van mezelf weet dat ik mijn eisen te hoog stel.

Ik probeer het dan ook te veranderen. Maar dit lukt echt niet. Dit zit zo diep en al zoveel jaren in me. Er is niemand in mijn omgeving die ooit veel van me geeist heeft. Ik ben het gewoon echt zelf. Het lukt me dus niet om dit zelf te veranderen en ik ben ondertussen zwaar uitgeput zodat er van goed studeren niet meer veel komt. Ik vroeg me af of jullie tips voor me hebben om me van dit geeis af te laten komen. Ik weet dat dit niet zomaar weg is, maar een stukje de goede kant op zou al mooi meegenomen zijn. Alvast bedankt.

Wie na anderhalve maand studeren last heeft van langdurige hoofdpijn, zich uit evenwicht voelt en zich beschrijft als 'zwaar uitgeput' staat kennelijk voor een zware opgave en voelt zichzelf niet in staat deze aan te kunnen. In een eerder antwoord op een vraag over stress wordt overbelasting als oorzaak genoemd. Ook hier lijkt dat het geval te zijn. Om tot een oplossing van dit stressprobleem te komen eerst wat (aanvullende) theorie over het ontstaan van problemen.

Wie als eerstejaars aan een studie begint komt een aantal moeilijkheden tegen. In grote lijnen gaat het om twee vragen: "hoe pak ik de studie aan?" en "hoe pak ik mijn nieuwe leven aan?" Het gebruik van het woord 'moeilijkheden' is niet pessimistisch bedoeld, maar het geeft aan dat je met een aantal belangrijke kwesties te maken krijgt die niet altijd even gemakkelijk zijn aan te pakken.

De wijze waarop jij deze moeilijkheden aanpakt bepaalt of er een oplossing komt of dat er echt een probleem ontstaat. Als je bijvoorbeeld de studie precies aanpakt als op de middelbare school dan kunnen er problemen ontstaan, want je zal van 'leren' over moeten schakelen naar 'universitair studeren'. Wie daarentegen beseft dat een nieuwe manier nodig is, zal dat in het begin wel moeilijk vinden, maar deze aanpak kan tot succes leiden. De nieuwe studiesituatie is dan een uitdaging. Op de website [Studietips](#) is hier veel over te vinden.

Een roemruchte moeilijkheid van eerstejaars studenten is het vinden van een goed evenwicht tussen tijd voor studeren en vrije tijd. Voor veel studenten is dat een lastige kwestie en wie kiest voor de aanpak 'het komt vanzelf wel goed' en vergeet dat jij genoeg tijd moet reserveren voor de studie, staat vaak na het eerste kwartaal raar te kijken. Wie daarentegen beseft dat de nieuwe studiesituatie veel mogelijkheden biedt, maar dat goede time management absoluut noodzakelijk is, kan een productieve en plezierige tijd hebben. Met de studievragenlijst [SMART](#) is een overzicht te krijgen van jouw sterke en zwakke punten in de aanpak van de studie.

Als je aanpak gekenmerkt wordt door MOETEN (ik moet behalve studeren ook nog vele andere dingen doen, ik moet presteren, ik moet sociale contacten maken, enz.), dan groeien de gewone moeilijkheden uit tot problemen. Als je dit beseft en vervolgens vindt dat dit onmogelijk eisen stellen aan jezelf meteen afgelopen MOET zijn, dan wordt het probleem nog groter. Het lukt niet en je raakt alleen maar teleurgesteld in jezelf en dat zou je zelfs kunnen aanzetten om nog meer te moeten.

Hoe nu dit MOETEN aan te pakken en een begin te maken met het oplossen van de problemen?

1. Breng wat geduld op voor jezelf, want voor verandering is tijd nodig en een betere aanpak ontwikkelen lukt alleen maar stapje voor stapje. Je weet al veel over de 'oorzaak' en gebruik dat inzicht voor verandering.
2. Zoek steun bij anderen en praat over wat je dwars zit. Probeer het contact met oude vriendinnen te handhaven en bouw nieuwe persoonlijke contacten op. Studenten praten onderling veel over zichzelf, maar het zou kunnen dat je bang bent dat je een ander lastig valt. In dat geval kun je dat maar beter vragen dan je te baseren op een negatieve vooronderstelling.
3. Maak een plan-van-aanpak met haalbare plannen wat betreft studie en andere activiteiten. Stel targets op die niet perfect zijn, maar goed genoeg zijn. Vergeet niet dat een mens soms gewoon moe is en moet uitrusten. Maak een plan, voer het uit en leer wat je aankunt.

4. Pak de stress aan door kritisch nadenken (zie de uitleg en voorbeelden bij het kopje Stress? in deze vraagbaak). Geef extra aandacht aan de vragen
 - Ben ik echt 'onveranderlijk'?
 - Tel ik alleen mee als ik presteer?
 - Werkt het als ik eisen stel aan mijzelf en aan anderen?
 - Zoek formuleringen die je helpen. Vervang 'moeten en eisen' eens door 'wensen en graag willen'.
5. Probeer wat te begrijpen van de persoonlijke achtergrond. Stel je eens voor dat je minder moet en eist. Wat gebeurt er dan? Komt er helemaal niets meer uit je vingers? Zakt de waardering van anderen voor jou tot een absoluut dieptepunt? Vrees je voor andere narigheden?
6. Kijk nog eens naar de [Tips voor studiestress](#), volg zonedig een [training of workshop](#) of bespreek de problemen verder met een [Studentenpsycholoog](#).

Studentenpsycholoog

Afspraak maken met een studentenpsycholoog

Ik wil graag een afspraak maken met een studentenpsycholoog. Wanneer kan ik terecht?

Wanneer je een afspraak wilt maken met de studentenpsycholoog kun je iedere werkdag naar ons [open spreekuur](#) komen. Er wordt dan kort besproken waar je hulp bij zou willen. Soms is een eenmalig advies genoeg. Het is ook mogelijk verwezen te worden naar een training. Ook kan er worden besloten dat individuele gesprekken met de studentenpsycholoog een goede optie zijn. Tenslotte kan verwijzing naar elders een mogelijkheid zijn. Omdat er meerdere mogelijkheden zijn en er voor individuele gesprekken vaak een wachtlijst is, kun je dus het beste langskomen op het open spreekuur.

Wanneer naar de studentenpsycholoog

Ik zat een keer niet lekker in me vel en daarom bezocht ik de huisarts. Hij zei dat ik best naar een studentenpsycholoog kon gaan om mee te praten. De problemen lagen niet op het studievlak, maar meer op het persoonlijke. Heeft mijn huisarts gelijk?
NB: De genoemde problemen zijn destijds overgewaaid.

Ja en nee. Je huisarts heeft ten dele gelijk. Bij een [studentenpsycholoog](#) kun je terecht voor problemen met de studie, maar ook voor meer persoonlijke problemen. In het algemeen geldt echter dat studenten met name komen met studieproblemen of problemen die directe invloed hebben op de studie en/of het studentenleven. Soms zijn een beperkt aantal gesprekken voldoende om er achter te komen hoe je de problemen zelf verder oplost. Soms zijn de problemen ingewikkelder. De studentenpsycholoog kan je dan helpen met het zoeken van een persoon of instantie die langduriger begeleiding kan geven.

Studiekeuze

Verkeerde studie?

Ik ben enorm geïnteresseerd in mensen en hun problemen en daarom ben ik psychologie gaan studeren. Maar het eerste jaar gaat over heel wat anders. Komt dat nog of heb ik de verkeerde studie gekozen

Het eerste jaar van de meeste opleidingen is zo ingericht dat het een beeld geeft van wat je de rest van je studie kan verwachten en van de specialisatiemogelijkheden die er later in je studie zijn. Aan de universiteit volg je een wetenschappelijke opleiding, dat betekent dat er, ook in het eerste jaar, veel aandacht wordt besteed aan kennis van statistiek en onderzoeksmethoden. Dit geldt ook voor psychologie. Zoals je weet is psychologie een heel veelzijdig vakgebied. Om een goed psycholoog te zijn heb je kennis nodig van alle belangrijke onderdelen van de psychologie. Omdat het vakgebied zo veelzijdig is, krijg je ook veel verschillende vakken. Om de oplossing in de goede hoek te zoeken is het handig als je onderscheid maakt tussen de inhoud en de vorm van je studie.

Inhoud

Of je wat betreft de inhoud de verkeerde studie hebt gekozen hangt vooral af van wat de verschillende specialisaties binnen de opleiding in Leiden je te bieden hebben. Het is dus goed om daar snel achter te komen. Als eerste kan je de studiegids er op na slaan. Je zou ook eens met je tutor/mentor kunnen spreken. Hij/zij kan je als je interesse vooral uit gaat naar één richting ook in contact brengen met een medewerker van die richting. Je kan je tutor/mentor ook vragen of hij/zij studenten uit de laatste fase van hun studie kent zodat je ook eens met hen kan praten. De studieadviseur is natuurlijk ook een goede informatiebron. Als je tot de conclusie komt dat de specialisaties in Leiden niet overeenkomen met jouw interesses kun je informatie zoeken over opleidingen aan andere universiteiten in de Studie-infotheek.

Vorm

Het kan ook zijn dat niet zozeer de inhoud van de studieonderdelen je tegenvalt, maar wel het feit dat je weinig met de praktische kanten van het vak te maken krijgt. Ook dit geldt voor de meeste universitaire opleidingen. Een student Biologie doet het eerste jaar weinig veldwerk, een student Geneeskunde ziet bijna geen patiënten, een student Spaans moet die taal razendsnel verwerven omdat er veel aandacht is voor meer theoretische vakken. Een universitaire studie vraagt veel zitvlees om het lees- en schrijfwerk te verrichten en de praktische toepassing is niet altijd duidelijk.

Als je denkt dat vooral hier de schoen wringt bij jou, kun je je informeren over andere soorten opleidingen die meer op de beroepsuitoefening gericht zijn, en waar theorie en praktijk sneller gecombineerd worden.

Als blijkt dat je inderdaad de verkeerde studie hebt gekozen zou je een afspraak kunnen maken bij de [studiekeuze en loopbaanservice](#) om te praten over eventuele alternatieven. Veel informatie over allerlei verschillende opleidingen is te vinden in [PITSstop](#).

Studievaardigheden en studieproblemen

Lang, langzaam studeren, hoe sneller?

Lang, langzaam studeren, hoe sneller?

Met veel plezier de tips voor studenten gelezen, tips voor studie problemen, uitstelproblemen, studiestress enz.

Mooi zo

Ooit gelezen dat ``stress`` eigenlijk niets anders is dan zelfmedelijden helaas, daar zit wel wat in. Psychologen stellen dat stress ontstaat als iemand subjectief inschat dat een taak zwaarder is dan de subjectieve inschatting deze taak persoonlijk aan te kunnen (gegeven de persoonlijke 'resources'). Zelf ben ik een avondstudent ..., getrouwd, moeder van twee pubers, dochter van .. die eindexamen gymnasium doet en zoon van.. ook gymnasium leerling(maar doet dat met minder enthousiasme), werk in BV van echtgenoot als ``boekhouder`` ongeveer 20-24 uur per week van uit werkplek thuis, doe alle klussen in om het huis en probeer er te zijn voor rest

familie(o.a.oudere ouders) en de hond.Ben mij zeer wel bewust dat iedere keuze altijd een eigen keuze is zeker ook met betrekking tot het inrichten van beschikbare tijd. Uit het Zweeds vertaald (daar een bestseller) ``Mijn grootmoeder had altijd tijd``, aardig boekje over voorbereidingstijd, denktijd enz., maar dat hielp ook niet.Voor mij zelf heb ik een soort prioriteiten lijst, de zelfde als bovenstaande met dit verschil dat familie voor huis komt. Op dit moment hoor ik hard te studeren voor het tentamen van a.s. vrijdag maar leidde mijzelf af met de tips voor studenten . De ideale tips voor avond studenten met vol dag programma stond er helaas niet tussen en zal ook wel niet bestaan.

Je hebt zelf al een paar zeer relevante zaken genoemd! Namelijk: "Ben mij zeer wel bewust dat iedere keuze altijd een eigen keuze is zeker ook met betrekking tot het inrichten van beschikbare tijd?". Daarbij geldt dat avondstudenten optimaal zullen moeten studeren. In Studeren voor Dummies (en voor serieuze studenten) heb ik dat samengevat.

Op dit moment zit ik in de ,leek heel handig zeker gezien mijn leeftijd maar het tempo is meer dan pittig, de druk neemt toe zeker nu in ...de richting die ik volg verdwijnt dien ik in toch wel af te studeren. Het participanten systeem is leuk bedacht en ongetwijfeld voor velen zeer stimulerend maar voor mij ``stress`` verhogend. In deze studie richting zijn er wonderlijk veel, lijkt het, docenten die ook avondstudenten zijn geweest en doen het voorkomen dat ``tijd`` nooit een probleem was, frustrerend. Graag ook tips voor avondstudenten die te langzaam studeren.

Studeer als een '[dummy](#)', met de nadruk op strategisch studeren (vul eventueel de [SMART](#) in) en actief studeren (hoofd- bijzaken, vragen stellen, schema's maken, samenwerken, enz.) in de context van een duidelijk [werkplan](#) (in het besef dat je soms iets in een bepaalde tijd zult moeten doen). Daarbij is een goede taakverdeling voor alle huisgenoten zeer noodzakelijk. Succes bij het aanstaande tentamen.

Van PABO naar Universiteit

Ik studeer Pedagogische Wetenschappen (1e jaar). Voordat ik aan deze studie begon heb ik twee jaar aan de PABO gestudeerd, en op de middelbare school had ik een B pakket.

Ik vind het best wel moeilijk om de enorme hoeveelheden tekst te leren. Dit is nieuw voor mij: op de pabo was de stof makkelijk en op de middelbare school heb ik voornamelijk met sommen/problemen gewerkt.

Ik zou graag mijn manier van studeren willen aanpassen, alleen dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Wat de meeste effectieve manier is, weet ik niet. Ik weet ook dat met erg lastig blijkt te zijn op leerstrategieën aan te passen. Via welke wegen kan ik het beste mijn manier van studeren aanpassen? Wat kunnen jullie eventueel daarin betekenen?

Je constateert, gelukkig op tijd, een probleem waar alle eerstejaars mee te maken krijgen. Het is 'veel en moeilijker' op de universiteit dan elders. Weet je hoe je medestudenten dit probleem aanpakken? Zo niet, vraag dat na, want iedere student zal daar z'n weg in moeten vinden.

Daarnaast is er op de website [Studietips](#) veel informatie te vinden over de aanpak en organisatie van studeren en tentamens afleggen. In '[Tips voor eerstejaars studenten](#)' staat zelfs een handleiding speciaal voor eerstejaars studenten. Raadpleeg deze informatie en pas toe wat voor jou bruikbaar is. Heb geduld met jezelf, want om een nieuwe manier van studeren te ontwikkelen heb je enige tijd nodig.

Je kunt ook de [SMART](#) vragenlijst invullen. Je krijgt dan beeld van je sterke en zwakke kanten. Ook rolt er een advies uit van de bijbehorende workshops die je bij ons kunt volgen. Als je nog vragen over de toepassing van al die informatie hebt, laat dan van je horen. Succes!

Zeer lang studeren

Mijn situatie is duidelijk aan te merken als die van een langstudeerder. Ik weet onderhand niet meer waar ik de energie vandaan moet halen. Mede ingegeven door steeds weer in dezelfde val te trappen van energierijk te zijn op het moment dat de studie niet als een verplichting voelt. Voornamelijk in een hertentamenperiode als er dus geen "verplichte" weekhoeveelheid moet worden bestudeerd en ik niet daadwerkelijk aan de universiteit sta ingeschreven. (Ik heb mij voor augustus voor de vierde keer in 12 jaar tijd ingeschreven aan de Universiteit Leiden). Begin ik weer te studeren, dan slaat mijn enthousiasme om naar depressiviteit. Gelukkig liet ik mij de laatste keer, afgelopen augustus, niet kisten en bleef rustig doorleren. Helaas wilde mijn geheugen op een gegeven moment niet meer meewerken. Dat resulteerde in een vijf voor het vak

Nare bijkomstigheid is dat ik nu ook al meer dan anderhalf jaar last heb van hernia-achtige klachten. De deskundigen kunnen op de diverse gemaakte scans echter geen afwijkingen vinden. Maar ik heb er dermate last van dat ik niet eens een volle dag kan werken. En ik moet wel werken voor de kost.

Afijn, ik hoopte een balans te kunnen vinden tussen werken en leren. Afgezien van het feit dat ik (als man) al veel moeite heb om meerdere taken tegelijk uit te voeren, heb ik nu dan nog de handicap van het niet normaal kunnen zitten. Daarbij moet ik toe geven dat ik door de afgelopen 9 jaren heen periodes heb meegemaakt dat zelfs de Zolofit (ik bleek allergisch voor Prozac) mij er niet van kon weerhouden mijn problemen te verdrinken. En dat is dan nog eufemistisch uitgedrukt. Maar wel het verleden! Eerlijk gezegd verdenk ik de inname ervan die hernia te hebben veroorzaakt. Ik sportte namelijk veel om iedere keer de zonde van een flesje wijn te hebben weggetikt (om avondlijke verveling en de nacht door te komen) weg te poetsen. Dan zegt het lichaam op een gegeven moment natuurlijk ook: "Ja sorry, maar dat is teveel!" Ergo, had ik het geld, dan zou ik nu fulltime gaan studeren. Ik heb voldoende negatieve ervaring op de arbeidsmarkt om dat per se te willen. Ik ben dan ook zeer gemotiveerd. Helaas heb ik dat geld niet. Dus moet ik werken. Nu ben ik onlangs begonnen met een parttime baan. Helaas zit ik niet lekker daar op die stoelen. Met als resultaat dat ik weer zo erg last krijg van rug en uitstraling in mijn benen, dat ik 's avonds plat moet. Dus kan ik niet studeren. En stoppen kan ook niet, want anders heb ik geen inkomsten. De baan is maar tijdelijk. Daarna zal ik echt werk moeten zoeken waarbij ik niet hoeft te zitten. Zodat ik wel kan studeren. Maar ja, als afgestudeerd jurist, mocht ik dat nog mee gaan maken, is de kans groot dat ik een kantoorbaan krijg. Het behalen van de studie is nu voor mij een persoonlijke prioriteit geworden. Een erekwestie. Toch dwarrelt er ergens door mijn hoofd: "Waarom studeren voor naar alle waarschijnlijkheid een kantoorbaan?"

Dat zal dan allemaal wel, ik wil graag afstuderen. En daar heb ik toch wat hulp bij nodig. Wellicht kunt u enige sturing/ coaching geven?

Je lijkt al geruime tijd in een pijnlijke impasse te verkeren, waarbij studeren (en wat is de zin van afstuderen als het toch een kantoorbaan wordt?), betaald werken, lichamelijke klachten en psychische klachten door elkaar lopen. Het is moeilijk op afstand te zeggen wie je het beste zou kunnen helpen bij het vinden van oplossingen, maar ik kan je wel informeren over mogelijkheden en een aantal weblinks noemen, zodat jij daar over kunt nadenken.

- Je kunt terecht bij de [studentenpsychologen](#). Ons aanbod is beperkt: een gesprek of 5 is ons werkgebied met veel expertise op het punt van studieproblemen. Naast individuele gesprekken zijn er ook [workshops en trainingen](#) mogelijk. Een paar gesprekken met een studentenpsycholoog om de zaken op een rijtje te zetten en mogelijke oplossingen te

bespreken zou nuttig kunnen zijn. Kom langs op het [open spreekuur](#) voor een eerste advies. Dan kan er samen met jou worden gekeken welke vervolgstappen de beste zijn.

- [Eerstelijnspsychologen](#). Werkgebied is 10 gesprekken en veel expertise hoe mensen kunnen vastraken in hun leven, maar ook ivm psychosomatische klachten. Te bespreken of je hernia psychosomatische aspecten heeft lijkt mij wel zinvol.
- [Psychotherapeuten](#). Als klachten zijn ingebed in grotere gehelen dan is psychotherapie zeker te overwegen. Je hebt Zoloft gebruikt; is dat door een psychotherapeutisch geschoold persoon voorgeschreven? Zo ja, overleg dan met die persoon.
- Voor alle volledigheid; je maakt een opmerking over drank. Kijk zonodig bij [voorlichting over alcohol](#).

Ik hoop dat dit je kan helpen een klein begin te maken met het aanpakken van de problemen

Tentamen

Zakken voor tentamens

Ik zak steeds voor tentamens. Wat moet ik doen?

Wat kun je doen om voor de tentamens te slagen? Om een probleem op te lossen zul je eerst het probleem moeten analyseren en het onderstaande helpt je hier hopelijk bij, zodat je tot een betere aanpak van tentamens kunt komen.

Bij het afleggen van tentamens zijn er drie fasen te onderscheiden, waarbij in iedere fase speciale activiteiten nodig zijn en speciale problemen kunnen optreden.

1. Voorbereiding op het tentamen. Studeer actief, dat wil zeggen: maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken en toets jezelf of je de stof begrijpt (vragen stellen, oude tentamens, enz). Studeer ook strategisch hetgeen inhoudt dat je de voorbereiding afstemt op de eisen van het komende tentamen. Zakken voor een tentamen is vaak het gevolg van passief en ongericht studeren.

Doe aan time management: verdeel de tijd tussen studieactiviteiten en vrije tijd. Maak zonodig schriftelijk een [werkplan](#). Veel tentamenproblemen worden door een slechte voorbereiding en vooral door slecht time management veroorzaakt.

2. Afleggen van het tentamen. Weet van tevoren hoe je het beste [mc-tentamens](#), [open vragen](#) en [mondelijke tentamens](#) kunt afleggen. Verdeel de tijd op het tentamen en pauzeer af en toe om even uit te rusten. Lees de vragen zorgvuldig en geef volledige antwoorden. Als je op het tentamen 'geblokkeerd' raakt ga dan verder met iets anders of pauzeer even. Zakken voor tentamens is vaak het gevolg van slordig lezen en beantwoorden van vragen. Meer in het algemeen is er sprake van een slechte tentamenvaardigheid.

3. Evaluatie van de voorbereiding en het tentamen zelf. Zeker als je bent gezakt is het nodig te evalueren, maar juist dan is dat niet erg plezierig. Wat ging er niet goed op het tentamen zelf? Vind antwoord op de vragen door te analyseren, het tentamen met een medestudent te bespreken, een nabespreking te bezoeken en daar vragen te stellen, enz.

Merkte je dat je voorbereiding niet goed was doordat je er te weinig tijd aan had besteed of bleek je de stof niet te begrijpen? Had je bijvoorbeeld veel moeite met multiple choice of was het of je op het tentamen geblokkeerd raakte?

Studenten zakken vaak herhaald voor tentamens omdat deze studenten niet kritisch nagaan wat de oorzaak van dit zakken is.

Deze adviezen zijn vrij algemeen omdat behalve deze vraag, niets van je omstandigheden bekend is. Raadpleeg verder de beschikbare informatie over tentamens afleggen, en maak zonodig een afspraak met een [studentenpsycholoog](#) of volg een [training of workshop](#).

Extra tijd aanvragen voor een tentamen

Hoe kan ik tijdsverlenging voor anderstaligen voor tentamens aanvragen?

Via de studieadviseur van je opleiding kun je regelen dat je extra tijd krijgt voor het maken van je tentamen.

Hertentamens en blackouts

Binnenkort moet ik veel hertentamens doen en ik ben bang dat ik weer een black out krijg en niets meer weet. Dat heb ik al een keer eerder gehad. Wat kan ik doen?

Om te beginnen iets over je planning. Je schrijft namelijk dat je veel hertentamens hebt. Wij weten natuurlijk niet hoeveel dat er precies zijn, maar meestal is het niet verstandig om (te) veel hertentamens te doen. Waarschijnlijk heb je dan te weinig tijd om de tentamens goed voor te bereiden. Je loopt dan het risico alles half te doen (met voorspelbare resultaten), in plaats van een paar dingen echt goed voor te bereiden zodat je kans van slagen maximaal wordt.

Laat je niet op stang jagen door de gedachte dat je nu alle tentamens wel moet doen omdat je anders een negatief advies krijgt/niet op tijd afstudeert/problemen krijgt met tempo of BSA etc. Het zou buitengewoon prettig zijn als je dit soort eventuele problemen kon vermijden, maar de kans dat je slaagt, wordt helaas door de vurige wens alleen niet hoger.

Dus: kies zoveel tentamens uit als haalbaar is en bestudeer de stof zorgvuldig. Bespreek eventueel met je studieadviseur welke tentamens dat kunnen zijn.

Verder schrijf je dat je bang bent dat je een black-out zult krijgen. Je hebt dit al een keer eerder meegemaakt.

Wij vragen ons af hoe groot de kans is dat de geschiedenis zich herhaalt. M.a.w. dat je wel eens een black-out hebt gehad, wil niet zeggen dat je een verhoogd risico loopt op een volgende black-out. Zogenaamde "black-outs" zijn meestal het resultaat van angst in combinatie met de gedachte dat er geen mogelijkheid is om de angstaanjagende situatie te vermijden.

Het is de moeite waard te onderzoeken wat er zo bedreigend is aan een tentamen en wat je kunt doen om niet meer zo te schrikken van een tentamen. Vaak is de aanleiding voor een black-out dat iemand niet het antwoord op een vraag weet en vindt dat hij het antwoord meteen en volledig MOET weten. Dat is een misvatting die nadenken ernstig kan hinderen. Bij vele vragen zal je immers eerst tijd moeten nemen om na te denken en betekent 'niet weten' alleen dat je het antwoord NOG niet weet.

Kijk voor meer informatie over de aanpak van black-outs bij [Omgaan met examenblokkades](#) en voor een goede aanpak van tentamens bij het overzicht [Studietips](#).