**2HV Oefentekst**

**Tackle de keuzestress**

Het eindexamen nadert, maar je weet nog steeds niet wat je wilt studeren. Daar kun je flink nerveus van worden. Negen tips voor twijfelaars.

1. Wacht niet te lang

Heb je je vrienden er wel van kunnen overtuigen dat Lloret de Mar een leukere examenreisbestemming is dan Albufeira, maar nog geen knoop doorgehakt over wat je na je vakantie gaat studeren? Dan heb je je prioriteiten misschien verkeerd gesteld. 'Begin vooral op tijd met oriÎnteren', stelt Joke Jalvingh, organisator van de open dagen van de universiteit Groningen. 'Je hoofd heeft tijd nodig om studierichtingen te kunnen schrappen. Als je pas in je examenjaar begint met rondkijken, wordt het krap.' Volgens haar is het geen gek idee om al in je derde of vierde schooljaar een kijkje op een hogeschool of universiteit te nemen. Ze vindt het raadzaam eerst op internet naar de studiemogelijkheden te zoeken en wat opleidingsbrochures te lezen, om vervolgens een open dag te bezoeken. 'Later in het jaar kun je een dagje gaan proefstuderen.'

2. Waarvoor loop je Ècht warm?

Er zijn zat redenen om elke ochtend door je wekker uit bed gekwetterd te worden. Niet alleen omdat je het eerste uur economie hebt, maar ook om je favoriete sport uit te oefenen of om je pianovaardigheden op te krikken. 'Probeer te achterhalen wat je echt plezier geeft', adviseert Annemiek van Kessel, schrijfster van het boek Studiekeuzegids, help uw kind op weg. 'Vraag jezelf eens af waar je warm van wordt, waar je motivatie uithaalt.' Stel dan de waarom-vraag. 'Vind je pianospelen vooral leuk omdat mensen naar je luisteren of omdat je moeilijke technieken onder de knie wilt krijgen?' Het antwoord kan je verder helpen bij het afwegen van de mogelijkheden.

3. Fantaseer over een beroep

Zie je al helemaal voor je hoe je aan het blokken bent voor dat tentamen strafrecht? Met op iedere hoek van de tafel een ander wetboek? Of zie je jezelf juist een strak pleidooi houden in de rechtszaal? 'Fantaseren over wat je later zou willen doen, is makkelijker dan je een voorstelling maken van een studie', stelt Van Kessel. Volgens haar is het beter om eerst een beroep uit te kiezen en daar een studie bij te bedenken dan andersom.

4. Kijk verder dan de brochure

Daar zit je dan, tussen 27 strak opgemaakte opleidingsfolders met in iedere brochure een overenthousiaste quote van de knapste student. Maakt de keus vast niet makkelijker. Studiekeuzecoach Frank van Zeldert: 'Ik ben kritisch op de brochures van hogescholen en universiteiten. In veel van die folders staan niet alle vakken omschreven en blijft veel nuttige informatie achterwege.' Wat moet je dan wel doen? Kruip achter je laptop en bezoek de opleidingssites van jouw keuze. Daarop staan meestal wel alle vakken die je krijgt met daarbij een toelichting. Heb je nog steeds vragen, bel of mail dan de betreffende school en vraag de informatie op.

5. Wees eerlijk tegen je ouders

Je vader ziet jou groot worden in de wereld van de chirurgie, net als hijzelf. Misschien streef je hem wel voorbij! Alleen... jij wordt veel liever boswachter of muzikant. Zie je ouders dat maar eens uit te leggen. 'Scholieren worden overdonderd door de mogelijkheden en voelen van huis uit vaak de druk iets te kiezen waar de ouders achter staan', zegt decaan Michiel van den Anker van RSG Lingecollege in Tiel. Toch doe je er goed aan met hen van gedachten te wisselen: uit onderzoek van het LAKS blijkt dat leerlingen die met hun ouders over hun studiekeus praten zich meer geholpen voelen dan leerlingen die dat niet doen. Van den Anker: 'Je ouders kennen je vaak beter dan jij jezelf kent. Zij staan het dichtst bij je.' Voorwaarde is wel dat de ouders geen advies geven, maar open vragen stellen. Bezoek samen open dagen en leg je ouders uit wat je leuk vindt aan een studie en wat niet. 'Als je je gepusht voelt of als je ouders niet goed zijn in het stellen van open vragen, praat dan met vrienden en vraag hoe zij hun keuzetraject aanpakken. Of stap naar een studiekeuzeadviseur.’

6. Kies breed of neem een tussenjaar

Archeologie lijkt je helemaal fantastisch, maar biologie vind je ook niet gek. Om nog maar niet te spreken van Scandinavische talen en culturen. Wat nu? 'Als je het echt niet weet en veel leuk vindt, kies dan een brede studie, zoals bedrijfskunde', stelt Van den Anker. Voordelen: je kunt er veel kanten mee op en je hoeft je pas in een latere fase van de studie te specialiseren.

7. Ontmoet iemand uit de praktijk

Je vindt het leuk om stukjes te schrijven en maakt er een sport van om de laatste roddels over leraren in de schoolkrant te krijgen. Maar wat doet een journalist nog meer op een dag? Soms is een beroep niet wat het lijkt, dus is het raadzaam eens te praten met iemand uit het werkveld. Studiekeuzecoach Van Zeldert: 'Die kent alle ins en outs van het vak en van de bijpassende opleiding.' Bovendien, zegt Van Zeldert, vinden mensen het leuk om over hun beroep te praten, dus is het een ideale gelegenheid om ze het hemd van het lijf te vragen en een goed beeld van de opleiding en het beroep te krijgen.

8. Doe een studiekeuzetest

Ondanks alle tips en adviezen, kan het nog steeds zo zijn dat je geen idee hebt wat je nu echt interessant vindt. In dat geval raadt Van Zeldert aan een persoonlijkheidstest te doen. Op internet zijn goede gratis testen te vinden, maar je kunt ook uitgebreide betaalde testen doen. 'Daar rollen bepaalde karaktereigenschappen uit waarover je met je decaan verder in gesprek kunt.' Vervolgens begint de 'eliminatie', het wegstrepen van studierichtingen die niet overeenkomen met je karaktereigenschappen en competenties. Op basis van de richtingen die nog over zijn, kun je een studiekeuzetest doen. Tegen die tijd heb je een hoop studies geÎlimineerd en kun je je gaan verdiepen in de paar studies die nog in de race zijn.

9. Kies niets

En als je het nu nog steeds niet weet? Decaan Van den Anker heeft nog wel een tip: neem een tussenjaar om je persoonlijk verder te ontwikkelen. Volgens hem is de kans groot dat je na zo'n jaar beter weet wat je wil. En ach, het leenstelsel is er nu toch al.

'Je ouders kennen je vaak beter dan jij jezelf kent. Zij staan het dichtst bij je'

*(Bron: de Volkskrant, 14 oktober 2015 )*