Studiesucces en tussenjaar; risico's en kansen

TussenjaarKenniscentrum

Inhoud

Wat heb je hieraan? 3
Leerplicht en benodigdheden voor succesvol studeren. 4
Sterke studiemotivatie 5
Een goed gefundeerde studiekeuze. 9
Zelfdiscipline en doorzettingsvermogen 10
Zelfstandigheid 12
Studievaardigheden 14
Voldoende tijd, energie en psychische gezondheid. 15
Geld 16
Meteen studeren of een tussenjaar? 17

Wat heb je hieraan?

In deze gids lees je hoe je 7 benodigdheden voor succesvol studeren aan hbo of universiteit kunt verzamelen en versterken, en hoe een tussenjaar hiervoor kansen en risico's kan geven. Zodat je goed geïnformeerd kunt kiezen voor een tussenjaar of meteen doorstuderen.

Ruim 1 op de 4 eerstejaars stopt met de studie. Dit heeft vervelende financiële en vaak ook emotionele gevolgen, merkte ik in mijn praktijk als jongerencoach gespecialiseerd in studiekeuzebegeleiding. Een tussenjaar brengt risico´s met zich mee, maar er zijn veel mogelijkheden om in een tussenjaar jouw kans op studiesucces te vergroten. Hiervoor hoef je niet per se op reis en heb je geen rijke ouders nodig.

Met deze gids wil ik jouw kans op een studiestop en kans op een teleurstellend tussenjaar helpen verkleinen. Ik hoop dat jouw ouders/verzorgers deze gids ook lezen. Omdat zij op dit alles veel invloed 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 niet in deze gids, omdat ik jou en jouw ouders met mijn persoonlijke ervaringen zo min mogelijk wil beïnvloeden.

Groet, Daniëlle Vogels
(oprichter van het TussenjaarKenniscentrum en voorlichter van studiekeuzebegeleiders in dienst van Wageningen University & Research).

© Daniëlle Vogels, Nijmegen 2026

Leerplicht en benodigdheden voor succesvol studeren.

Kiezen voor een tussenjaar kan als je minimaal 16 jaar bent en in bezit van een diploma havo, vwo of mbo minimaal niveau 2. De leerplicht geldt dan niet meer.

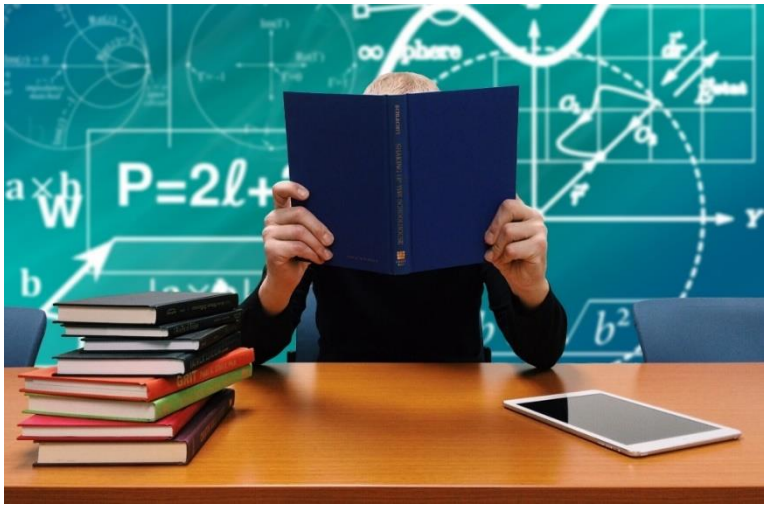
Dit zijn de benodigdheden voor succesvol studeren aan hbo of universiteit waar ik het in deze gids over ga hebben:

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

Hoe groot jouw kans op studiesucces is, hangt af van een heleboel factoren. Onder meer van het opleidingsniveau en inkomen van je ouders. Daar kun jij natuurlijk niks aan doen. Maar jij kunt wel zelf jouw kansen vergroten door bovenstaande benodigdheden 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 hoeveel zin jij 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 te gaan studeren, ook als je niet meer leerplichtig bent. Jouw motivatie is het sterkst als je gaat studeren omdat je het echt zelf wilt. Dus niet omdat jouw ouders dat fijn vinden, of omdat jouw vrienden ook gaan studeren.

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

Hier volgt informatie bij elk van die redenen, om je te helpen bepalen of jij dit 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 jouw keuze goed gefundeerd is en dat het voor jou het best is om aansluitend aan je eindexamen te starten met de studie. In deze gids lees je wat er nodig is voor een goed gefundeerde studiekeuze en wat er nog meer nodig is om goed te kunnen studeren.

Ruim één op de drie jongeren die een tussenjaar nemen, kiest daarna een andere studie dan daarvoor gedacht.[1] Hoe dit komt, is niet onderzocht. Ik zie hiervoor twee mogelijkheden: óf zij hebben in het

[1] **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.

tussenjaar iets nieuws over zichzelf geleerd en 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 hbo's 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.

Waar je ook rekening mee kunt houden, is dat een tussenjaar op verschillende manieren effect kan hebben op je carrière. Uit Brits onderzoek[2] 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[3] [4] 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 goed beseft dat een studie aan een hbo of universiteit een paar jaar duurt, en dat jouw kans uitval groter 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 gaat studeren als je hier na je eindexamen niet meteen mee begint.

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.

[2] **Crawford, C., & Cribb, J. (2012).** Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).
[3] **O'Shea, J. (2014).** Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. The Johns Hopkins University Press.
[4] **Haigler, K. & Nelson, R. (2005).** The Gap Year Advantage. St.Martin´s Press, New York

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? Vraag je dan af of jij gaat studeren omdat je iets wilt leren, of vooral om je dagen in te vullen? Hoe lang denk jij dat je studeren dan leuk zult blijven vinden?

Geldt b) voor jou en is jouw belangrijkste reden om te gaan studeren dat je denkt dat je in een tussenjaar minder contact zult hebben met vrienden en vriendinnen? Ben je er dan van bewust dat dit ook het geval kan zijn als jullie verschillende studies gaan doen. En dat nieuwe vrienden maken ook lastig kan zijn als je gaat studeren.

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.

Geldt c) voor jou en denk jij dat je na een tussenjaar helemaal geen zin meer zult hebben om te studeren? Dan heb ik met je te doen. Omdat je al zoveel jaren op school hebt gezeten en dit verschrikkelijk vindt. Heel begrijpelijk dat jij vreest dat je niet meer gaat studeren als je niet meteen doorgaat. Maar hoe lang denk jij dat je het gaat volhouden als je gaat studeren terwijl je er eigenlijk geen zin in hebt?

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[5]. Hoe groot dit percentage in Nederland is, is onbekend. Waarom jongeren na een tussenjaar (nog) niet gaan studeren is niet onderzocht.

Uit Australisch onderzoek[6] blijkt dat een tussenjaar juist bij jongeren die op de middelbare school weinig gemotiveerd zijn een positief effect heeft op hun studiemotivatie. 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: Heb jij al bekeken hoe je studeren en werken kunt combineren? Misschien is dit een oplossing voor jou.

TIP 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.

TIP 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. En weet dat hbo en universiteit niet altijd betere carrièrekansen geven.

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

[6] **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.

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 moeilijk is om een goed studieritme te krijgen? Dit laatste kan inderdaad best lastig zijn.. Maar dit geldt ook voor een lange zomervakantie na je eindexamen. Hiervan heb je natuurlijk het minst last als je goed 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, en wat hun ervaringen zijn met studenten die dit advies opvolgden. (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.

Veel studiekeuzebegeleiders proberen je te helpen jouw kwaliteiten te ontdekken. Dit is heel waardevol voor loopbaankeuzes. Maar je hebt nog niet heel veel zelfkennis nodig om een goede studiekeuze te kunnen maken. De meeste eerstejaars stoppen omdat de studie niet aan hun verwachtingen voldeed en/of de manier van studeren niet bij hen paste.

Ik maakte deze checklist voor een goed gefundeerde studiekeuze:

- Je hebt gekeken naar een flink aantal andere studies,
- goed verdiept in de inhoud en opzet van de studie,
- een beeld van werk dat je daarna kunt doen,
- goed vergeleken met andere studies,
- deelgenomen aan een meeloopdag,
- en je bent gemotiveerd om met de studie te starten!

Lees hier je wat je kunt doen om dit allemaal af te vinken zonder dat dit onnodig veel tijd kost, hoe ouders hierbij kunnen helpen, en wat je kunt doen als je blijft twijfelen tussen studies.

Een tussenjaar zorgt niet zomaar voor een betere studiekeuze. Ruim 60% van de studenten die een tussenjaar hadden voelde zich zekerder over de studiekeuze[7]. Maar deze studenten stoppen gemiddeld niet minder vaak met de studie, blijkt uit cijfers van het ministerie van Onderwijs. Kies je voor een tussenjaar, ga daarin dan aan de slag met bovenstaande checklist.

[7] **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. Daarvoor heb je ook een voldoende nodig 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 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 heimwee hadden, zeggen dat dit hen sterker heeft gemaakt. Doordat zij, ondanks dat ze dit niet fijn 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 hier een tijdje ergens anders te wonen – kan ook goed zijn voor je doorzettingsvermogen en zelfstandigheid.

TIP voor als je weinig ondernemend bent: Flink wat tijd doorbrengen in bed, op de bank of in een hangmat - thuis of op reis - kan fijn zijn, maar op een gegeven moment kan het steeds lastiger worden om daar vanaf te komen. Daardoor kun je een mentale dip krijgen.

Je ouders/verzorgers 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 omdat je het zelf wilt.
Wat hiervoor wel helpt, is dat je ouders/verzorgers 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.

Voor het geval je nu denkt ‘dit ga ik dus niet aan mijn ouders/verzorgers laten lezen’: ik zeg niet dat die geldkraan sowieso moet worden dichtgedraaid. Ik geef alleen aan dat dit kan helpen voorkomen dat een tussenjaar vervelend wordt als je erg weinig uitvoert. 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 bijvoorbeeld ook tijdig zelf hulp zoeken bij studieproblemen.

Studeren is goed voor je ontwikkeling en een tussenjaar kan dat ook zijn. Uit enkele onderzoeken [8] [9] [10] blijkt een tussenjaar positieve effecten heeft op onder meer zelfstandigheid, zelfkennis, sociale vaardigheden en probleem oplossend vermogen.
Uit Amerikaans onderzoek[11] 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[12] 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 [13]. Loopbaansturing - een vorm van zelfsturing - is de vierde van vijf loopbaancompetenties die zijn vastgesteld en onderzocht door prof. dr. Marinka Kuijpers [14]. Dit zijn die loopbaancompetenties met bij elke een korte toelichting:

[8] **Jones, A. (2004).** Review of Gap Year Provision. University of London 2004. Research Report RR555

[9] **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.

[10] **Antonides, K.A. (2015).** Het Saxion Oriëntatieproject: studiekeuzebegeleiding als stimulans van de identiteitsontwikkeling. Masterthese MSc Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen.

[11] **O'Shea, J. (2014).** Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. The Johns Hopkins University Press.

[12] **Crawford, C., & Cribb, J. (2012).** Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).

[13] **Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T. (2010).** Psychologie van de levenskunst. Uitgeverij Boom.

[14] **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.
2. Motievenreflectie. (Wat wil ik?) Dit betekent dat je verband kunt leggen tussen eerdere 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 en zelfsturing is afhankelijk van hoe dat jaar wordt ingevuld. Reizen is vaak goed voor je zelfstandigheid, maar je hoeft niet per se naar het buitenland om meer zelf te gaan doen. En hoe je reist maakt natuurlijk verschil: kies je voor een geheel georganiseerde reis, of regel je veel zelf?

Samen met prof. dr. Marinka Kuijpers schreef ik een gratis e-gids voor ouders en onderwijsprofessionals die hun kind of leerling willen begeleiden bij het ontwikkelen van de loopbaancompetenties (leestijd +/- 20 minuten).

Studievaardigheden

Op school leer je studievaardigheden die je nodig hebt in het hoger onderwijs, zoals plannen, analyseren en samenvatten. Hbo's en universiteiten geven hiervoor ook workshops, omdat veel studenten hiermee nog moeite hebben.

In een tussenjaar kun je eventueel ook aan werken aan je studievaardigheden. Vrije Universiteit Amsterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam, Maastricht University en Tilburg University geven online kennisclips en opdrachten om hiermee aan de slag te gaan. Vind je dit niet leuk? Misschien is dit beter dan je vervelen. En dit kan straks studeren makkelijker maken, en daardoor leuker.

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 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 hbo's hebben studentenpsychologen in dienst 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 een 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).

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

De kosten van een tussenjaar zijn afhankelijk van hoe je het invult. Je kunt er ook geld aan overhouden. Studeren kost sowieso geld. De overheid probeert dit voor iedereen mogelijk te maken door studiefinanciering te geven.

Studievertraging kost geld. En veel studenten hebben over geld stress. 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 hebt recht op studiefinanciering als je voor je 30e jaar start met een studie aan hbo of universiteit.

Ik hoor steeds vaker dat scholieren een tussenjaar overwegen omdat ze eerst willen werken en sparen om te kunnen gaan studeren. Als dit stress vermindert, kan dit 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 ouders helpen beperken door de geldkraan dichtdraaien, en eventueel kost en inwoning te laten betalen. Dan merk je hoeveel geld je nodig hebt om zelfstandig te kunnen leven.

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?

Val je niet meer onder de leerplicht, dan is de keuze om wel of niet te gaan studeren aan jou.

Mijn advies voor als je twijfelt over een tussenjaar: 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.

Volgens mij is het slim om te starten met studeren als je al deze 3 punten kunt afvinken:

- ✓ Je hebt een heleboel studies bekeken.
- ✓ Je hebt een studie gevonden die je interessant vindt, je hebt je hierin goed verdiept en denkt dat deze bij jou past.
- ✓ Je hebt echt zin hebt om hiermee te starten!

Heb je nog niet al deze vinkjes? Bekijk dan hoe je ze kunt verzamelen in een tussenjaar, wat jij nog meer kunt doen om in dat jaar jouw kans op een fijne (studie)loopbaan te versterken, en hoe je dat jaar ook zo fijn mogelijk kunt invullen. De beste invulling van een tussenjaar is voor iedereen anders. Gebruik daarvoor dit stappenplan voor een waardevol tussenjaar.