

Checklist voor jouw tussenjaar



Een checklist voor jongeren die hun tussenjaar bewust willen invullen (en voor hun ouders)



“De kracht van een tussenjaar? De ruimte om jezelf beter te leren kennen, nieuwe ervaringen op te doen en keuzes te leren maken voor je toekomst.”

Waarom een tussenjaar?

Steeds meer jongeren kiezen voor een tussenjaar. Niet omdat ze geen ambitie hebben, maar juist omdat ze voelen dat ze tijd en ruimte nodig hebben om zichzelf beter te leren kennen en richting te vinden voor de toekomst.

De kracht van een tussenjaar zit niet alleen in wat je doet, maar vooral in wat je onderweg ontdekt over jezelf. Nieuwe ervaringen, andere omgevingen, werken, reizen, stilstaan of juist eropuit gaan... het kan allemaal bijdragen aan meer zelfkennis, motivatie en vertrouwen in de keuzes die je maakt.

Een tussenjaar hoeft daarom zeker geen verloren jaar te zijn. Voor veel jongeren is het juist een periode waarin ze groeien, ervaringen opdoen en stap voor stap leren kiezen wat bij hen past.

Waarom wil jij een tussenjaar nemen?

- Ik twijfel over mijn studiekeuze
- Ik wil mezelf beter leren kennen
- Ik wil reizen of ervaringen opdoen
- Ik wil werken en geld verdienen
- Ik wil ontdekken wat bij mij past
- Ik wil even op adem komen, de tijd hebben
- Ik wil leren keuzes te maken voor mezelf
- Anders: -----



Wist je dat:



Steeds meer jongeren kiezen voor een tussenjaar na havo, vwo of mbo.



Ongeveer 1 op de 3 studenten stopt of switcht in het eerste jaar van de studie.



Jongeren die bewust tijd nemen voor studiekeuze en persoonlijke ontwikkeling starten vaak met meer motivatie aan een vervolgopleiding.

Wat hoop je dat dit jaar jou oplevert?



Voor ouders

Loth van Veen, oprichter van Intermijn: "Een tussenjaar roept bij veel ouders vragen op. Want: is het een slim idee om een jaar te wachten met studeren? In mijn begeleiding zie ik dat een tussenjaar juist heel waardevol kan zijn wanneer jongeren bewust ervaringen opdoen, zichzelf beter leren kennen en stap voor stap richting geven aan hun toekomst. Niet de snelheid van kiezen, maar de manier waarop jongeren leren kiezen maakt uiteindelijk het verschil."



Richting geven aan je tussenjaar

Een tussenjaar hoeft niet volledig gepland te zijn om waardevol te zijn. Tegelijkertijd helpt het vaak wel om bewust na te denken over wat je wilt ervaren, ontdekken of leren in dit jaar. Juist een beetje richting zorgt vaak voor meer rust, motivatie en vertrouwen.

Wat wil ik dit jaar graag doen of ervaren?

- Werken
- Reizen
- Open dagen bezoeken
- Meelopen of proefstuderen
- Vrijwilligerswerk
- Nieuwe mensen ontmoeten
- Coaching of begeleiding volgen
- Tijd nemen om op te laden
- Een cursus of training volgen
- Anders: -----



Dit lijkt mij leuk of interessant om te doen:

Dit wil ik graag leren over mezelf:

Goed om alvast over na te denken

- Hoe financier ik mijn tussenjaar?
- Welke plannen wil ik wanneer uitvoeren?
- Welke open dagen wil ik bezoeken?
- Wat heb ik nodig om van dit jaar een fijn jaar te maken?
- Wat wil ik aan het einde van dit jaar bereikt hebben?

Heb je vragen over je tussenjaar? Of over het tussenjaar van je kind?



Zo kun je mij bereiken:

✉ loth@intermijn.nl
☎ 06-55308127

Ik wens je een tussenjaar vol nieuwe ervaringen, meer zelfkennis en steeds meer vertrouwen in de keuzes die bij jou passen!