

## VADER EN MOEDER ALS KIESKOMPAS

Jongeren zijn de schaamte voorbij. Ze nemen hun ouders mee naar open dagen van vervolgoopleidingen. Het past in de trend van je vader en moeder als kameraad, die er ook toe leidt dat pubers minder rebels gedrag vertonen als roken, drinken en bushokjes slopen. Ouders blijken het belangrijkste kompas bij hun studiekeuze. Dat hebben ze wel nodig, want het aanbod aan studiemogelijkheden is van mbo tot universiteit intimiderend groot. Samen dus

de open dagen langs, maar dan wel met een ouder als zoutpilaar. Het is namelijk niet de bedoeling de aankomende student op welke manier dan ook te beïnvloeden, verbaal noch non-verbaal. Zo luidt althans het advies van 'oudervoorlichter' Hermien Miltenburg in deze Onderwijs-special van *de Volkskrant*, die is gewijd aan hoe ouders hun functie als studiekeuzecoach het beste kunnen uitoefenen. Dus vooraf voor de spie-

gel oefenen op een neutrale blik en op de open dag commentaar inslikken. Een mooie suggestie doet onderwijssocioloog Frans Meijers: laat jongeren vooral veel verschillende ervaringen opdoen in hun vrije tijd en zorg dat ze mensen ontmoeten met uiteenlopende beroepen. Zo ontdekken ze zelf wanneer er een vonk overslaat. 'Geef ze de kans verliefd te worden.'

**Marjon Bolwijn**  
Volkskrant-verslaggever



Foto Hans Poel

## COLOFON

**Redactie**

Marjon Bolwijn, Maaike Vos

**Vormgeving**

Jasmijn Jongejan

**Eindredactie**

Alies Uilen

**Foto's**

Marlena Waldthausen, Marcel van den Bergh

**Graphics**

Bart Mijster

## KIEZEN DE ROL VAN DE OUDERS

# Mama, wat moet ik studeren?

Ouders blijken de belangrijkste raadgevers van middelbare scholieren bij hun studiekeuze. Wat kunnen zij doen om hun kinderen te helpen en, minstens zo belangrijk, wat kunnen zij beter laten?

Door **Marjon Bolwijn**

**G**limmend van trots liep Hermien Miltenburg jaren geleden met haar 18-jarige zoon door de gangen van de universiteiten van Utrecht, Twente en Wageningen. Haar zoon, kind van hbo'ers, zou gaan studeren aan de universiteit! Hij wilde iets met ict gaan doen. Samen bezochten ze open dagen, ook een van een hbo-opleiding. Op de universiteit ging het moederhart sneller kloppen, en dat stak Miltenburg niet onder stoelen of banken.

Zo moet het dus niet, besefte Miltenburg, nu oudervoorlichter bij de Wageningen Universiteit, toen haar zoon enigszins beschroomd vertelde dat hij een hbo-opleiding ict ging doen. De universiteit vond hij veel te theoretisch. Hij wilde meer praktijk, leren voor een duidelijk beroep. Die verstandige afweging had ze helemaal gemist. 'Ik was zo geïmponeerd door de universiteit en zo trots bij het idee dat mijn zoon daar zou kunnen gaan studeren, dat ik hem onbewust mijn eigen ambitie oplegde. Gelukkig koos hij zelf voor een hbo-opleiding.'

Het zette haar aan het denken: wat straal ik uit als moeder, hoe kan ik mijn kind het beste coachen? 'Ik besefte dat ik een beginnersfout had gemaakt. Ik was te pusherig geweest en had mij te weinig verdiept in wat bij mijn zoon

paste, in de criteria die voor hem belangrijk zijn bij zijn studiekeuze. Met mijn jarenlange ervaring als docent dacht ik mijn kind wel te kunnen helpen bij zijn studiekeuze.'

Omdat Miltenburg vermoedde dat meer ouders het lastig vinden om hun kind op de juiste manier te begeleiden bij de zoektocht naar een passende opleiding, besloot ze er haar werk van te maken. Ze verdiepte zich in alle facetten en

*'Ik was te pusherig geweest en had mij te weinig verdiept in wat bij mijn zoon paste'*

nu licht ze dus ouders voor over de studiekeuze van hun kinderen in Wageningen. Want ouders, zo bleek uit een onderzoek van scholierenorganisatie LAKS uit 2013, zijn voor veel jongeren de belangrijkste raadgever bij hun studiekeuze. Daarna komen vrienden, studiebegeleiders op school en opleidingen en tv-programma's. Zo is dankzij *Heel Holland Bakt* de opleiding tot kok populairder geworden en willen

door de Amerikaanse serie *Crime Scene Investigation* meer jongeren forensisch onderzoeker of criminoloog worden. Dat ouders op nummer één staan kunnen opleidingen met eigen ogen zien. Het is tegenwoordig doodnormaal om je ouders mee te nemen naar open dagen, iets waar veel jongeren tien tot twintig jaar geleden niet aan moesten denken. Door die coachende rol richten veel opleidingen, van mbo tot universiteit, hun voorlichting ook op ouders. Er zijn niet alleen speciale oudervoorlichters, maar ook workshops, hulpboeken en aparte voorlichtingsbijeenkomsten.

Dat ouders zo'n belangrijke rol spelen bij de studiekeuze van jongeren is volgens onderwijs-socioloog Frans Meijers 'bij gebrek aan beter'. Middelbare scholen hebben per leerling in totaal 48 uur aan studiekeuzebegeleiding; decanen zijn vaak vakdocenten die deze begeleiding in een paar uur per week 'erbij doen'. Veel te weinig, vindt hij.

**GROOTSTE VALKUIL**

Ouders nemen de rol van coach met toewijding op zich, maar hebben vaak geen idee hoe ze het moeten aanpakken. De grootste valkuil, zegt Hermien Miltenburg, is dat zij hun eigen ideeën en wensen laten prevaleren. 'Het enige wat zij eigenlijk hoeven doen, is hun kinderen helpen uitvinden wat hun drijfveren zijn, waar ze enthousiast van worden.' Jongeren ▶

## FOTOREPORTAGE ONDERWIJSBEURS ZUID IN EINDHOVEN



▶ Bezoekers van Onderwijsbeurs Zuid in Eindhoven afgelopen september. Op de beurs staan onderwijsinstellingen uit binnen- en buitenland, met zowel universitaire als mbo- en hbo-opleidingen.

## MEESTE MANNEN

Percentage **mannen**  
per opleiding

- Elektrotechniek (Avans) 99%
- Mechatronica (Avans) 99%
- Technische informatica  
Uni. Leiden/Amsterdam 94%

## MEESTE VROUWEN

Percentage **vrouwen**  
per opleiding

- Verloskunde (Inholland) 100%
- Huidtherapie (Hs. Utrecht) 100%
- Pedagogische wetenschappen  
Uni. Utrecht/Leiden/Amsterdam 95%



**‘Laat je kind zelf beslissen, breng het niet in de war met jouw mening en verwachtingen’**

Hermien Miltenburg, oudervoorlichter bij de Wageningen Universiteit

## STUDIEKEUZECHECK

Veel opleidingen doen een studiekeuzecheck om te kijken of de opleiding bij een **aspirant-student** past. Soms is die check verplicht. Als er geen check wordt aangeboden, kun je er ook zelf om vragen. De keuze wordt getoetst aan de hand van een (online)vragenlijst of een gesprek. In opkomst is ook het **proefstuderen**, zodat je zelf kunt ervaren wat de studie inhoudt en wat het niveau is. Dit kan online of in de collegezaal zelf.

Welke vorm de studiecheck ook heeft, er komt een vrijblijvend advies uit: **goed, twijfel, geen match**.

Wie zich na 1 mei aanmeldt voor een studie kan wel worden geweigerd op basis van de check. Opleidingen met een numerus fixus hebben geen studiekeuzecheck. Zie voor meer informatie [studiewijzer123.nl](http://studiewijzer123.nl).

► weten dat onbewust wel, maar laten zich met hun puberbrein toch vaak beïnvloeden en sturen door anderen. Bij hun studiekeuze vooral door hun ouders.

Neem Lukas (18), die zijn ouders meenam naar open dagen. Omdat hij van jongs af aan geïnteresseerd was in sociale vraagstukken, geschiedenis en oorlogvoering in het bijzonder, oriënteerde hij zich op advies van zijn ouders bij universitaire studies als geschiedenis en sociologie. Het werd sociologie, maar al na een maand stopte hij ermee. Hij voelde zich niet op zijn plek. Lukas wilde militair worden en meldde zich aan voor de selectieprocedure bij de Koninklijke Militaire Academie in Breda. Het leger ingaan, vertelde hij zijn ouders, was al jaren zijn diepste wens, maar dat had hij nooit durven zeggen.

Achteraf kan Lukas' moeder zich wel voor de kop slaan. 'Het lampje had al veel eerder kunnen gaan branden, als we beter hadden opgelet', zegt Mireille Vaal (47). Door Lukas' fascinatie voor de twee wereldoorlogen bracht het gezin zomervakanties door in Normandië en de Ardennen. 'We benoemden steeds zijn interesse in geschiedenis, het woord militair viel nooit. Dat paste niet in onze belevingswereld.' Lukas' vader was in zijn jonge jaren, toen de dienstplicht nog bestond, gewetensbezwaaarde. 'Lukas kon altijd alles met ons delen, dacht ik, maar zijn droom militair te worden kennelijk niet. Ik ben dus niet goed bezig geweest bij zijn studiekeuze. Onbewust hebben zijn vader en ik hem gestuurd in een richting die voor ons acceptabel is. Achteraf hadden we hem moeten vragen waar zijn hart sneller van gaat kloppen.'

Mireille Vaal noemt het stoer dat haar zoon uiteindelijk zijn eigen koers durfde te bepalen. Dat deed hij eerder ook al op de middelbare school. Op advies van zijn docenten en zijn mentor koos hij een bètaprofiel, ook al vond hij geschiedenis en aardrijkskunde interessanter.

## BINDEND STUDIEADVIES

Om langstuderen te voorkomen, is het bindend studieadvies (bsa) ingevoerd. Dit houdt in dat een student in het eerste jaar een bepaald aantal studiepunten moet halen om door te mogen naar het tweede jaar. Vaak gaat dit om 45 of 50 van de 60 studiepunten, maar sommige opleidingen eisen dat alle vakken worden gehaald. Na het eerste semester krijgt de student een voorlopig advies. Sommige opleidingen hebben ook een bsa in het tweede jaar. Persoonlijke omstandigheden kunnen een verzachtende rol spelen bij het besluit of een student de opleiding moet staken. Het bsa geldt voor universiteiten, hogescholen en mbo-entreeopleidingen, een traject van een jaar voor jongeren zonder een diploma van een vooropleiding.

In de vierde switchte hij, omdat hij de vakken die hem werkelijk boeiden, miste. Mireille Vaal: 'Hij ging ook daarmee in tegen adviezen van volwassenen.'

## INTUÏTIE

Het onderbewuste is de beste raadgever, zeker bij kinderen, bij wie de intuïtieve kennis en drang ernaar te luisteren sterker is dan bij volwassenen, stelt de Duitse cognitief psycholoog Gerd Gigerenzer. 'Het slimme onbewuste', noemt de Nijmeegse sociaal psycholoog Ap Dijksterhuis die kennis die iedereen heeft. Hij deed diepgaand onderzoek naar de rol die intuïtie speelt bij het maken van keuzen en omschrijft dit gevoel als een autonoom beslissingsmechanisme, het beste middel waarover de mens beschikt. Iedereen voelt snel wat hij graag wil, de rationele afwegingen volgen daarna. De taak van ouders en docenten die kinderen begeleiden bij hun studiekeuze is daarom vooral jongeren de ruimte te geven voor hun intuïtie.

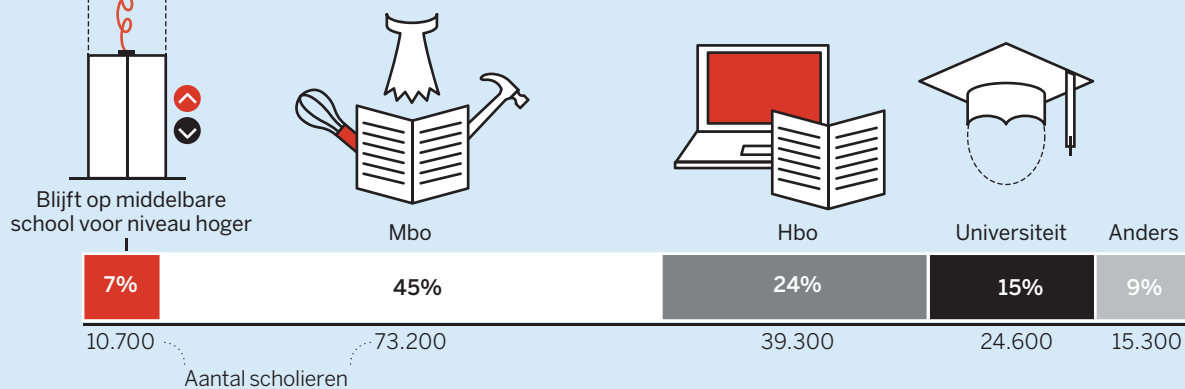
Het is nog steeds een groot misverstand te denken dat je goede keuzen, ook studiekeuzen, met je hoofd maakt, zegt onderwijssocioloog Frans Meijers. De enige keuzen die je met je ratio kunt maken zijn die waarbij je de voor- en nadelen logisch kunt beredeneren, zoals bij de aanschaf van een koelkast. 'Bij het kiezen van een studie gaat het erom wat je met je leven wilt. Hoeveel volwassenen weten dat? Laat staan dat een kind van 13, 15, 18 jaar dat een profiel en een vervolgstudie moet kiezen dat al zou weten.' De keuze voor een studie blijft dus altijd in zekere zin een gok, en dat is niet erg, vindt hij. Geen enkel leven loopt volgens vaste, voorspelbare lijnen, het is altijd een optelsom van toevalligheden. Zinloos vindt de onderwijssocioloog het daarom dat leerlingen zowel op de middelbare school als op vervolgoedingen allerhande beroepskeuzetestjes krijgen voorge-



Bezoekers van een voorlichtingsbijeenkomst op de Wageningen Universiteit.



## VERVOLGSTAPPEN VAN STUDENTEN



“



**Gun je kind veel ervaringen, observeer waar de vonk overslaat en bespreek dat samen**

Frans Meijers, onderwijssocioloog



schoteld. 'Indoctrinatie' en 'stupid', zegt hij over. 'Allemaal flauwekul. Het helpt niet.' Meijers verheft zijn stem: 'HET WERKT NIET.'

Maar wat werkt dan wel?

Laat kinderen veel verschillende ervaringen opdoen, adviseert Meijers. Dat begint al met actief worden bij verenigingen. Daar ontdekken ze bijvoorbeeld of ze een teamspeler zijn of een solist. En breng ze ook al jong in contact met verschillende mensen en beroepen, laat ze meelopen op het werk van bekenden, stimuleer ze als puber bijbaantjes uit te proberen. Bij al die activiteiten observeer je als ouders waar je bij je kind een vonk ziet overslaan. 'Geef kinderen de kans verliefd te worden', zegt Meijers. Zodra je die vonk ziet, laat je ze vertellen over hun ervaringen, over wat hen zo enthousiast maakt. Op die manier leren kinderen inzien en benoemen wat hen boeit. In feite leren ze zo zichzelf goed kennen, iets wat in het onderwijs door alle cognitieve kennisoverdracht vaak ondergesneeuwd raakt. In het opdoen van ervaringen ligt volgens Meijers een belangrijke taak voor ouders. 'Wie zichzelf kent, is beter in staat te bepalen wat hij met zijn leven wil en kan een studie kiezen die daarbij past.'

### SCHRIJVEN EN PRATEN

Een methode die daarbij behulpzaam kan zijn, is 'career writing', ontwikkeld door de Canadese pedagooog Reinekke Lengelle, die er twee jaar geleden op promoveerde. Docent Mijke Post past het toe bij haar studenten op de Haagse Hogeschool. Want ook als ze eenmaal een opleiding hebben gekozen blijven jongeren zich afvragen welke richting, welk beroep het beste bij hen past. Aan de hand van uiteenlopende creatieve schrijfoverdrachten ontdekken studenten hun drijfveren, hun twijfels, wat hen beïnvloedt, hindert en inspireert. Na de schrijfoverdracht volgt een gesprek in de klas. Zo leren ze te reflecteren, ontdekken ze onvermoede kanten in

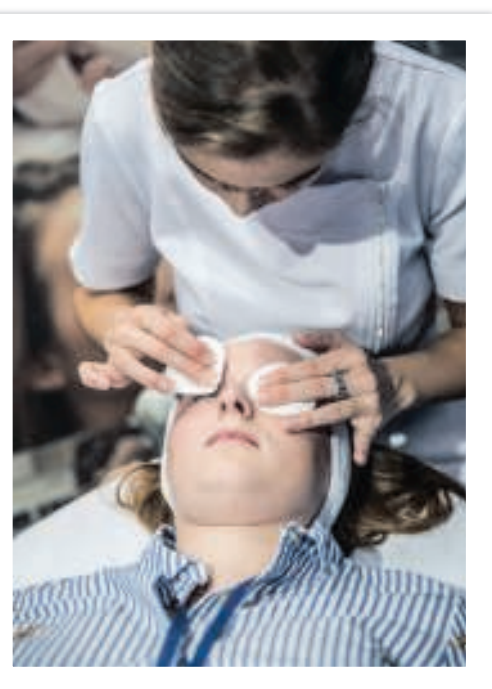
zichzelf en komen ze tot nieuwe inzichten.

Mijke Post vertelt over een student die onder druk stond van haar vader om het familiebedrijf over te nemen. Zij had daar helemaal geen zin in, maar durfde dat niet te zeggen. Met een schrijfoverdracht kreeg zij inzicht in haar dilemma en kwam ze tot de conclusie dat ze het bedrijf wel wilde overnemen. Na een paar jaar kon ze altijd nog verder zien. 'Jongeren hebben zo veel aan hun hoofd, ze zijn met zo veel dingen tegelijk bezig, vooral met elkaar. Ze komen er niet aan toe stil te staan bij wie ze zijn en wat ze het liefst doen. Career writing geeft overzicht en inzicht', zegt Post.

**Laat ze meelopen op het werk van bekenden, stimuleer ze als puber bijbaantjes te nemen**

De studenten reageren enthousiast, zegt ze. 'Je hebt mijn leven veranderd', was het mooiste wat ze uit hun mond heeft gehoord. Uit een vergelijkende studie met studenten die deze methode niet hebben gevolgd, bleek dat de jongeren die career writing hebben gedaan veel meer mogelijkheden voor zichzelf zien, gemakkelijker keuzen voor zichzelf kunnen maken, zichzelf beter kunnen motiveren en over betere sociale en managementvaardigheden beschikken.

Wat onderwijssocioloog Frans Meijers betreft, mag er al op de basisschool met deze methode worden begonnen. 'Het is een speelse manier om te ontdekken wie je bent en waar je



**Verken jezelf:**

- Waarden en talenten
- Interesses en gevoel
- Ontwikkelingsmogelijkheden

**Oriënteer je:**

- Open dagen
- Meeloopstages
- Gesprekken

**Plannen & doen**

Maak het praktisch  
Hoe, wat, waar, wanneer?

**STUDIEKEUZEPROCES:  
GA SHOPPEN**

### BEROEPSOPLEIDING OF UNIVERSITEIT?

Het lijkt logisch om na het vmbo naar het mbo, na de havo naar het hbo en na het vwo naar de universiteit te gaan, maar het kan lonen hier nog eens over na te denken. Hbo-opleidingen zijn vaak kleinschaliger ingericht, je krijgt les in een klas. Op de universiteit gebeurt dit in een grote collegezaal met soms wel een paar honderd man. Bij een universitaire studie krijg je minder persoonlijke begeleiding en wordt je huiswerk zelden gecontroleerd. Je hebt ook minder vak-

**Mbo en hbo**

- Leren voor beroep
- Praktisch
- Veel verschillende vakken
- Persoonlijke begeleiding/vinger aan de pols
- Meer lesuren
- Verplichte stages

**Universiteit**

- Leren onderzoek te doen
- Theoretisch
- Minder vakken, meer verdieping
- Minder persoonlijk/zelf uitzoeken en hulp vragen
- Veel zelfstandig leren
- Stage meestal op eigen initiatief

ken dan op het hbo, maar zijn ze wel meer verdiepend. Ook werk je niet zo vaak samen, wat op het mbo en hbo wel gebeurt. Bij beroepsopleidingen is het duidelijk-

ker waarvoor je wordt opgeleid. Op de universiteit word je meer opgeleid voor een functie dan een beroep.

**Maaïke Vos**

► enthousiast van wordt.'

Alle voor dit artikel geraadpleegde deskundigen stellen dat de zoektocht naar een passende studie begint met de vraag 'wat typeert en drijft mij'. Maar die vraag wordt vaak overgeslagen, merkt keuzecoach Regien Bloch, betrokken bij de studiekeuzetrajecten van de Hogeschool van Amsterdam en de Universiteit van Amsterdam. Criteria als 'beste kans op de arbeidsmarkt' (mondzorgkunde, informatica, elektrotechniek), 'grootste kans op een hoog inkomen' (tandheelkunde, verloskunde, zee- en luchtvaart) en 'populaire' of 'overzichtelijke' studies (psychologie, rechten) staan op veel lijstjes van

### Studeren is vaak zwaar en soms ook saai, dus enig enthousiasme is onontbeerlijk

zowel ouders als jongeren. Maar uit onderzoek blijkt dat kiezen op deze gronden de kans op voortijdig afhaken vergroot. Het zijn berekenbare criteria, die niets met een innerlijke motivatie te maken hebben. Studeren is vaak zwaar en soms ook saai, dus enig enthousiasme is onontbeerlijk om de eindstreep te halen.

#### ZÓ VEEL OPLEIDINGEN

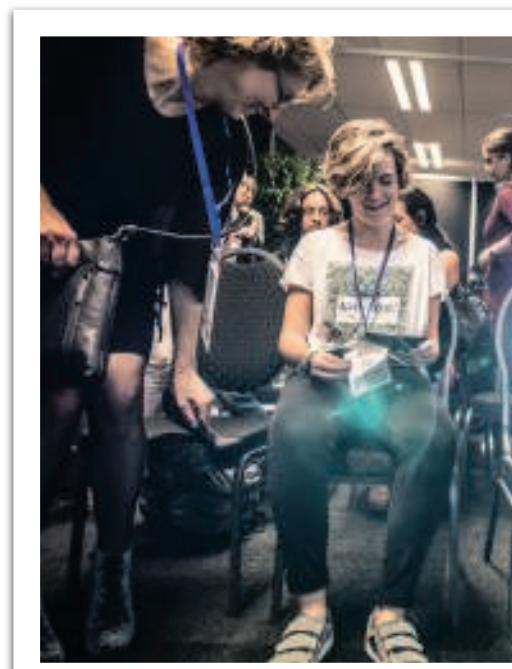
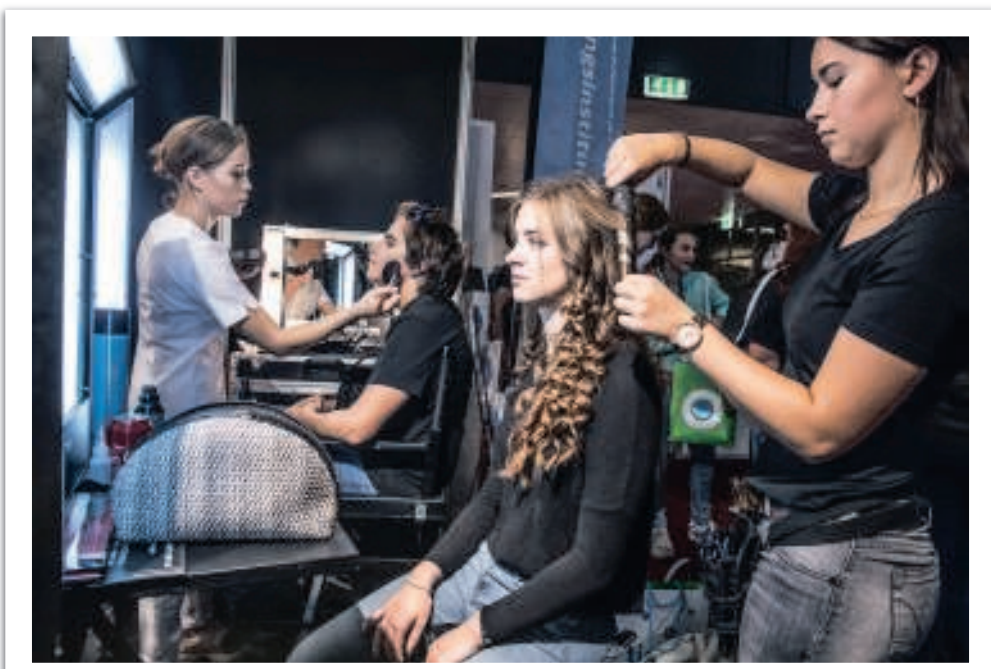
Leuk en aardig, al die inzichten over hoe te kiezen. Lastig blijft dat de keuze aan opleidingen en instellingen overweldigend groot is. Er zijn 168 mbo-opleidingen, 194 hbo- en 185 universitaire bacheloropleidingen. Bij die wetenschap

slaat de keuzestress al meteen toe. Maar, zegt studiekeuzecoach Bloch, wie eerst heeft onderzocht wat hem drijft (de wereld verbeteren, mensen helpen, een eigen bedrijf beginnen, kunstenaar worden, rijk worden) kan meteen al gerichtere keuzen maken. Dan nog is kiezen een klus, want de variaties binnen studierichtingen en tussen onderwijsinstellingen zijn ook groter dan ooit. En dan zijn er nog tal van studies die nieuw en specialistisch zijn, zoals *precision engineering* en *global sustainability science*.

De grote studie-uitval in het eerste jaar van het hoger beroepsonderwijs (een op de drie) en op universiteiten (een op de vijf), is een pijnlijk bewijs van het keuzedrama. Het aantal afhakers is langzaam dalende dankzij betere voorlichting en begeleiding door de opleidingen zelf. Zij halen soms duizelingwekkend veel uit de kast om aankomende studenten te helpen de juiste keuze te maken. Naast de traditionele open dagen zijn er speeddates met studenten, matchindagen, meeloopdagen, (groeps)gesprekken en workshops van een dag tot zelfs vier maanden. Jongeren kunnen alvast ruiken aan een studie door te gaan proefstuderen, online of in de collegezaal, inclusief een tentamen.

Open dagen blijven voor aankomende studenten de belangrijkste informatiebron, blijkt uit onderzoek. Ouders die meegaan hoeven maar één ding te doen: observeren waar hun kind enthousiast op reageert. En dan thuis in een gesprek hun zoon of dochter laten benoemen wat hem zo aansprak. Daarnaast moeten ouders helpen structuur aan te brengen in de kennismaking met opleidingen en met het plannen van de bezoeken. Zo kunnen ouders hun kinderen tijdens de concrete zoektocht coachen, aldus Bloch.

Bloch adviseert ouders hun kind voor de eerste open dag zelf vijf criteria te laten formuleren die belangrijk zijn voor hun afweging. Zo brengen ze structuur aan in het keuzeprocess en kunnen jongeren beter reflecteren. Na elke





**Wat je ook kiest, elke studie draagt bij aan je ontwikkeling**

Daphne Wiersema, sociaal psycholoog

LEESTIPS

DecaZine **Studiekeuzespecial 2017/2018**, uitgave van de Vereniging van Schooldecanen en Loopbaanbegeleiders, vvsl.nl

**studiewijzer123.nl**  
kiesjestedie.nl  
studiekeuzekind.nl  
keuzegids.org

Elsevier Weekblad heeft onderzocht wat je studie waard is en welke universiteiten en hogescholen de beste zijn. Zie **elsevierweekblad.nl**.

DE KORTSE EN LANGSTE WEG NAAR EEN BAAN



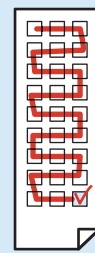
Kortste weg naar een baan

Hbo-starters

- Optometrie en Audiologie
- Mechatronica
- Leraar economie
- Leraar biologie
- Leraar natuur- en scheikunde

Wo-starters

- Farmaceutische wetenschappen
- Leraar talen
- Fiscale economie
- Computer science
- Geneeskunde



Langste weg naar een baan

Hbo-starters

- Muziek
- Toerisme
- Creatieve therapie
- Kunstacademie
- Dans

Wo-starters

- Cultuurstudies
- Geschiedenis
- Letterkunde
- Kunst- en cultuurstudies
- Archeologie

open dag kunnen ouders die criteria in een gesprek toetsen. Gaandeweg kunnen de criteria veranderen.

De studiekeuzeadviseur raadt aankomende studenten aan al in de jaren vóór het eindexamen open dagen te bezoeken. 'Beginnen in het eindexamenjaar is veel te laat. Voor leerlingen die al zeker zijn van hun zaak is het belangrijk mee te doen aan activiteiten als proefstuderen en meelopen bij onderwijsinstellingen die dezelfde studie aanbieden, want er zijn vaak duidelijke verschillen.'

Het examenjaar van de middelbare school draait om het halen van het diploma. In die pe-

**Maak duidelijk dat je studiekeuze niet de rest van je leven bepaalt. Er komt nog zo veel op je pad**

riode de zoektocht beginnen naar een vervolgstudie kan belastend en extra stressvol zijn, zeker omdat de aanmelddeadline voor een vervolgstudie is vervroegd naar 1 mei. Bovendien moeten aankomende studenten voor de toelating vaak nog een verplichte matchingtest en bij sommige opleidingen ook nog een motiveringsgesprek of een toelatingsexamen doen.

Jongeren die dit niet bolwerken in het examenjaar en die nog geen flauw idee hebben welke richting ze moeten kiezen, raadt studiekeuzecoach Bloch een tussenjaar aan (zie kader rechts). Ook onderwijssocioloog Frans Meijers en oudervoorlichter Hermien Miltenburg zijn fan van zo'n pauze. Met een tussenjaar kunnen

jongeren door werkervaring en eventueel reizen meer tijd nemen om achter hun interesses en drijfveren te komen. Bovendien is er meer tijd en rust om studiemogelijkheden te onderzoeken. Door de extra levenservaring worden zij gemotiveerdere studenten, blijkt uit onderzoek, en vergemakkelijkt na een studie bovendien de instroom op de arbeidsmarkt. Jongeren kunnen zelfstandig een vrij jaar invullen, maar er zijn ook verschillende trajecten in Nederland waarbij ze worden begeleid.

Een studie kiezen is niet alleen een klus vanwege het gigantische aanbod. Het gebeurt ook onder een grotere druk dan voorheen. Door de invoering van het leenstelsel zijn jongeren huiverig zijn voor het opbouwen van een hoge studieschuld. En ook studenten die worden gefinancierd door hun ouders voelen zich gedwongen meteen de juiste keuze te maken en hun studie zo snel mogelijk af te ronden. Het bindend studieadvies, waardoor studenten na een tegenvallend eerste jaar de opleiding moeten staken (zie kader boven), verhoogt die druk nog eens.

**TWIJFELEN IS NORMAAL**

Sociaal psycholoog Daphne Wiersema constateert dat steeds meer jongeren last hebben van studiekeuzestress. Stress kan verlammen, tot uitstelgedrag leiden of juist tot impulsieve keuzen 'om er snel vanaf te zijn'. Dit in de hoop dat klachten als piekeren, hoofdpijn en slapeloosheid verdwijnen als de knoop maar is doorgehakt. Zo'n impulsieve studiekeuze is vaak gebaseerd op wat vrienden doen, de uitslag van een test of wat volgens de lijstjes een populaire studie is, aldus Wiersema.

Vooral adolescenten kunnen de neiging hebben in stresssituaties impulsieve keuzen te maken. Het puberbrein heeft moeite om voelen en denken te integreren, en kan ook nog niet goed

plannen. Dat laatste is nodig omdat een grote beslissing nemen volgens een reeks opeenvolgende stappen verloopt. Keuzen van jongeren zijn daardoor of heel emotioneel en intuïtief of juist heel rationeel, legt Wiersema uit.

De Hogeschool van Amsterdam heeft voor decanen, docenten en studiekeuzecoaches een leergang 'Psychologie van de Studiekeuze' ontwikkeld, waarin aandacht wordt besteed aan keuzestress. Daphne Wiersema heeft de masterclasses mede vormgegeven. Ze zegt dat het belangrijk is jongeren gerust te stellen. Het is normaal om te twijfelen, het nog niet te weten. Dat is juist onderdeel van de ontwikkelingsfase waarin zij zich bevinden. Geef hun het vertrouwen dat ze eruitkomen, is haar advies.

Ook de druk wegnemen helpt, zegt Wiersema. Maak kinderen duidelijk dat je studiekeuze niet de rest van je leven bepaalt. Er komen nog zo veel afslagen en andere kansen op je pad. Je kunt bovendien altijd nog van studie veranderen, dat is niet erg. Een studie draagt bij aan je ontwikkeling en is in die zin altijd nuttig. Ook als je er al studerende achterkomt dat een opleiding niet bij je past, ben je er wijzer van geworden.

Wiersema waarschuwt dat we niet moeten doen alsof een studie kiezen een drama is. De grootste relativering komt van haar zelf, dus van de psycholoog die van kiezen een studie heeft gemaakt. 'Ik ben nu 38 jaar en weet eigenlijk nog steeds niet wat ik wil worden. Uit een beroepentest op de middelbare school kwam het advies bibliothecaresse te worden, alleen maar omdat ik hield van boeken lezen. Ik vond zo'n test een grote belediging. Ik koos ervoor Grieks en Latijn te gaan studeren, terwijl ik niet eens zo goed was in die vakken. Al in het eerste jaar haakte ik af en switchte ik naar psychologie. Nu doe ik onderzoek naar de psychologie van kiezen. Zo kom je van het een in het ander terecht. Iemands leven verloopt altijd onvoorspelbaar.'

**TUSSENJAAR**

Ongeveer eenderde van de hbo-studenten en een vijfde van de wo-studenten stopt in het eerste jaar van hun studie. Tel aangeschafte studieboeken, een verhuizing en collegegeld bij elkaar op en stoppen is al gauw een dure grap. Een jaar pauze tussen de middelbare school en je vervolgopleiding waarin je de tijd neemt om je opties af te wegen, kan dit voorkomen. Door bijvoorbeeld te gaan reizen en (vrijwilligers-) werk te doen in het buitenland leer je jezelf kennen en word je zelfstandiger. Uit onderzoek van Nuffic en Researchned blijkt dat jongeren na een tussenjaar zekerder zijn over hun studiekeuze. Hun resultaten zijn beter en ze zijn gemotiveerder. Als ze tijdens het tussenjaar in het buitenland hebben gezeten, is de studie-uitval lager. Maak wel een plan voor het tussenjaar, want van een jaar op de bank wordt niemand beter. Ga je werken, vrijwilligerswerk doen of een taal cursus? Of je rijbewijs halen en je wiskunde bijspijkeren? En vergeet niet dat je ook tijd moet reserveren voor je studiekeuze.

