

Studeren tijdens een lockdown: zo doe je dat het beste!

Corona raakt iedereen, zeker ook jou als student. Hopelijk is het eind van de maatregelen snel in zicht. Tot het zover is, hebben we een aantal tips op een rij gezet om deze tijd goed door te komen.



Tip 1: Zorg voor structuur in de dag

- Maak een planning; plan alles in zoals jij dat prettig vindt, zorg dat je tijd overhoudt om te ontspannen.
- Zorg voor minimaal een doel per dag (maak deze zo klein en concreet mogelijk), zodat je elke dag het gevoel hebt dat je wat bereikt hebt.
- Voel je je nutteloos of zelfs eenzaam? Doe iets aardigs of een klusje voor iemand anders. Je voelt je dan beter over jezelf.



Tip 2: Studeren

- Zorg voor een scheiding tussen je werkplek en leefplek. Al is het alleen maar door (alleen) te werken aan een bureau. Leg je telefoon weg en zet eventueel een fijn studeermuziekje op. Heb je thuis geen mogelijkheid om te studeren? Bespreek met je studentbegeleider waar je op de campus terecht kunt.
- Spreek wat vaker met een medestudent af. Je kunt ook bij iemand thuis studeren als hij/zij de ruimte heeft om op 1,5 meter afstand te zitten. Of studeer met anderen via een livestream. Er zijn kanalen via Youtube waarbij je kan invoegen in online studeersessies.
- Heb je een studentcoach? Blijf vooral in contact met elkaar. Heb je nog geen coach, maar wel behoefte aan een medestudent die met je meedenkt? Mail naar coaching@windesheim.nl
- Maak gebruik van de studeertrein; check in via Teams om je doelen van die dag (je station) door te geven en afspraken te maken over (uit)checktijden.



Tip 3: Focus op wat nog wel kan!

- Spreek af met een vriend(in) of studiegenoot om samen te wandelen of te sporten
- Ga online naar een concert of doe (met vrienden) mee aan bijvoorbeeld een pub quiz.
- Of doe een online (gratis) escaperoom met een groepje.



Tip 4: Zorg voor een gezonde levensstijl en ontspanning

- Houd je gewone ritme aan. Sta elke ochtend dezelfde tijd op en ga elke avond rond dezelfde tijd naar bed.
- Eet gezond (voldoende groente en fruit) en drink voldoende (water). Vermijd (overmatig) alcoholgebruik, want alcohol is van invloed op je stemming.
- Zorg dat je regelmatig naar buiten gaat om even een frisse neus te halen en weer nieuwe energie op te doen. Leuk met de 'Ommetjes-app'.
- Wanneer je piekert, plan dan (beperkte) piekertijd in en zorg voor activiteiten die je afleiden voor de rest van de dag.

Als het even niet lukt

Thuis studeren vraagt in gewone tijden al veel zelfdiscipline, laat staan in deze onzekere tijd. Als het een dag niet lukt, is er morgen weer een. Praat erover met je ouders, vrienden, familie of huisgenoten. Mocht je het thuis niet zo fijn hebben, zoek dan contact met mensen waar je wel een goede band mee hebt.

Nog een paar tips voor advies en informatie

- Heb je vragen over de studiestof, tentamens of online roosters? Neem contact op met je studentbegeleider. Hij/zij kan je verder helpen of doorverwijzen naar iemand anders.
- Loop je vast in je studie, of wil je iemand spreken omdat het niet zo lekker met je gaat? Neem dan contact op met het Studiesuccescentrum in Zwolle en Almere via 088-469 9100 of via studiesuccescentrum@windesheim.nl of ssc-almere@windesheim.nl
- Het Studiesuccescentrum organiseert regelmatig trainingen over bijvoorbeeld mentale weerbaarheid of time management. Houd de communicatie hierover in de gaten.

Tot slot

Vergeet vooral niet dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Iedereen is aan het zoeken naar de beste manier om deze periode door te komen. Wees aardig voor elkaar, maar vooral ook voor jezelf!