

Met dank aan onze gewaardeerde collega **Liesbeth van der Velden**,
die ons inspireerde tot het schrijven van kleine en praktische boekjes over studiebegeleiding



Inleiding.....	4
Het gereedschapskistje.....	5
Nabrandertjes/Uitsmijtertjes	6
Bijlagen	7

Reeds verschenen:

Het kleine boekje over perfectionisme. Perfectionistisch? Ikke? Écht wel! (M. Römken, N. Schloen)

Het kleine boekje over piekeren. Kopzorgen? Niet aan mijn hoofd! (L. Leijs, N. Schloen)

Het kleine boekje over uitstelgedrag. Uitstellen of aanpakken? Uh...ik beslis nog wel! (T. Rutten, N. Schloen)



Weten is niet genoeg! We moeten handelen!
Willen is evenmin voldoende! We moeten doen!
(Goethe)

INLEIDING

Een klein boekje als een extra gereedschapskist voor studentcoaches, gevuld met een aantal specifieke oplossingsgerichte tools. Sommige tools zijn misschien al bekend, sommige misschien nog onbekend. Samen met de tools opgenomen in de reeds eerder uitgegeven kleine boekjes, hebben we voor studentcoaches weer een uitgebreid en gedifferentieerd aantal tools en hulpbronnen gebundeld. Dat past goed binnen de dienstverlening van het Team Studentenbegeleiding SV, want versterking en ondersteuning van de eerste lijn behoort al geruime tijd tot de prioriteiten.

Oplossingsgericht werken (afgekort OGW) is een bekende en belangrijke werkwijze, ook binnen de studentenbegeleiding. Het faciliteren van het bewustwordingsproces staat hierbij voorop. Een werkwijze die vooral gericht is op het vergroten van de kans op verbetering van de situatie en niet op het uitvergroten van problemen. Samen op zoek naar uitzonderingen en hulpbronnen, zoals bijvoorbeeld met behulp van de tool in bijlage 1 over 'Uitzonderingen en oplossingen'. Studenten vooral zélf laten ervaren dat ze een eigen zelfstandige keuze kunnen maken. Dat zij de situatie zélf in de hand hebben en als eigenaar van de hulpvraag ook zélf de regie kunnen pakken.

De basisregels van OGW zijn simpel en makkelijk toepasbaar:

Als iets niet werkt, leer ervan en doe iets anders!

Als iets wel (of beter) werkt, doe er dan méér van!

Als iets blijkt te werken, leer het (van/aan) iemand anders!

(L. Cauffman & D.J. van Dijk)

Die laatste basisregel gaat specifiek over verbreden, delen en verbinden. Wij hopen dat de inhoud van dit praktische boekje weer ondersteuning kan bieden bij gerichte hulp aan onze studenten.

Veel lees- en werkplezier!



HET GEREEDSCHAPSKISTJE



Ja
maar... denk
in
oplossingen

In de afzonderlijke bijlagen is een aantal tools en interventies uitgewerkt. Concrete handreikingen, waarmee studentcoaches kunnen helpen de hulpvragen van studenten bespreekbaar te maken en te verhelderen. De tools kunnen vanzelfsprekend onderling gecombineerd worden of op de individuele situatie verder afgestemd worden. Opgenomen zijn:

- Uitzonderingen en oplossingen
- Terugval
- De god-strategie
- Klein geluk en tevredenheid
- Ik weet het niet
- Het effect van (mis-)communicatie
- Belasting en belastbaarheid
- Het goede en het slechte zelf
- Persoonlijke veerkracht

NABRANDERTJES/UITSMIJTERTJES



Zelfvertrouwen kun je niet leren! Zelfvertrouwen is een cadeautje dat je krijgt als je de dingen anders doet of als je andere (nieuwe) dingen doet.



BRUGGEN BOUWEN

**ALS DE BRUG NIET
WERKT**

**ZOU IK OOK
EEN TUNNEL GRAVEN**

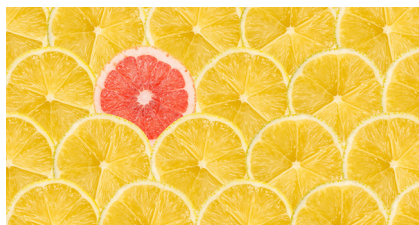
Loesje

Bijlage 1: uitzonderingen en oplossingen

Zoek uitzonderingen en... je vindt (deel-)oplossingen!

Opzet:

Niemand is in staat de hele tijd probleemgericht bezig te zijn. Probeer het maar eens, want uitzonderingen komen namelijk altijd voor. En dat kan een nuttig en hoopvol gegeven zijn. Want uitzonderingen zijn namelijk een prima voedingsbodem voor het vinden van eigen oplossingen en daarmee bronnen voor groei en verandering. Het sporend naar eigen uitzonderingen vereist echter wel inzet, geduld en bedenktijd.



Uitzonderingen:

“Uitzonderingen zijn momenten waarop je probleem zich minder of niet heeft voorgedaan, terwijl je dat eigenlijk WÉL had verwacht”.

- Herken je dit? Noteer nu eerst eens voor jezelf een concrete situatie (wat?, wanneer?, waar?, hoe?, met wie? e.d.) die zou kunnen voldoen aan deze definitie van ‘uitzonderingen’.
- Wat was volgens jou anders in deze situatie? Wat deed je toen (anders)?
- Waaraan merkte je dat het anders was?
- Wat kun je hiervan leren?
- Kun je misschien nog méér voorbeelden noemen?

Bespreek de resultaten met je studentcoach!

Oplossingen:

“Een oplossing is datgene wat je wilt in plaats van je probleem.”



Als je een uitzondering zelf (gedeeltelijk) kunt herhalen op momenten dat je dat zélf wilt, dan heb je een flinke stap gezet op de goede weg. Of anders gezegd, dan werk je aan een eigen, bij jou passende oplossing!

- Hoe zou jij ervoor kunnen zorgen dat uitzonderingen al een beetje vaker voorkomen?
- Wat of wie zou jou daarbij kunnen helpen?

En stel dat je een (deel-)oplossing vindt of hebt gevonden!

- Wat zou dan anders zijn?
- Waaraan zou jij dat dan kunnen bemerken?

Bespreek de resultaten met je studentcoach!



***Zo lang je maar in de juiste richting gaat,
het enige dat je moet doen... is blijven lopen.***

(Boeddhistisch gezegde)

Opzet:

Begeleiding en ondersteuning gaan over mensenwerk en het is normaal als tijdens een individueel studietraject terugval wordt geconstateerd. Iemand is net goed bezig met de eerste helpende stapjes en dan gebeurt plots iets waardoor stagnatie of zelfs terugval in het oude patroon ontstaat. Of dat iemand zichzelf overvraagt en maar ongeremd blijft doorgaan. Dan is tijdig bijsturen aan de orde, want succes en geluk laten zich nu eenmaal niet van begin tot einde 'programmeren'. Het zou dan misschien kunnen dat bijvoorbeeld door dingen anders te doen of andere dingen te doen als het ware een 'nieuwe' situatie kan ontstaan.

Terugval is eigenlijk een slecht gelukte poging de symptomen onder controle te krijgen. Op die manier kan terugval ook een nuttig leermoment voor verandering zijn!

De volgende schaalvragen kunnen hierbij helpen:

- Geef jezelf een score op de 'acceptatieschaal' van 1 - 10, waarbij 1 = "Ik accepteer geen enkel stapje terug." en 10 = "Ik ben erg tevreden omdat ik een stapje terug kan accepteren."
- Welke betekenis geef je aan je score?
- Welke score zou voor jou 'acceptabel' zijn?
- Wat zou volgens jou tussen nu en X-tijd (dagen, weken) moeten gebeuren, waardoor jouw acceptatie een klein beetje vergroot?
- Hoe zou je deze 'acceptatieschaal' als hulpmiddel bij komende tegenslagen kunnen gebruiken?



Bijlage 3: de god-strategie

Opzet:

De god-strategie kan helpen bij het onderzoeken van zelf ervaren spannende situaties; situaties waardoor negatieve ervaringen ontstaan. Deze tool kan goed en regelmatig gebruikt worden als een checklist. Doel: het accent verleggen naar positieve leerervaringen.

Opdracht:

Beantwoord (regelmatig) de onderstaande vragen met ja of nee! Welke conclusie kun je zelf trekken?

- g: generaliseer ik (te) veel n.a.v. één gebeurtenis of enkele gebeurtenissen?

 ja nee

- o: overdrijf ik (te) veel n.a.v. één gebeurtenis (of enkele gebeurtenissen)?

 ja nee

- d: denk ik in voldoende mate aan de eventuele positieve leerervaringen in die situatie(s)?

 ja nee

TIP:

Speur bewust en regelmatig naar positieve leerervaringen in spannende situaties! Registreer en noteer je ervaringen.

Bespreek de resultaten met je studentcoach!



Geluk kun je niet programmeren!
Door dingen te doen kun je wel een nieuwe situatie scheppen
waarin de kans op geluk groter kan zijn!
(onbekend)

Opzet:

Sommige studenten hebben veel moeite hun aandacht te richten op de positieve aspecten van hun dagelijkse leven, omdat juist de negatieve gedachten vaak overheersen. Gevolg: studieproblemen en ander ongemak. De volgende eenvoudige interventie kan dan een positievere kijk op de persoonlijke situatie stimuleren.

Opdracht:

Beantwoord (en noteer) de komende week (weken) dagelijks of in elk geval regelmatig minimaal twee van de onderstaande vragen:

- Wat heb ik vandaag gedaan waardoor ik tevreden ben over mezelf?
- Wat heeft iemand anders gedaan waarover ik tevreden ben? Hoe heb ik daarop gereageerd? En was mijn reactie zó... dat die persoon misschien nóg wel een keer zoiets doet?
- Wat is verder vandaag nog geweest waarover ik tevreden kan zijn? En hoe heb ik daar goed gebruik van gemaakt?

TIP:

Voer deze opdracht uit aan het einde van de dag; dat bevordert een positieve afsluiting!

Bespreek daarna de resultaten met je studentcoach!

**Tevredenheid is
blijven verlangen
naar wat je al hebt.**



Opzet:

Tijdens een gesprek komt het natuurlijk wel eens voor dat je het antwoord op een vraag of een reactie niet (meteen) kunt geven. Anders wordt het als het regelmatig gebeurt en het daardoor gaat opvallen. Dan kan het gesprek stagneren of zelfs leiden tot een onbevredigend einde. En dat kan voorkomen worden als extra aandacht wordt besteed aan de onderliggende betekenis van het antwoord "Ik weet het niet". Dat kan tot nuttige inzichten leiden en is erg leerzaam!

Opdracht:

Lees de onderstaande opsomming van mogelijke betekenissen van het antwoord "Ik weet het niet" eens rustig en zorgvuldig door. Kruis daarna aan welke betekenis het meest op jouw situatie van toepassing is. Meerdere antwoorden zijn natuurlijk mogelijk. Het gaat hierbij niet om een 'goede' of 'verkeerde' betekenis, het gaat gewoon om de betekenis die volgens jou van toepassing is.

Bespreek de resultaten met je studentcoach!

- **Ik weet het nog niet.**

Toelichting: Als ik zeg "ik weet het niet", dan bedoel ik eigenlijk dat ik het **nóg** niet weet. Ik heb nog onvoldoende tijd gehad een antwoord te bedenken en heb misschien nog wel extra informatie nodig. Over enige tijd weet ik het dus wel.

- **Je komt te dichtbij.**

Toelichting: Als ik zeg "Ik weet het niet", dan bedoel ik eigenlijk dat ik deze situatie spannend vind. Door de vragen tijdens het gesprek, voel ik me niet zo op m'n gemak.

- **Ik weet het wél, maar ik ben bang om te zeggen wat ik weet.**

Toelichting: Als ik zeg "Ik weet het niet", dan bedoel ik eigenlijk dat ik het antwoord wel weet, maar ik durf het niet te zeggen. Want als ik het wel zeg, dan krijg ik misschien ongewilde reacties op m'n antwoord.

- **Ik weet het wél, maar ik wil geen verplichting aangaan.**

Toelichting: Als ik zeg "ik weet het niet", dan bedoel ik eigenlijk dat ik het antwoord wel weet, maar niet wil zeggen. Want als ik het wel zeg, dan moet ik misschien wel iets gaan doen dat ik liever niet doe of niet wil.

- **Ik weet het wél, maar wil de informatie voor mezelf behouden.**

Toelichting: Als ik zeg "ik weet het niet", dan bedoel ik eigenlijk dat ik het antwoord wel weet, maar niet wil zeggen. De informatie die ik heb, wil ik liever voor mezelf houden en niet delen met anderen.

- **Ik wil het (liever) niet.**

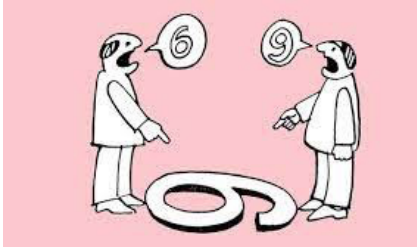
Toelichting: Als ik zeg "ik weet het niet", dan bedoel ik eigenlijk dat ik geen zin heb, dat het me tegenstaat. Omdat zo'n antwoord misschien vreemd of hard overkomt, zeg ik "ik weet het niet".

- **Ik bedoel eigenlijk iets anders**

Toelichting: Misschien is het niet mogelijk een selectie uit de opgesomde betekenissen te maken en bedoel je nog iets anders.

Het effect van je communicatie is de respons die je krijgt!

(vooronderstelling NLP)



Opzet:

Onze wijze van communiceren kan onbedoeld tot onduidelijkheden en ongewenste spanningen leiden. Bijvoorbeeld tijdens projectwerkzaamheden, waarbij een beroep wordt gedaan op samenwerkingsvaardigheden. Dan is het goed steeds bewust te zijn van het wederzijds bedoelen en begrijpen. Regelmatig

checken kan helpen onze eigen rol en die van de ander(-en) in de onderlinge communicatie helder te houden. Met behulp van de onderstaande checklist kan het inzicht in de wijze van communiceren vergroot worden.

Opdracht:

Kies een situatie waarin de communicatie volgens jou niet naar wens is verlopen en check jouw wijze van communiceren aan de hand van onderstaande uitspraken. Wat leert dit jou?

Wat je hebt bedoeld, heb je misschien nog niet gezegd!
Wat je hebt gezegd, heeft de ander misschien nog niet gehoord!
Wat de ander heeft gehoord, is misschien nog niet begrepen!
Wat de ander heeft begrepen, is misschien nog niet akkoord!
Wat akkoord is, is misschien nog niet uitgevoerd!

Aanvullend

Vul de onderstaande zinnen zelf verder aan:

- Het gaat al beter met mijn communicatie als ik.....
- Het gaat al beter met mijn communicatie als mijn studentcoach.....
- Het gaat al beter met mijn communicatie als mijn medestudenten in het project.....

Bespreek de resultaten met je studentcoach!

Bijlage 7: belasting en belastbaarheid

Opzet:

In het onderstaande model wordt de persoonlijk ervaren belasting (= de ervaren druk) en belastbaarheid (= draagkracht) in verband met elkaar gebracht. De verticale lijn in het midden vertegenwoordigt de lijn van belasting: van hoog (boven) naar laag (beneden). De horizontale lijn in het midden vertegenwoordigt de belastbaarheid: van laag (links) naar hoog (rechts). Zo ontstaan 4 kwadranten:

<p>HL hoge belasting lage belastbaarheid</p> <p>sommige mensen ervaren een hoge belasting in relatie tot hun (te) beperkte belastbaarheid. Constant op de tenen lopen, als het zo blijft dreigt afhaken, dreigt een burn-out. Gevolg: alarmsituatie!</p>	<p>HH hoge belasting hoge belastbaarheid</p> <p>sommige mensen ervaren weliswaar een hoge belasting (bijvoorbeeld méér dan 40 uren per week studeren of werken), maar hebben daar géén last van omdat hun belastbaarheid ook erg hoog is. Gevolg: géén probleem.</p>
<p>LL lage belasting lage belastbaarheid</p> <p>sommige mensen hebben een (zeer) beperkte belastbaarheid. Bijvoorbeeld mensen met het chronische vermoeidheids-syndroom of mensen met een burn-out. Voor deze mensen kan de belasting omlaag worden gebracht door het spreiden van de studiebelasting: bijvoorbeeld 20 uren per week in plaats van 40 uren. Gevolg: géén probleem.</p>	<p>LH lage belasting hoge belastbaarheid</p> <p>sommige mensen hebben weliswaar een hoge belastbaarheid maar ervaren (te) weinig belasting, uitdaging of prikkels. Demotivatie, frustraties en afhaken liggen dan op de loer. Gevolg: alarmsituatie!</p>

Opdracht:

Hoe is de balans tussen je ervaren belasting en belastbaarheid?

- Noteer je naam op een positie in het kwadrant dat volgens jou (momenteel) van toepassing is op je persoonlijke situatie.
- Ben je tevreden met deze positie of zou je het anders willen? Plaats je naam op de gewenste positie in het (andere) kwadrant.
- Zou je het ook anders kunnen? En zo ja, hoe zou je dat dan kunnen doen?

Opzet:

We zijn 'sterren' in het benoemen van onze eigen negatieve kanten; dat vinden we zelfs erg gemakkelijk. We hebben echter veel meer moeite met het benoemen van onze positieve, sterke kanten. Studiebegeleiding richt zich onder meer op het bewustwordingsproces van studenten, zodat zij zich kunnen ontwikkelen tot positief ingestelde en zelfverzekerde professionals. Met onderstaande opdracht kan een positief stapje in de gewenste richting gezet worden.

Opdracht:

Schrijf drie zelf bedachte positieve ik-boodschappen over je 'goede zelf' op de ene kant van een kaartje en drie positieve ik-boodschappen op de andere kant van het kaartje.

Enkele voorbeelden:

- Ik heb me goed voorbereid.
- Ik kan goed sporten, luisteren naar anderen, anderen goed helpen.
- Ik denk eerst altijd rustig na.
- Ik vraag hulp aan iemand die me kan helpen.

TIP:

Draag het kaartje de komende week (of weken) bij je en lees elke dag een paar keer het kaartje aan beide kanten. Daarna berg je je kaartje weer op.

Bespreek de resultaten met je studentcoach!





Bijlage 9: persoonlijke veerkracht

Opzet:

Iedereen wordt wel eens geconfronteerd met gebeurtenissen - ook wel life-events genoemd - die het leven negatief kunnen beïnvloeden. Voorbeelden zijn: het overlijden van een dierbare, verlies van gezondheid, verlies van werk, stoppen met studie, negatieve studieresultaten of relatiebreuk. Veel studenten worstelen in deze situaties vaak met complexe gevoelens. Een studentcoach kan dan 'als getuige' van het verdriet een belangrijke rol van betekenis vervullen. Zeker ook door het onderwerp 'persoonlijke veerkracht' bespreekbaar te maken, waarbij de volgende tips kunnen helpen:

- Het eerste en meest belangrijke is luisteren. De student heeft behoefte aan het vertellen van zijn of haar verhaal, mogelijk steeds opnieuw. Wees geduldig, onderbreek niet en luister.
- Beperk je tot luisteren. Aan goede raad of adviezen is vaak (nog) géén behoefte.
- Bied een veilig en vertrouwd contact zodat de student het eigen verhaal kan vertellen. Ga de student niet uit de weg, onderhoud het contact.
- Vraag de student waar hij of zij behoefte aan heeft, vul het niet zelf in. Stel de vraag "wat heb je nodig?" en luister goed naar het antwoord. Kijk vervolgens samen hoe jij kunt bijdragen aan wat de student nodig heeft.
- Laat het gesprek 'gebeuren', ga niet sturen in een bepaalde richting.
- Behandel de student 'normaal', niemand wil een uitzondering zijn.
- Blijf gepast en geduldig vragen hoe het met de student gaat, ook al is het antwoord 'goed!'.

Verdere uitwerking:

Onze persoonlijke veerkracht is grotendeels afhankelijk van de manier waarop we een beroep doen op onze eigen hulpbronnen. Iemand kan bijvoorbeeld vooral veerkracht ontleen aan steun van de eigen sociale omgeving, terwijl iemand anders door groot verdriet wordt geblokkeerd of onvoldoende in staat is voor zichzelf te zorgen. Weer een ander verliest zichzelf in het verdringen van verdriet, door maar steeds afleiding te zoeken. Het regelmatig beantwoorden van onderstaande vragen kan dan helpen weer wat meer grip op de situatie te krijgen.

Bespreek de resultaten met je studentcoach!

SOCIALE STEUN

De steun van je familie, vrienden, kennissen, medestudenten, docenten en begeleiders is vaak onmisbaar voor het overleven van rouw en verlies. Je moet dan meestal wel zelf initiatief nemen of 'de juiste signalen' afgeven. Een beroep doen op je sociale netwerk kan je helpen bij het overleven van je verlies. Ben je momenteel voldoende of nog onvoldoende in staat zelf steun te zoeken en te ontvangen?

NORMALE GEVOELENS:

POSITIEF

Ondanks je grote verdriet kunnen gevoelens als vrolijkheid, humor, hoop en vertrouwen je helpen bij het overleven van je verlies. Ben je momenteel voldoende of onvoldoende in staat je positieve gevoelens te normaliseren?

NORMALE GEVOELENS:

NEGATIEF

Vanwege je grote verdriet kunnen gevoelens van machteloosheid, schuld en opstandigheid je blokkeren bij het overleven van je verlies. Ben je momenteel voldoende of onvoldoende in staat je negatieve gevoelens te normaliseren?

BALANS TUSSEN VERDRINKEN EN VERDRINGEN

Een te lang verblijf op het 'eiland van verdriet en gemis' kan leiden tot 'verdrinken', een te lang verblijf op het 'eiland van school, vrienden en afleiding' kan leiden tot 'verdringen'. Een wat meer evenwichtige balans kan je helpen bij het overleven van je verlies. Ben je momenteel voldoende of onvoldoende in staat een balans te bewaren tussen het verblijven op het eerste en het tweede eiland?

ZELFZORG

Daarbij kan het gaan om een combinatie van zorg voor jezelf op praktisch, fysiek, emotioneel, sociaal en mentaal gebied. Ben je momenteel voldoende of onvoldoende in staat op een passende wijze voor jezelf te zorgen?

TEAM STUDENTENBEGELEIDING 2021

