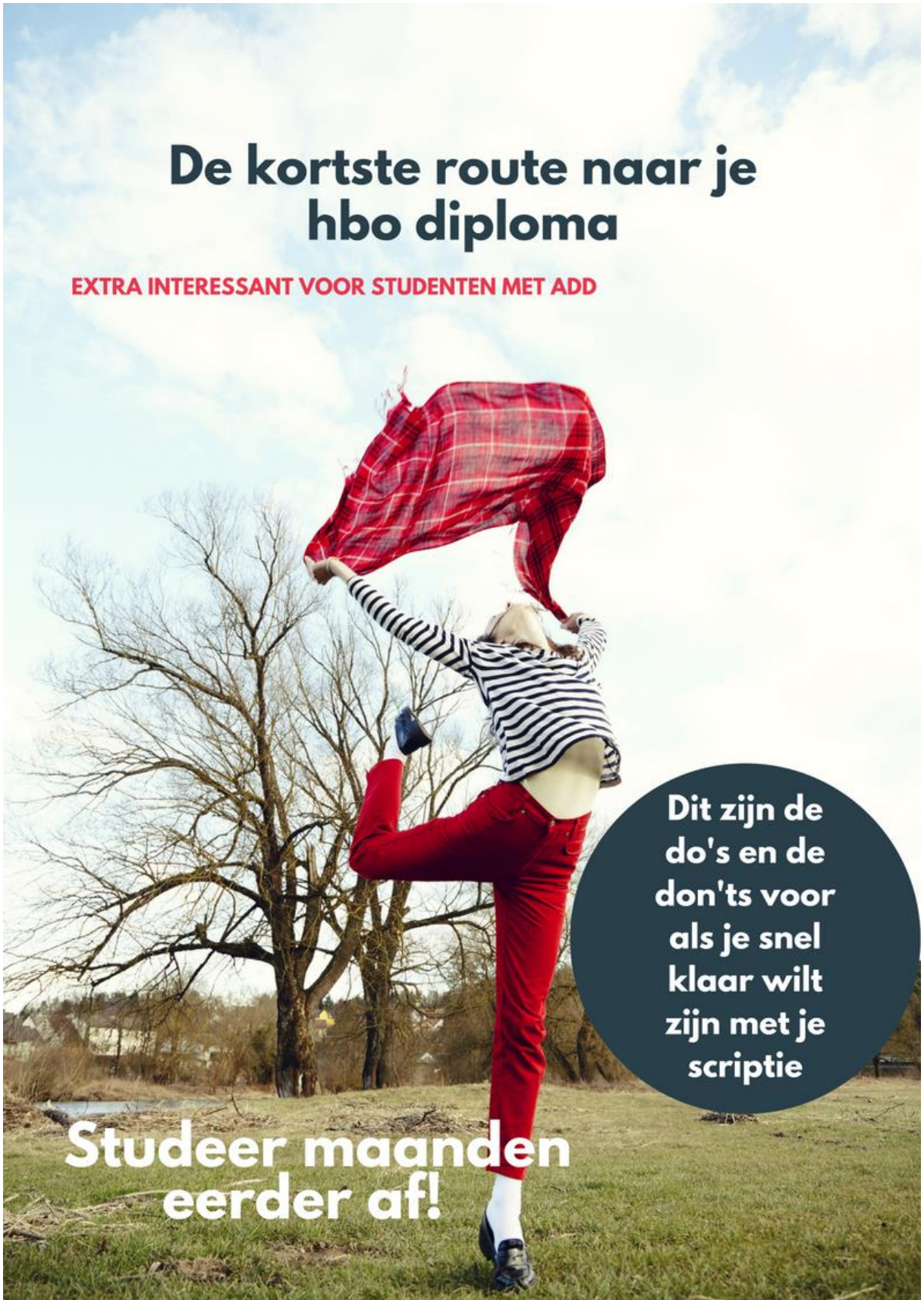


De kortste route naar je hbo diploma

EXTRA INTERESSANT VOOR STUDENTEN MET ADD

Dit zijn de do's en de don'ts voor als je snel klaar wilt zijn met je scriptie

Studeer maanden eerder af!



Introductie

Hoi, mijn naam is Suus Venings. Ik ben in totaal drie keer afgestudeerd (SPH, Nederlandse Taal en Cultuur en Taalbeheersing). **Als externe online scriptiebegeleider help ik hbo studenten met ADD die een sociale studie doen om de kortste route naar hun diploma te pakken.**

Zelf ben ik tijdens mijn afstuderen door schade en schande wijs geworden. Je zult hiervan in dit boekje een aantal voorbeelden tegenkomen. Als studievertrager had ik geen idee dat ik in alle 'traditionele valkuilen' was gestapt van een afstudeerder. Ik dacht dat mijn situatie heel uitzonderlijk was.

Als scriptiebegeleider zie ik echter keer op keer studenten in precies dezelfde valkuilen stappen. Daarom vind ik het belangrijk studenten voor te lichten over de uitdagingen waar je als afstudeerder mee te maken krijgt. Dan vooral de uitdagingen die niet tijdens de colleges worden behandeld. Daarnaast deel ik tijdsbesparende 'scriptiehacks' die ik zelf al doende heb uitgevonden en waar ik nog nooit anderen over gehoord heb.

Dit boekje heeft de potentie om je te behoeden om in een aantal veelvoorkomende valkuilen te stappen en biedt daarnaast slimmere alternatieven en strategieën zodat je de kortste route naar je diploma pakt. **Als je de adviezen opvolgt, kan het je weken, maanden en zelfs jaren besparen!**

Hoe te lezen?

Het boekje bevat vijf uitgewerkte do's en vijf uitgewerkte don'ts. De volgorde waarin je het leest maakt niet uit, dus begin gerust bij het hoofdstuk dat je nu het meeste aanspreekt.

Do's

1. Waar te beginnen? Begin met het in kaart brengen van de opleidingseisen p.3
2. Zorg eerst dat het grotere plaatje helder is voordat je iets uitwerkt p.4
3. Creëer een afstudeerritme p.6
4. Zorg voor je energie p.7
5. Kom altijd opdagen bij afspraken op school ook al heb je niks p.9

Don'ts

1. Je schamen voor wat je gemaakt hebt p.11
2. Vinden dat je het allemaal zelf moet oplossen p.12
3. Negatief praten over je afstudeerproces p.13
4. Boos zijn op jezelf als je geen productieve dag hebt gehad p.14
5. Tijdens je eerste wakkere uren internetten op je mobiel p.15



Ik studeerde SPH aan de Haagse Hogeschool van 2004 tot en met 2008. In 2011 haalde ik een bachelor Nederlandse Taal en Cultuur aan Universiteit Leiden. Drie jaar later haalde ik na een enorme scriptie-struggle mijn master Taalbeheersing. Daarna richtte ik Gelukkig afstuderen op om studenten die vast zitten te helpen met hun afstuderen.

1. Waar te beginnen? Begin met het in kaart brengen van de opleidingseisen

Toen ik wilde afstuderen van mijn master Taalbeheersing, wilde ik een methode ontwikkelen voor het analyseren van teksten. Die methode zou mijn eindproduct zijn. Ondanks dat ik mocht beginnen, bleek aan het eind dat ik niet zoals op het hbo een product mocht ontwikkelen als oplossing voor een probleem.

Nadat ik twee jaar bezig was geweest werd mijn scriptie afgekeurd. Pas toen zag ik voor de eerste keer het beoordelingsformulier met de eisen. Ik had iets heel groots en omvangrijks gedaan, maar ik bleek onder andere beoordeeld te worden op de mate waarin ik het onderzoek afgebakend had.

Als scriptiebegeleider is dan ook mijn eerste advies: start bij het in kaart brengen van de opleidingseisen en bekijk de onderdelen van het beoordelingsformulier. **Wel of niet afstuderen is uiteindelijk afhankelijk van de mate waarin jij voldoet aan de eisen die al van te voren beschreven staan.** Als je daar niet naar kijkt dan kom je geheid voor verrassingen te staan.

Besef daarnaast dat de opleidingseisen een goede houvast kunnen bieden, maar daar moet je wel wat moeite voor doen... **Opleidingseisen staan vaak verspreid over meerdere documenten en je zult ze vaak zelf moeten herstructureren en ordenen.** Door er een paar uur voor te zitten kun je tot een heldere checklist komen per scriptieonderdeel. Dit biedt superveel houvast gedurende je afstudeertraject.

Aan het begin van een nieuw hoofdstuk check je dan wat er precies in moet komen te staan en aan het einde controleer je het nog eens. Als je ziet dat je hebt wat er in moet staan, dan kun je met veel meer vertrouwen je hoofdstuk voorleggen aan je docent.

Wat heb je nodig voor het maken van een checklist?

- Beoordelingsformulier plan van aanpak
- Beoordelingsformulier scriptie
- Scriptiehandleiding vanuit de opleiding
- Eventueel: de PowerPoints van colleges over het schrijven van een scriptie

Aanpak in kaart brengen opleidingseisen

- Maak in Word voor ieder scriptiehoofdstuk een tabel en maak een aparte tabel voor de vormgevingseisen. Boven de tabel zet je dan bijvoorbeeld 'inleiding' of 'vormgeving'.
- Zet in de linker kolom de subonderdelen van het hoofdstuk. Bij de inleiding zijn dat bijvoorbeeld: 'aanleiding', 'probleemstelling', 'deelvragen', 'leeswijzer'.
- In de middelste kolom noteer je alle criteria die je kan vinden per subonderdeel.
- In de rechterkolom kun je aanvullende opmerkingen plaatsen of bijvoorbeeld een voorbeeld weergeven van een correct geformuleerde doelstelling.
- Als de eisen bij een onderdeel onduidelijk zijn of er zijn tegenstrijdigheden in bijvoorbeeld het beoordelingsformulier en wat je tijdens de les hebt gehoord, dan vraag je doelgericht na wat de bedoeling is.

2. Zorg eerst dat het grotere plaatje helder is voordat je iets uitwerkt

Zeker studenten met een ADD-brein hebben het vermogen om al heel ver vooruit te denken. Dat is een gave. **Als jij deze gave hebt, stel ik voor dat je deze optimaal inzet bij de opstartfase van je scriptie door al aan het begin het grotere plaatje helder te maken voordat je iets uitwerkt.** Ook wanneer dit niet vanuit school verwacht wordt. Het gaat je enorm helpen!

Stel: als jij kiest voor onderzoeksvraag X, dan betekent dit al dat je onderzoeksmethode Y zult moeten gebruiken. Als je onderzoeksmethode Y gebruikt, dan zullen je resultaten een bepaalde strekking hebben, net als je aanbevelingen. **Als je ieder onderdeel ziet zitten, dan begin je pas met het uitwerken van je plan van aanpak.**

Bij het helder maken van het grotere plaatje kun je deze tabel gebruiken:

Aanleiding	
Essentie probleemanalyse	
Doelstelling	
Theoretisch kader	
Probleemstelling/Onderzoeksvraag	
Deelvragen	
Methode	
Type resultaten	
Aard van de conclusies	
Aard van de aanbevelingen	
Aard van het product	

Ik wil je behoeden om bij het opstarten alleen te kijken naar het praktijkprobleem en je probleemanalyse. Het kan dan wel dat je een logische doelstelling weet te formuleren op basis van wat er in de praktijk speelt, maar het kan ook zijn dat dit een type onderzoek met zich meebrengt wat niet aansluit bij je kennis en ervaring.

Wil je snel afstuderen dan is het ook van belang dat je kiest voor een onderzoeksmethode waar je al eens een keer ervaring mee hebt opgedaan of wat het makkelijkst te doen is voor je. Als je tot nu toe alleen interviews of observaties gedaan hebt, ga dan geen experiment opzetten.

Het is dus van belang dat je van te voren al weet wat voor soort onderzoek een probleemstelling met zich meebrengt. Als dat niet het type onderzoek is dat je wilt doen, kun je al bij voorbaat je probleemanalyse anders insteken zodat je tot een andere probleemstelling komt.

Spelen met de tabel voor meer snelheid

Door eerst te kijken naar het grotere plaatje, kan je met behulp van de tabel in plaats van bij het probleem ook eens bij de aanbevelingen beginnen. Ga bij jezelf na:

- Wat voor type aanbevelingen zou ik straks willen geven aan mijn opdrachtgever? Of wat voor soort product zou ik willen opleveren?

Vervolgens kan je ook terug redeneren. Zulk soort aanbevelingen komen voort uit zulk soort conclusies. Zulke conclusies komen voort uit zulk soort resultaten. Zulke resultaten komen voort uit zo'n soort methode. Dan kijk je weer naar het praktijkprobleem en dan zoek je uit wat er nodig is om de brug te slaan tussen het probleem en je gewenste methode.

Aanpak om stap voor stap het grotere plaatje helder krijgen

Bij het grotere plaatje helder krijgen, werk je in verschillende rondes. Je kan al beginnen met het invullen van de tabel zodra je weet bij wat voor opdrachtgever je gaat afstuderen, gewoon om wat ideeën die je misschien al hebt te toetsen. Na wat experimenteren heb je vaak een beter beeld van de informatie die nog mist. Die informatie ga je doelgericht verzamelen en daarna kijk je welke aanvullingen je kan doen in de tabel.

Het is veel efficiënter om het proces van de tabel invullen te herhalen tot je een groter plaatje hebt dat logisch in elkaar zit, dan om voor ieder idee opnieuw te beginnen met een plan van aanpak. Pas als je weet waar het heen gaat, heeft het zin om een volledige tekst uit te werken.

- Neem de tabel uit dit boekje over in Word en zet het beeld op landscape modus, zo heb je meer ruimte.
- Zet ideeën die je hebt of dat wat je nu al weet in de tabel.
- Ga puzzelen door meer onderdelen van de tabel in te vullen door op basis van wat je al weet verder vooruit te denken of juist terug te redeneren. Je kunt verschillende opties invullen bij een onderdeel. Het is je eigen puzzelproces en het hoeft niet in een keer te kloppen.
- Kijk vervolgens wat je nog mist aan informatie om de tabel compleet en logisch te maken. Er mist ongetwijfeld nog informatie, maar nu weet je of dat ligt op het niveau van de probleemanalyse, het theoretisch kader of de aanleiding.
- Vertaal wat er nog mist naar concrete taakjes voor jezelf. Welke bronnen moet je zoeken en raadplegen, en wat wil je dan precies achterhalen?
- Verzamel doelgericht de informatie die je nodig hebt.
- Ga nadat je informatie verzameld hebt weer aan de slag met het invullen van de tabel. Het is ook prima als dat een dag later is, want een nachtje slaap na het verzamelen van meer informatie kan vaak erg helpend zijn.
- Check bij jezelf of het grotere plaatje nu helder voor je geworden is. Zo niet, breng nog een keer in kaart welke informatie je nog mist en ga daar achteraan.
- Zijn de grote lijnen helder voor je? Zit het logisch in elkaar? Voeg dan per onderdeel iets meer onderbouwing toe met als doel je docent te overtuigen van je eerste scriptie-idee. Qua totale omvang moet je denken aan maximaal twee pagina's.
- Leg vervolgens je grotere plaatje voor aan je docentbegeleider voor feedback. Het doel is om een 'go' te krijgen voor het uitwerken van het volledige plan van aanpak. **Als de kern van je idee namelijk niet wordt goedgekeurd, heeft het ook geen zin om dat idee in een compleet plan van aanpak uit te werken. Hier zit dus de tijdswinst.**
- Pas het grotere plaatje eventueel aan naar aanleiding van de feedback.
- Zodra het grotere plaatje is goedgekeurd, start je met het uitwerken van je plan van aanpak volgens de richtlijnen van je opleiding.

3. Creëer een afstudeerritme

Tijdens mijn eigen afstuderen was ik zeven dagen in de week vrij. Ik hoefde niet naar de universiteit toe want ik had al mijn vakken gehaald. Daarnaast studeerde ik in Leiden en woonde ik in Den Haag, dus ik had ook niet altijd zin om naar de universiteit te reizen om daar te werken.

Daarnaast werkte ik als freelance tekstschrijver. Dus ik had zeven dagen in de week vrij om zowel mijn scriptie als mijn werk vanuit huis te doen. Voor mij was dat teveel vrijheid want de organisatie van mijn studie en werk, kwam volledig aan op mijn eigen discipline.

Ik had al gauw geen vast dag- en nachtritme meer. Per week was het onduidelijk wanneer ik vrij was, wanneer ik aan mijn scriptie werkte en wanneer ik aan mijn bedrijf werkte. Ook had ik niet bepaald hoeveel uur ik op een dag wilde werken en wanneer ik dus klaar was.

Ik wist ook niet hoe ik om wilde gaan met mensen die tussendoor kwamen. Als een vrienden spontaan belde om wat leuks te doen, zei ik al gauw 'ja' want ik had toch niet helder of ik die dag aan mijn scriptie zou werken. Daarnaast dacht ik altijd dat het 's avonds dan nog wel zou kunnen. Met als resultaat dat ik mijn agenda regelmatig liet leiden door wat er spontaan op mijn pad kwam.

Ik voelde wel dag- en nacht de druk dat ik iets moest doen. Zeven dagen per week. En als ik iets deed, kon ik nooit zeggen wanneer het goed genoeg was voor vandaag, dus ik eindigde mijn dagen dan ook zelden met een gevoel van tevredenheid. Ik was dus eigenlijk altijd met mijn scriptie of werk bezig, al dan niet in mijn achterhoofd. Omdat ik geen vaste vrije dagen of eindtijden had, had ik nooit meer het gevoel van echte vrijheid waarin ik de boel los kon laten zodat ik echt kon ontspannen.

Mijn advies is dan ook om een afstudeerritme te creëren. Ik weet dat je niet van strakke planningen houdt en dat hoeft ook niet. Je moet het meer zien als het creëren van je eigen regels helemaal afgestemd op je eigen voorkeuren. Je kunt hierin zo ver gaan als je wil. Daarmee bedoel ik dat je kunt bepalen wanneer jouw scriptiemomenten zijn, maar dat je dit ook nog verder kan uitbreiden met wanneer je werkdagen zijn, wanneer je vrije dagen zijn en wanneer je eetmomenten zijn.

Het minimale wat je doet, is voor jezelf bepalen welke dagen je reserveert voor je scriptie. Ik raad drie tot vijf halve dagen aan in plaats van hele dagen in verband met de hoeveelheid cognitieve energie die je op een dag beschikbaar hebt.

Mijn tip is om de halve dagen zoveel mogelijk aan het begin van jouw dag te reserveren. In de eerste uren na het ontwaken heb je namelijk de meeste cognitieve energie. Dus als je 7.00 uur opstaat dan reserveer je bijvoorbeeld vier uur van 8.00 tot 12.00 uur. Als je 10.00 uur opstaat dan reserveer je van 11.00 tot 15.00 uur

Als jij weet wat in ieder geval jouw vaste scriptiedagen zijn dan heb je een houvast voor als er bijvoorbeeld op je werk een rooster wordt gemaakt of wanneer je je beschikbaarheid moet opgeven voor een uitzendbureau. Ook als vrienden dagjes met je weg willen, weet je welke dagen/momenten jou uitkomen.

Als jij met je scriptiedagen omgaat alsof het verplichte werkdagen zijn als voor een werkgever dan minimaliseer je de kans dat je vertraagt echt ENORM.

Uiteraard kan je altijd kiezen om een uitzondering te maken op je vaste dagen, maar dan is het ook echt een uitzondering die je bewust maakt. **Een vraag die je jezelf kan stellen voordat je een uitzondering maakt, is: 'Zou ik hier ook een vrije dag voor opnemen van mijn werk?'**

4. Zorg voor je energie

Als je na het vorige punt dacht: 'Vier uur reserveren voor mijn scriptie is wel heel weinig, moet ik niet meer doen?' Dan is mijn antwoord: **'Stop de extra tijd die je aan je scriptie zou willen besteden in je eigen energie.'** Daar gaat je persoonlijke effectiviteit enorm van omhoog, waardoor jij in een halve scriptiedag meer voor elkaar krijgt dan iemand die hele dagen aan zijn of haar scriptie besteedt.

Wil je meer tijd stoppen in je eigen energie? Check eerst hoe het gesteld is met je basis en bepaal daarna wat je wil doen om meer energie te krijgen.

De basis voor genoeg energie

Hieronder volgen een aantal open deuren, maar toch. Hoe gezond je ook denkt te leven, door er even bij stil te staan, vind je ongetwijfeld weer wat punten ter verbetering.

1. Nachtrust

Mensen hebben gemiddeld zo'n 8 uur slaap nodig en de meeste mensen slapen minder dan 8 uur. Slaap je te weinig, dan is slaap jouw #1 punt om aan te pakken voor meer energie.

Een vast dag- en nachtritme is daarnaast optimaal voor je energie. Ik weet dat dit heel moeilijk is om te realiseren, zeker wanneer je veel vrij bent en onregelmatige diensten hebt. Zelf ben ik al maanden bezig om voor elkaar te krijgen dat ik een 'early riser' word en dus ook consequent op tijd naar bed ga.

Het is in ieder geval al helpend om voor jezelf een richtlijn te bepalen, want dat kan je helpen bij het maken van een goede keuze op het moment dat je twijfelt om naar bed te gaan of om nog een drankje te doen of om nog een filmpje te kijken.

➤ Vul in:

Vaak weet je het wel voor jezelf. Welke tijden horen bij jou op dit moment op de open plekken? Mijn ideaal is dat ik tussen en naar bed ga. Mijn ideaal is dat ik om ... uit bed kom.

2. Beweging

Er zijn studenten die vrijwel dagelijks aan sport doen en er zijn studenten die niet aan sport doen maar bijvoorbeeld wel fietsen en wandelen met de hond.

Mijn eigen persoonlijke ideaal is op dit moment zes dagen per week 40 tot 60 minuten sporten in de sportschool en mijn absolute minimum is drie keer per week naar de sportschool. Als ik niet sport dan merk ik dat mijn hoofd vol raakt en dat ik makkelijker vast kom te zitten tijdens het werken. Voor mijn hoofd en productiviteit is het daarom goed om denken af te wisselen met bewegen en om daarnaast een paar keer per week intensiever te sporten. Tussen het werk door ga ik bijvoorbeeld buiten even trampoline springen of hoepelen met een fitness hoepel.

➤ Vul in:

Om te voorkomen dat ik vast kom te zitten in mijn hoofd, kies ik ervoor om het werken af te wisselen met de volgende vorm(en) van beweging:

Wanneer en hoe lang wil ik aan deze vorm(en) van beweging doen?

3. Meer voeding minder gif

Tijdens mijn eigen afstuderen zat ik aan de ADD-medicatie (Ritalin & Concerta), ik rookte de hele dag door, 's avonds dronk ik alcohol, meestal had ik geen zin om te koken en at ik veel fastfood, pasta of pizza. Verder kon ik rustig meerdere koppen koffie op per dag, zonder dat ik ging stuiten.

Nu is dat (gelukkig) heel anders. Sowieso gebruik ik geen medicijnen meer, ik rook niet, drink zelden alcohol, ik ontbijt met magere kwark, noten en fruit en haal/bestel vrijwel nooit meer fastfood om thuis op te eten. Koffie, een half kopje per dag maximaal. Ik snack met brood, noten, fruit of met een avocado. Mijn grootste guilty pleasures zijn: witte chocola, Oreos en Mentos.

Je kan meer in de buurt staan van mij toen ik student was of je staat meer in de buurt van hoe ik het nu doe. Ik kan je dan ook niet hele specifieke adviezen geven, want verandering doe je in kleine stapjes.

Bepaal voor je zelf:

- Welke gewoonte kan ik aanpakken om minder 'gif' in mijn lichaam te krijgen? Denk daarbij aan ongezonde vetten, nicotine, suiker, cafeïne, alcohol.
- Welke gewoonte wil ik in mijn leven integreren om mijn lichaam te voeden? Denk naast eten ook eens aan de hoeveelheid water die je drinkt op een dag.

Ga na of het mogelijk is om op een bepaalde manier een slechte gewoonte te vervangen door een gewenste goede gewoonte. Bij gedragsverandering werkt het namelijk altijd beter om iets te vervangen dan om ergens mee te stoppen.

- Benoem heel specifiek wat je wanneer hoe gaat doen. Bijvoorbeeld:

- Nadat ik een uur effectief gewerkt heb, eet ik een avocado (eventueel: in plaats van een koek).
- Bij het ontbijt neem ik een glas thee (eventueel: in plaats van koffie).
- Als ik naar buiten ga, dan neem ik een flesje water mee in mijn tas.

Voor rokers

Ben je toevallig een roker en overweeg je te stoppen? Ik heb een compleet stappenplan gemaakt: 'Stoppen met roken terwijl je nog rookt'. Hiermee ben ik in een keer zonder verdere middelen gestopt. Stuur een mailtje met daarin dat je het stappenplan 'stoppen met roken' wilt ontvangen en dan stuur ik het naar je toe (mail: suus@gelukkigafstuderen.nl).

Jouw unieke energiegever

De basis is misschien wat saai om aan te pakken. Kies daarom ook iets uit wat specifiek jou energie geeft omdat jij bent wie jij bent. Mijn meer unieke energiegevers zijn: mediteren, dagboekschrijven, een motiverend filmpje kijken op YouTube (bijvoorbeeld Tony Robbins, Mel Robbins) of een stukje lezen in een boek over persoonlijke groei.

Energiegevers die ik bij studenten gehoord heb zijn: yoga, drummen, in een koffietentje werken, schilderen, zingen, klussen en Pokémon spelen.

- Welke energiegever is specifiek belangrijk voor jou?
- Op welk specifiek moment van de dag, ga je jezelf gunnen om te doen wat je zo fijn vindt?

5. Kom altijd opdagen bij afspraken op school ook al heb je niks

Als ik van mening was dat ik te weinig gedaan had tussen twee afspraken door, dan had ik de neiging om mijn docentbegeleider te mailen met de vraag om de afspraak te verzetten. Als dat kon, had ik weer een paar dagen rust en tegen de tijd van de nieuwe afspraak ging ik alsnog deadlinewerken om iets te hebben. Dat was achteraf gezien geen effectieve strategie.

Het is niet voor niks dat je op een bepaald moment maar weinig voor elkaar gekregen hebt. **Iedere afspraak met een docent kan je een nieuwe boost geven om door te gaan.** Of je nou veel of weinig hebt gedaan, het gaat erom dat jij in beweging blijft. Het is dan ook niet erg als je maar een half A4 vooruit bent gekomen. Na de afspraak heb je weer nieuwe inzichten of tips. Het kan ook helpend voor je zijn om weer even over je scriptie te praten als je er een tijdje uit bent geweest. Ook daardoor kun je er weer inkomen na een afspraak op school.

Laat geen afspraken zitten vanuit schaamte voor je docent of omdat je zelf even in een dipje zit. Kom opdagen. Je scriptiedocent is er in dienst van jou. Je docent is niet bezig met hoeveel jij precies gedaan hebt. Je docent trekt het zichzelf niet persoonlijk aan als je weinig gedaan hebt. **Een docent denkt alleen: 'Hoe kan ik tijdens deze afspraak waarde bieden/relevante input geven zodat deze student weer verder aan de slag kan?'** Ongeacht van hoeveel je gedaan hebt.

Besef daarnaast dat de relatie met je beoordelaar, een belangrijke relatie is. Het verzetten van afspraken komt over alsof je de hulp/tijd van een ander niet weet te waarderen. Je geeft de ander niet de ruimte betrokken te zijn/te blijven bij je proces terwijl dit de relatie vormt die je met je docent opbouwt.

Je maakt echt een denkfout als je denkt: Ik heb zo weinig gedaan, ik kan het niet maken tegenover mijn docent om met zo weinig aan te komen. Of ik wacht wel op een moment dat ik mij beter voel, want straks word ik nog emotioneel.

Vastzitten, niet-productieve dagen maken en pieken en dalen ervaren, is iets waar je docent aan kan relaten. Het is 100% menselijk. Er zal dan ook altijd meer begrip zijn als je op komt dagen dan wanneer je een afspraak afzegt of verzet.

De don'ts

Do't wait for inspiration. Work inspires inspiration. Keep working.

1. Je schamen voor wat je gemaakt hebt

Je bent natuurlijk de hele tijd bezig met je eigen werk en het is een kenmerk van je brein dat jij de potentie van mensen en dingen ziet. Je ziet dus ook de potentie van je eigen werk, en hoe het er nu voor staat is gegarandeerd anders.

Hierdoor kun je je schamen voor je werk, en denken dat je het eerst meer in lijn moet brengen met hoe het in jouw ogen ook zou kunnen zijn voordat je jouw werk aan iemand laat zien. **Je ontnemt jezelf zo de kans om feedback te krijgen en je kan veel tijd verliezen omdat je jouw werk aan het finetunen bent terwijl je misschien wel qua fundament iets belangrijks over het hoofd hebt gezien.**

Als je meer scripties zou hebben gezien dan zou je jezelf niet meer schamen voor wat je gemaakt hebt. Het is net zoals naar de sauna gaan. Je bent al lange tijd onzeker omdat je ene borst wat groter is dan de ander en dan kom je in de sauna en dan zie je alle extremen van je eigen lijf voorbij komen. Grote kans dat je daarna jezelf wel mee vindt vallen.

Op basis van mijn ervaringen als scriptiebegeleider kan ik het volgende zeggen. Er bestaan hbo-studenten die de Nederlandse taal minimaal beheersen. Dan bedoel ik echt op het niveau van 'de' of 'het', 'enkelvoud' of 'meervoud'. Grammaticafouten zoals -dt en fouten met 'ij' of 'ei' komen voor bij studenten op alle niveaus. **Ook uit mijn eigen eerste definitieve scriptie haalde ik nog tientallen fouten toen ik er met een afstandje naar keek en ik deed nog wel een universitaire studie Nederlands.**

Er zijn ook veel studenten die het heel moeilijk vinden om logisch te redeneren. Die bijvoorbeeld aanname op aanname doen zonder enige onderbouwing en zelf maar niet zien dat ze aannames doen.

De meeste mensen met ADD zijn behoorlijk kritisch en hebben een zeer goed ontwikkeld logisch denkvermogen (het is de reden dat je dingen haalt zonder intensief te blokken). Vanwege dit vermogen, kun je ervan uitgaan dat je sowieso op bovengemiddeld niveau presteert, zelfs als het in jouw ogen een fractie is van wat het zou kunnen zijn.

Zelfs als er fouten in zitten, zit je minimaal op een gemiddeld niveau. Het is irrelevant dat jij weet dat je nog vele malen beter zou kunnen. Je docent ziet dat niet, die ziet 99 van de 100 keer scripties op gemiddeld niveau. Je hebt dus niks te vrezen.

In de praktijk is vooruitgang beter dan perfectie. Leg daarom zo vaak als het maar kan je werk voor aan anderen. Ook al is het nog 'work in progress'. Je hebt voor de snelheid waarmee je tot een scriptie komt profijt van de feedback van iemand met een heldere blik! Hoe eerder feedback hoe beter!

2. Vinden dat je het allemaal zelf op moet lossen

Aan de bel trekken, is niet echt iets voor mij. Dat voelt als zwak. Daarnaast zie ik altijd vrij goed wat er aan de hand is en weet ik dus al waar het mis gaat. Hierdoor heb ik ook bij voorbaat al een idee van waar de oplossing in zit. Hulp vragen lijkt dus niet nodig. Echter, het oplossen zelf lukt nog even niet. Daar zie ik teveel tegenop en ik stel het uit...

Ik heb maanden achter de computer gezeten om urenlang te typen terwijl ik niet meer in staat was om helder te denken. De oplossing zat niet in doorzetten. De oplossing zat in afstand nemen. Ik kwam in een stroomversnelling toen ik mijn probleem kenbaar gemaakt had bij mijn vader. Hij was bereid naast me te gaan zitten en voor mij te typen. Door hardop duidelijk te maken wat erop papier moest komen te staan, begon ik helderder te denken. In een later stadium heb ik alsnog zelf mijn scriptie herschreven omdat de schrijfstijl van mijn vader niet academisch was. Toch hielp het vragen van hulp om uit een patroon te komen waarin ik vast zat.

Er zijn meer studenten die hulp van anderen inschakelen. Daar heb je zelf als student niet zoveel zicht op, maar het gebeurt heel veel. Zelfs docenten raden studenten soms aan om een externe hulp in te schakelen en er zijn ook voorwoorden van scripties waarin ik als externe scriptiebegeleider openlijk bedankt wordt. Hulp is dus niet per definitie verboden.

Wat komt zoal voor? Hulp bij de vormgeving, teksten nakijken, teksten zakelijker opschrijven, producten professioneel uitwerken, bevriende docenten die inhoudelijk meedenken, externe scriptiebegeleiders om het onderzoeksproces te begeleiden, SPSS professionals inschakelen voor de statistieken.

Jij bepaalt wanneer de grens bereikt is met zelf doorploeteren, vast zitten en afgekeurd werk terug krijgen. Jij bepaalt ook wanneer de tijd teveel begint te dringen en je liever wilt investeren in hulp dan nog meer tijd kwijt zijn.

Als je grens bereikt is, schakel iemand in. En tien van de tien keer had je gewild dat je dit eerder gedaan had...

Want ook de student die na negen jaar studeren mijn scriptiehulp inschakelt heeft na 12 weken een complete scriptie. Maar hij had ook in 12 weken een scriptie gehad als hij vier jaar eerder bij me had aangeklopt.

Denk daarom ook eens na wanneer jij echt klaar wil zijn en hoeveel vertraging en bijkomende kosten jij acceptabel vindt. Ziet het ernaar uit dat je het niet redt, ga dan na met welke hulp je het wel zou kunnen halen.

3. Negatief praten over je afstudeerproces

“Ik zit echt compleet vast.”

“Ik snap er helemaal niks van.”

“Mijn scriptie is een monster.”

“Ik doe geen oog meer dicht door die scriptie.”

“Er is helemaal niemand die mij helpt.”

“Ik sta er helemaal alleen voor.”

“Dit gaat zo’n zware tijd worden.”

“Ik weet niet hoe ik het allemaal ooit ga redden.”

Je eigen woorden bepalen voor een belangrijke mate wat je ervaart. Het zijn als een soort overtuigingen en als mens ben je min of meer automatisch geneigd om te denken en te handelen in lijn met je overtuigingen. Daarnaast past zelfs je lichaamshouding zich aan op je woorden en dit activeert weer bepaalde gevoelens. Dus let op je woorden!

Wat voor houding heeft de persoon die zegt: “Ik zit compleet vast”? Zijn de schouders gespannen of ontspannen? Is de ademhaling hoog of diep in de buik? Staan de mondhoeken omhoog of staan ze meer naar beneden?

Welke acties neemt de persoon die zegt: ‘Ik zit compleet vast’? Trekt deze persoon eerder een deken over zich heen of gaat deze brainstormen over tien mogelijke oplossingen?

- Let op je woorden, en herpak jezelf met een herformulering als:

“Ik ben aan het uitzoeken hoe ik weer helderheid krijg.”

“Er zijn een paar onderdelen waar ik nog vragen over heb.”

“Mijn scriptie is omvangrijk.”

“Als ik naar bed ga, merk ik dat ik nog met mijn hoofd bij mijn scriptie ben.”

“Mijn docent wil dat ik uiteindelijk slaag, mijn familie ziet mij graag slagen, mijn vriendinnen supporten mij.”

“Het is een uitdaging om voor de eerste keer zo’n groot project te doen waarbij ik zo vrij word gelaten.”

“Ik hoop dat het me lukt.”

- Het moment dat je iets zegt over wat je bij het afstuderen ervaart, zoom dan even uit om te checken wat voor woorden je gebruikt. Merk je een extreme formulering op of woorden die zeer negatief geladen zijn? Herpak jezelf. Kijk of je extremere formuleringen kunt afzwakken en negatieve woorden kunt neutraliseren. Je zult merken dat je op den duur niet meer op de automatische piloot negatief zult praten. Dit is gunstig, want hierdoor zal je afstudeerproces ook minder zwaar voor je gaan voelen.

4. Boos zijn op jezelf als je geen productieve dag hebt gehad

Je kan een tijdje heel goed op de rit zijn. Je hebt een ritme. Gaat misschien dagelijks naar de bibliotheek en dan zit je opeens weer tot 12 uur 's middags in je bed te Netflixen en doe je uiteindelijk pas om 16.00 uur 's middags een uurtje iets aan je scriptie.

De hele avond heb je vervolgens een slecht gevoel over jezelf of je voelt het niet, maar doet onbewust dingen om het gevoel van ontevredenheid dat je hebt niet te voelen, bijvoorbeeld door alcohol te drinken, te snacken of door te Netflixen.

Wees niet te streng voor jezelf. Als mens functioneer je qua de energie die je hebt sowieso in een golvende beweging. **Je bent simpelweg niet altijd in staat om te pieken.** Er is een periode dat je op dreef bent en dan volgt er weer een periode dat je meer verlangt naar rust en naar binnen wilt keren. Na deze periode volgt er altijd weer een periode waarin je jezelf vanbinnen gedreven voelt om weer in actie te komen, te plannen en weer te leven zoals je dat eigenlijk altijd van jezelf verwacht.

Tijdens een groot project als je scriptie is het vooral belangrijk om in beweging te blijven. Dus dat betekent dat je in het beste geval voorkomt dat je er meerdere dagen helemaal niks meer doet. Dan ervaar je namelijk vaak een hoge drempel om weer te beginnen.

Wat doe je dan wel?

Als je aan jezelf merkt dat je in een energie zit van jezelf willen terugtrekken, en dus niet in de actie-energie zit, dan is het perfect als je met jezelf een afspraak maakt over hoeveel tijd je wel aan je scriptie werkt die dag. Een uur kan dan al genoeg zijn. Want:

- Je blijft dan in beweging en zo blijft het makkelijk om ook een volgende dag weer met je scriptie aan de slag te gaan.
- Je hebt een duidelijk haalbaar doel voor jezelf. Je kunt dan dus voldoening ervaren door dit kleinere doel te behalen, in plaats van dat je boos bent op jezelf dat je minder gedaan hebt dan dat je op je meest productieve werkdag zou doen.
- Je kunt jezelf de rest van de tijd bewust geven wat je op dat moment nodig hebt. Omdat je erkent dat wat minder werken nu beter voor je is, voorkom je dat je de hele dag gaat uitstellen op een manier die je niet werkelijk oplaadt.

Je hoeft tenslotte maar een uurtje te werken en dat ene uurtje zul je veel minder snel geneigd zijn uit te stellen omdat je weet dat je daarna echt vrij bent. Na dat uurtje kun je de natuur in of iets anders doen waar je echt zin in hebt. Dat is dus beter dan de hele dag uitstellen door loos te internetten. **Door jezelf te geven waar je werkelijk behoefte aan hebt, laad je jezelf weer goed op voor de volgende periode van knallen die er als vanzelf weer aankomt.**

5. Tijdens je eerste wakkere uren internetten op je mobiel

Iedere dag als je weer wakker bent geworden dan heb je een portie wilskracht tot je beschikking. Die wilskracht gebruik je bij het maken van keuzes. Hoe meer wilskracht je hebt hoe beter je in staat bent om jezelf tot iets te zetten waar je nu geen zin in hebt, maar wat wel bevrediging op de langere termijn oplevert.

Gedurende de dag neemt je wilskracht af. Want hoe verder je in de dag zit, hoe meer keuzes je gemaakt hebt. Zo is het aan het einde van de dag bijvoorbeeld veel moeilijker om te stoppen met Netflixen om naar bed te gaan dan wanneer je tussen de middag iets zou kijken.

Je mobiele telefoon is een ENORME vreter van jouw wilskracht. Er komen namelijk ontzettend veel keuzes kijken bij een rondje internetten. Is dit interessant? Doorklikken? Reageren? Nog iets bekijken? Afsluiten? Direct beantwoorden?

Als je op je mobiele telefoon gaat internetten voordat je aan de slag gaat met je scriptie dan wordt je portie wilskracht razendsnel opgeslurpt. **Hierdoor wordt het steeds lastiger om te zeggen:**

“Ik heb geen zin om te werken, maar omdat ik wil afstuderen doe ik het toch.”

Je hebt daar een behoorlijke portie wilskracht voor nodig!

Ik heb een aantal maatregelen genomen om te voorkomen dat mijn wilskracht opgaat aan mijn mobiele telefoon. Om precies te zijn:

- Voordat ik ga slapen gaat de Wifi uit
- Mijn telefoon laadt niet op in mijn slaapkamer
- Nadat ik twee uur effectief gewerkt hebt, sta ik mijzelf toe om even app-berichtjes te bekijken en ‘goedemorgen’ te sturen naar mijn vriend. Daarna zet ik de Wifi weer uit.
- Verder staan bij mij standaard alle meldingen uit en ook het geluid van mijn mobiel staat uit

Ik merk tegenwoordig steeds vaker dat ik mijn Wifi of databundel aanzet zodra ik iets wil opzoeken/sturen/bekijken en dat ik het internet weer uitzet als ik weer iets anders ga doen. Internetten is zo iets aan het worden wat ik doe op het moment dat ik ervoor kies en daarna rond ik de activiteit ook weer bewust af door het internet uit te zetten.

Wil je samen aan de slag om het werk gewoon gedaan te krijgen?

Dat kan! Check www.gelukkigafstuderen.nl om te zien wat ik op dit moment precies voor je kan betekenen.