

## **Q&A sessie: Ik doe dat morgen wel! Omgaan met uitstelgedrag en concentratiemoeilijkheden.**

**Infographic:** [https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic\\_uitsellen\\_nl.pdf](https://student.vub.be/sites/vub/files/infographic_uitsellen_nl.pdf)

### **Vragen van de deelnemers:**

*Wat indien je zo vaak uitstelt dat je wéét dat het niet meer zal lukken om te slagen daarop.*

Kijk hierbij naar objectieve gegevens. Vaak kunnen deze gedachten op zich een manier van uitstellen zijn: 'Ik moet niet beginnen, want het is al te laat'. Laat je hierin niet leiden door gevoelens.

Kijk ook naar het groter geheel van de vakken in je opleiding. Misschien kan je voor één vak aanvaarden dat het te laat is, maar kan je wel nog voor de andere vakken gaan. Bovendien is het vaak vanuit een perfectionistisch standpunt dat je vlug zegt 'het lukt niet meer', terwijl je, als je doorzet, nog voldoende leerstof beheerst om te slagen voor het vak.

*Ik vind het lastig om pauzes te plannen: ik ben heel erg perfectionistisch, dus loop vaak uit en gun mijzelf dan ook niet zo snel een pauze voordat het naar mijn zin is.*

Sommige studenten zien pauze ook als uitstelgedrag, ga dat eens na voor jezelf. Pauzes zijn even belangrijk als voldoende studeren. We moeten het uiteindelijk nog twee maanden volhouden, dus rust is erg belangrijk. Zorg ervoor dat alles in evenwicht is: studeren, slaap, ontspanning.

*Ik ben een persoon die optimaler studeert wanneer ik sociale druk ondervind en ging daarom vaak in de bib of massablok studeren. Ik haalde ook veel uit pauzes nemen met medestudenten. Wat raadt u aan nu dat we thuis "alleen" zitten?*

We merken bij studiebegeleiding dat er een nood is aan de massablok bij studenten, wij vinden het dan ook heel jammer om die niet te kunnen organiseren. We bekijken de mogelijkheden om een 'study apart together' platform te creëren om zo een soort netwerk op te bouwen. Zo heb je het gevoel dat je er samen met andere VUB-studenten voor kan gaan.

Sociale media kunnen natuurlijk niet alles vervangen, toch is het belangrijk om actief op zoek te gaan naar manieren om je minder alleen te voelen in de blokperiode. Niet alleen om bij te praten, maar ook om inhoudelijk zaken af te toetsen: 'Wat heb je al gedaan?', 'Hoe heb jij dat deel aangepakt?'

Heb je niet zo'n klik met je medestudenten? Ook YouTube-filmpjes van studerende studenten (vb. Study With Me) kunnen helpen om jouw motivatie op te krikken en een goed ritme aan te houden.

Ook Studiebegeleiding staat steeds voor jou klaar voor een check-up i.v.m. je leerstof en planning of om je te helpen bij uitstelgedrag. Maak online een afspraak met één van onze studiebegeleiders of studentenpsychologen.

**Heb je nood aan een individueel gesprek? Maak dan een [afspraak](#). Meer tips over digitaal studeren, kan je [hier](#) vinden. Nog vragen? Contacteer ons via [begeleiding@vub.be](mailto:begeleiding@vub.be).**