

# TIPS EN HULP BIJ STUDEREN OP AFSTAND

Studeren doe je niet alleen. Natuurlijk doe je je best om van je studie een succes te maken, maar soms kun je daar wel wat hulp bij gebruiken. Zeker in deze bijzondere tijd waarin we ons bevinden. Het is nu helemaal niet gek als je stress ervaart, je onzeker voelt of twijfels begint te krijgen!

## STRUCTUUR BIJ HET STUDEREN



- Vind je het lastig je te concentreren?
- Lukt het je niet te doen wat je wil doen op een dag?
- Lukt het je niet goed je aan een routine te houden?



### TIPS

- Kijk op OnderwijsOnline wat je voor elk vak moet voorbereiden
- Maak een inschatting hoe lang je bezig bent met het huiswerk of houd het bij
- Knip het huiswerk op in kleine stukjes en ga ermee aan de slag
- Maak een planning: deel voor jezelf de dagen van de week in en bepaal vooraf wat je in die week wanneer gaat doen (week-planner is handig). Vergeet niet je persoonlijke afspraken en je ontspanning in te plannen
- Houd bij wat je af hebt en wat je nog moet doen op een to-do-list of via Trello
- Zorg voor een opgeruimde studeerplek
- Beperk afleiding (Forest app)
- Neem deel aan het onderwijs en zet je camera aan als het online is
- Zoek contact met medestudenten en docenten om je verbonden te voelen en gemotiveerd te blijven

## IETS MEER BEGELEIDING NODIG?

- [Tips over structuur](#)
- [Tips over verveling](#)
- [Kennisclips Training en coaching](#)

#### Studentbegeleider:

- Neem contact op met je studentbegeleider van de opleiding

#### Aanbod training en coaching zoals:

- [Leren Leren](#), [Succesvol plannen en masterclass tentamenvoorbereiding](#)

- [Wil je bijles voor een vak door een student?](#)

## BETROKKENHEID VAN DE OPLEIDING EN MEDESTUDENTEN



- Is het contact met je opleiding wel goed?
- Kun je je studentbegeleider goed vinden?
- Mis je je studiegenoten?
- Merk je dat je minder motivatie hebt?



### TIPS

- Zet je brein in startmodus door rituelen te bedenken waardoor je in de startmodus gaat.
  - Spreek met klasgenoten een gezamenlijk online-ochtendactiviteit af. Bespreek bijvoorbeeld samen wat je planning/doel is voor deze dag en hoe het met iedereen gaat.
  - Probeer eens uit om samen te studeren met een juiste (online) studiegenoot.
  - Spreek met je klasgenoten een studie-uur af waarin je aan elkaar vragen kan stellen en jullie elkaar kunnen blijven motiveren.
  - Spreek met elkaar af hoe je samen in de gaten houdt of het goed gaat met je medestudenten.
  - Moedig en spreek elkaar aan om aan het werk te gaan.
  - [Nog meer tips over het onderhouden van je sociale contacten](#)
- Voor al deze tips geldt: vandaag niet gelukt? Niet opgeven: morgen weer een nieuw kans.

## IETS MEER BEGELEIDING NODIG?

#### Studentbegeleider:

- Als er iets niet lekker loopt wacht dan niet te lang en geef dit aan bij je studentbegeleider en probeer er over te praten. Vragen om hulp werkt en is geen zwakte.
- Als je merkt dat er bij een medestudent iets niet lekker loopt, spoor degene dan aan om contact op te nemen met zijn studentbegeleider.
- [Doorloop de gratis online-training eenzaamheid in tijden van corona](#)

#### Wil je er met iemand over praten:

- [Neem contact op met HAN-studentpsychologen](#)

## HOE GAAT HET MET JE?



- Blijf je piekeren?
- Voel je stress rondom onderwijs op afstand?
- Voel je je eenzaam?
- Zijn er bijzondere omstandigheden die jouw studie beïnvloeden?



### TIPS

- Beweeg regelmatig dat helpt om de spanning te verminderen
- Zoek sociale verbindingen en steun bij mensen om je heen
- Beloon jezelf wanneer je iets af hebt
- Zorg voor een goed slaapritme
- Plan voldoende momenten in wanneer je gaat eten en ontspant
- Maak een lijst van de dingen die je nog moet en streep ze af wanneer je ze gedaan hebt
- Pieker je veel? Schrijf het op en maak een piekerlijst. Ga verder met iets leuks en zinvol

## IETS MEER BEGELEIDING NODIG?

- [Tips over Mentaal fit](#)

#### Studentbegeleider:

- Neem contact op met je studentbegeleider van de opleiding

#### Studentpsychologen:

- [Aanmelden intake](#)

## ZORGEN OVER STUDIEVERLOOP EN TOEKOMST



- Heb je twijfels over je studie?
- Loop je achter met vakken/stage van je studie?
- Maak je je zorgen over je financiën?



### BEGELEIDING

- Neem contact op met je studentbegeleider
- Neem contact op met de decaan als je vragen hebt over:
  - Financiële problemen hebt door ziekte of bijzondere omstandigheden
  - Financiën of wet- en regelgeving
  - Een functiebeperking of chronische ziekte hebt
  - Combinatie topsport en studie
  - Bezwaar- en beroepsprocedures
  - Studieproblemen waarbij je graag een onafhankelijk advies zou willen hebben
  - [Aanmelden](#)
- Ga naar het studiewisselpunt als je:
  - Twijfelt over je studie of moet stoppen met je studie
  - Niet meer weet welke en hoe je een passende opleiding kiest
  - In gesprek wil over een vervolgstudie (master of 2e bachelor)
  - [Aanmelden](#)

[HAN Studiesucces alle informatie op een rijtje](#)