



UMC Utrecht

Tips voor studenten tijdens coronatijd

Opgesteld door docenten en coaches van de opleidingen geneeskunde en BMW, UMC Utrecht

Maart 2020



Thema's

Thuis studeren

- Praktische tips voor thuiswerken
- Hoe motiveer je jezelf?
- Tips om uitstelgedrag te voorkomen

Omgaan met onzekerheid tijdens deze corona tijd

Hoe contact houden met andere studenten?



UMC Utrecht

Thuis studeren



Praktische tips voor thuiswerken (1)

- Probeer zo goed mogelijk met een vast dagritme te werken
- Sta het liefst van maandag t/m vrijdag op een vast tijdstip op
- Zorg voor een prettige werkplek (voldoende licht, voldoende ruimte) en gebruik die plek ook alleen om te werken. Doe andere activiteiten elders in huis.
- Maak afspraken met je huisgenoten/familie/vrienden wanneer je aan het werk bent en wanneer je tijd hebt voor andere dingen

Praktische tips voor thuiswerken (2)

- Maak een uitvoerbaar en haalbaar weekschema, maak daarin duidelijk onderscheid tussen werk/studie en privé (zie verder in deze PowerPoint)
- Leg tijdens het studeren je telefoon op een andere plek, zodat je zo min mogelijk uit je concentratie wordt gehaald.
- Ga als mogelijk iedere dag even naar buiten (houd je natuurlijk wel aan de richtlijnen van het RIVM!)
- Doe elke dag iets om te ontspannen, plan daar ook bewust tijd voor

Als je veel thuis werkt en niet meer dagelijks naar de universiteit gaat, is het extra belangrijk om te weten hoe je jezelf kunt motiveren om te studeren

Bedenk:

- Waarom wil je graag deze studie doen? Schrijf dat nog eens voor jezelf op
- Welk doel wil je bereiken door nu aan je studie te werken?

Voorbeelden hoe je jezelf kunt motiveren

- Het zelf inplannen van een haalbaar en uitvoerbaar weekschema voor je studiewerk
- Via whatsapp video of skype uitwisseling met je medestudenten, zowel studie inhoudelijk als persoonlijk. Waar werken jullie met z'n allen naartoe?
- Aan het einde van de week stilstaan bij je eigen voortgang en inzet; welke nieuwe dingen heb je geleerd en welke vooruitgang heb je gemaakt (en je daarna extrinsiek belonen).

Tips bij uitstelgedrag:

- Kies één taak die je die dag echt wilt uitvoeren en begin er 's ochtends direct mee; geef jezelf geen tijd om eerst wat anders te doen
- Knip een taak op in hele kleine stukjes. Bijvoorbeeld: alleen de eerste paragraaf lezen, alleen de eerste twee zelfstudievragen maken
- Gebruik de pomodoro techniek (ook goed voor je concentratie!)

<https://fingerspitz.nl/blog/de-pomodoro-techniek-stel-je-uitstelgedrag-uit/>



Weekplanning

- Een weekplanning geeft je overzicht van **alles** wat jij van plan bent te gaan doen in een week.
- Ook als je normaal niet met een planning werkt, kan het heel erg helpen om houvast te bieden als je veel thuis werkt
- Als je een schema maakt, zie je jouw eigen weekplanning op papier (of in je agenda).
- Dit geeft vaak een beter inzicht in hoeveel tijd je beschikbaar hebt, dan wanneer je de planning alleen in je hoofd hebt zitten.



Kleuren (een voorbeeld)

Maak alle verplichtingen gedurende de week BLAUW.

Maak de tijden die niet gunstig zijn om in te studeren ROOD.

Maak alle uren dat je goed kunt studeren GROEN, dit is inclusief colleges. Zijn dit voldoende uren? Zo niet, pas dit aan!

Plan activiteiten niet te dicht op elkaar, maar bouw buffers in, maak deze ORANJE.

Geraadpleegde bron:

<https://student.uva.nl/ecb/content/az/studieadviseurs/studentbegeleiding/studieplanning/studieplanning.html>

Ochtend voorbeeld

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00						Boodschap	Uitslapen
10.00						boodschap	Uitslapen en ontbijt
11.00							
12.00	Whatsapp	Lunch	Whatsapp overleg				
13.00	Lunch						

Tips bij een weekplanning tijdens deze corona periode

- Geef aan welke studieactiviteiten je wilt uitvoeren en op welk moment.
- Houd rekening met 40 uren voor studeren per week.
- Plan alle activiteiten en tijdsbesteding in. Dus ook pauzes, eetmomenten, tijd met familie of huisgenoten, boodschappen, Netflix tijd, whatsapp tijd met vrienden, ontspanningsmomenten en rust. Plan ook tijd in voor onverwachte momenten.
- Wees je bewust dat het goed mogelijk is, dat je niet alles kunt doen wat je wilt. Maak dus keuzes.
- De meeste van ons maken een te positieve planning en raken teleurgesteld. Gebeurt dit ook bij jou? Pas je planning dan aan.

Geraadpleegde bron:

<https://student.uva.nl/ecb/content/az/studieadviseurs/studentbegeleiding/studieplanning/studieplanning.html>



UMC Utrecht

Omgaan met onzekerheid tijdens deze corona periode



- Tijdens deze corona tijd loopt er veel ineens anders dan je had voorzien.
- Veel onderwijs is digitaal geworden, sommige onderwijs wordt uitgesteld (bijv. stages) .
- Geplande activiteiten kunnen niet doorgaan (een vakantie die je had geboekt of een festival waar je naartoe wilde) of je weet nog niet of het kan doorgaan of hoe het verder gaat verlopen.
- Je maakt je mogelijk zorgen over je eigen gezondheid of de gezondheid van je familie en vrienden.

Omgaan met onzekerheid = omgaan met verlies van zekerheid

Hierbij kunnen wij als mensen allerlei emoties van ondervinden
Gevoelens van verdriet, angst, boosheid en onmacht.

Dit is normaal.

Onzekerheid geeft ons spanning en stress.

Wat helpt is:

- Deze emoties af en toe de ruimte geven
- Verbinding en ondersteuning van mensen om ons heen, hierdoor ervaren we minder stress
- Proberen onderscheid te maken tussen dingen waar je invloed op hebt en waar je geen invloed op hebt

Je emoties de ruimte geven

- Bespreek je zorgen, gedachten en gevoelens met de mensen om je heen
- Schrijf je zorgen, gedachten en gevoelens op

Maar blijf er ook niet te lang in hangen

- Zorg dat je het ook over leuke dingen hebt/aan leuke dingen denkt
- Wanneer je veel piekert, stel dan 1-2 keer per dag een 'piekerkwartier' in. Als je merkt dat je op andere momenten tijdens de dag aan het piekeren bent, spreek dan met jezelf af om dat uit te stellen tot je piekerkwartier
- Beperk hoe vaak je naar het nieuws kijkt. Doe dit bijvoorbeeld alleen een half uur 's ochtends en een half uur 's avonds

NB. Let op dat het nieuws van een betrouwbare bron komt.

Pas op voor fake news

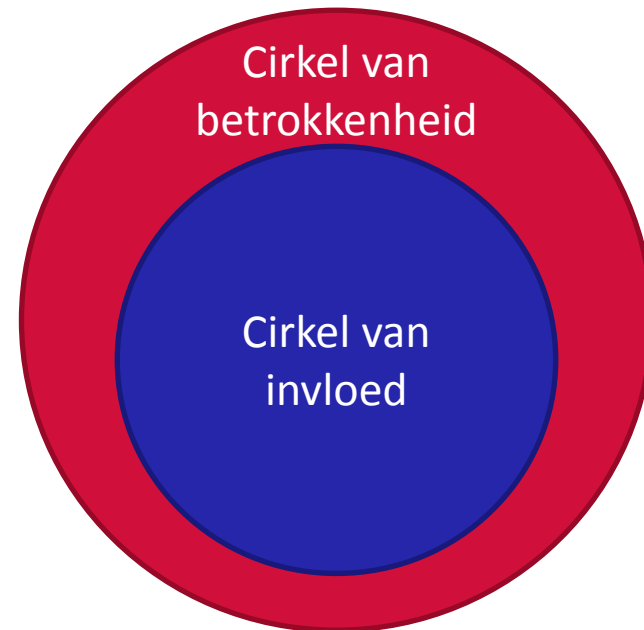


Bepaal waar jij invloed op hebt

Alle dingen waar je je zorgen over maakt, vallen volgens Stephen Covey, een Amerikaans organisatiepsycholoog, in de Circle of Concern: de **cirkel van betrokkenheid**.

Aan sommige zaken waar jij je druk over maakt kun je iets doen, maar aan lang niet alles. Binnen de Cirkel van betrokkenheid is de Circle of Influence, de **cirkel van invloed**. Die geeft het gebied aan waarin je iets kunt veranderen. Zie de figuur op de volgende slide.

Wanneer je cirkel van betrokkenheid veel groter is dan je cirkel van invloed, dus wanneer jij je druk maakt over veel zaken waaraan je niets kunt veranderen, ervaar je veel negatieve gevoelens, die je niet verder helpen. Probeer je betrokkenheid dus te houden bij de dingen waar je wel invloed op hebt.



Cirkel van invloed

Bron: De zeven eigenschappen van effectief leiderschap, Stephen R. Covey ; 2010, Business Contact

Zie voor een filmpje met uitleg ook: <https://www.behandelhulp.nl/cirkel-van-invloed/>

Bijvoorbeeld:

Je kunt je erg druk maken over 1) de gezondheid van de mensen om je heen, en 2) over tentamens die verplaatst worden naar een anders moment (cirkel van betrokkenheid)

Je kunt niet voorkomen dat 1) mensen ziek worden of 2) dat tentamens verplaatst worden

Je kunt wel (cirkel van invloed) zelf 1) de maatregelen van het RIVM goed opvolgen om je familie en vrienden te beschermen, en 2) nu alvast een overzicht van de lesstof maken voor de tentamens die verplaatst zijn, en je zo goed mogelijk richten op het studiewerk dat je wel kunt doen



UMC Utrecht

Hoe contact houden met andere studenten?



Met elkaar digitaal verbinden en ondersteunen

Zoek elkaar op via digitaal socializen:

- Vertel wat je meemaakt en waar je mee zit
- Luister naar de ander
- Kijk wat je voor een ander kan betekenen
- Bespreek ook de leuke en mooie dingen die je meemaakt

Samen maken we deze corona periode door, die tijdelijk is en ook weer voorbij gaat.

Bedenk dat in deze corona tijd veel mensen zijn die een ander graag willen helpen, net zoals jij zelf voor een ander wil klaarstaan.

Durf een oproepje te doen bij je werkgroepsgenoten dat je het leuk zou vinden om iets digitaal af te spreken. Of vraag of jij iets voor anderen kunt betekenen.

Voorbeelden digitaal socializen

- Plan een dagelijks “koffie” momentje met je werkgroepgenoten via bijvoorbeeld Zoom (<https://zoom.us/>)
- Houd contact via whatsapp of facebook groepen
- Spreek af om met medestudenten ‘samen’ aan opdrachten te werken, bijvoorbeeld door op een bepaald tijdstip af te spreken en elkaar vragen over de lesstof te stellen





UMC Utrecht

Waar kun je terecht? Meer informatie?



Voor praktische vragen kun je terecht bij STIP

Voor meer persoonlijke vragen kun je je ook wenden tot bijvoorbeeld je tutor

Of als je contact wilt, bekijk de mogelijkheden

<https://students.uu.nl/gnk/geneeskunde-b/praktische-zaken/begeleiding-en-advies> (bachelor)

Of

<https://students.uu.nl/gnk/geneeskunde-m/begeleiding-en-advies> (master)

Voor meer tips (vanuit de UU) zie ook

<https://students.uu.nl/naast-de-studie/tips-in-tijden-van-corona>



Verder lezen

- Adviezen WHO voor psychisch welbevinden
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Website Mind (psychische gezondheid)
<https://wijzijnmind.nl/>
- Anti-piekertips <https://www.behandelhulp.nl/wp-content/uploads/2019/03/Anti-piekertips.pdf>
- Meer over piekerkwartier
https://mneme.psy.vu.nl/stophetgetob/week_1/dag_1_het_begin.html
- Mindfulness meditaties <https://gerschurink.nl/audio.php>



Deze informatie is tot stand gekomen dankzij de bijdragen van:

Sjoukje van den Broek

Maaïke Kok

Marte Otter

Kirsten Reuchlin

Simone Schut

Marian Wolters



UMC Utrecht