

Hoeveel punten krijg ik voor mijn bambi-ogen?

Zoek je een nieuwe aanpak? Teleblok is van 28/5 t.e.m. 27/6 dagelijks bereikbaar voor een anoniem chatgesprek tussen 18 en 23 uur.

www.teleblok.be

teleblok
samen met 



Hoe goed doen de ouders van studenten het tijdens de examenperiode?

De examenperiode is voor studenten heel stresserend. Liefst 88% van de studenten heeft minstens een paar keer tijdens de examenperiode momenten dat hij zich niet goed in zijn vel voelt. Ouders voelen enorm mee met hun kind en proberen te ondersteunen waar ze kunnen. Maar voor hen is het ook niet altijd even simpel. Teleblok biedt een luisterend oor aan voor studenten tijdens de blok, maar ouders zijn even welkom.

De bevraging

Dit document bevat de resultaten van een bevraging bij 1279 ouders van studenten en 2228 studenten. Voorafgaand is achtergrondinformatie verzameld vanuit wetenschappelijk onderzoek, vanuit een focusgroep met 12 studenten van de studie gezinswetenschappen en verschillende gesprekken met individuele ouders.

Enquête bij studenten

2228 deelnemers, waarvan

Studieniveau

- 94% studenten hoger onderwijs
- 4% studenten uit de derde graad van de middelbare school, deze zijn uit de resultaten van deze enquête gefilterd.
- 43 respondenten geen van bovenstaande, deze zijn meteen uit de enquête geleid

Geslacht

- 15,72% jongens
- 83,66% meisjes
- 0,63% X

Studielocatie

- 73% voornamelijk thuis
- 16% voornamelijk op kot
- 11% voornamelijk ergens anders

Om verschillen in opvattingen op te merken, zijn bij elke vraag zijn de antwoorden vergeleken op vlak van:

- meisjes versus jongens
- studenten naargelang ze thuis, op kot of elders studeren
- of studenten de laatste examenperiode als heel lastig of helemaal niet lastig hebben ervaren
- of ze de enquête invullen met hun moeder of vader in gedachten
- of hun ouder zelf wel of niet heeft verder gestudeerd in het hoger onderwijs
- de aard van de relatie met hun ouders

Enquête bij ouders

1279 deelnemers, waarvan

Hoedanigheid

- 79% (stief)moeders
- 19% (stief)vaders
- 2,35% geen van bovenstaande. Deze zijn meteen uit de enquête geleid.

Eigen studieniveau

- 24% universitair onderwijs
- 56% hoger niet-universitair onderwijs
- 20% geen van bovenstaande

Relatie met hun student

Bijna alle ouders geven aan dat ze in hun student geloven en dat ze (heel) open tegenover hun student zijn. De meeste ouders hun student zelf open naar zijn ouders toe, maar voor een vijfde is dit niet zo. De ouders zijn eerder verdeeld of ze streng zijn tegenover hun student en of ze druk leggen op hun student.

Om verschillen in opvattingen op te merken, zijn bij elke vraag zijn de antwoorden vergeleken van:

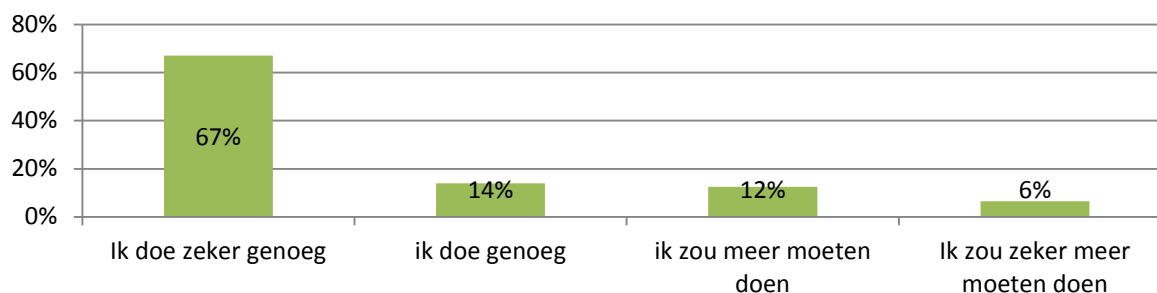
- moeders en vaders
- ouders met verschillende studieniveaus
- ouders die over hun zoon of dochter getuigen
- of hun student thuis, op kot of elders studeert.

Het rapport, hoe goed doen ouders het?

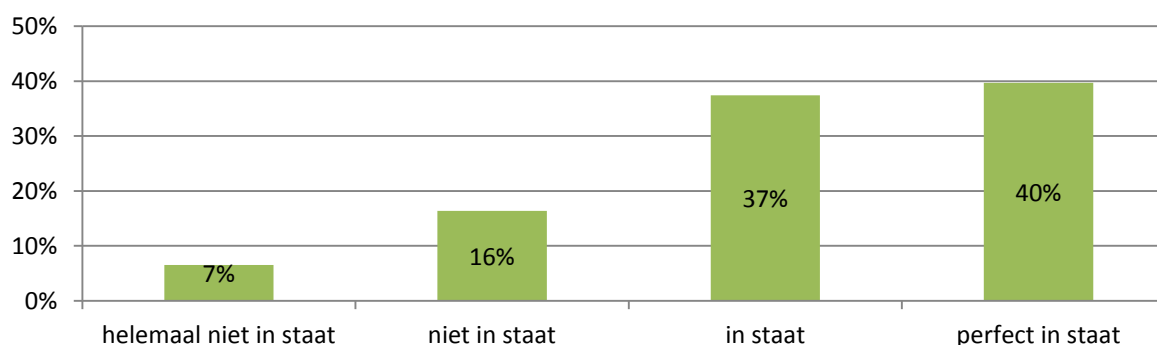
Volgens de ouders: geslaagd!

De meeste ouders hebben het gevoel dat ze genoeg doen voor hun kind. Ouders voelen zich in het algemeen in staat om hun student goed te ondersteunen en hebben ook het gevoel dat ze hun student vooruit kunnen helpen. Voor 35% van de ouders valt dit minder goed mee. Zij hebben het gevoel dat hun acties of ondersteuning hun student niet verder helpt.

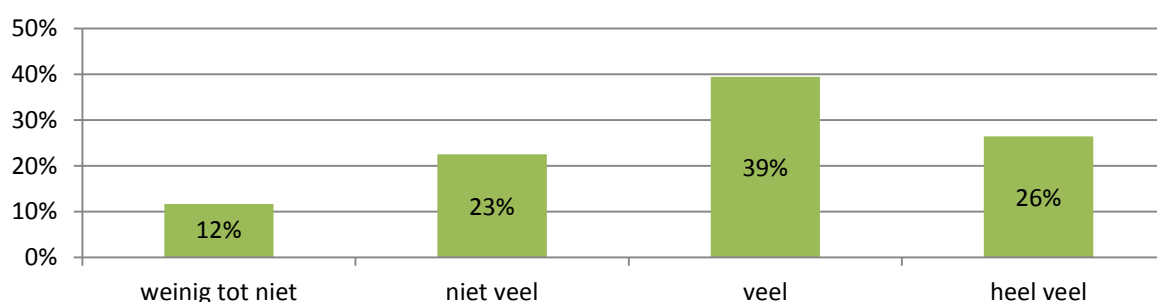
Heb je het gevoel dat je genoeg doet voor je student? Of vind je eerder dat je nog meer zou moeten doen om hem/haar te ondersteunen?



In welke mate voel jij je in staat om jouw student goed te ondersteunen tijdens de examenperiode?



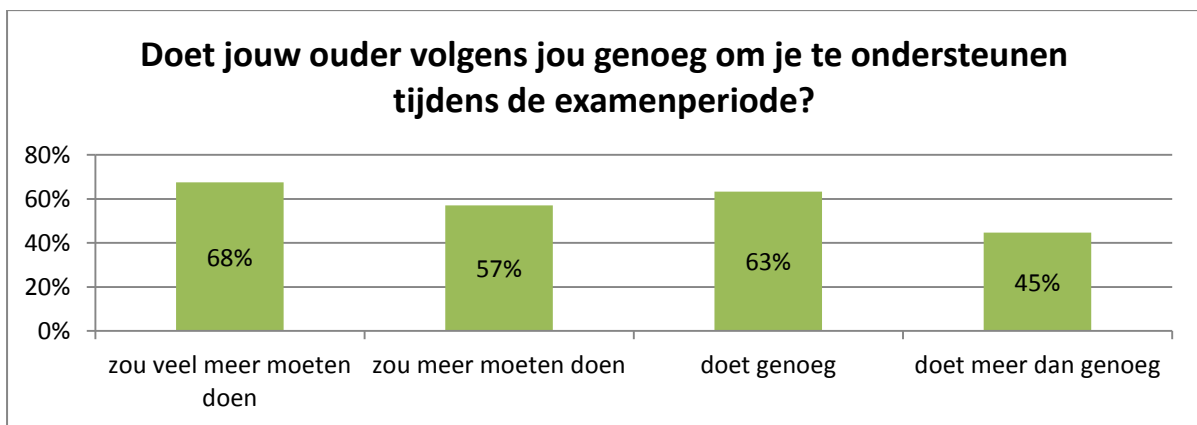
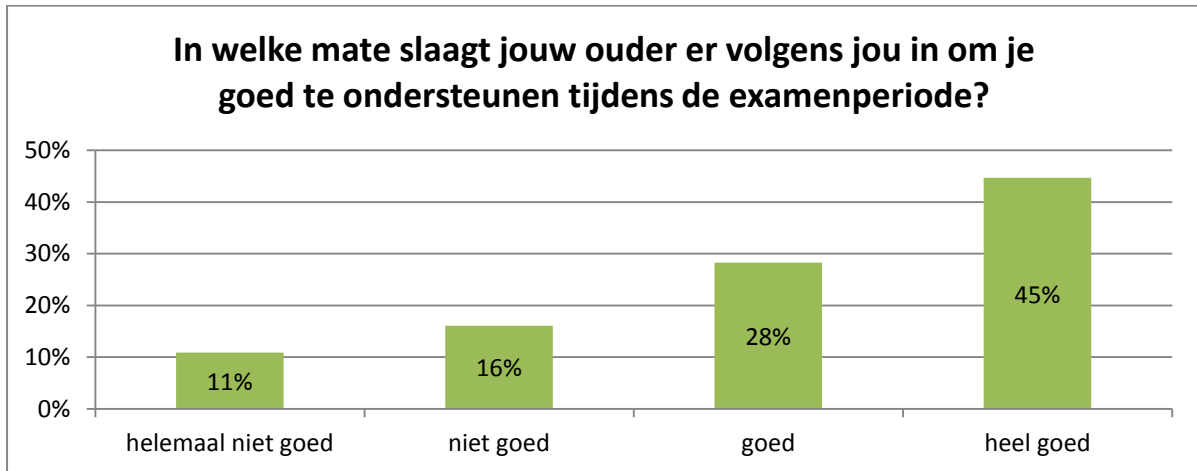
In welke mate heb jij het gevoel dat jouw ondersteuning of acties je student vooruit helpen tijdens de blok- en examenperiode?



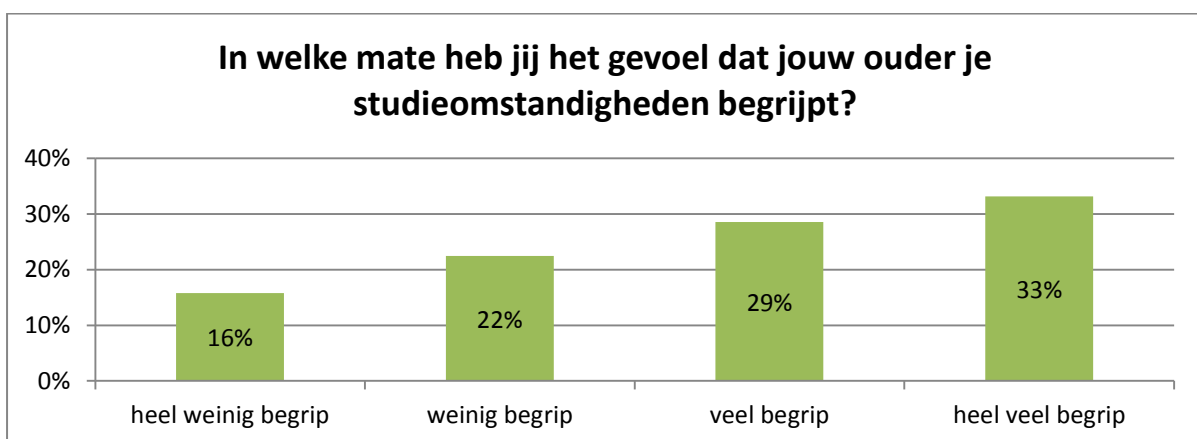
En volgens de studenten?

Ook geslaagd! Ouders krijgen van hun studenten een gemiddelde van 66,58% op de taak: ondersteunen tijdens de examenperiode. Dat is bijna een onderscheiding. De meeste ouders mogen zich een schouderklop geven: geslaagd! De meeste ouders doen voor hun student ook genoeg om hem te ondersteunen.

Studenten die tijdens de blok zelden momenten hebben dat ze zich niet goed in hun vel voelen, geven meer punten aan hun ouders, zowel op vlak van genoeg doen, als op vlak van goed te ondersteunen.



Iets minder scoort de student zijn ouders op het begrijpen van zijn studieomstandigheden. Gemiddeld behalen ouders 59%.



De examens hebben impact op de ouders en de sfeer thuis

slecht slapen door de stress die in huis hangt

Zeer stressvol, beter te verteren als ik zelf niet veel moet werken!

intense periode met meer en langere stiltes - af en toe gespannen sfeertje, af en toe zeer mooie momenten, af en toe verdriet, af en toe zeer plezierige lachbuien, ... heel wat emoties door elkaar met één duidelijk doel: zo goed mogelijk eindigen.

Een stresserende tijd, waarin ik me zelf in mijn bewegingsvrijheid sterk beperkt voel.

Ik erger me als ik zie dat hij op zijn gsm bezig is, niets doet alhoewel het soms pauze is die hij neemt.

Anderzijds genieten van extra vertoetelen van studenten en dankbaarheid die je daarvoor ervaart.

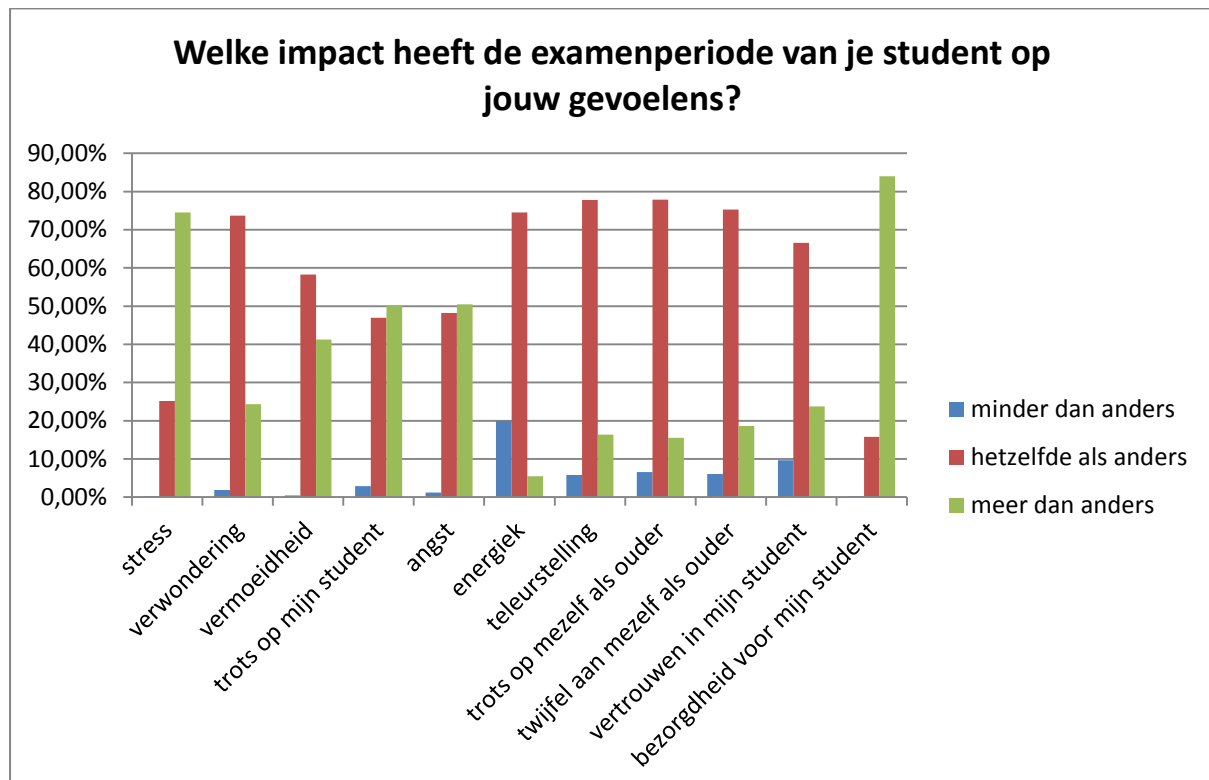
Aangezien mijn student op kot zit, ben ik onwetend over hoeveel hij studeert en of het goed gaat. Dit zorgt voor extra spanning bij mezelf

Intensieve periode : speciale wensen qua voeding, tussendoortjes, ... rommel accepteren, soms korte antwoorden aanvaarden, geen hulp in huishouden in die periode, maar heel trots op wat ze doet!

Je zou willen helpen maar je kan niet veel doen. Harde inspanningen worden niet altijd beloond. Veel twijfel, is het niet te zwaar, was het wel een goed idee ...

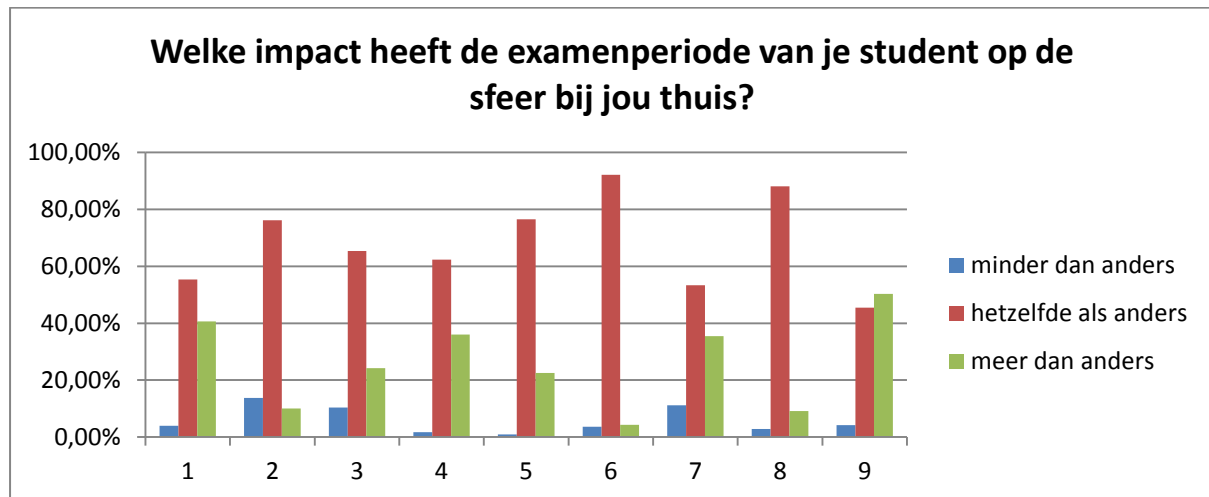
De gevoelens van de ouders

De examenperiode is op emotioneel vlak ook voor de ouders een zware periode. Drie kwart van alle ouders voelt tijdens de examens meer stress dan anders. 84% van de ouders voelt meer bezorgdheid voor zijn student dan anders. De helft van alle ouders voelen meer trots voor zijn student, maar ook meer angst dan buiten de examenperiode. Ook opvallend: 41% van de ouders voelt zich meer vermoeid tijdens de examenperiode en 20% voelt zich minder energiek dan anders. Bij moeders komen gevoelens van stress, vermoeidheid en angst ongeveer 10 procent meer voor dan bij vaders. Omgekeerd tonen 10% meer vaders trots op zichzelf als ouder dan moeders.



De situatie thuis

Voor de meeste ouders verandert de situatie thuis niet zoveel door de examenperiode. Waar toch in veel huishoudens wel een verandering merkbaar is, is dat enerzijds door een intensere relatie met de student. 50% van de ouders geeft aan meer warme momenten met zijn student te hebben (bv. knuffel of dankbaarheid), dit uit zich iets sterker bij moeders dan bij vaders. 35,5% van de ouders heeft meer intense gesprekken met zijn student. Anderzijds heeft de examenperiode in veel gezinnen een negatief effect: meer dan anders een gespannen relatie tussen de ouder en de student (41%) of spanning bij de andere kinderen door de examens van broer of zus, bv. omdat ze stil moeten zijn (36%).



- 1 gespannen relatie tussen mij en mijn student
- 2 stevige ruzie met mijn student
- 3 samen eten met mijn student
- 4 spanning bij de andere kinderen door de examens van broer of zus (bv. omdat ze stil moeten zijn)
- 5 gespannen relatie tussen mij en mijn partner
- 6 stevige ruzie met mijn partner
- 7 intense gesprekken met mijn student
- 8 huilbui van mij of mijn partner
- 9 'warme' momenten met mijn student (bv. knuffel, dankbaarheid uiten)

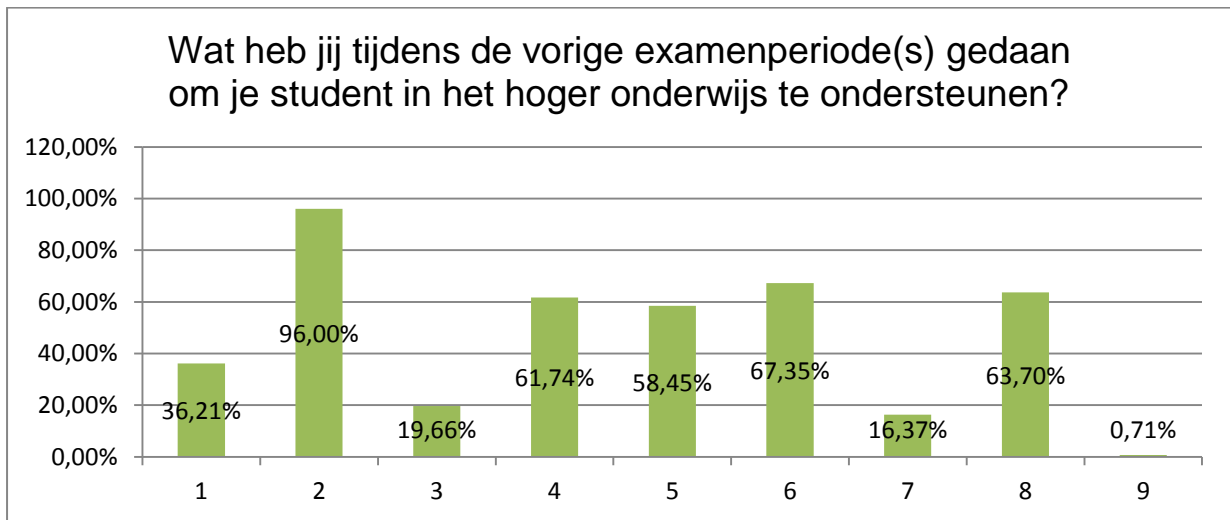
Steun de ondersteuners!

De meeste ouders (55%) vinden steun bij hun partner, om even te ventileren over hun gevoelens met betrekking tot de student en de examenperiode. Opvallend: mannen vinden meer steun bij hun partner dan vrouwen. Waar vooral de moeders steun vinden, zijn vrienden of collega's die ook studerende kinderen hebben (49,63% van de moeders). Daarentegen vindt 44% van de ouders niet tot zelden steun bij vrienden of collega's zonder studerende kinderen. Waarschijnlijk helpt het delen van dezelfde situatie om zich te herkennen in elkaars verhalen en begrip te vinden bij elkaar. Het minst gemakkelijk (51%) gaan ouders bij hun eigen ouders stoom afblazen.

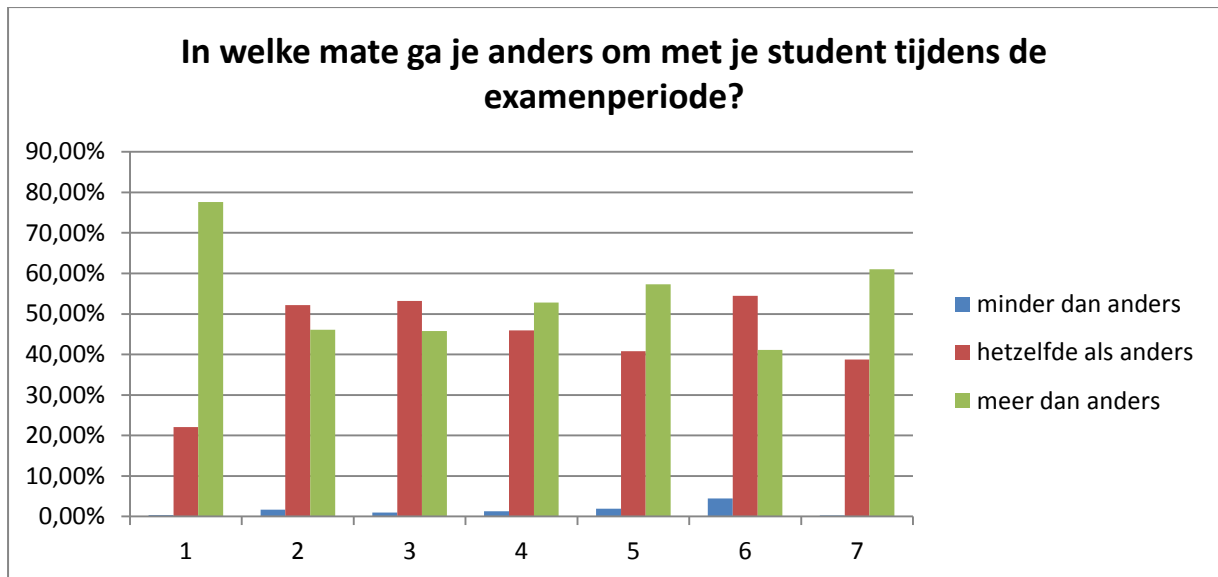
En wat is nu de beste ondersteuning?

Wat doen ouders?

Hoe ondersteunen ouders hun student? Bijna alle ouders (96%) vragen na een examen hoe het geweest is. De meeste ouders (77%) verwennen hun student meer dan anders met lievelingseten, een volle voorraadkast of tussendoortjes. Vooral de moeders nemen dit op. 61% van de ouders geeft zijn student vaker een complimentje. Ongeveer twee derde van de ouders (vooral moeders en ouders die zelf verder gestudeerd hebben) houdt via een kalender bij wanneer de examens vallen. Twee derde van de ouders moedigt hun student aan om terug te beginnen studeren en probeert de druk wat te verminderen door te relativeren. Vooral ouders die zelf verder hebben gestudeerd, specifiek op universitair niveau, relativeren de resultaten. Meer dan de helft van de ouders (57%) gaat, meer dan anders, in gesprek met hun student over hoe het met hem gaat. De helft van de ouders (53%) loopt op eieren en zal opmerkingen over zijn student inslikken om discussie te vermijden.



- 1 mijn student brengen naar of halen van het examen
- 2 regelmatig na een examen vragen hoe het examen geweest is
- 3 mijn student belonen bij goede punten
- 4 mijn student aanmoedigen om terug te beginnen studeren
- 5 mijn student aanmoedigen om pauze te nemen
- 6 zelf bijhouden in een agenda of kalender wanneer de examens van mijn student vallen
- 7 mijn student helpen bij het studeren (bv. planning opstellen, opvragen)
- 8 de druk verminderen door te relativeren
- 9 Geen van bovenstaande



- 1 mijn student verwennen met lievelingseten, een volle voorraadkast of tussendoortjes
- 2 ervoor zorgen dat ik vaak thuis kan zijn bij mijn student
- 3 huishoudelijke taken overnemen van mijn student
- 4 opmerkingen over mijn student inslikken om discussie te vermijden
- 5 in gesprek gaan met mijn student over hoe het met hem gaat
- 6 bellen of chatten met mijn student
- 7 mijn student een compliment geven

Waar houden studenten (niet) van tijdens de blok?

Hiermee kan je als ouder scoren!

- Ouders doen het goed. Algemeen zijn studenten echt blij met wat hun ouders doen voor hen tijdens de examenperiode.
- Het meest van al appreciëren de studenten dat hun ouders elke dag **maaltijden** klaarmaken, dat ze de student zoveel mogelijk **gerust laten** en dat ze na een examen **hoe het geweest is**.
- Ouders die regelmatig zeggen **dat het wel goed zal komen**, doen hun student daarmee plezier. 57% van de studenten vindt dit (heel) goed.
- Wat vindt bijna geen enkele student vervelend? Als zijn ouder hem **minder taken** in het huishouden laat opnemen tijdens de examens, als de ouder hem naar het examen of station **brengt op ophaalt** en als de ouder **rekening houdt** met de studies, bv. om het tijdstip van het eten te bepalen.

Don't!

- **Negatieve opmerkingen** geven over het gebruik van smartphone, tablet, TV of computer is iets dat bijna alle studenten die dit meemaken echt vervelend vinden.
- 62% van de studenten zien geen **zichtbare stress bij hun ouder**. De studenten die dit wel opmerken, vinden dit niet leuk.

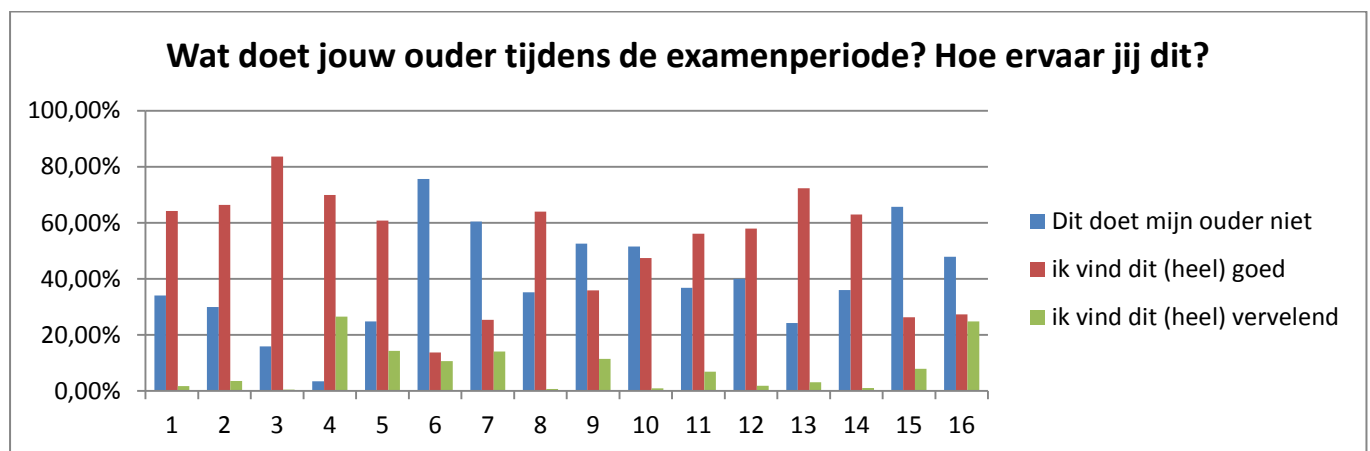
Ondersteunen is maatwerk

- **Veel hangt af van de student zelf** of hij iets wel of niet leuk vindt. Waar de meeste studenten appreciëren dat hun ouder vraagt hoe het examen geweest is, vindt een kwart van de studenten dit **juist wel vervelend**.
- De helft van de studenten vind het goed dat zijn ouder duidelijk toont als hij **niet tevreden** is met zijn punten. De andere helft vindt dat heel vervelend. De ene student apprecieert dat zijn ouder het **belang van een diploma** en goede resultaten benadrukt, voor de andere student is dit helemaal andersom.
- Ouders van studenten hoger onderwijs **helpen bijna nooit bij het studeren** (opvragen, planning opstellen, ...). Studenten wiens ouders dat wel doen, vinden ook dit heel wisselend goed of juist vervelend.
- De helft van de ouders durft al eens zijn student **aan te porren om terug te beginnen te studeren na een pauze**. Ook hier zijn studenten verdeeld over, ongeveer de helft vindt dit (heel) goed, de andere helft (heel) vervelend.

Als het moeilijk gaat

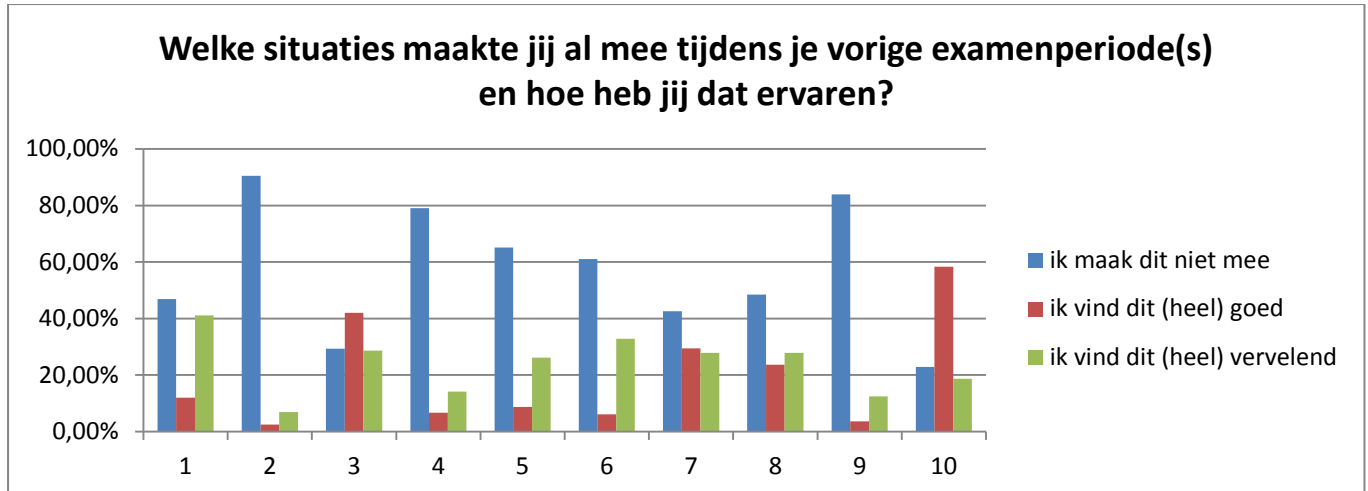
Studenten die aangeven dat ze tijdens de blok vaak of altijd momenten hebben dat ze zich niet goed in hun vel voelen, geven net iets vaker aan dat hun ouder minder ondersteuning biedt, vooral dan in de vorm van maaltijden klaarmaken, stil zijn in huis, me zoveel mogelijk met rust laten, rekening houden met mijn studie.

Studenten met meer moeilijke momenten ervaren over het algemeen meer dat hun ouders negatieve opmerkingen maken over smartphone, tablet, TV of computer, dat hun ouders meer stress tonen door de examens en dat hun ouders regelmatig het belang van een diploma en goede resultaten benadrukken. Deze situaties worden telkens als (heel) vervelend ervaren.



- 1 Verwennen (met hapjes, dessertjes, lievelingseten)
- 2 Kleine aanmoedigingen (bv. kaartje, knuffel, motiverend woordje, ...)
- 3 Maaltijden klaarmaken voor mij
- 4 Vragen hoe het examen geweest is
- 5 Vragen hoe het met mij gaat
- 6 Me helpen bij het studeren (bv. opvragen, planning opstellen, ...)
- 7 Vaker thuis zijn
- 8 Mij minder taken in het huishouden laten opnemen
- 9 De examens relativeren om de druk te verminderen
- 10 Me naar het examen of het station brengen of ophalen
- 11 Mij motiveren met een peptalk

- 12 Stil zijn in huis
- 13 Me zoveel mogelijk gerust laten
- 14 Rekening houden met mijn studie, bv. om tijdstip van het eten te bepalen of wanneer gasten uit te nodigen
- 15 Me 's ochtends wekken
- 16 Me aanporren om terug te beginnen te studeren na een pauze



- 1 Mijn ouder geeft negatieve opmerkingen over mijn gebruik van smartphone, tablet, TV of computer.
- 2 Mijn ouder pakt mijn gsm, smartphone, tablet of laptop af.
- 3 Mijn ouder stelt regelmatig vragen over de examens, mijn vakken of mijn studiemethode.
- 4 Mijn ouder zegt dat studeren in zijn/haar tijd gemakkelijker was.
- 5 Mijn ouder vraagt me regelmatig om mee te helpen in het huishouden.
- 6 Mijn ouder heeft zichtbaar stress door mijn examens.
- 7 Mijn ouder benadrukt regelmatig het belang van een diploma en goede resultaten.
- 8 Mijn ouder toont het duidelijk als hij of zij niet tevreden is met mijn punten.
- 9 Mijn ouder heeft een ander idee dan ik over het belang van een diploma.
- 10 Mijn ouder zegt regelmatig dat het wel goed zal komen.

Wat kan een ouder het beste doen vlak na een examen?

1. Luisteren, maar ook niet te veel vragen stellen. Laat de student zelf aangeven of en wat hij vertelt.
 - a. Praten over hoe het examen ging, geïnteresseerder zijn dan enkel het woord "goed" of "slecht" of "sommige delen goed, sommige delen slecht" of "ik weet het niet" of "bwa, wel goed denk ik" te horen en daar niet verder over door te vragen. Dus net wel doorvragen hoe het komt, waar ik mee zit, ...
 - b. Er voor mij zijn wanneer ik iets wil vertellen, en me steunen wanneer het slecht gegaan is!
 - c. Mij bellen om te vragen hoe het was en meegaan in mijn verhaal.
 - d. Een luisterend oor bieden en vragen hoe het gegaan is en open staan voor welke punten dan ook achteraf.
 - e. niet over het examen spreken, als ik dat wil zal ik er zelf wel over beginnen
 - f. Mij bellen ik woon niet thuis tijdens de examens
2. Afhankelijk van de resultaten
 - a. Bespreken hoe het examen ging. Wanneer het examen goed ging is het altijd wel leuk om samen even iets leuk te doen, bv. een wandelingetje maken of samen iets

gaan eten. Wanneer het examen minder goed ging heb ik graag dat mijn mama/papa luistert naar mij omdat ik dan meestal even van mijn frustraties/verdriet af wil.

3. Helpen ontspannen
 - a. Leuke dingen samen plannen.
 - b. Mij laten afspreken met vrienden en me laten uitslapen
 - c. Ondersteuning bieden als het niet zo goed is geweest en zorgen voor een fijne afleiding en ontspanning. Niet zeggen dat je meteen moet beginnen leren voor een volgend examen.
 - d. Me vragen hoe het was en me even laten ontspannen, dus niet vragen wanneer ik het volgende vak ga beginnen studeren
4. Verwennen
 - a. Lekker en gezond koken
 - b. Mij gewoon laten doen en zorgen dat ik naar niks anders moet omkijken dan mijn examens.
 - c. Bij het thuiskomen vind ik het altijd fijn als er een fruitsla of ander vieruurtje klaarstaat.
5. Gerust laten
 - a. Me even laten tenzij ik er zelf over begin.
 - b. Niet te veel vragen stellen.
 - c. Rust creëren in huis. Of de rust aanhouden; geen spelletjes met van die vervelende candy-crush achtige muziek spelen met de muziek luid, bijvoorbeeld.
 - d. Mij even met rust laten, en na een uurtje misschien samen iets gaan drinken om te ontspannen

Wat zijn de meest vervelende vragen die een ouder soms stelt aan zijn student tijdens de examenperiode?

- Studieplanning
 - o Wanneer heb je uw volgende examen? (=> datum 100 meegedeeld en het nog niet weten)
 - o "Zit je op schema?" (ik heb nooit een schema)
 - o Mijn ouder vraagt bijna elke dag: 'zit je nog op schema? Die vraag is nu al zo vaak gesteld dat ik er nerveus van word.
 - o Heb je genoeg tijd? - Uiteraard niet :-P
 - o Zou je daar wel naar toe gaan/moet je niet studeren?
 - o "Ge hebt gelijk nog ni veel gestudeerd vandaag he, moede gij ni weer beginnen?"
 - o hoeveel uren heb je vandaag gestudeerd?
 - o Is het echt nodig om zo veel te studeren? Kunnen we niet gaan winkelen?
- Gaat het lukken?
- Opjagen
 - o 'Moet je niet wat meer tijd aan je studie spenderen?'
 - o Zou je niet wat meer studeren? Zou je niet wat vroeger opstaan? Zou je niet wat minder pauze nemen? En nog van die vragen.
 - o Na een examen: Moet je niet aan je volgende vak beginnen?
 - o "Ga je nog lang doordo?"
 - o Hoeveel pagina's moet je nog doen?
 - o Hoe studeer je dat vak? Ben je zeker dat je genoeg gestudeerd hebt?
 - o Ga je na het eten nog terug studeren? (Tuurlijk, alsof ik een keuze heb)
- Als het niet zo goed vlot
 - o Oe kommet? met een gefrustreerde/bijna boze blik
 - o Hoe komt het dat je nog niet alles hebt gestudeerd?

- Blijven doorvragen wanneer een examen niet goed gegaan is
- Vlak voor een examen
 - hoeveel heb je gestudeerd voor het examen?
 - ge hebt toch goed gestudeerd?
 - Welk vak heb je morgen? Wat houdt dat in? En is het moeilijk?
- Na een examen
 - "Je hebt jouw vragen toch goed gelezen he?"
 - 3 dagen na mijn examen bellen en vragen 'hoe was uw examen vandaag ' terwijl mijn examens op de kalender staan.
 - Vragen 'hoe is het gegaan?' want ik kan dit niet goed inschatten en zeg meestal 'goed' om er van af te zijn
 - Hoeveel vragen hebt ge open gelaten?
 - "Wat vroegen ze allemaal op het examen?"
- Punten
 - 'Hoe hebben de anderen het gedaan?'
 - "Heb je achteraf geen antwoorden kunnen vergelijken met medestudenten?"
 - Denk je dat je geslaagd ga zijn? (Ik vind dit steeds een moeilijke vraag)
 - Ben je erdoor? Ik kan dit niet weten en het geeft me alleen maar stress om erover na te denken.
 - Ik haat de vraag "Hoeveel denk je dat je zal hebben op 20?"
 - "Voor hoeveel examens denk je dat je er zal door zijn?"
 - Wat ga je doen als je buist?
 - Je gaat toch niet teveel herexamens hebben?
 - Geloof je zelf dat je gaat slagen dit jaar?
 - "welke richting ga je doen als het mislukt"
- Bemoederen
 - Wat wil je eten? (Voor de 20ste keer)
 - Telkens vragen of ik honger heb als ik mijn kamer verlaat

Lastige momenten

Als ze niets laat weten na een examen.

Als hij thuiskomt na een slecht examen, is moeilijk om hem dan op te peppen en door te gaan

Het afwachten tot de resultaten, zo weinig mogelijk erover beginnen

Faalangst. Ik wist niet hoe ik daar mee om moest gaan.

Ruzie met haar toenmalig vriendje, waardoor ze soms plots wegliep van haar studies.

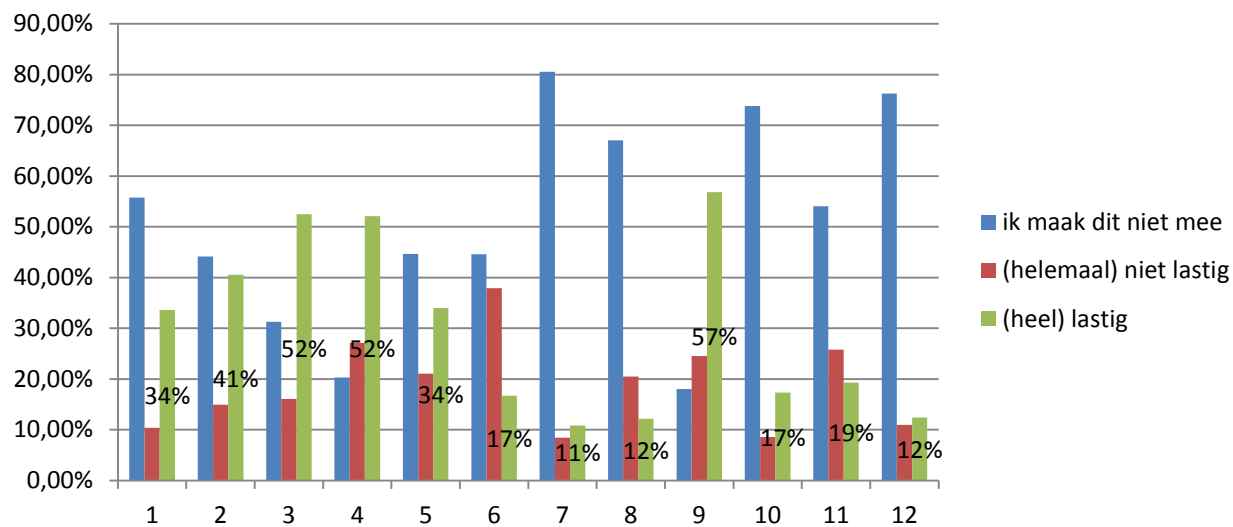
Overdreven lang studeren en te weinig nachtrust nemen met gevaar tot uitputting

De avond voor een examen als ontspanning nog even bij vrienden op bezoek en dan veel te lang wegblijven. Ik zwijg lijdzaam ;-)

Te laat starten met studeren en dan een stuk van de nacht doordoen

Wat maakt de blok stresserend voor ouders? Het meeste last ondervinden ouders door ... stress bij de studenten. Meer dan de helft van de ouders, vooral de moeders, vindt het (heel) lastig dat hun student veel stress heeft tijdens de examenperiode. Ouders, ook hier vooral moeders, vinden het ook lastig dat hun student enorm prikkelbaar is tijdens de examenperiode (52%) en dat hun student te veel bezig is met zijn smartphone, tablet of de TV (52%). Over het algemeen vinden vaders deze situaties net iets minder lastig dan moeders.

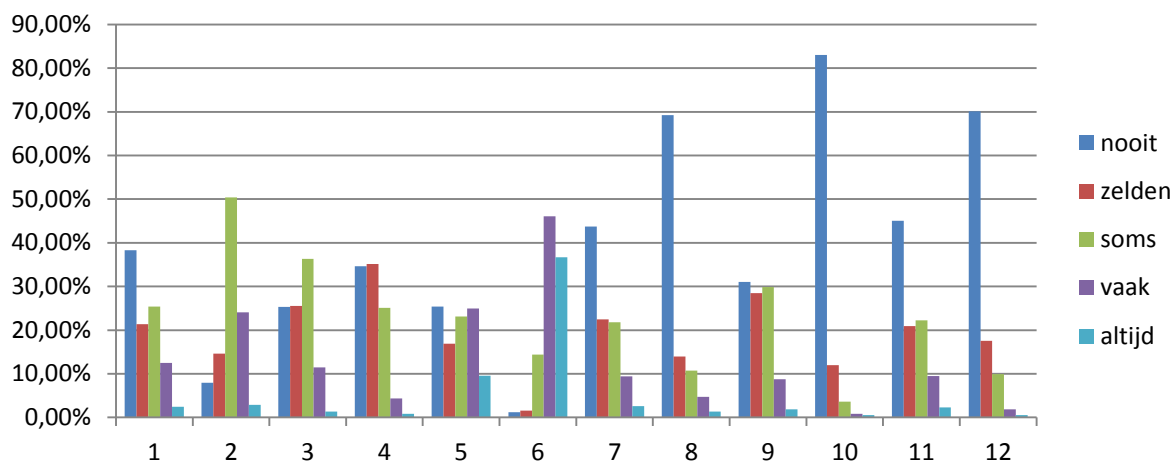
Welke situaties maakte jij al mee met je student en hoe ervaar jij deze situaties?



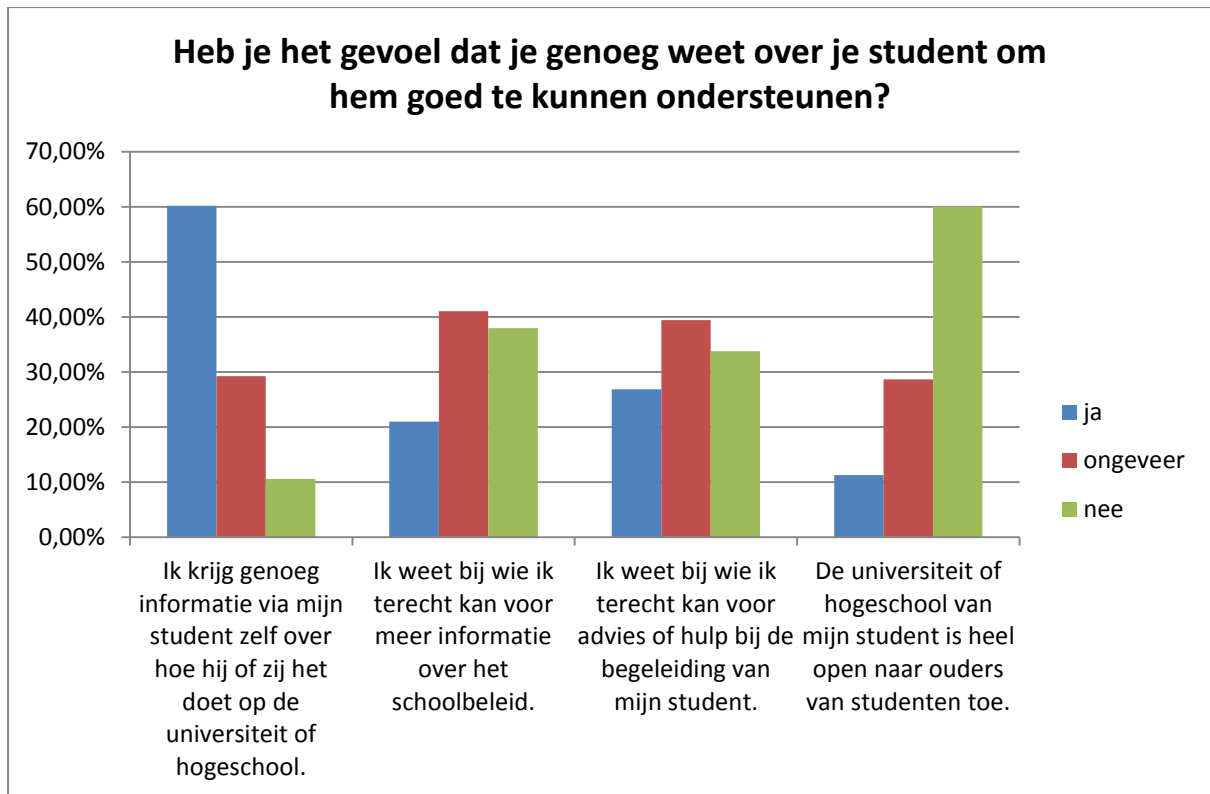
- 1 Mijn student vertelt weinig tot niets over de examens en hoe het gaat.
- 2 Mijn student blijft naar mijn gevoel te lang in bed 's morgens.
- 3 Mijn student is naar mijn gevoel te veel bezig met zijn smartphone, laptop, tablet of de TV.
- 4 Mijn student is enorm prikkelbaar tijdens de examenperiode.
- 5 Mijn student antwoordt kortaf op mijn vraag hoe het examen geweest is.
- 6 Mijn student wil niet dat ik hem help.
- 7 Mijn student gaat naar mijn gevoel te veel uit met vrienden tijdens de examenperiode.
- 8 Mijn student komt niet op tijd naar beneden om te eten.
- 9 Mijn student heeft veel last van stress tijdens de examenperiode.
- 10 Mijn student is niet of heel weinig gemotiveerd.
- 11 Mijn student studeert te veel.
- 12 Mijn student heeft een ander idee over het belang van zijn diploma dan ik.

Op de momenten dat hun student het echt lastig had, proberen de meeste ouders te ondersteunen door aan te moedigen. Een kwart van de ouders, vooral moeders, heeft al eens een gesprek gestart over wat de ouder opmerkt bij de student en hoe dat ervaren wordt. Bijna geen van de ouders (89%) zal door straffen proberen zijn student terug op het goede pad te brengen. Slechts 1 op 10 van de ouders zoekt vaak of altijd hulp of advies bij derden (vrienden, familie, collega's), slechts 6% zoekt regelmatig hulp of advies bij instanties zoals de dienst studentenvoorzieningen, CAW of Teleblok. Ongeveer een derde van de ouders weet niet bij wie ze terecht kunnen voor meer informatie over het schoolbeleid of bij wie ze terecht kunnen voor advies of hulp bij de begeleiding van zijn student.

Wat heb jij al gedaan op momenten dat je student naar jouw gevoel bijsturing of hulp nodig had tijdens de examenperiode?



- 1 Regels afspreken (bv. rond gebruik smartphone of uur opstaan)
- 2 Gesprek starten over wat jij opmerkt bij je student en hoe je dat ervaart
- 3 (Schertsend) opmerkingen over maken om je mening duidelijk te maken
- 4 Boos worden
- 5 Niets, mijn student is zelf verantwoordelijk
- 6 Aanmoedigen
- 7 Online informatie zoeken over studiemoeilijkheden
- 8 Hulp of advies vragen bij instanties, bv. dienst studentenvoorzieningen, CAW, Teleblok
- 9 Hulp of advies vragen aan derden, bv. vrienden, familie, collega's
- 10 Straffen, bv. niet naar een festival mogen
- 11 Beloning in het vooruitzicht stellen om te motiveren
- 12 Op een non-verbale manier je boodschap duidelijk maken (bv. met de deuren slaan, stofzuigen om je student wakker te maken)



Wie is verantwoordelijk voor de goede/slechte punten?

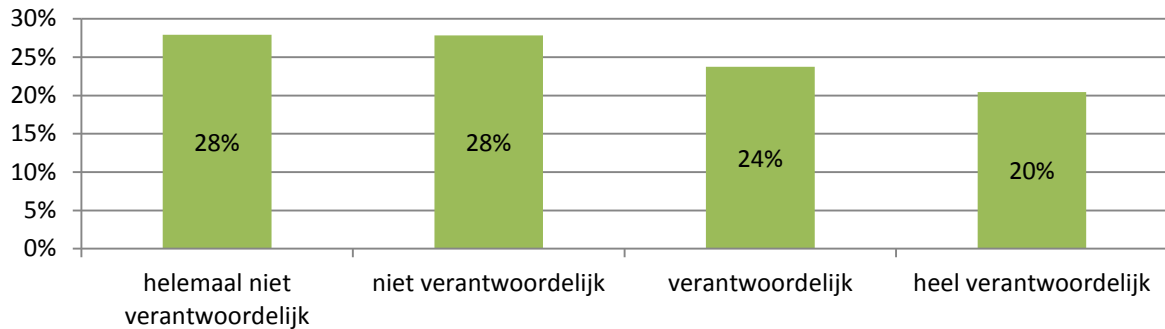
De helft van de ouders voelt zich (redelijk) verantwoordelijk voor de studieprestaties van zijn student. Zij leven volop mee en zijn vooral bezorgd voor de toekomst van hun student. Zoals één ouder het stelt: “Ik vind het mijn verantwoordelijkheid om hem te leiden naar een diploma. Hij koos zelf voor hogeschool en een richting die hem ligt. Nu moet ik ook doorzetten tot hij dat diploma haalt, al duurt het langer. Ik vind het belangrijk dat hij uiteindelijk alle kansen gekregen heeft om te bereiken wat hij wil.”

Studeren kost best veel geld en over die investering wil je ook waken. “Ik vind het moeilijk te verteren dat ze meerderjarig zijn en wij toch financieel verantwoordelijk blijven...”.

Sommige ouders voelen zich verantwoordelijk omdat zij hun rol als ouder best belangrijk vinden: “Ik kan natuurlijk niet studeren in de plaats van mijn student. Toch denk ik dat het belangrijk is om uw student te ondersteunen en als ouder uw appreciatie uit te spreken over de studies en inzet van uw kind.” Of ook wel: “ik denk dat je als ouder het verschil maakt, dus is het belangrijk wat je doet”.

De andere helft voelt zich eerder niet verantwoordelijk voor die studieprestaties. Zij vinden het wel hun taak om voor een goed studeerklimaat te zorgen, te steunen en de student te faciliteren. Het studeren zelf is de verantwoordelijkheid van de student zelf. Zij moeten het doen en de keuzes maken. “Ik toon wel begrip bij moeilijkheden en stress, maar ze moeten het wel zelf klaarspelen. Ze kozen tenslotte zelf voor hun studierichting.”

Je student is (in de meeste gevallen) meerderjarig. Hoe verantwoordelijk voel jij je voor zijn studieprestaties?

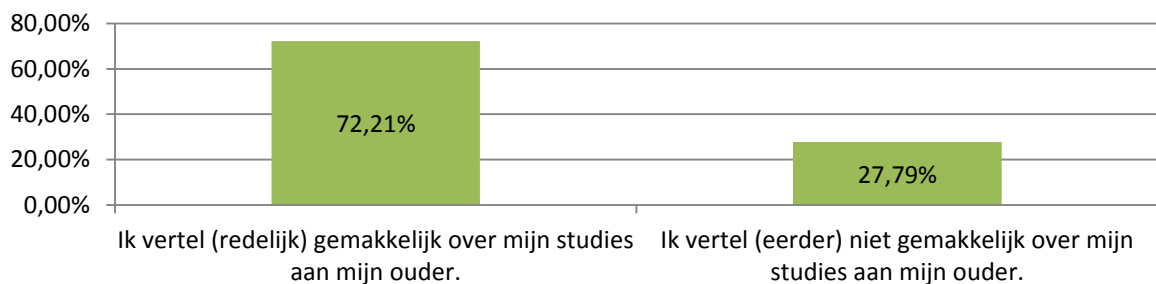


De basis: een open relatie

Om je student goed te kunnen ondersteunen, is het belangrijk dat de student gemakkelijk kan praten met zijn ouder. Als je niet weet hoe de student zich voelt, is het moeilijk om begrip te tonen of te ondersteunen.

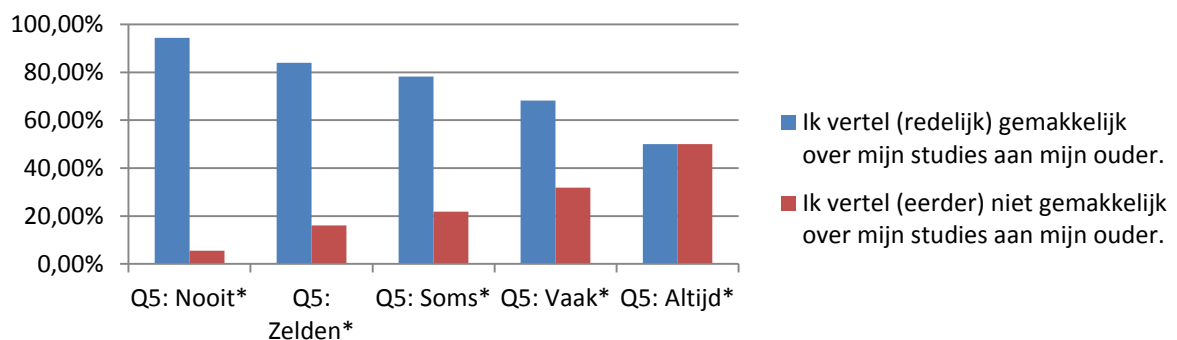
De meeste studenten in onze bevraging vertellen (redelijk) gemakkelijk over hun studies aan hun ouder(s). Een kwart vindt dit moeilijker.

In welke mate vertel jij aan je ouder over je studies?



Opvallend, de studenten die (eerder) niet gemakkelijk vertellen over hun studies, zijn vooral studenten die tijdens de blok vaak of altijd momenten ervaren dat ze zich niet goed in hun vel voelen. Terwijl je zou kunnen zeggen dat zij net de meeste steun van hun ouders kunnen gebruiken.

In welke mate vertel jij aan je ouder over je studies?



*Antwoord op de vraag: 'Ervaar jij tijdens de examenperiode momenten dat je je niet goed in je vel voelt?'

Op de vraag wat maakt dat een student weinig of niets vertelt tegen de ouder over zijn studies, zijn de antwoorden in enkele categorieën samen te vatten:

1. Om een negatieve reactie te vermijden
 - a. de reactie van mijn ouder is vaak negatief, ik vertel dus enkel de positieve kanten
 - b. Schrik dat er ruzie van komt.
 - c. Ik krijg eerder negatieve feedback waarop ik niet verder kan bouwen
 - d. Te hoge verwachtingen van mijn ouder(s) naar mezelf toe, en daarbovenop ook de schrik op een slechte reactie op hetgeen ik dan te vertellen heb.
 - e. Ik ben bang dat mijn moeder boos wordt wanneer iets niet goed gaat.
 - f. Mama was zelf een goede student en vind dat ik steeds te weinig doe.
2. Geen begrip bij de ouder
 - a. Omdat ze het niet snapt
 - b. Het helpt niet. Is is alsof ze mij niet hoort terwijl ze wel luistert
 - c. Omdat ze niet geïnteresseerd luistert, waardoor mijn zin om iets te vertellen over is.
 - d. Soms begrijpen ze niet hoe zwaar het is.
 - e. Omdat ik het gevoel heb dat ze het niet interessant vindt of er niet naar wil luisteren. Later zegt ze soms wel dat ik daar nogal weinig over vertel.
 - f. Vaak vertel ik als het even moeilijk gaat, maar dan begrijpen ze dit niet. "Het is maar studeren"
3. Om stress te vermijden
 - a. wanneer ik iets vertel dan stressen ze zich terwijl dit soms niet nodig is en daardoor heb ik de neiging om sommige dingen niet te vertellen
 - b. Dat ze dan overbezorgd zijn en te veel willen weten
4. Geen interesse
 - a. Ik heb het gevoel dat het hen niet interesseert of dat ik hen hiermee lastig val.
5. Geen nood aan het delen van verhalen
 - a. Geen specifieke reden, gewoon weinig communicatie in het algemeen en dus ook hier rond niet veel communicatie.
 - b. Culturele verschillen, je vertelt niet over je gevoelens en problemen met ouders in Aziatische culturen.
6. Slechte band met de ouders
7. Nooit een goede band gehad met ouders
Schaamte
 - a. ik schaam me omdat ik weet dat ik te weinig studeer omdat ik moeite heb met concentratie.

En nu? Tips!

Tips van ouders voor andere ouders

Ondersteunen is maatwerk, het hangt voor een groot aandeel af van wat jouw student nodig heeft en hoe jullie relatie is. Maar toch, het is wel eens interessant om te weten hoe andere ouders het aanpakken, nee? We vroegen 1000 ouders hun tip voor andere ouders van studenten.

Tip 1: "niet te veel bemoeien"

- Ga ervan uit dat de student wel weet wat hij/zij wil en dat ze krachtig genoeg zijn om verder te doen. Op 'afstand' volgen is beter dan te dicht zitten.

- Niet teveel zagezegde goede raad geven...
- Jongeren gewoon laten doen en zelf hun weg zoeken. Als ze hulp nodig hebben, komen ze het wel vragen.
- Geef geen commentaar op haar verdeling studie/ontspanning. Ze moeten dit zelf aanvoelen.
- Ze moeten zelf hun studie kiezen, zodat ze er helemaal voor kunnen gaan.
- loslaten is belangrijk, af en toe de riemen aanhalen evenzeer

Tip 2: “Simpel: er zijn voor je kind”

- De student moet zelf uitzoeken hoe hij/zij wil studeren. Aanwezig/bereikbaar zijn is het belangrijkste.
- Zorg dat je thuis bent wanneer ze je nodig hebben. Laat desnoods enkele van je activiteiten achterwege, zelfs al zeggen ze dat je niet hoeft thuis te blijven. Ze zullen je eeuwig dankbaar zijn.
- Aanwezig zijn maar geen lawaai maken zodat ze weet wanneer ze nood heeft aan een babbel dat ze bij jou terecht kan.

Tip 3: “Geduld, geduld en nog eens geduld en luisteren”

- Het eerste kwartier laat ik hem "luchten" (laten uitpraten zonder enige vorm van tegenspraak of uitleg of iets dergelijks van mijn kant). In begin gingen de gesprekken wat moeilijker maar nu ik hem die 15 min. laat begaan kan ik de rest van de avond hele leuke gesprekken met hem hebben, bv. over zijn projecten, en kan ik zelf opmerkingen maken. Als ik die in de eerste 15 min zou maken, zou dit ontaarden in een discussie.
- Bij een mislukt examen vooral luisteren en zo weinig mogelijk kritiek geven want dat helpt niet, in tegendeel.
- Vertrouw en respecteer je student, maar wees ook eerlijk in je feedback als je dingen merkt die niet oké zijn. En luister zonder een antwoord/advies/oordeel klaar te hebben.
- Vooral luisteren naar het verhaal en tussen de lijntjes proberen te achterhalen wat het echte probleem is.

Tip 4: “Je kind kennen en daar je houding aan aanpassen.”

- Aanvoelen wat jouw student nodig heeft en dat kan elk moment anders zijn, op de 'flow' van je student, en blijven de deur open houden om te praten, te ventileren, of gewoon te lachen samen en eens de slappe lach te hebben.
- Je buikgevoel volgen, je kent als ouder je student het beste.
- Kijken naar de lichaamstaal van je student en weten wat je kan en mag doen.
- Sommige studenten worden graag verwend, andere willen niet betutteld worden.
- Blijven praten en vragen stellen, ook al vinden ze dat soms erg vervelend. Zo kan je beter aanvoelen of ze de zaken wel meester zijn of blijven en waar ze problemen mee ondervinden.

Tip 5: “zorgen dat er een goed klimaat is om te kunnen studeren thuis”

- Zeker steeds samen eten.
- Niet lastig vallen met allerlei klusjes in huis.
- Rust en orde als ze thuis studeren is vast al een extra winst.
- Zorgen dat ze gezond eten en dat ze voldoende rust en pauze inlassen. Dan pas kunnen ze helder denken en leren.
- Ook al zit hij op kot en blijft daar in het weekend studeren om tijd te winnen... een bezoek met eten, propere was, iets wat hij graag lust, een verwennerij is ZEER belangrijk!

- Zoveel mogelijk gewoon thuis zijn, niet te veel op stap gaan, bezoek ontvangen. Zorgen voor rust en regelmaat! Je gezin in studie- of blokmodus zetten!

Tip 6: “af en toe verwennen met iets lekkers”

- Ze wat meer in de watten leggen, zorgen dat ze op tijd en stond hun eten hebben.
- Ga eens samen iets kleins doen (ijsje eten, toertje wandelen)
- heel veel moral support bieden (gezond eten, korte sfeer- en ontspanningsmomentjes voorzien, geregeld warme knuffels geven, ...) en er bewondering voor tonen dat ze de marathon steeds weer volhouden.

Tip 6: “Zelf rust en vertrouwen uitstralen”

- Blijf zelf rustig, minstens in het oog van de student zelf. Uit je stress bij vrienden, draag 't niet over op de student. Heb vertrouwen, vaak kunnen ze beter inschatten hoe het gaat dan wij als ouder.
- Tracht wat vat te krijgen op je eigen angsten en stress en wat los te laten, maar ik weet zelf dat dit niet gemakkelijk is.
- Geregeld zelf een lange wandeling maken... en laten gebeuren, loslaten...
- Blijf zelf kalm en relativeer; er zijn ergere zaken dan een tweede zit.
- Trachten steeds kalm te blijven en zeker voor het oog van de student zelf. Nadien kan het al eens gebeuren dat ik zelf een dip krijg, waarna ik bij mijn partner terecht kan.
- Bekijk alles positief. Hoe zwaar en lastig deze periode ook is, ik vind het wel altijd een periode waarop ze nog eens veel thuis zijn, ze waardering tonen voor de maaltijden die weer eens klaar staan, de kamer die je eens opruimt terwijl ze naar 't examen zijn,...Het is een periode waarop je denkt , eigenlijk hebben ze me toch nog nodig :-)

Tip 7: “regelmatig je student een schouderklopje geven”

- Ik zeg toch regelmatig hoe trots ik op haar ben met de keuzen die ze maakt.
- Blijven in dialoog gaan en vertrouwen hebben. Aanmoedigen, geruststellen en motiveren.
- Rust creëren, niet voortdurend vragen stellen naar het al of niet goed lukken om te studeren; zelf als ouder kalm zijn; laten aanvoelen dat je vertrouwen hebt in je student; mee opstaan met je student en bv. samen ontbijten;

Tip 8: “Zo weinig mogelijk druk leggen tijdens de examens”

- Kwaad worden of druk verhogen kost veel energie en niemand wordt er beter van....wij hebben dat ook met vallen en opstaan geleerd
- Vind je in de aanloop van de examens dat de student te weinig bezig is met de studies, bespreek dit op dat moment maar niet meer in de echte examenperiode.
- Vertrouwen hebben en laten zien merken dat je vertrouwen hebt. Dit laatste, vertrouwen moet al van jonge leeftijd beginnen en als dat dan lukt als je elkaar vertrouwd in wat je doet, als je je kinderen de kansen geeft in vertrouwen gaan ze zeker hun best doen en er voor gaan. Heb ik hier zo met drie kinderen ervaren ondanks dat wij ouders reeds lang uit elkaar zijn.
- zo gewoon mogelijk doorgaan met je leven werkt bij ons het beste ook al heb je vaak het gevoel dat je er meer moet zijn.

Tip 9: “choose your battles”

- bij een goed meewerkende student wat toegeeflijker zijn
- geduldig zijn en water bij de wijn doen

- Elke persoon is anders maar er gewoon zijn met een luisterend oor helpt al veel. En geen discussies aan gaan want is ook een hele stresserende periode voor de student zelf. En open staan voor de student mochten ze hulp vragen van iemand buitenaf. Zowel op vlak van leerstof als op vlak van persoonlijke moeilijkheden.

Tip 10: “Straffen helpt niet.”

- bij student die er z'n botten aanveegt kan je als ouder niet positief zijn
- niet te veel moeien als het goed gaat; als het niet goed gaat, proberen te kaderen wat de gevolgen zijn voor later
- durven loslaten: leren aanvaarden als je kind faalt, geen open boek is, enz.

En als je daar niets tussen vindt, probeer deze tip dan: *“Je in hun inleven en de tijd herinneren dat je zelf student was :)”*

Tips van studenten voor hun ouders

De meeste tips van studenten voor hun ouders zijn losweg samen te vatten in deze thema's:

1. Stilte, alstublieft!
 - a. Niet in de gang lopen plz
 - b. Ze doen het al geweldig maar de tv wat stiller zetten en de deur sluiten als ze de kamer verlaten zou net nog meer frustraties kunnen voorkomen.
 - c. De televisie staat soms erg luid wanneer ik studeer. Die mag af en toe wat minder luid.
 - d. Me steunen in mijn strijd tegen huislawaai
 - e. Om mijn broertjes en zusjes wat stiller te houden
2. Laat mij gerust
 - a. Stop met controleren en vraag tijdens het eten hoe het gaat.
 - b. Minder vragen stellen. Ik zal zelf wel vertellen hoe het gaat. Tijdens de pauzes wil ik het liever niet over het blokken hebben.
 - c. niet storen tijdens het blokken, maar even wachten tot een pauzemoment om iets te vragen
 - d. Niet te veel vragen stellen.
 - e. Me meer met rust laten. Mijn mama kan een enorme spraakwaterval zijn en dan kan ik niet studeren. En me laten leven op mijn tempo. Zelf wekker laten zetten, me niet steeds uitwuiwen als ik naar een examen vertrek. Ik ben 21, geen 12.
 - f. ik hou van jullie MAAR LAAT MIJ MET RUST
3. Vertrouw mij
 - a. Als ik stress heb voor een examen betekent het niet dat ik het daarom niet ken
 - b. Niet te veel aandringen en me gewoon laten doen
 - c. Toelaten om met vrienden af te spreken
 - d. Niet zagen en mij mijn ding laten doen, ik weet beter waar ik mee bezig ben.
 - e. Meer in mij geloven, m'n ding laten doen, meer vertrouwen.
4. Luisteren, begrip tonen
 - a. Focus niet te veel op mijn studies, ik ben meer dan mijn studie.
 - b. minder materiele steun, meer emotionele steun
 - c. meer emotionele steun minder intellectuele druk.
 - d. Luisteren naar wat ik wil
 - e. Niet zeuren
 - f. Niet te zeer geruststellen Of advies geven in momenten van stress maar gewoon wat laten vertellen.

- g. Probeer je te verplaatsen in de leefwereld vd student eerder dan vanuit je eigen standpunt te denken.
5. No Stress, please
 - a. Ons niet te veel pushen
 - b. Zet niet zoveel druk aub.
 - c. Stress zelf niet zo
 - d. mij niet teveel op voorhand doen stress door vragen te stellen over het feit of ik alles geleerd heb
 - e. Niet het slachtoffer spelen. Soms neemt mijn ouder wat vrijaf of blijft ze thuis voor mij en mijn zus, maar klaagt ze dat ze stil moet zijn. Ik heb daar nooit achter gevraagd.
 - f. Niet stressen in mijn plaats. Ik kan niets tegen je vertellen om je bent al helemaal in paniek terwijl jij mij zou moeten kalmeren. Daarom zeg ik niets meer hierover en zeg ik altijd dat het heel goed gaat.
 6. Erkennen - realistisch zijn
 - a. Laat me vooral mijn ding doen en probeer te begrijpen dat dit belangrijk is voor mij, er is niets zo frustrerend als je inzetten voor iets en dan te horen te krijgen dat dat allemaal niet zo belangrijk is.
 - b. Het komt niet altijd goed dus misschien met op te houden dit te zeggen.
 - c. Meer begrip tonen hoe zwaar het is en stoppen met te zeggen van " jij bent een slimme jij kan dat wel."
 - d. Als ik een paniekaanvallen heb dit niet proberen te relativiseren en weg te schuiven met 'Het komt sowieso wel goed', maar proberen erkennen dat dit belangrijk is voor mij en ik overtuigd ben dat het niet goedkomt
 7. Aandacht geven aan de student
 - a. Er gewoon zijn voor je kinderen. Een extratje krijgen is altijd leuk, maar gewoon tonen dat je er bent voor je kinderen vind ik belangrijk.
 - b. zeur minder over jezelf, we hebben het al moeilijk genoeg
 - c. Me soms eens storen en een knuffel geven
 - d. Vaker thuis zijn overdag tijdens de examens.
 - e. nog meer eten maken, af en toe proberen langs te komen in leuven
 8. Aanmoedigen
 - a. soms iets positiever spreken als ik het even niet meer zie zitten
 - b. Soms zeggen dat ik wat vlugger moet beginnen met studeren
 - c. Gewoon zeggen dat ik er wel door kom. Dat ik het kan.
 9. Niet vergelijken
 - a. Minder vergelijken met het middelbaar
 - b. Vergelijk me niet met jezelf.
 - c. Proberen om het ook echt te begrijpen. Soms vergelijken ze me te veel met zichzelf.
 10. Faciliteren
 - a. gezond en lekker eten voorzien
 - b. Meer vetzig eten i.p.v. al die vis ;-)
 - c. Af en toe het favoriete gerecht, .. klaarmaken en motiveren om een wandeling te maken samen.
 - d. Eten op tijd klaarmaken en niet om 20-11u

Conclusie: hoe moeten we hen dan aanpakken?

Hen = studenten

De helft van de ouders voelt zich **verantwoordelijk** voor de studieprestaties van hun kind, ook al is die nu meerderjarig. Je hebt al 18 jaar in hen geïnvesteerd, wil graag dat ze het goed hebben. Toch moet je hen veel vertrouwen geven, net omdat ze meerderjarig zijn. Van de school krijg je geen informatie, het hangt wat af van wat je kind je zelf wel of niet vertelt. Ze dragen nog meer zelf de verantwoordelijkheid voor hun resultaten.

Ondersteunen is maatwerk. Elke student is anders, heeft een andere relatie met zijn ouders, heeft andere noden en wensen. Dat blijkt zeker uit deze bevraging. De ene student heeft niet liever dan dat zijn mama hem aanpoort na een pauze om terug in gang te schieten, de andere student heeft daar een hevige allergie aan. Eén studente heeft er een hekel aan dat haar moeder haar altijd uitwuift bij een examen. Uit deze en andere reacties merk je dat ouders hun best wel doen, maar dat dit niet altijd is wat de student in kwestie nodig heeft.

Ken je kind, kijk en luister goed naar je student en vraag wat hij/zij nodig heeft als het niet duidelijk is. **Goed luisteren**, dat is aandacht geven, zonder oordelen of adviezen (dus ook niet vergelijken met jezelf of een andere broer of zus), niet praten over jezelf. Goed luisteren is weten wanneer je moet doorvragen en wanneer je moet gerust laten. Om goed te luisteren moet je niet per definitie vragen stellen, soms lukt het zelfs beter zonder vragen, maar door je beschikbaar te stellen, stiltes te laten, empathie tonen. Of, zoals een ouder het zelf stelt: 'er proberen zijn als het nodig is'. Of deze: 'Ik moet hem zeker niet te veel in de watten leggen, bezorgd zijn vind hij niet zo leuk.'

Durf **vertrouwen** te tonen. Wat zeker blijkt uit deze bevraging is dat veel studenten eigenlijk graag **gerust gelaten** worden en aangeven dat ze wel naar je toe komen als ze dat nodig hebben. Geef aandacht aan je student zelf (niet altijd aan zijn examens), en laat op tijd los. Overstelp hem niet met vragen over de examens, ga zijn kamer niet binnen om te controleren of hij wel blokt, begin zelf niet te stressen dat het niet goed zou komen. Beloningen geven bij goede examens zijn leuk voor je kind (als de examens vlotten), maar tonen eigenlijk dat je niet vertrouwt in hun eigen motivatie. De kwaliteit van jullie relatie is een belangrijke factor voor hoe goed je je kind kan ondersteunen tijdens de blokperiode.

Choose your battles. Studeren is stresserend voor studenten. Je student is meer prikkelbaar, zal waarschijnlijk gemakkelijker uitbarsten. Voor jou is het een maandje op eieren lopen en ook opmerkingen inslikken. Probeer discussie of ruzie te vermijden. Laat je wrevel om kousen naast de wasmand even wachten tot na de blok.

Over één ding zijn de meeste studenten het wel eens, ze houden ervan **verwend** te worden op culinair vlak. Lievalingsmaaltijden maken, tussendoortjes voorzien, ... wordt echt wel geapprecieerd. Het is een zorg die voor hen wegvalt en ook fijn om zo verwend te worden. En bij de kotstudenten, hoe doe je dat dan? Deze ouder doet het zo: 'Dit is een moment waarop we afspreken dat wij naar Leuven rijden om 1x week en samen iets te eten ipv student die naar huis komt.'

Hen = ouders

Je relatie met je ouders is iets heel eigen. De ene praat gemakkelijk tegen zijn ouders, bij de ander is dat wat moeilijker. Toch helpt het om je af en toe eens open te stellen, al is het alleen maar om hen duidelijk te maken dat ze je meer gerust moeten laten. Als jij vertelt wat je nodig hebt, wat je leuk vindt of net niet aan wat zij doen voor jou, dan kunnen zij jou ook beter helpen.

Als student speelt het leven zich vooral in het hier en nu af. Ouders denken graag al wat verder, aan je werk, inkomen, stabiliteit, ... Ouders voelen zich heel verantwoordelijk voor je studieprestaties, ook al ben je nu meerderjarig. Niet meer dan normaal, ze denken aan je toekomst

en willen dat je het goed hebt. Neem hen dat niet kwalijk, maar durf zelf ook eens na te denken over je toekomst.