

HET KLEINE BŒEKJE OVER UITSTELGEDRAG

UITSTELLEN OF AANPAKKEN? UH... IK BESLIS NOG WEL!



Ton Rutten
Nico Schloen



Fontys



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

THINGS TO DO TODAY

INHOUD

TOMORROW

Voorafje.....	5
Inleiding.....	6
Uitstellers.....	7
Basisvaardigheden.....	9
Impulsiviteit.....	11
Plannen en doelen.....	13
Maximum- en minimumdoelen.....	15
Smoezen en spanningsbronnen.....	16
Uitsteltools.....	18
Uitsmijtertjes.....	19
Achtergrondinformatie.....	20
Bijlagen.....	21

Reeds verschenen:

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

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



***“Bezig zijn met dingen die op korte termijn prettig zijn en ‘belonend’ lijkt je leven prettiger te maken. Maar wanneer je wordt geconfronteerd met je uitgestelde werk, word je onrustig en gestrest. Wanneer je iets aan je uitstelgedrag wil gaan doen, merk je al gauw dat dit niet zo makkelijk gaat. Het is een gewoonte geworden en die lijkt lastig te doorbreken. Je komt ook met iets tegenstrijdigs te zitten: je moet hard werken aan je neiging om ‘niet hard genoeg te werken’.
Kan dat eigenlijk wel? Of ben je nu eenmaal een uitsteller?”***

(Inleidende tekst workshop “Grip op je uitstelgedrag”, Team Studentenbegeleiding SV 2021)

Natúúrlijk ook een klein boekje over uitstelgedrag, dat kan en mag niet ontbreken! Uh...niet uitgesteld worden! Want uitstelgedrag herkennen we allemaal, ook bij onszelf. Ongeveer 95% van de volwassenen geeft aan vervelende klussen wel eens op de lange baan te schuiven. Als we alle mogelijke studieproblemen in een rangorde zouden plaatsen, dan behoort uitstellen onder studenten al vele jaren tot de echte toppers. En blijkbaar spant het Hoger Onderwijs ook nog eens de kroon: bijna alle studenten doen aan irrationeel uitstel. Naar eigen zeggen heeft de helft van hen zelfs erg veel last hiervan (Vermeulen, 2018). Dat lijkt voldoende aanleiding het onderwerp eens nader te belichten.

Misschien dat de inhoud van dit praktische boekje helpt wat meer zicht en grip te krijgen op dat weerbarstige uitstelgedrag, zodat uiteindelijk weer gericht aan studietaken gewerkt kan worden.

Veel lees- en werkplezier!



INLEIDING

Kenmerkend voor uitstelgedrag is dat iets dat op een bepaald moment zou moeten gebeuren niet wordt gedaan, terwijl we weten dat het juist wél zou moeten. De urgentie van de taak op de korte termijn wordt meestal niet gezien of ontkend en de gevolgen daarvan op de langere termijn worden onderschat. Soms wordt die urgentie wél gezien, maar leidt (te) hoge druk tot een blokkade. Als studenten hun voorgenomen studietaken regelmatig en stelselmatig uitstellen, dan wordt het behalen van toetsen, propedeuse of diploma binnen de gestelde termijn onmogelijk. Dat bleek de laatste jaren bijvoorbeeld ook uit een groeiend aantal zogenaamde 'langstudeerders'.

Heel praktisch gezegd is uitstellen eigenlijk een onhandige strategie. Elk moment biedt vanzelfsprekend leukere of interessantere opties aan dan die verdraaide studietaken. De keuze voor bijvoorbeeld gamen of series op Netflix ligt dan voor de hand. Bij uitstelgedrag gaat het (dus) eigenlijk om vermijdingsgedrag, het vermijden van een confrontatie, een vervelende activiteit, een mogelijke teleurstelling. Want juist die studietaken zijn meestal niet 'leuk', die vereisen juist inzet, aandacht, doorzettingsvermogen en tijd. Feitelijk geldt voor voltijdstudenten een studiewerkweek van 40 inzeturen. Vraag dát maar eens aan een willekeurige student...

Procrastinatie, soggen

Voor uitstelgedrag wordt ook wel eens de term procrastinatie gebruikt; een combinatie van 'pro' (voor, vooruit) en 'crastinus' (morgen). Vooruitschuiven dus, op de lange baan schuiven. Een mooie term ook, waarmee het onderliggende probleem letterlijk verhuld kan worden: "Actief studeergedrag? Tijdig beginnen? Sorry hoor, Ik heb nu veel last van procrastinatie". Studenten spreken zelf vaak liever over 'soggen', afgeleid van de afkorting sog = studieontwijkend gedrag. Ontwijken of vermijden is het voorportaal van uitstellen. Ook "Ik ben een echte sogger!", kan op een mooie manier verhullen dat iemand eigenlijk géén of onvoldoende aandacht kan of wil besteden aan studietaken. Het controleren van bijvoorbeeld sociale media moet namelijk eerst gebeuren en daarna is studeren misschien pas aan de beurt.



Op de middelbare ging het allemaal heel makkelijk en hoefde ik bijna nooit iets te doen. Met twee vingers in m'n neus HAVO gehaald. Hier ligt de druk veel hoger en dan red ik het niet zo goed. Ja, dan ga ik toch liever eerst maar leuke dingen doen.

(student opleiding Technische Natuurkunde)

Ruim 20 jaren geleden onderscheidde psycholoog Eric Depreeuw (KU Leuven) op grond van enkele kenmerkende verschillen reeds een aantal verschillende 'groepen van uitstellers' (Van Houdenhoven, 1999):

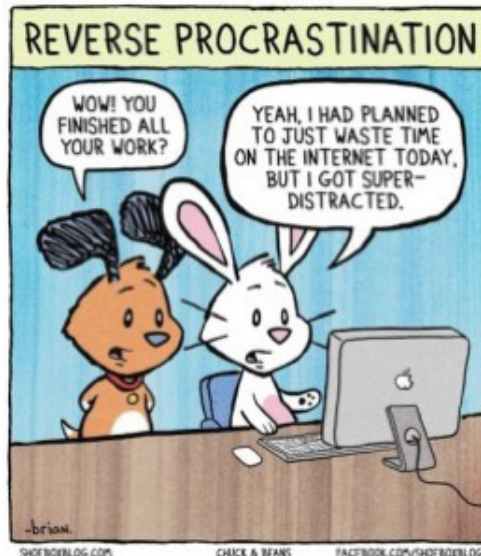
- De uitstellers binnen de eerste groep hebben de neiging vooral te doen wat ze gráág doen en vermijden of ontvluchten dat wat ze níét graag doen zoals studeren. Ze reageren vaak impulsief en gedragen zich opportunistisch.
- De uitstellers binnen de tweede groep hebben de overtuiging het zélf toch niet of onvoldoende aan te kunnen en stellen hun studietaken dus maar uit. Zij zijn bang voor falen en als je niets doet, kun je immers ook niets fout doen. Sommigen geven aan bang te zijn voor de komende maatschappelijke verwachtingen en verplichtingen na hun eventuele diplomering. Deze personen komen vaak ongemotiveerd over en de aanpak van studietaken is slordig en inefficiënt. Bij voorbaat leidend tot mislukking.
- De uitstellers binnen de derde groep hebben nauwelijks of géén realistische toekomstplannen en dat belemmert hun actieve studeergedrag. Het gebrek aan duidelijke en haalbare doelen kan leiden tot apathie en een gebrek aan initiatief.
- De uitstellers binnen de vierde groep zijn volgens Depreeuw in een soort machtsstrijd verwickeld. Ze ervaren hoge druk door hun sociale omgeving, die hoge eisen stelt. Op de één of andere manier verzetten zij zich hiertegen, misschien zelfs onbewust. Dat kan doorslaan en uiteindelijk leiden tot persoonlijke blokkades.

Vanzelfsprekend is sprake van overlappingen binnen deze indeling in groepen en zijn de scheidlijnen misschien soms wat 'dun'. Maar ongeacht binnen welke groep een uitsteller geplaatst zou kunnen worden of vanuit welke overtuiging een uitsteller zich gedraagt, de uiteindelijke gevolgen zijn hetzelfde.

Wij zouden nog twee bijzondere groepen uitstellers willen aanstippen. Incidenteel komen ook wel eens zogenaamde 'spook- of schijnstudenten' voor. Ze kunnen teleurgesteld zijn omdat hun ideaalbeeld van studie niet overeenkomt met hun beleving van de werkelijkheid, maar durven dat vooralsnog niet toe te geven.

Op goed bedoelde vragen over hun studie wordt in eerste instantie vaak zwijgend gereageerd, naderhand houdt schaamte het geven van eerlijke antwoorden verder tegen (Sadelhoff, 2021). Hoewel het ophouden van de schone schijn veel energie kost, kan hun uiteindelijke 'ontmaskering' of 'bevrijding' lang op zich laten wachten.

Daarnaast kunnen 'noodgedwongen uitstellers' worden onderscheiden. Studenten die in verband met bijzondere omstandigheden zoals ziekte, een functiebeperking, familieomstandigheden of andere overmachtssituaties hun studietaken wel willen maar gewoon niet kunnen uitvoeren. Langer studeren is dan het voorspelbare gevolg van een verminderde belastbaarheid. De opgelopen studievertraging van deze studenten kan daarom bijvoorbeeld gecompenseerd worden door een jaar extra financiering van DUO. Of zelfs door het verlengen van de diplomatermijn, die voor elke student 10 jaren bedraagt vanaf de start in het Hoger Onderwijs.



BASISVAARDIGHEDEN

De basis voor studievaardigheden wordt eigenlijk bepaald door enkele algemene en belangrijke vaardigheden: initiatief nemen, vragen stellen (inclusief hulp vragen) en doorzetten. Als deze vaardigheden in voldoende mate zijn ontwikkeld en ook worden toegepast, dan kan dat de studievoortgang positief beïnvloeden.

In gesprekken met studenten kan het (regelmatig) stellen van de volgende vraag zinvol zijn: "Maak je voldoende gebruik van deze basisvaardigheden en wie of wat heb je misschien daarbij nog verder nodig?". We willen het belang in verband met uitstelgedrag wat nader toelichten.



Initiatief nemen

Initiatief nemen gaat over onze eigen drijfkracht die we kunnen gebruiken om te beginnen aan studie- of werktaken.

Het gaat dan om het zélf kunnen beginnen aan die taken, zonder dat iemand een extra duwtje in de rug geeft of de bekende 'stok achter de deur' zal zijn. Voor sommigen is die stok of dat duwtje soms echter hard nodig. Juist dan kan een trigger (iets of iemand) helpen, zodat weer actie ontstaat. Misschien is initiatief nemen simpel gezegd gewoon ook een keer iets anders doen dan dat we eigenlijk gewend zijn te doen.

Bijlage 1 bevat een praktische tool, waarmee de achterliggende redenen van het gebrek aan initiatief nemen inzichtelijk en bespreekbaar kunnen worden gemaakt.



Vragen stellen

Vragen stellen gaat over het verzamelen van gegevens (informatie). Dat kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld mondeling of schriftelijk. Bij het gebruik van open vragen krijgen we vaak veel informatie. Die moet dan verder geanalyseerd, geselecteerd en verwerkt worden. Bij gesloten vragen, krijgen we vaak eenduidige en bondige informatie.

Voor sommigen is vragen stellen - met name om hulp vragen - erg lastig. Behalve het bedenken van een vraag, moet ook nog bedacht worden aan wie, wanneer en op welke wijze die vraag gesteld moet worden. En wat zou diegene aan wie de vraag gesteld wordt dan kunnen denken over de vragensteller? Dat kan allemaal leiden tot het uitstellen van de vraag.



Doorzetten

Doorzetten gaat over onze eigende vasthoudende kracht die we kunnen gebruiken bij het uitvoeren en afronden van studie- en werktaken. Doorzetten kan soms doorslaan in hardnekkig volhouden. En volhouden zónder het voorgenomen doel te bereiken, leidt tot frustratie, stress en uitputting. Uiteindelijk ook tot opgeven! Het gaat dus eigenlijk om een gezond doorzettingsvermogen dat in balans is en helpt onze doelen realiseren.



“Volgens mijn ouders ben ik het ware prototype van een uitsteller. Ik doe lange tijd eerst de leuke dingen, want ik voel me meestal pas goed bij veel druk en werk dan pas nachten door. Dan haal ik die toets toch nog wel met een kleine voldoende!

Daardoor verander ik mijn gedrag niet.”

(student opleiding Bedrijfseconomie)

Impulsiviteit wordt wel eens gezien als de spil van uitstelgedrag. Ongeduld, alles meteen op hetzelfde moment willen doen, snel afgeleid zijn, dat is allemaal brandstof voor irrationeel uitstelgedrag. Soms worden studentenhuizen met een gevarieerd aanbod van TV, internet, videogames en feestjes zelfs wel eens ‘poelen van procrastinatie’ genoemd (Vermeulen, 2018). Op kleinere schaal kan dat natuurlijk ook gelden voor de ‘eigen kamer’, waar met behulp van de smartphone steeds weer interessante prikkels binnen handbereik zijn en studietaken door verlies van tijdsbesef als het ware ‘doorgescrold’ kunnen worden.

Uitstellen leidt tot een snelle beloning op de korte termijn: eerst iets anders, iets leuks doen en die vervelende studietaak vermijden. Eigenlijk is hier zelfs een ‘dubbele beloning’ van toepassing. Eerst de opluchting door het wegnemen van ongemak (= studietaak) en daarna het toevoegen van een positieve bekrachtiger (= iets leuks doen). Dat maakt uitstellen ook zo’n ‘goed’ en moeilijk te weerstaan copingmechanisme. Maar hoe dichterbij de deadline nadert, hoe hoger de druk, totdat uiteindelijk een kantelpunt wordt bereikt. Dan is het al vaak te laat, waardoor een negatief studieresultaat wordt behaald of studievertraging ontstaat. Met andere woorden: op de langere termijn leidt dit gedrag tot straf en stress.

Het aanpakken van die impulsiviteit ligt natuurlijk voor de hand: eerst nadenken en vooral die impuls afremmen! Dat lijkt echter eenvoudiger dan het is. Inhibitie of het kunnen onderdrukken van de neiging meteen iets te doen dat bij ons opkomt, wordt in onze hersenen geregeld in het gebied van de prefrontale cortex. En hoe méér en actiever dit gebied is ontwikkeld, hoe beter die remmende vaardigheid is ontwikkeld. Ook hoe méér geduld opgebracht kan worden voor het behalen van doelen op de langere termijn. Bij pubers en adolescenten is die rijping echter nog niet voltooid en dat kan wel tot een leeftijd van ruim twintig jaar duren... Verantwoord studeren kan dan een pittige opgave zijn!

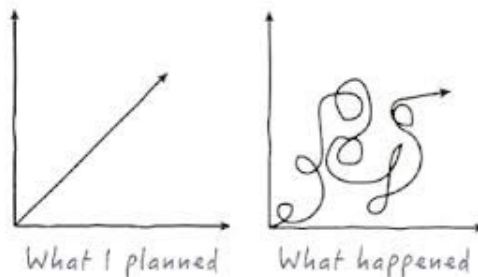


PLANNEN EN DOELEN



“Ik maak altijd een erg gedetailleerde planning, dan zeuren mijn ouders ook niet meer zo. Zelfs mijn studievrienden nemen mijn planning over. Daarna doe ik gewoon weer zoals altijd mijn eigen ding!”

(student opleiding ICT)



Feitelijk gaat het bij plannen en organiseren (executieve functies) om het realiseren en bewaken van een goeie balans tussen actieve en passieve studietaken in relatie tot actieve en passieve vrije tijd. Een tijd van inspanssen en een tijd van ontspannen. Het maken van een studieplan is en blijft erg nuttig, want:

- Het verduidelijkt de samenhang tussen tijd- en plaatsgebonden taken.
- Het bevordert overzicht en structuur; het biedt houvast.
- Het heeft een begin- en eindtijd (looptijd).
- Het is flexibel: aanpassingen zijn mogelijk en soms gewoon ook nodig.
- Het vereist discipline: “Ik wil mijn doelen realiseren, dus houd ik me aan mijn planning”

Bijlage 2 bevat een praktische tool, waarmee de balans tussen actieve/passieve studietaken en actieve/ passieve vrije tijd inzichtelijk en bespreekbaar kan worden gemaakt.



“Een slecht begin is een goede voorspeller voor een slecht einde!”

(B. Nijstad)

Bij plannen en organiseren gaat het verder om het vermogen samenhangende activiteiten voor een bepaald doel vast te houden en te volgen. Voorbeelden zijn:

- Het maken van een eigen planning; verschillende uitingsvormen zoals papieren agenda, losbladig systeem, digitale agenda (pda), auditief signaal e.d.
- Het kunnen vasthouden van aandacht tussen verschillende activiteiten; geen verlies van controle bij verstoringen.
- Het kunnen wisselen van aandacht tussen verschillende activiteiten.
- Het kunnen inschatten van de benodigde tijd voor de uitvoering van een studietaak.

Ook onze planningsvaardigheden worden geregeld in het gebied van de prefrontale cortex. Omdat, zoals eerder aangegeven, die rijping bij jongvolwassenen nog niet geheel is afgerond, hebben zij moeite met het zelfstandig plannen en organiseren van hun studie. Daarom is ook vaker actieve aandacht en extra hulp daarbij nodig (de Winter, 2021).



“Ik kan niet goed plannen. Of eigenlijk moet ik zeggen dat ik me gewoon niet aan mijn planning houd.”

(studente opleiding Lifestyle)



MAXIMUM- EN MINIMUMDOELEN

Grote en kleine doelen, die horen bij elkaar. Zonder kleine en concrete doelen zijn grote doelen namelijk niet haalbaar. Het formuleren van duidelijke doelen kan helpen de studietaken goed te organiseren en belemmeringen succesvol aan te pakken. Voor veel studenten is het bepalen van richtinggevende en realistische doelen echter een moeilijke opgave. Zij blijven steken in algemene wensen, goeie voornemens en onuitgesproken verwachtingen. Of, op z'n best in vage doelen, waardoor maximum- en minimumdoelen niet of moeilijk van elkaar te scheiden zijn.



SMOEZEN EN SPANNINGSBRONNEN

Uitstellers zijn vaak meesters in het gebruik van smoesjes en excuses die hun eigen uitstelgedrag 'rechtvaardigen' of goedpraten. Het kan dan ook erg nuttig en leerzaam zijn de achtergrond van die smoesjes wat nader te onderzoeken.

Bijlage 3 bevat een praktische tool van de Universiteit Leiden, waarmee veelgebruikte smoezen inzichtelijk en bespreekbaar gemaakt kunnen worden.

Misschien soms wat onderbelicht, maar uitstelgedrag kent een duidelijke angst- of spanningscomponent. Uitstellen gaat namelijk altijd gepaard met een bepaalde dosis spanning. Het kan zélf de oorzaak van die spanning zijn: "Ik stel uit en ervaar daardoor ongemak en spanning". En het kan een uitingsvorm of gevolg van die spanning zijn: "Ik ervaar nu ongemak en spanning en daardoor stel ik mijn taken uit". In algemene zin kunnen angst en spanning in relatie tot uitstelgedrag te maken hebben met:

- Onduidelijke of met elkaar strijdige doelen en wensen.
- Een gebrek aan zelfvertrouwen en angst dat het resultaat onvoldoende zal zijn. Of zal leiden tot negatieve feedback.
- Het doel is te weinig motiverend.
- Het doel past niet bij bepaalde kernwaarde(-n), diepgewortelde persoonlijke overtuigingen die aangeven wat voor iemand van wezenlijk belang is en wat niet.
- Het uiteindelijke resultaat is niet nuttig of uitdagend (genoeg).
- Het ontbreken van voldoende ervaring, oefening.
- De afleiding en onrust binnen de eigen leefsituatie.

Angst als een positieve richtingaanwijzer

Ongemak en angst komen vaak voort uit negatieve ervaringen. Door die ervaring te herhalen of uit te dagen, kan een mogelijkheid ontstaan de oorspronkelijke angst 'te draaien' in een meer positieve ervaring. Het is dan ook niet slim om weg te lopen voor alles wat eng of moeilijk lijkt en het kan helpen om anders naar onze angst te gaan kijken. We ervaren die angst omdat we iets graag willen, maar we lopen daarvoor dus eigenlijk liever weg. De verkeerde kant op, in plaats van een beweging in de richting van die angst.

Wanneer we de uitdaging echter aangaan, dan kunnen we juist groeien en aan de slag gaan met datgene wat we ongemakkelijk vinden. Want wanneer we merken dat we ergens voor willen weglopen, moeten onze alarmbellen gaan rinkelen! We beperken op dat moment namelijk mogelijk ons eigen geluk en onze ontwikkeling. Dat is dan hét moment om eens goed te kijken waarvóór we nu precies bang zijn: we kunnen deze angst zien als een signaal of een richtingaanwijzer voor datgene wat we juist wél zouden willen doen in ons leven. Een uitdaging aangaan, zoals bijvoorbeeld de 'Challenge 21 dagen zonder uitstelgedrag' (J. Hermus, 2021).

We willen dit met twee voorbeelden toelichten.

Praktijkvoorbeeld studeren

Over twee weken weer een tentamenperiode en ik wil graag goed scoren. Vooral wiskunde is nogal lastig voor mij. Ik begin alvast met studeren voor de vakken, maar laat wiskunde nog even liggen. Eigenlijk had ik ook al veel eerder aan wiskunde moeten beginnen, maar dat lukt me steeds maar niet. Als ik hieraan denk dan voel ik me vervelend en ongemakkelijk. En zo voel ik me nu dus. Wat als ik wéér geen voldoende haal? Wat als ik mijn diploma niet krijg omdat ik maar geen voldoende voor wiskunde kan krijgen? Een leuke baan? Lukt dat dan nog? En hoe vertel ik mijn ouders dat het me maar steeds niet lukt? Ze hebben hoge verwachtingen van mij. Laatst vertelde ik mijn vriendin juist dat het zo goed gaat met mijn studie. Wat als ze merkt dat het eigenlijk niet zo is omdat ik wiskunde maar niet kan afronden? Neemt ze me dan nog wel serieus? Die avond komt ze op bezoek en vraagt of ik haar kan helpen met wiskunde. Ik zeg.....

Praktijkvoorbeeld solliciteren

Ik ben op zoek naar een andere baan. Op een vacaturebank online zie ik mijn droombaan... Eindelijk, die zocht ik al heel erg lang en ik ga zeker solliciteren. Uiteindelijk solliciteer ik pas op de allerlaatste dag, net vóór de deadline. Ik had het wel al veel eerder willen doen, maar ik loop telkens weer weg voor mijn angsten. Steeds allerlei vragen: "Wat als ik de baan níet krijg? Wat als ik de baan wél krijg, maar ik de werkdruk niet aankan? Wat als ik de baan krijg en mijn collega's zijn niet leuk? Wat als ik de baan krijg, maar ze vinden me na een tijdje ongeschikt?". En dan word ik gelukkig uitgenodigd voor een gesprek. Eén van de leden van de sollicitatiecommissie vraagt al vrij snel na het begin van het gesprek of ik eerder een aarzelend en twijfelend type ben of meer een snelle aanpakker....

UITSTELTOOLS

In de afzonderlijke bijlagen hebben we een aantal handreikingen uitgewerkt: concrete tools waarmee studentcoaches studenten kunnen helpen hun uitstelgedrag bespreekbaar te maken en meer onder controle te krijgen.

De tools kunnen onderling gecombineerd worden of afhankelijk van de individuele situatie aangepast worden. Opgenomen zijn:

- Initiatief nemen
- Model actieve/passieve studietaken en actieve/passieve vrije tijd
- Smoezen en excuses
- Voor- en nadelen van uitstellen
- Zelfonderzoek eigen voorbeeld uitstelgedrag
- Onze persoonlijkheid en onze 'ik-jes'
- Plattegrond van de eigen kamer/studiewerkplek

**Als er een pil was
tegen uitstelgedrag,
zou ik hem morgen
waarschijnlijk nemen.**

**OM
DENKEN**



NABRANDERTJES/UITSMIJTERTJES

UITSTELGEDRAG

**HOPELIJK
NEEMT DE VOLGENDE
GENERATIE
MIJN HUISWERK
OVER**

Loesje

ACHTERGRONDINFORMATIE

- Ezzeroili, N. (2021). "Investeer liever in extra bijles en herkansingen". Interview met Micha de Winter, bijzonder hoogleraar Sociale Pedagogiek RU Utrecht. Volkskrant, 13-02-2021.
- Heest, van, F. (2020). "Alle studenten in het hoger onderwijs zouden een diploma kunnen halen". Verkregen op 17-11-2020 van
- <https://www.scienceguide.nl/2020/01/alle-studenten-in-het-hoger-onderwijs-zouden-een-diploma-kunnen-halen/>
- Hermus, J. (2021). "Broeden op een leuker leven" en "Broednest challenge 21 dagen zonder uitstelgedrag". Verkregen op 15-03-2021 van https://sochicken.nl/gebruik_je_angst_als_richtingaanwijzer
- Broednest Challenge - 21 dagen zonder uitstelgedrag (sochicken.nl)
- Houdenove, Van, I. (1999). "Pathologisch uitstelgedrag bij studenten". Verkregen op 29-01-2021 van
- Pathologisch uitstelgedrag bij studenten - Nieuws ([kuleuven.be](https://www.kuleuven.be))
- Levy, L. (2020). "Shit! Alweer te laat begonnen". Verkregen op 17-11-2020 van
- <https://www.ukrant.nl/magazine/shit-alweer-te-laet-begonnen/>
- Sadelhoff, van, L. (2021). "Liever liegen dan falen". Volkskrant Magazine, 06-02-2021.
- Universiteit van Leiden (2021). "Uitstelsmoezen". Verkregen op 17-02-2021 van smoezenpagina-nieuw (leidenuniv.nl)
- Vermeulen, M. (2018). "Dit artikel gaat over uitstelgedrag. Je zou het ook later kunnen lezen. (Maar doe het toch maar nu)". Verkregen op 16-12-2020 van
- <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/dit-artikel-gaat-over-uitstelgedrag-je-zou-het-ook-later-kunnen-lezen-maar-doe-het-toch-maar-nu-b0dee5b2/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl%2F>

Bijlage 1: initiatief nemen

Opzet:

Maak de volgende zin compleet door aan te kruisen wat op jouw situatie het meest van toepassing is. Meerdere antwoorden zijn mogelijk. Bespreek daarna de resultaten met je studentcoach!

Ik wil wel en ik kan het volgens mij ook, maar ik word belemmerd door....

- Onveiligheid
Toelichting: Ik voel me niet of nog onvoldoende op mijn gemak.
- Onwetendheid
Toelichting: Ik heb nog onvoldoende informatie over dit onderwerp of over deze vaardigheid
- Onwennigheid
Toelichting: Ik heb nog te weinig eigen ervaring opgebouwd.
- Onmacht
Toelichting: Ik kan in deze situatie niets doen. Ik weet/zie niet wat ik kan doen.
- Onwil
Toelichting: Ik wil het niet op deze manier, misschien wel op een andere manier.
- Ontevredenheid
Toelichting: Ik had een verwachting en die is toch niet uitgekomen. Ik heb/krijg toch niet wat ik eigenlijk wil.
- Onvermogen
Toelichting: Ik ben (nog) niet in staat aan de verwachting (eis) te voldoen.
- Onbegrip
Toelichting: Ik denk dat ik of de ander(-en) nog niet weet waardoor het zo ver is gekomen.
- Onzekerheid
Toelichting: Ik weet niet goed wat ik moet doen of hoe ik het moet doen.
- Onverschilligheid
Toelichting: Ik maak me niet druk hierover, het doet me ook niets.

Bijlage 2: model actieve/passieve studietaken en actieve/passieve vrije tijd

Opzet:

Als voltijdstudent wordt van jou verwacht dat je 40 uur per week met je studie bezig bent!

- Neem een gemiddelde studieweek in gedachten en verdeel dan 100% over de vier onderdelen. Hoeveel % van de tijd ben je dan bezig met actieve studie, hoeveel met passieve studie etc.?
- Ben je tevreden met de verdeling?
- Helpt deze verdeling jou bij het realiseren van je doelen?
- Op welke wijze zou jij de verdeling in jouw voordeel kunnen aanpassen?

Bespreek daarna de resultaten met je studentcoach!

ACTIEVE STUDIE % Studieactiviteiten in het lesgebouw zoals colleges, projecten, werkgroepen e.d. Buiten lesgebouw: volgen lessen online, stages e.d.	PASSIEVE STUDIE % Studieactiviteiten buiten lesgebouw: thuis zoals voorbereiden, nakijken, opzoeken, inlezen e.d.
ACTIEVE VRIJE TIJD % Sporten, uitgaan, museum of concert bezoeken e.d. Voor sommigen ook bijbaan.	PASSIEVE VRIJE TIJD % Luieren op de bank, lezen, film kijken e.d.

Opzet:

Lees de onderstaande teksten bij de smoezen en excuses eens rustig door en bepaal voor jezelf een 'top drie' van meest herkenbare smoezen. Bespreek daarna de resultaten met je studentcoach!

• Legitimatie van het uitstel

- Het komt er niet van.
- Vandaag ben ik niet zo geïnspireerd
- Ik ben niet zo gemotiveerd.
- Ik heb momenteel niet zo'n zin, ik doe het straks wel, dat is beter.
- Ik heb wat anders te doen.

• Goede voornemens

- Ik zal het eens proberen.
- Dat zou ik eigenlijk moeten doen.
- Morgen begin ik.
- Ik ben van plan om morgen echt te beginnen.
- Eigenlijk zou ik dat moeten gaan doen.

• Onrealistisch optimisme

- Ik hoef nog niet te beginnen, tijd genoeg.
- Eerst even....doen en dan begin ik.
- Dat lukt makkelijk.
- Ik mik op de herkansingen.

• Onrealistisch pessimisme

- Dat lukt toch nooit.
- Dat heeft toch geen zin om daar aan te beginnen.
- Wat maakt het uit, het is nu toch al te laat.
- Het is veel te veel en ik zie er zo tegen op.

- **Onveranderlijk zelfbeeld**

- Zo ben ik nu eenmaal.
- Ik heb het altijd zo gedaan en het diploma VO of MBO heb ik toch ook gehaald.
- Ik stel nu eenmaal alles uit, dat kan ik niet veranderen.
- Ik ben niet zo geschikt voor tijdschema's.
- Ik kan alleen onder druk werken.
- Het is stom, ik weet best dat ik het zou moeten doen.

- **Anderen**

- Ik was bijna gaan studeren en dan komt iemand op bezoek.
- Iedereen die ik ken stelt uit. Mensen halen hun tentamens en doen er nauwelijks iets aan.
- Ik kan de telefoon toch niet laten liggen, die moet ik wel opnemen.
- In de bibliotheek is het heel gezellig en de pauzes lopen wel eens uit.
- Sociale contacten zijn het belangrijkste in je studie.
- Mijn baas deed een beroep op mij, want iemand was ziek geworden.

- **Negatief commentaar op mogelijke oplossingen**

- Planning, daar geloof ik niet zo in.
- Een rooster, daar ben ik niet voor en studeren moet vanzelf gaan.
- Vorige keer heeft het ook niet geholpen.
- Ik ben niet te veranderen.
- Dat kan ik toch niet volhouden.

Bijlage 4: voor- en nadelen van uitstellen

Opzet:

Noteer zo veel mogelijk voordelen van nu beginnen en van later beginnen.

Welke conclusie kun je trekken? Bespreek de resultaten met je studentcoach!



Wat zijn de voordelen van het **NU beginnen** voor jou?

Wat zijn de voordelen van het **LATER beginnen** voor jou?

Ingevuld voorbeeld door enkele studenten ICT:

Opmerking: wat voor de één een voordeel van nu beginnen is, kan voor de ander een voordeel van later beginnen zijn!

Wat zijn de voordelen van het **NU beginnen** voor jou?

- Ik ben dan ook eerder klaar.
- Mijn studentcoach geeft me een compliment als ik meteen begin.
- Als ik het eerder heb afgerond, krijg een goed gevoel.
- Nu weet ik nog waarover het gaat.
- Ik voldoe aan de druk van mijn omgeving.
- Als ik nu begin kan ik straks met een goed gevoel ontspannen.
- Ik kan dan trots zijn op mezelf.
- Als de eerste stap is gezet, dan is de tweede makkelijker
- Als ik begin dan stijgt mijn motivatie..

Wat zijn de voordelen van het **LATER beginnen** voor jou?

- Eigenlijk helemaal niets....ik word juist alleen maar méér gestrest.
- Ik kan dan nog extra feedback vragen aan mijn docent of een medestudent.
- Ik krijg extra tijd voor een goeie start!
- Ik kan dan eerst nog lekker even ontspannen.
- Ik kan mijn bureau nog opruimen.

Bijlage 5: zelfonderzoek eigen voorbeeld uitstelgedrag

Opzet:

Beschrijf een eigen voorbeeld van uitstelgedrag met behulp van de onderstaande vragen en het invulmodel. Wat leert dit jou? Bespreek de resultaten met je studentcoach!

Wat was de situatie?	ANTWOORD: <ul style="list-style-type: none"> - Toetsen voorbereiden - Toetsen inschrijven - Stage - Huiswerk maken - Verslag schrijven - Presentatie voorbereiden - Groepswerk - Gesprek met studentcoach - 	WAT DOE IK DE VOLGENDE KEER ANDERS:
Om welke smoezen volgens bijlage 3 ging het in deze situatie?	ANTWOORD: <ul style="list-style-type: none"> - - - 	WAT DOE IK DE VOLGENDE KEER ANDERS:
Om welke beloningen ging het in deze situatie?	ANTWOORD: <ul style="list-style-type: none"> - Gamen, spelletjes spelen - Filmpjes kijken - Chillen met vrienden - 	WAT DOE IK DE VOLGENDE KEER ANDERS:
Om welke spanningsbron(-en) volgens opsomming op blz. 16 ging het in deze situatie?	ANTWOORD: <ul style="list-style-type: none"> - - 	WAT DOE IK DE VOLGENDE KEER ANDERS:

Aanvullend:

De schaal heet "Mijn manier van omgaan met uitstelgedrag". Daarbij staat 1 voor "Ik ben erg ontevreden met mijn manier" en 10 staat voor "Ik ben erg tevreden met mijn manier". Voer de opdracht regelmatig uit en bespreek de resultaten met je studentcoach!

1. Welke score geldt momenteel voor jou?
2. Wat maakt het dat je nu deze score kiest?
3. Wat zou je zelf al kunnen doen zodat je score bijvoorbeeld een half puntje zou kunnen stijgen?
4. Waaraan zouden je ouders kunnen merken/zien dat je jezelf al een beetje hoger zou scoren?
5. Waaraan zou je studentcoach of iemand anders die jou goed kent dat merken?
6. Op welke wijze kun je deze schaal de komende tijd verder nog gebruiken?

Bijlage 6: onze persoonlijkheid

Opzet:

Onze persoonlijkheid bestaat eigenlijk uit een groot aantal "ik-jes", waarbij een beperkt aantal "ik-jes" dominant is en de andere verdringt. Je uitstel "ik-je" ken je al heel erg goed en krijgt steeds veel tijd en aandacht van jou.

Maar je hebt natuurlijk ook die andere "ik-jes". Bijvoorbeeld het "aanpak ik-je" of het "ik-je" dat initiatief neemt en kan doorzetten juist op momenten dat het nodig is. . .

Voorbeelden van "ik-jes" zijn:

- het perfectionistische "ik-je"
- het strenge "ik-je"
- het ik beloon me later "ik-je"
- het faal "ik-je"
- het milde "ik-je"
- het ontspannen "ik-je"
- het uitstel "ik-je"
- het kwetsbare "ik-je"
- het zelfverzekerde "ik-je"
- het assertieve "ik-je"
- het dominante "ik-je"
- het ik weet het beter "ik-je"
- het ik laat los "ik-je"
- het ik leer hiervan "ik-je"
- het ik pak het nu aan "ik-je"
-

TIP:

Geef de komende tijd eens bewust méér extra aandacht aan je eigen verdrongen "ik-jes" die (te) weinig aandacht krijgen. Dan ontstaat een betere balans tussen je "ik-jes" en het heeft een positieve invloed op je studieresultaten!

Wat leert dit jou? Bespreek de resultaten met je studentcoach!

Bijlage 7: plattegrond eigen kamer

Opzet:

Een plattegrond van de actuele inrichting van de kamer die tevens als studiewerkplek wordt gebruikt, kan tot nuttige inzichten (meer grip op patroon) en verbeter suggesties leiden. Teken op A4-formaat zo gedetailleerd mogelijk een actuele plattegrond van je eigen studiewerkplek/kamer.

- Wáár staat je bureau? Wáár je bed? Je bank of zitje? Wáár de TV, je PC, andere dingen?
- Is je kamer opgeruimd of eerder rommelig volgens jou? Opruimen brengt rust in je hoofd!
- Is de huidige inrichting volgens jou voldoende stimulerend voor actief studeergedrag of juist té afleidend en rijk aan prikkels?
- Wat zou voor jou een betere of optimale inrichting zijn?

Wat leert dit jou? Bespreek de resultaten met je studentcoach!

TEAM STUDENTENBEGELEIDING 2021

