

+ Gratis  
werkboek!

# MYJOURNEY PARENT

HOE BEGELEID IK DE STUDIEKEUZE VAN MIJN KIND?



**JOYCE VAN OMBERGEN - JONG**

Een uitgave van Your Journey

# MYJOURNEY PARENT

Copyright © 2020 Your Journey  
Auteur: Joyce van Ombergen-Jong  
Eindredactie: Jackie Stor

Jaar van uitgave: 2020  
Vormgeving omslag en binnenwerk: Sterre Dijkema  
Foto auteur: Marjolein Theunissen - [www.onlein.nu](http://www.onlein.nu)  
Foto cover: Lotte Prins  
Illustraties: © Robin Jong

Redactie en support:  
Maaïke Buitink, Esther Reitsema,  
Merel Snoeker, Megan Hes en Joost Jong

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 9789083064420  
NUR 854  
[www.yourjourney.academy](http://www.yourjourney.academy)

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Hoofdstuk 1 - Jouw eigen studiekeuze	5
Hoofdstuk 2 - Studiekeuze van je kind	7
Hoofdstuk 3 - Keuzestress	16
Hoofdstuk 4 - Support	21
Hoofdstuk 5 - Leven en laten leven	23

# VOORWOORD

Fijn dat je MYJourney Parent hebt aangeschaft. In dit E-book leer je hoe je de studiekeuze van je kind op een ontspannen manier kunt begeleiden.

Een kadootje aan jezelf en je kind.

## **Welke onderwerpen komen er aan bod?**

In het eerste hoofdstuk blikken we terug op je eigen studiekeuze.

In hoofdstuk 2 leer je hoe je in gesprek gaat met je kind en waar je op moet letten. In hoofdstuk 3 gaan we dieper in op keuzestress en krijg je tips hoe jij en je kind hiermee om kunnen gaan. In hoofdstuk 4 leer je hoe jij je kind het beste steunt tijdens zijn of haar zoektocht. In het laatste hoofdstuk, hoofdstuk 5, ontdek je de kracht van het loslaten en wat je daarvoor terugkrijgt.

Bij dit E-book krijg je een gratis YourTurn-werkboek. Door de opdrachten in dit werkboek te maken, haal je het maximale uit het E-book. Je zult zien dat het meer helderheid, rust en vertrouwen geeft. Neem er echt de tijd voor. Ervaring leert dat alleen lezen vaak niet genoeg is.

Ik wens je veel succes en plezier!

Joyce van Ombergen-Jong  
Founder Your Journey

# HOOFDSTUK 1 - Jouw eigen studiekeuze

## Belangrijke keuze

Je kind staat voor één van de belangrijkste keuzes in zijn of haar leven.

Een die plezier kan opleveren, maar helaas ook veel stress. Van jongs af aan wordt al aan je kind gevraagd wat hij of zij wil worden als het later groot is. Niet elk kind heeft daar meteen een antwoord op. Het merendeel heeft vaak tot ver op de middelbare school nog geen idee.

Daarnaast heeft recent onderzoek uitgewezen dat behoorlijk veel jongeren de verkeerde studie kiezen. Maar liefst 1 op de 2! Dit gun je jouw kind niet. Helemaal voorkomen kun je het niet, maar met de juiste voorbereiding is wel veel frustratie te voorkomen.

Voordat we in het hele proces rondom de studiekeuze van je kind duiken, wil ik eerst met je stilstaan bij het feit dat het om de studiekeuze van je kind gaat en niet die van jou. Natuurlijk weet je dat wel, maar ervaar jij dit ook zo? Handel je hier ook naar? Een vraag om even bij stil te staan.

## Stress kind vs. eigen stress

Het kan zijn dat je stress ervaart rondom de studiekeuze van je kind. Dit hoeft voor jou uiteraard niet het geval te zijn. Maar stel dat dit wel zo is, is dit dan ook echt jouw stress? Of die van je kind? Of van jullie allebei?

Stress rondom de studiekeuze komt vaak voor en is heel normaal. Het is wel goed om stil te staan bij hoe de studiekeuzestress van je kind voelt voor jou. Als je kind gestrest is, word jij dan automatisch ook gestrest? Of lukt het je om de stress en emoties bij je kind te laten? Dit zal vaak makkelijker gaan als je zelf goed in je vel zit en er verder geen 'gekke' dingen spelen in je leven. Lastiger wordt het als je zelf veel ballen in de lucht moet houden, als je moe bent, gedoe hebt op je werk of vul maar in.

Probeer je dan maar eens niet mee te laten slepen door de stress en gevoelens van je kind.