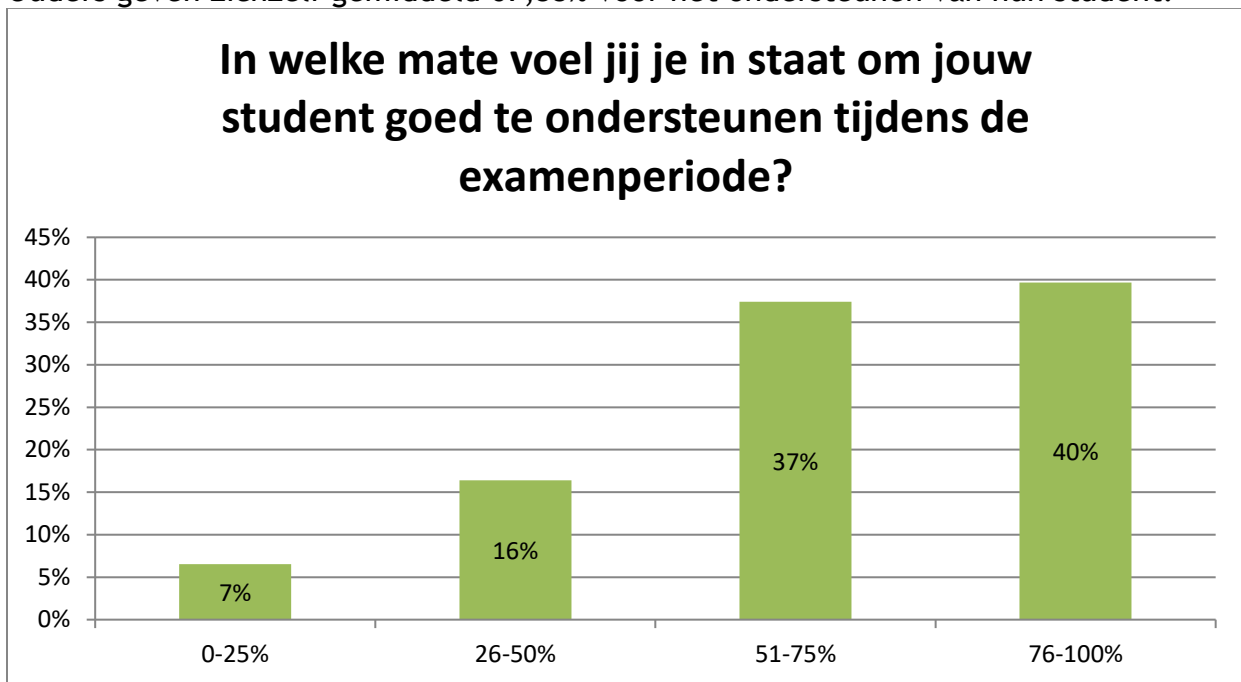


## Grafieken Bijlage 1

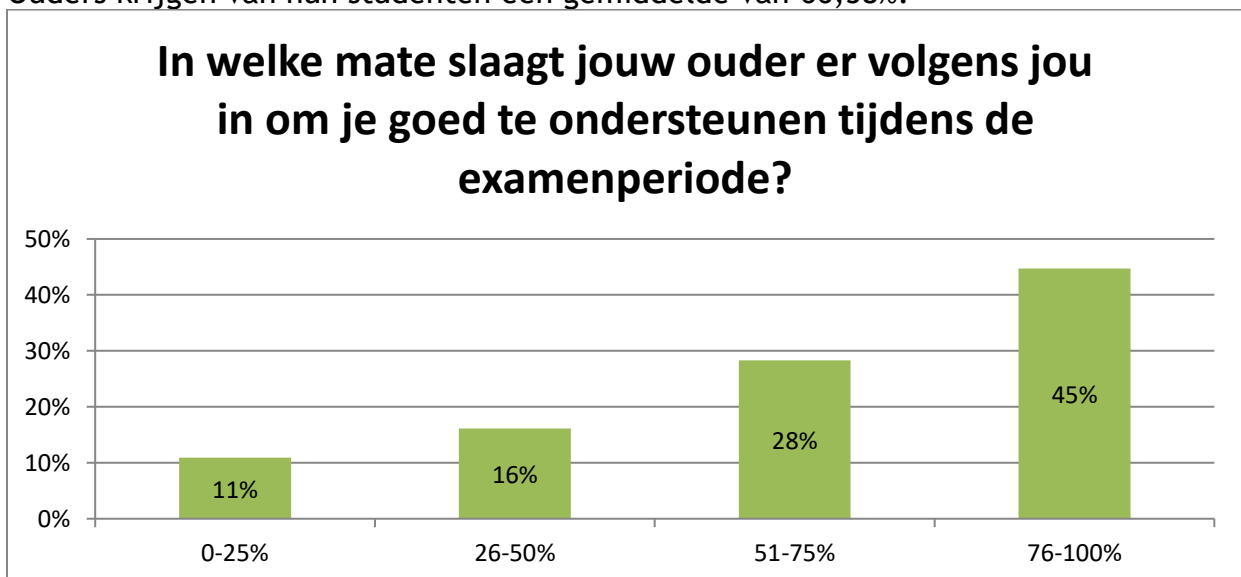
### Grafiek 1: De punten die ouders zichzelf geven

Ouders geven zichzelf gemiddeld 67,35% voor het ondersteunen van hun student.



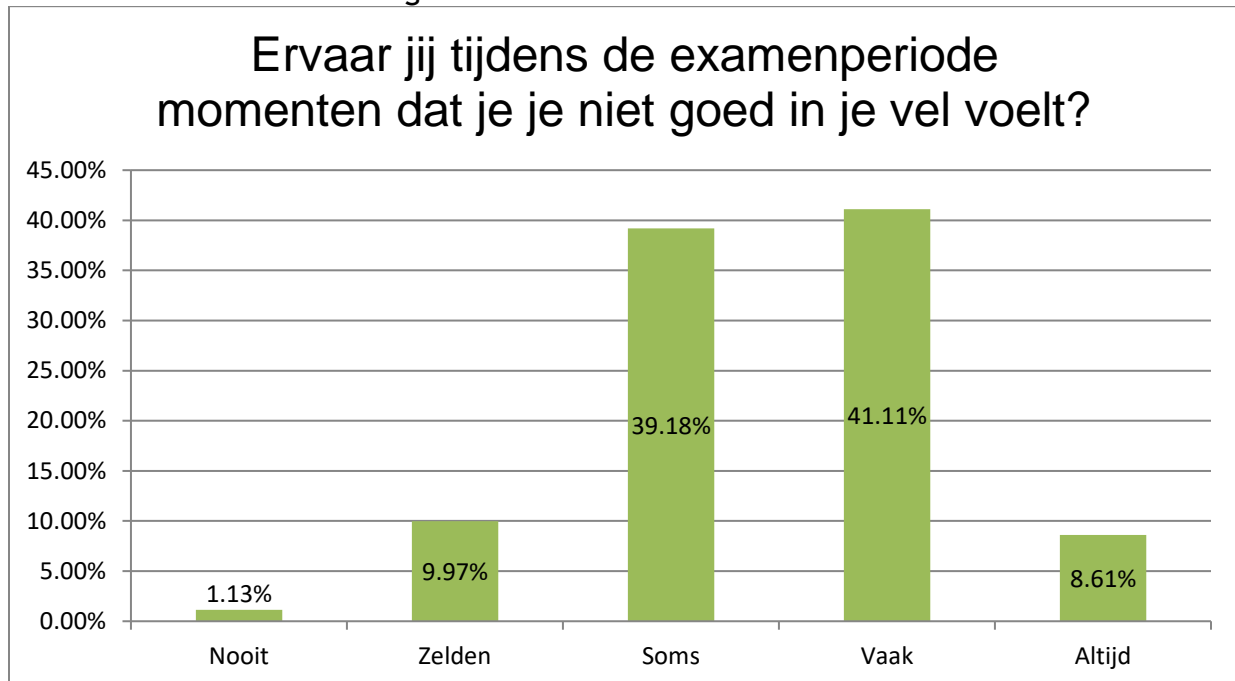
### Grafiek 2: De punten die studenten hun ouders geven

Ouders krijgen van hun studenten een gemiddelde van 66,58%.



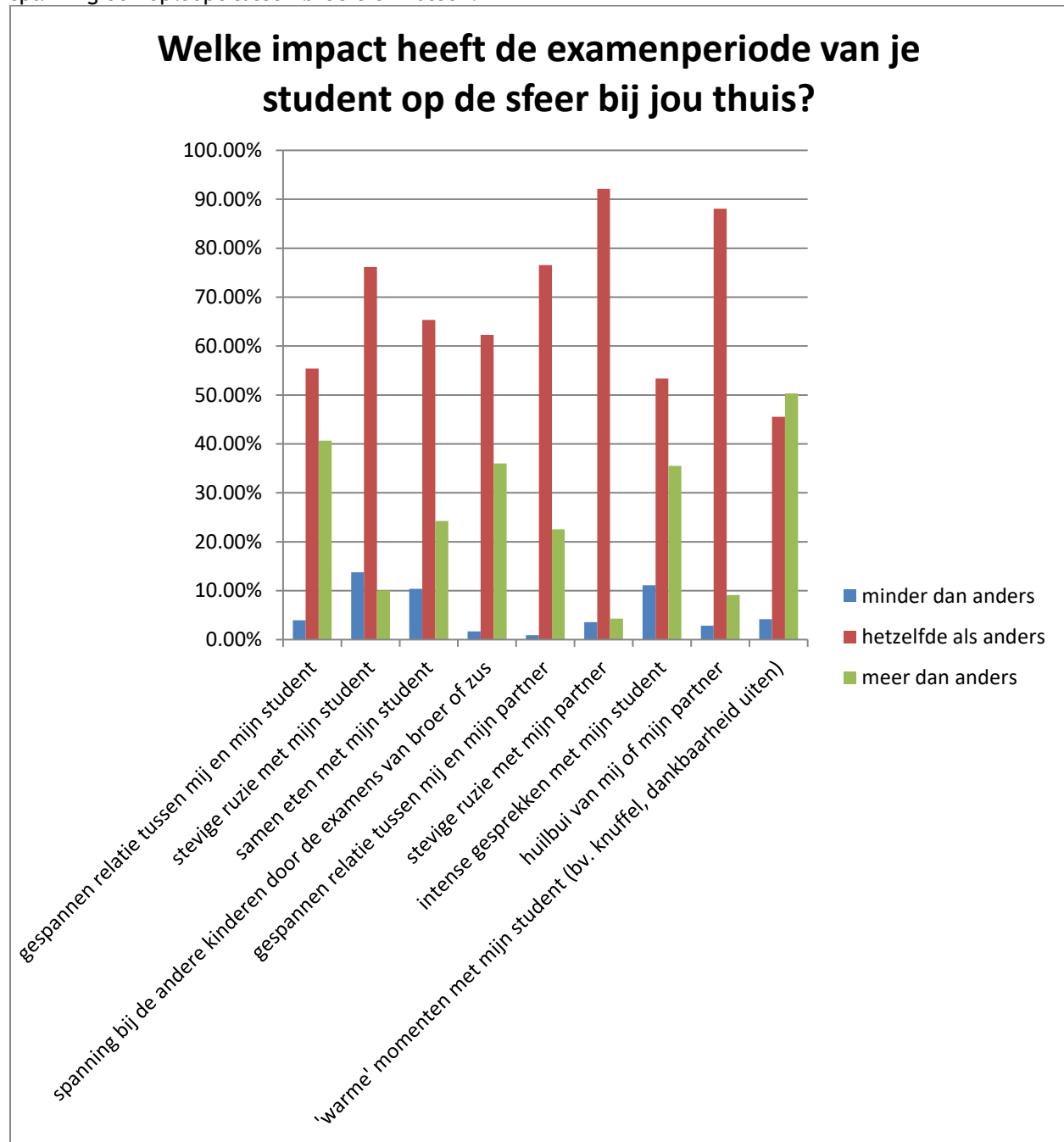
**Grafiek 3: In welke mate ervaren studenten tijdens de examenperiode momenten dat ze zich niet goed in hun vel voelen?**

Liefst 88% van de studenten ervaren tijdens de examenperiode soms, vaak of altijd momenten dat ze zich niet goed in hun vel voelen.



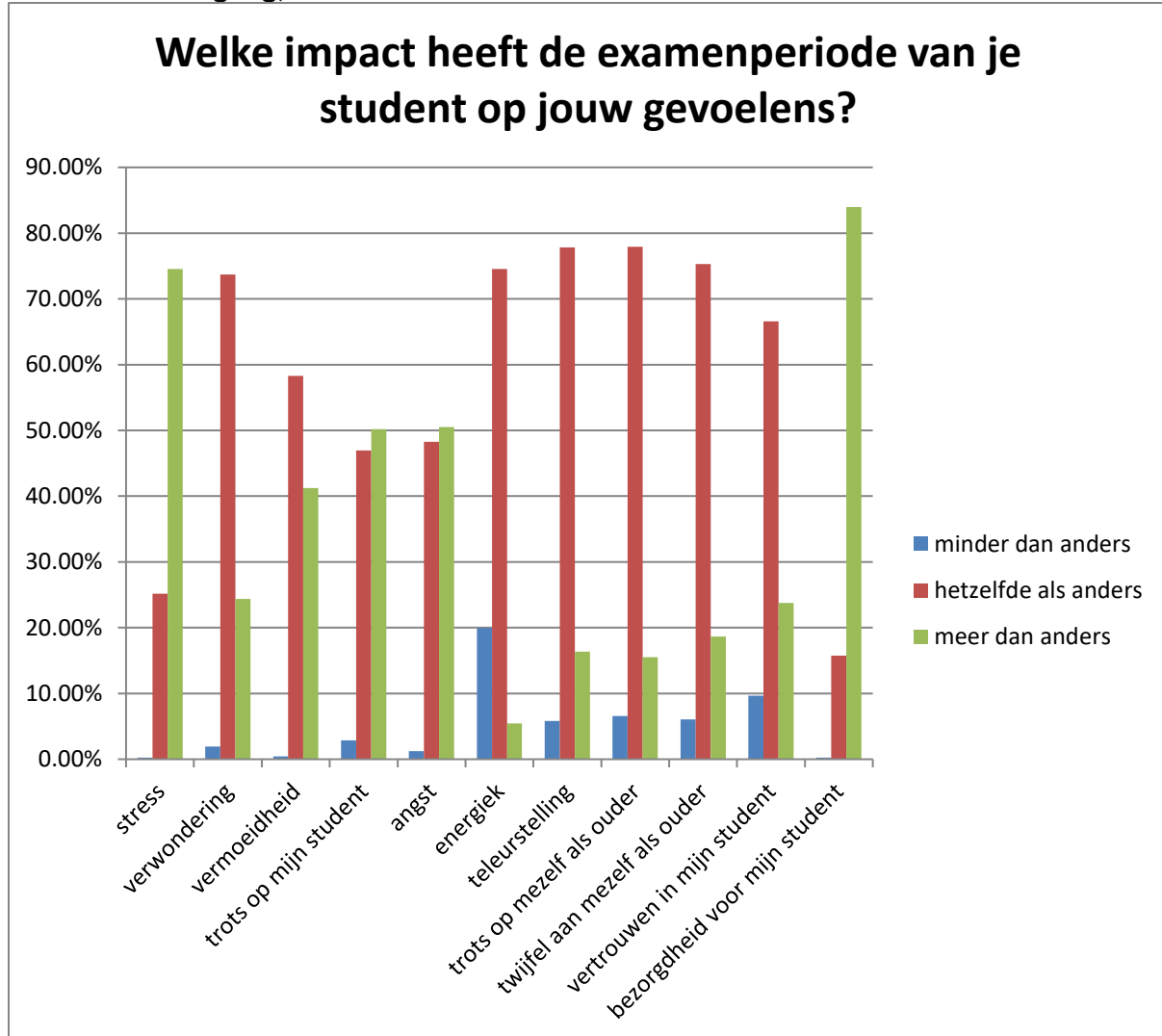
#### Grafiek 4: Welke impact heeft de examenperiode van je student op de sfeer bij jou thuis?

De helft van de ouders geeft aan meer warme momenten met zijn student te hebben. Een derde van de ouders heeft meer intense gesprekken met zijn student. Tegelijk geeft 41 procent van de ouders aan dat er meer dan anders een gespannen relatie is tussen ouder en student. 36 procent zegt dat de spanning ook oploopt tussen broers en zussen.



### Grafiek 5: Welke impact heeft de examenperiode van je student op jouw gevoelens?

Driekwart van de ouders ervaart meer stress dan normaal tijdens de examenperiodes, 50% is meer angstig, 41% is meer vermoeid.

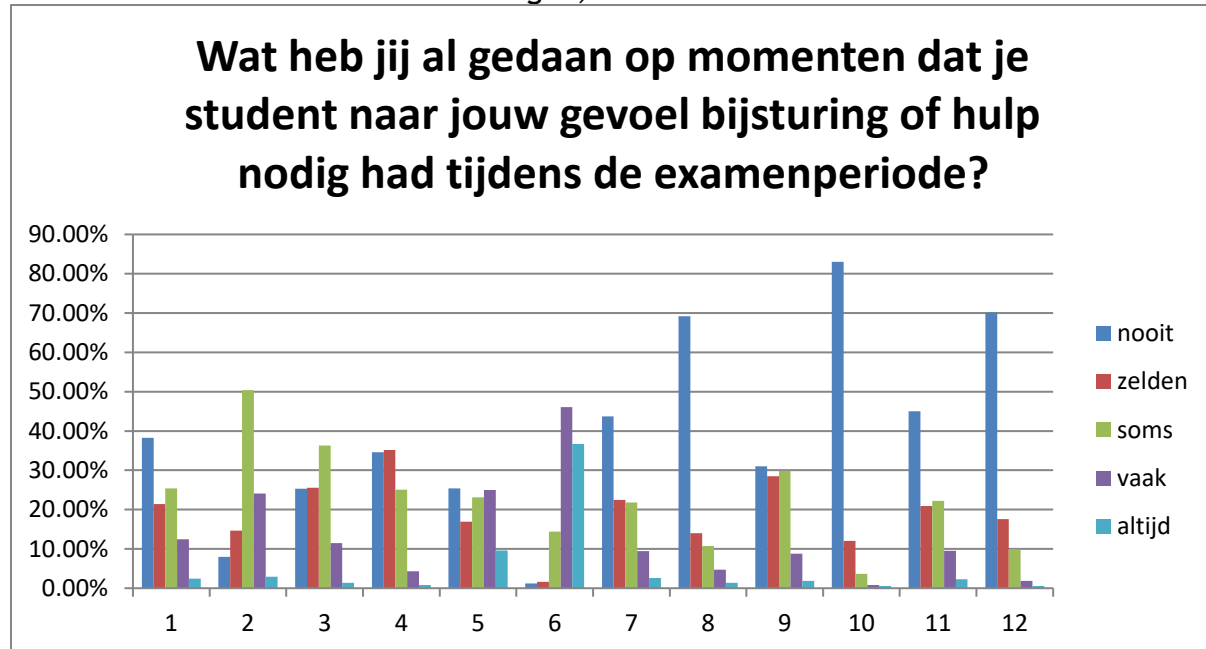


**Grafiek 6: Wat bezorgt een ouder tijdens de examenperiode een lastig gevoel?**  
57% van de ouders vindt het (heel) lastig dat hun student veel stress heeft tijdens de examenperiode. Ouders vinden het ook lastig dat hun student enorm prikkelbaar is tijdens de examenperiode (52%) en dat hun student te veel bezig is met zijn smartphone, tablet of de TV (52%).



- 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.

**Grafiek 7: Welke hulp zoeken ouders als hun studenten het echt lastig hebben?**  
Slechts 1 op de 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.

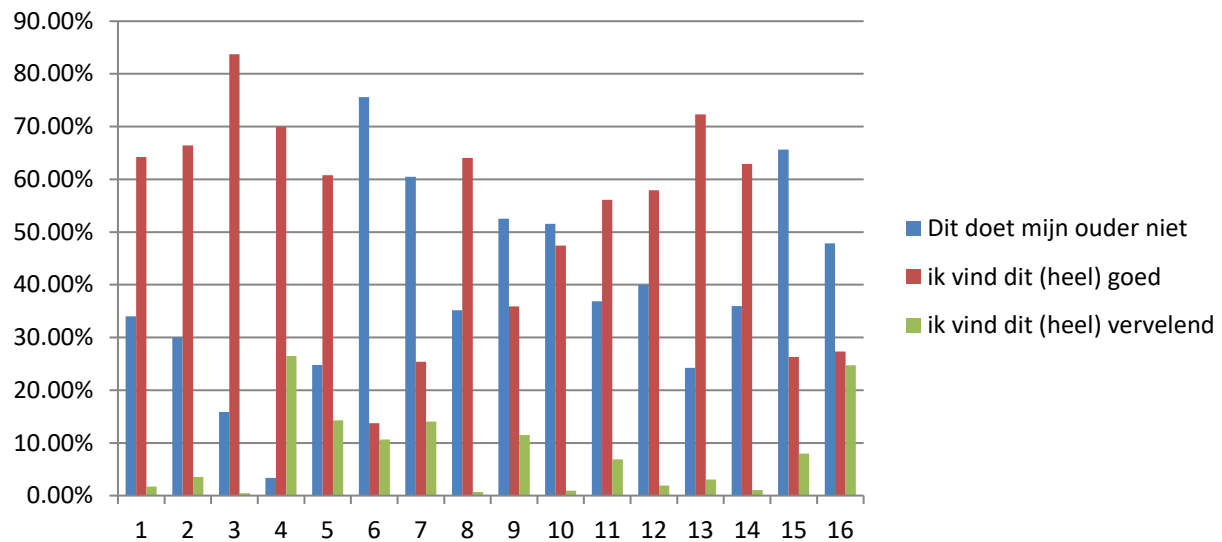


- 1 Regels afspreken (bv. rond gebruik smartphone of uur opstaan)
- 2 Gesprek starten over wat jij opmerkt bij je student en hoe je dat ervaart
- 3 (Schertsend) opmerkingen over maken om je mening duidelijk te maken
- 4 Boos worden
- 5 Niets, mijn student is zelf verantwoordelijk
- 6 Aanmoedigen
- 7 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)

**Grafiek 8: Hoe ervaren studenten wat hun ouder doet tijdens de examenperiode?**  
Veel hangt af van de student zelf of hij iets wel of niet leuk vindt. Ondersteunen is vooral maatwerk.

- 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 vragen **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 of ophaalt** en als de ouder **rekening houdt** met de studies, bv. om het tijdstip van het eten te bepalen.
- **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 ziet geen **zichtbare stress bij hun ouder**. De studenten die dit wel opmerken, vinden dit niet leuk.

## Wat doet jouw ouder tijdens de examenperiode? Hoe ervaar jij dit?



- 1 Verwennen (met hapjes, dessertjes, lievelingseten)
- 2 Kleine aanmoedigen (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