

MIND

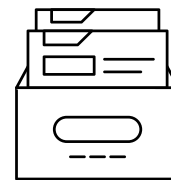


# 10 tips om succesvol thuis te studeren



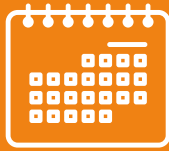
## Je brein in startmodus

Door rituelen stel je je brein alvast in op een startklare modus, je conditioneert je brein in zekere zin en zegt 'we gaan zo aan de slag'. Als je een ritueel kiest dat direct nuttig is voor je studie, bijvoorbeeld je bureau opruimen, dan sla je twee vliegen in één klap. Een ritueel kan ook zijn dat je kort je favoriete website checkt of een (meditatie) oefening doet en daarna aan de slag gaat



## Een opgeruimd hoofd

Een opgeruimd hoofd zorgt voor een betere concentratie. Stapels werk op je werkplek kunnen afleiden, omdat je ziet wat je allemaal nog moet doen. Opruimen van je bureau geeft dan ook een opgeruimd hoofd. Verder geven 'to-do's' die constant door je hoofd vliegen, veel onrust. Geef deze een plek in de tijd door ze op te schrijven in je agenda. Of schrijf ze op een takenlijst. Je onderbewuste vinkt ze dan af als 'gedaan'. Daarnaast kunnen lijstjes helpen om de dag in te delen en taken te prioriteren.



## Systematisch en regelmatig studeren

Deel je dag op in blokken en neem regelmatig pauze. Een goede methode om dit te doen is de pomodorotechniek. Je wisselt blokken van 25—50 minuten geconcentreerd werken af met korte pauzes. Na enkele blokken volgt een langere pauze. Onze maximale spanningsboog is overigens 50 minuten. Dus als je dat kunt, dan werk je optimaal.



## Omgaan met afleiders

In je eentje studeren kan een uitdaging zijn. Je kunt makkelijk 'vluchten' in social media of Netflixen. Zie de 10 tips van InHolland voor meer focus, minder afleiding en betere prestaties. Daarnaast kan het handig zijn om naar een digitale studieruimte te gaan: je ziet daar anderen die ook studeren (bijv. Study Vibes). Zo kun je elkaar motiveren en stimuleren.



## Wees realistisch

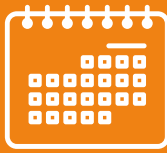
De één kan makkelijker thuis studeren dan de ander. Zeker als er meer personen tegelijkertijd thuiswerken (huisgenoten/familie), kan dit een uitdaging zijn. Stem met elkaar af wanneer er bijvoorbeeld online colleges zijn en wees niet te streng voor jezelf als je even tijd nodig hebt om te wennen aan de nieuwe situatie.

Moeite met thuiswerken?  
Weet dat je niet de enige bent: kijk maar.



## Neem actief deel aan digitale colleges en werkgroepen

Studenten die alle (werk)colleges en lessen volgen én de lessen voorbereiden, halen hogere cijfers, hebben minder herkansingen nodig en behalen meer studiepunten. Het beste dat je kunt doen! Deze tip geldt uiteraard ook voor leren in een online leeromgeving. Doe mee, doe het samen.



## Eet, slaap, drink, herhaal

Onmisbaar om effectief thuis te kunnen studeren zijn een goede nachtrust, gezonde voeding en voldoende drinken. Je prefrontale cortex (het gebied waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt) heeft voldoende rust nodig en dat bereik je met zo'n acht uur slaap per nacht. Ook blijkt uit onderzoek dat voldoende vochtinname goed is voor je concentratie. Een vochttekort van 5% zorgt al voor een afname van je concentratie met 25%! Bovendien hebben water en thee een positief effect op de werking van neurotransmitters in je hersenen. Koffie en energiedrankjes zorgen alleen voor een tijdelijk effect, dus daar heb je minder aan.



## Vragen om hulp is geen zwakte

Er wordt van je verwacht dat je in staat bent om zelfstandig te studeren. Trek echter op tijd aan de bel als je vastloopt. Afhankelijk van waar je tegenaan loopt (inhoudelijk, motivatie, stress) kun je altijd bij je studieloopbaanbegeleider, medestudenten of een decaan terecht. Bied elkaar steun en moedig elkaar aan; een luisterend oor is vaak al voldoende.



## Beweeg!

Regelmatig sporten of bewegen is cruciaal voor je gezondheid en concentratie. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bewegen, al tussen de 10 en 40 minuten, positieve effecten laat zien. Zelfs een korte, stevige wandeling kan al een positieve invloed hebben. Zo versterkt beweging je concentratie hierna tot wel 3 uur. Daarnaast vergroot beweging het zelfvertrouwen in je kunnen om (lastige) taken af te ronden, zorgt het voor minder stress en een betere nachtrust. Win-Win dus!

Veel (sport) scholen bieden online mindfulness, fitness en yoga courses aan. Plan elke dag deelname aan een online course in en stimuleer minimaal elke dag één medestudent om dat ook te doen (doe het samen).



## Doe het samen en houd contact

Maak samen goede afspraken over wie wat doet en wanneer jullie online aan het werk gaan. Maak ook duidelijke afspraken over wanneer jullie contact hebben. Voor samenwerken zijn er diverse online tools (zie praktische tips). Houd tevens contact met je docenten en studieloopbaanbegeleider en doe mee met online hangouts/vergaderingen/sociale events.

## Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

### Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website  
[www.mindkorrelatie.nl](https://www.mindkorrelatie.nl)

Deze tips zijn gebaseerd op het onderzoek en de infographic van het lectoraat Studiesucces van hogeschool Inholland. Het origineel kun je [HIER](#) vinden en op de website van het lectoraat vind je nog meer onderzoeksresultaten en praktische tips [www.inholland.nl/studiesucces](https://www.inholland.nl/studiesucces)

**inholland**  
hogeschool

**MIND**

Stationsplein 125  
3818 LE AMERSFOORT

[www.wijzijnmind.nl](https://www.wijzijnmind.nl)

**Telefoon** 033 - 303 23 33

**Email** [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**

**CBF**  
ERKENDE  
GOED DOEL

CC BY NC SA  
2020

**Help mee psychische  
gezondheid verbeteren en  
psychische problemen  
te voorkomen**

**Steun ons**

Of maak je bijdrage over op  
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000

MIND