

**Ben je moe, somber en heb je nergens zin in? Dikke kans dat je een onvervalste studiedip hebt. Hoe voorkom je dat je een drop-out wordt? Deskundigen geven wijze raad en tien handige tips.**

# Skip die dip

**E**en studiedip heeft geen algemene oorzaak, maar hangt af van je individuele situatie", zegt Bianca Hogers, studieadviseur biomedische wetenschappen bij het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). "Sommige studenten twijfelen aan hun studiekeuze, bij anderen ontbreekt het aan de juiste studievaardigheden en er zijn ook studenten die door persoonlijke omstandigheden zoals ziekte of relatieproblemen vastlopen met hun studie." Een studiedip zorgt voor een gebrek aan motivatie om te

studeren en leidt vrijwel altijd tot uitstelgedrag. Hogers ziet een studiedip na verloop van tijd dan ook terug in de cijferlijsten van haar studenten: "Studenten die eerst al hun vakken halen en dan ineens dalende resultaten laten zien, kampen vaak met een studiedip. Die stuur ik een mailtje om te informeren hoe het met ze gaat."

Wanneer kun je spreken van een studiedip? Iedereen heeft toch weleens geen zin? Je volgt bijvoorbeeld een vak dat je niet interesseert, je werkt aan een moeilijke opdracht of je moet >

## tips tegen dips

### Blijf bij

Probeer te voorkomen dat je achter de feiten aan gaat lopen. Dit doe je door bij te blijven met de lesstof. Probeer - zelfs op momenten dat je je studie niet meer ziet zitten - in ieder geval toch naar college te gaan. Zo blijf je betrokken bij het vak dat je volgt. Wie alle colleges bezoekt, kan soms met flink blokken voor het tentamen de schade beperken.

Alex Buiks - studentpsycholoog Radboud Universiteit Nijmegen

### Dip of dipje?

Als je in een dip zit, stel jezelf dan de volgende vraag: kan ik dit hebben? Bedenk of je je over je dip heen kunt zetten. Nu heb je niet veel

zin, maar lukt het je om het desondanks toch gewoon te doen? Dat is het verschil tussen een dip en een dipje. Een echte dip duurt vaak langer en laat zich niet zo makkelijk opzijzetten. Een dipje heeft iedereen weleens en vergt een bepaalde mindset waardoor je je er overheen kunt zetten.

Hanneke Thieme - studentpsycholoog praktijk De Haagse Studentenpsychologen

### Durf uit te loggen

Check je e-mail op vaste tijden en durf daarna ook uit te loggen. Om je goed te concentreren helpt het om niet altijd bereikbaar te zijn. Ook social media zoals Facebook en Twitter kunnen je flink van je studie houden. Wie zich-

zelf een handje wil helpen, installeert een plug-in zoals Stayfocusd. Daarmee kun je alle afleidende websites voor een bepaalde periode blokkeren."

Mascha Gibbs-de Ridder - trainer bij VVA

### Hou je doel voor ogen

Probeer verder te kijken dan de korte termijn als je tegen een vak, opdracht of tentamen aanhikt. Elke studie kent zijn leuke en minder leuke periodes. Daarbij kun je je soms afvragen waarom je iets doet of moet leren. Het helpt om op zo'n moment te bedenken welk doel je met je studie wilt bereiken. Hou dit doel helder voor ogen: de baan waar je van droomt of het vakgebied waar-

in je verder wilt. Realiseer je dat je soms door minder leuke periodes heen moet om dit doel te bereiken. De hobbels in je studie worden er niet minder op, maar als je weet waarom je iets doet kan het je net dat extra zetje geven om gemotiveerd door te gaan.

Bianca Hogers - studieadviseur biomedische wetenschappen LUMC

### Exit achterstanden

Als je tijdelijk minder hard hebt gestudeerd, ga je al snel achterlopen. Dit kan tot een studiedip leiden. Wat helpt is om je probleem - je loopt achterlogisch te tackelen. Dus ga je je achterstanden wegplannen. Doe dit niet in een keer, maar pak het planmatig aan. Werk in stappen je achterstanden weg >



> vroeg opstaan voor een hoorcollege. Toch lukt het de meeste studenten om 'zin te maken'.

"Als je je bed niet uitkomt, het studeren steeds uitstelt en jezelf verliest in tv-series, games of social media, is er vaak meer aan de hand dan zomaar een dipje", vertelt Alex Buiks, studentenpsycholoog aan de Radboud Universiteit Nijmegen. "Soms moet het tot een bepaald punt komen voordat je inziet dat het zo niet langer gaat. Als je onderkent dat je een probleem hebt, moet je daar namelijk ook iets mee." Buiks gaat samen met de vastgelopen student op zoek naar de vraag waarom ze niet lekker in hun vel zitten. Faalangst blijkt een veel voorkomende reden om studiebezigheden op de lange baan te schuiven. Buiks: "Studenten zijn bang dat het niveau te hoog is, dat ze de capaciteiten missen om te slagen of ze denken bij voorbaat dat het toch niks wordt. Dat zegt veel over je zelfbeeld

en over de verwachtingen vanuit je omgeving waaraan je wilt voldoen. Ik bekijk met studenten hoe reëel die angsten zijn." Uitstelgedrag kan ook een simpele oorzaak hebben, zoals een gebrek aan studievaardigheden of discipline. Afleiding kan ervoor zorgen dat je er niet toe kunt zetten om aan de slag te gaan: je opent vol goede moed een Worddocument om aan een studieopdracht te beginnen, maar ziet tegelijkertijd een mail binnenkomen. Heel even kijken, denk je. Iemand heeft je *post* geliked en voor je het weet ben je een uur verder en zit je op Facebook de vakantiefoto's van een studiegenoot te bekijken. Elke universiteit of hogeschool heeft cursussen en workshops die je kun-

nen helpen om effectief te studeren, zoals een workshop timemanagement, een studievaardigheidstraining of een cursus onderzoeksofzet schrijven.

Studentenpsycholoog Hanneke Thieme van De Haagse Studentenpsychologen raadt studenten die bij haar aankloppen in het geval van een studiedip het volgende aan: "Sta eens goed stil waarom je deze studie ook alweer wilde doen. Vaak kom je tot de ontdekking dat je eigenlijk niet meer doet wat je wilde. Je studiedip kan erop wijzen dat je je doel moet aanpassen. Soms moet je daarvoor van studie veranderen. Of je stelt je doel bij. Wie er bijvoorbeeld al drie jaar studie op heeft zitten, kan besluiten om – ondanks dat je studie het niet helemaal is – toch voor het diploma te gaan. Dat diploma kan toegang geven tot een leuke master die wel naar je doel leidt. Met een aangepast doel kun je weer vooruit. Vaak is je dip daarmee ook weg. Als dat niet zo is, dan is je studiedip de uiting van iets anders. Dan helpen tips niet, maar moet je verder op zoek naar een oorzaak." <

## 'Bedenk waarom je deze studie ook alweer wilde doen'



## tips tegen dips

> zodat je verder kunt. Als je daarna nog steeds niet gemotiveerd bent om te studeren kun je je afvragen of je de juiste studie hebt gekozen. Steven de Jong (21) – had een flinke studiedip tijdens zijn studie verpleegkunde aan de Hanzehogeschool Groningen

### Ritme en structuur

Het perfecte middel om een studiedip te voorkomen is een regelmatig leven. Als je leven in balans is, krijg je genoeg positieve energie om je door de minder leuke aspecten van een studie heen te slaan. Je kamer op orde, leuke vrienden, regelmatig naar buiten, sporten en leuke dingen doen: allemaal bij elkaar zorgt dit voor ritme en structuur in je

leven. De kans dat je actief blijft studeren wordt daarmee veel groter.

Alex Buiks – studentenpsycholoog Radboud Universiteit Nijmegen

### Te weinig tijd?

Verspil je tijd niet aan iets wat je niks oplevert, zoals tv-kijken. Nederlanders kijken gemiddeld vier uur tv per dag. Wie kampt met tijdgebrek kan zijn kijkgedrag eens onder de loep nemen. Je hebt het gevoel dat je iets doet om te ontspannen, maar uit onderzoek blijkt dat tv-kijken voor een fake-ontspanning zorgt. Om je hoofd leeg te maken kun je beter gaan sporten, een wandeling maken of gewoon wat voor je uitstaren.

Mascha Gibbs-de Ridder – trainer VvAA

### Angst aangaan

Last van uitstelgedrag door faalangst? Ga je angst aan. Vraag je af waarom je iets uitstelt en of het klopt wat je denkt. Redeneer dat je de havo of het vwo hebt doorlopen, dus waarom zou je je vervolgstudie niet aankunnen? Met de juiste voorbereiding moet je dat tentamen gewoon kunnen halen.

Alex Buiks – studentenpsycholoog Radboud Universiteit Nijmegen

### Maak het behapbaar

Bundel gelijksoortig werk, dit is praktisch en tijdbesparend. Bouw ruimte in voor een buffer, oftewel: hou rekening met onverwachtse zaken. Deel grote projecten op in kleine stukken. Hierdoor blijft

het behapbaar en hou je de moed om aan een onderdeel te beginnen.

Mascha Gibbs-de Ridder – trainer VvAA

### Jij bent de baas!

Iedereen staat altijd klaar met allerlei goede adviezen, maar uiteindelijk sta je zelf aan het roer wanneer je studie niet lekker loopt. Laat je niet van de wijs brengen door zo veel meningen: jij bepaalt wat er moet veranderen en met wie je daarover wilt praten. Vertrouw op je innerlijke kompas, het is per slot van rekening jouw leven.

Hanneke Thieme – studentenpsycholoog praktijk De Haagse Studentenpsychologen