

Vooruit met de geit!

Motivatie kwijt? Teleblok is tussen 31/5 en 28/6 dagelijks bereikbaar voor een anoniem chatgesprek tussen 18 en 23 uur.

www.teleblok.be

teleblok
samen met 



Hoe steunen/stressen studenten elkaar?

De blok is de meest stresserende periode in het jaar voor studenten. Uit een bevraging van de Vlaamse Jeugdraad in 2016 gaf de helft van de bevroegde jongeren aan dat ze een vriend of vriendin opzoeken wanneer ze zich niet goed voelen en meer dan de helft vond contact met vrienden belangrijk om om te gaan met moeilijkheden. In een eerdere bevraging van Teleblok in 2014 gaven hogeschoolstudenten aan dat ze de meeste steun ervaren van bevriende studiegenoten:

Van wie krijg je de meeste steun tijdens de examens?

Hogeschoolstudenten:

1. Bevriende studiegenoten (28%)
2. Moeder (27,8%)
3. Lief (26,2%)

Universiteitsstudenten:

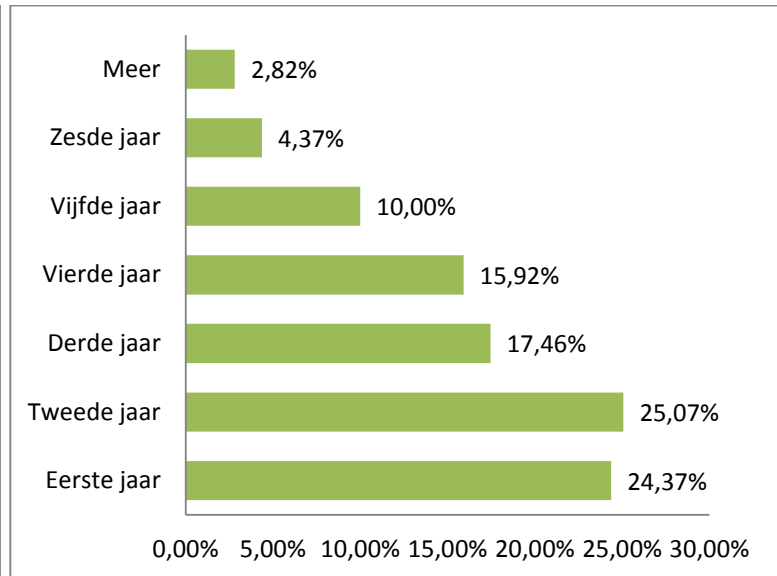
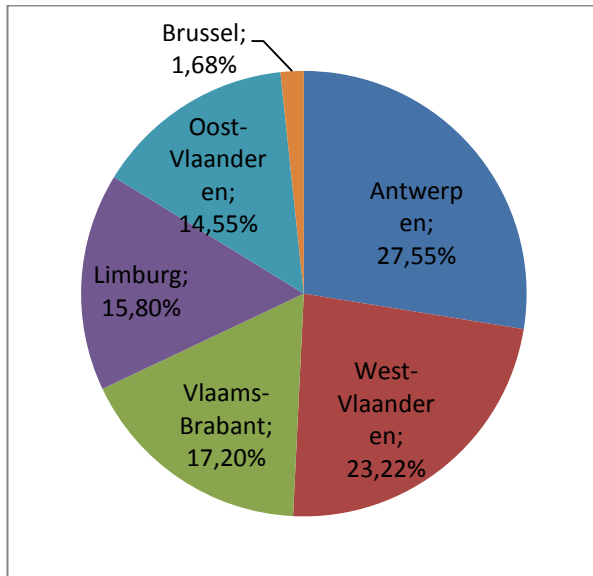
1. Moeder (32%)
2. Bevriende studiegenoten (26%)
3. Lief (24,2%)

Studenten geven elkaar heel veel **steun**, omdat ze in hetzelfde schuitje zitten. Zowel praktische hulp bij het blokken (antwoorden op vragen bij de leerstof), als psychologische hulp: afleiding, een gevoel van gemeenschappelijkheid (weten dat anderen het ook zwaar hebben) en een goede babbel bij stress. Maar ze kunnen elkaar ook heel veel **stress** geven, op bijna dezelfde manieren: te veel verwarrende vragen en antwoorden over de leerstof, te veel afleiding via onder andere sociale media, vergelijken en denken dat anderen veel beter bezig zijn dan jij, te veel berichten van stress of paniek. Boeiend!

De bevraging

De bevraging werd in de maand april online afgenomen via CM, Teleblok en met de hulp van heel wat netwerkpartners. Uiteindelijk reageerden **731 studenten** op onze oproep. Enkel studenten Hoger onderwijs konden deelnemen aan de bevraging.

Het overgrote gedeelte van de respondenten is **vrouwelijk** (78.52%). Resultaten tussen jongens en meisjes zijn vergeleken, maar te licht bevonden om te wegen. De helft (52,44%) van deze studenten zit op kot, de andere helft woont thuis. Studenten komen van over heel Vlaanderen en zitten vooral in het eerste tot vierde jaar van hun studie.



Op welk moment tijdens de vorige blok- en examenperiode voelde je je echt gesteund door leeftijdsgenoten?

Een verrassend antwoord dat regelmatig terug kwam: weten dat anderen het ook moeilijk hebben. Studenten **vergelijken** zich graag met elkaar. Dit komt ook terug bij stress: het is heel fijn om te weten dat je er niet alleen voor staat, dat anderen het ook moeilijk hebben, maar het geeft veel stress te denken dat anderen het beter doen dan jij.

Weten dat anderen het ook moeilijk hebben, geeft rust.

“Toen het niet lukte, vroeg ik mijn klasgenoten om hulp. Bleek dat zij evenveel moeite hadden. Samen probeerden we alle leerstof te vatten.”

“Toen ik had afgesproken met een vriendin en alles wat we zeiden over de blok was hetzelfde, we herkenden ons in elkaars verhaal.”

“Toen ik samen met een vriendin heb gestudeerd die er even lang over deed als mij.”

“Toen anderen zeiden dat ze het ook moeilijk hadden of een examen minder goed was gegaan, dan weet je dat je niet alleen bent”

“Als het na 23u is en je weet dat anderen ook nog aan het studeren zijn, dan motiveert dat.”

“Wanneer anderen zeggen dat ze ook totaal niet klaar zijn voor het examen”

Leeftijdsgenoten zijn zowel vrienden als medestudenten als broer en zus. Zij helpen een student tijdens de drukke blok- en examenperiode het best door **afleiding** te bieden. Grappige foto's op sociale media, berichtjes, samen ontspannen, ... Afleiding is dus niets negatief, maar net goed om even helemaal uit de concentratie en spanning te komen.

Samen ontspannen. Voor jongens is dat meer sporten, voor meisjes vaker iets gaan drinken.

"Ik kon echt ontspannen tijdens het sporten met vrienden."

"De ochtend voor het examen samen koffie drinken, de laatste twijfels bij elkaar wegpraten en elkaar veel succes wensen."

"ontspannende wandeling na een zwaar examen en iets gaan drinken erna"

"Als we samen voor het examen samen eten en NIET over de leerstof praten maar over andere luchtige onderwerpen."

Samen blokken helpt voor afleiding, ontspanning, leerstof uitleggen, steun.

"Toen ik bij een vriendin kon gaan studeren omdat het op kot niet meer lukte"

"Op mijn oud-middelbare school hadden we met wat medestudenten uit de buurt via een leerkracht geregeld dat we in een lokaal samen konden studeren. Zeer veel steun gehaald om elkaar te zien studeren en ook tijdens de pauzes interessante gesprekken en motiverende peptalks."

"Samen in de bib overlopen hoe het leren verloopt"

Leuke verrassingen zijn altijd welkom.

"Toen mijn broer langs kwam met een mand vol met lekkere dingen"

"Mijn beste vriendin kwam bij mij thuis met een je bent er bijna vanaf cakeje!!"

"Verjaardag tijdens de examens. Ik heb afgelopen examens met vrienden van de chiro gestudeerd op de chiro. Op mijn verjaardag hebben we ook gestudeerd maar hadden ze het lokaal versierd, taart gezorgd, ..."

"Leuke foto's/berichtjes"

Medestudenten en vrienden die ook studeren zijn degenen die het best begrijpen wat een student doormaakt en dus gemakkelijk empathisch reageren op verhalen van stress, faalangst, boosheid, enz. Studenten vinden bij elkaar gesprekspartners om enerzijds te kunnen **ventileren** over de blok en anderzijds je gevoelens te uiten bij een goeie **babbel**. En dat kan via allerlei kanalen: zowel digitaal (chatten, bellen, skypen, berichtjes, ...) als live, tijdens het eten of bij een glaasje op café.

Samen eten met kotgenoten geeft veel steun.

"Op kot als iedereen elkaar nog even succes wenst."

"We eten iedere avond allemaal samen in de keuken en voor wie kan nemen we ook om 16 uur samen pauze met een stuk fruit. Op die momenten praten we met elkaar hoe de examens gaan en we steunen elkaar."

"Wanneer een kotgenoot steeds alles samendeed met me, studeren, pauzeren, eten, wandelen,..."

Een babbel bij een moeilijk moment helpt altijd. Sociale media bieden daar vaak een goed kanaal voor.

"Na het examen had ik het gevoel dat het niet goed was gegaan, toen heb ik gebeld met mijn beste vriendin om hierover te praten."

"Toen ik even een dip had hebben mijn vriendinnen me via Whatsapp aangemoedigd om door te gaan"

"Korte conversaties rond middernacht"

"In de scouts, toen een goede vriendin en mijn twee beste vrienden vertelden dat ze echt geloofden in goede punten voor mij in januari"

"Eenmaal per week ging ik 's avonds samen met mijn beste vriend een fietstochtje maken, waarbij we elkaar vertelden over onze blok."

Andere vormen van steun:

- Heel **praktisch**: helpen met notities, samenvattingen, elkaar overhoren of opvragen, elkaar helpen bij vragen, enz. Ook opvallend: studenten vinden sociale media (bv. Facebook- of whatsappgroepen) heel fijn om elkaar snel vragen te kunnen stellen over de cursus. Anderzijds blijkt dit ook een heel grote stressfactor te zijn.
- **Aanmoedigen**. En vooral als ze onverwacht zijn.

Elkaar helpen bij de leerstof (elkaar opvragen of uitleggen, samenvattingen of notities uitwisselen, helpen als je iets niet begrijpt).

"Toen ik de van een medestudent de antwoorden kreeg op opgegeven vragen van de prof."

"Wanneer mijn beste vriendin om 12u 's middags voorstelde om tegen 17u een deel anatomie te hebben gestudeerd om dan elkaar te kunnen ondervragen omdat ik door de bomen het bos niet zag"

"De dag voor examen black-out en samen actief gestudeerd (vraag-antwoord)"

"Momenten op Facebook wanneer ik iets niet snapte en uitleg kon vragen."

(Onverwachte) 'succes!'-berichtjes werken altijd!

"Iemand die je een fijn berichtje stuurt van steun."

"Kleine onverwachte succesberichtjes"

"Onverwachte lieve aanmoedigingsberichtjes krijgen."

"Door mijn vrienden, we sturen elkaar elke keer een sms vlak voor ze aan hun examen beginnen."

Wie zijn de leeftijdsgenoten die het vaakst terugkomen in de verhalen?

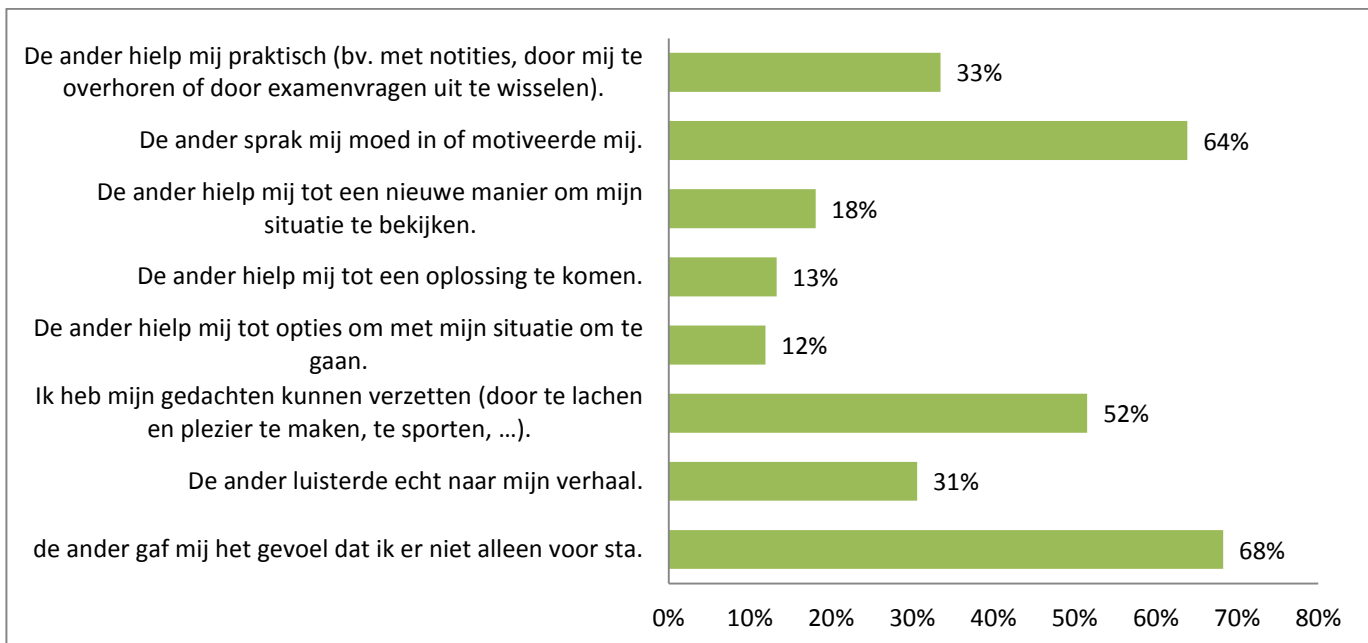
Studiegenoten en vrienden of kennissen die zelf ook verder studeren scoren het best. Meisjes refereren in hun verhaal vaker naar hun lief (30%) dan jongens (18,5%). Studenten die op kot zitten, ervaren ook veel steun aan kotgenoten (34,5%).

Wat deden jullie op het steunende moment?

Steun vinden studenten het vaakst bij leeftijdsgenoten bij een babbel voor of na het examen (58,08%), terwijl ze studeren (48,46%) of ontspannen (64,29%) of via korte berichten (43,46%). Studenten die thuis verblijven vinden meer steun via korte berichten, kotstudenten vinden steun tijdens het samen studeren, eten en ontspannen.

Met kotgenoten hebben studenten vaker een babbel voor of na het examen, ook samen eten en ontspannen geven veel steun voor deze groep.

Wat deed de andere dat je je gesteund voelde?



Op welk moment tijdens de vorige blok- en examenperiode voelde je je echt gestresseerd door leeftijdsgenoten?

Net zoals het enorm veel steun geeft om te weten dat anderen het ook moeilijk hebben, geeft het bijzonder veel stress te denken dat je slechter bezig bent dan anderen. Studenten **vergelijken** graag met elkaar (Waar zit jij al? Wat heb jij geantwoord op die vraag? Hoe was het bij jou?). Dat afmeten van elkaars prestaties helpt om te weten hoe goed jij bezig bent. Met genoeg zelfvertrouwen kan je dat best wel relativeren. Maar studenten met twijfels durven gemakkelijk de prestaties van anderen hoger inschatten dan ze zijn. En dat geeft veel stress.

Denken dat het bij anderen beter loopt dan bij jou.

"Toen ik merkte dat mijn klasgenoten al veel verder zaten dan mij."

"Net voor de blok. Iedereen leek zich al zeer goed voorbereid te hebben."

"Wanneer ze zeggen dat ze het niet kunnen, maar meer wisten als mij"

"Ook vooraf vragen hoe ver ik sta en wat ik nog moet doen, bezorgt me stress."

"Op die "wie zit waar" vragen."

"Als mijn klasgenoten vroegen "Klaar voor het examen van morgen? Ik ben klaar. Ik ga nu tv kijken en straks nog eens snel herhalen voor ik ga slapen"

"Wanneer je merkt dat anderen al klaar zijn of al veel verder zijn met leren. Zeker als ik dan ook niemand in de beurt heb om mee te kunnen praten of iets anders te gaan doen zoals sporten. Dan blijft er in mijn hoofd malen wat ik allemaal nog niet ken en wat ik wel zou moeten kennen."

Vlak na het examen: de vragen overlopen of vertellen hoe het examen ging.

"Op het moment dat een examen niet goed ging en andere trots zeiden dat het gemakkelijk was en niet nadachten over hun reactie"

"Het moment dat iedereen begint te flippen 5 minuten na een examen omdat ze vragen aan het overlopen zijn."

"Als er na het examen gepraat wordt over de juiste antwoorden op meerkeuzevragen, dan denk ik dat ik alles fout ga hebben."

"Studenten uit dezelfde richting die zeggen hoe goed ze het wel gedaan hebben op hun examens en mij onzeker doen voelen, zonder dat ik mij eigenlijk zorgen hoefde te maken."

Studenten ervaren veel steun bij elkaar door snel antwoorden te geven op **vragen over de leerstof**. Anderzijds zijn die vragen (en antwoorden) ook een bron van stress als ze te moeilijk of te verwarrend zijn. Via korte berichten is het moeilijk om ingewikkelde vragen te stellen over de leerstof en nog moeilijker om daar een degelijk antwoord op te formuleren. Daarom kan je inhoudelijke vragen beter stellen aan één medestudent die je goed kent. Bel, chat of spreek af om vragen te stellen, zodat je uitgebreid kan zoeken tot je elkaar goed begrijpt.

Te veel, te verwarrende of nutteloze vragen via sociale media.

"We hebben een facebook groep van de richting. Sommige studenten posten er de meest stomme vragen over de leerstof. De vragen en de soms nog vreemdere antwoorden bezorgen mij stress"

"Via social media, teveel nutteloze vragen"

"Te veel mensen die om hulp vragen."

"Op het moment dat ze vragen beginnen stellen over zaken dat je totaal nog niet bent tegen gekomen in je cursus"

"een week voor de examens begon iedereen vragen te stellen in de groeps chat, waardoor ik het gevoel kreeg achterop te liggen"

"Als er sms'jes werden gestuurd over de leerstof."

"Wanneer er voortdurend via facebook vragen worden gesteld over de leerstof. Op deze manier kon ik geen deftige pauze nemen en gaf het me stress omdat ik ook niet altijd het juiste antwoord wist."

Het stressmoment bij uitstek is **vlak voor de examens**. Vooral dan zijn **vragen over de leerstof** enorm stresserend als je de vraag niet meteen begrijpt of niet snel op een antwoord komt. Maar ook luidop de leerstof herhalen of zichtbaar stressen wordt niet geapprecieerd.

Vlak voor het examen: stress door teveel en te verwarrende vragen waardoor je opeens het antwoord niet meer weet.

"Vlak voor het examen: iedereen heeft stress en overloopt alles nog even vooraleer binnen te gaan. Door al die verschillende dingen te horen, geraakte ik in paniek."

"Momenten vlak voor het examen als iedereen antwoorden zit te roepen ookal zijn ze niet correct."

"De berichten vlak voor een examen i.v.m. formules voor fysica. Brachten mij in de war."

"als iedereen vragen blijft stellen of hun leerstof luidop zit te zeggen"

"studenten die eerst mondeling hadden gehad en hun horrorverhaalden vertelden nog voor dat ik aan de beurt moest"

"Soms vertelde ze mij dat ze de leerstof anders hadden geleerd dan mij, net voor een examen, waardoor ik twijfels had en me niet klaar voelde voor het examen."

"Vlak voor examens irriteert alles en iedereen mij"

Stress is iets heel besmettelijk. Zeker vlak voor het examen, maar ook tijdens de blok. Studenten staan open om naar elkaars verhaal te luisteren, maar ook niet te vaak. Ook als de stress van de ander onoprecht lijkt, vinden ze het moeilijk om hier begrip voor op te brengen en wordt het eerder storend.

Omgekeerd vinden sommige studenten (vooral meisjes) het stresserend om zich **niet begrepen** te voelen door hun omgeving. Zeiden we al dat stress en steun dicht bij elkaar liggen?

Stress van anderen met faalangstige gedachten.

"Wanneer mijn vriendin elke dag opnieuw klaagde dat ze er niet zou geraken."

"Een van mijn vrienden stuurt elke blok- en examenperiode dat hij zal falen, dat hij niet zal slagen op zijn examens. Na elke examenperiode blijkt elke keer opnieuw dat die persoon op elk vak ruim geslaagd is, en zelfs vaak de beste punten heeft van onze vriendengroep."

"de typische "ik kan het niet" maar weet wel alle antwoorden"

"Wanneer een vriendin enkel negatieve dingen over zichzelf over hoeveel ze nog moet leren etc., daar word ik zelf ook heel opgehitst van."

"Vooral wanneer vriendinnen zeiden dat ze het examen niet zouden kunnen, ik probeerde naar hen te luisteren, maar het bezorgde mij ook veel stress aangezien ze mij ook schrik gaven dat ik het zelf niet zou kunnen. Door hun twijfels begon ik te twijfelen over mezelf"

Onbegrip of te weinig medeleven van anderen.

"Ik heb een vriendin die niet verder studeert en zij heeft totaal geen begrip voor "mijn situatie". ze beseft totaal niet wat studeren of blokken is en hoeveel tijd je er moet insteken. Tijdens de blok viel ze me voortdurend lastig door met berichten te sturen of te bellen om af te spreken, maar ze heeft geen enkel teken van steun getoond ten opzichte van mijn studies."

"Op momenten dat kotgenoten (vooral 's avonds) lawaai begonnen te maken tijdens een kotfeestje omdat zij bijvoorbeeld geen examen hadden op die dag."

"Wanneer ze tegen me zeggen dat het toch maar 1 examen is wat ik heb (6 weken systeem) en zij het veel moeilijker hebben dan mij"

"Mijn lief, waarmee ik samen op kot zit, liet zijn gerief overal slingeren en deed de vaat niet omdat hij wist dat ik daar niets op zou zeggen omdat ik te veel gefocust was"

Wie zijn de leeftijdsgenoten die het vaakst terugkomen in de verhalen?

Steun komt zowel van studiegenoten als vrienden en kennissen die studeren. Stress komt voornamelijk van studiegenoten (76,98%). Vrienden en kennissen die studeren volgen ver daarachter (37,13%), gevolgd door een lief (6,68%) en kotgenoten (5,94%).

Opvallend, studenten die op kot zitten, ervaren relatief gezien niet zoveel stress van hun kotgenoten (9,72%).

Wat deden jullie op dit stresserende moment?

Het grote stressmoment valt vlak voor of vlak na een examen (59,45%). Korte berichten via Facebook, sms, snapchat, enz. kunnen ook lastig zijn (36,32%). Daarna volgen chatten (29,35%), samen studeren (11,94%) en ontspannen (9,45%).

Wat deed de andere dat je je gestresseerd voelde?



Tips van studenten voor hun leeftijdsgenoten

Jij weet als de beste hoe anderen jou kunnen steunen of stresseren. Welke tip heb jij voor je leeftijdsgenoten zodat ze jou beter kunnen steunen tijdens de blok?

1. Vergelijk niet met elkaar hoever je al zit in de cursus.

Vraag niet: Waar zit jij al?
Maar vraag eerder: Hoe lukt het blokken bij jou?
Relativeer ook wat anderen vertellen over hun prestaties. Het is niet omdat een ander drie hoofdstukken verder zit, dat die ook goed ingestudeerd zijn. Focus vooral op je eigen planning en studiemethode, dat geeft zelfzekerheid.

"Praat niet telkens over wat je al zelf bereikt hebt."

"Me niet opjagen door te vertellen hoever een ander al zit in zijn of haar cursus."

"Laat iedereen zijn eigen ritme uitzoeken"

"Niet vragen op welke pagina ik 'al' zit."

"als je verder staat dan mij, begin dan niet te zeggen dat jij er nooit door zal zijn. Wat moet ik dan wel niet denken van mijn slaagkansen?"

"luister niet teveel naar wat anderen zeggen"

"Judge niet over hoe ver ik zit en zeg niet van 'het gaat precies wel/niet goed bij jou'. Laat me gewoon doen."

2. Vraag af en toe hoe het gaat met de anderen en deel het zelf ook als het niet vlot. Weten dat anderen het ook moeilijk hebben geeft rust.

Wat een opluchting als je merkt dat je vriendinnen het even moeilijk hebben als jij. Het kan opluchten om samen te klagen over het vak of omgekeerd elkaar te helpen en samen het vak instuderen. Net daarom is het goed om met goede vrienden te praten over hoe jij de blok beleeft. Het gevoel van (h)erkenning, dat de ander je begrijpt, is heel steunend.

"laat regelmatig iets van je horen, een blijk van steun geven"

"Geruststellen. Helpen relativeren."

"Luister naar elkaar, geef tips, zeg niets demotiverend, moedig elkaar aan, val elkaar niet lastig met zaken die niet met de examens te maken hebben, ..."

"Af en toe samen eens chillen om te ontspannen en stress te delen."

"Eens afspreken om even te ventileren, dit hoeft maar heel kort te zijn."

"Af en toe eens een goede knuffel en eens goed kunnen ventileren."

"Niet altijd proberen af te leiden maar ook gewoon echt eens over de examens en de stress errond praten"

3. Stuur je stress niet in het wilde weg rond.

Je stress ventileren doet deugd, maar kies hoe en met wie je je moeilijkheden deelt. In een korte sms of een post in een grote Facebookgroep kan je weinig nuances kwijt en er zijn ook weinig sms'en of posts die jou dan kunnen helpen. Daarenboven geef je je stress door aan de anderen. Vertrouw stress of paniek toe aan goede vrienden of anderen in je netwerk. Zoek de juiste kanalen om goed te praten: chat, telefoon of gewoon een live gesprek.

Vergeet niet dat jij niet alleen bent met stress. Luister zelf ook naar hoe anderen examenstress ervaren.

"Vaker samen leren en elkaar meer aanmoedigen"

"Samen studeren als het niet meer gaat alleen op mijn kot"

"Afspreken om naar de bib te gaan, moed inspreken, samen eten, ..."

"Er zijn, de mogelijkheid geven om te praten en samen te blokken"

"Samen studeren en ontspannen"

"samen deadlines maken om dan elkaar te ondervragen"

4. Samen blokken helpt voor afleiding, ontspanning, leerstof uitleggen, steun.

Door samen te komen tijdens de blok, creëer je momenten om samen te ontspannen (ideaal om je gedachten even helemaal van de blok weg te krijgen) en tussendoor bij elkaar te ventileren over de blok. Een 'live'-gesprek is veel kwalitatiever dan een digitaal gesprek: je krijgt heel veel waardevolle non-verbale informatie over de ander, begrijpt sneller wat de ander wil zeggen en kan ook fysieke steun bieden (een knuffel, luidop lachen, elkaar opvragen, ...).

"Schrijf niet constant hoe lastig jullie het hebben op sociale media. Iedereen heeft het lastig en moet erdoor, publiceert dit niet voor heel je contactenlijst."

"Geen stresserende gesprekken. "Ik moet nog 1 hoofdstuk en ik ga er niet geraken." terwijl ik er bijvoorbeeld nog 4 moet doen."

"Stuur geen panikerige berichtjes want dan geraak ik sneller ook in paniek."

"Laat je niet opfokken door anderen! Indien dat gebeurt via sociale media, vermijd het!"

"Stop met je stress over te dragen op mij, door constant over de examens bezig te zijn, zeggen hoe moeilijk en veel het wel niet is..."

"Positief blijven en anderen niet meesleuren in je eigen negativiteit"

5. Ontsnap samen uit de examenstress door met iets compleet anders bezig te zijn: flauwe mopjes, grappige filmpjes, ontspannen, over iets anders babbelen ...

Elkaar afleiden van de examens helpt om even helemaal uit de blok en de stress te ontsnappen. En dat doet deugd! Veel studenten vragen in hun tip aan anderen om hen te helpen ontspannen en uit hun kot te komen. Sommigen ventileren op die momenten graag hun stress, anderen praten liever zo weinig mogelijk over de examens. Maak je je zorgen om iemand maar weet je niet goed hoe je kan helpen? Samen sporten, wandelen, iets gaan drinken, eten, zijn activiteiten waarop je even gemakkelijk je gedachten kan verzetten als je hart luchten.

"Flauwe mopjes en filmpjes doorsturen is altijd perfect voor een korte en ontspannende afleiding!"

"Wees vriendelijk, medelevend en zorg eens voor een kleine verrassing (een koekje ofzo)"

"Stuur een random bericht / brief / boodschap in een fles dat helemaal niks met de examens te maken heeft als afleiding"

"Succesbriefjes sturen, samen een koffietje drinken na het examen, niet te veel vragen stellen tijdens het studeren"

"Mij laten lachen zodat ik even opfris en terug vrolijk word tijdens het blokken."

"Zoek een moment met je vrienden om in het echt af te spreken om te ontspannen en de examenstress even achterwege te laten. Een avondfietstochtje maken, een terrasje doen 's avonds, ... 1 keer per week zo'n ontspanningsmoment met je vriend(en) inlassen is geen overbodige luxe!"

"Niet te veel over de examens praten, maar juist over leuke andere dingen of vragen om eens samen te ontspannen,..."

"gewoon eens vragen hoe het gaat en na een blokdag iets samen eten of iets drinken"

"Help mij om minstens een keer per dag buiten te komen uit mijn kot"

"Op een vrijdagmiddag even de examens laten wat ze zijn en even samen ontspannen."

"Probeer tijdens ontspanning ECHT TE LACHEN. Doe onnozel, it works! Wij hadden stef stuntpiloot meegenomen naar de bib, belachelijk spel maar letterlijk gedachten op nul en pure ontspanning! Ga ook eens buiten! Ik probeerde steeds een avondwandeling te maken met mijn kotgenoot voor te gaan slapen (mèt ijsje vd nachtwinkel) en dat was plezanter dan alleen een serie kijken"

"Aanzetten om nog activiteiten te plannen tijdens de blok ('s avonds eens samen gaan eten bijvoorbeeld) in plaats van mezelf op te sluiten in mijn bureau."

6. Help elkaar met de leerstof, maar vermijd al te veel vragen over de leerstof vlak voor het examen.

Net als bij de andere tips helpt het ook hier om samen met goede vrienden te praten op een kwalitatieve manier, eerder dan in een grotere groep vragen te stellen via korte berichten.

“Vermijd groepjes vlak voor het examen waar nog snel vragen gesteld worden.”

“Overval je medestudenten niet de dag voor het examen met een hele reeks aan vragen.”

“Vraag hulp, zo zie ik dat ik het al dan niet ken als ik moet antwoorden. Liever dit dan vragen of ik het kan, dat doet me twijfelen.”

“Als je een bericht krijgt van iemand anders waar je niet meteen een antwoord op hebt, vraag of je er later mag op antwoorden. Zo geef je jezelf wat tijd om je eigen leerstof af te werken. Zie de vragen van een ander niet als last, het is een herhaling voor jezelf over hoe goed je de leerstof al kent.”

“Verwacht niet van anderen dat die 24/7 online zijn en wordt niet boos als je eens wat langer op een antwoord moet wachten.”

“Geen opdringend gedrag (zoals vragen of je het gelezen hebt, twee vraagtekens gebruiken) of nutteloze vragen stellen”

7. Een babbel bij een moeilijk moment helpt altijd. Luister zonder oordeel.

Als je zelf ook aan het blokken bent en met stress te maken hebt, is het niet gemakkelijk om zonder oordeel en met volle aandacht voor de ander te luisteren. Je wil zelf ook graag vertellen hoe het met jou gaat. Je kan andermans stress niet wegnemen of zijn cursus voor hem blokken. Maar een **luisterend oor, begrip voor zijn situatie, er zijn** kan al veel betekenen voor een student.

- Laat de ander zijn verhaal vertellen, zonder te onderbreken met je eigen ervaringen
- Vraag naar gevoelens en gedachten om zo te begrijpen wat er in de andere omgaat
- Laat merken dat zijn of haar gevoelens en gedachten echt zijn, ook al lijken ze soms irreëel.
- Vermijd clichés als ‘dat lukt toch wel’.
- Toon dat je om hem of haar geeft.

Blijf steeds **voor jezelf zorgen** en geef je grenzen aan. Zorg dat je studieritme niet te veel onderbroken wordt. Je hebt er niets aan om stress te krijgen door andermans verhaal. Je bent geen hulpverlener. Als je grenzen bereikt zijn, help de ander hulp te zoeken.

"Vraag eens hoe het met me gaat. Ook als het bij jou wel goed gaat."

"Vraag even hoe het écht met mij gaat, maar laat het ook los. Eek anekdote of zo kan mijn gedachten in positieve zin verzetten"

"Iets lekkers bakken, grappige dingen doorsturen, mij even laten praten en op zijn minst doen alsof ze luisteren, hoeft niet per se echt luisteren te zijn"

"Interesse tonen in wat je studeert en niet oordelen over de manier waarop je studeert"

"Als ik panikeer gewoon even laten doen/ratelen, zeggen dat het goed komt zonder er een nog groter drama van te maken"

"Praten, ventileren, zagen werkt. Het mag, het kan en soms moet het ook echt."

"écht luisteren naar wat ik te zeggen heb, en geen standaardantwoord geven dat misschien wel bij jezelf past, maar niet bij mij."

"Gewoon luisteren, goedbedoelde adviezen kunnen soms nog extra stress veroorzaken."

"Zeg niet meteen dat alles goed komt en dat je het toch kan."

"Luisteren en twijfels niet afwimpelen met "dat lukt toch wel bij jou""

8. Motiveer elkaar, bv. met (onverwachte) berichtjes of leuke verrassingen.

"Mij terug aan het werk zetten als de vaste pauze tijd voorbij is"

"Confronteer me er gerust mee als je merkt dat ik weinig doe, dan kom ik tot het besef dat ik mij moet inzetten vooraleer het te laat is."

"Elkaar motiveren en aanmoedigen via lieve berichtjes"

"Mij blijven motiveren, ook al ben ik niet goed bezig"

"Bemoedigen en klachten bevestigen"

"Een smsje meer doet geen zeer."

"Laat mij weten waarom ik in eerste instantie ben begonnen met studeren en herinner mij hier aan als ik het wil opgeven."

"Geef mij gewoon eens de spreekwoordelijke schop onder mijn kont. Ik heb goed geleerd, ik moet mij geen zorgen maken. Zeg dat maar gewoon, ik durf dat zelf al eens vergeten."

"Zeggen dat de resultaten van de examens niet zo belangrijk of bepalend voor je leven zijn dan het soms lijkt"

9. Gun elkaar af en toe rust.

“Laat mij vooral met rust als ik geen hulp nodig heb, tenzij er nieuws is over een samenvatting natuurlijk.”

“Uren afspreken waartussen je niet bereikbaar zult zijn”

“Mij vooral gerust laten enkele momenten voor het examen”

“Zijt stil”

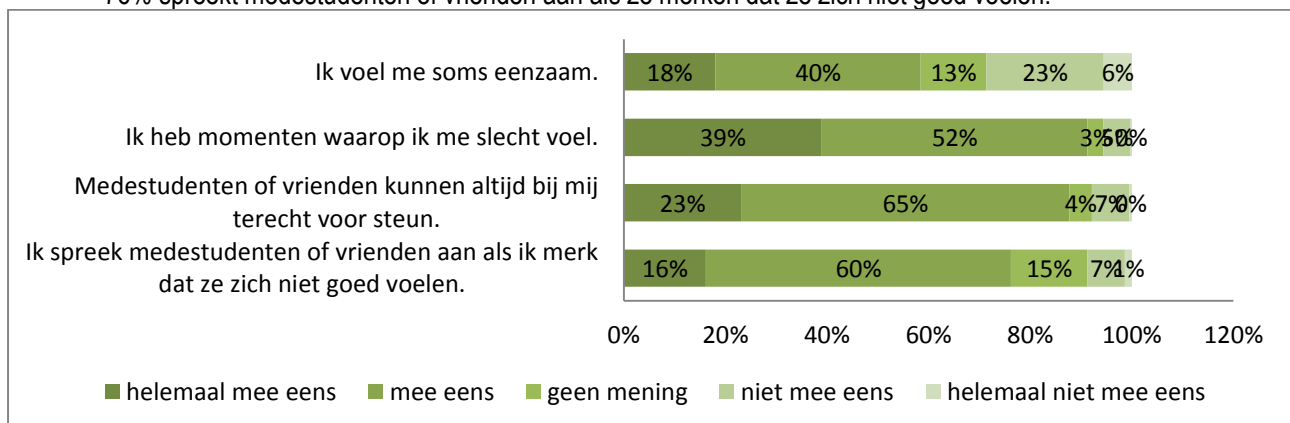
“Spreek op voorhand af wat je na een examen ga doen en probeer elkaar tussen die afspraken zo weinig mogelijk te storen met vragen en dergelijke”

“Focus vooral op wat jij nodig hebt tijdens de blok”

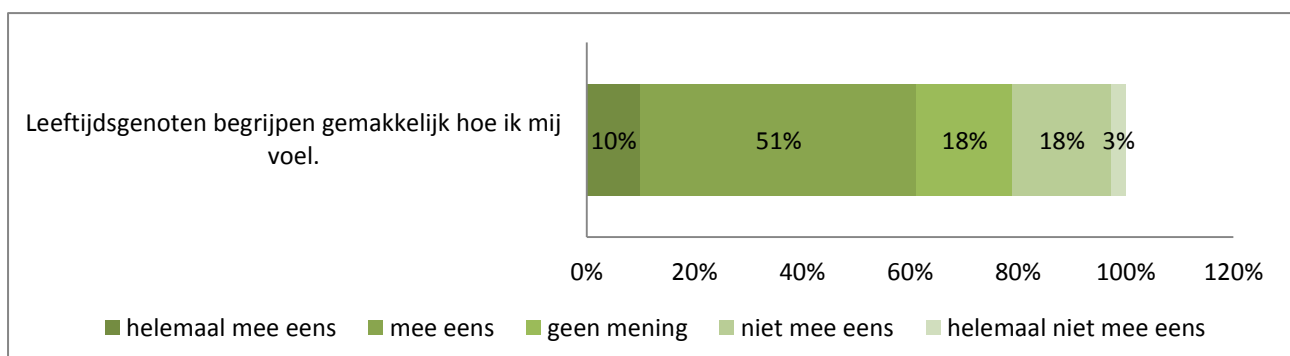
De relatie van jongeren met elkaar (stellingen over de examenperiode)

Ook al is de blok voor henzelf soms eenzaam of lastig, studenten willen er tijdens de blok- en examenperiode zijn voor elkaar als het moeilijk gaat.

- 88% van de studenten in onze bevraging geeft aan dat medestudenten of vrienden altijd bij hen terecht kunnen voor steun.
- 76% spreekt medestudenten of vrienden aan als ze merken dat ze zich niet goed voelen.



Over het algemeen voelen ze zich wel heel goed begrepen bij elkaar.



Maar het lukt niet altijd om bij elkaar gehoor te vinden. Een groot deel van de studenten wil de anderen gewoon niet belasten als hij zich niet goed voelt.

- Bijna een kwart van de respondenten vindt niet gemakkelijk iemand bij zijn leeftijdsgenoten om mee te praten als hij zich niet goed voelt.
- Een kwart van de studenten wordt niet aangesproken door leeftijdsgenoten die zien dat hij of zij zich niet goed voelt.

