Eerste hulp bij studeren

Een goed begin is het halve werk

Inleiding

Beste UAF student,

Een studie in het Nederlandse hoger onderwijs is in het eerste jaar onwennig: het niveau Nederlands is hoog, je moet zelfstandig je weg vinden op school of universiteit, het onderwijssysteem is anders dan je gewend bent, misschien vind je moeilijk aansluiting bij Nederlandse studenten, et cetera.

In deze reader staan tips om je bij het begin van je studie op weg te helpen.
Vragen als: 'Hoe maak ik contact?' 'Hoe leer ik op een goede manier studeren?' 'Waar kan ik terecht bij problemen?' 'Hoe kan ik stress verminderen?'... komen in deze reader aan bod.

Wacht bij problemen niet te lang om actie te ondernemen: Maak een afspraak met de studiebegeleider of decaan van je opleiding. Of neem contact met je studentbegeleider van het UAF. We helpen je graag!

We hopen dat deze reader je behulpzaam zal zijn en wensen je een boeiende en succesvolle studietijd toe!

Inhoud

Inleiding 1
Wegwijs in de onderwijsinstelling 3
1. Je studie plannen 4
2. Studievaardigheden 5
2.1 Tips 5
3.2 Relateren en structureren 5
3.3 Kritisch verwerken van de lesstof 6
3.4 Memoriseren, herhalen en parafraseren 7
3.5 Een uittreksel maken 7
3.6 Een samenvatting maken 8
4. Hoorcolleges en werkcolleges volgen 9
5. Samenwerken en spreekvaardigheid 10
5.1 Algemene tips 10
5.2 Een gesprek beginnen 11
5.3 Lichaamstaal 11
5.4 Meedoen met een gesprek dat al bezig is 11
6. Stress & Faalangst 12
6.1 inleiding 12
6.2 langdurige stress 12
6.3 stress bij tentamens 13
6.4 Signalen van niet-productieve stress en hun remedie 14
7. Multiple choice-tentamens 15
8. Ondersteuning tijdens je studie 17
8.1 Taal 17
8.2 Studiemiddelen 18
8.3 Studievoortgang 18
8.4 Studievaardigheden 18
8.5 Psycho-sociale ondersteuning 19
8.6 Juridische hulp 20
8.7 Stages 20
8.8 Werk 20
Tot slot 21
Bronnen: 21

Wegwijs in de onderwijsinstelling

Emine Egdi, studentbegeleider van het UAF, was van 2001 tot 2005 cliënt van het UAF. Ze schrijft over haar begintijd aan de universiteit:

'De Nederlandse universiteit is hard. De cultuur, het onderwijs, de taal, alles is anders. Daarbij komt het leeftijdsverschil, want de meeste Nederlandse studenten zijn jong, bijna nog puber. De beeldvorming over vluchtelingen in de media versterkt de onzekerheid. Toch moet je de eerste stap nemen en contact leggen met je medestudenten. Jouw eigen initiatief is van levensbelang. Dan zie je dat het wel meevalt.'

Je eerste dagen en weken op de onderwijsinstelling zal je het druk hebben met proberen uit te vinden hoe laat je in welk lokaal welke les van welke docent hebt. Een vakkenrooster lezen, daar moet je even aan wennen. Aan een blokboek lezen misschien ook. Of de boekenlijst: waar en hoe moet je de boeken bestellen?...
Er komt veel op je af in het begin.

Probeer de informatie die je (per post of via internet) van je school krijgt, tijdig en goed te lezen. Bestudeer ook de plattegrond van de school. Wees niet bang om de weg te vragen. Nog beter: zoek een maatje in je klas met wie je samen wegwijs kan worden.
Gebruik je vrije tijd om de bibliotheek te bezoeken, om informatie op het intranet te vinden en om vertrouwd te raken met de faciliteiten die er op jouw school geboden worden.

1. Je studie plannen

Je studie zal een aantal jaren duren. Bereid je voor op drukke jaren waarin je veel discipline en werkkracht aan de dag zult moeten leggen. Een goede planning is essentieel om de eindstreep te halen.

- Stel concrete doelen. Als je doel te vaag is, komt er misschien niets van terecht. Dus niet: 'Zaterdag ga ik de hele dag studeren', maar: 'Zaterdag ga ik hoofdstuk 1 t/m 6 van boek X lezen'.
- Stel realistische doelen. Als je hele hoge eisen aan jezelf stelt, hou je het misschien niet vol. Zeg dus bijvoorbeeld niet: ' Ik moet alle verplichte literatuur plus alle aanbevolen literatuur gelezen en samengevat hebben voor het einde van elk blok'. Beter: 'Ik zorg dat ik de verplichte literatuur voor het begin van de les gelezen heb'.
- Maak een jaarplanning en per blok een planning van tentamens, colleges, werkgroepen en zelfstudie.
- Hou bij hoeveel uren je gemiddeld per week aan de zelfstudie besteedt en op welke uren jij het beste kunt studeren.
- Plan moeilijke taken op momenten dat je het best kunt studeren
- Plan ook je vrije tijd
- Plan buffer-uren (als je een keer gestoord wordt of een slechte dag hebt, kun je de verloren tijd in je buffer-uren inhalen).
- Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht als je je planning hebt gehaald. Je hebt dat dan ook verdiend.
- Als je lekker bezig bent, ga gewoon door. Zo creëer je meer vrije tijd op andere momenten.
- Studeer op plekken waar je je het beste kunt concentreren en op een tijdstip dat je het fitst bent ('s morgens of juist 's avonds laat; onder tijdsdruk of juist als er geen tijdsdruk is; in de bibliotheek of thuis met de radio aan,...).
- Vergelijk jezelf niet te veel met andere studenten. Accepteer dat je meer tijd nodig hebt om bijvoorbeeld een boek te lezen. Nederlands is nu eenmaal niet je eerste taal.
- Je hoeft het eerste jaar niet alle vakken te halen. Dat lukt maar heel weinig studenten. Beter twee vakken goed leren dan drie maar half.
- Hou geregeld pauzes bij het leren en doe ook leuke dingen naast je studie. Ontspanning zorgt voor nieuwe energie!.
- Maak een 'to do' lijst en streep daarop af wat je afgehandeld hebt. Dit werkt motiverend.
- Maak duidelijke keuzes op alle fronten in je leven. Durf 'nee' te zeggen tegen anderen en tegen jezelf.
- Als je goed plant heb je geen schuldgevoel op de momenten dat je vrij bent en kun je met vertrouwen de tentamens tegemoet zien.

2. Studievaardigheden

2.1 Tips

- In Nederland ligt de nadruk meer dan in andere landen op kennis toepassen in plaats van op reproduceren. Stel jezelf daarom tijdens het leren kritische vragen. Probeer eigen voorbeelden bij de lesstof te verzinnen en vraag jezelf af waarom een auteur iets beweert.
- Teksten volgen meestal een structuur. Hoofd- en bijzaken komen samen in een 'bouwplan'. De kern van de stof vind je vaak in (paragraaf)titels, in de eerste en laatste zinnen van een alinea en in afsluitende alinea's.
- Probeer de stof samen te vatten in je eigen woorden en gebruik daarbij een schema.
- Gebruik ook uittreksels van andere studenten of eerdere tentamens.
- Door een tekst eerst door te lezen en hem daarna pas gericht te gaan leren, kan je tijd besparen.
- Vraag om leertips aan studiebegeleiders en medestudenten.
- Vraag een medestudent om elkaar te overhoren over de leerstof. Zo kun je kijken of je elkaars vragen kunt beantwoorden en kan je tot belangrijke nieuwe informatie komen.
- Evalueer jezelf en leer van je fouten.
- Leer gedoseerd. Beter twee keer een half uur geconcentreerd studeren, dan drie uur ongeconcentreerd.
- Ontspanning is belangrijk! Probeer te sporten of iets anders actiefs te doen en zorg voor voldoende sociale contacten.

3.2 Relateren en structureren

Door leerstofonderdelen aan elkaar te relateren en door de structuren van een leerstofgebied in kaart te brengen, krijg je meer inzicht in de stof, waardoor je die ook gemakkelijker kunt onthouden.

Relateren

- Ga na hoe een leerstofonderdeel samenhangt met de grote lijn.
- Ga na wat de verschillende onderdelen van een leerstofgebied met elkaar te maken hebben.
- Zoek naar overeenkomsten en verschillen tussen theorieën, visies, conclusies, formules e.d.
- Vraag je steeds af waarom bepaalde gegevens leiden tot bepaalde conclusies
- Bedenk wat het verband is tussen de gegeven voorbeelden en de begrippen die uitgelegd worden.
- Vergelijk de nieuwe kennis met datgene wat je al weet of wat je in andere vakken hebt geleerd.

Structureren

Besteed aan het begin van een vak 15 minuten aan:

- Het maken van een schema van de grote lijn in een vak; gebruik hiervoor de inhoudsopgave van een boek of de vakomschrijving uit de studiegids.
- Het maken van een schema van datgene wat je al weet over dit onderwerp (dit noemen we een 'mind-map'; dat is een schema dat in jouw hoofd zit, maar waarvan je jezelf nog niet zo bewust was).
- Het vergelijken van je mind-map met het schema dat je hebt gemaakt op basis van de inhoudsopgave.
- Stel dit schema steeds bij op basis van datgene wat je hoort op colleges en leest in de leerstof.
- Ga na welke onbewuste modellen je hanteert bij bepaalde begrippen (voor techniekstudenten).
- Maak een lijst van kernbegrippen, kerndefinities of kernformules.
- Structuurschema's maken gaat sneller dan samenvattingen schrijven en is ook effectief.

Hang de structuur op aan een ordeningsprincipe.
Voorbeelden van ordeningsprincipes:

- feiten - argumenten – conclusies
- principes - voorbeelden daarvan
- oorzaken – gevolgen
- oude situatie - ingreep - nieuwe situatie

3.3 Kritisch verwerken van de lesstof

Op bepaalde momenten in de studie wordt niet alleen gevraagd of je de leerstof begrepen hebt, maar er wordt van je verlangd dat je de leerstof kritisch bekijkt. Hoe pak je dat aan?

- Stel jezelf steeds vragen tijdens het bestuderen van de leerstof (Waarom? Hoezo? Waar? Waarom vindt de auteur het zo belangrijk om hierover een boek of een heel hoofdstuk te schrijven?)
- Zet jezelf schrap tijdens het studeren, d.w.z. speel de supercriticus: Jij moet tegenargumenten bedenken tegen alles wat er geschreven staat.
- Ga na of er sprake is van 'feiten' of van 'meningen'.
- Ga na of de feiten controleerbaar en bewijsbaar zijn. Bedenk één tegenvoorbeeld aan de hand van eigen ervaringen of zaken die je gezien, gehoord of gelezen hebt op t.v., in kranten of boeken.
- Ga na welke argumenten door de auteur worden gebruikt en probeer deze argumenten uit te bouwen en/of van commentaar te voorzien.
- Maak een schematische weergave van de argumenten van de auteur.
- Beoordeel de argumenten op hun deugdelijkheid.
- Bedenk zo mogelijke nieuwe argumenten (vóór of tegen).
- Trek eigen conclusies op basis van de feiten en argumenten en vergelijk die vervolgens met de conclusies van de auteurs.

3.4 Memoriseren, herhalen en parafraseren

- Leer alleen zaken uit je hoofd waarin moeilijk een samenhang is te ontdekken (zoals jaartallen, definities, e.d.) en die je toch moet onthouden.
- Combineer vakjargon met je eigen woorden; dit helpt om de leerstof beter te onthouden.
- Neem een korte pauze, als je merkt dat je je niet meer kunt concentreren.
- Beter onthouden door vaak herhalen: Het is goed om de lesstof op verschillende manieren door te nemen. Vb: eerst zoeken naar de rode draad, dan globaal doornemen, dan intensief bestuderen en markeren, daarna markeringen omzetten in schema's en voor het tentamen de schema's nog eens doornemen.

Op deze manier heb je de leerstof diverse keren doorgenomen, maar telkens op een andere manier.

3.5 Een uittreksel maken

In tegenstelling tot een samenvatting of een schema wordt in een uittreksel de volgorde en de opbouw van de tekst nauwgezet gevolgd. Kerngedachten, hoofdzaken en bijzaken (bijv. voorbeelden) worden zoveel mogelijk in eigen bewoordingen weergegeven. Hoe het ideale uittreksel eruit moet zien is moeilijk te zeggen. Wel geldt dat bij een goed uittreksel het boek niet meer of slechts gedeeltelijk nodig is.

Tips voor het maken van een uittreksel:

- Realiseer je dat het maken van een uittreksel veel tijd kost. Ga na hoeveel tijd je nodig hebt voor het maken van een uittreksel en of je die tijd ook hebt. Wanneer je ontdekt dat je teveel tijd verliest met het schrijven van een uittreksel, verander je plannen.
- Schrijf niet, terwijl je leest. Probeer eerst kleine afgeronde delen te lezen en vat de stof vervolgens, liefst in eigen bewoordingen, samen. Ten eerste kun je de essentie pas ontdekken als je een afgerond deel gelezen hebt en ten tweede worden punten vaak herhaald, en dikwijls zie je die herhalingen ook, onnodig, terugkomen in een uittreksel. Het gaat er juist om de informatie in verkorte en overzichtelijke vorm weer te geven.
- Maak een overzichtelijk uittreksel. Zorg er ook voor dat je de nummers van de bladzijden van het boek in je uittreksel noteert. Je kunt op die manier onduidelijkheden weer gemakkelijk terugzoeken.
- Wanneer je merkt dat je het uittreksel dat je je voorgenomen had te gaan maken, te snel probeert af te maken, is dit misschien een signaal voor het zinloze van je activiteit. Probeer flexibel te zijn. Je kan van een boek bijv. van drie hoofdstukken een uittreksel hebben, twee hoofdstukken onderstreept hebben en vijf hoofdstukken kort samengevat hebben; afhankelijk van de moeilijkheidsgraad en de inhoud van de hoofdstukken.
- Vergelijk je uittreksels nu en dan met die van medestudenten. Probeer verschillen en overeenkomsten in de uittreksels aan te wijzen en te beargumenteren waarom je bepaalde punten hebt weggelaten of juist hebt benadrukt.

3.6 Een samenvatting maken

Een samenvatting maken is erg nuttig. Het is een actieve vorm van studeren. Door het maken van een samenvatting kun je nagaan of je de inhoud van de tekst goed begrijpt. Meestal kun je geen samenvatting maken als je de stof niet begrijpt. Het maken van een samenvatting is een middel om te controleren of je de kennis zelf onder woorden kunt brengen en of je de stof dus actief beheerst. Als je een samenvatting maakt ben je gedwongen na te denken over de verbanden in de stof. Zo krijg je meer oog voor de grote lijn in de tekst.
Bij een samenvatting komt het erop aan bondig te formuleren. Samenvatten vinden veel studenten moeilijk, omdat je beknopt moet zijn en hoofdzaken van bijzaken moet onderscheiden. Dat dwingt je ertoe om 'boven de stof uit te stijgen'. Dat wil zeggen: je laat waar nodig de opbouw van de schrijver los en brengt zelf structuur aan. Herhalingen en nadere toelichtingen laat je weg, evenals voorbeelden (je kunt wel naar voorbeelden verwijzen).
Een samenvatting van een tekst wordt dus gemaakt door de kerngedachten en hoofdzaken kort weer te geven in eigen woorden en in een 'logische' volgorde (niet noodzakelijk de volgorde die de schrijver hanteert, maar een die verbanden duidelijk naar voren laat komen).
Bij het maken van een samenvatting kun je gebruik maken van je onderstrepingen, aantekeningen, uittreksels of schema's. De hoofdzaken die je bijvoorbeeld hebt onder- streept of in schema gebracht, geef je in je samenvatting weer, waarbij je bovendien verbanden probeert te leggen tussen de verschillende onderdelen.
In een later stadium kun je de samenvatting gebruiken als leidraad bij het leren van details en feiten. Samenvattingen kun je later in je studie nog gebruiken als naslagwerk om de stof nog eens op te halen.

4. Hoorcolleges en werkcolleges volgen

VOOR het college

Zorg dat je de hoorcolleges en werkgroepen niet mist. Ze zijn een essentieel onderdeel van een succesvolle studie.

Het belang van hoorcolleges:

- Het lezen van de literatuur en het studeren gaat makkelijker, effectiever en sneller als je de colleges volgt.
- Moeilijke begrippen worden uitgelegd.
- Je komt te weten wat de docent belangrijk vindt.
- Je leert andere studenten kennen die je wellicht kunnen helpen bij vragen of problemen.
- De lesstof wordt boeiender.
- Ruimte om vragen te stellen.

Als je je voorbereidt op de colleges en werkgroepen, dan zal je de behandelde stof sneller begrijpen en beter onthouden. Daarom:

- Probeer de stof die tijdens het college of de werkgroep behandeld gaat worden, van tevoren al (globaal) door te lezen. Noteer vragen die je hebt.
- Ga voor jezelf na: wat weet ik al en wat wil ik tijdens het college te weten komen?
- Probeer de rode draad te ontdekken in de stof: Wat is er de vorige keer/keren behandeld, wat staat er vandaag op het programma,…
- Maak voor of na het hoorcollege een keer een praatje met je docent. De afstand tussen docent en student is in Nederland meestal niet groot.

TIJDENS het college

- Let op de structuur van het college: Aan het begin kondigt de docent meestal aan welke onderwerpen hij/zij wil behandelen en aan het eind geeft hij/zij een samenvatting van wat er is behandeld.
- Je hoeft niet alles op te schrijven wat de docent zegt. De hoofdzaken zijn belangrijk. Deze worden vaak aangekondigd met woorden als: ‘dus’, ‘ daarom’, ‘concluderend’,… etc.
- Gebruik trefwoorden, afkortingen, pijlen, symbolen en schematische voorstellingen, zodat je het tempo bij kan houden.
- Gebruik eigen woorden bij het maken van aantekeningen.
- Docenten geven vaak aan wat zij vinden dat belangrijk is om op te schrijven, bij voorbeeld door langzamer te praten of door te zeggen: ‘Ik herhaal’.

NA het college

- Lees je aantekeningen na een dag nog eens door. Begrijp je alles?
- Type of schrijf je aantekeningen uit en verwijs naar corresponderende bladzijden in je leerboek.
- Lees de aantekeningen van een medestudent door. Mogelijk ben je iets vergeten of heb je iets gemist tijdens het schrijven. Soms schrijft iemand het net iets anders op, waardoor je beter begrijpt wat de docent bedoeld heeft.
- Probeer het college in de context van het hele vak te bekijken in plaats van op zichzelf staand. Zo leer je verbanden te zien tussen de verschillende colleges.
- Ga na of je de vragen die je vooraf had nu kunt beantwoorden.
- Sommigen docenten willen de sheets van het hoorcollege op het intranet zetten of je per e-mail toesturen. Vraag daarnaar.

5. Samenwerken en spreekvaardigheid

5.1 Algemene tips

- Nederland wordt in vergelijking met veel andere landen als een individualistische maatschappij gezien. Studenten zijn behulpzaam, maar kunnen in eerste instantie terughoudend zijn. Het kan helpen om veel initiatief te nemen: vraag zelf om hulp.
- Vertel aan je medestudenten iets over je eigen land en cultuur. Stel ook vragen over de Nederlandse cultuur. Door wat over jezelf te vertellen ontstaat er vaak meer begrip.
- Vraag aandacht. Neem verantwoordelijkheid voor het gedeelte van de stof waar jíj goed in bent. Laat je niet tegenhouden door je onzekerheid over je taal. Als je actief deelneemt laat je zien dat je enthousiast bent en dat je grip hebt op de stof.
- Vat kritiek niet te snel persoonlijk op. (Nederlanders kunnen direct zijn.)
- Als je samenwerkt moet je compromissen sluiten. Niet alles kan perfect worden en niet iedereen heeft dezelfde ideeën als jij. Stel je dus open voor de inbreng van anderen.
- Ook Nederlandse studenten vinden samenwerken vaak lastig en zijn onzeker.
- Zorg dat je altijd aanwezig bent bij een vergadering van je projectgroep. Bel af als je niet kunt komen.
- Kom op tijd! Op tijd komen is in Nederland een teken van respect.
- Een onderdeel van samenwerken is dat je moet leren omgaan met studiegenoten die meer of minder motivatie voor de studie hebben dan jij. Probeer hier over te blijven communiceren en afspraken te maken, zodat jullie je gewenste doel bereiken.
- Het is fijn als je goed kunt opschieten met je studiegenoten, maar uiteindelijk doe je de studie natuurlijk voor jezelf.

5.2 Een gesprek beginnen

- Cliché-opmerkingen zijn geschikt om een gesprek te beginnen (over het weer, de ruimte, de les, het eten,...).
- Open vragen over gemeenschappelijke onderwerpen nodigen uit tot een dialoog. (vb. 'Wat vind je van dit boek?')
- Met gesloten vragen ('Vind je dit boek interessant?') kan het gesprek stoppen na het antwoord ' ja' of ' nee' .
- Je hoeft niet flitsend, vlot en origineel te zijn. Je mag rustig zeggen dat je onzeker bent, of verlegen.
- Bemerk dat er naast een antwoord op je vraag, vaak ook nog extra informatie wordt gegeven. Gebruik die extra informatie om het gesprek te verdiepen.
- Er ontstaat alleen een persoonlijk gesprek als je ook iets over jezelf vertelt.

5.3 Lichaamstaal

Mensen reageren vooral op wat je niet met woorden zegt maar non-verbaal tot uitdrukking brengt, met je (vaak onbewuste) lichaamstaal.

Lichaamstaal:

- je lichaamshouding (naar voren gebogen / achterover geleund, armen gekruist voor je borst,...),
- oogcontact maken
- toon en volume van je stem

Naar iemand toebuigen, iemand aankijken (zonder te staren), af en toe "hum" zeggen en knikken, wordt als blijk van interesse opgevat.

5.4 Meedoen met een gesprek dat al bezig is

Mensen die in een kringetje staan te praten, maken meestal wel wat ruimte voor een nieuwkomer. Dat merk je aan hun lichaamshouding en aan het oogcontact dat ze maken. Om mee te doen aan een gesprek dat al bezig is, gelden dezelfde regels als bij het contact maken met één persoon:

- Je laat eerst door je houding (dichtbij gaan staan, mensen aankijken) of door het maken van een cliché-achtige opmerking blijken dat je met het gesprek mee wilt doen. Voorbeelden zijn 'Hoi, hoe is het met jullie?' , 'Vinden jullie het goed dat ik er bij kom?', of 'Dat klinkt wel interessant'.
- Maak jezelf tot een aantrekkelijke gesprekspartner door goed te luisteren en je interesse te tonen (door vragen te stellen en actief te luisteren).
- Als je wilt kun je daarna reageren met een eigen mening, maar dat hoeft niet. Ook iemand die niet het hoogste woord voert kan een gewaardeerde bijdrage aan het gesprek leveren.

Sommige groepen zijn nogal gesloten. Als je soms buitengesloten blijft zegt dat niets over jou of over je waarde als gesprekspartner. Je kunt soms beter met anderen een gesprek beginnen. Zie het als onvriendelijk groepsgedrag en niet als een persoonlijke afwijzing.

6. Stress & Faalangst

6.1 inleiding

Stress is op zich niet verkeerd. Stress is nodig om tot optimale prestaties te komen. Het is wel belangrijk je stress te reguleren. Als je te lang te veel stress hebt, dan kom je in een negatieve spiraal terecht. Een belangrijke veroorzaker van negatieve stress is piekeren.
Piekeren komt vaak voor bij studenten die onzeker zijn. Het gaat om vaak irreële gedachten als: 'Ik kan het niet'. 'Ik zal het nooit kunnen'. 'Ik heb te veel problemen om me te kunnen concentreren'. 'Als ik zak komt het nooit meer goed' enz…
Piekeren stop je door actief meer reële gedachten tegenover de irreële gedachten te plaatsen: 'Moet ik echt alles weten en moet ik het ook meteen weten?' 'Hoe erg is het als ik iets niet weet?' 'Hoe erg is het werkelijk als ik het vak niet haal?' 'Wat weet ik eigenlijk allemaal wel al?'
Deze manier van positief denken is een krachtig hulpmiddel voor succes. Voor veel mensen helpt praten ook, als hen iets dwarszit.

6.2 langdurige stress

Langdurige stress kan je leerstijl verzwakken:

- Een creatief iemand wordt chaotisch (overal aan beginnen maar niks afmaken)
- Een constructief iemand wordt oppervlakkig (inzichtloos stampen)
- Een methodisch iemand wordt overbezorgd (alle details leren)
- Een beschouwend iemand steekt zijn kop in het zand (heel vaag en globaal blijven, eigen ding doen)
- Tijdens het volgen van een vak wordt stress vaak afgeweerd door niets te doen. Een tussenweg is: doe wel iets (bijv. overzicht vak, oriëntatie op leerdoelen, schema's maken) maar nog niet alles (stel het echte leren zo mogelijk nog even uit).

Het is dus belangrijk langdurige spanning en stress te voorkomen. Dat put je uit en maakt dat je niet efficiënt studeert. Reguleer je stress:

- Leef gezond: eten, drinken, slapen, bewegen
- plan leuke dingen, ook voor je tentamen
- laat je niet gek maken door medestudenten

6.3 stress bij tentamens

Tegen de tentamentijd leidt stress vaak tot averechtse strategieën, zoals: heel hard studeren om verloren tijd in te halen, in plaats van te zorgen voor overzicht en tentamengericht memoriseren.

Op het tentamen leidt stress vaak tot onnauwkeurig lezen of verkeerd lezen en tot moeite hebben met helder logisch denken (black out). Bij meerkeuze tentamens kan stress ertoe leiden dat je te diep doordenkt of teveel achter een vraag zoekt. Dat leidt tot twijfel en de verkeerde keuze.

Tips:

Voor het tentamen: Bestrijd irreële gedachten met helpende gedachten:

- Ik kan het wel.
- Ik ga het gewoon proberen.
- Ik kan niet alles tegelijk.
- Ik hoef niet alles goed te doen.
- Het tentamen is pittig, maar wel te doen.
- Ik ben goed voorbereid

Tijdens het tentamen:

- Hanteer een goede strategie.
- Plan je tentamen doen, ook pauzes.
- Even pauzeren/even aan iets anders denken
- Je concentreren op rustige buikademhaling (let vooral op dat je lang en rustig uitademt)
- Rustige ontspanningsoefeningen/even bewegen.
- Lees de vragen zorgvuldig
- Geef volledige antwoorden. Angst maakt vaak dat je afraffelt.
- Bestrijd irreële gedachten (besef dat je niet alles hoeft te weten).

Na het tentamen:

- Zorg dat je goed evalueert, wat ging er mis?
- Ga je tentamen inkijken: wat voor fouten maak je, wat ben je vergeten, heb je de vraag goed gelezen, wist je het antwoord echt niet of kreeg je een blackout? etc…

6.4 Signalen van niet-productieve stress en hun remedie

1.
Signaal: Je ziet de studie als een onoverzichtelijke, hoge berg met werk
Remedie: Bepaal de zwaarte van de studietaken: wat moet er gebeuren en hoe moeilijk is het?

2.
Signaal: Zonder nadenken beginnen te zwoegen en er het beste van hopen.
Remedie: Bepaal hoeveel tijd je nodig hebt en hoeveel tijd je hebt.

3.
Signaal: blindelings aan de slag gaan met het voornemen alleen maar te studeren.
Remedie: Maak een overzicht van al je studie- en vrijetijdsactiviteiten en stel prioriteiten.

4.
Signaal: onderschatting en zelfverwijt ('ik kan het toch niet')
Remedie: zoek de oorzaak waarom iets niet lukt. Vergelijk de zwaarte van de taak met wat jij aankunt.

5.
Signaal: overschatting ('het MOET lukken').
Remedie: Ontspan. Praat met anderen over wat je dwars zit.

6.
Signaal: Te veel hooi op je vork nemen
Remedie: splits je taak op in haalbare deeltaken.

7.
Signaal: ' Zakken voor een tentamen is een vreselijke ramp'.
Remedie: Train jezelf om helpende gedachtes te hebben in plaats van gedachtes die je naar beneden halen. Vb: ' Zakken voor een tentamen is vervelend. Wat kan ik van deze ervaring leren?'

8.
Signaal: Slecht slapen. Moe, snel geïrriteerd, lusteloos, veel piekeren.
Remedie: zoek naar manieren om je op een gezonde manier te ontspannen. Eet gezond, beweeg voldoende en zorg voor stimulerende en vitaliserende sociale contacten.

9.
Signaal: Arm-, nek-, pols- en schouderklachten
Remedie: nooit langer dan twee uur achter de computer zitten. Let op goede stoel, goede tafelhoogte, goede verlichting, ventilatie enzovoort.

10.
Signaal: verhoogde hartslag, transpireren, verkrampte houding, black out.
Remedie: rustig ademhalen; ontspanningsoefeningen doen (yoga, meditatie,...)

7. Multiple choice-tentamens

Veel tentamens en toetsen die je gaat krijgen zijn in multiple choice vorm. Hieronder lees je een paar tips om daarmee om te gaan.

‘ Rondesysteem’

1. Vul in de eerste ronde alleen de gemakkelijke vragen in. Sla over wat je niet weet.
2. Vul in de tweede ronde de moeilijke vragen in. Sla de zeer moeilijke vragen over.
3. Vul in de derde ronde de zeer moeilijke vragen in. Vul uiteindelijk alles in.

Op deze wijze gebruik je de tijd het meest efficiënt

Aanpak alternatieven

Bij vier antwoordalternatieven geldt over het algemeen

1. Eén van de vier is duidelijk onjuist.
2. De tweede blijkt met enig nadenken niet juist te zijn.
3. Bepaal nu welke van de twee de **beste** is. De volgende punten helpen hierbij:
    - Lees de vraag en de antwoorden zorgvuldig. Zoek de sleutelwoorden. Lees zorgvuldig, maar zoek er ook weer niet te veel achter. Veel vragen zijn niet erg 'diepzinnig' bedoeld.
    - Het gaat om het beste antwoord; het hoeft niet perfect te zijn. De andere antwoorden zijn soms "echt" onzin, soms alleen maar "minder juist".
    - Als je goed bent voorbereid en je hebt de vraag zorgvuldig gelezen, dan is de eerste indruk vaak de beste. Verbeter alleen als je het zeker weet!

Omgaan met twijfel

1. Je weet wat de onjuiste alternatieven zijn, maar je twijfelt tussen de **laatste twee alternatieven**.

Vuistregel

1. Lees de vraag en de alternatieven zorgvuldig en vergelijk de sleutelwoorden van de vraag met die van de twee alternatieven. Beide alternatieven zullen in zekere mate goed zijn.
2. Kies het beste alternatief; het perfecte antwoord bestaat niet.
3. Zoek er niet teveel achter en ga - als je zorgvuldig hebt gelezen - op je eerste indruk af.

2. Eerst lijkt een alternatief wel juist, maar als je nogmaals kijkt (bv. aan het einde van het tentamen) ga je twijfelen.

Vuistregel

1. Bij multiple choice gaat het vaak om herkenning. Als je goed bent voorbereid en je hebt de vraag en de alternatieven zorgvuldig gelezen, dan is de eerste indruk vaak de beste.
2. Blijf bij de eerste keuze, tenzij je een nieuw inzicht hebt. Studenten gaan wel eens 'verbeteren' om onrust en twijfel te laten afnemen en niet op grond van een nieuw inzicht in de vraag. 'Verbeteren' is dan 'verslechteren'. Als je het tentamen op deze wijze dreigt te verpesten, lever dan je tentamen in en ga naar huis.

Samenvatting

1. Werk volgens een rondesysteem
2. Zoek het 'beste' antwoord en niet het 100% 'perfecte' antwoord.
3. Bij twijfel: als je goed bent voorbereid is de eerste indruk meestal de beste.
4. Verbeter alleen op grond van een nieuw inzicht en nooit als je van een vorige keer weet dat je fouten maakt.

8. Ondersteuning tijdens je studie

Er zijn veel mogelijkheden om ondersteuning te krijgen tijdens je studie. Hieronder staat een overzicht van een aantal mogelijkheden. Op internet zijn er waarschijnlijk nog meer te vinden.

8.1 Taal

Behoefte aan verdiepingscursussen na je NT-2 examen? Spreek- en luistervaardigheid, vaktaal, hoe schrijf ik een werkstuk, academisch Nederlands etc.. Een cursus Engels?...
Vaak zijn er bijlesmogelijkheden bij jouw onderwijsinstelling of in de regio waar je woont. Er zijn cursussen die het UAF kan betalen. Vraag ernaar bij jouw UAF studentenbegeleider of bij een studentendecaan of studieadviseur op school.

Taalvaardiger worden door veel te oefenen in de praktijk? Ook dat kan. Denk aan contacten met Nederlandse vrijwilligers, chatrooms op internet etc.

Links en adressen:

- Universitaire talencentra, bijvoorbeeld:
  VU-NT2
  Institute for Dutch Language Education (INTT)
  www.talencentrum.leidenuniv.nl
  rug.nl/language-centre
- Ondersteunend taalonderwijs anderstalige studenten hogescholen, bijvoorbeeld:
  Taalschakeltraject van Hogeschool van Amsterdam
  Taalpunt De Haagse Hogeschool
  Taalcentrum Hogeschool Rotterdam
  Hanze Language & Culture Centre
  Taalscholen:
- Volksuniversiteiten (ook avondcursussen, Nederlands en Engels)
  Lest Best biedt taalcursussen Nederlands voor hogeropgeleiden op verschillende niveaus.
- Het Gilde Amsterdam (Nederlandse vrijwilligers bieden taalondersteuning aan anderstalige HBO en WO studenten in de regio Amsterdam)
- British Language Training Centre Amsterdam, cursussen Engels op alle niveaus
- Vrijwilligerswerk, voor vacatures en organisaties in jouw regio:
  nov.nl
- Diverse hulpboeken 'Studeren in het Nederlands in het hoger onderwijs' (schrijfvaardigheid, hoorcolleges volgen, presenteren etc.).
- Diverse online hulpmiddelen zoals:
  het schrijfcentrum van de Rijksuniversiteit Groningen
  de taaladviesdienst van het genootschap Onze Taal
  spelletjes, boeken en links op NT2.nl
  taaladvies gericht op studie bij de Taalwinkel

8.2 Studiemiddelen

Tweedehands studieboeken kun je o.a. vinden bij:

- deSlegte
- Bookmatch
- Tweedehandsstudieboeken.nl
- Studiewinkel

8.3 Studievoortgang

Bij de meeste onderwijsinstellingen werken studiebegeleiders. Dat kunnen docenten zijn (bijvoorbeeld mentoren of tutoren), maar ook mensen die alleen ondersteunende taken hebben (bijvoorbeeld studentendecanen of studieloopbaanbegeleiders). Van hun diensten kunnen alle studenten gebruik maken, jij dus ook.
Hieronder een aantal van hun taken:

- Aanvragen verlenging tentamentijd voor anderstalige studenten.
- Adviseren rond studieplanning.
- Bemiddeling richting bijvoorbeeld de examencommissie of de IBG bij studievertraging door omstandigheden. Dit kunnen zowel persoonlijke omstandigheden zijn (ziekte, financieel, familie etc.) als moeilijkheden binnen de opleiding of stage. Belangrijk is hierbij wel om op tijd hulp te zoeken!

Maak in het begin van het schooljaar even kennis met de studiebegeleider van je opleiding!

8.4 Studievaardigheden

Hoe schrijf ik het beste een werkstuk, hoe leer ik presenteren, problemen met multiple choice tentamens etc…:
De meeste universiteiten en een aantal hogescholen bieden hier aparte cursussen voor aan. Informeer bij jouw studentendecaan of studentenpsycholoog. Andere studietips vind je via het internet en in boeken of in deze reader.

Wil je graag hulp bij het omgaan met het Nederlandse onderwijssysteem, tips over hoe het beste je medestudenten en leraren te benaderen, een netwerk te creëren etc.? Neem dan contact op met je trajectbegeleider voor advies.

Andere tips en links:

Digitale testen studievaardigheden en studietips. Goede sites zijn:
- studietips.leidenuniv.nl
- leerstijlentest bij RUG

Uitreksels, scriptiehulp, vakinhoud:
Veel onderwijsinstellingen bieden hierbij hulp aan studenten. Neem contact om met je studieadviseur, studieloopbaanbegeleider of vraag wat de afdeling studiesucces aanbiedt.

Mentorschappen:
Je wordt gekoppeld aan een ouderejaars student. Deze maakt je wegwijs in de opleiding en geeft je tips. Sommige onderwijsinstellingen bieden deze mogelijkheid aan. Ook het UAF kan voor jou zoeken naar een ouderejaars of al afgestudeerde cliënt die als mentor wilt optreden.

Tips voor Project Gestuurd Onderwijs (PGO), het samenstellen van een portfolio, feedback geven etc.:
M. Bastings (2001). *Studeer actief: Wegwijzer voor de beginnende student*. Baarn: HB Uitgeverij. ISBN 9789055746156.

8.5 Psycho-sociale ondersteuning

Studentenpsychologen zijn er op alle universiteiten en hogescholen. Gesprekken zijn strikt vertrouwelijk. Kijk hier een video over wat een studentenpsycholoog voor jou kan betekenen.

Studentenpastoraat biedt hulp vanuit levensbeschouwelijke overtuiging. Kijk op studenten-pastoraat.nl voor meer informatie en organisaties in jouw regio.

Centrum 45/De Vonk biedt psychotherapeutische behandeling aan vluchtelingen.
- www.centrum45.nl
- Sinai centrum

Zwangere studenten of studeren in combinatie met gezinsverantwoordelijkheden kan een extra belasting zijn. Het steunpunt studerende moeders biedt op deze website informatie:
- studerendemoeders.nl

Maatschappelijk Werk. Kijk waar je terecht komt voor maatschappelijk werk bij problemen:
- Regelhulp

Startpagina geestelijke gezondheidszorg, talloze doorverwijzingen:
- GGZ Startpagina

Digitale ondersteuning:
- MIND
- Gripopjedip.nl

8.6 Juridische hulp

Het Juridisch Loket biedt gratis juridisch advies door heel Nederland.
Kijk bij Vluchtelingenwerk Nederland
Bij woonbond.nl vind jemeer informatie over je rechten als huurder en over huursubsidie.

8.7 Stages

Kijk bij UAF.nl voor hulp bij het vinden van werk of een stage en tips voor solliciteren.
Stagemarkt, kijk hier voor MBO stages en leer-werkplekken
Kenteq voor informatie en hulp bij techniekonderwijs.
Carrieremotor voor werk en stage bij het midden- en kleinbedrijf.
Mediastages, voor stages in media en communicatie
Stagemotor.nl
AIESEC en AFS bieden aan universitaire studenten de mogelijkheid om naar het buitenland te gaan voor een stage.
Integrand verbindt universitaire studenten met het bedrijfsleven.

8.8 Werk

Kijk bij UAF.nl voor hulp bij het vinden van werk (alleen als verplicht voor studie) of een stage en tips voor solliciteren.
Projecten gericht op vluchtelingen:
Refugee Talent Hub
Vluchtelingenwerk begeleiding naar werk
Open Embassy
Newbees
Vacaturesites:

- werk.nl
- Monsterboard
- jobnet.nl
- Inframatch
- nationalevacaturebank.nl
- Academictransfer.nl

Tewerkstellingsvergunning aanvragen bij UWV

Tot slot

Als vluchteling student zie je vaak wat je allemaal nog niet bereikt hebt. Je vergeet dat je al heel veel hebt bereikt:
- je hebt de stap gezet om je land te verlaten
- je hebt een nieuwe taal op een hoog niveau geleerd
- je bent toegelaten tot een studie

Daar was kracht en doorzettingsvermogen voor nodig.
Denk daar aan als je het moeilijk hebt. Je bent sterk en voor de moeite die je doet word je uiteindelijk beloond.

Bronnen

De teksten uit deze reader zijn samengesteld uit documenten van verschillende universiteiten.

Noorderwier, Saskia
Handout 'Hoorcollege volgen' cursus studiemethodiek
Handout ' Stress en faalangst' cursus studiemethodiek

Topman, Robert www.studietips.leidenuniv.nl

UAF De kracht van talent

Vsm.cs.utwente.nl

Eerste hulp bij studeren

© Copyright 2020 Stichting voor Vluchteling-Studenten UAF.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze gids is tot stand gekomen op basis van de ervaringen die het UAF in het verleden heeft opgedaan.

Ontwerp
Spankracht Ontwerpers, Lunteren

Fotografie
Vermelding fotograaf

Stichting voor vluchteling-Studenten UAF
Postbus 14300, 3508 SK Utrecht, T 030 252 08 35, info@uaf.nl **uaf.nl**