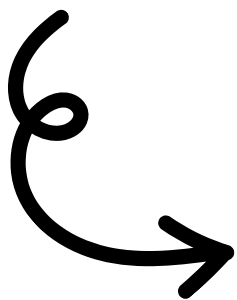


Doeboek voor studietwifelaars



Ontdek waarom je wel of
niet moet stoppen met je
opleiding



Meer weten?
Kijk ook eens op
www.intermijn.nl

De juiste weg

Twijfel je of je de juiste opleiding gekozen hebt? Geen paniek, dat is namelijk helemaal niet gek. Twijfel, hoe vervelend ook, hoort bij het leven. Het is heel normaal dat dat ook gebeurt tijdens je studie.

Hoe normaal ook... twijfel is niet fijn. Het kan je gestrest of onzeker maken of zelfs een gevoel van falen opleveren. Het is waarschijnlijk niet wat je hoopte toen je begon met de opleiding.

Ik help je graag grip op je twijfels te krijgen, zodat je de vraag die voor je ligt kunt beantwoorden: stoppen of doorgaan?

En weet je? Ik ben nu al trots op je. Je onderzoekt namelijk je twijfel om straks een bewuste toekomstkeuze te maken en dat is ontzettend dapper!

Vind je weg. Begin hier.



Loth van Veen
Oprichter Intermijn



Vraag of idee?
Mail me:
loth@intermijn.nl

Inhoud



Deel 1: Twijfelen en kiezen, kiezen en twijfelen

Deel 2. Beslissen: stoppen of doorgaan?

Deel 3: Doorgaan: hoe ga je er iets van maken?

Deel 4. Ik stop.. en nu!?

Deel 5. Om hulp vragen als je er niet uitkomt

“

Bijna 1 op de 3 studenten
stopt in het eerste jaar met
zijn opleiding, of wisselt naar
een andere studie

”



Deel 1

Twijfelen en Kiezen, Kiezen en twijfelen

Simpel gezegd betekent 'een keuze hebben' dat je uit twee (of wellicht meer) opties moet kiezen. Je kunt ze niet allebei doen. Je kunt niet én stoppen, én doorgaan. Het is daarom belangrijk om meer te leren over kiezen: hoe maken we nu eigenlijk keuzes?

Wie maakt de keuze?

Het antwoord op deze vraag lijkt simpel: jij natuurlijk!

Maar, als je beslissingen neemt, laat je je vaak ook (deels) leiden door je omgeving. Ook bij het maken van belangrijke toekomstkeuzes is het logisch dat mensen uit jouw omgeving daar een rol in spelen. Zo sta je er niet helemaal alleen voor. Het is belangrijk om je te realiseren dat jij uiteindelijk beslist, wat anderen ook van je verwachten of van je besluit vinden.

“Ik twijfelde of ik wilde doorgaan met mijn opleiding. Ik had in mijn twijfelperiode al veel colleges gemist en liep achter met opdrachten. Als ik zou besluiten door te gaan zou ik heel hard moeten werken om alles in te halen. Na een periode van twijfel en onzekerheid, besloot ik toch door te zetten. En het is me gelukt!”

Eline

Je bent niet alleen

Google op het woord 'studiekeuzestress'... en je ziet dat je niet de enige bent die worstelt met een studiekeuze. Het maken van een toekomstkeuze is voor veel jongeren een lastige klus. En als je het aan mij vraagt... dat snap ik helemaal! Lees maar mee:

FOBO

Je kunt kiezen uit honderden opleidingen: het aanbod is overweldigend groot. Dat klinkt enerzijds fantastisch: voor ieder wat wils. Anderzijds is het ook knap lastig. Dat zorgt voor FOBO – Fear of Better Options. Je kiest straks 1 opleiding, maar 2999 niet! Je blijft altijd het gevoel houden dat de perfecte optie ertussen moet zitten: als ik toch nog even verder zoek dan... Kiezen is verliezen.

Jonge brains

Bovendien kunnen onze hersenen deze enorme hoeveelheid keuzes helemaal niet aan! Ze kunnen simpelweg niet het verschil zien tussen de opties. Je maakt vaak op jonge leeftijd een studiekeuze. Terwijl je hersenen dan nog volop in ontwikkeling zijn, tot je 25e. Het deel van de hersenen waarmee je 'goede' keuzes kan maken, is bijvoorbeeld nog niet uitontwikkeld. Zo kan het voor jou nu lastiger zijn om keuzes voor de lange termijn te maken in plaats van voor de korte termijn en is het soms moeilijk de consequenties van je keuzes te overzien. Kun je he-le-maal niets aan doen!

Social media

Op social media lijkt het soms alsof iedereen weet wat hij doet. Er is weinig ruimte voor twijfel of onzekerheid. Dit kan ervoor zorgen dat je druk voelt om de juiste keuze te maken. Zeker als je het gevoel hebt dat de hele wereld mee kijkt. Want wat zal 'men' bijvoorbeeld vinden van jouw beslissing om te stoppen met de studie waar je eerder dit jaar nog zo vol enthousiasme over vertelde? Maar no worries: iedereen doet maar wat!

100% zekerheid

Als je een keuze moet maken die veel invloed heeft op je toekomst, zoals de keuze om te stoppen of door te gaan met je opleiding, kan dat stress opleveren. Gedachten als: 'wanneer weet ik het zeker? Straks maak ik weer een verkeerde keuze' kunnen je onzeker maken. Eigenlijk zou je het liefste 100% zeker willen weten dat jouw keuze straks de beste is.

Don't shoot the messenger... maar zo werkt het helaas niet. Je kunt nooit 100% zeker weten of jouw keuze de juiste keuze is. Dat weet je pas als je die keuze uitvoert en ervaart hoe die keuze uitpakt. Kiezen is, tot op zekere hoogte, gokken.

"Ik was niet blij op mijn studie en wilde wisselen naar een andere opleiding.

Maar, dan zou ik wel op kamers moeten, terwijl ik dat nog niet wilde. Toch maakte ik de switch! Ik heb nu twee bijbaantjes om mijn kamer te financieren en ik ben blij met mijn beslissing. Ik doe nu wat ik écht wil!"

Youri

Je bent ervaringsdeskundige

On a positive note: je bent al ervaringsdeskundige als het gaat om keuzes maken. Het leven zit vol met momenten waarop je keuzes maakt. Je maakt grotere keuzes ("welke studie ga ik volgen?") en kleinere keuzes ("hagelslag of pindakaas?"). Er zijn keuzes die je bewust maakt ("ik ga vandaag met de trein in plaats van met de auto") en er zijn keuzes die je misschien onbewust maakt (een uur door je Instagram scrollen in plaats van de afwas doen). Je hebt het dus al heel vaak gekozen!

Sit back and relax

Om een goede beslissing te kunnen nemen voor je toekomst, is het belangrijk om rust en ruimte in je hoofd te creëren. Het is belangrijk dat je jezelf de tijd geeft en stap voor stap je keuze onderzoekt.

En je bent al goed op weg! De eerste stap is het beseffen dát je moet kiezen. Nou, je leest dit doeboek dus dat zit wel snor. En de tweede stap, accepteren dat je het nu even niet weet, daalt na deze pagina hopelijk ook al wat in.

"Een keuze is altijd een gok: je weet nooit van tevoren of de keuze zo uitpakt als je had gehoopt."

Grip op je keuze

Besluiten of je door wilt gaan met je opleiding, of dat je wilt stoppen, is geen magie. Aan de ene kant lastig, want het zou toch fijn zijn als je op een of andere manier zeker weet wat je moest doen. Aan de andere kant fijn: je hebt namelijk grip op het keuzeproces.

1
2
3
4
5
6

Besef 'ik moet kiezen'

Accepteren van keuzeonzekerheid

Informatie verzamelen

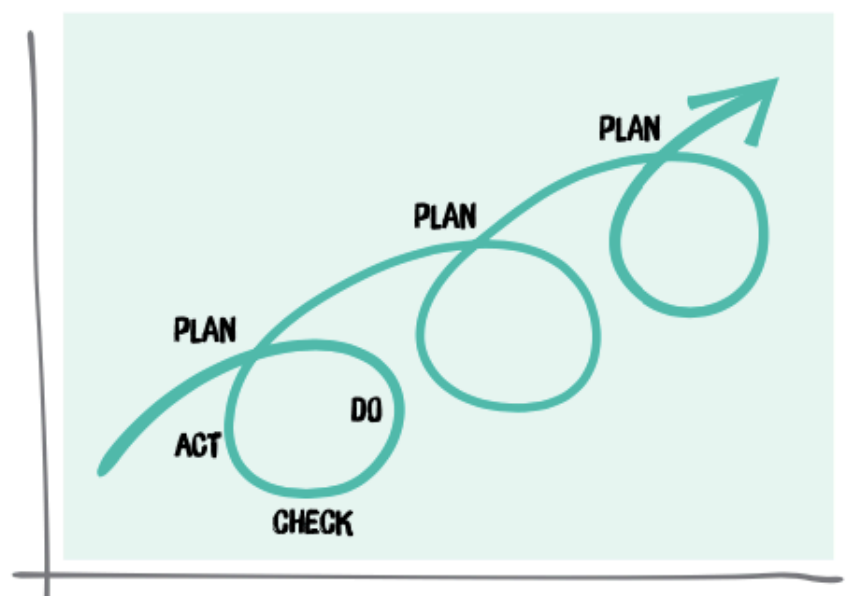
**Kritisch kijken en vergelijken:
waar word ik blij van?**

Beslissen

Uitvoeren

Als je deze stappen doorloopt, kun je verwachten dat je een bewuste keuze maakt. Tot zover de theorie. Houd er rekening mee dat jouw keuzeproces niet van stap 1 t/m 6 verloopt in logische stappen. Ben je bij stap 5 beland? Kan het zomaar zijn dat je daarna weer even terug naar stap 2 gaat.

Iteratief proces:
onderzoeken wat bij je past
en een succesvolle
studiekeuze maken is geen
lineair maar een iteratief
proces. Het gaat in loops:
plan - do - check - act



Waar sta jij in dit proces?

Zoals gezegd, je leest dit doeboek. Dat betekent dat je al een eind op weg hebt. Je zou kunnen zeggen dat je **stap 1 en 2** misschien al achter je hebt liggen. Voelt dat ook zo?

Stap 3 Informatie verzamelen

Deze stap gaat over het verzamelen van informatie over jezelf: wat zijn jouw kwaliteiten, waarden, interesses en manieren van leren.

Stel jezelf de vraag welke acties je al hebt uitgevoerd om deze informatie te verzamelen.

Fase 4 Kritisch kijken en vergelijken

Hoe heb je onderzoek gedaan naar opleidingen die jou interessant leken?

Denk aan: online onderzoek, in gesprek gaan met je decaan, open dagen bezoeken, proefstuderen, een meeloopdag doen, studenten en docenten spreken, lesmateriaal bekijken...

Na verloop van tijd ontdek je een aantal opleidingen die je interessant vindt. Was dat bij jou ook zo? Uit welke opleidingen bestond die selectie? Hoe heb je deze opleidingen met elkaar vergeleken? Weet je nog wat jouw kritische kanttekeningen waren bij de opleiding die je uiteindelijk hebt gekozen?

Stap 5 Beslissen

Wanneer nam je de beslissing voor deze opleiding? Hoe voelde je je daarbij? Wat gaf voor jou de doorslag? Hebben anderen in jouw omgeving invloed gehad op jouw keuze?

Stap 6 Uitvoeren

Hoe heb je je voorbereid op het studeren aan je vervolgopleiding?

Welke verschillen zijn je opgevallen ten opzichte van je middelbare school? Was je hierdoor verrast?

Hoe omschrijf je jouw start aan de opleiding?



Stel, je komt erachter dat je wilt stoppen met je studie.

Een valkuil is om dan te denken: ik ga het nu helemaal anders doen. Je kiest dan misschien voor een studie in een totaal andere richting.

Maar, misschien lag het wel helemaal niet aan de studie dat je niet op je plek zat. Misschien waren het specifieke omstandigheden die zorgden dat het nu even niet goed lukte.

OEFENING

Je brengt de omstandigheden die mogelijk bijdragen aan je twijfel in deze oefening in kaart. Laat je inspireren door de vragen en noteer per categorie wat er bij je op komt.



- *Je motivatie*

- *Je studieomgeving*

- Voel je je thuis op de opleiding?
- Hoe ervaar je het contact met medestudenten?
- Hoe is het contact met je docenten?
- Hoe voel je je als je door het schoolgebouw loopt?

- *Het studeren*

- Heb je overzicht van wat er van je verwacht wordt in de studie?
- Heb je een goed studieritme? (Wanneer en waar studeer jij het beste?)
- Past de manier van werken/ leren van de studie bij jou?
- Heb je er vertrouwen in dat je goede resultaten kunt bereiken?

- *Tevredenheid met studiekeuze*

- Komen je verwachtingen van de studie uit?
- Heb je al een beeld van het werkveld dat bij jouw opleiding hoort?
- Heb je al een andere studie op het oog waarvan je denkt die beter bij je past, zo ja waarom?

- *Samenvatting*

Welke factoren dragen bij aan jouw twijfel?



Deel 2

Beslissen: stoppen op doorgaan?

Dip of Stop

Nu je je twijfels in kaart gebracht hebt, is het belangrijk om na te gaan of er sprake is van een studiedip of een studiestop.

Je kunt spreken van een dip als jouw twijfels op te lossen zijn of als je een manier kunt vinden om ermee om te gaan. Een dip is tijdelijk. Naar schatting krijgt ongeveer 1 op de 4 studenten te maken met een studiedip. Voor veel studenten hoort het er dus bij en gaat het weer over.

Noteer je twijfels en bekijk ze. Welke zaken zijn te veranderen of aan te passen? Waar kun je invloed op uitoefenen? Hoe zou je het graag willen zien en is dit mogelijk?

En, zijn jouw twijfels oplosbaar?

Meedenken

Voordat je de beslissing neemt, raden we je aan met anderen in gesprek te gaan over je twijfels. We adviseren je om jouw twijfels te bespreken met jouw studieloopbaanbegeleider en de studiekeuzeadviseur of decaan van je opleiding. Zij hebben veel ervaring met jouw vraagstuk en kunnen je hierin begeleiden en meedenken met mogelijkheden. Bovendien kan het delen van twijfels enorm opluchten!

Het moment is daar, het is tijd om te kiezen. Spannend! Misschien merk je nu dat je weer naar stap 1 gaat: de druk voelen om een goede keuze te maken. Of naar stap 2 en wil je nu toch echt 100% zeker weten dat iets de juiste keuze is.

Toch is het goed om de keuze niet uit te stellen. Je hebt genoeg gereflecteerd, je hebt voldoende informatie verzameld en goede gesprekken gevoerd. Vertrouw op jezelf en het onderzoek dat je hebt gedaan.

Op sommige zaken hebben we geen invloed. Bijvoorbeeld wat voor weer het is of dat je een voldoende moet halen voor je tentamen. Dit zijn zaken die in de cirkel van betrokkenheid zitten.

Je moet kijken naar waar je wél invloed op hebt. Volg je een moeilijk vak en is het bijwonen van de colleges alleen niet voldoende? Bespreek mogelijkheden hoe je zelf kennis bij kan spijkeren. Bijvoorbeeld door een ouderejaars op te zoeken die extra uitleg kan geven. Door zo te kijken naar je twijfels, onderzoek je of je twijfels door jou oplosbaar zijn.

Als je twijfels niet op te lossen zijn of je kunt geen manier bedenken om ermee om te gaan, kan het beter zijn om te stoppen.



Hoe neem je deze beslissing?



Wil je je hoofd aan het werk zetten bij het maken van deze keuze? Het maken van een lijstje met voors en tegens kan je helpen meer inzicht te krijgen. Wat zijn de voordelen van doorgaan met je studie? En de nadelen? En wat zijn de voors en tegens van stoppen?



Je onderbewuste, je intuïtie, is vaak een goede raadgever. Je voelt vaak wel wat je eigenlijk wilt. Grote keuzes, zoals een studiekeuze, kun je niet enkel met je hoofd maken. Dat komt omdat er bij deze keuzes meer komt kijken dan logische voor- en nadelen. Dit is ook de reden dat testen, zoals studiekeuzetesten, niet werken.

Over Intermijn

Het verhaal van Intermijn begon in 2013. Ik was docent in het voortgezet onderwijs en het hbo en miste iets belangrijks in het onderwijs: aandacht voor persoonlijke ontwikkeling. De focus lag naar mijn idee te veel op presteren en te weinig op het welbevinden en de ontwikkeling van leerlingen. Ik zag leerlingen met motivatieproblemen, leerlingen die vastliepen bij het maken van toekomstkeuzes en een hoge uitval in het vervolgonderwijs.

Dat moet anders, vond ik. Daarom startte ik in 2014 met het begeleiden van jongeren.

Gedurende de jaren ben ik mijn kennis en ervaring gaan delen met ouders en professionals. Zo kunnen we samen nog veel meer jongeren bereiken!



Meer weten?
Kijk eens op:
www.intermijn.nl



Deel 3

Doorgaan: hoe ga je er iets van maken?

Cody kreeg in het derde jaar twijfels over haar studie aan de Pabo.

“Past het beroep van leerkracht wel bij mij? En wil ik dan voor altijd voor de klas staan?” Ze ging in gesprek met leerkrachten, maar ook met mensen die andere beroepen hadden. “Eigenlijk zag ik dat veel mensen iets anders deden dan waar ze voor gestudeerd hadden. Ik vond mijn opleiding leuk en met deze extra inzichten kreeg ik ook het vertrouwen dat ik uiteindelijk wel op de juiste plek terecht kom.”

Wat Cody vertelt, gaat over de toevalligheid en (on)logischheid van een loopbaan. De studie die je kiest is een onderdeel uit jouw loopbaan. Als je met anderen in gesprek gaat over hun loopbaan, dan zie je dat dat bij niemand een rechte lijn is: van studie tot pensioen. Hij bestaat uit verschillende stappen, kansen, tegenslagen, geluk, inspiratie, toeval...

Je kiest ervoor om door te gaan met je opleiding. Hoe zorg je ervoor dat je iets maakt van dit onderdeel van je loopbaan?

Het gaat er niet om wát je kiest. Het gaat erom dát je kiest en daar iets van maakt.

Die ene zaligmakende studie die je moet zien te vinden, of je leven is anders gedoemd te mislukken, die bestaat niet. De kunst is niet om die ene perfect passende studie te vinden, maar om iets te maken van de studie die je kiest.

Ik bijvoorbeeld, ik heb scheikunde gestudeerd, en ben in de wetenschap blijven hangen. Was dat mijn enige weg naar geluk, naar professionele voldoening? Welnee. Ik had evengoed natuurkunde kunnen doen, of biologie, of geneeskunde.

Ik had ook prima in het bedrijfsleven kunnen werken, of voor de overheid.

Kies een studie in die hoek waar je goed in bent, om het even welke, en ga ervoor. Hoe je het doet, daar gaat het om! En vraag je niet voortdurend af of dit nou wel is wat je ‘echt leuk’ vindt.”

Uit de column ‘aspirant-studenten, neem deze les van mij aan: wat je kiest is minder belangrijk dan dát je kiest’, Volkskrant, 23 april 2019

Hoe ga jij er iets van maken?

Toekomstige twijfels

Je wilt het misschien niet horen, nu je zojuist een beslissing hebt genomen, maar ook in de toekomst komen twijfels weer om de hoek kijken.

Inmiddels weet je het wel: twijfel is heel normaal en hoort bij het leven. Het zet je aan het denken en laat je beslissingen nemen. Twijfel is heel normaal en hoort bij het leven.

Het helpt als je weet hoe jij met toekomstige twijfels om wilt gaan. Heeft het gesprek met een decaan of studieadviseur geholpen? Zorg dat je op tijd over je twijfels met diegene praat.

Hielp het om voor- en nadelen van je keuzes op te schrijven? Wacht daar dan niet lang mee. En wellicht heeft bewegen of mediteren je ook rust gebracht toen je een periode van twijfel had: onthoud dit en pas dit ook weer toe.

Goed keuzes maken kan je leren

Ontdek hoe jij de beste keuzes maakt 🧠

Wist je dat iedereen op een andere manier keuzes maakt? Het maken van belangrijke keuzes gaat dus over jou. Je hebt zelfkennis nodig én ervaring met de wereld om je heen.



Al bijna 600 jongeren deden mee aan Keuzekracht van Intermijn en beoordelen het met een 9+

Keuzekracht in het kort

- Keuzekracht is een online een-op-een-coachingsprogramma
- Jouw situatie en jouw doelen staan centraal
- Je krijgt persoonlijke en professionele begeleiding
- We voeren zes online gesprekken
- Je ontvangt zes opdrachten op maat
- Je kunt op korte termijn starten
- 96% van de jongeren maakt een definitieve studiekeuze
- Jongeren waarderen dit programma een 9+!



Lees verder op [onze website](#)
over Keuzekracht



Deel 4

Ik stop... en nu?

Jannes begreep nooit waarom studenten stopten met hun studie. Tot het hemzelf overkwam.

“Ik was goed in technische vakken en koos daarom voor Werktuigbouwkunde. Gaandeweg de opleiding kwam ik erachter dat ik de passie voor het vak mis. Ook in sociaal opzicht had ik mijn plek nog niet helemaal gevonden. De studentenvereniging in die stad bleek niet mijn ding. Na flink wat twijfel besloot ik te stoppen.”

Jannes zocht begeleiding en oriënteerde zich opnieuw op zijn studiekeuze. Hij ging met professionals in gesprek en liep bij verschillende organisaties een dagje mee. Met veel enthousiasme studeert hij nu aan de Hogere Hotelschool in Amsterdam.

Praktische zaken

Heb je besloten net als Jannes te stoppen, dan is het belangrijk eerst wat praktische zaken te regelen.

- Je moet je uitschrijven bij de onderwijsinstelling. Dit doe je via studielink (hbo en wo) of bij de opleiding zelf (mbo).
- Zet je studiefinanciering stop. Geef de datum van uitschrijving door aan DUO.
- Zet je studenten-OV stop. Dit kun je doen bij de ophaalautomaat. Doe dit op tijd anders kan het je veel geld kosten.

What's next

Als je het stoppen met je opleiding een plek hebt kunnen geven, kun je daarna weer vooruit gaan kijken. Wil je weer studeren? Hoe ga je een opleiding kiezen die bij je past?

Je kunt de fases van het keuzeproces uit hoofdstuk 5 als leidraad nemen voor jouw onderzoek. En onthoud: het opdoen van ervaringen is ontzettend belangrijk bij het maken van keuzes zoals een studiekeuze. Geef jezelf dus de tijd en ruimte om dingen uit te proberen.

En hoe weet je zeker dat je deze keer wél goed kiest? Precies: dat weet je niet. Onthoud: de verkeerde keuze bestaat niet. Of iets bij je past, ontdek je als je het gewoon doet.



**Ga je opnieuw kiezen?
Geef je zelf de tijd en de
ruimte om veel ervaring
op te doen.**

Deel 5

Om hulp vragen als je er niet uitkomt

Merk je dat je het lastig vindt de keuze te maken of je moet stoppen of doorgaan? Of weet je niet hoe je het maken van een nieuwe toekomstkeuze moet aanpakken?

Onderzoek of je hier professionele hulp bij kunt krijgen. Er zijn verschillende organisaties die je hier graag bij begeleiden. Ik vertel je meer over hoe ik je kan helpen.

HERKEN JE DAT GEVOEL
DAT ALLES OP Z'N PLEK
VALT? DAAR GAAN WE
VOOR!

Intermijn is een coachingsorganisatie die je helpt bij toekomstkeuzes. Ik help je te ontdekken wie je bent en wat je kan. Zodat jij keuzes durft te maken. Of de volgende stap weet te zetten.

Bij Intermijn vergroot je je wereld en verleg je grenzen. Je leert je eigen keuzes te maken. En het fijne daaraan is dat je de druk om je heen kan loslaten. Van TikTok, vrienden, school... Oh ja, en van je ouders, want die vinden er ook wat van.



Meer weten of
meedoen?
Check:

intermijn.nl



Keuzekracht

Keuzekracht is een online een-op-een coachingsprogramma. We stellen jou en jouw doelen centraal. Samen maken we een plan. Zodat jij straks weer vooruit kan en zin krijgt in de toekomst!

Het programma start met een **intakegesprek**. We maken kennis met elkaar en we bespreken jouw doelen. Waar loop je tegen aan? Wat wil je graag bereiken? Ik leg je uit hoe we gaan werken. We maken afspraken over wanneer we elkaar gaan zien. Bij voorkeur spreek ik om de week met je af.

We voeren **zes gesprekken** van 60 tot 90 minuten per keer. Na afloop van ieder gesprek, ontvang je een **opdracht**. Deze opdracht past bij jouw leerdoelen en ontwikkel ik op maat voor je. De opdrachten zijn activerend, leuk, uitdagend en vaak out of the box.

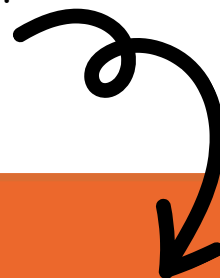
Tijdens de laatste afspraak **evalueren** we het programma en bekijken we jouw **groei**. De meest gehoorde feedback? 'Hier heb ik écht iets aan!'.

Noud nam deel aan Keuzekracht bij Intermijn.

“Bij Intermijn heb ik geleerd goed onderbouwd te kiezen voor wat bij mij past. Het eerste deel van het Keuzekracht heb ik vooral mezelf goed leren kennen. De coaches begeleidden me waar nodig, en stimuleerden me ook om zelf van alles over mezelf en de wereld om me heen te ontdekken. Op basis van dat onderzoek kon ik een studie kiezen die goed bij me past. Ik weet nu goed wat ik wil en dat geeft een doel om naar toe te werken!”



Heb je vragen over dit doeboek?
Of over Intermijn?
Neem gerust contact met mij op.
Ik vertel je graag meer.



Zo kan je mij bereiken:

www.intermijn.nl

Mail: info@intermijn.nl

Telefoon: 06-55308127



Of schrijf je direct in op:
intermijn.nl/aanmelden