

Ik heb te weinig of juist te veel energie

Energieproblemen tijdens je studie of stage

Tijdens je studie of stage kun je belemmeringen ondervinden omdat je vaak heel moe bent, of omdat je juist teveel energie hebt. Misschien moet je af en toe rust nemen overdag. Het kan verschillende oorzaken hebben en kan jouw studieprestaties beïnvloeden.

Dit heb ik (mogelijk) nodig

Ondersteuning bij energieproblemen tijdens je studie of stage

Op jouw onderwijsinstelling en landelijk zijn er verschillende voorzieningen, aanpassingen en regelingen die jou goed kunnen helpen, waardoor jij jouw studie makkelijker doorkomt. Als student met energieproblemen heb je mogelijk het volgende nodig:

- Aangepaste studieplanning. Roosters en colleges staan van tevoren vaak helemaal vast. Dit kan voor jou een belemmering zijn omdat jij misschien behoefte hebt aan meer flexibiliteit. Vaak zijn er mogelijkheden voor aanpassingen zodat jij minder problemen ervaart. Bespreek met je studieadviseur welke aanpassingen er zijn.
- Begeleiding & advies. Er zijn verschillende personen op jouw onderwijsinstelling die je kunnen helpen. Zoek deze personen op als jij belemmeringen ervaart tijdens je studie.

Bekijk ook de andere voorzieningen, aanpassingen of regelingen die jou misschien kunnen helpen.

Tips

Lessen volgen en leren

- Planning: begeleiding of ondersteuning bij taakgerichte planning of onderwijsplanning door begeleider.

Computergebruik

- Computerprogramma's voor planning: maak gebruik van computerprogramma's voor onder andere het plannen en structureren van je taken, voorleesprogramma's, spraaksynthese.

Samenwerken

- Digitale agenda: draagbare digitale agenda gebruiken (bijvoorbeeld smartphone) om belangrijke informatie en afspraken meteen vast te leggen.

Werkstukken/opdrachten maken

- Ondersteuning: vraag extra ondersteuning van de docent. Denk hierbij aan extra instructie en feedbackmomenten.

Lesmateriaal

- Mappen: zorg dat je verkregen informatie gelijk goed gestructureerd opruimt. Maak mappen aan op je computer, die voor jou handig zijn. Scan 'niet digitale informatie' in.

Stage

- Advies: vraag advies op de onderwijsinstelling over de begeleiding op de stageplek. Bijvoorbeeld wat je moet vertellen over je handicap, waar de stageplek rekening mee moet houden en welke manier van begeleiding optimaal voor jou is.
- Afspraken: maak afspraken over verwachtingen/mogelijkheden/beperkingen stage op stageplaats. (Ook de opleiding kan dit voor je doen).
- Leerdoelen: schrijf voordat je begint te zoeken naar een stageplek je leerdoelen, ambitie, benodigde hulpmiddelen en aandachtspunten op, zodat je dat zelf goed weet.
- Weekplanning: maak een goede (realistische) weekplanning; vraag hier hulp bij.
- Werkverdeling: verdeel het werk zo dat jij doet waar je goed in bent.

Toetsen en tentamens

- Tijd: vraag aan de docent of die toetsen of tentamens ruim van te voren aan kan kondigen.
- Opdracht van tevoren: vraag de opdracht van tevoren op, zodat je vragen vooraf kunt stellen of kunt voorbereiden.

Leren

- Planning: begeleiding of ondersteuning bij taakgerichte planning of onderwijsplanning door begeleider.
- Studiemaatje: waarbij je terecht kan met vragen of waar je samen mee kan studeren.
- Geheugensteuntjes: gebruik geheugensteuntjes om je zelf tot leren aan te sporen zoals een signaal van je mobiel, vraag mensen je er op aan te spreken, of kies vaste tijdstippen.
- Pauzesoftware: download pauzesoftware die aangeeft dat je een break moet nemen; daarna weer fris aan de start.

- Aantekeningen doornemen: maak er een gewoonte van om 's avonds je aantekeningen nog eens door te nemen.
- Afwisselen in schrijven en lezen geeft variatie.
- Clean desk policy: leg alleen de spullen die je nodig hebt voor je neus. Al het andere leidt af.
- Ordenen lesstof: orden je lesstof door het maken van korte aantekeningen, schema's, vragen en scheid hoofd- en bijzaken.
- Planning: gebruik een digitale studieplanner.
- Studieroutine ontwikkelen: vast ritme en tijden waarop je studeert.
- Taak afronden: probeer altijd in ieder geval 1 taak af te ronden.
- Toetsspreiding: aanvragen zodat je je op 1 ding tegelijk kunt focussen. Dit kan via de studieadviseur.
- Voortgangsgesprekken: periodieke, structurele voortgangsgesprekken.
- Cursus informatie verwerken: volg een cursus informatie verwerken. Dit is mogelijk op de meeste onderwijsinstellingen. Denk ook aan cursussen als: studievaardigheden, scriptievaardigheden, leren studeren en effectief studeren.
- Blokken: maak tijdsblokken en deel daar je werk op in. Niemand kan acht uur achter elkaar studeren, dus plan ook pauzes in en neem op minder productieve momenten 'vrij'.