

Studeren in coronatijd

Tips voor studenten, docenten en opleidingen

Onderstaande vraag om tips te geven is aan het eind van de [internationale welzijnsvragenlijst](#) gesteld. Van de 2835 respondenten hebben 1172 (41%) studenten iets ingevuld. Alle tips zijn geanalyseerd en ingedeeld naar tips voor medestudenten, docenten en het onderwijs.

Welke tips zou je aan je medestudenten of aan de opleiding geven?
Dit kunnen tips zijn op het vlak van welzijn, tips op vlak van online onderwijs of het thuis studeren.

In vergelijking met [onze eerdere welzijnsstudie](#) uit 2018 worden in 2020 een aantal nieuwe tips (**vetgedrukt**) genoemd die specifiek van toepassing lijken op de coronatijd. Daarbij valt op dat bij de tips voor studenten veel nog hetzelfde is, maar dat de nadruk nu meer ligt op onderling contact en samen studeren. Ook het aanbrengen van een vaste dagstructuur wordt vaak genoemd.

Voor docenten werden in de eerdere studie veel tips gegeven over persoonlijk contact en dat lijkt nu nog belangrijker te zijn, helemaal bij afstudeerders. Daarnaast worden zaken als meer online interactie, flexibiliteit en ondersteuning bij het plannen veel genoemd. Wat goed aansluit bij onze eerdere bevindingen dat studenten zelfsturing – waar in deze tijd nog meer een beroep op wordt gedaan – vaak lastig vinden.

Voor de opleidingen hebben de studenten veel nieuwe tips. Duidelijkheid en informatie waren al belangrijk, maar lijken in coronatijd echt een noodzaak. Het creëren van een centraal aanspreekpunt en zichtbaarheid van hulpmogelijkheden zijn nieuw, net als studenten meer betrekken bij de besluitvorming. Ook het ondersteunen van docenten wordt genoemd, naast de behoefte aan meer online lesuren.

Citaten voor studenten

“Zorg voor regelmaat in je dag, sta op tijd op, maak een soort schema van wanneer je studeert en wanneer je pauze neemt om bijv. even buiten te wandelen, en probeer doelen per week voor jezelf te bedenken (die niet te groot zijn). Beweeg (wandelen/fietsen/yoga) elke dag minstens een half uur en probeer minstens 3 x per week te sporten. Luister tip voor een podcast: ‘de boos anti-corona depressie podcast’.” (Vrouw, GSW)

“Spreek je zorgen uit. Praten over waar je je druk over maakt kan al veel stress wegnemen.” (Vrouw, CRB)

“Toon initiatief, probeer zelf ook met oplossingen te komen en creëer mogelijkheden voor jezelf om toch nog wat van deze tijd te maken. Hierdoor kan ik nu als één van de weinige stage lopen.” (Man, GSW)

Citaten voor docenten

“Wees duidelijker in wat je verwacht van studenten en houd rekening met dat studenten ook een agenda hebben, dus niet een examen inplannen voor de volgende dag en verwachten dat iedereen dan maar kan.” (Man, TOI)

“Het is belangrijk om wat meer 1 op 1 contact met de studenten te zoeken. Dat is nauwelijks bij mij en dat missen we toch wel. Helemaal nu is het fijn om af en toe even met iemand te praten.” (Vrouw, ONI)

“Toon meer interesse en begrip voor studenten die aan het afstuderen zijn. Sinds het uitbreken van de coronacrisis is er zeer weinig contact geweest met docenten.” (Man, TOI)

Citaten voor de opleiding

“Sneller duidelijkheid geven over de dingen die van belang zijn (toetsen, verslagen etc.). Studenten geruststellen en checken hoe het met ze gaat.” (Vrouw, GSW)

“Meer lessen inplannen net als tijdens de ‘echte’ schoolweken. Wij hebben vaak maar 1 les in de week.” (Vrouw, CRB)

“De drempel verlagen voor studenten om te kunnen praten over hun problemen bij het studeren, zodat op tijd hulp aangeboden kan worden.” (Man, TOI)

Top 10 tips voor studenten



Zorg voor een vast **dagritme**, met daarin ook geplande ontspanmomenten



Zoek een **studiemaatje** (of groepje) om samen te studeren



Maak een duidelijke planning



Wees proactief, neem zelf initiatief en vraag om hulp als dat nodig is



Ga regelmatig even naar buiten om te bewegen of sporten



Blijf bij met de stof en volg alle lessen



Zorg voor een rustige, opgeruimde werkplek, zonder afleiding en leg je telefoon weg



Blijf positief, zorg goed voor jezelf, en wees niet te streng voor jezelf



Zoek persoonlijk **contact** en steun bij elkaar



Probeer nieuwe dingen; zoek bijvoorbeeld een nieuwe hobby

BALANS, STRUCTUUR EN SOCIAAL CONTACT

Top 10 tips voor docenten



Toon interesse en begrip voor de studenten



Wees **flexibel**



Zoek meer persoonlijk contact (ook de slb'ers)



Plan **vaste contactmomenten**, bijvoorbeeld één keer per week



Vergeet de **afstudeerders** niet



Zorg voor meer **interactie** tijdens de online lessen



Wees duidelijk, bied **structuur** en help studenten met plannen



Maak studiemateriaal goed **vindbaar** op een centrale plaats



Reageer snel op e-mail



Creëer meer ruimte voor vragen

PERSOONLIJKE AANDACHT, DUIDELIJKHEID EN ONDERSTEUNING

Top 10 tips voor de opleiding



Communiceer regelmatig en specifiek per doelgroep (dus niet alle jaren dezelfde mail sturen)



Vergeet de **afstudeerders** en studenten met een **afwijkend traject** niet



Geef meer **informatie over studievertraging** en het afbreken van stages, inclusief een concreet plan



Maak **hulpmogelijkheden** toegankelijk en zichtbaar



Informeer studenten op tijd, over bijvoorbeeld de inroostering van tentamens



Zorg voor **meer online lessen** (en neem ze op)



Zorg voor een **centraal (aanspreek)punt** voor informatie



Help docenten bij het verwerven van skills voor het online lesgeven



Wees **flexibel**



Betrek studenten bij het nemen van besluiten

DUIDELIJKHEID, BETROKKENHEID EN HELDERE COMMUNICATIE