

Case 1: Nadia is generatiestudent. Op de middelbare school moest ze nooit veel energie in haar vakken steken om goede resultaten te behalen. Het is eind november en Nadia is aan de slag gegaan met de EHBP en de examenplanner. Nu is ze in paniek want ze merkt dat ze veel tijd te kort komt.

Bespreking:

Student lijkt te kampen met uitstelgedrag. Onderzoeken om welk soort uitstelgedrag dit gaat:

- optimistisch uitstelgedrag: eerder te veel zelfvertrouwen, nooit echt moeten plannen of studeren in het verleden, waardoor de student denkt dat het met studeren in de examens alleen wel zal lukken; doorheen het academiejaar hebben deze studenten de neiging om niet-dringende studietaken (zoals het blokklaar maken van cursusmateriaal) uit te stellen
- passieve faalangst: student gelooft dat het niet gaat lukken, waardoor de student studietaken gaat uitstellen. Soms vanuit het idee: 'Als ik niets doe, kan ik achteraf ook zeggen dat dat komt omdat ik er te weinig voor heb gedaan'. Deze studenten gaan dus met hun faalangst om door vermijding (vluchten). Dit in tegenstelling tot studenten met actieve faalangst die net heel veel gaan studeren (vechten).

Mogelijke vragen die je kan stellen om faalangst uit te sluiten:

- Maak je je soms zorgen over examens of je studie?
- Heb je last van stress om je studie? Hoe ga je daar mee om?
- Maakt studeren je soms bang? Waarom? Wat denk je dan over je studie?

Het gaat hier wellicht om een studente die onvoldoende planningsvaardigheden heeft opgebouwd in het Secundair Onderwijs, waardoor ze kampt met optimistisch uitstelgedrag. Indicaties: zelfzeker uit het middelbaar gekomen, nooit veel moeten studeren.

Het is in dit geval zinvol om nog eens samen kritisch het overzicht te bekijken van de tijd die nodig is om vakken te verwerken, memoriseren en herhalen (zie 'Overzicht opleidingsonderdelen' van de examenplanner):

- nog voldoende tijd: zo SMART mogelijk doelen inplannen. Specifiek, meetbaar, aanvaardbaar, realistisch en tijdsgebonden. VB. "Ik ga volgende week dinsdag van 10-12u oefeningen Statistiek maken van hoofdstuk 1" ipv "Ik ga volgende week statistiek doen".
- tijd te kort: stimuleer de student om keuzes te maken. Dat kan gaan om het uitstellen van opleidingsonderdelen naar tweede zittijd, een vak minder goed voorbereiden, andere verplichtingen schrappen (vb. werk), meer studeren en langere dagen maken (uiteraard niet haalbaar voor een langere periode), ...

Case 2: Kris is een uitstekende student, hij houdt al zijn leerstof zeer goed bij vanaf de eerste les. Hij steekt elk vrij uur in zijn studie. Half december merkt hij dat het studeren hem steeds zwaarder valt. Hij voelt zich moe, niet meer gemotiveerd en ziet de examens niet zitten, ondanks al zijn voorbereidingen. Hij gebruikt al sinds het begin van het academiejaar de EHBP, maar nu merkt hij dat hij zelfs achter begint te lopen op zijn planning. Daarom heeft hij nog geen examenplanning durven maken.

Bespreking:

Student kampt mogelijk met actieve faalangst die escaleert. Omslag naar passieve faalangst? Burn-out? Of is er meer aan de hand (vb. depressie)?

Soms zien we dat studenten met actieve faalangst het na verloop van tijd opgeven ('het gaat toch niet meer lukken'). Ze gaan dan van vechten en heel erg hard hun best doen overstappen naar een andere strategie, namelijk vluchten. Een andere optie is dat studenten met actieve faalangst na verloop van tijd wat opbranden, omdat ze zichzelf maanden erg onder druk zetten. Uiteraard kunnen er ook andere oorzaken zijn van het plotseling opgeven (persoonlijke problemen, depressie, ...). Het is belangrijk om dit goed te bevragen, zodat je tijdig kan doorverwijzen.

Mogelijke vragen die je kan stellen:

- Hoe lang ben je al zo hard aan het werken? Heb je nog rustperiodes gehad in de voorbije maanden? > geen rust = indicatie voor burn-out
- Wat maakt dat je het niet meer ziet zitten? > is het eerder angst/demotivatie of vermoeidheid dat op de voorgrond staat?
 - passieve faalangst = student heeft nog wel de energie om te studeren, maar in zijn hoofd lijkt het een verloren zaak. Gedachten ivm falen, het niet-kunnen staan op de voorgrond, eerder dan een energieprobleem. Niet meer *willen* studeren omwille van *angst* en *demotivatie*. Student heeft nog wel de energie om (leukere) dingen te doen.
 - burn-out = student heeft geen energie meer om te studeren. Niet meer *kunnen* studeren omwille van *vermoeidheid*. Student heeft weinig energie om nog maar iets te ondernemen.

Mogelijk advies:

- vermoeidheid: schrappen om rust te kunnen inbouwen. Ook verwijzing huisarts?
- angst: wel alle vakken inplannen maar streven naar evenwichtige planning waar ook ruimte is voor ontspanning. Dit kan in het begin wel extra spanning geven want actief faalangstigen vinden net rust in dingen gedaan krijgen! Bezig zijn met studie geeft een vals gevoel van veiligheid. Het is dus niet uitgesloten dat de student hierin zal vastlopen.

In beide gevallen is het zinvol om door te verwijzen naar het STIP. Meer info over doorverwijzen vind je op Pintra, op het [Infocenter Ondersteuning Studenten](#).

Case 3: Revital zit in haar tweede bachelor, met enkele vakken van vorig jaar. Ze merkt dat ze keer op keer niet goed voorbereid is op de examens en wil hier iets aan doen. Uit het eerste gesprek blijkt alvast dat haar studiemethode goed is, maar ze komt telkens tijd te kort. Ze blijft tot op het einde de leerstof verwerken en slaagt er niet in om de vakken ook echt te memoriseren en te herhalen. Ze wil graag hulp bij het maken van een goede studieplanning, maar geeft aan dat ze slechte ervaringen heeft met plannen. Ze houdt niet van de rigide tijdsindeling van een planning en wil graag op een spontane manier kunnen leven en studeren.

Bespreking:

Student heeft weerstand tegen plannen, en mogelijk daardoor een gebrek aan planningsvaardigheden waardoor ze steeds in tijdsnood komt. Het is belangrijk om deze weerstand goed te bevragen:

- Waarom vind je plannen zo vervelend?
- Hoe heb je plannen in het verleden aangepakt?

Daarnaast is het ook zinvol om na te gaan hoeveel belang ze werkelijk hecht aan haar studie. Indien haar studie weinig aandacht krijgt, is er immers mogelijk meer aan de hand (foute studiekeuze, andere motivatieproblemen, ...).

- Hoe belangrijk is je studie voor jou?
- Ben je tevreden over je studiekeuze?
- Hoe denk je over je studie?

Indien er niets meer aan de hand is, is het belangrijk om deze student planningsvaardigheden bij te brengen die aansluiten bij haar behoeften en te zoeken naar een flexibele planning. Dit kan door:

- buffertijd in te plannen: reservetijd voor als er iets niet is gelukt
- de planning meer 'open te laten' ipv heel specifieke SMART doelen te stellen. Voor sommige studenten is dit al een grote stap! Bijvoorbeeld
 - aantal uren ontspanning inplannen, maar nog niet specificeren wat
 - aantal studie-uren inplannen, maar niet specificeren wat (focus dus op aantal uren ipv inhoud),
 - eventueel inhoud gieten in weekdoelen

Focus ook op de lange termijn – reverse engineering: tegen wanneer moet je wat doen/kennen? Dat verhoogt de druk en de noodzaak om te starten met studeren. Geeft ook overzicht (zie semesteroverzicht van de EHBP).