

Vol zelfvertrouwen STUDEREN



De Cocktail voor een aangenaam studentenleven – waarmee je je hbo- of wo-diploma op tijd behaalt en je jezelf niet voorbij hoeft te lopen



STUDIELAB



Hét handboek voor een aangenaam studentenleven

Veel studenten markeren het studentenleven als overweldigend. 45 procent van alle jongeren in Nederland ervaart stress. Heb jij ook het gevoel dat er onwijs veel van je wordt verwacht? Weet dat het kan anders kan. Jij kunt een aangenaam studentenleven leiden. Dus niet een stressvol leven dat jou is overkomen, maar een plezierig leven - op élk gebied - waarvoor jij zelf hebt gekozen. In dit e-book geven we je bewezen inzichten en praktische tips hoe jij je studentenleven bewust kunt inrichten voor meer resultaat en meer levensgeluk. De Cocktail voor Succes. Laat je inspireren, en haal eruit wat jou persoonlijk aanspreekt. Wij begeleiden je door dit e-book heen en zijn ervan overtuigd dat je snel zult merken dat het jouw leven positief verandert. Zo kun jij vol zelfvertrouwen studeren én jouw diploma behalen.

Dit is hét handboek voor een aangenaam studentenleven dat jij - na het eerst zelf te lezen - iedere andere student zou willen aanbevelen.



Inhoud

Hét handboek voor een aangenaam studentenleven	2
01 - Starten met studeren: wat komt er op je af?	4
02 - Jouw situatie onder de loep	10
03 - Maak studeren leuk: de Cocktail van Succes	13
3.1 Creëer jouw ideale studieplek	14
3.2 Omring jezelf met motiverende mensen	20
3.3 Beweeg elke dag	28
3.4 Maak tijd voor ontspanning	33
3.5 Neem je voeding serieus	41
3.6 Ga slim om met geld	50
3.7 Durf om hulp te vragen	58
04 - In 5 stappen naar een aangename studentenleven	65
05 - Nóg meer zekerheid om je diploma te behalen?	68

01

Starten met studeren: wat komt er op je af?



Tijdens het studeren komt er heel wat op je af. Leuke situaties en minder leuke situaties. Ook loop je tegen dingen aan waarover niemand je van tevoren heeft verteld. Een studie volgen betekent simpelweg dat heel je leven verandert. En hoe. Zeg maar gerust: drastisch. Laten we je in dit hoofdstuk in vogelvlucht meenemen door een veelvoorkomend studentenleven.

In vogelvlucht door een studentenleven

Je studiekeuze maken

Het begint eigenlijk al op de middelbare school. Op de havo of het vwo moet jij een studiekeuze maken. Althans, dat wordt door de mensen om je heen van jou verwacht. Misschien vul je allerlei testjes in, bezoek je een open dag van een hogeschool of een universiteit en doe je online research. Ook stel je vragen aan mensen in je omgeving om te ontdekken welke baan later goed bij jou past.



Waar wil je studeren?

Als je geluk hebt, dan weet je als tiener wat voor werk je later wilt doen en welke opleiding daar handig voor is. Dan kun je een studiekeuze maken. Maar dan moet je nog wel bepalen waar je die opleiding wilt volgen. Is er een hogeschool of universiteit in de buurt die deze opleiding aanbiedt? Of moet je daarvoor verder weg studeren?



Thuis wonen of op kamers?

Misschien moet je nadenken of je heen en weer wilt reizen. Of op kamers wilt wonen, en of dit financieel gezien mogelijk is. Wil je bij DUO lenen? Krijg je een bedrag van je ouders? Of heb je een bijbaan? Laat je je vrienden dan achter in je thuisstad of dorp? Of denk je dat je die in het weekend nog kunt zien? Ben je iemand die goed is in nieuwe vrienden maken? Wat als je opleiding klaar is? Wil je daar blijven wonen of is er in je thuisregio meer werk te vinden?

De knoop doorhakken

Als je geluk hebt, dan kun je weloverwogen keuzes maken. Of je haalt je schouders op, hakt de knoop door en kiest een opleiding die je leuk lijkt en dan zie je wel hoe het loopt.



Voorbereiden?

Je schrijft je officieel in voor een opleiding en ontvangt nog voordat het studiejaar begint allerlei informatie. Misschien wil je je dan zo goed mogelijk voorbereiden. Je koopt notitieblokken aan, en zorgt ervoor dat je alle boeken van de boekenlijst alvast in huis hebt. Of misschien laat je alles nog even voor wat het is. Dan hoor je tijdens de eerste colleges wat ervan je verwacht wordt.

Het eerste studiejaar komt op je af

Je reist naar school. Je ontbijt in de trein. Zit hele dagen in de collegebanken met een laptop voor je neus. Moet luisteren naar een docent die een uur lang op dezelfde toon blijft ratelen. In de pauzes wil je de beste koffie halen en je had vanmorgen geen tijd om lunch te bereiden dus je koopt een frikadelbroodje in de kantine. Als de lessen voorbij zijn, is het etenstijd dus onderweg naar huis scoor je een maaltijd to go, of eet je gezellig samen met studiegenootjes. Om vervolgens laat de trein terug naar huis te pakken. En nog veel later in je bed te kruipen.



Je moet voldoen aan heel veel verwachtingen

Voor je gevoel wordt er onwijs veel van jou, de student, verwacht. Je moet alle colleges in de week bijwonen. Je moet je studiestof bijhouden. Je moet zelfstandig zijn. Je moet samenwerken. Je moet lezen en researchen. Je moet een planning maken. Het liefst ook nog alle tentamens in één keer halen. Mooie cijfers krijgen. Geen vertraging oplopen. Je moet nieuwe vrienden maken. Je moet docenten bevriend houden. Je moet ervaring opdoen. Je moet theorie stampen. Je moet vrolijk zijn. Je moet goed met kritiek omgaan. Je moet ook nog reizen. Als je op kamers woont, eens in de week stofzuigen. Koken. Je moet je eigen lunch klaarmaken. Je moet zelf boodschappen doen. Je moet ook nog 19 uur per week werken. Daarnaast wil je je familie regelmatig zien. Ook je oude vrienden. Sporten is belangrijk. Misschien wil je ook nog die hobby van je weer eens oppakken. Maar waar haal je de tijd vandaan?

De weken vliegen voorbij

Voordat je het weet, is het eind van het jaar in zicht. Je hebt geen idee hoe, maar op de één of andere manier heb je voldoende punten voor het volgende studiejaar behaald. Yes! Aan het eind van het tweede jaar weer. Al loop je voor je gevoel steeds meer op je tenen. Hoe ga je dit tot en met je afstuderen volhouden? Je moet straks ook nog een fulltime stagelopen. En minors volgen... Alvast over je scriptie onderwerp nadenken. Misschien is het toch wel erg veel allemaal.

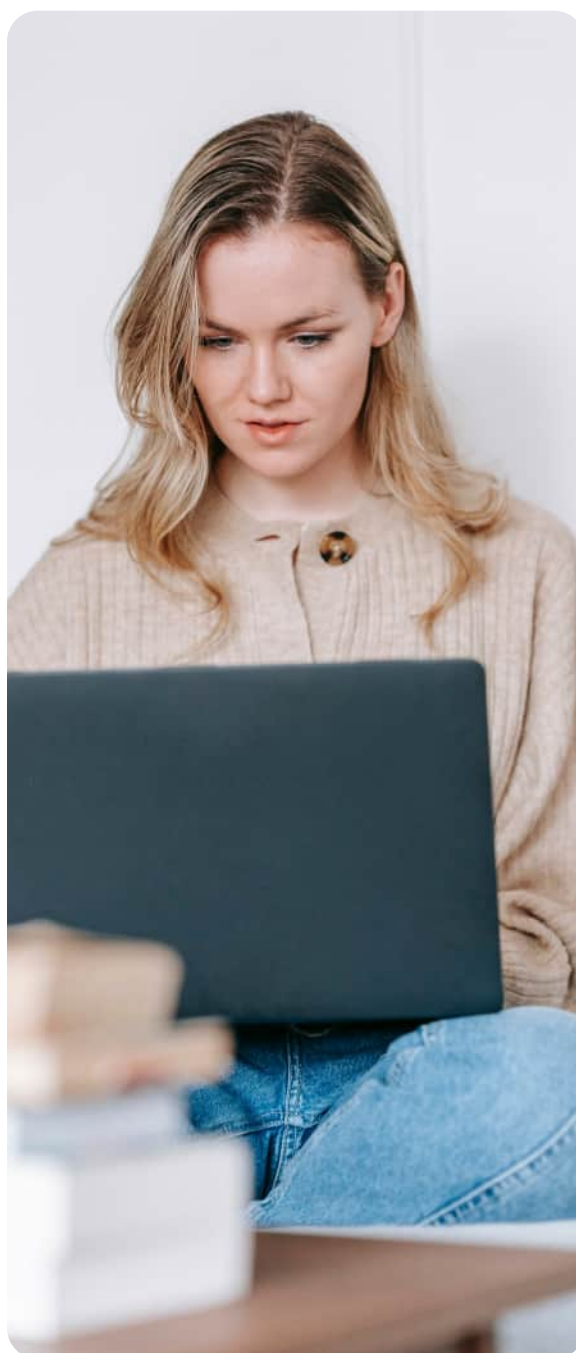
Je voelt je gestrest

De kans dat jij als jongere stress ervaart is 45%, blijkt uit onderzoek van het RIVM. Veel studenten hebben daarbij last van angst-, depressie- en burn-outklachten. Als je beseft wat er tijdens het studeren allemaal op een student afkomt en welke veranderingen het studentenleven na de middelbare school met zich meebrengen, dan is het helemaal niet gek dat studenten stress ervaren. Het is min of meer een wonder als dat niet zo is.

Nu begrijp je waarom zoveel studenten niet binnen de gangbare duur hun diploma behalen.

Maar als jij dit leest, dan is er hoop voor jou. Jouw studentenleven hoeft niet stressvol te zijn. Het kan ook anders.

Misschien ben jij diep van binnen helemaal niet het type dat elke avond in de kroeg wil hangen, maar word je meegesleurd door studiegenootjes. Of misschien wil je je heel het weekend niet kapot werken om de huur van je kamer te betalen, waar je in werkelijkheid nooit te vinden bent. Of heb je zelfs urenlang voor niets gewerkt, omdat je de helft van je studieboeken niet eens nodig blijkt te hebben. **Hoe moet of kan het anders?**



Ontdek een fijn studentenleven waar jij zelf voor hebt gekozen

Wil jij meer regie in eigen handen? Je dagelijks leven als student niet langer laten bepalen door wat jij denkt dat er allemaal van je wordt verwacht? Of door de stress die erbij komt kijken om jouw studentenleven te kunnen betalen? Misschien wil jij niet langer een hectisch studentenleven dat je is overkomen, maar een studentenleven leiden waarvoor jij zelf hebt gekozen. Waar jij gelukkig van wordt. Zodat jij vol zelfvertrouwen kunt studeren, en je diploma op tijd behaalt zonder jezelf voorbij te lopen. Het is mogelijk. Wij gaan je in dit e-book vertellen wat jij hiervoor kunt doen.

Feitjes



- * **44%** van de studenten woont op kamers (in 2015-2016 was dit 53%, over de jaren heen steeds minder omdat het steeds moeilijker is om een kamer te vinden).
- * **76%** van alle hbo- en wo-studenten heeft een bijbaan (en werken gemiddeld 19 uur per week).
- * **45%** van de jongeren in Nederland ervaart stress.
- * **44%** van alle jongeren voelt zich eenzaam.
- * **85%** van alle hbo- en wo-studenten voelt zich veilig om zichzelf te zijn op school.
- * **74%** van alle hbo- en wo-studenten beoordeelt de sfeer op de opleiding als positief.

Bronnen: RIVM, CBS en Landelijk Centrum Studiekeuze, 2023-2024.

45% van de jongeren in Nederland ervaart stress.

Jongeren ervaren stress door:

26%

School

24%

Alles wat ze moeten doen

14%

Eigen problemen

16%

Wat anderen vinden

8%

Situatie thuis

7%

Corona & maatregelen

8%

Overige

Bron: RIVM, juni 2024



02

Jouw situatie onder
de loep

Voordat we je tips en handvatten geven hoe je een leuk studentenleven kunt leiden, is eerst iets anders belangrijk. Namelijk jouw situatie. In het vorige hoofdstuk namen we je in vogelvlucht mee hoe jouw studentenleven er waarschijnlijk uit ziet of zal zien. Maar uiteraard is iedere student en zijn dagelijks leven uniek. Iedere student kent daarbij zijn eigen struggles. Maar juist daar kun je vaak de sleutel vinden tot een gelukkiger studentenleven.

Reflecteren kun je leren. Misschien ben je geen fan van al die reflectieverslagen op je opleiding, maar ze zijn er niet voor niets. Het is tegenwoordig algemeen bekend dat mensen die regelmatig reflecteren hun doelen sneller bereiken en succesvoller en gelukkiger zijn in het leven. Dus denk eens bewust na over onderstaande vragen en schrijf voor jezelf een antwoord op. Ook - of juist - als je twijfelt of iets niet zeker weet. Geen zorgen, je krijgt hier geen cijfer voor.



Stel jezelf deze vragen voor een aangenaam studentenleven:

Welke opleiding volg je of zou je willen volgen?

Waarom volg je deze opleiding of zou je deze willen volgen? Denk aan: vervolgbaan, meer kennis, 'omdat je niet weet wat je anders wilt doen', enzovoort..

Waar volg je deze opleiding of zou je deze willen volgen? Waarom daar?

Waar woon je nu?

Waarom wil je op kamers wonen of juist thuis blijven wonen?

Hoelang ben je nu dagelijks met je studie bezig?

Wat doe je nu allemaal nog meer in je dagelijks leven naast je studie?

Wat zou je in je dagelijks leven allemaal nog meer willen doen naast studeren?

Waar loop jij voor je gevoel tegenaan in je dagelijks studentenleven: waar krijg je stress van? Dit kan van alles zijn, denk aan: moeite met plannen, faalangst, vervelende thuissituatie, geen tijd om te sporten, perfectionisme, concentratieproblemen, gevoel van eenzaamheid, veel moeten werken voor geld, lange reistijd, etc.

We hebben nog een laatste vraag voor je. Deze hoeft je niet nu te beantwoorden, maar mag je aan het eind van elk volgend hoofdstuk in dit e-book invullen. We geven je namelijk enorm veel inspiratie, zeg maar gerust een Cocktail van Succes voor een aangenaam studentenleven, maar jij mag uiteraard zelf kiezen welke kennis en tips jij in jouw leven wilt toepassen. Niet elke tip spreekt je misschien aan, en elke tip opvolgen is wellicht ook wat veel van jezelf gevraagd. Maak het niet te moeilijk voor jezelf. Lees gewoon lekker door en noteer of markeer waarbij jij denkt: hier kan ik iets mee.

Beantwoord deze vraag aan het eind van elk volgend hoofdstuk in dit e-book:



Wat kun jij veranderen voor een aangenaam studentenleven?



03

Maak studeren leuk: de
Cocktail van Succes

De Cocktail voor een aangenaam studentenleven bestaat uit verschillende ingrediënten. Al deze ingrediënten heb jij nodig om vol zelfvertrouwen door het leven te gaan én je diploma op tijd te behalen. Veel informatie die wij met je delen, zal waarschijnlijk niet geheel nieuw of verrassend voor je zijn. Toch zijn we ervan overtuigd dat we de informatie op zo'n manier in de hoofdstukken hebben verwerkt, dat het jou bewuster maakt van wat jij nodig hebt. Ook levert dit e-book interessante feitjes op en praktische tips die jou onwijs op weg helpen.

Pak een pen en notitieblok erbij. We willen je aanmoedigen om bij elk hoofdstuk tips te noteren die jou aanspreken. Aan het eind van het e-book geven we je daarbij een stappenplan. Die kun je volgen om de tips op een realistische manier te integreren in jouw studentenleven. Onthoud daarbij dat niet alles in één keer hoeft. We raden zelfs aan alles stap voor stap te doen. Als je een paar tips uit dit e-book haalt waar jij komende maanden mee aan de slag gaat, dan ben jij dus onwijs goed bezig. Daarbij kun je ook eerst met één specifiek hoofdstuk uit dit handboek aan de slag, en de overige informatie voorlopig even laten voor wat het is.



Beantwoord deze vraag aan het eind van elk ingrediënt in de Cocktail voor Succes:

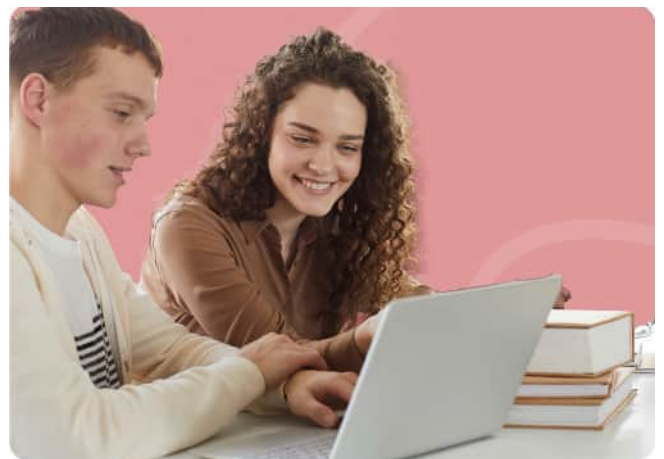
Wat kun jij veranderen voor een aangenaam studentenleven?

3.1 Creëer jouw ideale studieplek

Het eerste ingrediënt voor een aangenaam studentenleven is: Creëer jouw ideale studieplek. Een ruimte waar jij effectief kunt studeren. Waar je dus snel en zonder al te veel afleiding jouw studiewerk gedaan krijgt. Zo houd je tijd over voor andere belangrijke zaken in je leven.

Studeren tijdens de colleges...?

De kans is groot dat je meerdere vakken volgt voor je studie, en voor elk vak een andere docent krijgt. De sfeer in de klas kan tijdens elk college anders zijn. Zo ook de ruimte die je tijdens lessen krijgt om aan opdrachten te werken of studiestof door te nemen. Als jij hoorcolleges bijwoont waarin docenten de studiestof stap voor stap met je doornemen, dan heb je misschien wel geluk. Al helemaal als de docent studenten verbiedt lawaai te maken. Maak slim gebruik van deze kostbare tijd. Ga sowieso niet aan de lopende band met je buurman of buurvrouw kletsen tijdens een college, dan vinden studiegenoten je maar saai, lekker boeiend. Het gaat om wat voor jou werkt. Zo bespaar je nota bene veel tijd.



Houd de presentatie voor je eigen neus erbij. Maak aantekeningen. Het is wetenschappelijk bewezen dat als een docent mondeling uitleg geeft en je aantekeningen maakt, je de studiestof beter onthoudt. Vaak kun je op deze manier aan het eind van het semester zelfs al een complete samenvatting hebben! En nee, je bent niet verplicht deze te delen met je klasgenoten. Maar als je deze deelt, staan anderen wellicht ook ervoor open om die van hun met jou te delen. Misschien staat daar iets in wat jij net even hebt gemist. Maar let extra goed op wanneer een docent misschien iets té enthousiast over een feitje of specifiek onderwerp praat. Zet er een uitroepteken achter in je aantekeningen, want dit kan zomaar een leuke tentamenvraag zijn.

Zoek een fijne studieruimte op in je tussenuren

Probeer waar het kan zoveel mogelijk van je studiewerk al tijdens de colleges op school te maken. Zo hoef je buiten de lestijden minder te doen. Maar in de praktijk zal dat niet altijd lukken. In je tussenuren kun je misschien naar de mediatheek als je een rustige plek zoekt om te studeren. Merk je dat je op deze plek veel gedaan krijgt? Ga dan af en toe wat eerder naar school om hier aan opdrachten te werken, zodat je na de lessen lekker naar huis kunt. Of blijf een uurtje langer na je lessen als je geen ochtendmens bent. Heb je juist meer prikkels nodig om te studeren? Dan kun je beter in de aula gaan zitten of op een ander plek waar vaak mensen komen of langslopen. Of studeer gezellig samen met anderen.



Muziek helpt om je beter te concentreren

Uit een heleboel onderzoeken blijkt dat muziek kan helpen om je beter te concentreren tijdens het studeren. Al zijn er ook veel studenten bij wie muziek juist afleidend werkt. Probeer het eens uit. Zo ontdek je snel genoeg of muziek voor jou werkt. Wissel het soort muziek daarbij af om te kijken of dat verschil maakt. Luister bijvoorbeeld eerst naar vrolijke, rustgevende of zelfs instrumentale muziek en draai het dan eens om.

Moet je langer op een dag studeren, maar zakt je motivatie? Neem dan eerst een pauze en zet daarna totaal andere muziek op voor nieuwe inspiratie. Zie je het helemaal niet zitten om te studeren of kom je al moe of met een kater uit bed? Zelfs dan kan muziek je humeur veranderen. Klap gewoon je laptop open, zet muziek op en open dat document waaraan je verder moet werken. Concentreer je op de muziek en daarna op wat je moet doen. Wacht zeker tien minuten voordat je besluit dat je een off-day hebt, wie weet komt er binnen die tien minuten toch nog nieuwe inspiratie in je hoofd en typ je ineens een hele pagina vol.



Studeren buiten de deur

Ook buiten school om is een fijne studieplek belangrijk. Hoe kun je deze voor jezelf creëren? Allereerst helpt een omgeving waar zo min mogelijk afleiding is. Denk aan een eigen kamer waar je je kunt afsluiten van de buitenwereld. Of de bibliotheek. Of een rustig koffietentje. Het voordeel van thuis is dat je alles bij de hand hebt. Het nadeel is vaak dat je snel afgeleid bent door



de puinhoop om je heen of huishoudelijke taken die gedaan moeten worden. Een bibliotheek kan dan geschikter zijn. Als het mooi weer is kun je ook een bankje in het park opzoeken. De natuur werkt voor veel mensen rustgevend en inspirerend. Ontdek zelf welke studieplek voor jou werkt. Waar jij je het beste kunt focussen.

“Ruim je kamer op!”

Je ouders riepen het vroeger waarschijnlijk niet vaak genoeg. Maar ze maken vandaag de dag nog steeds een punt. Zorg er in je eigen kamer op zijn minst voor dat je bureau opgeruimd is. Psychologen en opruimexperts beweren daarbij: “Een opgeruimd huis, is een opgeruimd hoofd.” Ze beloven ook dat opruimen niet veel tijd hoeft te kosten, mits al je spullen in je kamer een vaste plek hebben. Neem even de tijd om eens grondig op te ruimen en dit voor elkaar te krijgen. Vervolgens volg je dagelijks deze regel: alles wat je in twee minuten kunt opruimen dat ruim je op. Laat je aan het eind van je dag een koffiekopje en leeg bordje op je bureau staan? Dan kun je deze dus op zijn minst naar de keuken brengen en snel afwassen. Vind je een opgeruimd bureau erg kaal en niet inspirerend? Overweeg dan (nep)plantjes. Of hang een moodboard op met doelen die je wilt bereiken.

NEEM DE JUISTE HOUDING AAN



Denk eraan om de juiste houding aan te nemen tijdens het studeren. Studeer aan je bureau en zet je laptop op een verhoging. Maak gebruik van een fijne stoel, schaf desnoods in de kringloopwinkel een bureaustoel aan voor een prikkie. Dit maakt studeren aangenamer én voorkomt gezondheidsklachten.



Wissel regelmatig van studieplek

Waar je jezelf ook dankbaar voor zult zijn? Als je aan het begin van elk semester een studieplanning maakt. Op voorwaarde dat je je daar natuurlijk aan houdt. Plan vaste momenten in je agenda wanneer je gaat studeren. Als je begint met je studie, mag je uiteraard op verschillende tijdstippen studeren, om te ontdekken welk moment het beste voor jou werkt. Leer je energieniveaus gedurende een dag kennen. Maak daar vervolgens slim gebruik van. Houd dan vast aan je routine. Uit onderzoeken blijkt dat je hersenen zich op deze moment gaan instellen. Ze bereiden zich onbewust telkens voor waardoor je concentratie verbetert. Zo voel je je op dit vaste tijdstip gemotiveerd om iets uit te voeren.

Heb je toch een dag dat je je wat minder energievool voelt? Sla je studiemoment niet over. Ga aan je bureau zitten en kijk wat je nog allemaal moet doen. Kies in dit geval niet voor de taken waar je je hoogste concentratie voor nodig hebt. Denk na wat je nu wél kunt doen. Online researchen naar informatie? Alvast kernwoorden noteren of een opzet maken voor je reflectieverslag? Doe dat. Je zult zien dat er meer uit je vingers komt dan je had verwacht. Wat voelt dat goeied!

Neem pauzes: doe iets wat je nieuwe energie geeft

Wees niet te streng voor jezelf. Houd je vast aan je studieplanning en routine, maar vergeet ook je pauzes niet in te plannen. Die zijn net zo belangrijk. Dus zie pauzes als een beloning naar jezelf toe. Rustmomentjes zorgen ervoor dat je je weer beter kunt concentreren en productiever aan de slag kunt. Het is daarbij belangrijk om niet te lang pauze te houden, anders daalt je motivatie misschien om weer verder te studeren. Doe ook niet iets wat voor te veel afleiding zorgt, zoals scrollen op sociale media. Neem bijvoorbeeld ieder uur vijf tot tien minuten pauze en doe iets wat je nieuwe energie geeft. Ga op de bank zitten met een kopje thee. Haal een frisse neus buiten. Of doe wat sportoefeningen zoals jumping jacks zodat je lichaam dopamine aanmaakt: motiverende gelukshormonen.



Survival Tips

- * **Sla de documenten waaraan je werkt regelmatig op.** Doe dit niet alleen in je documenten map op je laptop, maar ook op online platformen zoals Drive, Onedrive, Dropbox of iCloud. Zo kun je overal en altijd bij je documenten en voorkom je dat je ze kwijtraakt.
- * **Loop je vast in je studiestof of een opdracht?** Laat het even voor wat het is. Werk eerst ergens anders aan en kom een paar uur of dagen later met een frisse blik erop terug. Of vraag hulp aan een docent of studiegenootje.
- * **Naast momenten dat je écht geen zin hebt om te studeren,** zul je ook momenten tegenkomen dat je je zó goed kunt focussen dat je urenlang achterelkaar door wilt blijven gaan. Doe dit niet. Je komt jezelf tegen en dan stort je in. Maak juist dankbaar gebruik van je energie in je pauzemomenten en doe iets wat jou blij maakt.



Hoe ga jij jouw studieplek inrichten voor een aangenaam studentenleven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.2 Omring jezelf met motiverende mensen

“Met wie je omgaat, raak je besmet.” Een uitspraak die niet voor niets heel bekend is geworden. Het is waar. Als jij gezond wilt eten, maar dagelijks door jouw huisgenoten geconfronteerd wordt met kant-en-klaar maaltijden of snacks uit de airfryer, dan is het onwijs moeilijk om aan jouw doel vast te houden. Hetzelfde geldt voor als je regelmatig wilt sporten, minder wilt feesten, geen studievertraging wilt oplopen, en ga zo maar door. Zelfs de manier van denken en hoe positief je in het leven staat, kan door jouw omgeving worden beïnvloed, al dan niet bewust.

Met wie je omgaat, kan zowel een negatieve of positieve invloed op je hebben. Zo kun je als introvert persoon helemaal opleven en uit je schulp kruipen wanneer je omringd bent door mensen die jou begrijpen. Maar het kan ook zijn dat je steeds stiller wordt bij jouw vrienden. Misschien ben je bang hoe ze reageren als jij eerlijk zegt wat je belangrijk vindt in het leven. Ook als extravert kun je bewust of onbewust een masker opzetten, en je gedrag laten beïnvloeden door de mensen met wie je het meeste omgaat.

Het tweede ingrediënt voor een aangenaam studentenleven is dan ook: Omring jezelf met mensen die je motiveren. Mensen die het beste in jou naar boven halen. Mensen die jouw idealen begrijpen. Mensen die jou energie geven. Maar wie zijn die mensen voor jou?



“Je bent het gemiddelde van de vijf mensen met wie je het meeste omgaat”

Met welke mensen ga jij het meeste om in jouw dagelijks leven? Die hebben waarschijnlijk de meeste invloed op jou. De bekende motiverende spreker en ondernemer Jim Rohn beweert: “Je bent het gemiddelde van de vijf mensen met wie je het meeste omgaat.” Deze mensen hebben invloed op jouw gedachten, jouw gedrag, jouw dagelijks leven én jouw succes

Energiegevers en energievreters

Volgens veel psychologen heeft iedereen twee soorten mensen in hun leven. Jij ook. Allereerst mensen die je positieve energie geven: energiegevers. Dit zijn mensen bij wie je je op het gemak voelt. Mensen die je inspireren en bemoedigen. Mensen die je steunen en wijze raad geven. Mensen van wie je leert. Mensen die je opbouwen als persoon. Aan de andere kant zijn er energievreters. Dit zijn mensen die je met een enkele opmerking rot kunnen laten voelen. Mensen die je ongevraagd advies geven. Mensen die veel aan je hoofd zeuren. Mensen die jouw normen en waarden niet begrijpen en niet respecteren. Mensen die over jouw grenzen heengaan. Mensen die niet écht luisteren.

Wil jij een aangenaam studentenleven leiden? Dan raad je het misschien al, dan heb je energiegevers in je dagelijks leven nodig en absoluut geen energievreters. Energiegevers beïnvloeden jou op positieve wijze. Mede dankzij hen zit je beter in je vel. Je voelt je gesteund en gemotiveerd. Zo behaal je jouw doelen sneller. Maar wie zijn jouw energiegevers? En wie kosten jou alleen maar energie? Als jij een verandering in je leven wilt en je meer succes wilt bereiken, ben je dan bereid minder tijd met jouw energievreters door te brengen?



De juiste studiegenoot

Sommige studenten zijn snel afgeleid en willen daarom liever alleen studeren. Herken je je daarin? Luister dan naar jezelf en studeer zelfstandig. Andere studenten hebben in hun eentje juist weinig discipline om zichzelf tot studeren aan te zetten. Dan kan het enorm helpen en motiverend werken om een studiegenoot naast je te hebben. Maak dan samen met bijvoorbeeld een klasgenoot een studieplanning en ga op vaste momenten in de week samen studeren. Of plan momenten in dat jullie de studiestof voor een tentamen bespreken of elkaar overhoren. Let op: kies een studiegenoot die jou motiveert, een energiegelver.

Wanneer je móet samenwerken met een energielvter...

Natuurlijk kan het voorkomen dat je moet samenwerken met een klasgenoot die jou niet lekker ligt, een energielvter. Bedenk dan dat dit tijdelijk is en dat je jouw leven niet door deze persoon hoeft te laten beïnvloeden. Laat die vervelende opmerking of negatieve sfeer aan jou voorbij gaan. Laat jouw kostbare energie niet van je stelen. Doe wat je moet doen. Steek daar jouw energie. Natuurlijk hoef je niet over je heen te laten lopen. Doet of zegt iemand iets wat jou echt niet zint, probeer dat bespreekbaar te maken. Misschien bedoelde de ander het niet zo en voelen jullie je na een gesprek allebei opgelucht. Maar reageert de ander onbegrijpelijk? Kaart het aan bij een docent dat je je niet prettig voelt bij deze samenwerking, misschien kan je bij een ander groepje of kan er een andere oplossing komen.



Vrienden kies je zelf uit

Wie zijn jouw vrienden? Met wie breng jij de meeste tijd door? Die vrienden zullen waarschijnlijk de meest invloed op jou hebben. Maar denk eens na. Hebben deze vrienden een positieve invloed op je of een negatieve? Zitter er energiegevers tussen of voornamelijk energievreters? Durf jij jouw behoeften en idealen bespreekbaar te maken? Hoe reageren ze daarop? Motiveren ze je? Of lachen ze je uit? Jij bent niet verplicht om mensen als vrienden te beschouwen die jou niet waarderen voor wie je bent en wat je wilt in het leven. Jij mag zelf kiezen wie jouw vrienden zijn!

Weet dat veel vriendschappen naarmate je in een andere levensfase terecht komt, niet meer goed hoeven aan te voelen. Als mens verander je. Het is dan helemaal oké om een vriend los te laten en te bedanken voor de fase waarin hij wel van waarde was in jouw leven. De kans is groot dat de ander er net zo over denkt. Dan is het voor jullie allebei tijd voor een nieuwe fase. Voor nieuwe vriendschappen. Of misschien voel je je juist alleen door je oude vrienden het meest begrepen en gesteund, omdat die vriendschap al zo lang en diepgeworteld meegaat. Laat die vriendschap dan niet verwateren. Maak tijd, ook al zit je niet meer op dezelfde school en woon je verder weg. Koester die waardevolle vriendschap.

Je mag zelf bepalen hoeveel tijd je doorbrengt met familieleden

Je hebt zelf de vrijheid om te bepalen hoeveel tijd je doorbrengt met familieleden. Soms kan het lastig zijn om wat meer afstand te nemen, zeker als je merkt dat bepaalde familieleden veel energie van je vragen. Helemaal verbreken is vaak niet eenvoudig, en in veel gevallen zelfs niet wenselijk – vooral als je nog thuis woont. Misschien voelt het ook ongemakkelijk, omdat je ouders veel voor je hebben gedaan en je diep van binnen om hen geeft. Familie blijft belangrijk, en het gaat er niet om dat je het contact verbreekt, maar wel dat je goed voor jezelf zorgt. Dat betekent dat je niet elke opmerking hoeft te accepteren die je demotiveert. Je mag uitspreken wat je bezighoudt en aangeven wat voor jou belangrijk is. Als het lastig is om dit bespreekbaar te maken, kun je proberen de balans te vinden in de tijd die je met familie doorbrengt. Misschien hoef je niet elk weekend naar huis, maar kun je ook tijd doorbrengen met vrienden of medestudenten die je energie geven. Of je kiest ervoor om af en toe een rustig weekend voor jezelf te hebben, op kamers of samen met huisgenoten die je motiveren. Het is helemaal oké om hierin je eigen keuzes te maken.





Influencers: wie zijn jouw voorbeelden?

Als je het woord 'influencers' hoort, dan denk je misschien aan sociale media. Laten we de digitale wereld dan ook zeker niet vergeten. Wie volg jij op TikTok of Instagram? Ook influencers kunnen energiegevers of energievreters zijn. Als jij je onzeker voelt door bepaalde posts, ontvolg de accounts dan die deze berichten delen. Laat je alleen inspireren door influencers die het beste in jou naar boven halen. Die jou motiveren. Denk daarbij niet alleen aan online influencers. Denk ook aan voorbeelden in jouw echte leven. Welke opmerkingen van docenten kun je beter met een korreltje zout nemen? Welke mensen hebben iets bereikt dat jij ook wilt bereiken en kun je dus wel om advies vragen? Weet wie jouw raadgevers zijn.

Doe sociaal: blijf nieuwe mensen ontmoeten

Denk je nu dat het radicaal is om mensen uit je leven te gooien? Blijf je dan niet alleen over? Is dat niet nog erger? Weet dat je niet de enige bent met deze gedachte. Maar vraag jezelf af: is het niet nog erger om je jezelf niet te kunnen zijn en je alleen te voelen terwijl je omringd bent door mensen? Weet dat bijna de helft* van alle jongeren in Nederland zich eenzaam voelt. Maar gelukkig zijn er ontzettend veel manieren om nieuwe vrienden te maken en goede voorbeelden in je leven te verwelkomen. Wees niet bang om bij mensen aan te kloppen. Veel studenten verlangen naar energiegelvers in hun leven. Je bent niet de enige. Je hebt ze ook gewoon nodig.

**44%, bron: Juni 2024, RIVM*

Waar kun je jouw nieuwe energiegelvers vinden? Op heel veel plekken. Denk aan: activiteiten van school (zorg ervoor dat je tijdens een introductieweek aanwezig bent), studentenverenigingen, sportverenigingen, studiegroepen, buurtapps, online (hobby)groepen (en apps) en netwerkevenementen. Al kun je natuurlijk ook zelf initiatief nemen. Plaats op sociale media bijvoorbeeld een oproep dat je gezellig samen met leeftijdsgenoten in de buurt drie keer per week wilt sporten. Of organiseer een buurt barbecue om mensen uit je buurt te ontmoeten (check wel even of een barbecue in jouw wijk zomaar mag).





Studenten survival tip

ZET AL JE ACTIVITEITEN IN JE (ONLINE) AGENDA

In jouw studentenleven komen waarschijnlijk heel wat activiteiten voorbij. Niet alleen (online) colleges, maar ook afspraken met vrienden, verjaardagen, sportlessen, werktijden, een huishoud rooster als je op kamers woont, en ga zo maar door. Houd al deze afspraken goed bij. Noteer ze meteen in je agenda. Dit kan een online agenda zijn zoals Google Calender of een fysieke papieren agenda. Sommige studenten vinden het fijn dat hun mobiel een melding geeft voor een activiteit (dit kun je zelf instellen). Andere studenten zetten de meldingen uit, en vergeten in hun digitale agenda te kijken, in dat geval kan een fysieke papieren agenda die in het zicht ligt praktischer zijn. Hetzelfde geldt voor to do-lijstjes. Test wat voor jou het beste werkt.



A smiling woman with curly brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, standing with her arms crossed. She is wearing a gold watch on her left wrist and a ring on her left hand. The background is white with horizontal dotted lines.

3.3 Beweeg elke dag

Natuurlijk weet je dat je elke dag moet bewegen. Beweging is goed voor je gezondheid. Maar in een druk studentenleven kun je deze gezonde gewoonte makkelijk naar de achtergrond toe schuiven. "Ik begin volgende week écht met sporten." "Dat komt na de tentamenweek wel weer." Stop met dit jezelf wijs te maken! Het moet nu gebeuren. Vandaag nog. Weet je waarom? Beweging zorgt ervoor dat je fitter in je vel zit en dit heeft enorm veel invloed op jouw hersenen. Zo kun je je niet alleen beter concentreren op je studiestof, ook onthoud je de stof beter en heb je meer kans op slagen en een aangenaam studentenleven. Het derde ingrediënt is dan ook: Beweeg elke dag.

Zoek balans tussen mentale en fysieke inspanning

Jouw studie, en misschien ook je bijbaan, kost je voornamelijk veel mentale energie. Je hersenen moeten aan het werk. Aan het eind van de dag kun je je daarom mentaal moe voelen. Misschien denk je dat je dan als een blok in slaap valt. Maar als je niet hebt bewogen op een dag, kun je vaak alsnog niet makkelijk in slaap vallen. Of je wordt 's ochtends al moe wakker. Jouw hoofd draait namelijk overuren terwijl je lichaam nog vol zit met energie. Jouw lichaam wil bewegen. Het is dan ook bewezen: als je genoeg beweegt, val je sneller in slaap én verbetert je slaapkwaliteit.

Jij hebt dagelijks zowel mentale als fysieke uitdaging nodig. Die fysieke uitdaging moet je ook niet vergeten in je agenda te zetten. Maar hoe pak je dit aan? Hoe ga jij dagelijks fysiek bewegen? Dit mag je helemaal zelf invullen. Uiteraard is het belangrijk om te weten hoeveel en welke beweging jij fysiek nodig hebt om alle gezondheidsvoordelen ervan te ervaren.



Plan deze beweging in je agenda:

- * **Minstens 2,5 uur per week matig tot zwaar intensieve beweging. Het liefst verspreid over verschillende dagen.**
 - ▶ **Denk bij matig intensieve beweging (waarbij je je hartslag iets omhoog voelt gaan en sneller ademhaalt) aan: wandelen, fietsen, zwemmen of huishoudelijke taken waarbij redelijke inspanning nodig is zoals stofzuigen.**
 - ▶ **Denk aan zwaar intensieve beweging (waarbij je ook nog gaat zweten) aan sporten zoals: hardlopen, wielrennen, hockey, voetbal en fitness.**
- * **Minstens 2 keer per week krachttraining., ter versterking van je spieren en botten. Denk aan: fitnessoefeningen, springen, traplopen, dansen maar ook hiervoor kan fietsen, wandelen en hardlopen helpen.**

Maak het makkelijk: beweeg in je pauzes

“Bewegen is goed, meer bewegen is beter,” luidt daarbij de algemeen bekende richtlijn voor volwassenen. Bewegen hoeft niet moeilijk of ingewikkeld te zijn. Tijdens het studeren moet je toch al pauzes nemen, dan kun je net zo goed even een rondje door de wijk heen wandelen. Of een fitness workout doen voor nieuwe energie. Ook kun je overwegen vaker de fiets naar de trein of je school te pakken in plaats van de bus. Of doe de boodschappen lopend in plaats van met de scooter of auto. Als je toch een goed voornemen had om je kamer vaker op te ruimen, haal dan meteen de stofzuiger erdoorheen en boen de vloer eens flink. Zo beweeg je intensiever en kun je ook nog eens een huishoudelijke taak afvinken. Daarbij krijg je meer rust in je hoofd, doordat je tijdens het bewegen niet uitgebreid hoeft na te denken. Dat is nog eens multitasken!

Maak sporten leuk: zoek afwisseling op

Onthoud daarbij dat je niet elke dag op dezelfde manier hoeft te bewegen. Lijkt zwemmen of wielrennen jou leuk? Maar weet je niet of je dit twee of drie keer per week gaat volhouden? Dat hoeft ook helemaal niet. Je mag ook één keer in de week zwemmen, één keer in de week wielrennen en één keer in de week hardlopen. Heb je geen idee welke sport jou leuk lijkt? Of vind je een sportschool veel geld? Neem dan bij verschillende sportverenigingen eens een gratis proefles. Zo kun je elke week een andere vorm van intensieve beweging ontdekken en wie weet blijf je bij eentje hangen.



Nog even de **gezondheidsvoordelen** van bewegen voor je op een rijtje

Bewegen zorg voor:

- * **Een sterkere fysieke weerstand:** dus minder kans op ziektes (griep maar ook ernstigere ziektes zoals overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten) en lichamelijke pijntjes zoals hoofdpijn, nekpijn en buikpijn door stress gerelateerde klachten.
- * **Een betere lichamelijke conditie,** waardoor je energievoller en dus fitter in je vel zit.
- * **Een goed humeur:** door beweging maak je bepaalde gelukshormonen zoals serotonine actiever in je lichaam. Regelmatig bewegen kan zelfs angst- en depressieve klachten verminderen en voorkomen.
- * **Beter werkende hersenen:** je cognitief vermogen bevordert, waardoor je je beter en langer kunt concentreren, beter dingen begrijpt en onthoud én dus simpelweg beter kunt leren.
- * **Een betere nachtrust en sneller in slaap vallen.** Bewegen heeft namelijk invloed op het slaaphormoon melatonine. Het zorgt simpelweg voor een betere balans tussen jouw slaap-waak ritme.
- * **Een dosis motivatie om gezonde gewoontes in je dagelijks leven te integreren:** zoals gezonder eten, minder onnodige kleding kopen, enzovoorts.
- * **Een kleinere kans om ongezonde gewoontes te creëren** en zelfs een grotere kans om verslavingen te voorkomen (zoals nicotineverslaving of alcoholverslaving).
- * **Een grotere kans om het stoppen met een ongezonde gewoonte (zoals roken) vol te houden.** Met name intensief sporten zorgt ervoor dat je dopamine aanmaakt, wat je een gelukkig, voldaan en motiverend gevoel geeft om door te zetten.

Bronnen: Hersenstichting, Thuisarts, RIVM, Voedingscentrum en Hartstichting, 2024.

Ga samen wandelen en sporten: zo houd je het langer vol

In het vorige hoofdstuk zeiden we het al: “Met wie je omgaat, raak je besmet.” Wil jij voor jouw gezondheid kiezen en voldoende bewegen? Dan kan het enorm helpen om mensen om je heen te hebben die je hierin motiveren. Ga gezellig samen met je vrienden of medestudenten wandelen of fietsen. Hetzelfde geldt voor sporten. Doe het samen.

Uit het onderzoek ‘Sportgedrag in Nederland’ van Kantar Public uit 2023 blijkt dat mensen die samen sporten hun gewoonte beter volhouden. Denk je dat fitness bij jou past en wil je naar de sportschool gaan? Maar ben jij de enige in je omgeving? Overweeg dan toch eens bij een sportvereniging te kijken of een teamsport iets voor jou is. De kans dat jij deze gewoonte dan volhoudt, is vele malen groter dan wanneer je alleen naar de sportschool gaat. Samen maak je namelijk een commitment om je eraan te houden. Als jij dan opgeeft of niet komt opdagen voel je je daar schuldig om. Daarbij weet je dat het beter voor je is om te gaan. Dus ben je veel gemotiveerder om in beweging te blijven.

DOE EEN TEST! WELKE VORM VAN BEWEGING EN SPORT PAST BIJ JOU?

Online kun je tegenwoordig ontzettend veel testjes vinden. Je kent ze wel. Welke persoonlijkheid bij jou past bijvoorbeeld. Zo heb je ook testjes om te ontdekken welke vorm van beweging of welke sport bij jou past. Zoek ze maar eens op en vul ze in. Laat je vervolgens door de resultaten inspireren.



Hoe ga jij meer bewegen voor een aangenaam studentenleven?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



3.4 Maak tijd voor ontspanning

Naast beweging is ontspanning natuurlijk ook een belangrijk ingrediënt in de Cocktail voor een aangenaam studentenleven. Maar vergis je niet. Ontspanning kan ook uit beweging bestaan. Sterker nog, veel mensen en zo ook studenten laden zichzelf op door te wandelen in de natuur of door creatief bezig te zijn met hun hobby. Het is dus een fabeltje dat je voor je uit starend op de bank moet zitten. Al kan dat voor sommige studenten ook ontspannend zijn. Het gaat erom dat je in je hoofd even niet bezig bent met al die dingen die je nog moet doen. Je hebt afleiding nodig. Een uitlaatklep.

Ontdek vandaag nog welke vormen van ontspanning bij jou passen.

WEG MET FOMO, GA VOOR JOMO: JOY OF MISSING OUT

Probeer het eens: breng een aantal dagen met zo min mogelijk schermtijd door. Zet je meldingen uit. Ga buiten wandelen, ruim wat op in je huis, maak tijd voor je hobby, en voor een sociale activiteit in real life. Wedden dat je je na een aantal dagen veel vrijer voelt in je hoofd? Om nog maar niet te spreken van de hoeveelheid energie die door je lichaam stroomt. Je hoeft niet alles te weten wat er in deze wereld of in je omgeving omgaat. Zeker niet online. Alles wat echt belangrijk is, dat hoor je vaak vanzelf van de mensen om je heen, en zo niet dan moet je daar misschien verandering in brengen. Je hoeft ook niet altijd overal aanwezig te zijn. Let op jezelf. Wat heb jij nodig? Ga niet mee in de FOMO-cultuur maar kies voor je eigen geluk, kies voor JOMO.



Waarom is ontspanning ook alweer zo belangrijk? Ontspanning zorgt ervoor dat je...:

- * **...goed in je vel zit:** je voelt je gelukkiger omdat je lichaam gelukshormonen zoals serotonine aanmaakt en het stresshormoon cortisol vermindert.
- * **...weerstand versterkt,** waardoor je minder kans hebt op fysieke ziektes en stress gerelateerde klachten zoals hoofdpijn maar ook verlaagt de kans op burn-out en depressie.
- * **...beter in slaap kunt vallen** en een goede nachtrust ervaart.
- * **...positiever kunt denken** en oplossingsgericht te werk kunt gaan.
- * **...meer ruimte in je hoofd ervaart voor nieuwe ideeën en creativiteit.**
- * **...cognitief vermogen verbetert,** waardoor je je beter kunt concentreren en je dus beter kunt studeren.
- * **...beter kunt reflecteren op situaties en beter tegen kritiek kunt.**

Bronnen: Hersenstichting, RIVM, Thuisarts, 2024.

Stilzitten helpt niet alleen: ga op zoek naar jouw uitlaatklep, een ontspannende activiteit die jou energie geeft

Bij het woord 'ontspanning' denken veel studenten aan rust nemen. Stilzitten. Een middagdutje doen. Hoewel deze vormen van ontspanning ook belangrijk zijn, komen de meeste studenten pas écht tot rust als ze een activiteit ondernemen die ze blij maakt. Jij waarschijnlijk ook. Denk maar terug aan al je vakanties. Waarschijnlijk voel je je gedurende de eerste dagen van je vakantie vaak erg moe en verlang je alleen maar naar uitslapen en op de bank liggen. Pas na een paar dagen of zelfs na een week voel je je fit om iets leuks te ondernemen. Die activiteiten maken jou zo blij dat je daar pas écht nieuwe energie uithaalt. Hetzelfde zou je moeten toepassen in je dagelijks leven. Van welke activiteit ga jij stralen? Wat geeft jou energie? Vaak is dit een hobby, maar het kan ook een sport zijn. Bij voorkeur is het een activiteit waarbij je niet naar een digitaal scherm hoeft te kijken, want dan blijft je hoofd actief.



LAAT JE INSPIREREN! WAT KAN JOUW DAGELIJKSE UITLAATKLEP ZIJN?

- * Sporten
- * Wandelen in de natuur
- * Een boek lezen
- * Schilderen of op een andere manier creatief bezig zijn
- * Drankje doen met vrienden
- * Spelletjesavond met vrienden
- * Bakken
- * Schrijven in een dagboek
- * Muziek of een podcast luisteren
- * Een warm bad of warme douche nemen

Blijf in balans: als je je dagelijks veel inspant, dan heb je ook veel ontspanning nodig

Nu heerst de vraag nog: hoe vaak en hoelang moet je ontspannen? Dit kan voor elke student anders zijn. Onthoud in elk geval dat hoe meer (mentale) inspanning je op een dag hebt, hoe meer ontspanning je nodig hebt om fysiek en mentaal in balans te blijven. Vind je het moeilijk om in je thuisomgeving te ontspannen? Ga dan minstens een keer per dag naar buiten om bijvoorbeeld te wandelen of zoek je vrienden op. Houd dan wel de tijd in de gaten. Verder kun je de volgende vuistregels volgen en zelf ontdekken hoe de invulling ervan voor jou het beste werkt.



Hoe ontspan je? Volg deze vuistregels en maak ze eigen:

- * **Neem voor elk uur dat je studeert 5 tot 15 minuten pauze:** doe in deze tijd iets ontspannends.
- * **Plan dagelijks minstens 1 keer een laagdrempelige ontspannende activiteit waar jij energie van krijgt. Denk aan:** uit een boek lezen, wandelen, schilderen, sporten of muziek luisteren.
- * **Plan wekelijks minstens 1 langere activiteit waar je energie van krijgt. Denk aan:** een uitje (dag of middag ergens heen), een etentje of een sociale activiteit met vrienden.
- * **Wissel af.** Je hoeft niet elke dag of elke week dezelfde uitlaatklep te hebben. Soms is het ook heel fijn om even iets totaal anders te doen.
- * **Zorg voor een goede nachtrust:** studenten hebben zeker 7-9 uur slaap per nacht nodig.

Bron: Nederlands Jeugdinstituut



Neem stress signalen serieus

Als jij veel stress ervaart in je dagelijks leven dan ben je niet de enige. Bijna de helft* van alle jongeren in Nederland voelt zich gestrest. De kans is dus groot dat jouw dagelijks leven niet in balans is. Als je één of meer van de volgende signalen herkent, neem jouw klachten dan serieus.

- * Je hebt vaak hoofdpijn
- * Je voelt je vermoeid
- * Je vergeet veel dingen
- * Je hebt moeite om je te concentreren
- * Je piekert veel
- * Je twijfelt veel over van alles
- * Het kost je veel moeite om aan opdrachten te werken (misschien ervaar je zelfs blackouts)
- * Je voelt veel druk om te moeten presteren
- * Je slaapt slecht
- * Je voelt je snel geprikkeld en allesbehalve vrolijk
- * Je wordt snel boos
- * Je voelt je emotioneel en/of moet snel huilen
- * Je ervaart hartkloppingen
- * Je hebt last van buikklachten
- * Je hebt een hoge bloeddruk
- * Je spieren voelen gespannen
- * Je hebt last van nek- en rugklachten

Bronnen: Hersenstichting, Nederlands Jeugdinstituut en *(45%) RIVM, 2024.





Survival Tip:

EEN GOEDE NACHTRUST DOET WONDEREN

1 op de 4 jongvolwassenen heeft last van slaapproblemen. Als je slecht slaapt, dan kan dit grote gevolgen hebben voor je studentenleven. Je voelt je moe en kunt je slecht concentreren. Een goede nachtrust draagt daarentegen positief bij aan een aangename dagelijks leven. Onderschat de kracht van deze goede nachtrust niet.

Zorg voor niet al te veel prikkels op een dag. Zet je meldingen op je telefoon sowieso uit als je focus nodig hebt. Let erop dat je ruim een uur voor het slapen al je schermen uitzet. Één melding kan je hoofd aan laten staan, en heel eerlijk: in de ochtend kun je toch veel beter informatie opnemen en bewuster reageren. Laat je hoofd tot rust komen door te ontspannen. Neem een warme (maar niet al te lange vanwege de energiekosten) douche, lees uit een papieren boek of vouw de handdoekenwas eens op.

Bron: CBS



Weg met stress en ontspan: gun jezelf een aangenaam studentenleven

Herken je één of meer van deze stress symptomen? Besteed dan aandacht aan je leefstijl en in het bijzonder aan ontspanning. Gun jezelf die momenten van rust en blijdschap. Laad jezelf op met nieuwe energie. Je hebt het nodig. Mits je een aangenaam studentenleven wilt leiden en vol zelfvertrouwen je diploma wilt behalen.

VEEL STUDENTEN ERVAREN FAALANGST: HOE OVERWIN JE DIT?

Voel je je erg onzeker over jezelf en je eigen kwaliteiten? Ervaar je veel negatieve gedachten? Wil je het liefst de hoogst mogelijke cijfers halen? Ben je bang om fouten te maken? Moet alles perfect aangeleverd worden? Saboteer je jezelf door veel opdrachten uit te stellen? Heb je moeite met samenwerken? Zakt je motivatie steeds verder weg? Misschien heb je last van faalangst. Faalangst gaat vaak gepaard met perfectionisme en een laag zelfbeeld. Neem deze signalen serieus en pak dit aan, want anders hier kun je nog een lange tijd in je leven last van blijven houden.

Neem allereerst je leefstijl onder de loep en kijk waar je meer evenwicht moet aanbrengen. Plan voor de komende tijd extra veel ontspannende activiteiten in. Haal daarnaast alle onnodige afleiding weg uit je studeeromgeving. Maak aan het begin van elk semester een realistische studieplanning. Verdeel alle studiestof en opdrachten in stapjes. Voer alles stap voor stap uit. Herhaal tegen jezelf dat fouten maken mag; daar leer je vaak zelfs het meest van. Positieve affirmaties kunnen ook helpen. Zet daarbij een wekker als je gaat studeren en spreek met jezelf af dat als deze wekker afgaat, je alles laat liggen en gaat ontspannen. Later kun je weer verder. Vertel tenslotte aan iemand over je faalangst, zodat degene je kan steunen om dit te overwinnen. Zo doe je het voor je gevoel niet alleen.





Hoe ga jij meer ontspannen voor een aangenaam studentenleven?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



3.5 Neem je voeding serieus

“Na mijn studie heb ik een stabiel leven en ga ik elke dag gezond koken.” Ja, toch? Dat is een mooi voornemen. Maar je leeft vandaag. Je leest dit waarschijnlijk omdat je op dit moment veel stress in je studentenleven ervaart. Gezonde voeding kan daar verandering in brengen. Gezonde voeding zorgt ervoor dat je zowel fysiek als mentaal fitter en gelukkiger in je vel zit. Hierdoor kun je je veel beter concentreren en is de kans groter dat je vol zelfvertrouwen je diploma behaalt. De juiste voeding is, kortom, een belangrijk ingrediënt in de Cocktail voor een aangenaam studentenleven. Gezond eten en drinken hoeft daarbij niet moeilijk te zijn. Het hoeft niet eens veel tijd en geld te kosten.

De voordelen van gezonde voeding voor je op een rijtje. Gezond eten en drinken zorgt voor:



EEN BETERE WEERSTAND:

Uit gezonde voeding haal je vitamines en mineralen die je nodig hebt om de kans op pijntjes zoals hoofdpijn en buikpijn te verlagen. Ook verminder je de kans op griep en ernstige ziektes zoals overgewicht, diabetes, verschillende kankersoorten en hart- en vaatziekten; dit komt ook steeds vaker voor bij jongeren.



EEN BETERE FYSIEKE CONDITIE:

Doordat je jouw lichaam de juiste voedingsstoffen geeft, voel je je fysiek energievoller.





BETER WERKENDE HERSENEN, WAARDOOR JE BETER KUNT STUDEREN:

Zie voeding als de brandstof voor jouw lichaam en geest. Uit voeding haal jij alle voedingsstoffen uit die je nodig hebt om je hersenen goed te laten functioneren.

Dankzij deze voedingsstoffen kun je dus bepaalde neurotransmitters in je hersenen actiever maken, waardoor je je onder andere beter kunt concentreren.



EEN GOED HUMEUR:

Je hebt bepaalde voedingsstoffen uit gezonde voeding nodig om gelukshormonen aan te maken, waardoor je je ontspannen en gelukkig voelt. In zekere zin kun je met gezonde voeding zelfs ernstige stress, depressieve- en angstklachten verhelpen en voorkomen.

Bronnen: Voedingscentrum, CBS en RIVM, 2023-2024.



Hoe eet en drink je gezond?

Ergens weet je heel goed welk eten en drinken goed voor je is en welk niet. Toch blijkt gezonde voeding in de maatschappij vaak een onderbelicht onderwerp. Gezonde voeding kan namelijk voor iedereen anders zijn. Heb je ondergewicht? Dan kunnen fruitsmoothies erg gezond voor je zijn, omdat het veel fructose en dus fruitsuikers bevat die je kunnen helpen om aan te komen. Maar weeg je een paar kilo of meer te zwaar? Dan kun je smoothies en andere vloeibare vruchtendranken het beste laten staan. Daarbij is het altijd beter om vast voedsel te eten waarbij je moet kauwen, omdat je de vezels dan beter opneemt en je je meer verzadigd voelt. Twijfel je of iets gezond voor jou is, dan is het Voedingscentrum een betrouwbare online bron om informatie te winnen. Maar maak het niet te moeilijk voor jezelf, volg in elk geval de bekende maar door de tijd heen veranderende Schijf van Vijf

Neem de **Schijf van Vijf** serieus

- * **Eet dagelijks veel groente:** het liefste minstens 250-300 gram om de maximale gezondheidsvoordelen van de vitamines en mineralen te ervaren voor het goed functioneren van je hersenen en lichaam. Ook zitten in groente vezels die nodig zijn voor een optimale darmgezondheid.
- * **Eet dagelijks 2 stuks fruit (250 gram):** niet meer vanwege de hoeveelheid fructose en dus suiker, maar ook niet minder omdat je de vitamines en mineralen nodig hebt. Daarbij zitten in fruit vezels die nodig zijn voor een optimale darmgezondheid.
- * **Eet volkoren producten:** hier zitten meer vezels in dan in niet-volkoren producten en die heb je nodig voor onder andere een gezonde darmflora, en specifiek voor een gezond darmslijmvlies. Een gezond darmslijmvlies zorgt ervoor dat je darmen belangrijke voedingsstoffen (vitamines en mineralen) goed kunnen doorspelen naar de rest van je lichaam, waaronder je hersenen. Als je je goed voelt in je darmen, dan is de kans dus groot dat je je goed voelt in je hoofd, en andersom. Gifstoffen uit voeding die je niet nodig hebt (denk aan E-nummers of antioxidanten die vaak toegevoegd worden voor de houdbaarheid van een voedingsproduct) laat een gezond darmslijmvlies niet door, maar verlaat via je darmen - en uiteindelijk je ontlasting - je lichaam.

- * **Kies voor zachte en vloeibare vetten (onverzadigde vetten):** zoals zachte margarine voor op brood en vloeibare bak- en braadvet of plantaardige oliën zoals olijfolie of zonnebloemolie om mee te bakken. Dit in plaats van verzadigde vetten zoals: harde smeerboter, frituurvet, roomboter, ghee, kokosvet en palmolie. Verzadigde vetten verhogen je cholesterolgehalte en daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten heb je nodig voor de aanmaak van gezonde cellen, voor je hormonen en gal.
- * **Zorg voor genoeg eiwitten in je voeding:** deze vind je in peulvruchten, noten, vis en vlees. Wil je voor het gezondste en meest eiwitrijke vlees kiezen: ga dan voor biologisch kippenvlees. Eiwitten heb je nodig voor een goede gezondheid van je spieren, botten, huid en bloed. Ben je een fanatieke sporter? Of heb je vaak last van je spieren of last van een onrustige huid? Let dan extra goed op je eiwitten.
- * **Drink 1,5 tot 2 liter water per dag.** Water is simpelweg de beste drank voor je gezondheid. Jouw darmen hebben dit vocht onder andere nodig om voedingsstoffen uit voedsel op te lossen, en om belangrijke voedingsstoffen en afvalstoffen te vervoeren via je bloed. Theedrinken mag ook, maar bij voorkeur groene en zwarte thee (deze verlagen de bloeddruk) en niet te veel kruidenthees (die kunnen de bloeddruk juist verhogen). Koffie mag ook, maar houd maximaal 4 kopjes per dag aan vanwege de cafeïne (voor espresso en cups maximaal 2-3 kopjes).
- * **Vermijd dranken met suiker en alcohol:** Als je de Schijf van Vijf volgt, dan krijg je waarschijnlijk al genoeg suikers binnen. Suikers zorgen ervoor dat je gedurende de dag veel energiedips ervaart en het vergroot de kans op ontzettend veel fysieke en mentale klachten en ernstige ziektes. Dit doet je aangename studentenleven niet veel goeds. Ook alcohol heeft een zeer negatieve werking op je gezondheid.
- * **Trakteer jezelf elke dag maximaal 3 tot 5 keer met iets kleins buiten de Schijf van Vijf** Denk aan: een paar stukjes chocolade, een glas cola, een biertje of een klein schaaltje chips.
- * **Trakteer jezelf wekelijks maximaal 3 keer met iets groters buiten de Schijf van Vijf.** Denk aan: een broodje kroket, een pizza uit de oven of een bezorg- of afhaalmaaltijd.

Bron: Voedingscentrum, Maag Lever Darm Stichting, 2024. Op de website van het Voedingscentrum vind je altijd nog meer en de meest recente kennis. Onthoud daarbij dat jij een uniek persoon bent en richtlijnen in jouw dagelijks leven kunnen afwijken.



30% van jongvolwassenen ervaart allergieklachten

Steeds meer mensen en met name jongvolwassenen en kinderen ervaren allergische klachten. Hooikoorts is de grootste boosdoener, maar onder jongeren bestaan ook steeds vaker allergieën en intoleranties voor voedingsingrediënten als gluten, tarwe, koemelk, lactose en soja. Gelukkig vind je tegenwoordig in veel winkels schappen voor genoeg alternatieve producten. Loop jij al langer rond met klachten en heb je voor je gevoel alles eraan gedaan maar blijven ze? Klop dan eens aan bij de huisarts of een holistische zorgverlener zoals een orthomoleculair arts. Voedselintoleranties en -allergieën kunnen vervelende darmproblemen veroorzaken, waardoor ook nog eens vitamine- en mineralentekorten kunnen ontstaan (supplementen slikken heeft dan vaak geen zin). Door middel van een bloedtest bij een zorgverlener kun je hierachter komen en jouw voeding of leefstijl hierop aanpassen.

Bron: CBS

Makkelijk en snel gezond eten:



4 TIPS

1. **Maak avondeten waarbij je zoveel mogelijk ingrediënten in één pan kunt bereiden.** Dat scheelt ruimte en afwas in een kleine studentenkeuken. Denk aan: wokrecepten, nasi- en rijstgerechten en pasta's. Voeg hier lekker veel groente aan toe.
2. **Kook en eet samen.** Dit motiveert, scheelt geld en is gezellig. Woon je met meerdere studenten in huis? Dan kun je zelfs overleggen om een kookrooster te maken, zodat iedereen een dag in de week gezond kookt. Scheelt jou ook veel tijd.
3. **Doe aan mealpreppen:** kook meteen een grote pan vol voor meerdere dagen. Zo hoef je niet elke dag te koken, dat is ontzettend fijn als je een drukke week hebt. Grotere hoeveelheden zijn daarbij vaak goedkoper in de winkel.
4. **Bewaar altijd een paar gezonde porties in de vriezer.** Heb je een drukke dag gehad en echt geen zin of ben je te moe om boodschappen te doen en gezond te koken? Dan kun je gewoon een bakkie uit de vriezer halen. Hoe fijn!
5. **Ga voor gezonde snacks tussendoor.** Snoeptomaatjes, -paprika en komkommer hoef je niet eens te bereiden. Hetzelfde geldt voor fruit. Heb je geen tijd om te ontbijten? Eet dan bijvoorbeeld onderweg op zijn minst even een banaan.



16% VAN HBO- EN WO-STUDENTEN ZIJN 'ZWAAR' ALCOHOL DRINKERS

Wist je dat studenten gemiddeld meer alcohol drinken dan leeftijdsgenoten die niet studeren? Vaak lijkt alcohol een beetje bij de Nederlandse studentencultuur te horen. 1 op de 10 hbo- en wo-studenten dronk in 2023 overmatig. Dit wil zeggen dat mannen wekelijks meer dan 21 alcoholische glazen dronken en vrouwen meer dan 14 glazen. 16% dronk 'zwaar': minstens 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen op dezelfde dag. De negatieve effecten van alcohol op de werking van je hersenen liegen er alleen niet om. Wil jij een aangename studentenleven leiden? Dan gaat het minderen, of nog beter: het vermijden van alcohol je onwijs veel gezondheidsvoordelen opleveren. Je hersenen werken simpelweg beter. Hierdoor kun je onder andere beter slapen, je beter concentreren, zit je energievoller in je vel en voel je je gelukkiger.

Bronnen: RIVM, Trimbos instituut.





Survival tip:

Honger? Drink eerst een glas water

Veel mensen en zeker studenten drinken te weinig. Het gevolg? Dat je je slecht kunt concentreren en vaak trek krijgt in iets kleins, en op lange termijn iets groots. Misschien voel je je zelfs hangry. Continu ga je op zoek naar eten. Je ervaart cravings naar ongezonde snacks waardoor je de hele dag door energiedips ervaart. Dit bevordert je aangename studentenleven niet. Terwijl het zomaar kan zijn dat jouw lichaam niet eens altijd honger heeft. Misschien heeft je lichaam te weinig vocht en vraagt het om drinken. Dus als je de volgende keer halverwege de ochtend of middag weer honger krijgt, gooi dan eerst een vol glas water achterover. Misschien kun je er dan weer een uur tegenaan.



Hoe ga jij gezonder eten en drinken voor een aangenaam studentenleven?



3.6 Ga slim om met geld

Wees eerlijk tegen jezelf. Wat vind jij écht belangrijk in het leven en voor jouw toekomst? Veel dingen in het leven kosten geld. Maar veel ook niet. Hoe jij nu met je geld omgaat, kan veel voor jouw studentenleven en toekomst bepalen. Daarom kun je maar beter slim met je geld omgaan. Dat hoeft zeker niet te betekenen dat je een aangenaam leven moet opgeven. Integendeel. Het kan jouw leven zelfs op veel gebieden rijker maken. Daarom is het volgende ingrediënt in de Cocktail voor een leuk studentenleven: Ga slim om met geld.

Studiefinanciering & geld lenen?

Als je al langer studeert, dan heb je het oude DUO-leenstelsel meegemaakt. Hierbij gold dat alleen een aanvullende beurs en het studentenreisproduct - na het behalen van je diploma binnen een bepaalde periode - omgezet worden in een gift. Inmiddels is de basisbeurs studiefinanciering teruggeroepen. Nu heeft elke Nederlandse student recht op die basisbeurs van DUO. Deze basisbeurs is in eerste instantie een lening en wordt na behalen van je diploma (binnen tien jaar) omgezet in een gift. Vandaar dat het ook wel 'prestatiebeurs' wordt genoemd. Waarschijnlijk heb je je al enigszins in dit onderwerp verdiept. Misschien heb je zelfs al met je ouders of omgeving over een extra studielening gesproken.



Basisbeurs met terugwerkende kracht ontvangen

Met de basisbeurs alleen kunnen de meeste studenten niet rondkomen, laat staan een plezierig studentenleven leiden. Het is begrijpelijk dat je dan extra studiefinanciering overweegt. Een (extra) lening bij DUO. Het is ook een fijne gedachte dat je je tijdens je studie geen of minder zorgen hoeft te maken over geld. Toch zijn er meer mogelijkheden om aan geld te komen. Omgekeerd zijn er veel mogelijkheden om minder geld uit te hoeven geven. Vergeet niet dat een lening bij DUO een studieschuld is die je na je opleiding moet terugbetalen. Dit kan invloed hebben op het krijgen en de hoogte van een hypotheek.

Een groep studenten leent dan ook niet. Er zijn zelfs studenten die de basisbeurs bij aanvang van hun studie niet eens willen ontvangen, die mag en kan je gewoon weigeren. Mocht je je diploma namelijk niet binnen tien jaar behalen, dan moet je deze basisbeurs die je maandelijks op je rekening gestort krijgt alsnog terugbetalen. Maar andersom werkt het ook. Ben je al langer bezig met een studie en lijkt het erop dat je je diploma gaat behalen en heb je eerder de basisbeurs geweigerd? Dan kun je binnen een bepaalde tijd alsnog de basisbeurs met terugwerkende kracht aanvragen. Dat is nog eens lekker geld ontvangen!

“76% van alle hbo- en wo-studenten in Nederland heeft een bijbaan”

Hoe kom je aan geld? De meeste studenten hebben een bijbaan. Ze werken gemiddeld 19 uur per week naast hun studie. Wij horen je al denken: ben je gek ofzo? 19 uur! Als je fulltime studeert en daarnaast nog 19 uur per week moet werken, dan heb je toch geen leven meer? Zelfs volwassenen met een fulltime baan lijken het dan over het algemeen nog beter voor elkaar te hebben. Maar dat is niet zo. Volwassenen hebben naast hun werk vaak veel meer verantwoordelijkheden dan jij. Denk aan het complete huishouden runnen, administratie bijhouden, zorg voor de kinderen, de familieagenda beheren, enzovoorts.



Daarbij heb je als student vaker vakantie en meer vrije dagen in een jaar. Natuurlijk mag je op vakantie, maar zes weken lang in de zomerperiode hoeft ook weer niet. Als je slim bent, zoek je een bijbaan waarvoor je in vakanties meer uren kunt werken. Al is het ook zeker slim een bijbaan te zoeken in relatie tot je studie, dat staat meteen mooi op je cv. Misschien kun je zelfs studieopdrachten en werk voor je bijbaan combineren. Al kan het ook fijn zijn om voor je bijbaan iets totaal anders te doen, iets waarbij je niet al te veel mentaal hoeft in te spannen.

Hoe bepaal je wat je uitgeeft?

Aan geld komen is belangrijk, maar hoe je met je geld omgaat is dat net zo. Bedenk maar even: voor elke euro die jij uitgeeft, moet jij werken en jouw kostbare tijd inleveren. Dus hoe meer onnodige spullen jij koopt, of hoe vaker jij koffie of een broodje in de middag haalt, hoe meer geld jij moet verdienen. Vraag je dus bij elke euro die jij uitgeeft af of het je tijd en energie waard is. Of kun je net zo goed zonder leven? Natuurlijk heb je ook geld nodig in het leven. Je moet rekeningen en het nodige eten en drinken betalen. Maar kijk eens heel kritisch naar je afschriften van afgelopen maanden. Heb je twee verschillende streamingsdienst abonnementen nodig? Of kun je leven met één? Had je echt die nieuwe jas nodig? Of had je nog drie mooie in je kast hangen?

Geen enkel rijk persoon op aarde die terugkeek op zijn leven en dacht, “al die mooie spullen hebben mij gelukkiger gemaakt.” Als je aan jouw opa of oma vraagt wat hen het meest dierbaar is in het leven, dan zijn het vaak de herinneringen met dierbare mensen. Ja, ook sociale activiteiten kosten soms geld. Alleen de hoogte van de kosten heb je grotendeels zelf in de hand. Je hoeft niet elke avond of elke week uiteten te gaan om het gezellig te hebben met mensen. Je kunt ook voorstellen om eens samen boodschappen te doen en te koken.



Het beste geldadvies: “Don’t ask yourself if you can afford it, ask yourself if you should afford it”

Bekende YouTuber en minimalist Gabe Bult die een financieel rijk vermogen voor zichzelf heeft gecreëerd, geeft dit advies: “Don’t ask yourself if you can afford it, ask yourself if you should afford it.” Als je geld om je rekening hebt staan, dan is het heel makkelijk om iets leuks tegen te komen en te denken: dat kan ik nu betalen. Maar stel jezelf dan ook eens de vraag of het verstandig is dat geld nu uit te geven? Je weet niet welke rekening morgen op je deurmat valt. Of misschien kun je dat geld sparen voor een nieuwe laptop. Wat ontzettend kan helpen om beter met geld om te gaan, is een budget opstellen en je daar strak aan houden. Geld wat je immers niet voor een bepaald doel hebt, kun je simpelweg niet uitgeven.

Cadeaubonnen zijn heel waardevol: geef ze niet meteen uit

Als student ontvang je vast weleens cadeaubonnen. Voor je verjaardag of als bedankje. Misschien heb je de neiging om deze meteen in te wisselen voor iets leuks. Dan ga je naar de winkel of shop je online om iets uit te kiezen. Maar ook cadeaubonnen kun je als inkomen beschouwen. Vraag jezelf eerst af: heb ik nu iets nodig? Zo niet, verleid jezelf dan niet door te gaan shoppen. Bewaar de cadeaubon voor een situatie waarin je wél iets nodig hebt. Wanneer je tas scheurt of als je broeken écht versleten zijn bijvoorbeeld. Cadeaubonnen zijn vaak minstens een jaar geldig, maar houd de uiterste geldigheidsdatum in de gaten of zet deze in je agenda.



Maak een wishlist

Wat ook kan helpen is het maken van een wishlist. Bewaar in je telefoon een notitie waarin je een lijstje maakt met spullen die je graag zou willen hebben. Meestal maken studenten pas zo'n lijstje als ze bijna jarig zijn, jij ook? Dan herken je misschien wel dat je juist op dat moment niets kunt bedenken. Het is alleen daarom al handig om het hele jaar door zo'n lijstje bij de hand te hebben. Zie je iets dat bijna aan vervanging toe is of een gadget die je graag zou willen testen? Zet het eerst op je lijstje. Door het niet meteen te kopen, maar eerst op een lijstje te zetten, geef je jezelf ook langer de tijd om erover na te denken en misschien bedenk je je later dan. Of je kunt het alsnog voor je verjaardag vragen. Of je komt het een keer in een forse aanbieding tegen. Het kan sowieso wonderen doen om niet meteen alles te willen kopen, maar er minstens een paar dagen over te slapen. In de meeste gevallen zul je merken dat je het toch niet nodig had of ben je het zelfs allang vergeten.

Hoe verdeel je je budget?

Het **10-10-10-70** principe

Veel financieel rijke mensen volgen voor hun budgetverdeling het 10-10-10-70 principe. Dit houdt in dat je 10% van je inkomen apart zet voor noodgevallen. Wanneer je laptop crasht of je telefoon uit je handen laat vallen bijvoorbeeld. Nog eens 10% gaat naar lange termijn sparen. Denk hierbij aan toekomstige uitgaven zoals studiekosten, je uitzet, een auto of je eerste koophuis. Nog eens 10% van je inkomen zet je in voor een goed doel. Het idee hierachter is dat je je realiseert dat geld slechts een middel is en je leven niet mag beheersen. De overige 70% is je besteedbaar inkomen. Dat mag je uitgeven aan rekeningen, boodschappen, sociale activiteiten, hobby's, reizen en noem het maar op.





Survival tips

- * **Thuiswonen of op kamers:** op kamers wonen geeft je misschien een gevoel van vrijheid. Soms is het ook nodig als je verder weg studeert. Toch kun je ontzettend veel geld besparen als je langer thuis woont. Zo hoef je ook minder te werken, of juist wel en kun je meer sparen voor je uitzet of eerste koopwoning. Zet de voor- en nadelen voor jezelf eens op een rijtje. Woon je al op kamers en blijkt dat thuis wonen toch meer voordelen voor je heeft? Veel ouders verwelkomen je (tijdelijk) met liefde terug.
- * **Studieboeken aanschaffen:** aan het begin van je studiejaar ontvangen veel studenten een boekenlijst. In de praktijk zal blijken dat je veel van die boeken niet eens hoeft open te slaan om al je studiepunten te halen. Tijdens de colleges kun je aantekeningen maken en aan die samenvattingen heb je vaak genoeg. Wacht dus met de aanschaf van boeken totdat je zeker weet dat je ze nodig hebt. Kijk dan eerst of je ze voor een prikkie tweedehands op de kop kunt tikken. Plaats desnoods een oproep in een sociale media groep van je hogeschool of universiteit. Heb je wél boeken aangeschaft? Vergeet ze in de zomervakantie niet zelf door te verkopen.
- * **Verjaardagcadeaus en bedankjes:** geef geen geldbedrag of een cadeaubon. Met een fysiek cadeau kun je vaak goedkoper uit zijn en niemand die daar iets van vindt. Een cadeau hoeft ook niet groot te zijn. Het kan gewoon een leuke set geurkaarsen of een doos chocolade zijn, het gaat om het gebaar. Met een leuke kaart en een persoonlijke boodschap erbij scoor je sowieso punten. Een kaart hoeft ook niet duur te zijn, er zijn genoeg winkels die een set van 10 tot 20 kaarten voor een klein prijsje verkopen. Ook ideaal voor bedankjes. Tenslotte kun je in plaats van een cadeau op een gezellige lunch of drankje trakteren, daar heb je zelf ook profijt van.
- * **Slim boodschappen doen:** dit doe je door op aanbiedingen te letten, grotere voorraad verpakkingen te kopen, eten in de vriezer te bewaren en niet meer te kopen dan dat je nodig hebt. Maak daarbij gebruik van klantenkaarten. Maak ook eerst een boodschappenlijstje en ga dan pas naar de winkel of online je boodschappen doen. Zo voorkom je dat je onnodige producten haalt. Doe tenslotte geen boodschappen als je honger hebt.

- * **Eten met gezelschap en mealpreppen:** kook zoveel mogelijk met of voor meerdere mensen. Verdeel de kosten of spreek af dat jullie om de beurt boodschappen doen en koken. Mealpreppen kan ook veel geld (en tijd) besparen: kook meteen voor meerdere dagen. Neem daarbij je lunch mee in plaats van altijd maar een broodje in de kantine te halen. Dat gaat je onwijs veel geld schelen.
- * **Verkoop jouw spullen:** heb je nog studieboeken liggen die je niet meer gebruikt? Kleding gekocht die je nooit hebt aangetrokken? Al je spullen die er nog goed uitzien kunnen waarschijnlijk een tweede leven gebruiken. Verkoop ze. Alle kleine opbrengsten zijn mooi meegenomen.
- * **Studentenkorting:** bij ontzettend veel bedrijven kun je als student studenten-korting krijgen. Check dit vooral voordat je een aankoop doet. Denk aan: sportscholen, restaurants, kledingwinkels, de bibliotheek en musea. Maar denk ook aan het openbaar vervoer: maak gebruik van je studenten reisproduct en -kortingen.
- * **Kleding:** koop geen fast fashion, maar investeer in slimme en duurzame basics die jarenlang meegaan. Basics raken nooit uit de mode. Hecht je toch veel waarde aan fashion, richt je dan op ontwikkelingen in plaats van korte trends. Ga niet voor printjes die één seizoen 'hot' zijn, maar ga voor kledingstukken die je waarschijnlijk een aantal jaren 'mag' dragen, zoals rechte broeken met rechte of iets wijdere pijpen in plaats van meteen een oversized baggy jeans.
- * **Duurzame investeringen:** goedkoop is vaak duurkoop. Ga dus altijd voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Vergelijk producten of vraag advies voordat je een keuze maakt.
- * **Voorkom studievertraging:** je studie kost veel geld en je studentenleven ook. Een jaar extra studeren, daar zit geen enkele student op te wachten. Kom je ergens niet uit? Vraag en zoek hulp. Kost dit geld? Zie dit als een waardevolle investering in jezelf. Ook als je nog niet vastloopt, staan wij bij Studielab bijvoorbeeld voor je klaar met scriptie, statistiek en studiebegeleiding. Zo voorkom je studievertraging en veel extra kosten, en zo studeer je binnen je studieduur vol zelfvertrouwen af.

Als je op deze manier naar je uitgaven en inkomsten kijkt, dan beseft je dat je eigenlijk niet ontzettend veel spullen of geld nodig hebt om een aangenaam studentenleven te leiden. Dan kun jij slim met geld omgaan!

A young woman with long, wavy brown hair and blue eyes is smiling at the camera. She is wearing a black long-sleeved button-down shirt and light blue denim jeans. She is holding a purple book with both hands in front of her. The background is white with horizontal dotted lines.



3.7 Durf om hulp te vragen

Wil jij vol zelfvertrouwen je hbo- of wo-diploma behalen? Dan ontkom je niet aan het volgende ingrediënt in de Cocktail voor een aangenaam studentenleven: Durf om hulp te vragen. Weet hierbij wel wie je raadgevers zijn. Vraag advies aan mensen die al een stap verder zijn dan jij betreft jouw hulpvraag. Mensen die een goed voorbeeld voor jou geven, en dus weten waar ze het over hebben.

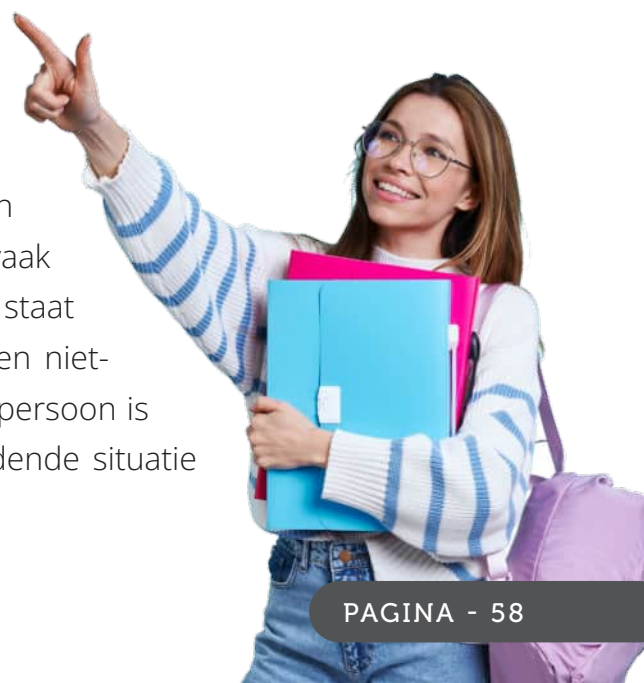
Aan wie kun je hulp vragen?

Mensen in je omgeving

De mensen om je heen zullen jou waarschijnlijk met alle liefde willen helpen, of wijze raad willen geven. Vind je het moeilijk om met geld om te gaan? Vraag aan je ouders of aan je rijke oom en tante hoe zij hun financiën beheren. Heb je een hoorcollege gemist omdat je ziek was? Vraag aan een klasgenoot of hij zijn aantekeningen met je wil delen. Twijfel je over een onderzoeksvraag voor je scriptie? Laat die vraag ook eens aan je afgestudeerde familieleden of vrienden lezen, voor een frisse en misschien wel verrassende blik.

Jouw studieloopbaanbegeleider, decaan of vertrouwenspersoon

Als je ergens tegenaan loopt op school of met een persoonlijke situatie zit, dan kun je op een hogeschool en universiteit vaak bij een studieloopbaanbegeleider terecht. Deze persoon kan je wijze raad geven of praktisch advies. Ben je bang studievertraging op te lopen of twijfel je over je studiekeuze? Dan kun je vaak bij een decaan terecht. Zit je niet lekker in je vel of heb je veel last van bijvoorbeeld faalangst, depressieve gedachten of heb je gewoon behoefte aan een luisterend oor? Dan kun je op school vaak aankloppen bij een vertrouwenspersoon. Deze persoon staat buiten jouw omgeving en kijkt dan ook met een frisse en niet-veroordelende blik naar jouw situatie. Deze vertrouwenspersoon is er ook voor je als je een vervelende of grensoverschrijdende situatie meemaakt op school.





Survival tip: Assertiviteit tonen loont

Als je iets niet begrijpt uit de studiestof is het heel makkelijk om te denken: dat vraag ik later wel, ik kom er thuis wel uit of ik vraag het aan een medestudent. Toch is het de taak van docenten om jou uitleg te geven. Vaak zijn ze dan ook blij als je naar ze toekomt, want daarmee toon je interesse en inzet.

Dus zit je in een hoor- of werkcollege en legt de leraar iets uit en begrijp jij het niet? Steek je hand op. Zeg er wat van. Jij hebt recht op een antwoord. Al steek je vijf keer in een les je hand op, lekker boeiend wat ander studenten daarvan vinden. Vind je dit echt spannend? Trek de leraar dan aan het eind van de les aan zijn jasje (niet letterlijk; loop gewoon rustig naar hem toe en spreek hem vriendelijk aan). Of stuur een mail. Wacht in elk geval niet te lang, want dat kost je onnodig veel tijd en energie, of je vergeet het en dan heb je een probleem op je tentamen. Hetzelfde geldt voor als je stage loopt of een bijbaantje hebt. Toon assertiviteit, dat loont.





Je huisarts, POH, psycholoog en andere zorgprofessionals

Bij zowel grote of kleine fysieke en mentale klachten kun je bij je huisarts terecht. Jouw huisarts kan je vervolgens doorverwijzen naar een andere zorgverlener. Denk aan een fysiotherapeut, diëtist, psycholoog of leefstijlcoach. Let erop dat de kosten voor deze verwijszorgverleners niet altijd worden vergoed door je zorgverzekering. Maar je kunt ze vaak wel als eigen zorgkosten aftrekken van je inkomstenbelasting. Daarbij mag je ze beschouwen als investering in jezelf om een beter mens te worden.

Als de wachttijden bij een psycholoog oplopen, kun je soms (of tijdelijk) al geholpen zijn door de POH, de Praktijk Ondersteunende Huisarts. De POH luistert naar wat er in jou omgaat en denkt met je mee over mogelijke praktische hulpmiddelen en oplossingen. Een POH kan ook fijn zijn als je de stap naar een vertrouwenspersoon op school te groot vindt, omdat je bang bent wat jouw docenten of medestudenten daarvan vinden. Kosten voor de POH zitten vaak bij je zorgverzekering inbegrepen.

Studiebegeleiders buiten je opleiding om

Heb je al bij veel mensen aangeklopt? Maar voel je je niet geholpen? Wees gerust. Je bent niet de enige. Daarom zijn wij er bij Studielab voor jou. Wij weten precies waar studenten anno 2025 mee te maken krijgen en wat er allemaal op hun bordje terecht kan komen. Wij hebben geen wachtlijst.

Heb je geen idee hoe je een goede en realistische studieplanning maakt? Worstel je met faalangst of autisme? Of heb je een andere hulpvraag? Onze studiebegeleiders en studieloopbaancoaches geven jou precies de tips en praktische handvatten die jij nodig hebt om vol zelfvertrouwen te studeren én je diploma te behalen.

Aan wie ga jij om hulp vragen voor een aangenaam studentenleven?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page and partially obscured by the image of the woman.



Jouw weg naar een succesvolle carrière

Tijdens je studie ontkom je er niet aan om te moeten solliciteren. 76% van de hbo- en wo-studenten in Nederland heeft een bijbaan en werkt gemiddeld 19 uur per week. Ook zul je stage moeten lopen. Misschien wil je zelfs al tegen het einde van je afstudeerjaar solliciteren naar jouw droombaan. Maar hoe maak je hierin de juiste keuze? Hoe verloopt jouw weg naar een succesvolle carrière?

Een aantal waardevolle tips voor het vinden van jouw droombaan

- * **Stel niet te veel eisen aan het begin van je carrière.** We weten het, waarschijnlijk wil je na het behalen van je diploma meteen een buitengewoon goed betaalde baan, alleen maar taken verrichten waar je écht enthousiast over bent én veel reizen maken. Dit is in de praktijk vaak niet realistisch. Sterker nog, veel studenten haken door hun onrealistische wensen binnen een jaar al af bij hun eerste baan. Voel je in plaats daarvan ontzettend dankbaar als je bij een bedrijf mag beginnen, waar je jezelf mag blijven ontwikkelen. Dan volgen die stappen naar je droomcarrière stapsgewijs bijna vanzelf.
- * **Wees voorbereid op afwijzing en teleurstelling.** Veel studenten worden bij de eerste keren solliciteren afgewezen voor een functie. Wees gerust. 90% van alle afgestudeerde hbo'ers vindt namelijk binnen drie maanden na het behalen van hun diploma een baan. 73% van alle afgestudeerde wo'ers vindt direct een baan. Daarbij ligt afwijzing vaak niet aan jou persoonlijk, maar aan het feit dat bedrijven soms wel honderd sollicitaties binnenkrijgen voor één vacature. Maar een baan kan natuurlijk ook anders uitpakken dan je had verwacht. Of misschien kun je niet goed opschieten met collega's. Of je ontvangt onwijs veel kritische feedback, wat je ontmoedigt. Weet dat feedback vaak goed wordt bedoeld, om jou te helpen groeien in je werk. Zet door en maak het bespreekbaar als je iets moeilijk vindt of teleurgesteld bent. Maak dit tot een doel voor jouw persoonlijke ontwikkeling.
- * **Laat jezelf zien. Ga naar netwerkevenementen.** Verzend een open sollicitatie. Durf op te vallen met je motivatiebrief en cv. Zet erop wat jou drijft in het leven en in je werk. Vertel waarom jij de perfecte kandidaat bent voor de functie. Zie jij een

ontzettend leuke vacature voorbijkomen? Maar twijfel je of je aan de eisen voldoet of heb je er een vraag over? Bel het bedrijf op. Door interesse te tonen laat je vaak al een positieve indruk achter, en dat valt op.

- * **Heb geduld.** Je mag zeker een groot doel zoals een droombaan voor ogen hebben. Maar wees realistisch in hoe je dit doel wilt bereiken. Werk hier stap voor stap naar toe. Gun jezelf hierin de tijd.
- * **Blijf jezelf ontwikkelen. Laat feedback toe.** Leer van je fouten, want geloof ons die maken pas afgestudeerden bij hun eerste baan. Pak door. Pas zelfreflectie toe. Stel doelen voor jezelf en maak deze stap voor stap waar. Word jouw eigen beste leider: lees het boek 'De 7 eigenschappen van effectief leiderschap' van Steven Covey eens voor inspiratie.
- * **Laat je coachen door Studielab.** Het kan ontzettend helpen om een ervaren professional naast je te hebben die je handvatten biedt voor je loopbaan en motiveert om door te zetten. Denk aan loopbaancoaching voor hulpvragen als: Hoe kun je het beste omgaan met afwijzing of teleurstelling? Welke vragen kun je verwachten tijdens je sollicitatiegesprek? Hoe bereid je zo'n gesprek voor? Hoe presenteer je jezelf tijdens een netwerkevenement? Wat doe je als je stage niet loopt zoals je had verwacht? Wat als je collega's vervelende opmerkingen maken? We kunnen daarbij jouw motivatiebrief en cv bekijken en tips geven. Loopbaancoaching kan zowel tijdens als na je studie en voor een korte of langere hulpvraag.

Feitjes

- * 76% van de hbo- en wo-studenten in Nederland heeft een bijbaan en werkt gemiddeld 19 uur per week.
- * 39% van alle studenten in Nederland valt voor hun gevoel 'in een gat' na het afstuderen.
- * 90% van alle afgestudeerde hbo'ers vindt binnen 3 maanden na het behalen van hun diploma een baan.
- * 78% van de banen van alle pas afgestudeerde hbo'ers sluit aan op hun studie.

- * Afgestudeerden hbo'ers verdienen met hun eerste baan gemiddeld € 2.710 (bruto) per maand.
- * 73% van alle afgestudeerde wo'ers vindt direct na afstuderen een baan.
- * Afgestudeerden wo'ers verdienen met hun eerste baan gemiddeld € 3.100 (bruto) per maand.
- * 59% van alle werkende Nederlanders heeft een baan die niet aansluit op hun opleiding.
- * 87% van alle werkende Nederlanders staat open voor werk dat buiten hun functiegebied valt.

Bronnen: Het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, Universiteit Maastricht, CBS, Nationale Vacaturebank en 3FM HUMAN, (2022-2024)



04



In 5 stappen naar een aangename studentenleven

Misschien heb je een waardevolle tip uit één hoofdstuk van dit e-book genoteerd. Of misschien heb je een heleboel tips verzameld om te integreren in jouw studentenleven. Als je dit leest, ben je sowieso goed bezig!

Uit ervaring en op basis van een heleboel bewezen gedragsstrategieën willen we je aanmoedigen om alle tips die je hebt verzameld stap voor stap toe te passen. Dan is de kans namelijk groter dat je je nieuwe gewoontes volhoudt. Die kans is nóg groter als je onderstaand stappenplan volgt.

Volg dit stappenplan voor succes

Stap 1: Scan je aantekeningen bij alle ingrediënten uit de Cocktail voor Succes nog eens door. Heb je nog geen aantekeningen of markeringen gemaakt, dan is dit nu het moment.

Stap 2: Maak een keuze: waar wil jij het eerste mee aan de slag? Bij welk hoofdstuk heb jij de meest waardevolle tips genoteerd? Kies één onderwerp uit waar je nu mee aan de slag gaat. Pak desnoeds je antwoorden uit hoofdstuk 3 'Jouw situatie onder de loep' er nog eens bij om een beslissing te maken.



Stap 3: Noteer jouw hoofddoel en kleinere doelen. Ga hier de komende 3 maanden bewust mee aan de slag. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het vaak minstens 6 weken tot 3 maanden duurt voordat je een nieuwe gewoonte volledig hebt geïntegreerd in je leven, dat je het onbewust en dus automatisch toepast. Het stellen van kleinere doelen kan hier positief aan bijdragen.

Noteer eerst je hoofddoel en dan de kleinere doelen om je hoofddoel te bereiken.

Voorbeelden doelen stellen:

- * 'Ik wil me fitter voelen, daarvoor ga ik de komende 4 weken 3 x per week 15 min sporten, in week 5-8 zal ik 3x per week 30 min sporten en in de 3e maand ga ik 3x per week een uur sporten.'
- * 'Ik wil me gezonder voelen, daarvoor ga ik de komende 4 weken elke dag 2 stuks fruit eten, in week 5-8 zal ik daarbij elke doordeweekse dag minstens 300 gram groente binnenkrijgen, en in de 3e maand wil ik ook minstens 300 gram groente in het weekend eten.'
- * 'Ik wil mijn concentratievermogen verbeteren, daarvoor plan ik komende 4 weken elke dag 30 min in de ochtend dat ik ga studeren zonder afleiding, in week 5-8 maak ik daar één uur van en in de 3e maand anderhalf uur.'



Stap 4: Reflecteer wekelijks op je doelen. Schrijf daarbij redenen op waarom je deze doelen wilt behalen. Gebruik bijvoorbeeld onderstaande vragen om wekelijks te beantwoorden. Reflecteren maakt dat je bewust met je doelen bezig bent, jezelf aan het 'waarom' herinnert en dat motiveert om het vol te houden.

Voorbeeld wekelijkse reflectievragen:

- * Waarom wil je jouw hoofddoel bereiken? #herinnering
- * Heb je je doel voor afgelopen week gehaald?
- * Wat ging afgelopen week goed?
- * Wat ga je komende week beter doen?
- * Wat is jouw doel voor komende week?
- * Noteer een motiverend woord, motto of slogan dat je komende week kan helpen en herinner jezelf hier gedurende de dag aan. Bijvoorbeeld: focus, positieve energie, loslaten of assertiviteit.

Stap 5: Start na 3 maanden met een nieuw doel. Begin dan weer bij Stap 1 uit dit stappenplan.

SAMEN BEREIK JE MEER!

Vind je het moeilijk om je aan je doelen vast te houden? Zoek een maatje op die met jou mee wilt doen. Zo kunnen jullie elkaar motiveren. Kun je geen maatje vinden of wil je liever iemand naast je die je óók nog eens praktische handvatten en waardevolle tips kan geven om je doelen nóg beter vol te houden? Laat je dan coachen of begeleiden door Studielab. Zo hoef je het voor je gevoel niet alleen te doen. Wij steunen en motiveren je. Wij zijn jouw stok achter de deur. Zo plannen we gewoon samen die wekelijkse of maandelijkse reflectiemomenten in. Samen bereiken we tenslotte altijd meer.

05

Nóg meer zekerheid
om je diploma te
behalen?

Wil jij alles op alles zetten en nóg meer zekerheid op een gelukkig studentenleven en het op tijd behalen van je diploma?

Onze begeleiders van Studielab staan voor jou klaar. **Neem via onze website contact op voor studiebegeleiding of loopbaancoaching.** Binnen 48 uur (maar meestal 4-8 uur) koppelen we jou op zorgvuldige wijze aan jouw ideale begeleider en kun je een gratis kennismakingsgesprek aanvragen.



www.studielab.nl

GET IN TOUCH



We zijn via onze website ook bereikbaar voor al jouw vragen, opmerkingen of mogelijke B2B-samenwerkingen.

Aan dit e-book werkten mee:

Lesley d'Arnault – Studielab

Santoso van Asseldonk – Studielab

Sifra van Esch – Studielab

Kees Nobel – Studielab

Deborah de Meijer – Schrijver & Marketeer – A Blessed Storyteller

© Januari 2025 – Studielab



Zet vol zelfvertrouwen jouw volgende stap, met Studielab



www.studielab.nl

