

Nog slimmer! ook als boekje: bestel met ISBN 9789086592296

Nog slimmer!

Wegwijzer voor efficiënt en effectief studeren

Mirjam Pol



VU University Press Amsterdam
in samenwerking met
Studieadviseurs geneeskunde VU medisch centrum
Instituut voor onderwijs en opleiden VU medisch centrum

Nog slimmer! ook als boekje: bestel met ISBN 9789086592296

Wil je reageren op de inhoud van dit boekje of heb je een suggestie? Stuur dan een email naar **nogslimmer@vu-uitgeverij.nl**

e-bookversie 2010

VU Boekhandel / Uitgeverij bv
De Boelelaan 1105
1081 HV Amsterdam
www.vu-uitgeverij.nl

Redactie: Marieke Hofman, Henk Groenewegen, Frank Hendriks,
Marjolein Pouw, Mark Tigchelaar

Studentredactie: Marleen Boerma, Madelon Geurtsen, Leonieke van
Heeswijk, Frank Klemmeier, Ahmet Parlak, Mirte Smits, Coen Stap-
per, Claudia Stege

© 2008/2009 tekst Mirjam Pol / VUmc
© 2008 cartoons Gijs Klunder, Amsterdam

Omslag: De Ontwerperij, Amsterdam (Marcel Bakker)
Binnenwerk: Sjoukje Rienks, Amsterdam

ISBN 978 90 5383 011 6 (e-book)
ISBN 978 90 8659 229 6 (boek)

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written consent of the publisher.

Voorwoord

Studieadviseurs leggen graag aan studenten uit wat efficiënt en effectief academisch studeren is. Wij geven aan welke factoren die efficiëntie bevorderen of belemmeren. Bovendien analyseren we per persoon welke factoren van toepassing zijn. Daarom is elk gesprek uiteindelijk uniek, net als de analyse en het eventuele veranderingsplan.

Als studieadviseurs beschikken we niet over kant-en-klare oplossingen. Ook niet over snelle trucjes of geheimen om het geheugen in één klap tot grote hoogten op te stuwen. Maar gelukkig zijn er wel veel technieken die je kunt aanleren. Dit zijn technieken die helpen om efficiënt, effectief en met plezier te studeren. Ze zijn bruikbaar voor iedereen.

Deze wegwijzer kan van begin tot eind gelezen worden, zoals je dat bij een boek doet. Er kunnen ook willekeurige of juist zeer welbewust gekozen hoofdstukken uitgelicht worden. Mocht je vraag niet beantwoord worden in deze publicatie, of je wilt ergens over verder praten, dan ben je van harte welkom bij een van de studieadviseurs op je instituut.

Studieadviseurs kunnen je helpen met uiteenlopende kwesties:

- op gang komen met de studie;
- stellen van een diagnose in geval van achterblijvende studieresultaten;
- technieken aandragen om studierendement te verhogen;

Nog slimmer! ook als boekje: bestel met ISBN 9789086592296

- ondersteunen (en mogelijk doorverwijzen) in geval van persoonlijke omstandigheden;
- informatie verstrekken over overgangsregels;
- adviseren over mogelijke uitzonderingen op regels;
- adviseren in geval van klachten;
- informatie verstrekken over de topprestatieregeling;
- regelen van extra tentamentijd of uitvergrote tentamens bij dyslexie of Nederlands als tweede taal;
- functiebeperkingen van fysieke, mentale en emotionele aard.

Het veranderen van een persoonlijke studie-aanpak hoeft geen straf te zijn. Integendeel, het kan zeer inspirerend en motiverend werken om je dromen en doelen dichterbij brengen. Nieuwe inzichten kunnen het begin zijn van een nieuw pad, vol avontuur. En ook niet te onderschatten: als het studeren wil vlotten, zal er meer tijd overblijven voor de andere geneugten des levens. Dus... veel plezier!

Mirjam Pol,
studieadviseur

Inhoud

	Een aantal wijsheden op een rij	13
1	Inleiding	15
	1.1 Tijd nodig om op gang te komen	15
	1.2 Wat is beklijven?	15
	1.3 ‘Het lukt niet’ is geen diagnose	16
	1.4 Je kunt te weinig studeren	17
	1.5 Je kunt ook te hard studeren	17
	1.6 Het wonderlijke fenomeen van ‘magisch falen’	19
2	Leren studeren: proberen en evalueren	20
	2.1 Je leert hoe je gewend bent te leren	20
	2.2 Redenen voor doormodderen	21
	2.3 Oplossingsgerichte toekomst-techniek	22
3	Creatief studeren: academische judo	24
	3.1 Verschil tussen middelbare school en universiteit	24
	3.2 Studeren is een vorm van sport	25
	3.3 Wat is dat dan, efficiënt studeren?	26
	3.4 Durf je te investeren in een nieuwe methode?	27

4	Intelligentie: ontdek je eigen vorm	29
4.1	De verschillende vormen van intelligentie	29
4.2	Iedere faculteit benadrukt een bepaalde vorm	30
4.3	Welke vormen van intelligentie horen bij jou?	30
4.4	Goed nieuws	31
5	Informatie: hoe laat je die beklijven?	32
5.1	Hoe werkt het brein?	33
5.2	Het belang van aandacht	35
5.3	Het belang van context en betekenis	36
5.4	Het belang van herhalen	37
5.5	Het belang van snappen	39
5.6	Het belang van variatie van studiemethode	39
5.7	Het belang van motivatie	40
5.8	Tot slot: wel of niet naar hoorcollege?	41
6	Problemen: uitstelgedrag, concentratieverlies en moeilijkheden met discipline	42
6.1	Weerstand als verzamelterm	42
6.2	Weerstand door conflicterende verlangens	42
6.3	Uitspraken die duiden op uitstelgedrag	43
6.4	Motivatieconflict: twee groepen uitstellers	43
6.5	Wat zijn de factoren van uitstel?	44
6.6	Deelpersoonlijkheden en defensiemechanismen	45
	<i>Oefening: 'Piekerkwartier. Een eerste oefening in toegeven'</i>	46

	<i>Oefening: 'Uitstellen mag! Een tweede oefening in toegeven'</i>	47
6.7	Hoe om te gaan met strijdige interne belangen?	48
	<i>Oefening: 'Wie is er nu eigenlijk aan het woord?'</i>	50
6.8	Of toch een schop onder de kont?	49
7	Motivatie: hoe houd je die vast?	52
7.1	De verschillende 'termijnen' van motivatie	52
7.2	Gaat het om willen, kunnen of durven?	53
7.3	Krijg je wel voldoende beloningen?	54
7.4	Een beslissing: hoeveel kanten kun je op?	54
7.5	Ten slotte	55
8	Tentamens: trainen op verschillende vormen	56
8.1	Multiple choice tentamens	57
8.2	Open boek tentamens	59
8.3	De valkuil van hertentamens	61
8.4	Te weinig tijd voor de voorbereiding? Snellezen!	62
8.6	Wie kan je verder helpen?	64
9	Tentamen: vooraf ontspannen	65
9.1	De dag voor het tentamen: de sauna	65
9.2	Het tentamen zelf: tips	66
9.3	'Help ik blokkeer': drie oefeningen	69

10	Time Management: het belang van plannen	70
10.1	Doel van een planning	70
10.2	Voordelen van een planning	71
10.3	Time management in vijf stappen	71
10.4	Ken jezelf	75
10.5	Het nut van een logboek	75
10.6	Doel versus middel	76
11	Faalangst: er is hoop	77
11.1	De kracht van de voorhoofdskwab	77
11.2	De twee gezichten van spanning	78
11.3	De drie dimensies van faalangst	78
11.4	Toekomstvoorspellende gedachten: de bron en kracht ervan	79
11.5	Taalovertreidingen als uiting van faalangst	80
11.6	Vragenlijst en tips	81
12	Geheugensteuntjes: een sport op zich	83
12.1	Acroniemen	85
12.2	Een wandeling	87
12.3	Een absurd verhaal	89
13	Gezakt: snappen wat je niet snapt	90
13.1	Een tentamen achteraf inkijken: waarom zou je?	91
13.2	Effectieve tentamenanalyse	92

14	Frustratie: wat het met je doet	93
14.1	Wat ligt er onder de frustratie?	93
14.2	Een gevoel van controleverlies is funest voor de studievoortgang	94
14.3	Heb ik het bij het rechte eind?	94
14.4	Maak een uitstapje naar de toekomst	96
14.5	Haal controle terug	96
14.6	Wees redelijk, het duurt even voor je effect merkt	97
14.7	Het allerbelangrijkste: blij maximaal nieuwsgierig	97
15	Randvoorwaarden: alles helpt	98
15.1	Studieomgeving	98
	<i>Oefening: 'De piekerlijst'</i>	99
15.2	Fysieke wetmatigheden die ook gelden voor het brein	99
	<i>Oefening: 'How deep is your breath?'</i>	
	<i>Ademhalingsoefening</i>	100
15.3	Boek onder je kussen: de kracht van slaap	101
	<i>Oefening: 'Neuro-feedback: een slaapsoefening'</i>	102
16	Mythes: 'Ik wil het zelf doen!'	104
	Mythe 1: 'Ik moet eerst in een flow komen'	104
	Mythe 2: 'Iedereen snapt het behalve ik, dus laat ik me maar stil houden'	104
	Mythe 3: 'Ik ben nu eenmaal zo'	105

Mythe 4: 'Goed eigenwijs is niet verkeerd'	105
Mythe 5: 'Ik ken mezelf, dus ik kan ook alles zelf'	105
Bijlage 'Ik heb een klacht!'	106
Stap 1: Wil ik hier iets mee?	106
Stap 2: Voorbereiding van het gesprek	107
Stap 3: Het gesprek	107
Stap 4: Een klacht indienen?	110
Anoniem melden?	111
Bijzondere tips voor boeken, artikelen en websites	112

Een aantal wijsheden op een rij

- Succes op de middelbare school is geen garantie voor succes op de universiteit.
- Minder succes op de middelbare school hoeft niet te betekenen dat je minder succes op de faculteit zult boeken.
- Er zijn vele vormen van intelligentie en het is maar de vraag of die in jouw geval allemaal goed benut worden.
- In het brein zijn verstand (ratio) en gevoel (emotie) nauw met elkaar verweven. Voor het opslaan van informatie is samenwerking tussen beide noodzakelijk.
- Dat het privé niet goed gaat, kan van doorslaggevend gewicht zijn bij het verklaren van tegenvallende resultaten.
- Een aangeboren slecht geheugen bestaat niet, evenmin als een onherstelbaar beroerd geheugen of een geheugen met een eigen lichtknopje (*'Soms is-ie aan, soms niet'*).
- Uren boven een boek hangen is als vissen in een lege badkuip.
- Het brein is lui en elitair; het eist aandacht, context en begrip voordat het überhaupt in beweging komt.
- Snel-lezen, indien goed uitgevoerd, kan begrip van een tekst verhogen (echt waar!).
- Concentratieproblemen kunnen duiden op verveelde hersenen.
- Door de stof uit te leggen aan een ander beklijft hij volgens onderzoek negen tot tien keer beter dan nog een keer de materie doorlezen.

- Er bestaan zeker geschikte en minder geschikte momenten om te studeren. Maar ga niet zitten wachten op een *flow*.
- Pieter van den Hoogenband werd niet kampioen in één dag; herhaling is van cruciaal belang voor opslag van informatie en vaardigheden.
- Lange-termijn-motivatie (*'Ik wil héél graag archeoloog/rechter/ingenieur/arts worden'*) is geen garantie voor automatisch studiesucces.
- Het behalen van een onvoldoende genereert stress. Dit veroorzaakt een grotere kans op wéér een onvoldoende. Dit heet 'magisch falen'.



1 Inleiding

1.1 Tijd nodig om op gang te komen

Een startende student heeft meestal tijd nodig om op gang te komen. Verschillende kwesties spelen daarbij een rol: een nieuwe omgeving, het ontwikkelen van nieuwe studietechnieken, plezier, heimwee, teveel veranderingen in te korte tijd, te weinig faciliteiten om goed te kunnen starten (woonruimte, geld, et cetera). Dit opstarten kan weken, zo niet maanden duren.

Een constatering (*het lukt niet ...*) is niet hetzelfde als een diagnose.

Redde je het op de middelbare school nog met een laatste spurt of een vlotte babbel, op de faculteit is dat niet langer een garantie voor succes. Studeren

blijkt een vak apart te zijn. Het wonderlijke is dat het niet onderwezen wordt. Jammer, het is namelijk een hele kunst. In de Middeleeuwen was geheugentraining opgenomen in het academisch lesrooster. Dat is nu niet meer zo. Hetzelfde geldt voor het lezen met een liniaal of de vinger. Ook al een tijd uit de mode. Eveneens ten onrechte, zoals je later zult lezen.

1.2 Wat is bekijken?

Met bekijken van informatie wordt bedoeld dat de studiestof onderdeel gaat vormen van je bloedstroom. Dat de studiestofherinnering gewicht en standvastigheid bereikt. Dat de

geleerde stof op meerdere momenten op effectieve wijze tot je beschikking staat. In breintermen: dat het betreffende breincircuit goed en diep is ingegroefd.

1.3 ‘Het lukt niet’ is geen diagnose

De constatering dat het niet lukt met de studie, of dat deze niet naar tevredenheid verloopt, is eenvoudig te maken. Een constatering is echter niet hetzelfde als een diagnose. Een diagnose is onontbeerlijk voor het opstellen van een goed behandelplan.

Een diagnose komt op uiteenlopende wijzen tot stand: gebruik makend van verschillende invalshoeken. Dit betekent de zaak linksom, rechtsom, bovenlangs en onderlangs bekijken en aanpakken. Het gaat over *check and double check* van verwachtingen en veronderstellingen. Er wordt vanuit verschillende hoeken informatie aangedragen, gewogen, vergeleken en al dan niet naar de prullenbak verwezen.

Het bereiken van een heldere diagnose kan verhinderd worden als niet breed genoeg gezocht wordt. Oorzaken kunnen namelijk op zowel mentaal, fysiek, emotioneel als organisatorisch vlak liggen. Met andere woorden: als het privé niet lekker loopt, kan dit als verklarende factor net zo belangrijk zijn als een beroerde planning.

Iedere startende student heeft voldaan aan de vooropleidingseisen en is dus intelligent genoeg om te studeren.

Als de privé-omstandigheden oké zijn, maar resultaten blijven alsnog achter, kan het aan de studiemethode liggen: te hard studeren, niet hard genoeg studeren, verkeerd studeren, gebrekkige planning of bijvoorbeeld uitstelgedrag.

1.4 Je kunt te weinig studeren

Als je onvoldoendes haalt en je besteedt in totaal maar vijftientwintig uur of minder per week aan de studie (inclusief verplichte onderwijsuren), dan wordt het tijd dit studiegedrag onder de loep te nemen. Het kan zijn dat er sprake is van externe (eventueel persoonlijke) omstandigheden die maken dat je niet meer tijd kunt besteden aan de studie. Of je wilt niet meer uren besteden.

De praktijk leert dat het maken van te weinig uren meestal niet te wijten is aan luiheid. Het loont om dat uit te zoeken.

1.5 Je kunt ook te hard studeren

Het is inderdaad mogelijk om 'te hard' te studeren. Hieronder valt:

- Meer dan vijftig uur per week met de studie bezig zijn. De kans dat je dit aantal uren nodig hebt voor de studie is klein. Iedere student die aan de toelatingseisen heeft voldaan, is in principe intelligent genoeg om de studiestof binnen de gestelde uren goed door te nemen. Zo niet, dan kan er sprake zijn van faal- of succesangst. En moet je je misschien afvragen of je wel optimaal gebruik maakt van jouw vormen van intelligentie binnen dit curriculum.
- Dat uren maken boven de boeken goed is voor het bekijken van informatie, is een illusie. Het is goed mogelijk om een paar uur achter elkaar met de studie bezig te zijn, dit is zelfs wenselijk. Echter, je hersenen kunnen maar 20 tot maximaal 45 minuten achter elkaar intensief informatie opnemen. Daarna hebben ze tijd nodig om die informatie te

verwerken, door die te duiden, te verbinden met andere gegevens en op die manier in te groeven. Desondanks is het voor sommige studenten prettig langer te blijven zitten en bijvoorbeeld in hun boek te blijven bladeren, wat tekeningen te maken – dat is helemaal oké. Elke student moet voor zich zelf de juiste balans tussen inspanning en ontspanning zien te vinden. Belangrijk is in elk geval te weten dat je brein tijd nodig heeft om informatie te verwerken en dat je die tijd ook moet inplannen. Ook als je niet actief informatie tot je neemt, zijn je hersenen volop bezig. Je mag dus best een paar uur achter elkaar op je stoel blijven zitten, als je je maar realiseert dat je die tijd moet faseren.

- Negen weken van tevoren alvast met hard leren van een tentamen beginnen. Een spanningsboog mag niet te groot zijn, anders gaat het ten koste van je opnamevermogen. Je doet er verstandig aan de stof slim te doseren en je studiemethode regelmatig en creatief af te wisselen (samenvattingen en tekeningen maken, ezelsbruggetjes verzinnen, stampen, op verder onderzoek uitgaan).
- De nacht voorafgaand aan het tentamen dóorstuderen. Voor het maken van een tentamen moet je in goede conditie zijn. Een topsporter gaat de dag of avond voor de wedstrijd in plaats van flink trainen, liever naar de sauna. 's Nachts doorstuderen gebeurt vaak uit een idee van achterstand (niet genoeg gestudeerd en dat dan proberen te compenseren), of uit angst of onzekerheid. Voor beide situaties zijn andere oplossingen te vinden dan 's nachts doorstuderen. Als je toch wilt doorhalen, geldt ook hier dat het handig is je te realiseren dat het een illusie is dat je nog veel opneemt. Waar het wel in kan helpen, is het behouden van een focus; voor sommige studen-

ten werkt dit. Het geeft ze het gevoel op scherp te staan, en dat helpt ze bij het maken van een tentamen. Dus als je de illusie terzijde schuift dat je nog iets opneemt en er blijft toch naar je gevoel genoeg winst over (en je haalt je tentamens), dan is het handig om zo'n aanpak te handhaven.

1.6 Het wonderlijke fenomeen van 'magisch falen'

Vanwege een falende studiemethodiek of vanwege privé-omstandigheden haal je misschien een onvoldoende. Of twee, of meer. Het halen van één of meerdere onvoldoendes kan bijdragen aan toekomstig falen. Dat wordt dan dubbele pech.

Een initiële shock (*'Een onvoldoende!?!?'*) en emoties als boosheid of verdriet kunnen resulteren in weerstand (*'Zak d'r maar in', 'Ja, 'k ga een beetje het tentamen inkijken met zoveel fouten!'*). Weerstand heeft een sterk negatieve invloed op het opslaan van informatie. Weerstand is een vorm van stress en genereert stresshormonen.

In die situatie kan het gemakkelijk gebeuren dat je na een onvoldoende wéér een onvoldoende haalt. Dat gebeurt minder snel wanneer je begrijpt wat er van je verlangd wordt en je je studiestrategie daarop gaat afstemmen.

Maar bedenk goed: het behalen van meerdere onvoldoendes na elkaar betekent niet automatisch dat je niet intelligent of gemotiveerd genoeg bent, of niet hard genoeg studeert. 'Magisch falen' kan onderbroken worden door hulpbronnen in te zetten. Dit kunnen nieuwe studiemethoden zijn, specifieke tentamenvaardigheden, positieve gedachten of cognitieve gedragsaspecten. Neem de verschillende hoofdstukken in deze wegwijzer eens op je gemak door.