



Vooruit met de geit!

Motivatie kwijt? Chat gratis en anoniem op www.teleblok.be.

Tips nodig om in gang te geraken? 

www.teleblok.be

teleblok
samen met 

Dossier student in coronatijden

Bevraging

- 826 respondenten – 773 na aftrek van al wie geen student is
 - 77,23% vrouw – 22,51% man
 - gemiddeld 21 jaar
 - 39,59% Hogeschool – 53,43% Universiteit – 6,99% HBO5
 - 81,79% zit thuis – 11,31% op kot – 5,98% woont bij iemand anders (lief, vrienden...)
 - 19,74% eerste jaar – 48,44% daartussen – 31,82% laatste jaar
- Respondenten aangeschreven via
 - e-mail naar 12.042 studenten
 - sociale media
 - verspreiding via netwerk

Corona en onderwijs

“Een aantal lessen gingen gewoon door op het tijdstip dat de les altijd plaatsvond. De lesgevers hielden hun e-mail bij de hand om tijdens die les ook meteen de vragen te beantwoorden in de les zelf. Ik heb het idee dat het momenteel complete chaos is, docenten die zoveel mogelijk vasthouden aan het normale ritme en manier van werken bieden toch een beetje structuur.”

Veel zorgen

Bijna 4 op de 5 studenten maakt zich zorgen over zijn studies door de corona-maatregelen. Vooral vrouwen maken zich zorgen. Drie kwart van de studenten zegt dat ze zien dat meerdere medestudenten het extra zwaar hebben nu. 28% van de studenten denkt zelfs dat ze niet gaan slagen door de corona-maatregelen. Als we kijken naar eerstejaarsstudenten, stijgt dit percentage naar 36%. Toch geven ze niet op, 4 op de 5 studenten houdt zijn studie vol, ondanks de moeilijke tijd. Vooral eerstejaarsstudenten maken zich zorgen over hun studies en hebben meer schrik om niet te zullen slagen.

Gebrek aan structuur

Wat voor veel werkende mensen een probleem is, is dat voor studenten ook. Thuis studeren geeft alle kansen aan uitstelgedrag. Iets meer dan de helft stelt het studeren meer uit dan voor de crisis. Bijna de helft van de studenten geeft aan dat ze niet voldoende studeren per dag, dat ze zich niet goed kunnen concentreren op de studie en dat ze geen structuur in hun dag kunnen brengen.

Ondersteuning van elkaar en medestudenten

Hoe stresserend de situatie ook is, ongeveer 7 op de 10 studenten geeft aan dat ze hulp kunnen vinden bij hun studiegenoten en dat ze terecht kunnen bij de docenten bij vragen.

Een kwart van de studenten heeft al contact opgenomen met een docent en is goed ondersteund. Een kwart heeft de omgekeerde ervaring.

Voldoende middelen

Iets meer dan 7 op de 10 studenten hebben de juiste materialen om de online lessen te kunnen volgen. Voor 8% van de studenten is dit niet zo. Iets minder dan de helft van de studenten heeft genoeg informatie om zelf hun leerstof te kunnen studeren. Iets meer dan de helft heeft vertrouwen dat ze de online lessen zullen begrijpen. Dit is een pluim die zeker gegeven mag worden aan de omkadering om zich in korte termijn te herorganiseren. Ook hier zijn het de eerstejaars die minder vertrouwen hebben dat ze de online lessen zullen begrijpen en die aangeven te weinig informatie te hebben. Waarschijnlijk hebben zij meer aandacht en ondersteuning nodig dan meer ervaren studenten.

Corona en mijn netwerk

Contact met medestudenten

8 op de 10 studenten heeft in de week voor de paasvakantie geen enkele medestudent meer fysiek ontmoet, zeker wie thuis zit. Zo houden ze zich heel goed aan de maatregelen.

Toch lukt het 9 op 10 studenten om met 1 of meer medestudenten persoonlijk contact te blijven houden (dus los van groepschat). Voor 1/3^e van de studenten is dit contact niet zo heel kwalitatief. Het is niet hetzelfde als fysiek contact...

Steun van studenten

Ook op vlak van de steun die studenten elkaar bieden is de situatie nadelig. Ongeveer een derde moet het stellen met minder emotionele steun van elkaar, een kwart van de studenten ontvangt minder praktische steun. 1 op 5 studenten krijgt minder advies of informatie van elkaar. Bijna de helft moet het stellen met minder gezelschap en vriendschap.

Als we studenten vragen welke steun ze nu juist het meest nodig hebben van hun medestudenten, dan springt gezelschap er uit, gevolgd door emotionele steun en informatie/advies. Eerstejaars hebben iets meer informatie en advies nodig van elkaar. Laatstejaars hebben iets meer emotionele steun nodig dan de anderejaars, vrouwen geven dit ook iets meer aan dan mannen.

Corona en ik

Zoals bij de meeste burgers, hebben de coronamaatregelen een effect op hoe studenten zich voelen.

Meer dan de helft van de studenten voelt zich minder gelukkig, heeft minder het gevoel zinvol bezig te zijn en voelt zich alleen. Een derde van de studenten ondervindt meer dan anders mentale moeilijkheden. Vooral vrouwen geven aan zich minder gelukkig te voelen, zich meer zorgen te maken en meer mentale moeilijkheden te ondervinden.

Zorgen

Drie kwart van de studenten maakt zich meer zorgen dan anders. Die zorgen gaan vooral over:

- 1. Onzekerheid over studieverloop (examens, stages)**

- *Hoe de examens er gaan uitzien (Organisatie) en of ik wel rond ga geraken met taken en instuderen van leerstof.*
- *Dat mijn projecten niet op tijd af zullen raken omdat afspreken met groepsgenoten minder vlot verloopt.*
- *Slagen voor de examens, zodat ik geen extra jaar moet doen voordat ik aan de master kan beginnen.*
- *Over het niet slagen voor stage, die grotendeels wegvalt. Dit is een heel belangrijk onderdeel van mijn opleiding, en indien ik hier niet voor slaag is er geen andere mogelijkheid dan nog een jaar langer studeren. En dat heb ik stilaan gehad.*
- *Of ik mijn stage volledig ga kunnen afronden op basis van thuiswerk of ik ga moeten inhalen deze zomer.*
- *We hebben nog meer opdrachten gekregen sinds de coronacrisis. Het is onmogelijk om al de vakken bij te houden. Daarover maak ik mij het meeste zorgen, ik ben bang dat ik niet voor alle vakken zal slagen.*
- *Ik maak me veel zorgen over de praktijkervaring die ik mis doordat de klinieken, practica en stages die wegvallen.*

2. Gebrek aan sociaal contact

- *Omdat ik alleen op mijn kot zit, dat ik me binnenkort heel eenzaam ga voelen.*
- *Mijn lief en ik kunnen elkaar door het samenscholingsverbod niet meer zien. Ik maak me er zorgen over dat het nadien niet meer hetzelfde zal zijn, omdat het nog maar een prille relatie was.*
- *Ik kan mijn papa niet meer zien door de maatregelen. Hij ziet heel erg af van die eenzaamheid.*
- *Sociale kringen, relaties die verwateren door geen contact want via sociale media is dit toch anders.*
- *Dat de afsluiting van mijn vrienden en de opsluiting met mijn familie voor spanningen zorgt, wat het nu al begint te doen.*

3. Motivatie voor studies

- *Dat de band met medestudenten en vrienden gaat verwateren en ik me meer alleen ga voelen, wat doorweegt op mijn motivatie.*
- *Hoop dat het leren goed zal lukken en dat ik me niet te snel opgesloten voel met mijn cursus. Sociaal contact geeft je telkens iets om naar uit te kijken, wat vroeger lukte en het studeren stimuleerde. Nu kan dit niet meer...*
- *Ik heb al uitstelgedrag en nu heb ik dat nog meer en dus ook meer stress. Ook weet ik niet wat ik volgend jaar ga doen. Ik wil graag nog iets bijstuderen, maar nu alle infomomenten zijn weggevallen weet ik echt niet wat ik wil.*
- *Dat het constant thuis zitten en lessen online volgen saai zal worden. Hierdoor motivatie verliezen en niet meer/minder studeren.*

4. Zomervakantieplannen

- *Of het chirokamp doorgaat deze zomer.*

5. Zelfstudie

- *Dat ik te weinig druk voel om te studeren en niet alles af ga krijgen.*
- *Over het feit dat mijn uitstelgedrag de spuigaten uitloopt.*
- *In de vorige blokperiode ging ik elke dag in de bib studeren en ik ben vrij zeker dat dat geen realiteit zal zijn in de blok dit semester. Daar maak ik mij ENORME zorgen over, aangezien ik mij thuis niet goed kan concentreren en heel snel afgeleid ben.*

Daarnaast maken studenten zich ook zorgen over hun gezondheid of die van hun naasten. Studenten die op kot wonen maken zich ook iets meer zorgen omdat ze veel alleen zijn. 1 op 5 van de kotstudenten maakt zich financiële zorgen.

“Geld. Door de maatregelen en verminderd werk op mijn werk, mag ik niet meer als jobstudent werken. Omdat ik jobstudent ben krijg ik geen financiële steun van de overheid. Hoe ga ik eten en mijn kot betalen? Mijn ouders kunnen financieel ook niet aan (technisch werkloos)”

Ongeveer 15% van de studenten heeft nog met niemand over zijn zorgen gepraat. De meeste studenten vinden een uitlaatklep bij hun ouders, partner of vriend.

Hulp

We vroegen de studenten wat hen zou kunnen helpen om dit schooljaar goed door te komen. Hun antwoorden:

Hulp bij de zelfstudie

- *De leerstof is gewoonweg teveel om allemaal zelfstandig te verwerken, een tegemoetkoming hierin zou welkom zijn.*
- *Ik heb gewoon meer motivatie en concentratie nodig om echt te studeren en meer structuur in mijn dag aan te brengen en minder tijd te verdoen, maar dat kan enkel ik zelf.*
- *Info filmpjes over hoe je meer structuur aanbrengt in je dag en hoe je een realistische planning kan opstellen.*
- *Een blokkot waar ik met meerdere studenten samen kan leren (wat niet lukt door de crisis). Kan me niet goed concentreren alleen op mijn kamer.*
- *Een gestructureerde planning en overzicht van de deadlines van dit semester. Mijn medestudenten kunnen mij hierbij helpen maar ook duidelijke instructies van docenten.*
- *Sociale contacten en hulp bij plannen en motivatie. Alleen aan een bureau is alles behalve ideaal. Je zit precies al weken in de blokperiode.*

Duidelijke informatie van de docenten en de school

- *Elke dag wordt onze mailbox overspoeld met nieuwe opdrachten, correcties van vorige mails, de zoveelste aanpassing van het vak, lessen die niet op tijd worden online gezet, proffen die gewoon hun werk droppen op ons en geen besef hebben van wanneer andere proffen deadlines geven. De deadlines die proffen worden opgelegd om te communiceren met ons over de komende examens worden zelf niet gerespecteerd, waardoor de onzekerheid blijft voortduren en niemand weet wanneer we antwoorden gaan krijgen. Doordat onderling door de proffen geen communicatie en afstemming gebeurt, is het voor de studenten complete chaos, terwijl structuur belangrijker is dan ooit.*
- *Een perspectief, stel dat het toch niet zou lukken? Momenteel ben ik verlamd door passieve faalangst omdat het me aan dit perspectief ontbreekt.*
- *Examenvormen en rooster die vast staan.*
- *Geruststelling voor de thesis*
- *Duidelijkheid van de Universiteit. Ze blijven maar zaken uitstellen en elkaar tegenspreken. De ene prof zegt het ene terwijl de ene iets anders zegt.*
- *Voldoende informatie over de te kennen leerstof.*
- *Duidelijke aflijning hoe/wat te kennen. Geen duizend verschillende bestanden per vak op ons afsturen.*

- *Wat ik het hardste mis is duidelijkheid. Alle beslissingen zijn heel kort dag. Je blijft constant met heel wat onzekerheden zitten. Ook alle informatie komt heel druppelsgewijs binnen via allerlei kanalen. Bovendien is die niet altijd definitief en kan je altijd een nieuw bericht krijgen die weer andere dingen zegt. Wat mij dus zeker gaat kunnen helpen is als de school wat vooruit durft denken en overzichtelijk duidelijk maakt wat er allemaal hetzelfde blijft en wat er allemaal veranderd is.*

Financiële hulp

- *Dat ik niet meer me zorgen moet maken over mijn geld. Sociale dienst en faculteit hebben al een negatief antwoord gegeven, want ik ben een internationale student die hier zonder een beurs gekomen is.*

Goede online lessen

- *Meer online hoorcolleges. Ik heb maar zoveel energie op een dag om het allemaal zelf uit te vissen. Die spendeer ik liever aan moeilijke vakken.*
- *Betere en regelmatige feedback van mijn promotor (voordien: wekelijks consult, nu: heel moeilijk bereikbaar via mail, geen (video)gesprek).*
- *Tutorsessies in beperkte groepen voor bepaalde vakken met praktische oefeningen. (zoals wiskunde, statistiek ...).*
- *De universiteit, meer opgenomen lessen, iedere prof moet moeite doen!*

Extra tijd

- *Op tijd eens ontspannen. Nu is er door de veelheid aan taken en studeren zelfs geen tijd om iets anders te doen. Docenten zouden dus hulp kunnen bieden door minder taken te geven of betere begeleiding dat het niet allemaal zelfstudie is.*
- *Vertraging op de lessen, meer tijd krijgen, meer focus op mentale gezondheid.*
- *Meer tijd geven met de deadlines.*

Sociaal contact

- *Meer sociaal contact, vrienden.*
- *Op vlak van lessen en examens heb ik geen problemen, maar op vlak van sociaal leven zou eens uitgaan welkom zijn.*
- *Kunnen afspreken met medestudenten, die desnoods niet meer naar huis gaan van kot tot het einde van de pandemie.*

Bijlage 1: tips

Hoe pak ik studeren in coronatijden aan? Tien tips van studenten voor studenten.

1. Breng structuur aan in je dag

- Sta op hetzelfde moment op, eet rond hetzelfde uur en stop rond hetzelfde uur.
- Kleed je aan alsof je naar de les zou gaan.
- Ik plan mijn skypesessies vooral in de ochtend, zodat ik op tijd uit bed geraak.
- Een voordeel is dat je zelf je dag kan indelen. Zoek uit welk moment je je niet kan concentreren en plan dan een langere pauze in.
- Blijf de structuur van je lessenrooster volgen: blok het vak waarvan je normaal les had.

2. Heb aandacht voor je studieomgeving

- Probeer je werkruimte en ontspanningsruimte te scheiden.
- Zorg dat je niet afgeleid bent (bv. Facebook blokkeren).
- Zet een koptelefoon op met noise cancelling of rustgevende muziek.
- Ga aan je bureau zitten en probeer om niet in bed te studeren.

3. Maak een planning

- Maak een planning tot aan de examens. Zo krijg je structuur in je hoofd en zie je visueel dat als je jouw planning volgt, het goed gaat komen. Dat brengt mij tot rust.
- Ik heb een planning met moetjes en magjes. Elke dag moet ik 1 taak van de lijst schrappen.
- Formuleer je te do's zo concreet en klein mogelijk, dan kan je ze sneller afvinken
- Tip: www.teleblok.be/plannen.

4. Varieer

- Wissel vakken, taken en studiemethodes af. Variatie maakt dat je het langer volhoudt.
- Pomodoro-techniek (25 min concentreren, 5 min pauze, en regelmatig langere pauze)

5. Draag zorg voor elkaar

- Sluit je niet af! Blijf in contact met vrienden en medestudenten en steun elkaar.
- Ik laat weten aan medestudenten dat het ok is als het even niet lukt.
- Ik geef aandacht aan mensen die het nodig hebben, bv vriendin waarvan moeke overleden is
- Ik heb naar m'n vrienden kaartjes gestuurd om ze een hart onder de riem te steken. Ze waren heel verrast en vonden het heel leuk.

6. Doe ook leuke dingen!

- Neem voldoende pauze zodat je niet al overwerkt bent tegen dat de blok echt begint.
- Zorg voor leuke pauzes: spelletje, naar de radio luisteren ... iets wat afleidt van corona.
- Ga elke dag even naar buiten voor frisse lucht om je concentratie te verhogen.
- Door regelmatig contact te houden en te bellen heb je het gevoel dat je niet alleen bent. Het kan ook helpen om te lachen over de situatie om het allemaal te relativieren.

7. Geen kans voor uitstellen

- Bouw sociale controle in. Ik plan met vrienden in om bv. van 10 tot 12u te werken aan hetzelfde hoofdstuk.
- Ik probeer ervoor te zorgen dat ik minstens 1 keer in de week een videochat heb gedaan met medestudenten om een stand van zaken te kunnen bespreken over groepswerken, leerstof, maar ook persoonlijke zaken.
- Creëer druk door de periode te vergelijken met een blokperiode voor de examens. Beeld je in dat het binnen een week examens zijn en je alles geblokt moet hebben wat je kon doen.

- Ik gebruik de app Clockify om te zien hoeveel uur ik gespendeerd heb aan school per dag.

8. Help elkaar

- Maak een studiegroep met je klasgenoten waar je elkaar onderdelen uitlegt. Zo kunnen inzichten gedeeld worden bovenop de theorie die gekend moet zijn.
- Ik heb mijn planning doorgestuurd naar heel mijn klas - zo kunnen ze (visueel) een voorbeeld hebben waarmee ze dan hun eigen planning kunnen maken - ze waren heel dankbaar
- Samenvattingen en notities delen met andere studenten
- Samen oplossingen zoeken bij oefeningen, elkaar er op wijzen dat er een deadline voor de deur staat.

9. Vraag ondersteuning

- Durf vragen te stellen als je iets niet begrijpt. De meeste proffen en leraren vinden dit niet erg en zijn blij dat iemand hun lessen volgt. Dit is ook voor hen iets nieuws.
- Contacteer de prof als je met iets zit (bv. deadline die je niet haalt). In mijn ervaring zijn proffen daar op dit moment niet al te strikt over, maar enkel als je hen aanspreekt.
- Post op de fora indien ze voor jou beschikbaar werden gesteld.

10. We are all-in this together!

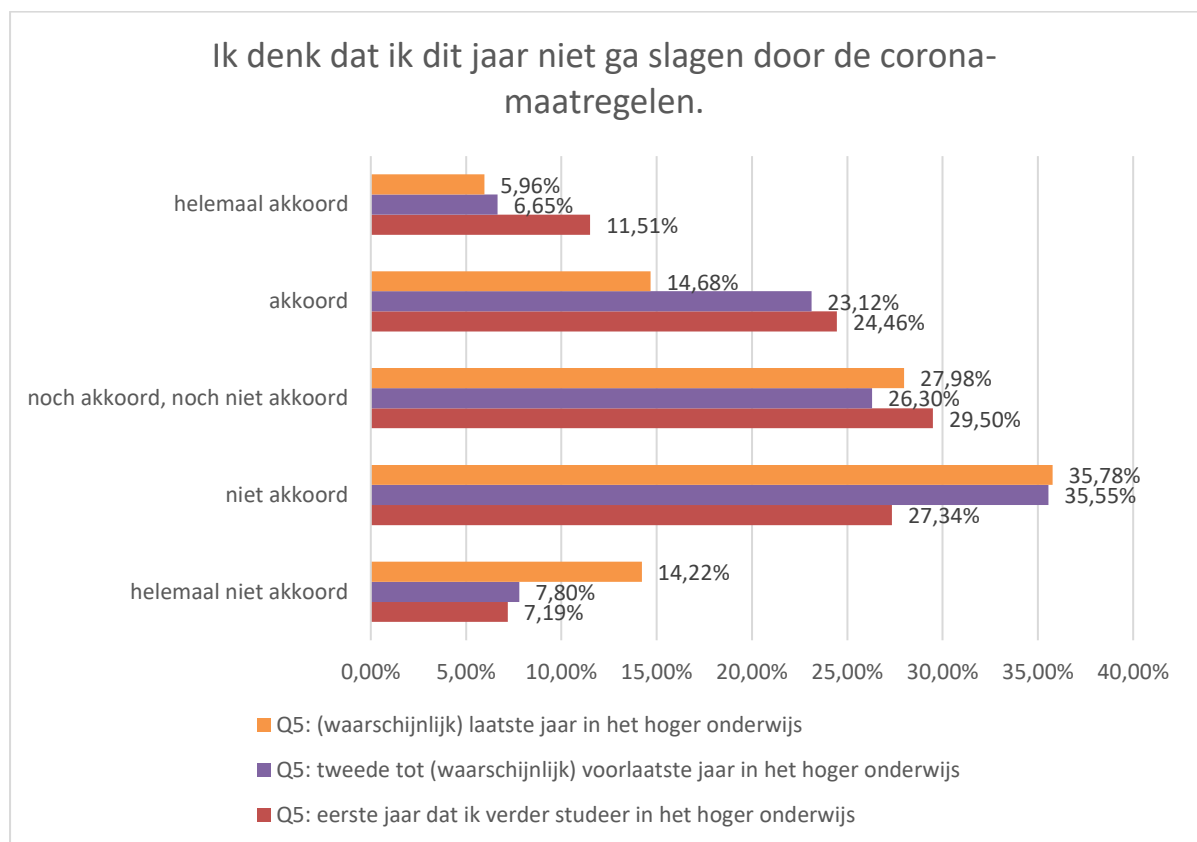
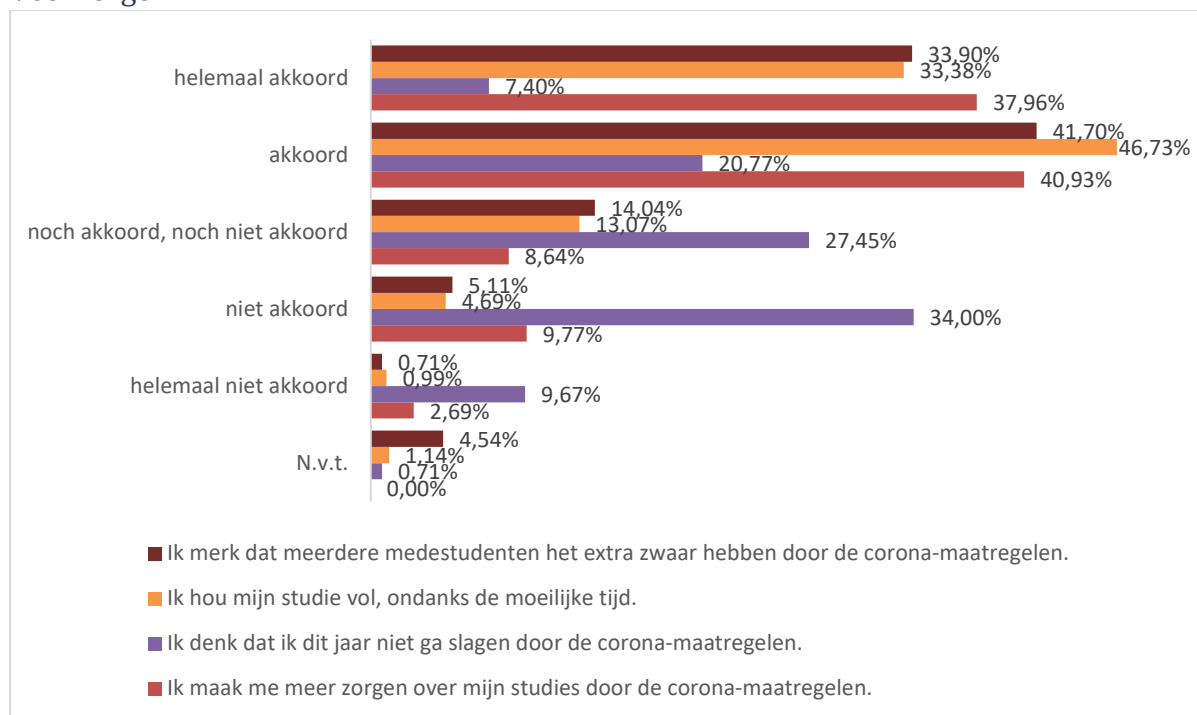
- Onthoud dat iedereen het nu wat moeilijker heeft en dat het voor ons allemaal zoeken is.
- Zorg goed voor jezelf. Slaap voldoende, ga naar buiten, beweeg en eet gezond.
- Maak je niet teveel zorgen over de coronacrisis. De proffen proberen een goede regeling te treffen.

Heb je het even te moeilijk? Dan kun je altijd contact opnemen met [Teleblok](#).

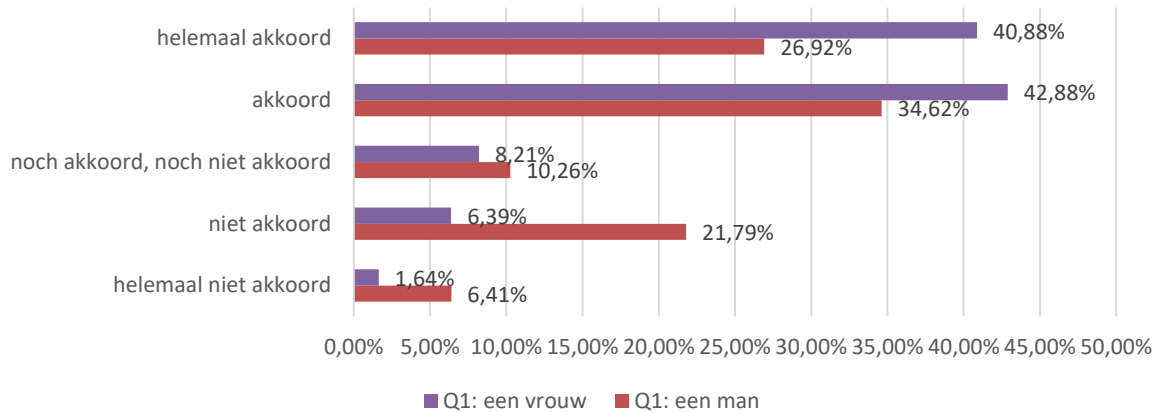
Bijlage 2: grafieken

Corona en onderwijs

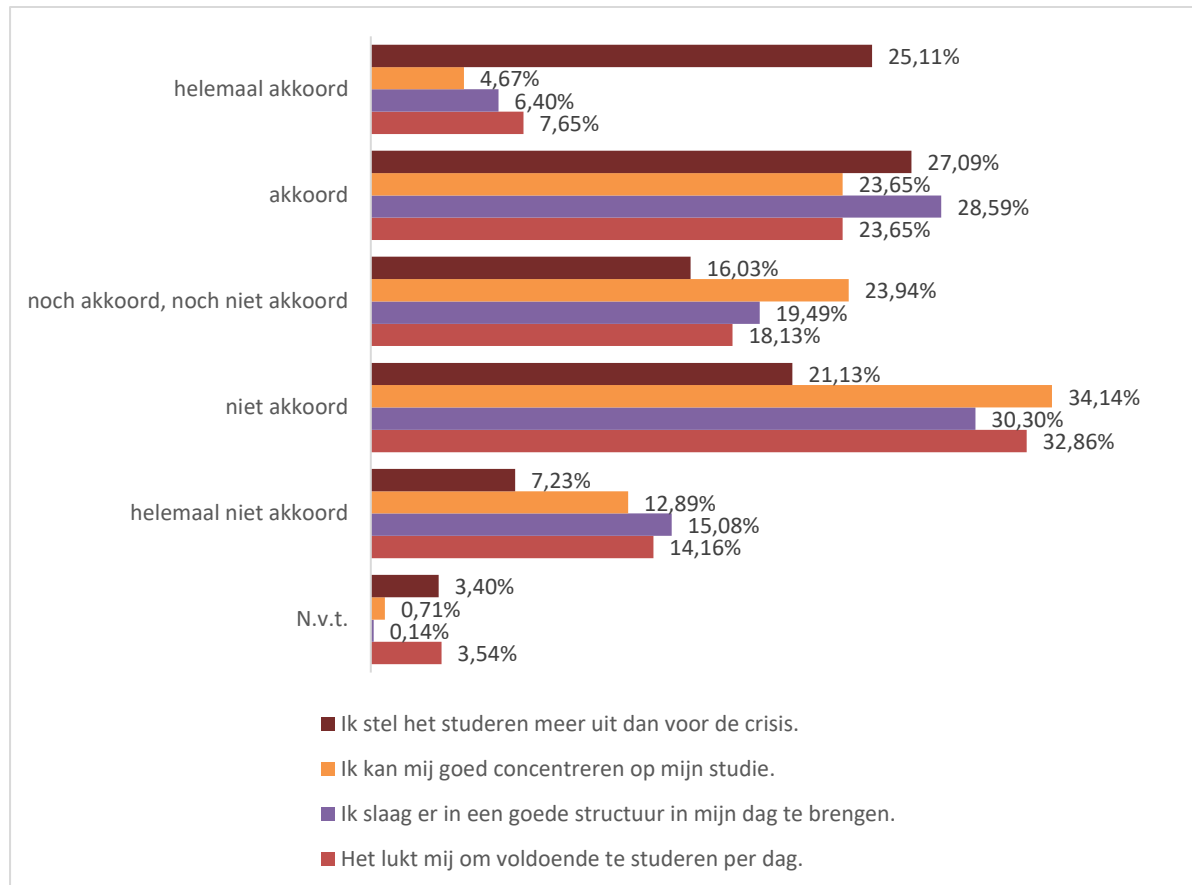
Veel zorgen



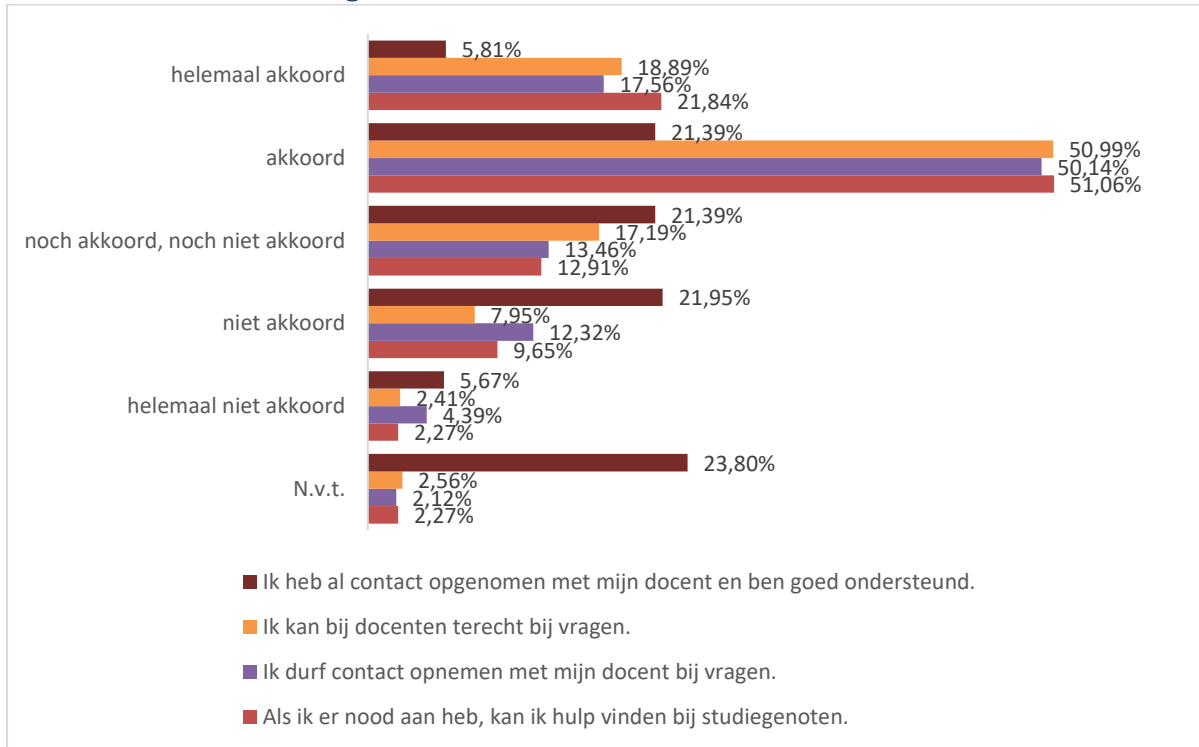
Ik maak me meer zorgen over mijn studies door de coronamaatregelen.



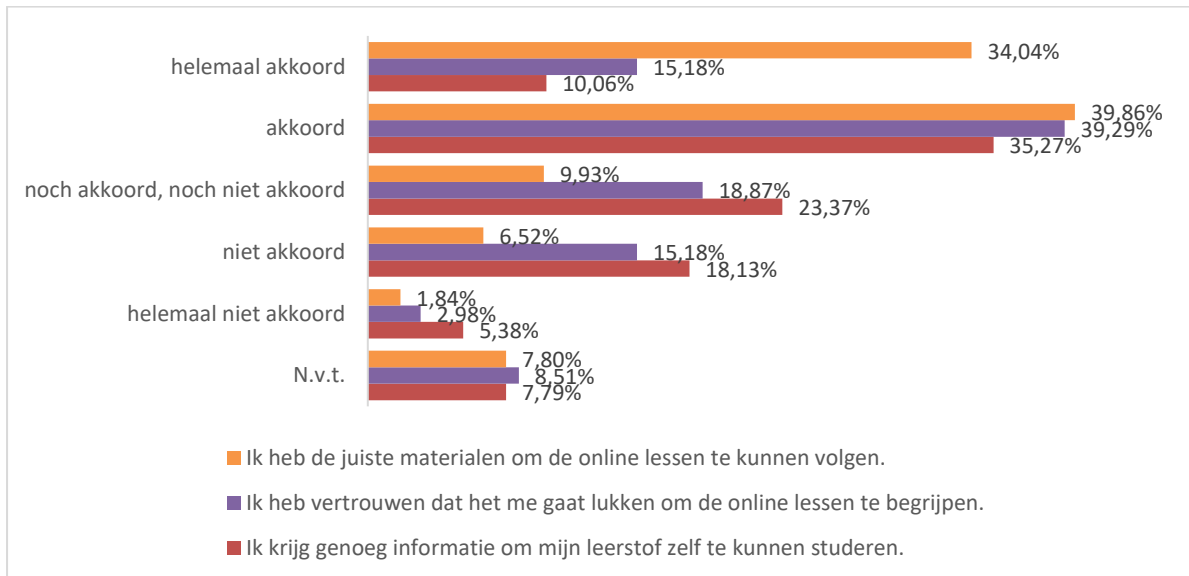
Gebrek aan structuur



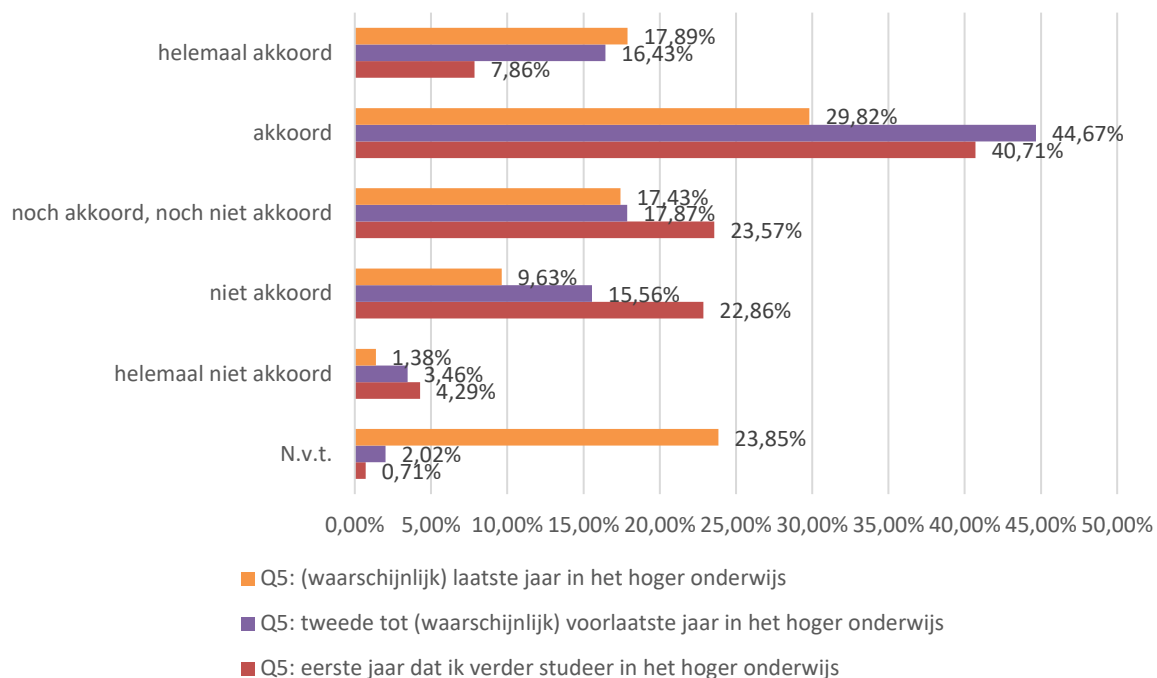
Voldoende ondersteuning



Voldoende middelen

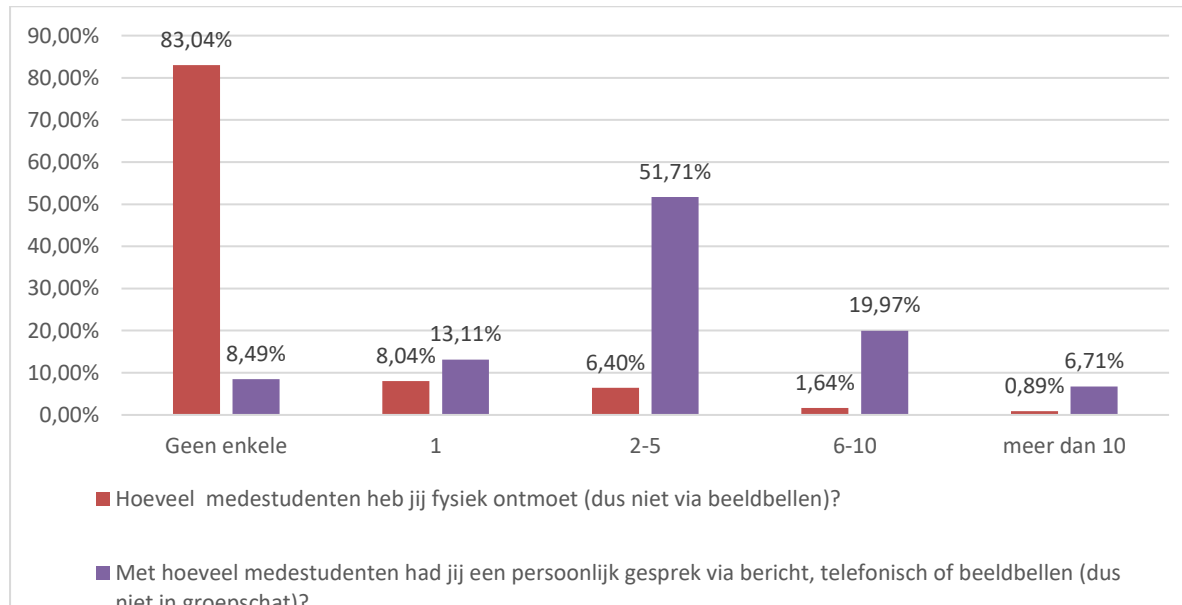


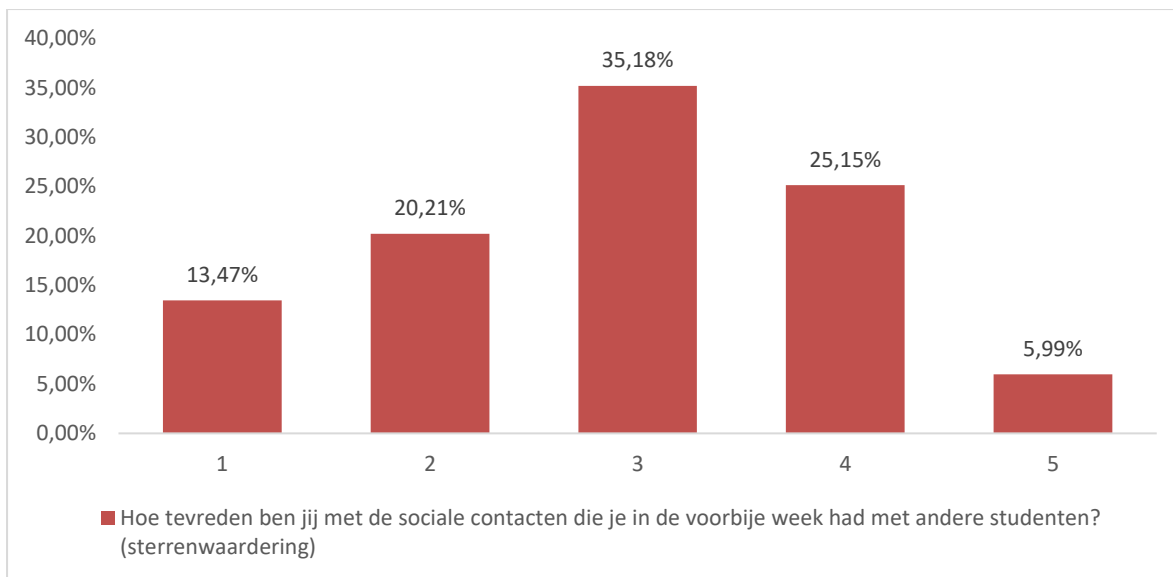
Ik heb vertrouwen dat het me gaat lukken om de online lessen te begrijpen.



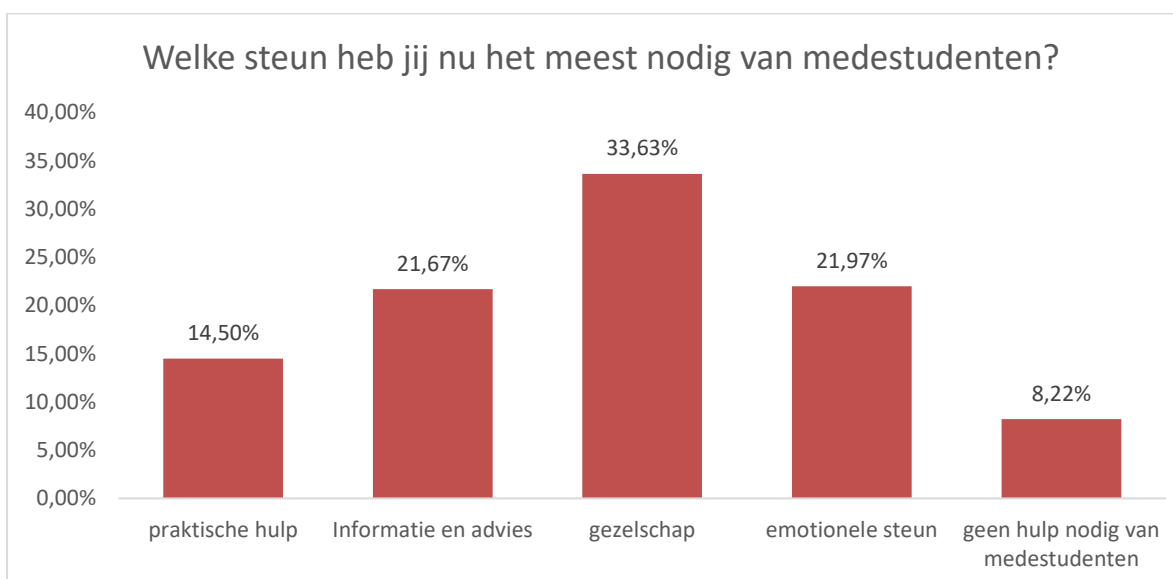
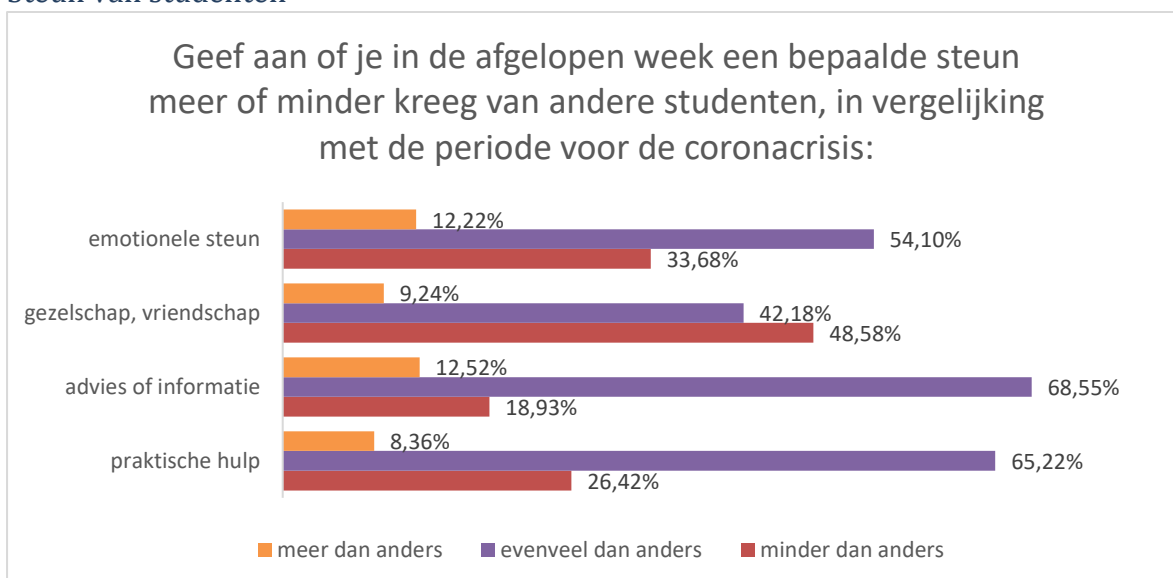
Corona en mijn netwerk

Contact met medestudenten

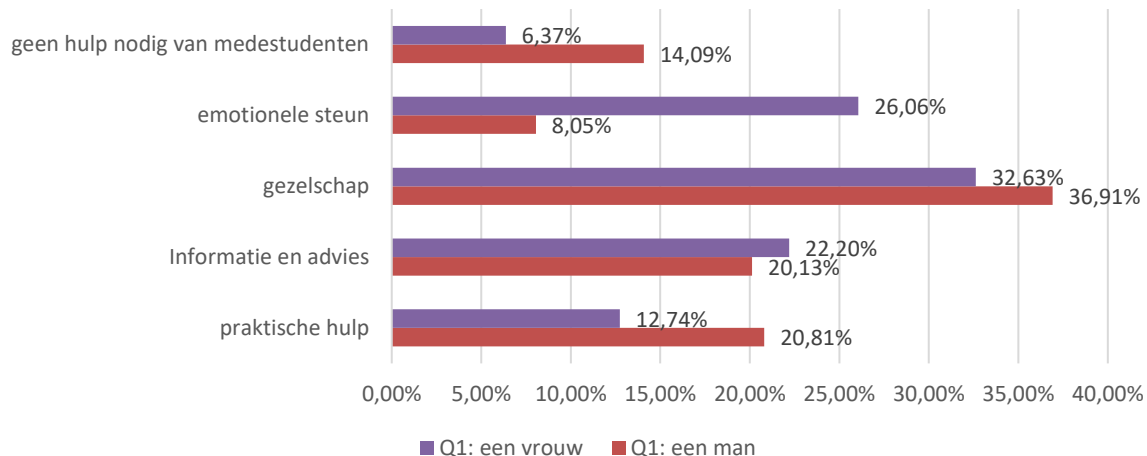




Steun van studenten

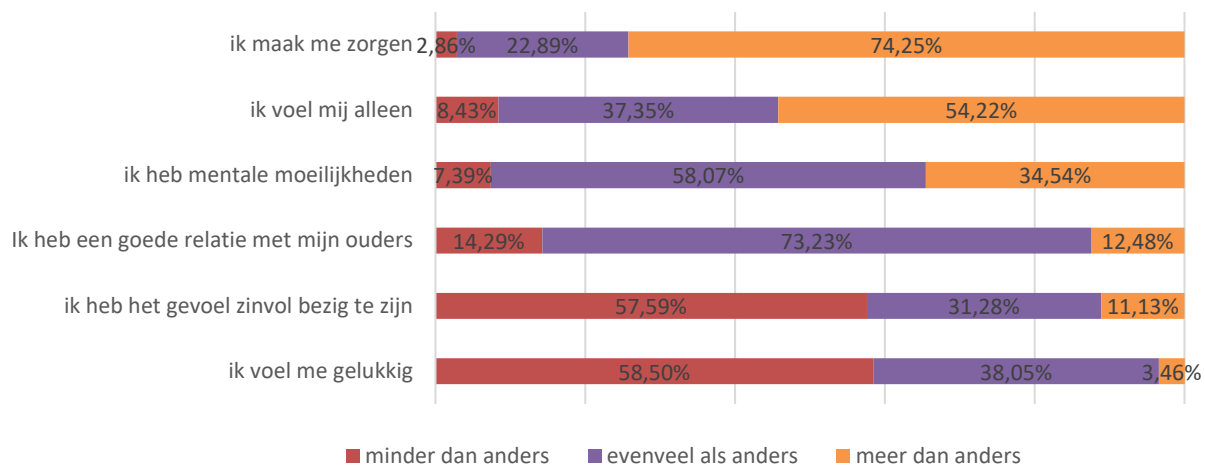


Welke steun heb jij nu het meest nodig van medestudenten?



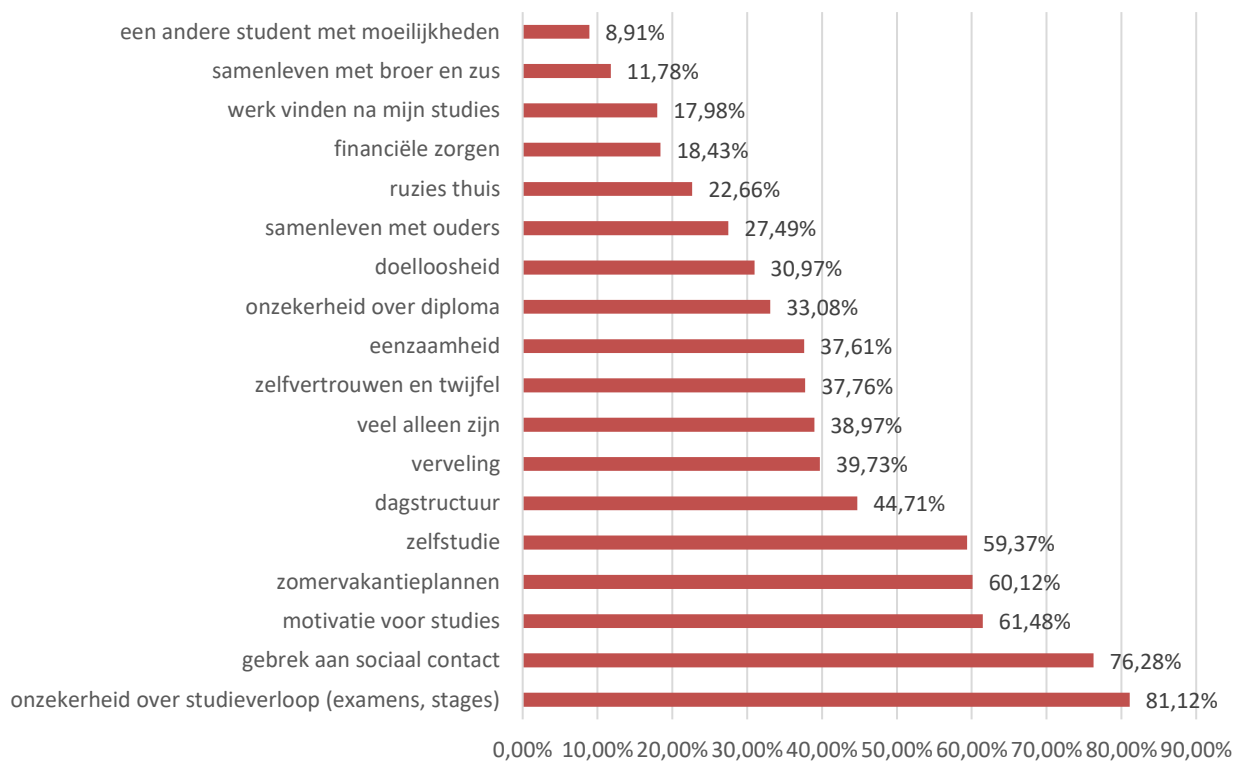
Corona en ik

Geef aan in welke mate volgende bij jou meer of minder voorkomt in vergelijking met de periode voor de coronacrisis:



Zorgen

Waar maak je je nu, meer dan voor de coronacrisis, zorgen over?
Je mag meerdere aanduiden.



Met wie heb je al gepraat over jouw zorgen?

