

## Tien tips van studenten voor hun ouders Bijlage 2

In onze enquête vroegen we ook aan studenten hoe hun ouders hen beter kunnen ondersteunen tijdens de blok. Dit zijn hun tips:

### 1. Stilte, alstublieft

*Frederik\**: 'Houd mijn broertjes en zusjes wat stiller!'

*Lisa\**: '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.'

### 2. Laat mij gerust

*Vicky\**: 'Mijn mama kan een enorme spraakwerval zijn en dan kan ik niet studeren. Laat me leven op mijn tempo. Laat me zelf de wekker zetten, wiuf me niet steeds uit als ik naar een examen vertrek. Ik ben 21, geen 12.'

*Britt\**: 'Ik hou van jullie, maar laat mij af en toe met rust.'

### 3. Vertrouw mij

*Joost\**: 'Als ik stress heb voor een examen, betekent het niet dat ik het daarom niet ken.'

*Jasper\**: 'Laat me toe om nog met vrienden af te spreken.'

### 4. Luister, toon begrip

*Nick\**: 'Focus niet te veel op mijn studies, ik ben meer dan mijn studie.'

*Caro\**: 'Niet te zeer geruststellen of advies geven in momenten van stress. Laat mij gewoon wat vertellen.'

### 5. No stress

*Griet\**: 'Stress zelf niet zo. Ik kan niets tegen je vertellen als je helemaal in paniek bent. En dat terwijl jij mij zou moeten kalmeren. Daarom zeg ik niets meer over het verloop van mijn examens en zeg ik altijd dat het heel goed gaat.'

*Dorien\**: ‘Speel niet het slachtoffer. Soms neemt mijn mama wat vrijaf of blijft ze thuis voor mij en mijn zus, maar klaagt ze dat ze stil moet zijn. Ik heb daar nooit om gevraagd.’

## 6. Wees realistisch

*Louise\**: ‘Toon meer begrip met hoe zwaar het is. Stop met te zeggen: *jij bent een slimme, jij kan dat wel.*’

*Levi\**: ‘Het komt niet altijd goed, dus houd er misschien mee op met dit te zeggen.’

## 7. Geef mij aandacht

*Leen\**: ‘Er gewoon zijn. Een extraatje krijgen is altijd leuk, maar tonen dat je er bent voor mij vind ik belangrijk.’

*Dieter\**: ‘Maak nog meer eten en probeer af en toe langs te komen op mijn kot.’

## 8. Moedig mij aan

*Jonathan\**: ‘Spreek wat positiever als ik het even niet meer zie zitten’

*Lennart\**: ‘Zeg gewoon dat ik er wel door kom. Dat ik het kan.’

## 9. Vergelijk niet

*Tina\**: ‘Stop met de vergelijking te maken met het middelbaar.’

*Ward\**: ‘Probeer mij echt te begrijpen. Soms vergelijk je me te veel met jezelf.’

## 10. Faciliteer

*Maike\**: ‘Af en toe het favoriete gerecht klaarmaken en me motiveren om samen een wandeling te maken.’

*Wietse\**: ‘Eten op tijd klaarmaken en niet na 8 uur 's avonds!’

\* De citaten zijn letterlijk overgenomen vanuit de enquête. De namen zijn fictief. De enquête was anoniem.