

# Studiesucces en tussenjaar kansen en gevaar



## Inhoud

Wat heb je hieraan? .....	3
Benodigheden voor succesvol studeren. ....	4
Sterke studiemotivatie .....	5
Een goed gefundeerde studiekeuze.....	9
Zelfdiscipline en doorzettingsvermogen .....	12
Zelfstandigheid .....	14
Studievaardigheden .....	16
Voldoende tijd, energie en psychische gezondheid.....	17
Geld .....	18
Meteen studeren of een tussenjaar? .....	19

## Wat heb je hieraan?

In deze gids lees je hoe je 7 benodigheden voor succesvol studeren in het hoger onderwijs kunt verzamelen en versterken. En wat hierbij kansen en risico's van een tussenjaar zijn.

Zo kun je zelf bekijken hoe en wanneer jij dit het best kunt en wilt doen. En kun je goed geïnformeerd kiezen voor een tussenjaar of meteen doorstuderen. Er zijn veel mogelijkheden om in een tussenjaar jouw kans op studiesucces te vergroten. Hiervoor heb je niet per se veel geld nodig en hoef je niet per se op reis.

[De uitvalcijfers in het hoger onderwijs zijn schrikbarend.](#) En stoppen met een studie heeft vervelende financiële en vaak ook emotionele gevolgen, merkte ik in mijn praktijk als jongerencoach gespecialiseerd in studiekeuzebegeleiding.

Met deze gids wil ik jouw kans op uitval in het hoger onderwijs en kans op een teleurstellend tussenjaar helpen verkleinen. Ik hoop dat jouw ouders deze gids ook zullen lezen. Omdat zij op dit alles veel invloed kunnen hebben.

Misschien vind je het leuk om te weten dat ik zelf een tussenjaar had voordat ik in 1992 ging studeren aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Hierover schrijf ik verder niet in deze gids, omdat ik jou en jouw ouders met mijn persoonlijke ervaringen zo min mogelijk wil beïnvloeden.

Groet, Daniëlle Vogels

(oprichter en directeur-bestuurslid van het [Tussenjaar Kenniscentrum](#). Dit is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk, die inhoudelijk wordt gesteund door de landelijke verenigingen voor decanen en studieloopbaanbegeleiders in het mbo en voortgezet onderwijs).

## Benodigheden voor succesvol studeren.

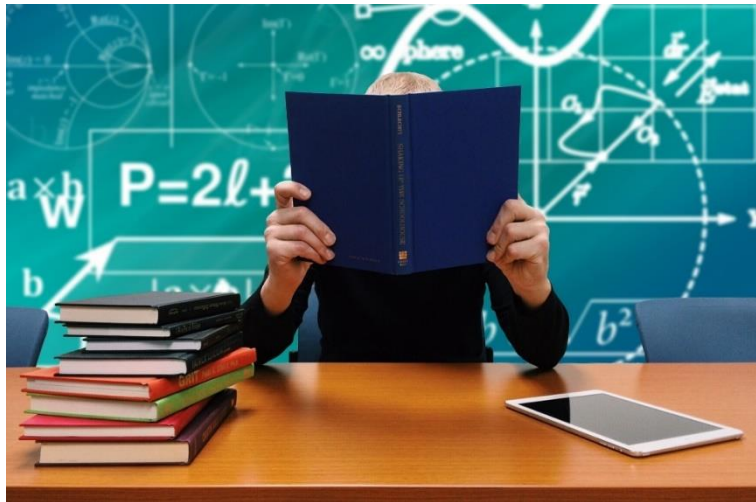
Dit zijn de benodigheden voor succesvol studeren waar ik het in deze gids over ga hebben:

- 1) Sterke studiemotivatie.
- 2) Een goed gefundeerde studiekeuze.
- 3) Zelfdiscipline en doorzettingsvermogen.
- 4) Zelfstandigheid.
- 5) Studievaardigheden.
- 6) Voldoende tijd, energie en psychische ruimte.
- 7) Geld.

Een diploma halen in het hoger onderwijs is niet makkelijk, blijkt uit cijfers over studiesucces. Hoe groot jouw kans op uitval is, hangt af van heleboel factoren; onder meer van het opleidingsniveau van je ouders. Daar kun jij natuurlijk niks doen. Maar jouw kans op studiesucces kun jij wel zelf vergroten; door bovenstaande benodigheden zoveel mogelijk te verzamelen voordat je gaat studeren.

## Sterke studiemotivatie

Hoe vaak is al aan jou gevraagd wat je wilt gaan studeren? En hoe vaak heeft iemand gevraagd of jij zin hebt om te gaan studeren? Veel ouders en onderwijsprofessionals willen hun kinderen en leerlingen zo graag helpen bij die eerste vraag, dat zij die tweede vergeten. Terwijl die minstens zo belangrijk is.



Een sterke motivatie is de basis voor studiesucces. Dit zorgt ervoor dat jij 's ochtends je bed uit komt om naar college te gaan en om grote hoeveelheden taai teksten te lezen, wetend dat je niet meer leerplichtig bent. Omdat je ontzettend graag deze studie succesvol wilt voltooien.

Jouw motivatie is het sterkst als je gaat studeren omdat je het echt zelf wilt. Dus niet omdat je het fijn vindt dat bijvoorbeeld je ouders of vrienden het goed vinden wat jij doet. Heb je weleens nagedacht over wat jij goede redenen vindt om aansluitend aan jouw eindexamen meteen te gaan studeren? Ik heb deze vraag vaak gesteld bij voorlichtingen en workshops aan scholieren. Deze redenen werden dan vaak genoemd:

1. Ik weet al wat ik wil gaan studeren.
2. Ik wil zo snel mogelijk klaar zijn met studeren.
3. Een tussenjaar zie ik niet zitten.
4. Het lijkt mij het best om in het studieritme te blijven.

Hier volgt informatie bij elk van die redenen om je te helpen bepalen of jij dit voor jou goede redenen vindt.

1. Ik weet al wat ik wil studeren.

Gefeliciteerd! Super fijn als je weet wat je wilt studeren. Maar dit betekent niet automatisch dat het voor jou het best is om hiermee aansluitend aan je eindexamen te starten. Wil je goed kunnen beoordelen of dit voor jou het geval is, lees dan verderop in deze gids wat je allemaal nodig hebt voor een goed gefundeerde studiekeuze en wat er nog meer belangrijk is om succesvol te kunnen studeren in het hoger onderwijs.

Hier wil ik je graag laten weten dat van de studenten die een tussenjaar hadden ruim een derde daarna een andere studiekeuze maakte dan daarvoor gedacht.<sup>1</sup> Hoe dit komt, is niet onderzocht. Ik zie hiervoor twee mogelijkheden: óf zij hebben in het tussenjaar iets nieuws over zichzelf geleerd; waardoor ze denken dat een andere studie toch beter bij hen past. Óf ze zijn in die periode op een studie gestuit waarvan ze nog niet wisten dat die bestond.

Hoe groot de kans is dat dit bij jou gebeurt als jij een tussenjaar neemt, kun jij beter inschatten dan ik. En het is aan jou of jij dit van invloed wilt laten zijn op jouw keuze om wel of niet meteen te gaan studeren.

2. Ik wil zo snel mogelijk klaar zijn met studeren.

Geldt dit voor jou, dan is het nuttig om na te denken over waarom je dit wilt. Is dit:

- a) Omdat je denkt dat dit beter is voor jouw carrière?
- b) Omdat je eigenlijk geen zin hebt in studeren, en er daarom zo snel mogelijk vanaf wilt zijn?

Is a) voor jou en/of jouw ouders belangrijk? Houd er dan rekening mee dat er elk jaar duizenden studenten afstuderen aan hogescholen en universiteiten en dat die allemaal een fijne carrière willen. Hoe kun en wil jij je van de anderen onderscheiden? In [dit artikel](#) vertellen HR-managers van grote bedrijven hoe een tussenjaar kan helpen om door hen te worden aangenomen. Veel bedrijven willen dat je ervaring opdoet buiten een studie. Zelfs cum laude jong afstuderen, is geen garantie voor een baan, blijkt uit het [verhaal van Sanne](#).

Waar je ook rekening mee kunt houden, is dat een tussenjaar op verschillende manieren effect kan hebben op je carrière. Uit Brits onderzoek<sup>2</sup> blijkt dat werkenden die voorafgaand aan hun studie een tussenjaar hadden gemiddeld minder verdienen dan anderen van dezelfde leeftijd. Dit kan simpelweg komen doordat ze later zijn gaan werken en daardoor minder ver op de carrièreladder zijn.

Uit andere onderzoeken<sup>3 4</sup> blijkt dat mensen die een tussenjaar hadden in hun carrière minder gericht zijn op geld verdienen, en vaker iets willen betekenen voor anderen.

Herken jij je in antwoord b)? Dan hoop ik dat je beseft dat een studie in het hoger onderwijs niet kort duurt, en dat jouw kans op uitval groot is als je hiermee start terwijl je er eigenlijk geen zin in hebt.

3. Een tussenjaar zie ik niet zitten.

Is dit bij jou het geval, dan is het nuttig om na te denken over hoe dit komt. Is dit:

- a) Omdat een tussenjaar jou gewoon niet leuk lijkt.
- b) Omdat je denkt dat je in een tussenjaar weinig contact zult hebben met vrienden en vriendinnen.
- c) Omdat jij school verschrikkelijk vindt en denkt dat je nooit meer zult gaan studeren als je hier na je eindexamen niet meteen mee begint.

---

<sup>1</sup> **ResearchNed (2016)**. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Gap year, buitenlandse contacten en belangstelling voor buitenlandverblijf bij startende ho-studenten. Analyses van de Startmonitor 2008 t/m 2015.

<sup>2</sup> **Crawford, C., & Cribb, J. (2012)**. Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).

<sup>3</sup> **O'Shea, J. (2014)**. Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. The Johns Hopkins University Press.

<sup>4</sup> **Haigler, K. & Nelson, R. (2005)**. The Gap Year Advantage. St.Martin's Press, New York

Geldt a) voor jou? Weet jij [wat je allemaal zou kunnen doen in een tussenjaar](#)? Heb jij in al die dingen geen zin, en ben je wel gemotiveerd om te gaan studeren? Dan zou ik dat lekker gaan doen, als ik jou was.

Heb jij geen zin in dingen die je zou kunnen doen in een tussenjaar, en is dat jouw belangrijkste reden om met een studie te starten? Dan ga jij niet studeren omdat je iets wilt leren, maar om je dagen in te vullen. Hoe lang denk jij dat je dit leuk zult blijven vinden?

Zou b) jouw belangrijkste reden zijn om te gaan studeren? Ben je er dan van bewust dat weinig contact met leeftijdgenoten niet alleen een risico is van een tussenjaar, maar ook van studeren. Vooral bij studies met weinig contacturen.

**TIP:** Kijk bij de mogelijkheden voor de invulling van een tussenjaar naar dingen die je samen met anderen kunt doen. Die zijn er een heleboel.

Heb jij last van c)? Dan heb ik met je te doen. Omdat je al zoveel jaren op school hebt gezeten. Als jij dit verschrikkelijk vindt begrijp ik heel goed dat je vreest dat je nooit meer zult gaan studeren als je niet meteen doorgaat.

Ongeveer 85% van de jongeren die na de middelbare school niet meteen doorstuderen start een jaar later met een studie in het hoger onderwijs, blijkt uit Brits onderzoek<sup>5</sup>. Waarom de anderen na het tussenjaar (nog) niet gaan studeren is niet onderzocht. Hoe groot dit risico voor jou zou zijn, hangt onder meer af van jouw persoonlijkheid, hoe jij een tussenjaar zou invullen en hoe jouw ouders hierbij zijn betrokken.

**TIP:** Heb jij al bekeken [hoe je studeren en werken kunt combineren](#)? Misschien is dit een oplossing voor jou.

**TIP:** Misschien kan een tussenjaar toch goed zijn voor jou. Uit een Australisch onderzoek<sup>6</sup> blijkt dat een tussenjaar juist bij jongeren die op de middelbare school weinig gemotiveerd zijn een positief effect heeft op hun studie-motivatie daarna in het hoger onderwijs. Hoe dit komt is niet onderzocht. Of een tussenjaar dit effect ook op jou zal hebben, hangt onder meer af van hoe je die periode invult. Veel relaxen en leuke dingen doen heeft natuurlijk een ander effect op je motivatie om te gaan studeren dan veel werken.

**TIP bij c) voor als je op havo of vwo zit:** Veel werken onder je denkniveau in een tussenjaar kan je kans op studiesucces vergroten; als dit vroeg of laat gaat vervelen en je daardoor wel gemotiveerd raakt om te gaan studeren.

Denk je nu 'daar heb ik geen zin in' denk dan ook aan de leuke dingen die je kunt doen met het geld dat je verdient. En bedenk hoe heerlijk het kan zijn om een tijd lang geen lessen te hoeven volgen en huiswerk te maken. Een risico hierbij kan zijn dat je gewend raakt aan geld verdienen en dat het daardoor juist lastiger wordt om te gaan studeren. Hierover meer in het laatste hoofdstuk van deze gids.

---

<sup>5</sup> Crawford, C., & Cribb, J. (2012). Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).

<sup>6</sup> Martin, A. J. (2010). Should students have a gap year? Motivation and performance factors relevant to time out after completing school. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 561–576.

**TIP bij c) voor als je op het mbo zit:** Denk jij aan doorstuderen omdat een diploma van een hogeschool misschien meer kans geeft op een baan met meer aanzien en een hoger salaris? Bedenk dan dat zo'n opleiding extra zwaar is als je het vreselijk vindt om met je neus in de boeken te zitten of werkstukken te maken. Misschien kun jij door goed werk te leveren fijner en sneller carrière maken.

4. Het lijkt mij het best om in het studieritme te blijven.

Wat maakt dat dit jou het best lijkt? Denk je dat jouw hersenen na een jaar 'pauze' minder goed nieuwe lesstof kunnen verwerken? Of denk je dat het na een tussenjaar lastig is om een goed studieritme te krijgen? Dit laatste kan inderdaad flink wennen zijn na een tussenjaar. Maar dit geldt ook voor een lange zomervakantie na je eindexamen. Hiervan heb je natuurlijk het minst last als je super gemotiveerd bent.

Of je hersenen na een jaar pauze minder goed lesstof kunnen opnemen, weet ik niet. Voor zorgen over het effect van een tussenjaar op studiecapaciteiten, wijs ik je graag op dit [artikel waarin bestuurders van Harvard University uitleggen waarom zij al jaren adviseren om een tussenjaar te nemen voordat je gaat studeren](#). (Scroll op deze pagina een stukje naar beneden. Boven het artikel staat 'Time Out or Burn Out for the Next Generation').

Voor het geval je dat artikel niet helemaal doorleest; hier een naar mijn idee belangrijke passage daaruit: *'Regardless of why they took the year off or what they did, students are effusive in their praise. Many speak of their year away as a "life-altering" experience or a "turning point," and most feel that its full value can never be measured and will pay dividends the rest of their lives.*

*Many come to college with new visions of their academic plans, their extracurricular pursuits, the intangibles they hoped to gain in college, and the career possibilities they observed in their year away. Virtually all would do it again.*

*Nevertheless, taking time off can be a daunting prospect for students and their parents. Students often want to follow friends on safer and more familiar paths. Parents worry that their sons and daughters will be sidetracked from college, and may never enroll. Both fear that taking time off can cause students to "fall behind" or lose their study skills irrevocably. That fear is rarely justified.'*



## Een goed gefundeerde studiekeuze.

Om een goed gefundeerde studiekeuze te kunnen maken moet je 3 dingen weten:

- 1) Uit welke studies je kunt kiezen.
- 2) Wat de inhoud is van enkele studies die jou leuk lijken en welk soort werkzaamheden je daarna kunt gaan doen.
- 3) Welke studie en werkzaamheden het best bij jou passen.



Punten 1 en 2 kosten veel tijd, maar zijn niet moeilijk. Dit is vooral een kwestie van veel lezen op internet en (online) open dagen bezoeken.

**TIP:** De beste website om hiermee te starten is [Studiekeuze123](#). Hier vind je informatie over alle door de overheid erkende opleidingen aan hogescholen en universiteiten in Nederland. Typ in het zoekvenster de naam van een hogeschool of universiteit waar je misschien zou willen gaan studeren, scroll door alle opleidingen die je daar tegenkomt en lees wat over elke waarvan je niet weet wat die inhoudt.

**TIP:** Lees [informatie over allerlei beroepen in verschillende sectoren](#). Vooral ook van beroepen waarvan je niet weet wat die inhouden. Vind je wat mensen in een bepaald beroep doen interessant, bekijk dan welke studies daartoe opleiden.

Hogescholen en universiteiten geven op hun websites uitgebreide informatie over elke studie die ze aanbieden. Het is belangrijk om over enkele studies die je interessant lijken veel te weten te komen. Zodat je goed weet waar je precies tussen kiest en waar je aan begint als je hebt gekozen.

Als je vooraf een goed beeld hebt van de inhoud van een studie is jouw kans op studie-uitval minder groot. Studenten die een studie vooral kiezen vanwege een beeld dat ze van een bepaald beroep hebben vallen vaker uit, blijkt uit onderzoek <sup>7</sup>.

**TIP:** Lees van studies die je interessant vindt de [studiebijsluiter](#).

**TIP:** Hogescholen en universiteiten bieden op hun website bij sommige studies ook de mogelijkheid voor online proefstuderen. Dit is heel nuttig om een goed beeld te krijgen van wat een studie inhoudt.

Punt 3: ontdekken wat bij jou past, kost het meeste tijd en is het moeilijkst. Hiervoor is het waardevol om op pad te gaan. Want misschien voel jij je bij de ene studie meer thuis dan bij de andere vanwege de sfeer in het gebouw en de mensen die daar rondlopen. [Je fijn voelen in de omgeving waarin je studeert heeft een positief effect op je kans op studiesucces.](#)

Daarom is het heel jammer dat er nu vanwege corona alleen online open dagen zijn en dat meeloopdagen op de campus niet mogelijk zijn. Om toch iets te kunnen ervaren van hoe een studie echt is, is online proefstuderen nu extra waardevol. En nu ook extra belangrijk: [op diverse online platforms kun je vragen stellen aan studenten.](#)



Studiekeuzebegeleiders hebben het vaak over ‘Wie ben je? Wat wil je? Wat kan je?’ Dit zijn belangrijke vragen. Maar hoe kun je hierop een antwoord vinden? Dit laatste vroeg ik geregeld aan scholieren en ouders. Vervolgens bleef het meestal een tijdje stil. Het eerste idee dat werd geopperd klonk vaak vragend: ‘een studiekeuzetest?’ Op mijn vervolgvraag wie een studiekeuzetest had gedaan en of die had geholpen was het antwoord meestal: ‘niet echt’.

---

<sup>7</sup> Slijper, J. (2017). En wat kan ik dan later worden? Een onderzoek naar het studiekeuzeprocess van juridische hbo-studenten. Proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen.

Dit komt omdat er geen snelle manier is om jezelf goed te leren kennen. Over jezelf nadenken is hiervoor niet genoeg. Het is ook nodig om verschillende dingen mee te maken en te ervaren hoe jij hierop reageert en wat je hiervan vindt. Daarna kun je gaan kijken naar wat dit zegt over hoe jij in elkaar zit. Een tussenjaar biedt hiervoor kansen; omdat je daarin een flinke tijd andere dingen kunt meemaken dan die je al gewend bent.

Twijfel over studiekeuze vergroot je kans op studie-uitval. En meer zekerheid over hun studiekeuze was voor ruim 60% van de studenten die een tussenjaar hadden een belangrijke opbrengst daarvan<sup>8</sup>. Maar dit betekent niet automatisch dat je minder kans maakt op studie-uitval als je een tussenjaar neemt. Het effect van een tussenjaar op studieresultaten is onder meer afhankelijk van hoe dat jaar is ingevuld. Hiernaar is in nog maar weinig [onderzoeken naar effecten van een tussenjaar op studieresultaten](#) gekeken.

Een tussenjaar geeft je meer tijd voor het maken van een goede studiekeuze. Risico hierbij is dat je de benodigde activiteiten hiervoor blijft uitstellen, en dat je aan het eind van het tussenjaar nog steeds niet weet wat je wilt gaan studeren. Of dat je dan alsnog een niet goed gefundeerde keuze maakt.

**TIP:** Je kunt voorkomen dat je tijdens een tussenjaar te weinig of te laat aan de slag gaat met activiteiten die nodig zijn voor het maken van een goede studiekeuze door hiervoor afspraken te maken met de decaan van je (voormalige) school, met een [tussenjaardecaan van het TussenjaarKenniscentrum](#), een studiekeuzecoach, of door deel te nemen aan een [tussenjaarprogramma met begeleiding richting studiekeuze](#).

**TIP:** Op [Studiekeuze123](#) en [Studiekeuzekind](#) vind je veel nuttige informatie en tips die helpen bij het maken van een goede studiekeuze.

---

<sup>8</sup> **ResearchNed (2018)**. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Gap year, buitenlandse contacten en belangstelling voor buitenlandverblijf bij startende ho-studenten. Analyses van de Startmonitor 2008-2009 t/m 2017-2018.

## Zelfdiscipline en doorzettingsvermogen

Zelfs als je een studie kiest die super goed bij jou past, zul je vakken en opdrachten krijgen die je minder leuk vindt. De studiepunten daarvoor moet je ook halen om de studie succesvol te kunnen afronden. Dit is gewoon een kwestie van door bikkelen. Misschien haal jij zo ook je eindexamen. Maar nu ben je nog leerplichtig en straks niet meer. Daarom heb je voor studiesucces in het hoger onderwijs naast doorzettingsvermogen een flinke dosis zelfdiscipline nodig.



Deze eigenschappen kun je versterken. Helaas is het onmogelijk om dit op een leuke manier te doen. Omdat zelfdiscipline nu eenmaal inhoudt dat je dingen die je niet leuk vindt toch doet, én dat je deze uit jezelf doet. Met voldoende doorzettingsvermogen kun je die dingen dan goed afronden, ook al vind je ze niet leuk.

Een tussenjaar kan een positief effect hebben op je doorzettingsvermogen. Dit wordt bijvoorbeeld flink uitgedaagd als je heimwee krijgt. Veel jongeren die reizen tijdens een tussenjaar krijgen hier in meer of mindere mate last van. Dit verwacht je misschien niet, omdat je er niet veel over hoort of ziet (dit is natuurlijk niet leuk om te delen) en omdat je online zoveel contact met thuis kunt hebben als je wilt. Maar dit voorkomt geen heimwee. Veel contact met thuis kan dit juist aanwakkeren.

Veel jongeren die in meer of mindere mate heimwee hebben doorgemaakt geven aan dat dit hen sterker heeft gemaakt. Doordat zij, ondanks dat ze dit niet leuk vonden, toch in het buitenland zijn gebleven. Niet omdat ze daartoe werden gedwongen, maar omdat ze het zelf wilden.

**TIP voor als je niet naar het buitenland kunt of wilt:** Een tijdje van thuis weg in Nederland - bijvoorbeeld door hier te backpacken of bij een boer te werken en wonen - kan ook goed zijn voor je doorzettingsvermogen en zelfstandigheid.

**TIP voor als je weinig ondernemend bent:** Flink wat tijd doorbrengen in bed of in een hangmat - thuis of op reis - kan fijn zijn, maar op een gegeven moment kan het steeds lastiger worden om daaruit te komen. En depri worden door teveel verveling is niet fijn. Je ouders kunnen helpen dit risico te beperken. Liefst niet door te blijven zeuren dat je iets moet gaan doen. Dat is irritant en helpt niet voor je zelfdiscipline. Want als iets gaat doen om van het gezeur af te zijn, doe je het niet uit jezelf.

Wat hiervoor wel goed kan zijn, is dat je ouders de geldkraan richting jou dichtdraaien. Zover dicht dat je dingen die jij belangrijk vindt niet meer kunt betalen. Hoe lang denk jij dat het dan duurt voordat je wilt gaan werken, of meer uren wilt werken? Misschien niet leuk, maar je kiest er dan wel zelf voor, gegeven de omstandigheden.

Voor het geval je nu denkt 'dit ga ik dus niet aan mijn ouders laten lezen': ik zeg niet dat de geldkraan sowieso moet worden dichtgedraaid. Ik geef alleen aan dat dit kan helpen voorkomen dat een tussenjaar vervelend wordt als je erg weinig uitvoert. In hoeverre dit een risico is voor jou, kun jij zelf het best inschatten. Misschien helpt het al dat je dit hebt gelezen.

## Zelfstandigheid

Bij de ene studie wordt uitgegaan van meer uren zelfstudie dan bij de andere. Hiermee kun je rekening houden bij je studiekeuze. Maar voldoende zelfstandigheid om succesvol te kunnen studeren gaat niet alleen over zelfstudie en op tijd aanwezig zijn bij colleges. Het betekent onder meer ook [tijdig zelf hulp zoeken als je studievertraging ziet aankomen](#). Want op hogescholen en universiteiten kun je hiervoor van verschillende mensen hulp krijgen, maar daar moet je wel zelf om vragen.



Studeren is goed voor je ontwikkeling en een tussenjaar kan dat ook zijn. Uit enkele onderzoeken<sup>9 10</sup> <sup>11</sup> blijkt dat dit positieve effecten heeft op onder meer zelfstandigheid, zelfkennis, sociale vaardigheden en probleem oplossend vermogen. Uit Amerikaans onderzoek<sup>12</sup> blijkt dat jongeren na een tussenjaar vaker ervaren dat ze zelf sturing kunnen geven aan hun leven. Zij hebben een zogenoemde 'interne locus of control'. En uit Brits onderzoek<sup>13</sup> blijkt dat jongeren die een tussenjaar nemen daaraan voorafgaand juist vaker een 'externe locus of control' hadden. Zij dachten dat ze zelf weinig invloed kunnen hebben op wat er in hun leven gebeurt.

Mensen die ervaren dat ze zelf sturing kunnen geven aan hun leven zijn vaker gelukkig<sup>14</sup>. En loopbaansturing - een vorm van zelfsturing - is de vierde van vijf (studie)loopbaancompetenties die zijn vastgesteld en onderzocht door Nederlandse wetenschappers<sup>15</sup>. Dit zijn die competenties met bij elke een korte toelichting:

---

<sup>9</sup> Jones, A. (2004). Review of Gap Year Provision. University of London 2004. Research Report RR555

<sup>10</sup> Nieman M. (2010). The perception of higher education students of the influence of their gap year experiences on their personal development. Tydskrif vir Geesteswetenskappe. University of South Africa Institutional Repository.

<sup>11</sup> Antonides, K.A. (2015). Het Saxion Oriëntatieproject: studiekeuzebegeleiding als stimulan van de identiteitsontwikkeling. Masterthese MSc Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen.

<sup>12</sup> O'Shea, J. (2014). Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. The Johns Hopkins University Press.

<sup>13</sup> Crawford, C., & Cribb, J. (2012). Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).

<sup>14</sup> Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T. (2010). Psychologie van de levenskunst. Uitgeverij Boom.

<sup>15</sup> Meijers, F. Kuijpers, M., en Bakker, J. (2006) Over leerloopbanen en loopbaanleren, loopbaancompetenties in het (v)mbo. Het Platform Beroepsonderwijs.

1. Kwaliteiten reflectie. (Wat kan ik?) Hier is voor nodig dat je weet waar je goed en minder goed in bent, en dat je dit in verband kunt brengen met eerdere ervaringen in je leven en je toekomstige studie.
2. Motievenreflectie. (Wat wil ik?) Dit betekent dat je verband kunt leggen tussen eerder ervaringen in je leven en dingen die jij belangrijk vindt, ofwel jouw waarden.
3. Werkexploratie. (Welk soort werk past bij mij?) Je hebt een beeld van de inhoud van het werk waarvoor je leert, je weet welke competenties daarvoor nodig zijn en weet wat je kunt doen om die competenties te ontwikkelen.
4. Loopbaansturing. (Wat wil ik worden?) Je kunt doelen stellen voor je (studie)loopbaan en baseert de keuzes die je maakt in jouw leerproces op jouw kwaliteiten, waarden en toekomstwensen.
5. Netwerken. (Wie kan mij daarbij helpen?) Je kunt een netwerk opbouwen van mensen die je kunnen helpen bij jouw (studie)loopbaan en kan dit netwerk onderhouden en uitbreiden.

Welk effect een tussenjaar heeft op zelfstandigheid is natuurlijk afhankelijk van hoe dat jaar wordt ingevuld. Reizen – in Nederland of daarbuiten - is beter voor je zelfstandigheid dan bij je ouders bivakkeren. En of je kiest voor een geheel georganiseerde reis of hiervoor zelf veel regelt maakt natuurlijk ook verschil.



## Studievaardigheden

Op school leer je studievaardigheden die je nodig hebt in het hoger onderwijs, zoals plannen, analyseren en samenvatten. Toch geven hogescholen en universiteiten hiervoor ook workshops; omdat veel studenten hier nog moeite mee hebben.



**TIP:** Denk je dat jouw studievaardigheden verbetering nodig hebben, dan kun je hier in een tussenjaar eventueel ook aan werken. Kijk bijvoorbeeld naar deze [online tips om studievaardigheden te oefenen](#), of deze [toolkit waarmee je zelf aan de slag kunt om studievaardigheden te verbeteren](#).

Niet echt leuke bezigheden, maar misschien beter dan je vervelen. En wel fijn dat dit studeren daarna makkelijker maakt en je kans op studiesucces vergoot.



## Voldoende tijd, energie en psychische gezondheid.

Om succesvol te kunnen studeren moet je je kunnen concentreren op je studie. Ben je veel met andere dingen bezig, maak jij je erg veel zorgen over iets of iemand of zit je om een andere reden zelf niet lekker in je vel, dan kan dat ervoor zorgen dat jij je niet goed kunt concentreren.



Universiteiten en hogescholen hebben studentenpsychologen omdat psychische klachten studeren lastig maken. Zij hebben vaak wachtlijsten omdat [veel studenten kampen met psychische problemen](#). Voor Harvard University is de psychische gesteldheid van aankomend studenten de belangrijkste reden om een tussenjaar te adviseren. Daarom is de titel van het artikel waarin bestuurders van deze universiteit dit uitleggen [Time Out or Burn Out for the Next Generation](#) (scroll een stukje naar beneden om het artikel te kunnen lezen).

Nederlandse Jildou van Dijk had zelf twee tussenjaren voordat zij in 2017 startte met een opleiding aan de Dutch Filmmakers Academy. Dit inspireerde haar tot het maken van de korte documentaire [De Prestatiemaatschappij](#). Hierin interviewt zij jongeren en wetenschappers en zoekt naar antwoorden op vragen als 'Hoe groot is de prestatiedruk in de maatschappij?' en 'Waar komt deze vandaan?'

Psychische klachten kunnen een reden zijn om niet meteen door te studeren na je eindexamen. Als deze verminderen voordat je start met studeren, kan dit jouw kans op studiesucces vergroten. Maar psychische klachten kunnen ook verergeren in een tussenjaar, bijvoorbeeld doordat je weinig te doen hebt en weinig andere mensen ziet.

## Geld

Als ik aan een groep scholieren en ouders vraag wat naast een goede studiekeuze nog meer nodig is om succesvol te kunnen studeren, roept vaak een van de ouders 'geld!'



Studeren kost veel geld. De overheid probeert dit voor iedereen mogelijk te maken door [hulp bij studiefinanciering](#). Daarom kun je hiervoor met gunstige voorwaarden lenen. Maar een studieschuld kan voor stress zorgen. Dit is niet goed voor je gezondheid en niet goed voor je kans op studiesucces. Ook financieel gezien is het daarom slim om pas aan een studie te beginnen als je alle benodigdheden voor succesvol studeren zo goed mogelijk hebt verzameld. Je kunt [aanspraak maken op studiefinanciering tot je 30 jaar bent](#).

Ik hoor steeds vaker dat scholieren een tussenjaar overwegen omdat ze eerst willen werken en sparen om te kunnen gaan studeren. Als dit stress voorkomt, kan dit dus helpen om je kans op studiesucces te vergroten. Een risico hierbij is dat je het geld uitgeeft aan andere dingen. En dat je daarna niet meer wilt gaan studeren omdat je gewend bent geraakt aan geld uitgeven. Hoe groot dit risico bij jou is, kun jij zelf het best inschatten.

**TIP:** Dit risico kunnen je ouders ook helpen beperken door de geldkraan dichtdraaien, en je eventueel kost en inwoning te laten betalen. Dan merk je hoeveel geld jij nodig hebt om voor jezelf te zorgen en kan dit ervoor zorgen dat je wilt gaan studeren om een beter betaalde baan te kunnen krijgen.

**TIP:** Een leuk en waardevol tussenjaar hoeft niet veel geld te kosten. Ook niet als je wilt reizen. Bekijk [tips om kosten van een tussenjaar te beperken](#).

## Meteen studeren of een tussenjaar?

Een garantie op studiesucces in het hoger onderwijs en een fijne carrière daarna kan niemand je geven. En risico's die aan een tussenjaar zijn verbonden kun je niet helemaal uitsluiten. Als jij niet meer onder de [leerplicht](#) valt, is de keuze om wel of niet te gaan studeren aan jou.

Heb jij weleens nagedacht over de vraag waarom studiesucces voor jou belangrijk is? Wat wil jij daarmee bereiken? Denk jij dat doel het best te kunnen bereiken door aansluitend aan je eindexamen te gaan studeren of niet?

Mijn advies voor als je nog twijfelt over deze keuze: maak je niet druk over de vraag of een tussenjaar wel of niet goed voor jou is, maar vraag je af of jij aansluitend aan je eindexamen een goede studiestart kunt maken. Is jouw antwoord hierop 'nee' of 'weet ik niet' bekijk dan hoe jij een tussenjaar kunt gebruiken om jouw kans op studiesucces te vergroten én hoe je dit zo leuk mogelijk kunt invullen.

Denk jij dat het voor jou beter kan zijn om niet aansluitend aan je eindexamen te gaan studeren? Wacht dan niet met te bekijken [hoe je een tussenjaar goed kunt voorbereiden](#). Voor het uitdenken en realiseren van je wensen kan flink wat tijd nodig zijn. Een waardevol tussenjaar begint met een goede voorbereiding en de beste invulling hiervan is voor iedereen anders.