

# HELP!

## IK BEN BLIJVEN ZITTEN!

≡ EERSTE HULP VOOR SCHOOLJAAR 2.0 ≡

Jordí Bos  
Lina Jaber

Coverontwerp: kimmie

ISBN: 9789403818726

© 2025 Bos/Jaber

# **INHOUD**

**Intro: Okee, je bent blijven zitten. En nu?**

**1. Waarom dit boek?**

**2. Wat ging er mis?**

**3. Hoe werkt motivatie écht?**

**4. Wilskracht vs. gewoontegedrag**

**5. Concentratie en focus**

**6. Leren leren**

**7. Plannen en organiseren**

**8. Omgaan met schooldruk**

**9. Sociale factoren**

**10. Omgaan met teleurstelling en trots blijven**

**11. Verwachtingen managen**

**12. Naar de toekomst kijken**

**13. Afsluiting: Je plan maken**

**Slotwoord**

**BIJLAGE: doelenblad voor scholieren**

**BIJLAGE: Even praten met thuis**

## Okee, je bent blijven zitten. En nu?

Je bent dus blijven zitten. Dat is vervelend. Punt.

Misschien voelde je het al aankomen en was de einduitslag geen verrassing meer.

Misschien had je tot het laatst nog een beetje hoop.

Hoe dan ook: het is gebeurd. Je moet nog een jaar over doen.

En nee, dat is niet leuk.

Maar... het is ook **niet het einde van de wereld**.

Laten we eerlijk zijn: zittenblijven voelt een beetje als falen. Alsof je hebt verloren, terwijl al je vrienden door mogen.

Maar weet je? Dit is geen game over. Dit is een **rematch**. En deze keer krijg je de kans om het slimmer aan te pakken.

Dit boek is er voor jou. Voor de leerling die snapt dat er iets moet veranderen maar niet goed weet wat precies. Of hoe je dat dan doet.

We gaan niet zweverig doen of je overladen met theorieën. Wat je hier krijgt, is gewoon een nuchter, helder boek vol uitleg en inzichten die jou kunnen helpen om van dit herhaaljaar een succes te maken.

Je krijgt geen huiswerk, geen invulbladen, geen therapietaal. Wel uitleg over dingen die je op school eigenlijk nooit echt leert:

- \* Hoe motivatie wérkt (en waarom die vaak ineens weg is)
- \* Hoe je je hoofd erbij houdt als alles afleidt
- \* Wat goede manieren zijn om te plannen en te leren
- \* Hoe je omgaat met stress, druk en verwachtingen

Wij snappen ook wel dat jij geen zin hebt in een moraliserend boek vol 'tips' van volwassenen die zelf al lang vergeten zijn hoe school echt voelt.

Daarom is dit boek anders. We gaan je niks opleggen maar wél uitleggen. Zodat je beter snapt wat er met je gebeurt en wat jij daaraan kunt doen.

Want als je nu denkt:

**"Ik wil dit jaar niet wéér verknallen."**

dan is dit boek precies voor jou.

Laten we eerlijk zijn: het is balen dat je bent blijven zitten. Maar het is ook een kans.

Een kans om het **de tweede keer wél goed te doen**. Met minder stress, meer overzicht en misschien zelfs een beetje plezier (ja, echt).

Dus: adem in, laat de vorige klas los, sla deze bladzijde om... we gaan beginnen!

Hey ho, let's go!

Jordí Bos  
Lina Jaber

# Hoofdstuk 1 – Waarom dit boek?

## Wat betekent blijven zitten?

Als je blijft zitten, moet je een jaar overdoen. Dat wist je natuurlijk al. Maar het betekent nog iets anders: je ziet je klasgenoten verdergaan zonder jou. Je stapt uit de flow waar je in zat.

En ineens moet je opnieuw beginnen; in een nieuwe klas, met nieuwe mensen, vaak met docenten die je al eens gehad hebt.

Dat is ongemakkelijk. Soms gênant. En ja, ook best frustrerend.

Je hebt een soort sticker gekregen: “de zittenblijver”.

Sommige mensen gaan je ineens anders behandelen. Anderen doen alsof er niets aan de hand is.

Ondertussen zit jij met vragen:

- Hoe ben ik hier beland?
- Had ik het kunnen voorkomen?
- En hoe zorg ik dat dit **niet** nog een keer gebeurt?

Misschien zit je nog een beetje in de “who cares?”-fase. Of misschien heb je juist al besloten: dit jaar wordt mijn revanche. Waar je ook zit, dit boek is voor jou!

Want blijven zitten is niet alleen een terugslag, het is ook een kans. Klinkt suf, we weten het. Maar het is waar. Het betekent dat je nu wéét wat er misging. Je kent de valkuilen. En je krijgt een herkansing. Niet door geluk maar gewoon omdat het systeem dat toelaat.

Tijd om daar iets van te maken.

## Je bent niet de enige

Misschien voelt het nu alsof je de enige bent. Alsof jij de enige bent die het “niet heeft gehaald”. Maar laten we daar meteen