Levensvaardigheden studenten



Honoursstudenten

Eline Scheper

Bram de Ruiter

Eva van der Salm

Trix Kuijken

Onder begeleiding van het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding

Carolien Gravesteijn en Daphne Petterson

Inhoud

Inleiding 3

Hogeschool Leiden 3

Studiesucces 3

De levensvaardigheden 4

Het project Levensvaardigheden 5

Doelgroep 5

Doel 5

Methode 6

Werving 6

Onderzoeksvraag en subvragen 6

Levensvaardigheden 7

Focusgroepen 8

Thema’s 9

Analyse 10

Resultaten 11

Deelnemers 11

Geslacht 11

Leeftijd 12

Opleidingen 12

Studiejaar 13

Levensvaardigheden 13

Thema’s 14

Behoeften studenten 16

Conclusie 17

Aanbevelingen 18

Discussie 18

Literatuurlijst 20

Bijlagen 20

# Inleiding

Waarom is het van belang dat er gekeken wordt naar de levensvaardigheden van adolescenten/jong volwassenen? Volgens de Hersenstichting (z.d.) zijn de hersenen van een mens tot het 25ste levensjaar actief in ontwikkeling. Daarbij is het van belang om te weten dat niet alle hersengebieden zich gelijktijdig ontwikkelen. Zo zijn de emotionele hersengebieden eerder ontwikkeld dan de rationele hersengebieden. Niet gek dus dat er meer aandacht zou moeten zijn voor de ontwikkeling van levensvaardigheden van studenten, want de hersenen zijn nog volop in ontwikkeling! In dit onderzoeksrapport wordt er antwoord gegeven op de vragen: Wat vinden studenten lastige situaties? Welke levensvaardigheden kunnen zij goed toepassen in hun (studenten)leven en welke juist niet? En welke levensvaardigheden zouden ze nog graag willen ontwikkelen?

### Hogeschool Leiden

Dit onderzoek is voortgekomen vanuit de beloftes die Hogeschool Leiden zich ten doel heeft gesteld in de periode van ’17 – ’22. Hogeschool Leiden wil bereiken dat zij goed georganiseerd is en wil de studenten een plek bieden waar zij actief en voltijd kunnen studeren. Daarnaast wil de hogeschool de studenten ter voorbereiding op het werkveld actief betrekken in het beroepsonderwijs. De beloftes van Hogeschool Leiden zijn voor het Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding aanleiding om zich bezig te houden met de levensvaardigheden van studenten. Door middel van dit project wordt bijgedragen aan diverse beloftes: we leren de studenten kennen en de studenten krijgen zowel op professioneel als persoonlijk vlak de ruimte om zich te ontwikkelen (Petterson, e.a., 2018).

### Studiesucces

Het studiesucces van hbo-studenten daalt. Uit onderzoek is gebleken dat het percentage studenten dat binnen vijf jaar hun diploma haalt, de afgelopen tien jaar gedaald is van 67% naar 57% (Petterson, e.a., 2018). Dit geldt ook voor de Hogeschool Leiden. Bovendien haken veel eerstejaarsstudenten af: ongeveer 40% in het studiejaar ’14-’15 op Hogeschool Leiden.

Elke student heeft een andere achtergrond, een ander gezinsleven en tijdens zijn of haar leven verschillende ervaringen opgedaan. Er kunnen zich factoren voordoen die studenten beïnvloeden en die niet te veranderen zijn, zoals erfelijkheid, vooropleiding van de student en inkomens- en opleidingsniveau van de ouders. Daarnaast is er een aantal factoren dat juist wel te beïnvloeden is tijdens de studie, zoals motivatie, aanpassingsvermogen, vaardigheden ten aanzien van samenwerken, doorzettingsvermogen, leerhouding en mentale gezondheid. Met name op het laatste gebied ervaren studenten tegenwoordig steeds meer problemen. Steeds meer studenten kampen met een hogere mate van stress, depressieve gevoelens en een verhoogd risico op een burn-out (Petterson, e.a., 2018).

Investeren in de mentale gezondheid van studenten levert niet alleen een bijdrage aan de persoonlijke ontwikkeling van studenten. Door investeringen te doen in de mentale gezondheid van de studenten studeren zij ook effectiever. Op het moment dat studenten beter leren omgaan met emoties, spanningen, het zoeken van sociale steun en omgaan met stress, kunnen zij betere studieresultaten laten zien (Petterson, e.a., 2018).

### De levensvaardigheden

Door in het onderwijs preventief in te zetten op levensvaardigheden wordt bijgedragen aan het vermogen van studenten om met de dagelijkse taken en uitdagingen in hun (studenten)leven om te gaan. Hierdoor kunnen zij het studiesucces verhogen. Het project levensvaardigheden draait om een vijftal clusters van levensvaardigheden, waarvan zeker is dat deze bijdragen aan het studiesucces (Petterson, e.a., 2018). De levensvaardigheden zijn psychosociale vaardigheden die nodig zijn om met uitdagingen in het alledaagse leven om te kunnen gaan.

CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) doet onderzoek naar levens- en leervaardigheden. Uit deze onderzoeken is gebleken dat het bevorderen van levensvaardigheden op korte en lange termijn een bijdrage levert aan het studiesucces van studenten en hun psychosociale vermogen. De levensvaardigheden die bij dit project centraal staan, zijn zelfbewustzijn, zelfmanagement, sociaal bewustzijn, relatievaardigheden en verantwoordelijke besluitvorming (Petterson, e.a., 2018).

Vanuit het lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding hebben Daphne Petterson en Carolien Gravesteijn het thema ‘Levensvaardigheden in onderwijs en opvoeding’ ingebracht. Dit willen zij vormgeven aan de hand van drie deelprojecten:

* Een bijdrage leveren aan het versterken van levensvaardigheden van (jonge) kinderen door het vergroten van kennis en vaardigheden van (beroeps)opvoeders, zoals ouders en leraren.
* Een bijdrage leveren aan het versterken van levensvaardigheden van adolescenten en (beroeps)opvoeders.
* Een bijdrage leveren aan het versterken van levensvaardigheden van hbo-studenten en betrokkenheid van opvoeders door het professionaliseren van hbo-docenten.

In dit verslag staan de resultaten van de gesprekken die gevoerd zijn met studenten. Aan hen is gevraagd hoe het met ze gaat en waar zij tegenaan lopen. De resultaten van dit onderzoek zullen geanalyseerd worden om zo uiteindelijk een gesprekstechniek te kunnen ontwikkelen. De gesprekstechniek is er voor studenten en docenten, met als doel de levensvaardigheden van studenten te versterken, en zo hun studiesucces en welbevinden te bevorderen. Het uiteindelijke doel is om een digitaal en toegankelijk aanbod vorm te kunnen geven. Hierbij wordt rekening gehouden met de manier van leren en leven van studenten. Het kan eenvoudig worden toegepast door docenten.

Eerst zal er dieper worden ingegaan op de levensvaardigheden, de focusgroepen die gebruikt zijn om de student beter te leren kennen en de werving van de studenten die hebben meegedaan aan het onderzoek. Daarna zullen de resultaten worden toegelicht. Er is onder andere gebruik gemaakt van cirkeldiagrammen om inzichtelijk te maken welke studenten hebben geparticipeerd. Als laatste wordt er een toelichting gegeven op de behoeften vanuit de student en welke levensvaardigheden en thema’s het meeste voorkomen.

# Het project Levensvaardigheden

Dit project Levensvaardigheden is gebaseerd op een eerder ontworpen programma van het Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding voor opvoeders van kinderen ouder dan 2 jaar. Binnen dat programma gaat het over de levensvaardigheden van ouders. Op basis van gestructureerde interviews is onderzocht wat ouders belangrijk vinden en welke levensvaardigheden zij verder wilden ontwikkelen. Tijdens deze interviews hebben ouders een lastige situatie toegelicht en daar vervolgens levensvaardigheden aan gekoppeld. Aan de hand van het 4G-schema (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedragsreactie) werd dit geanalyseerd en besproken. Binnen dit levensvaardigheden-project zijn aspecten van het gestructureerde interview toegepast tijdens de focusgroepen waarin de studenten werden geïnterviewd.

Studenten worstelen met het in de lucht houden van alle ballen die onderdeel uitmaken van hun (studenten)leven. Naast hun studie werken studenten veel, ze hebben een druk sociaal leven en zijn constant bezig met sociale media. Ook worden zij doorgaans gezien en benaderd als volwassenen, terwijl uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat zij nog ondersteuning nodig hebben bij het gemotiveerd blijven en doorzetten na de zoveelste herkansing of tegenslag. Studenten zijn nog onvoldoende in staat impulsen te controleren en te plannen, omdat hun prefrontale cortex nog onvolledig ontwikkeld is. Dit alles heeft nadelige gevolgen voor het studiesucces van studenten. Als studenten adequaat leren omgaan met spanningen, in staat zijn om sociale steun te zoeken en stress te managen, laten zij betere studieresultaten zien, vallen er minder studenten uit en zal het welbevinden van studenten hoger zijn.

## Doelgroep

De doelgroep voor dit project zijn studenten van 18 tot ongeveer 28 jaar. Binnen de sociale psychologie worden jongeren tot het 25ste levensjaar ook wel adolescenten genoemd. Daarna zijn ze volwassen en volledig ontwikkeld. Adolescenten zitten binnen de cognitieve ontwikkeling in het (post)formele stadium. Volgens ontwikkelingspsycholoog Labouvie-Vief (2006; 2009) staat in dit stadium het postformeel denken centraal, waarbij adolescenten in moeilijke situaties een relativerende probleemoplossende manier toepassen. Afhankelijk van de mate waarin een adolescent ontwikkeld is, wordt er niet meer in zwart-wit (logica) gedacht maar in grijstinten, waarbij er rekening wordt gehouden met de druk van de werkelijkheid. Alle aspecten van een situatie worden afgewogen tegen eigen opvattingen en waarden. Er wordt geen rekening gehouden met wat goede en foute oplossingen voor problemen zijn. Bij het beantwoorden van complexe vragen hebben adolescenten soms niet genoeg aan alleen feiten (Feldman, 2015).

## Doel

Het doel van het project Levensvaardigheden is het ontwikkelen van een bepaald aanbod voor studenten, docenten en decanen, waarmee er op effectieve wijze gewerkt kan worden aan de levensvaardigheden die nodig zijn in het leven van studenten. Het gewenste gevolg hiervan is dat er betere studieresultaten behaald gaan worden, de hogeschool een positiever leef- en leerklimaat krijgt en studenten in staat zijn sociale steun te zoeken en stress te kunnen managen. Het aanbod zal digitaal te vinden zijn. Een digitaal aanbod is toegankelijk, sluit aan bij de manier van leren en leven van de studenten, kan makkelijk worden toegepast door docenten en studieloopbaan-docenten (SLB) en kan sneller en beter worden aangepast. Door de behoeften van studenten en docenten te onderzoeken kan de hogeschool een beter beeld krijgen over wat voor aanbod digitaal past en gewenst is en waar rekening mee moet worden gehouden. Ook leert de hogeschool de studenten beter kennen.

## Methode

Een focusgroep is een gespreksgroep waarin de deelnemers een probleem of vraag bespreken. Het biedt de kans om meerdere mensen op hetzelfde tijdstip te spreken en om bijvoorbeeld verdiepingsvragen te stellen over onderwerpen die tijdens het gesprek naar voren komen. Bovendien kunnen tijdens een groepsgesprek andere aspecten van moeilijke situaties naar voren komen. Deze aspecten zouden bij een individueel gesprek mogelijk niet naar voren zijn gekomen. Zo inspireert een groep het individu (Baarda, 2014) Tijdens de focusgroepen zullen steeds twee gespreksleiders aanwezig zijn. Die stellen vragen aan de hand van semigestructureerde interviews. Deze interviews worden gevoerd aan de hand van een topiclijst (zie bijlage).

Alle focusgroepen zullen worden opgenomen met een videocamera, zodat ze later kunnen worden teruggekeken om te analyseren. De beelden worden getranscribeerd en gelabeld aan de hand van topics. Deze topics zijn onderwerpen die terugkeren tijdens de interviews. Deze zijn belangrijk om mee te nemen tijdens dit onderzoek. Uiteindelijk worden alle labels in Excel verwerkt, zodat duidelijk wordt hoe vaak topics van belang waren in de situaties van de respondenten.

## Werving

Om respondenten te werven moesten er verscheidene zaken geregeld worden. Afdeling Marketing & Communicatie speelde hierbij een assisterende rol. Om de studenten van Hogeschool Leiden zo goed mogelijk te bereiken, werden er verschillende middelen ingezet om het project te promoten. Hieronder vielen een flyer met daarop een korte omschrijving van het project en informatie hoe de studenten zich konden inschrijven voor de focusgroepen. Deze flyer werd verspreid binnen de hogeschool en waar nodig mondeling toegelicht aan de studenten. Om het bereik nog groter te maken, werden er ook digitale middelen ingezet. De studenten van Hogeschool Leiden hebben een e-mail ontvangen met daarin informatie over het project en een inschrijfknop voor de focusgroepen. Hetzelfde bericht is op het intranet geplaatst. Om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van studenten op de hogeschool werd er geworven onder studenten van elke jaargang, van alle leeftijden en van elke studierichting. Hiermee is er beoogd te onderzoeken of er verschil zat in het toepassen van de levensvaardigheden tussen studenten van verschillende leeftijden, studierichtingen of jaarlagen.

## Onderzoeksvraag en subvragen

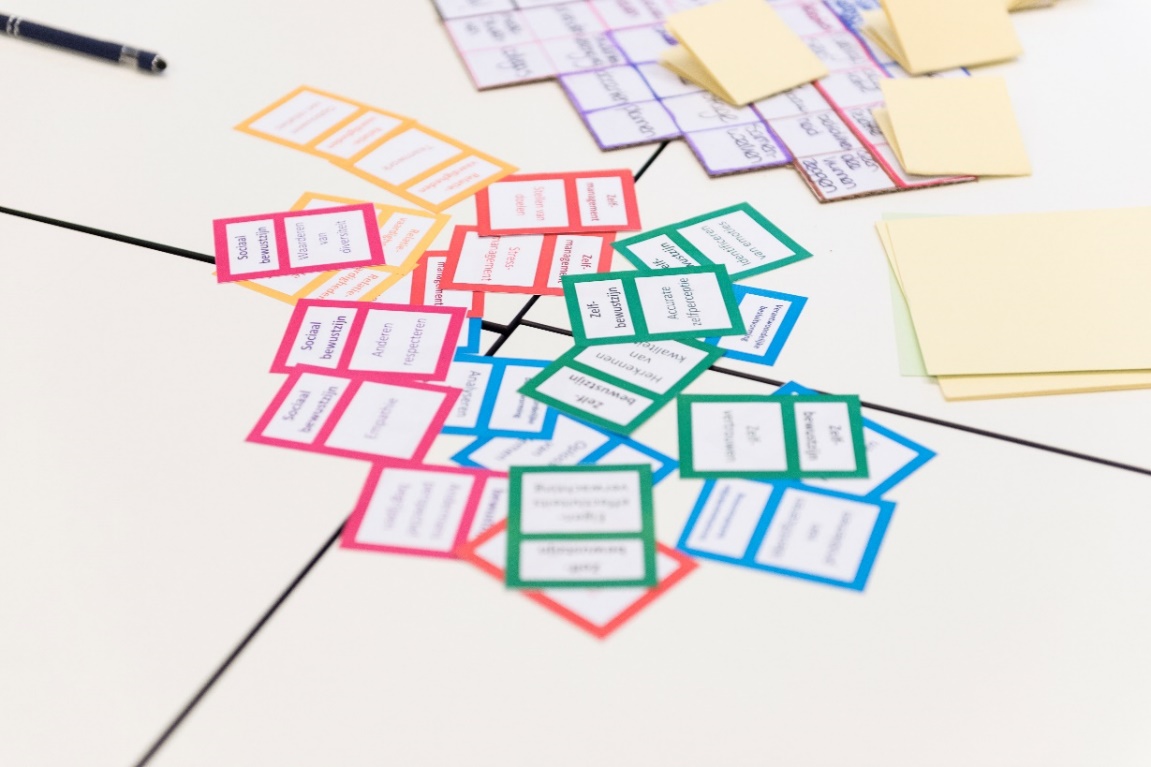
Hoe passen studenten van Hogeschool Leiden van 18 tot 28 jaar levensvaardigheden toe, tijdens hun studie- studententijd met betrekking tot moeilijke situaties?

* Welke situaties ondervinden studenten als moeilijk?
* Welke levensvaardigheden passen studenten goed toe in hun studie- en studentenleven?
* Welke levensvaardigheden passen studenten niet goed toe in hun studie- studentenleven?
* Welke levensvaardigheden willen studenten verder ontwikkelen omtrent hun moeilijke situatie?
* Op welke leefgebieden ervaren studenten de meeste problemen?

## Levensvaardigheden

De psychosociale vaardigheden die in het project Levensvaardigheden centraal staan zijn uitgekozen vanwege de mate waarin ze voorkomen in het leven van studenten en de mate waarin ze van invloed zijn op studiesucces en welbevinden (Petterson, e.a. 2018). Het bevorderen van de vaardigheden kan een positieve bijdrage leveren, zowel op individueel niveau als in het creëren van een kansrijke, veilige en gezonde leer- en leefomgeving binnen scholen (Petterson, e.a. 2018). Op individueel niveau dragen de levensvaardigheden bij aan het omgaan met uitdagingen in het dagelijks leven. Uit onderzoek is gebleken dat het aanleren van de vaardigheden door middel van kort durende interventies na 3,5 jaar nog steeds positieve effecten laat zien. Dit effect is ook zichtbaar op het gebied van studiesucces, pro-sociaal gedrag, het verminderen van probleemgedrag en drugsgebruik. Daarnaast is het betrekken van de ouders bij school belangrijk. Studenten zouden dan minder snel met hun studie stoppen en betere studieresultaten halen (Petterson, 2018). De levensvaardigheden waar het om gaat staan hieronder beschreven.

* **Zelfbewustzijn**: het nauwkeurig kunnen identificeren van (eigen) emoties, het hebben van een nauwkeurig zelfbeeld (accurate zelfperceptie), herkennen van kwaliteiten, zelfvertrouwen en het zelfvertrouwen hebben in de eigen bekwaamheid om succesvol invloed uit te oefenen op de omgeving (eigen effectiviteitverwachtingen).
* **Zelfmanagement**: het kunnen beheersen van impulsen, stressmanagement, het vermogen om te doen wat je moet doen (discipline), jezelf kunnen aanzetten tot taken (motivatie), stellen van doelen en organisatievaardigheden.
* **Sociaal bewustzijn**: inleven in andermans gevoelens, meningen of ideeën (empathie), andermans perspectief begrijpen, het kunnen herkennen en waarderen van verschillen tussen personen (waarderen van diversiteit) en anderen respecteren.
* **Relatievaardigheden**: communiceren, betrokken kunnen zijn bij de belangen van iemand of iets in de maatschappij (sociale verbondenheid), opbouwen en onderhouden van relaties en bijdragen aan een gezamenlijk resultaat door optimale afstemming tussen eigen kwaliteiten en belangen van jezelf en de groep of de ander (samenwerken).
* **Verantwoordelijke besluitvorming**: herkennen van problemen (identificeren van problemen), het onderzoeken van problemen (analyseren van situaties), oplossen van problemen, evalueren, reflecteren en handelen op basis van wat goed en slecht is (ethische verantwoordelijkheid).



## Focusgroepen

Met deze kwalitatieve onderzoeksmethode (Baarda, 2014) is het doel om in groepen van minimaal drie tot maximaal acht studenten met elkaar in gesprek gaan. De gesprekken gaan over levensvaardigheden en de moeilijke situaties die de studenten tegenkomen. Het Lectoraat Ouderschap & Ouderbegeleiding wil een spel ontwikkelen dat als digitaal aanbod gepresenteerd kan worden. Voor de focusgroepen is er gekozen om in plaats van een spel een gesprekstechniek in te zetten waarbij de materialen van papier gemaakt zijn. Randvoorwaarden voor de focusgroepen en voor de gesprekstechniek zijn: een veilige omgeving creëren, het uitspreken van waardering voor het delen, de informatie die binnen de groep besproken wordt niet delen met mensen buiten de groep.

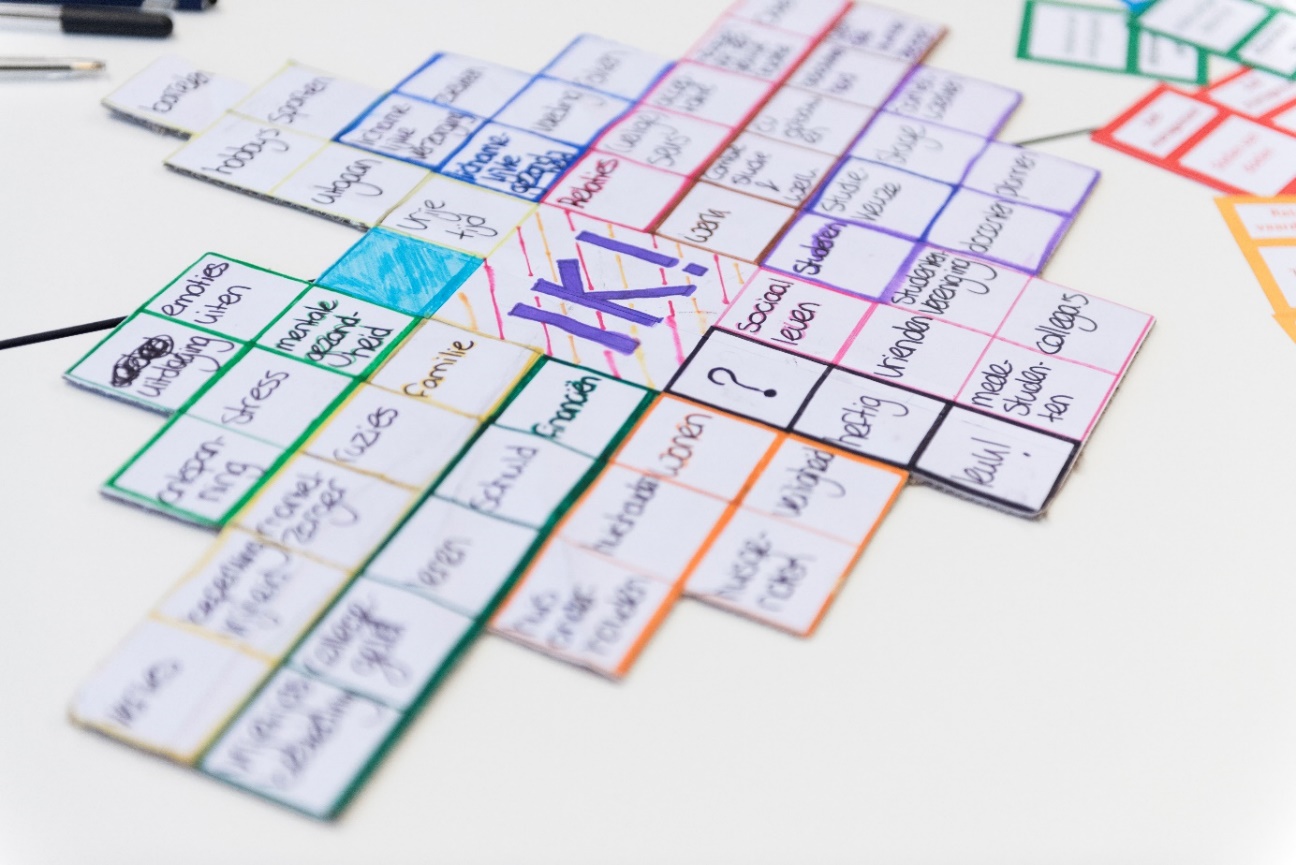
Het programma van de focusgroepen ziet er als volgt uit:

* Eerst stellen de gespreksleiders zich aan de groep voor. Daarna wordt de werkwijze van de gesprekstechniek en het doel uitgelegd. Vervolgens maken de gespreksleiders duidelijk wat er van elke deelnemer wordt verwacht.
* Om een voorbeeld te geven en om zichzelf kwetsbaar naar de groep op te stellen, geven de gespreksleiders een voorbeeld van een moeilijke situatie die op dat moment in hun leven speelt of die zij recent hebben meegemaakt. De situatie mag over alles gaan, maar het moet wel een sociale en/of emotionele situatie zijn.
* Nadat de voorbeelden zijn gegeven en er geen vragen meer zijn vanuit de deelnemers, wordt de deelnemers gevraagd om een eigen moeilijke sociale en/of emotionele situatie op te schrijven. De deelnemers schrijven hun naam op het kaartje.
* Als alle deelnemers klaar zijn gaan alle kaartjes op een stapel. De deelnemer rechts van de gespreksleider pakt een kaartje en geeft dit aan de persoon van wie de naam op het kaartje staat. De beurt gaat naar die persoon en hij kan beginnen met het vertellen van de situatie die hij heeft opgeschreven. Tijdens het vertellen mogen er geen vragen van anderen worden gesteld, omdat het van belang is dat diegene die vertelt, op dat moment de aandacht en het luisterend oor krijgt.
* Nadat de deelnemer zijn verhaal heeft verteld, is er ruimte om bijvoorbeeld eerst een stilte te laten vallen, het verhaal samen te vatten en er dan vervolgens op door te vragen. Ook de deelnemers stellen vragen. Voor de gespreksleider moet een aantal punten bij het doorvragen op de situatie naar voren komen. Dit zijn:
  + Het gevoel wat de deelnemer toen voelde
  + Welke gedachten hij bij de situatie en over zichzelf heeft
  + Hoe had de situatie wenselijk kunnen zijn voor de deelnemer? Wat zou hij anders hebben gedaan?
  + Welk concreet gedrag heeft hij laten zien en wat was zijn reden daarvoor?
  + Komen dit gedrag en deze gedachten vaker terug in andere situaties?
  + Wie waren er allemaal bij betrokken? Wie had erbij betrokken moeten zijn? Van wie had de deelnemer het liefst hulp gewild? Wat zijn de rollen van alle betrokkenen?
  + Wat ging eraan vooraf?
  + Wat heb je meegekregen vanuit je opvoeding?
* Niet alle punten hoeven tijdens het doorvragen specifiek te worden uitgevraagd. Het kan zo zijn dat de deelnemer er in zijn verhaal al over verteld heeft of dat het niet relevant is. Wel wordt doorgevraagd op de vaardigheden van de student en de denkbeelden die hij heeft.
* Op het moment dat de situatie helder is en er geen vragen meer zijn, worden de levensvaardigheden-kaartjes ingezet. De deelnemer die over zichzelf heeft verteld kiest drie kaarten met levensvaardigheden: één kaartje met een levensvaardigheid die niet goed ging, één kaartje met een levensvaardigheid die wel goed ging en één met een levensvaardigheid die de deelnemer in die situatie had willen toepassen of had willen ontwikkelen. Daarna licht de deelnemer zijn keuze toe.
* Vervolgens koppelt de deelnemer zijn situatie aan een thema op het bord en licht zijn keuze toe.
* De volgende stap is dat de andere deelnemers aanvullende informatie geven door aan te geven welke vaardigheden (maximaal drie) zij tijdens het verhaal van de deelnemer nog meer hebben gehoord. Ze hebben de vrije keuze om een levensvaardigheid te kiezen op het gebied van wat wel goed ging, niet goed ging en nog te ontwikkelen is. Degene die de levensvaardigheid voor de deelnemer uitkiest, licht toe waarom hij die vindt terugkomen in de situatie.
* Dan wordt de deelnemer bedankt voor het delen en het volgende kaartje wordt getrokken. Dit wordt gedaan door degene die net zijn verhaal heeft verteld. Hij geeft als het ware zijn beurt door.

## Thema’s

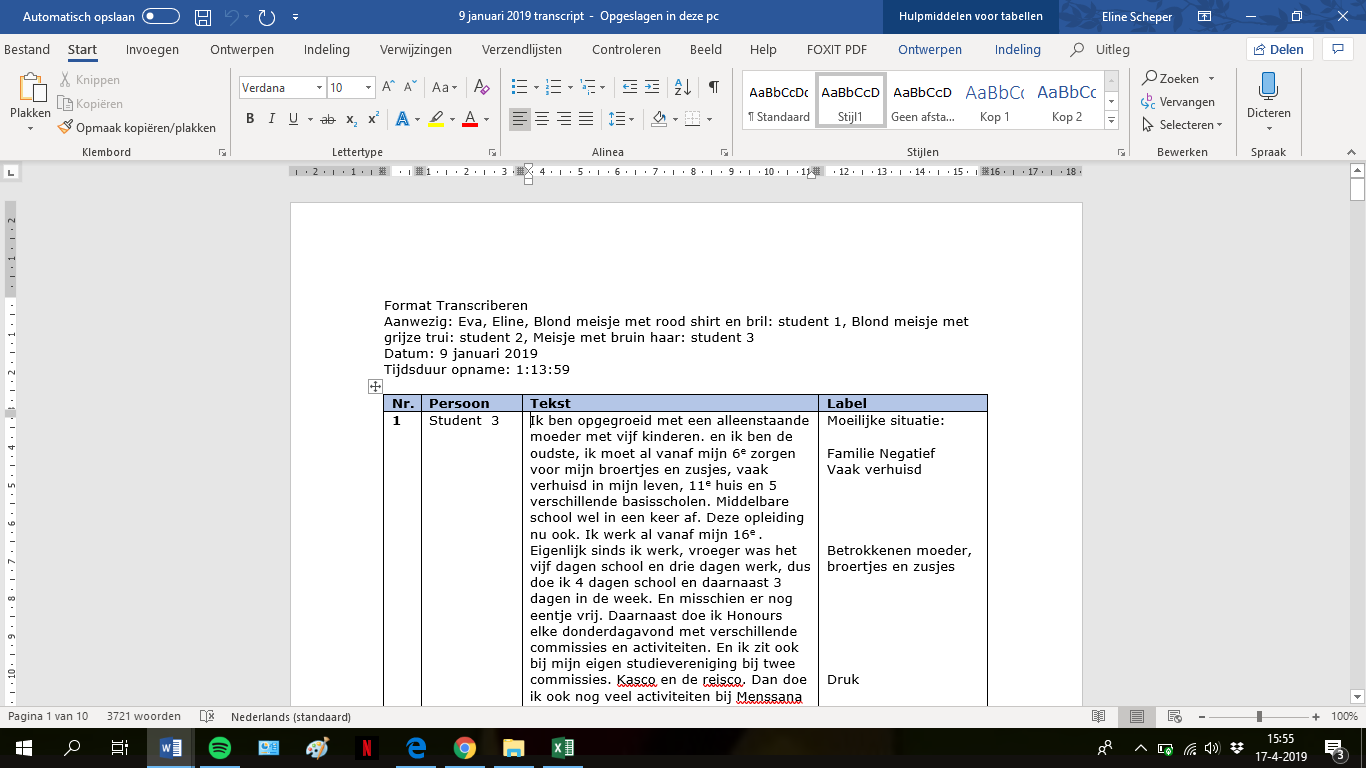
Om een duidelijk beeld te krijgen van de levensgebieden waarop de studenten de meeste problemen ervaren, is er een speelbord gemaakt. Dit speelbord bestaat uit twaalf thema’s die in het studentenleven het meest voorkomen. De thema’s en de voorbeelden zijn tot stand gekomen na gesprekken met studenten. Om een indruk te geven van de thema’s bevat het speelbord per thema vier à vijf voorbeelden:

* Vrije tijd: uitgaan, hobby’s, sporten, borrelen.
* Lichamelijke gezondheid: ziekten, voeding, roken, lichamelijke verzorging (hygiëne).
* Relaties: (veilige) seks, acceptatie, het hebben van een veilige relatie, daten.
* Werk: combinatie werk en studie, CV opbouwen, betrokkenheid, geen ‘nee’ kunnen zeggen.
* Studeren: studiekeuze, stage, samenwerken, docenten, plannen.
* Sociaal leven: vrienden, studie/studentenvereniging, collega’s, medestudenten.
* Levensgebeurtenissen: heftig, leuk.
* Wonen: huishouden, veiligheid, huisgenoten, huis onderhouden.
* Financiën: schuld, lenen, collegegeld, vrijetijdsbesteding.
* Familie: ruzies, mantelzorger, beperking vrijheid, verlies.
* Mentale gezondheid: emoties uiten, stress, uitdaging, ontspanning.

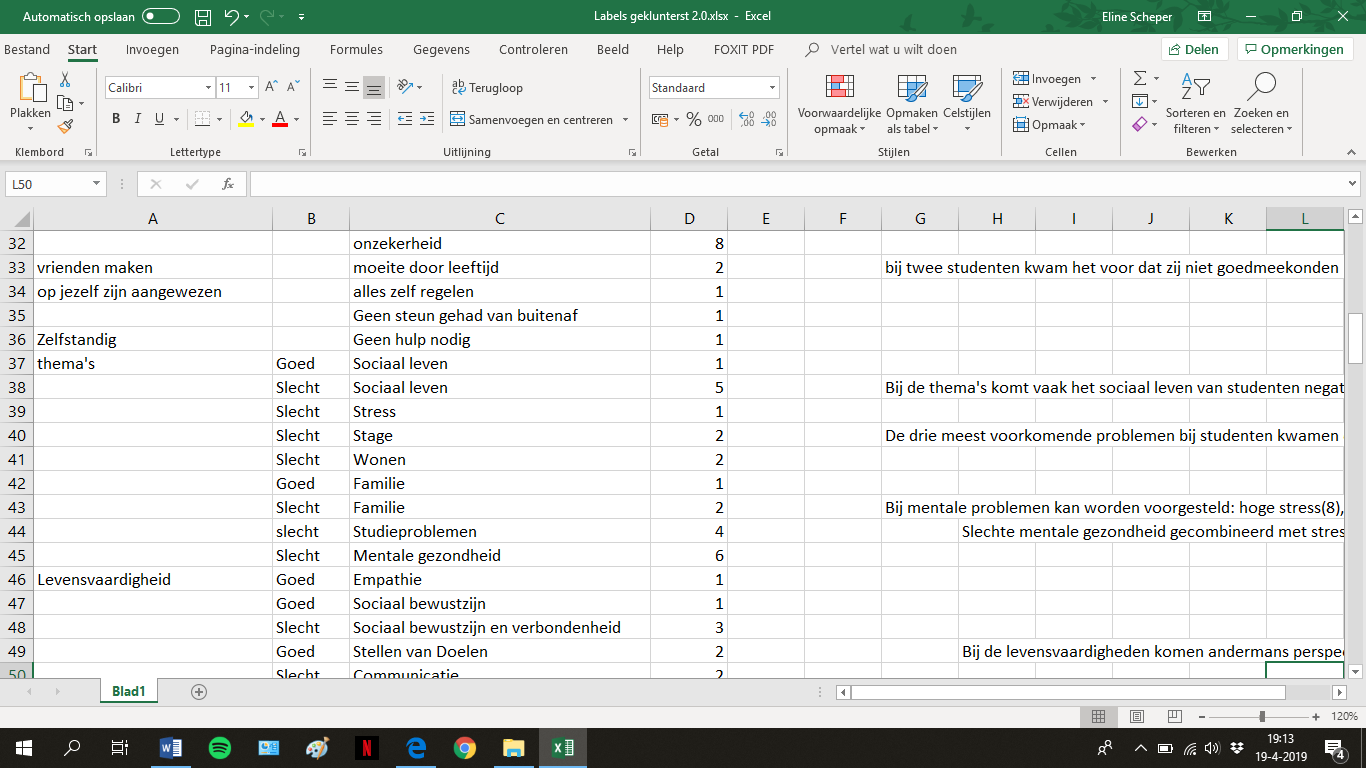


# Analyse

De gesprekken met de deelnemers zijn met een camera opgenomen. Aan de hand van de camerabeelden zijn alle interviews getranscribeerd en geanalyseerd. Bij het analyseren is gebruik gemaakt van een topiclijst (zie bijlage). In onderstaande tabel wordt getoond hoe het transcript eruit ziet. Omwille van de privacy zijn de deelnemers beschreven aan de hand van kleding- en haarkenmerken. Om elke situatie te koppelen aan de juiste student, zijn de studenten vervolgens genummerd. Bij ‘Tekst’ in de onderstaande tabel staat wat de student heeft verteld. Dit is zo letterljik mogelijk overgenomen van de camerabeelden. Bij ‘Label’ zijn belangrijke punten vanuit het verhaal van de deelnemer benoemd. Deze onderwerpen terug te vinden in de topiclijst.



Om alle labels te verzamelen en te categoriseren, hebben we gewerkt met Excel. Alle labels zijn gekopieerd en geplakt vanuit de transcripten. Vervolgens is gekeken welke met elkaar overeenkwamen. Hierdoor kon worden bepaald hoe vaak welk thema naar voren kwam. Aan de hand van deze resultaten zijn de hoofdvraag en de deelvragen beantwoord. Daarnaast vielen overkoepelende thema’s op. Onzekerheid bijvoorbeeld kwam tijdens de gesprekken vaak naar voren. Om te onderscheiden welke thema’s en levensvaardigheden wel en niet goed werden ingezet, is er gewerkt met de kwalificaties ‘goed’ en ‘slecht’. Hiervoor is gekozen vanwege de vraagstelling van de interviews. Tijdens de interviews is namelijk gevraagd welke levensvaardigheden goed gingen en niet goed (slecht) gingen.



# Resultaten

In de bijlage staan een aantal situaties waarover de studenten verteld hebben.

## Deelnemers

Door middel van cirkeldiagrammen wordt aangegeven wie de deelnemers zijn. Hierbij wordt de leeftijd, het geslacht, de opleiding en het studiejaar getoond. In totaal zijn er 22 deelnemers, verspreid over negen focusgroepen.

### Geslacht

Aan de focusgroepen deden zowel mannen als vrouwen mee. In figuur 1.1 is weergegeven dat er 15 vrouwen en 7 mannen hebben meegedaan.

*Figuur 1.1. Geslacht deelnemers*

### Leeftijd

In figuur 1.2 worden de leeftijden van de deelnemers weergegeven. Er is te zien dat vooral 20- en 22-jarige studenten hebben deelgenomen. Opvallend is dat de leeftijden redelijk dicht bij elkaar liggen. Er zijn twee uitschieters naar boven, van 25- en 27-jarigen.

*Figuur 1.2. Leeftijd deelnemers*

### Opleidingen

De opleidingen van de respondenten zijn erg divers. Opvallend aan de resultaten is dat Toegepaste Psychologie en Chemie goed vertegenwoordigd zijn, terwijl bij de andere opleidingen minder studenten hebben meegedaan.

*Figuur 1.3. Opleidingen deelnemers*

### Studiejaar

De deelnemers komen zowel van verschillende opleidingen, als uit verschillende studiejaren. Dit is weergegeven in figuur 1.4.

*Figuur 1.4. Studiejaar deelnemers*

## Levensvaardigheden

Hoe passen studenten van Hogeschool Leiden van 18 tot 28 jaar tijdens hun studie- en studententijd levensvaardigheden toe in moeilijke situaties?

* Welke levensvaardigheden passen studenten goed toe in hun studie- en studentenleven?
* Welke levensvaardigheden passen studenten niet goed toe in hun studie- en studentenleven?
* Welke levensvaardigheden willen studenten verder ontwikkelen omtrent hun moeilijke situatie?

Het antwoord op al die vragen luidt als volgt:

Er is geen zwart-wit beeld te tekenen. Studenten kunnen in levensvaardigheden in sommige situaties goed toepassen, maar hebben daarnaast nog veel te leren.

Wat duidelijk is geworden, is dat elke student andere levensvaardigheden toepast. Zelfs als de situatie van een student vergelijkbaar is met situaties van andere studenten, valt op dat persoonlijkheidskenmerken en externe factoren leiden tot het gebruiken van andere levensvaardigheden, en daarmee tot andere uitkomsten. Externe factoren zijn bijvoorbeeld de invloed van ouders en stiefouders. Bij persoonlijkheidskenmerken gaat het onder andere om het doorzettingsvermogen en in hoeverre iemand contact zoekt met leeftijdsgenoten of ouders voor steun.

De levensvaardigheden die over het algemeen het beste zijn toegepast door de studenten zijn reflecteren, verantwoordelijke besluitvorming, herkennen van kwaliteiten en discipline. Al deze levensvaardigheden zijn drie keer benoemd, elk door een andere student.

De levensvaardigheden die over het algemeen door de studenten het minst goed beheerst worden zijn andermans perspectief begrijpen en zelfvertrouwen. Deze twee levensvaardigheden zijn beide vier keer genoemd, elk door een andere student. Dat veel studenten onzekerheid ervaren blijkt ook uit de verhalen die ze hebben verteld. Onzekerheid komt ook voor bij studenten die bij een andere vaardigheid aangeven dat zij die het minst goed hebben toegepast.

De volgende levensvaardigheden worden elk door drie studenten onvoldoende ingezet:

Accurate zelfperceptie

* Motivatie
* Impulscontrole
* Sociaal bewustzijn
* Sociale verbondenheid

De vaardigheden die elk bij twee studenten goed gaan:

* Stellen van doelen
* Analyseren van situaties
* Oplossen van problemen

De vaardigheden die elk bij twee studenten minder goed gaan:

* Stressmanagement
* Communiceren

De vaardigheden die de studenten goed afgaan en die één keer genoemd zijn:

* Accurate zelfperceptie
* Stressmanagement
* Sociaal bewustzijn
* Empathie
* Andermans perspectief begrijpen
* Waarderen van diversiteit

Communiceren

* Opbouwen van relaties
* Identificeren van problemen
* Evalueren

De vaardigheden die de studenten minder goed afgaan en één keer genoemd zijn:

* Identificeren van eigen emoties
* Eigen effectiviteitsverwachtingen
* Identificeren van problemen
* Oplossen van problemen

## Thema’s

De tabel hiernaast laat zien welke thema’s in het leven van de studenten het moeilijkst zijn bevonden. Met een score van 6 op de 22 studenten staat mentale gezondheid bovenaan. Daarop volgt het sociale leven met 5 op de 22 studenten en op de derde plek, met 4 op de 22 studenten, staat studieproblemen. Rondom studieproblemen zijn er meerdere studenten die aangaven meerdere problemen te ervaren.

Onderstaande voorbeelden schetsen de situaties van de studenten.

Mentale gezondheid

*“Ik heb moeite mijzelf te motiveren om te leren als ik in een dip zit, of wanneer ik mij niet in een fijne omgeving bevind. Onder ‘in een dip zitten’ versta ik dat ik mij niet goed voel en denk dat alles fout is. Ik vraag mezelf dan af waarom ik het doe. Onder een niet fijne omgeving versta ik mensen die mij als slecht zien en de dingen waar ik trots op ben juist naar beneden duwen. Of mensen die mij neerzetten als laks en dus niet meewerken en altijd maar doorpraten, terwijl ik aan de gang wil.’’* (student 20)

Sociaal leven

*“Ik voel mij niet thuis bij mijn studie. Ik heb er weinig tot geen vrienden. Ik vind het dan ook niet leuk om naar de hogeschool te gaan. Di komt doordat ik in het eerste jaar buitengesloten ben, samen met nog iemand anders. In het tweede jaar ging het in het begin wel goed, maar later in het jaar werd ik weer buitengesloten. Ik merk het vooral in de non-verbale communicatie. Ze betrekken mij er niet bij en nodigen mij ook niet uit voor leuke dingen. Ik praat er eigenlijk niet met klasgenoten over omdat er ook wordt geroddeld achter mijn rug om. Er zijn ook wel eens dingen doorverteld die ik in vertrouwen aan iemand heb verteld.’’* (student 2)

Studieproblemen

*“In de eerste periode van het jaar zat ik in een projectgroep met heel vervelende mensen die alleen maar discussies aan het voeren waren, puur om deze te kunnen voeren. Ze hadden al best veel dingen geflikt die niet oké waren. Uiteindelijk hadden we het tentamen niet gehaald. Toen we de opdracht opnieuw in moesten leveren, heb ik alle stukjes die anderen moesten doen geschreven. Eerst had ik twee jongens gevraagd om zelf de stukken aan te passen maar* *die hebben dit niet gedaan omdat zij dit niet wilden doen. Ik heb hierdoor een hekel gekregen aan samenwerken. Het bezorgt mij veel stress om in een projectgroep te zitten.’’* (student 21)

Familie

*“Na de scheiding van mijn ouders kreeg mijn vader een nieuwe vrouw. Na een jaar begon zij haar eigen kinderen voor te trekken in elke situatie. Mijn vader kwam niet voor mij op, ook omdat mijn stiefmoeder het deed wanneer mijn vader er niet bij was. Mijn vader geloofde mij niet als ik het hem vertelde. Dit deed veel pijn en resulteerde in veel eenzaamheid, stress en onzekerheid. Ik merkte dat ik depressieklachten kreeg, dus heb ik een tijdje bij een psycholoog gelopen. Ik heb de keuze gemaakt om weg te gaan bij mijn vader. Dit deed zeer, maar op dat moment vond ik het belangrijker om voor mezelf te kiezen. ’’* (student 17)

Lichamelijke gezondheid

*“Spreken voor een grote groep vind ik erg lastig, maar ik doe het momenteel veel. Het is niet dat ik het niet leuk vind, het is meer dat ik er fysiek onwel van word. Met fysiek onwel bedoel ik: trillen, zweten, misselijkheid en hoofdpijn. Ik denk dat dit probleem is ontstaan op de middelbare school. Ik werd gepest, dus als ik in de spotlights stond was het altijd negatief. Door mezelf te confronteren met spreken voor groepen, hoop ik dit probleem op te lossen.”* (student 4)

Relaties

*“Mijn ouders wonen op twee uur reisafstand. Ik heb vriendinnen en een vriend in mijn huidige woonplaats, maar ook in de woonplaats van mijn ouders heb ik vrienden. Wanneer ik mijn aandacht moet verdelen over mijn vrienden en ouders, gaat dat erg lastig. Soms maak ik dubbele afspraken. Dan gaat de een ten koste van een ander. Daar voel ik mij dan schuldig over. Op de één of andere manier vallen afspraken vaak samen en dan moet ik iemand afzeggen. Het schuldgevoel dat ik krijg wanneer ik afzeg, houdt mij vaak bezig. Ik ben bang dat mensen het mij kwalijk nemen en dat ze het zullen onthouden.”* (student 13)

Werk en vrije tijd

*“Toen ik 17 jaar was begon ik met studeren. Ik wilde toen ook het huis uit want mijn moeder is een control-freak. Van mijn moeder mocht ik het huis uit als ik mijn propedeuse had gehaald. Die heb ik na twee jaar gehaald, niet zonder tegenslagen. Ik ging het huis uit en toen ging het minder. Ik wist niet meer zo goed waarom ik eigenlijk studeerde en mijn discipline was weg. De combinatie van werken en studeren heeft me uiteindelijk genekt. Ik leerde nog amper voor toetsen, dus ik ben gestopt met de opleiding. Ik ben anderhalf jaar gaan werken en daardoor kwam de motivatie om te studeren weer terug.’’* (student 11)

Studeren

*“Aan het begin van mijn opleiding ervoer ik erg veel stress. Ik verplichtte mezelf om hoge cijfers te halen, het liefst achten en negens. Ik legde daardoor veel druk op mezelf en ik merkte dat ik me vaak machteloos en depressief voelde. De prestatiedruk werd me te hoog. Ik besloot om het iets rustiger aan te doen door lagere cijfers te halen. Eerst was ik pas tevreden met een 8 of 9, inmiddels vind ik een 6 ook goed genoeg. Ik heb deze keuze zelfstandig gemaakt. Eigenlijk heb ik mijn mentaliteit veranderd en dit zorgt ervoor dat ik minder stress ervaar.”* (student 19)

Wonen

*“Mijn ouders zijn al een tijd gescheiden. Ik woonde deels bij mijn vader, deels bij mijn moeder en deels bij mijn vriend. De situatie bij mijn vader was niet ideaal omdat mijn stiefbroer veel aandacht kreeg. Op een gegeven moment was ik het zat en ging ik op kamers. Uit huis gaan was een grote stap en destijds wist ik niet of ik er klaar voor was, maar uiteindelijk denk ik dat het de juiste stap is geweest. Tijdens mij eerste jaar op kamers heb ik veel geleerd en ben ik erg zelfstandig geworden. Ik heb geprobeerd om de thuissituatie los te laten. De ene keer lukt dat wel en de andere keer niet.’’* (student 16)

Levensgebeurtenissen

*“Een paar maanden geleden is een klasgenoot van mij overleden. Ik trok veel met hem op en we werkten vaak samen. Tijdens de les hoorden we van zijn overlijden. Dit kwam hard aan. Het was op dat moment niet duidelijk of we naar huis mochten of niet. Ik weet ook niet of ik daar behoefte aan had. Mijn hoofd stond er op dat moment in ieder geval niet naar om iets aan school te doen. Ik had vanuit school meer support verwacht. Een week na het overlijden was er een lokaal geregeld om erover te praten. We moesten na een uur het lokaal uit, maar een uur was eigenlijk te kort. Verder heeft de school een aantal deadlines verschoven. Het leven gaat door en ik heb het verwerkt door er met de rest van de groep over te praten. Nu nog steeds komt hij regelmatig ter sprake.”* (student 22)

## Behoeften studenten

Tijdens de focusgroepen is ook gevraagd aan studenten waar zij behoefte aan hebben. De behoeften zetten we hieronder op een rij. Het nummer aan het eind van de zin correspondeert met de persoonlijke verhalen in de bijlagen.

1. *“Ik heb behoefte aan vrienden en aan iemand die dingen voor mij uitzoekt. Ik heb dingen zelf moeten regelen op een bepaalde leeftijd, terwijl ik nog nergens iets vanaf wist. Verder had mijn moeder geen auto dus ik moest vaak zelf ergens naartoe fietsen.”* (student 1)

2. *“Om over mijn perfectionisme te komen moet ik denk ik een keer een heel grote fout maken. Helaas weet ik nog niet hoe ik dat moet doen, maar ik heb het er met veel mensen over. Met mijn beste vriendin maar ook met mijn commissieleden.”* (student 4)

3. *“Mijn ouders, vriendinnen en vriend helpen mij als ik stress ervaar. Mijn ouders zeggen dat ze geen keuzes voor mij gaan maken, dus het is meer een steunende dan sturende hulp.”* (student 6)

4. *“Ik heb voel behoefte om te praten met iemand over waarom ik altijd degene ben die gepest wordt of buitengesloten wordt. Ik weet niet echt of het verholpen kan worden of dat er iets aan gedaan kan worden. Ik denk dat ik gewoon pech heb.”* (student 2)

5. *“Ik ervaar studiekeuzestress en mijn studie is super breed. Binnen de opleiding kan ik verschillende richtingen op. De hogeschool zou bijvoorbeeld een middag kunnen organiseren waar ze mensen uitnodigen die over hun afstudeerrichting vertellen en kunnen uitleggen hoe dat er in praktijk uitziet, zodat je een beter beeld hebt bij de afstudeerrichting.”* (student 6)

6. *“Ik zou graag minder willen reageren met emotie. Ik zeg dingen heel vaak impulsief en dat geeft niet altijd het beste resultaat. Geen idee hoe mijn studie hierbij kan helpen. Ik heb het er veel over met mijn moeder en dat vind ik al erg fijn.”* (student 9)

7. *“Ik had in mijn situatie graag meer zelfvertrouwen willen hebben. Als ik in deze situatie meer zelfvertrouwen had gehad, dan had ik eerder actie ondernomen en was ik minder angstig geweest om dingen fout te doen.”* (student 10)

8. *“In mijn situatie had ik graag de levensvaardigheid ‘andermans perspectief begrijpen’ beheerst. Ik merkte dat ik mij moeilijk kon inleven in mijn moeder en keek vooral naar mijzelf.”* (student 11)

9. *“In mijn situatie had ik graag meer een oplossend vermogen gehad, omdat ik er destijds niet echt uit kwam. Ik was niet zeker over mijn studiekeuze en zat tussen havo en vwo.”* (student 18)

10. *“In mijn situatie had ik mij meer moeten begeven in een omgeving waar geen negativiteit heerst. Dus niet bij mensen zijn die over negatieve dingen zeuren. Ik had veel moeite met studeren omdat ik het gevoel had dat ik veel fout deed door opmerkingen uit mijn omgeving.”* (student 20)

11. *“Ik zou graag meer geduld willen hebben. In mijn projectgroepje ging ik al snel andermans werk doen of werd ik gestrest als iemand het niet af had. Ik had gewoon moeten wachten totdat anderen ook wat gingen doen.”* (student 21)

12. *“Ik had wel behoefte aan meer support vanuit school. Er was wel iets georganiseerd maar het was allemaal erg kort.”* (student 22)

# Conclusie

Studenten ervaren tijdens hun studie veel problemen, niet alleen op studiegebied maar ook rondom familie, vrienden en mentale gezondheid. Vaak wordt er gezegd dat een student zichzelf pas leert kennen wanneer hij in moeilijke situaties terechtkomt. Dat dit klopt, blijkt ook uit de beschreven situaties in dit onderzoek. Elke situatie verschilt van de andere situaties, ook al zijn ze op een aantal aspecten, zoals het thema, vergelijkbaar. Persoonlijkheidskenmerken en externe factoren beïnvloeden de studenten allemaal op een andere manier. Daarmee beïnvloeden ze ook de mogelijkheden om de levensvaardigheden te ontwikkelen en toe te passen.

In totaal hebben 22 verschillende studenten aan dit onderzoek meegedaan. De studenten zijn afkomstig van tien verschillende opleidingen en zijn tussen de 18 en 28 jaar. De groep van 22 studenten bestaat uit vijftien vrouwen en zeven mannen. Daarvan zitten er twee in het eerste, acht in het tweede, tien in het derde en twee in het vierde studiejaar. Het valt op dat er een klein aantal studenten van het eerste en het vierde studiejaar komt. De oorzaak kan liggen in drukte in het vierde jaar, en de mogelijke onzekere en afwachtende houding van eerstejaarsstudenten.

Het gebied waarop de meeste problemen worden ervaren is mentale gezondheid. Hiermee wordt niet alleen onzekerheid bedoeld maar ook stress, depressieve gevoelens en burn-outs. De levensvaardigheden waar de meeste studenten problemen mee ervaren zijn andermans perspectief begrijpen en zelfvertrouwen. De levensvaardigheden die de studenten het beste afgaan zijn discipline, reflectie, herkennen van kwaliteiten en verantwoordelijke besluitvorming.

# Aanbevelingen

Om op basis van de gevoerde gesprekken een passend aanbod te creëren, is bekeken hoe de gesprekken in een focusgroep hebben gewerkt en hoe het werkt als er geen gespreksleider vanuit het projectteam aanwezig is.

Uit antwoorden van de studenten is gebleken dat een competitief element aan het de gesprekstechniek toevoegen een het verkeerde beeld van het gesprek geeft. Daarom is het advies om er geen spel van te maken, maar de gesprekstechniek als methode te behouden. Bij een spel is er een winnaar. Het is niet wenselijk om een winnaar te kiezen op basis van de moeilijke situaties die worden gedeeld. De werkvorm is een manier voor studenten om stil te staan bij de dingen die ze meemaken en wat daar allemaal bij komt kijken. Alle aspecten en de feiten worden besproken bij deze methode.

Tijdens de focusgroepen is gebruik gemaakt van een bord waarop de thema’s staan geformuleerd. Voor het verder ontwerpen van de werkvorm is het advies om kritisch te bekijken of de thema’s en het bord van toegevoegde waarde zijn. Wanneer een student over een situatie vertelt is al snel duidelijk over wat voor onderwerp dit gaat. Het benoemen van het thema geeft weinig toegevoegde waarde.

Tijdens het werken aan het project is het idee ontstaan om een extra stap toe te voegen aan het gesprek in de focusgroep. Wanneer een student de levensvaardigheden aan zijn situatie heeft gekoppeld, zou hij na kunnen denken over hoe hij wil gaan werken aan nog te ontwikkelen vaardigheden. Hierbij kan hij hulp vragen van de andere deelnemers. Wel is het de bedoeling dat de student zelf een oplossing bedenkt of formuleert. Wanneer een ander dit voor hem doet, zal de oplossing in de praktijk minder snel worden uitgevoerd.

# Discussie

Validiteit en betrouwbaarheid

Door middel van de focusgroepen is er onderzocht wat studenten ervaren als moeilijke situaties. Daarnaast is de studenten gevraagd welke levensvaardigheden zij gebruikt hebben. Ze mochten er drie uitkiezen, namelijk; een levensvaardigheid die niet zo goed gebruikt werd tijdens de situatie, een levensvaardigheid die door de student goed gebruikt werd en een levensvaardigheid die de student nog verder zouden willen ontwikkelen.

Deze manier van onderzoeken kan veel informatie opleveren over wat studenten lastige situaties vinden en welke levensvaardigheden zij hierbij gebruiken. Er is echter een aantal kanttekeningen bij deze manier van onderzoeken te plaatsen, waardoor de validiteit van het onderzoek niet gewaarborgd kan zijn. Hieronder sommen we een aantal punten op die de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek uit evenwicht kunnen hebben gebracht.

Structuur van de gesprekken

De focusgroepen werden door telkens twee gespreksleiders gehouden. De samenstelling van dit duo kon per focusgroep verschillen. Er waren namelijk in totaal vier gespreksleiders die in wisselende samenstelling ingepland konden worden. Dit zorgde ervoor dat er niet altijd dezelfde structuur was tijdens de gesprekken met de studenten. Hierdoor kan er niet voldoende zijn doorgevraagd over de situaties en heeft mogelijk niet elke student verteld wat hij of zij aan steun nodig heeft van de hogeschool.

Aantal respondenten

Tijdens het vooronderzoek hebben Carolien Gravesteijn en Daphne Petterson aangegeven dat ze graag tussen de 150 à 175 respondenten zouden hebben voor het onderzoek. Er deden echter 22 respondenten mee aan het onderzoek. Dit heeft ervoor gezorgd dat het onderzoek niet valide genoeg is. Bij een groter aantal respondenten zou het onderzoek een meer generaliserend beeld gegeven hebben van de huidige populatie op Hogeschool Leiden.

Wervingskanalen en communicatiemiddelen

Met het aantal en de kwaliteit van de communicatiemiddelen en wervingskanalen is het aantal respondenten te beïnvloeden, maar tijdens het werven van respondenten voor dit onderzoek bleek dat dit maar in beperkte mate werkte. Voor een vervolgonderzoek moet bij het werven van respondenten goed gekeken worden welke wervingskanalen en communicatiemiddelen het beste werken voor onze doelgroep. De voorkeur gaat hierbij uit naar een vooronderzoek, waarbij je kijkt naar de doelgroep die geworven moet worden. Een voorbeeld kan zijn om studenten van bètaopleidingen meer direct te benaderen.

Analyseren van de resultaten

Het is mogelijk dat tijdens het transcriberen van de focusgesprekken de resultaten verkeerd zijn geïnterpreteerd. De focusgroepen kunnen een andere gespreksleider(s) hebben gehad dan de persoon die de focusgroepen heeft getranscribeerd. Hierdoor kunnen er verkeerde labels aan de situaties gekoppeld zijn. De resultaten kunnen hierdoor minder betrouwbaar zijn. De kans dat dit veel gebeurd is, achten we klein. De onderzoekers van dit onderzoek zijn studenten. Zij begrijpen de studenten sneller dan docenten of volwassenen. Daardoor is de kans op misinterpretatie kleiner.

Wenselijkheid versus oprechtheid

Er zouden sociaal wenselijke antwoorden gegeven kunnen zijn tijdens de focusgroepen, omdat er focusgroepen zijn gehouden waarbij de student de onderzoeker mogelijk kent. Bij de gesprekken waren meerdere onderzoekers aanwezig, waarbij maximaal één onderzoeker een student uit de focusgroep kende. Daarnaast zitten de studenten tijdens de focusgroepen met meerdere mensen in een ruimte. De antwoorden van een student zouden door andere studenten negatief beïnvloed kunnen worden omdat zij zich niet op hun gemak voelden of zich afsloten van de groep. De gespreksleiders van de focusgroepen hebben geprobeerd een veilige omgeving te creëren, onder andere door zelf ook een moeilijke en persoonlijke situatie te vertellen.

# Literatuurlijst

Baarda, B. (2014) *Dit is onderzoek!; Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek.* Groningen: Noordhoff Uitgevers

Feldman, R.S. (2015) *ontwikkelingspsychologie II; levensloop vanaf de jongvolwassenheid.* Amsterdam: Pearson Benelux

Gravesteijn, C. & Petterson, D. (12 februari 2018). *Levensvaardigheden voor Studenten; een gereedschapskist.* Leiden: Hogeschool Leiden

Hersenstichting. (n.d.). P*uberhersenen.* geraadpleegd op <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/de-hersenen/puberhersenen/puberhersenen> op 7 april 2019.

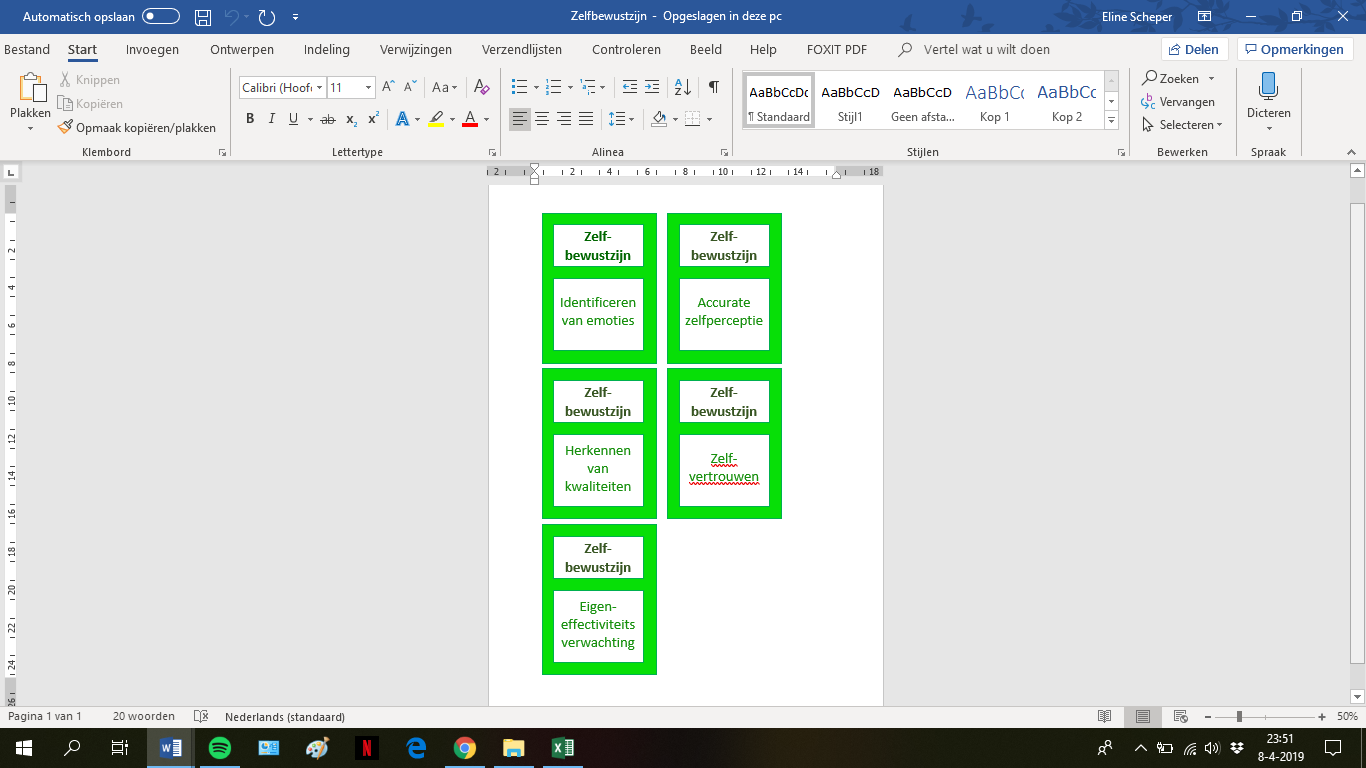
Hogeschool Leiden. (2017). *Instellingsplan 2017-2022.* *Hogeschool Leiden*. Leiden: Hogeschool Leiden

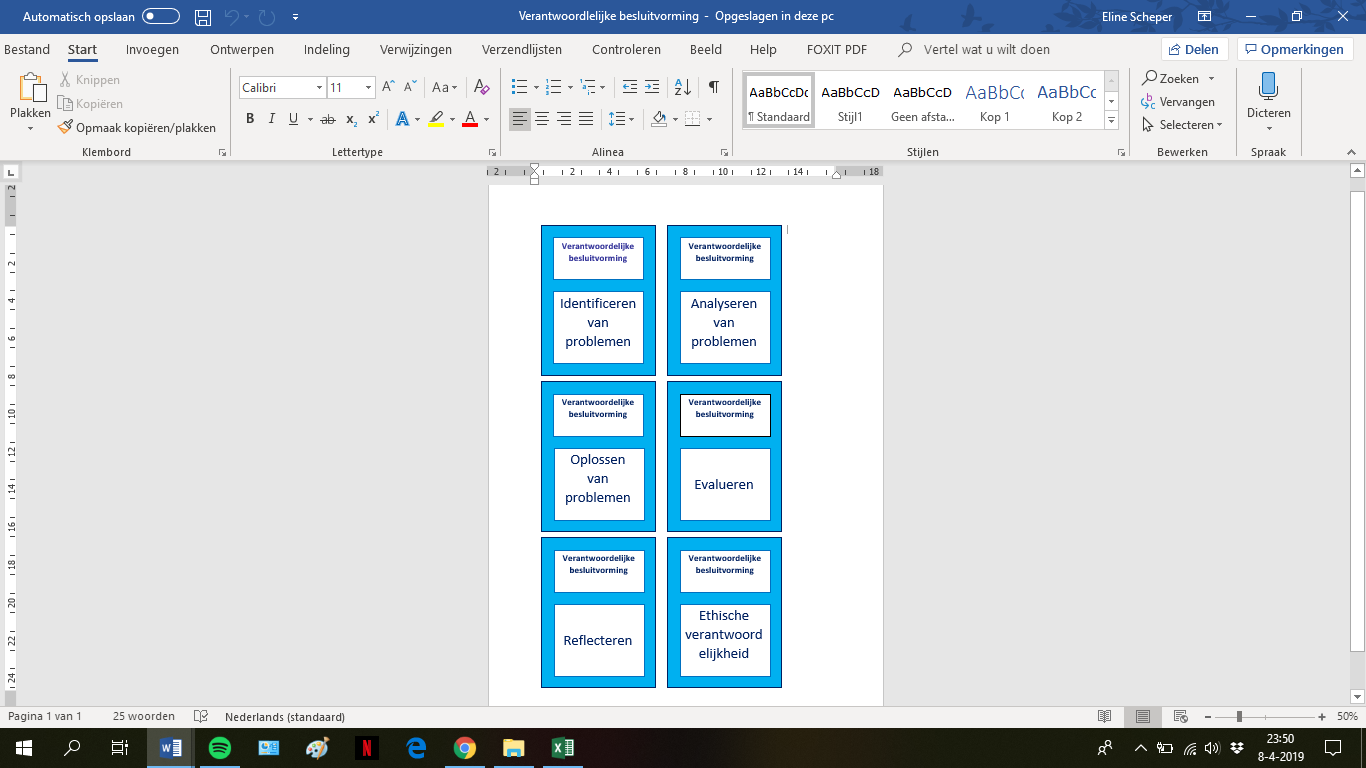
# Bijlagen

1. Wervingsflyers
2. Levensvaardigheden kaartjes
3. Themabord
4. Persoonlijke situaties van de studenten
5. Topiclijst
6. Transcripten (6 van de 22)

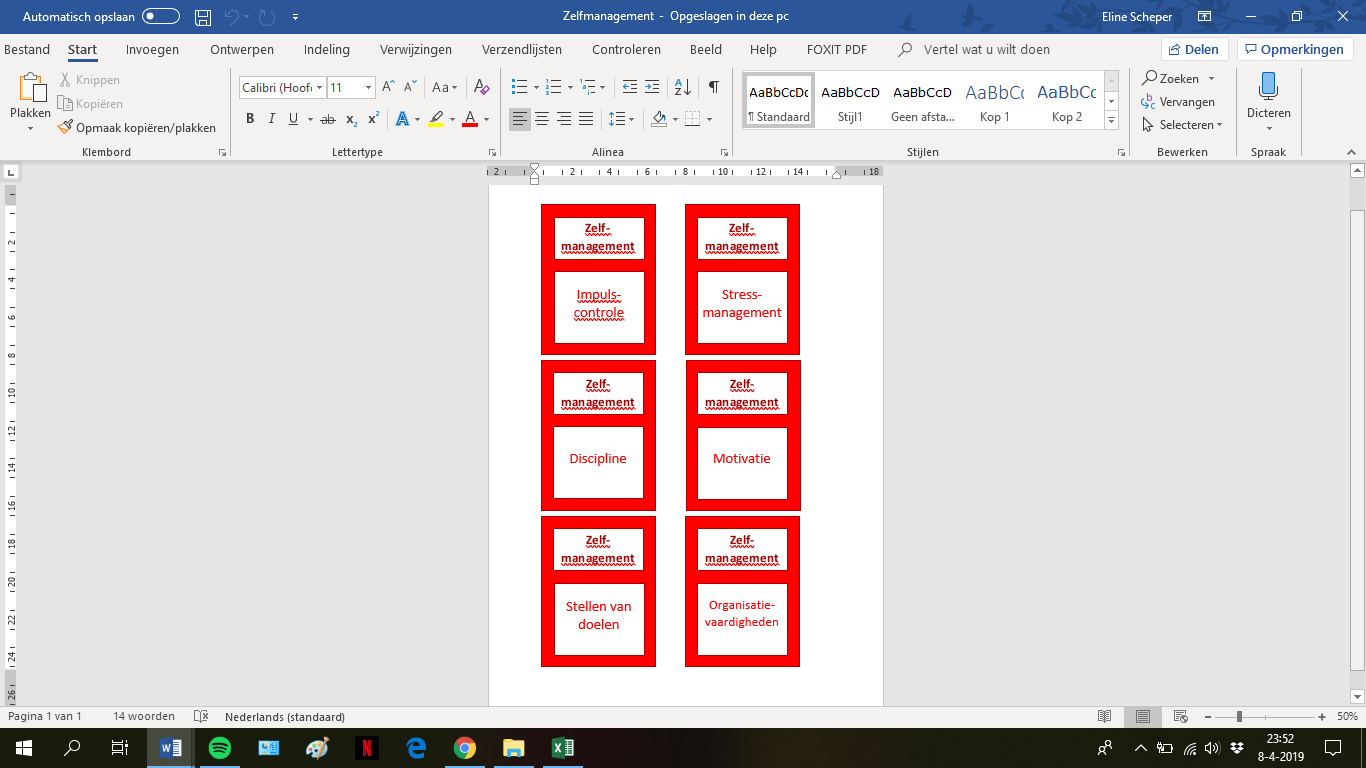
Bijlage 1: Wervingsflyer

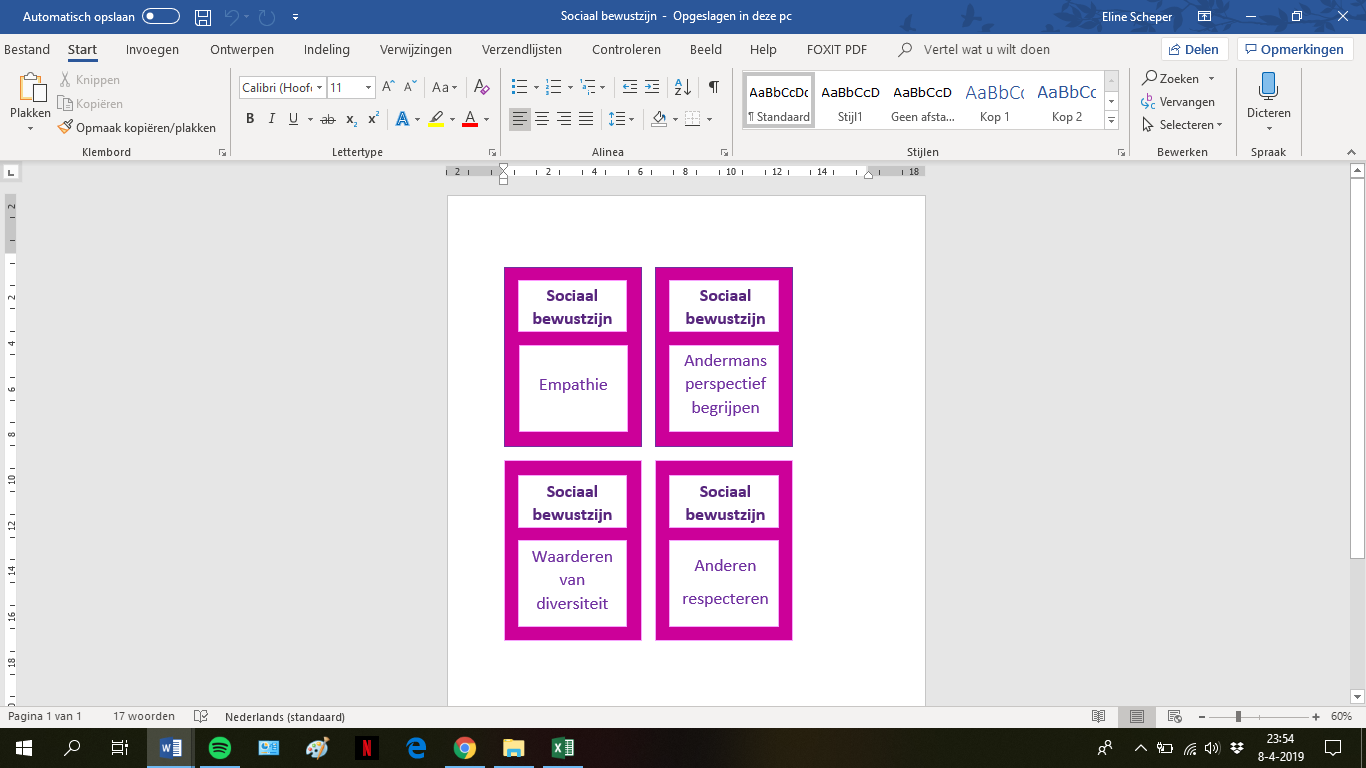
Bijlage 2: Levensvaardigheden-kaartjes



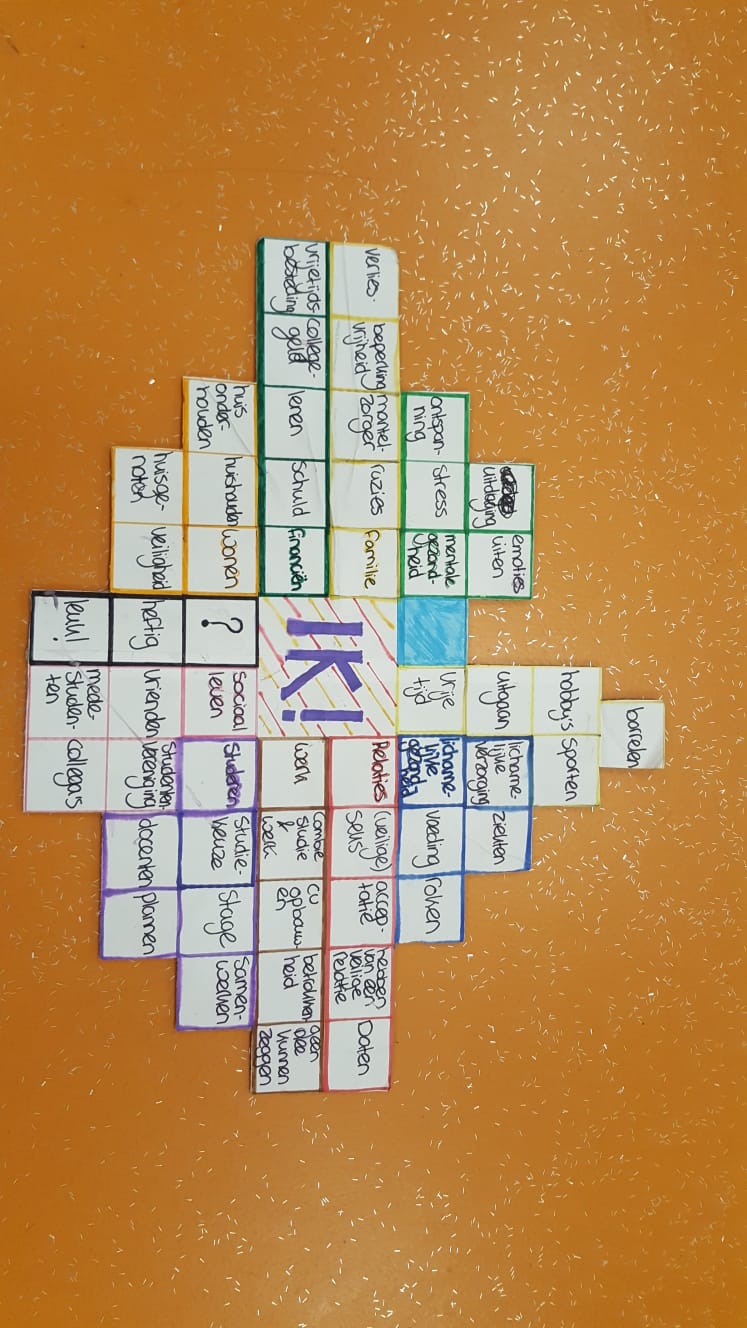








Bijlage 3: Themabord



Bijlage 4: Persoonlijke verhalen studenten

Onderstaande situaties zijn vanuit de ik-persoon geschreven. Hiervoor is gekozen omdat het recht doet aan de behoefte van studenten om hun verhaal te kunnen delen. Persoonsgebonden informatie en informatie waaraan iemand te herkennen is, is verwijderd of anders verwoord. Dit om de veiligheid van het gevoerde gesprek en de privacy te waarborgen.  Na elke situatie staan de levensvaardigheden in de situatie omschreven.

1

“Ik ben opgegroeid met een alleenstaande moeder met vijf kinderen. Ik ben de oudste. Ik moest al vanaf mijn zesde zorgen voor mijn broertjes en zusjes. Ik ben vaak verhuisd in mijn leven. Nu woon ik in het elfde huis. Ik heb op vijf verschillende basisscholen gezeten. De middelbare school heb ik wel in één keer afgerond. Ik werk al vanaf mijn zestiende. Daarnaast doe ik nu mijn opleiding en een extra curriculair programma elke donderdagavond met verschillende commissies en activiteiten. Ik zit ook bij mijn eigen studievereniging in twee commissies. Dus ik houd mijn agenda wel vol. Ik ben altijd wel druk bezig geweest en ik heb er altijd een nuchtere houding tegenover gehad. Het lijkt alsof ik veel doe. Maar in de ochtend werk ik en daarna ben ik een dagdeel vrij. Dan kan ik een film bekijken of muziek luisteren. In de bus heb ik ook vrije tijd. Ik vind mijzelf niet gemotiveerd. Ik ben met veel dingen bezig, maar soms ontbreekt er iets. Zo voelt het.’’

De levensvaardigheden:

Dit ging beter: empathie tonen

Dit ging minder: motivatie voor alles opbrengen

2

“Bij mijn studie voel ik mij niet huis. Ik heb er weinig tot geen vrienden. Ik vind het niet leuk om naar de hogeschool te gaan. Mijn stage vind ik daarentegen wel leuk.

Dat ik mij niet thuis voel bij mijn studie komt doordat ik in jaar 1 samen met een ander meisje buitengesloten werd. In jaar 2, in het begin, ging het goed, maar toen is in februari mijn oma overleden. Sindsdien hebben ze mij weer buitengesloten. Ik ben bevriend met één persoon en dat is eigenlijk mijn enige vriend. Zij zit helaas in een andere klas. Momenteel vind ik mijn klas wel oké, maar ik heb niet echt veel contact met anderen. Ik heb geen idee waardoor ik buitengesloten word, ik heb ook niet iets raars gedaan. In het tweede jaar ging het goed, tot mijn oma overleed. Toen zeiden mijn klasgenoten na drie dagen dat ik erin bleef hangen. Toen had ik zelf zoiets van: met deze mensen wil ik niet omgaan. Ik heb niet het gevoel dat ze het bewust doen, maar soms lijkt het wel alsof ik expres niet word betrokken. Als we dingen samen moeten doen, dan zijn ze wel gewoon aardig. Ik merk het meer non-verbaal. Mijn studiebegeleider van jaar 1 wist het en heeft er daarom voor gezorgd dat ik bij een vriendin in de klas kwam.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: sociaal bewustzijn

Dit ging minder: motivatie

3

“Vanaf september ben ik begonnen met stagelopen. In het begin was dat heel leuk, maar het werd steeds lastiger. Ik was er maar één keer in de week en ik had niet echt feeling met de rest van de mensen, ik viel erbuiten. Zij verwachtten van mij dat ik naar hen toe zou komen met de vraag wat ik kon doen. Ze dachten dat ik dat zou durven, maar dat durfde ik niet. Ik zat veel achter mijn laptop. Anderen wisten wel wat zij moesten doen en ik niet. Dat ging zo de hele tijd door en zij kwamen ook niet naar mij toe. Ik deed bijna niks, deed alleen mijn eigen schoolwerk. In het begin probeerde ik meer contact te zoeken maar dit lukte niet. In december had ik door dat het gewoon niet werkte. Tot februari moest ik stagelopen en ik dacht dat ik dat wel kon volhouden. Ik voelde me nutteloos en onzeker. Voor de kerst heb ik het besluit genomen om te stoppen. Dit heb ik toen geappt naar mijn stagebegeleider. Daarna ben ik naar mijn mentor gegaan en die gaf aan dat dit niet handig was omdat het behoorlijk laat was. Mijn mentor gaat voor me uitzoeken of het zo goed is of dat ik nog een stage moet lopen. Ze zijn hier nog steeds mee bezig. Ik vind het wel spannend. Het was voor mij de goede keuze om te stoppen, ik vind het nu oké maar op school vinden ze dat niet. Als ik elke week een kort gesprek had gehad, was vast veel eerder duidelijk geworden dat ik de stage niet leuk vond. De drempel was te hoog om naar mijn mentor op school te gaan omdat ik die niet zag in deze periodes. Ik had geen les van haar en als ik haar zag dan zag ze er niet goed en somber uit. Ik wilde haar niet belasten met mijn problemen.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: reflecteren in verantwoordelijke besluitvorming

Dit ging minder: zelfvertrouwen

4

“Dit jaar heb ik vrij veel verantwoordelijkheid op me genomen met het organiseren van lezingen, excursies en vergelijkbare dingen. Ik organiseer ook huiswerkbegeleiding. De promotie van huiswerkbegeleiding en de introductie van sprekers tijdens lezingen vraagt dat ik veel voor groepen moet spreken. Als ik iets haat en ergens niet goed in ben, vind ik zelf dan, dan is het praten voor een grote groep. Het is niet dat ik het niet leuk vind, het is meer dat ik er fysiek onwel van word. Met fysiek onwel bedoel ik: trillen, zweten, misselijkheid en hoofdpijn. Ik denk dat dit probleem is ontstaan op de middelbare school. Ik werd gepest, dus als ik in de spotlights stond was het altijd negatief.   
Dit is iets waaraan ik probeer te werken. Ik doe dit door mezelf ermee te confronteren, maar dat gaat niet altijd even goed. Wanneer ik moet spreken heb ik vooraf vaak een spanningsgevoel en als ik er dan eenmaal sta, dan gaat het helemaal los. Achteraf vertel ik mijzelf dat het goed en vloeiend ging en dat het niet aan mij te zien was. Ik vraag aan anderen wat ze ervan vonden. Ik oefen dit niet omdat ik het leuk vind maar omdat ik het wil verbeteren. Daarom geef ik mij op om presentaties te geven voor eerstejaars of neem ik de taak op mij om de lezer te introduceren. Ik ben wel heel perfectionistisch, ik wil dat elke zin prachtig loopt en dat niets raar klinkt. Dat is best wel vermoeiend. Ik hoor van anderen dat ik er goed in ben, maar het is iets wat ik niet kan accepteren van mijzelf. Ik denk dat ik een keer een hele erge fout moet maken.”

Levensvaardigheden:

Dit ging beter: stellen van doelen en discipline.

Dit ging minder: accurate zelfperceptie en erkennen van kwaliteiten

5

“Een vriend van mij is drie keer gestopt met de studie, hij weet het allemaal niet zo goed. Zo heb ik meerdere vrienden die niet echt een doel hebben. Mijn broertje doet een opleiding en dat gaat niet lekker. Daarbij geeft hij zijn school vaak de schuld. Dat is natuurlijk makkelijk gezegd. Een andere vriend van mij wil werken bij defensie, maar ook dit lukt hem niet. Ik ken al die mensen al erg lang en het is niet leuk om te zien dat ze hun doelen niet behalen. Ik praat er veel over met ze. Over het algemeen voel ik me er niet lekker bij, het irriteert mij. Aan de ene kant vind ik het stom dat ze het zo laten lopen want ze hebben het zelf in de hand, aan de andere kant hebben ze er ook niet bewust voor gekozen. Ik heb het gevoel dat ik mijn broertje moet helpen, omdat ik me verantwoordelijk voel. Als hij bijvoorbeeld een stageplek moet zoeken dan kom ik met acht suggesties en op voorhand ingevulde sollicitatiebrieven. Ik wil niet achteraf, als hij het verpest heeft, het idee hebben dat ik hem had moeten helpen. Ik zorg ervoor dat ik doe wat ik kan. Sociale verbondenheid is denk ik een kwaliteit van mij, maar soms trek ik het misschien te ver door. Het zijn niet mijn problemen, maar ik voel me er dusdanig bij betrokken dat het me wel aangaat.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: communicatie, identificeren van gevoelens

Dit ging minder: sociale verbondenheid

6

“Toen ik op de middelbare school zat, ben ik naar heel veel open dagen gegaan. Voor mij was het logisch dat ik naar de universiteit zou gaan omdat ik vwo had gedaan. Eenmaal op de universiteit bleek het niks voor mij. Het was zo’n grote overstap van de middelbare school naar de universiteit. Ik kende uiteraard weinig mensen op de universiteit en ik moest erg veel stof tot me nemen. Normaal gesproken ben ik goed in plannen, maar dit was voor mij toch echt te veel.  Na de eerste tentamenperiode heb ik me uitgeschreven. Van mijn vriendinnen was ik de enige die stopte met mijn studie. Dat vond ik best lastig. Inmiddels vind ik het logisch dat ik niet meteen de goede studie had gekozen, maar destijds vond ik dat heel moeilijk om te accepteren. Ik ben uiteindelijk naar het hbo gegaan en inmiddels zit ik in het vierde jaar. Ik bleef het gevoel houden dat ik tussen hbo en universiteit in zit qua niveau. In jaar 4 krijg je de mogelijkheid om de pre-master minor te volgen, om naar de universiteit te kunnen. Ik twijfelde enorm of ik dit zou doen. Uiteindelijk heb ik besloten om het te proberen, met het idee dat wanneer het niet lukt ik maar een half jaar studievertraging zou oplopen. Nu zit ik op de universiteit en vind keuzevakken heel leuk, maar sommige vakken blijven toch lastig. Ik stress hem nu al voor de herkansingen en dat ik toch die studievertraging oploop, terwijl ik dat eigenlijk van tevoren al had kunnen weten.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: stressmanagement

Dit ging minder: eigen effectiviteit verwachting en zelfvertrouwen

7

“Vorig jaar was mijn stage ontzettend naar. Ik heb mij tien maanden heel onzeker gevoeld, niet op mijn plek, niet mezelf. Ik botste enorm met mijn stagebegeleidster, zij drukte precies op mijn zwakke plekken waardoor ik me nog onzekerder ging voelen en nog meer begon te twijfelen over alles wat ik deed. Doordat we allebei perfectionistisch waren had ik het gevoel dat ik niks goed genoeg deed. Dat was heel naar. Ik heb ervoor gekozen om niet te stoppen, omdat ik heel graag dingen in één keer wil halen, en dingen goed wil doen. Het is niet door mijn hoofd gegaan om ermee te stoppen. Het werk vond ik heel leuk, alles wat ik daar deed was precies wat ik wilde doen. Het enige wat me tegenzat was zij. Maar ja, ik dacht dat dat je overal kan overkomen. Daar moet ik mee leren omgaan. Het vervelende was dat ik echt afhankelijk was van haar. Zij bepaalde mijn cijfer. Door deze situatie was ik mezelf kwijt, want ik wist niet meer wie ik was en hoe ik in elkaar zat. Dat drong ook privé door, waardoor ik mezelf niet meer leuk vond. Ik was zo druk met mijn stage, dat ik het thuisfront wat minder aandacht gaf. Mijn broertje is al heel lang ziek en daardoor is het heel erg bergafwaarts gegaan met mijn moeder. Ik voelde dat ik er niet genoeg voor hun was. Wanneer ik er was, ging het altijd over mijn broertje waardoor ik mij niet gehoord voelde. Ik zat dertig uur per week in een situatie waarin ik me naar voelde. Ik ben er doorheen gekomen, en heb er super veel van geleerd. Het was een vervelende situatie, die ik nooit meer wil meemaken.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter en/of wil de student ontwikkelen: stressmanagement, zelfvertrouwen

Dit ging minder: mentale gezondheid

8

“Vorig jaar begon ik met een hbo-opleiding. Ik was een paar jaar ouder dan de gemiddelde leeftijd op de opleiding. Ik dacht dat het leeftijdsverschil niet zo veel zou uitmaken, maar ik bleek toch wel een stuk ouder te zijn. Ook mentaal, dit was al mijn derde studie dus ik wist wel hoe het ging. Mijn mentaliteit was: kom naar het college, doe je best, participeer en haal goede cijfers. Zorg ervoor dat je het snapt en dat je het leuk vindt. In het begin zat ik in de ouderlijke rol en vonden mijn studiegenoten dat prima, maar na drie weken waren ze me zat. Ze wilden niet meer met mij samenwerken, want ze vonden dat ik mij als een vader gedroeg. In het tweede semester heb ik dit beter aangepakt en het meer losgelaten. Ook heb ik twee semesters in één gedaan. Dit pakte goed uit, maar ik had veel moeite om ‘mijn soort volk’ te vinden. Daar ben ik nog steeds mee bezig. Ik ga veel om met derde- en vierdejaars omdat zij meer van mijn niveau zijn. Dat gaat nu erg goed, maar ik had daar vorig jaar veel moeite mee. Iedereen had toen een klik, behalve ik. Ik begreep hun gedachtegang ook niet. Zij gingen drinken op woensdag en ik snapte dat niet. Ach, ik heb sowieso niet zoveel met drinken.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: discipline

Dit ging minder: accurate zelfperceptie, andermans perspectief begrijpen

9

“Een hele lange tijd heb ik een goede vriendin gehad genaamd Lotte\*. Afgelopen zomer heb ik ruzie gehad met haar en aan het eind van de zomer hebben we samen besloten om niet meer goede vriendinnen te zijn. Dit na acht jaar hele intense vriendinnen te zijn geweest.

Lotte beschreef ik altijd als een vriendin met een handleiding. Ik moest altijd heel voorzichtig zijn met alles. Toen ik jong was kon ik daar goed mee omgaan maar sinds ik op reis ben geweest naar Australië en door mijn studie ben ik meer mezelf geworden. Ik besefte dat Lotte een andere verwachting heeft van vriendschap. Ik zou samen met Lotte en een andere vriendin op vakantie gaan. Een maand van tevoren zei Lotte dat ze niet mee wilde omdat ze te veel druk ervoer vanuit werk. Samen met die andere vriendin heb ik overlegd wat we zouden doen en dit gaven we terug aan Lotte. Dit vond Lotte niet oké. Het voelde voor haar alsof we buiten haar om dingen hadden besproken. Dat was het begin van de ruzie. Ik heb hier met Lotte over gepraat, maar er kwamen allemaal oude koeien uit de sloot en dat vond ik niet fijn. Uiteindelijk is de ruzie goed uitgesproken en zijn we op een vriendschappelijke manier uit elkaar gegaan. Af en toe heb ik nog wel contact met haar, maar het blijft oppervlakkig.”

\*naam is gefingeerd

Levensvaardigheden

Dit ging beter: herkennen van kwaliteiten, oplossen van problemen, waarderen van diversiteit

Dit ging minder en/of wil de student ontwikkelen: impulscontrole, zelfmanagement

10

“Vorig schooljaar moest ik stagelopen. Ik liep tegen wat dingen aan, zoals onzekerheid. Ik was bang om te falen en twijfelde bij alles of ik het wel aankon. De combinatie hiervan met de begeleiding die ik kreeg verliep niet echt goed. Ze waren best wel streng en zaten er bovenop. Dit werkt bij mij averechts. Ik had vaak het gevoel dat ze voor mij nadachten en dingen voor mij bepaalden. Na twee weken gaf ik aan dat ik dit niet prettig vond, maar hier werd helaas geen gehoor aan gegeven. Ik heb veel met mijn stagedocent gepraat en dit heeft geholpen. Ook met mijn ouders en toenmalige vriendin heb ik het er veel over gehad. Het was fijn om erover te praten. Ik ben door blijven gaan en uiteindelijk heb ik de stage afgerond. Het ging allemaal niet zoals ik gehoopt had, ik was gewoon erg onzeker. Ik heb veel van deze stage geleerd, maar ik ben wel bang dat het bij mijn volgende werkgever weer zo zal gaan. Toch laat ik mij niet tegenhouden en pak ik alles aan wat ik kan.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: analyseren van problemen en reflecteren

Dit ging minder: zelfvertrouwen

11

“Toen ik 17 was begon ik met studeren. Ik wilde het huis uit want mijn moeder is een control-freak. Ik heb ook mijn eigen manieren dus dat botste soms. Van mijn moeder mocht ik het huis uit als ik mijn propedeuse had gehaald. Die heb ik na twee jaar gehaald, niet zonder tegenslagen.

Ik ging het huis uit en toen ging het minder goed. Ik wist niet meer zo goed waarom ik eigenlijk studeerde en mijn discipline was weg. De combinatie van werken en studeren heeft me uiteindelijk genekt. Ik werkte in de horeca, dus had onregelmatige werktijden. Ik kwam vaak laat thuis en dan moest ik de volgende dag weer naar school. Op een gegeven moment lukte dat niet meer. Ik leerde amper nog voor toetsen. Uiteindelijk ben ik gestopt met de opleiding. Ik heb een half jaar een andere studie geprobeerd, maar daar stopte ik ook weer mee. Daarna ben ik anderhalf jaar gaan werken. Daardoor kwam de motivatie om te studeren weer terug.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: identificeren van problemen, herkennen van kwaliteiten en accurate zelfperceptie

Dit ging minder: communicatie slecht en andermans perspectief begrijpen.

12

“Sinds ik in Leiden ben gaan studeren heb ik emetofobie gekregen, dat is angst om over te geven. Normaal gesproken heb ik alles goed op een rijtje en op dat moment niet. Ik had dat niet onder controle. Daar ben ik de afgelopen twee jaar het meest tegenaan gelopen.

Ik kon een tijdje niet in treinen zitten en naar college gaan. Toen ben ik in een dipje geraakt. Vervolgens ben ik er met vriendinnen over gaan praten en alles weer gaan doen. Eerst heb ik het zoveel mogelijk weggedrukt. Het is ook zo ongrijpbaar.

Uiteindelijk heb ik een psycholoog gezocht, nadat vrienden mij overtuigd hadden. In het begin had ik geen klik met de psycholoog en vond ik het veel te zweverig. Ik ben toch blijven gaan en daar ben ik blij om. Ik ben me erg bewust van het moment dat het wél goed gaat en daaraan houd ik vast. Hier heeft de psycholoog mij bij geholpen.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: discipline, evalueren

Dit ging minder: accurate zelfperceptie, identificeren van problemen

13

“Mijn ouders wonen op twee uur reisafstand. Ik heb vriendinnen en een vriend hier, maar ook in de plaats van mijn ouders heb ik vrienden. Ik merk dat als ik mijn aandacht moet verdelen, dat erg lastig gaat. Ik probeer soms met drie mensen afspraken te maken en vaak gaat dan de aandacht voor één persoon ten koste van de ander. Daar voel ik mij dan schuldig over. Op de één of andere manier vallen afspraken vaak samen en dan moet ik iemand afzeggen. Dan krijg ik al snel het idee dat de ander dat vervelend vindt. Het schuldgevoel wat ik krijg wanneer ik afzeg houdt mij vaak bezig. Ik ben bang dat mensen het mij kwalijk nemen en dat ze het zullen onthouden.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: oplossen van problemen

Dit ging minder: communicatie, andermans perspectief begrijpen

14

“Ik begon met een hbo-opleiding om mijn propedeuse te halen en daarna door te stromen naar een studie op de universiteit. Vorig jaar heb ik mijn propedeuse gehaald. Daarna werd ik helaas niet toegelaten op de universiteit. Ik had geen rekening gehouden met de optie dat dat niet zou lukken. Dat vond ik erg lastig, want ik moest snel bedenken wat ik dan wél wilde doen. Een andere studie, een tussenjaar of toch maar door met mijn huidige studie? Ik heb deze lastige keuze veel besproken met vriendinnen en vooral ook met mijn ouders. Ik vond mijn studie eigenlijk niet heel leuk. De theorie wel maar het praktijkgedeelte niet. Ik was eigenlijk ook te laat met kijken naar andere studies. Toen heb ik getwijfeld tussen een tussenjaar en doorgaan met de opleiding. Ik heb ervoor gekozen om de opleiding nog een kans te geven. Ik vind het nu wel leuker, omdat we steeds meer een richting kunnen kiezen. Het komt allemaal wel weer goed, maar vorig jaar was het wel even een lastige situatie.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: stellen van doelen

Dit ging minder: eigen effectiviteitverwachting

15

“Op de middelbare school vond ik presenteren heel leuk, helaas werd ik destijds ook heel erg gepest. Ik moest een keer presenteren en toen werd ik uitgelachen. Daardoor heb ik een soort mini-traumatische ervaring gehad. Ik heb er daarna veel last van gehad tijdens presentaties. Ik ben erg bezig met wat anderen van me vinden en ik ben bang om te falen. Er ontstaat chaos in mijn hoofd en mijn hart gaat heel erg tekeer. Ik vind het lastig om erover te praten. Ik heb voor mijn huidige opleiding gekozen omdat ik wist dat je bij deze studie veel moet presenteren. Ik wilde het probleem graag aanpakken omdat ik presenteren in het verleden heel leuk vond. Nog steeds ben ik bang om uitgelachen te worden tijdens presentaties. Gelukkig gaat het sinds ik deze opleiding doe een stuk beter.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: analyseren van problemen

Dit ging minder: zelfvertrouwen, reguleren van emoties en impulsen

16

“Ik ging op kamers en dacht dat daarmee alles opgelost zou zijn. Uiteindelijk ben ik tegen mezelf aangelopen. Mijn ouders zijn al een tijd gescheiden. Ik woonde deels bij mijn vader, deels bij mijn moeder en deels bij mijn vriend. De situatie bij mijn vader was niet ideaal. Mijn stiefbroer luisterde niet en dat zorgde voor heel veel wrijving. Daardoor ging er heel veel aandacht naar hem. Op een gegeven moment was ik het zat. Ik ging op kamers omdat ik de situatie zo zat was. Op dat moment begon ik pas goed na te denken over de situatie en vroeg ik mezelf af of ik wel klaar was om op kamers te gaan. Uit huis gaan was een grote stap. Destijds wist ik niet of ik er klaar voor was. Uiteindelijk denk ik dat het de juiste stap was. Tijdens mij eerste jaar op kamers heb ik veel geleerd en ben ik erg zelfstandig geworden. Ik heb geprobeerd om de thuissituatie los te laten. De ene keer lukt dat wel en de andere keer niet.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: reflecteren op situatie en eigen handelen

Dit ging minder: sociaal bewustzijn

17

“Mijn ouders zijn gescheiden. Mijn vader heeft een nieuwe vrouw, die in het begin erg aardig was. Na een jaar begon zij haar eigen kinderen voor te trekken in elke situatie. In die periode is mijn vader nooit voor mij opgekomen, ook omdat mijn stiefmoeder het deed wanneer mijn vader er niet bij was. Mijn vader geloofde mij niet als ik het hem vertelde, of hij vond dat ik overdreef. Dit deed veel pijn en resulteerde in veel eenzaamheid, stress en onzekerheid. Ik dacht: wie ben ik, en hoe slecht ben ik dat ik dit verdien? Ik merkte dat ik depressieklachten kreeg. Daarom heb ik een tijdje bij een psycholoog gelopen. Rond mijn 16e heb ik de keuze gemaakt om weg te gaan bij mijn vader. Dat doet zeer, je laat je vader in de steek. Maar op dat moment vond ik het belangrijker om voor mezelf te kiezen. Ik ben ingetrokken bij mijn moeder en ik zag mijn vader niet meer. Inmiddels is dat weer wat hersteld.’’

Levensvaardigheden

Dit ging beter: discipline, andermans perspectief begrijpen

Dit ging minder: sociale verbondenheid

18

“Toen ik voor mijn opleiding koos, was ik daar niet echt zeker over. Ik had altijd verwacht dat ik vwo zou afronden en dokter zou worden. Helaas werd het havo en daarom moest ik naar het hbo. Op de havo had ik moeite met een aantal vakken, dus ik besloot om niet naar het vwo te gaan omdat ik daar waarschijnlijk niet slim genoeg voor zou zijn. Achteraf was mijn huidige opleiding niet de beste keuze, denk ik. Stoppen met deze opleiding zie ik niet als een optie. Graag zou ik iets meer de businesskant op willen, maar in de derde klas van de middelbare school heb ik vakken als economie laten vallen omdat ik er vanuit ging dat ik een wetenschappelijke studie ging doen.’’

Levensvaardigheden

Dit wil de student ontwikkelen: oplossend vermogen

Dit ging minder: oplossen van problemen

19

“Aan het begin van mijn opleiding ervoer ik erg veel stress. Ik verplichtte mezelf om hoge cijfers te halen, het liefst achten en negens. Ik legde daardoor veel druk op mezelf en ik merkte dat ik me vaak machteloos en depressief voelde. De prestatiedruk werd me te hoog. Ik besloot om het iets rustiger aan te doen door lagere cijfers te halen. Eerst was ik pas tevreden met een 8 of 9, inmiddels vind ik een 6 ook goed genoeg. Ik heb deze keuze zelfstandig gemaakt. Eigenlijk heb ik mijn mentaliteit veranderd en dit zorgt ervoor dat ik minder stress ervaar.”

Levensvaardigheden

Dit ging minder: stressmanagement, motivatie

20

“Ik heb veel moeite met mezelf motiveren om te leren, vooral als ik in een dip zit of als ik niet in een prettige omgeving zit. Wanneer ik in een dip zit voel ik mij niet goed en denk ik dat ik alles fout doe. Een onprettige omgeving is voor mij een omgeving met veel afleiding. Als ik bijvoorbeeld een tussenuur heb op school willen veel klasgenoten gezellig praten. Daardoor kan ik niet studeren. In de mediatheek vind ik het te stil. Wanneer ik thuis probeer te studeren word ik vaak afgeleid door mijn ouders. Ze willen vaak met me praten, ook als ik zit te studeren. Dit irriteert me. Ik heb aangegeven dat ze me af en toe met rust moeten laten, maar dit heeft niet goed geholpen. Ze maken er eigenlijk alleen maar grappen over.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: motivatie

Dit wil de student ontwikkelen: naar zichzelf luisteren

Dit ging minder: herkennen van kwaliteiten

21

“In de eerste periode van het jaar zat ik in een groepsproject met mensen die alleen maar discussies voerden puur om ze te kunnen voeren. Daardoor kwamen we nooit verder. Ze hadden al best veel dingen geflikt die niet oké waren. Uiteindelijk hebben we het tentamen niet gehaald.

We moesten de opdracht dus opnieuw inleveren. Ik heb tegen de groep gezegd dat we nog vijf weken hadden en dat ik de laatste spellingscheck zou doen. Toen ik deze check wilde doen hadden twee anderen hun stukken niet af. Ik had ze nog herinnerd aan de deadline! Ik had het gevoel dat ik 95 procent van het project alleen deed. De twee die hun stukken nog niet af hadden, zeiden dat ik het maar zelf moest maken omdat ik toch al het meeste had gedaan. Ze begonnen me zelfs uit te schelden. Ik werd daar erg boos van. Uiteindelijk heb ik de stukken verbeterd. Wel heb ik de docent verteld over de situatie. Door deze hele gebeurtenis heb ik een hekel gekregen aan samenwerken. Ik ervaar veel groepsprojecten nu als negatief.’’

Levensvaardigheden

Dit wil de student ontwikkelen: geduld

Dit ging minder: impulscontrole

22

“Een paar maanden geleden is een klasgenoot van mij overleden. Ik trok veel met hem op en we werkten vaak samen. Hij werd ziek en een paar maanden geleden overleed hij. We kregen dit tijdens de les te horen. Dit kwam hard aan. Het was op dat moment niet duidelijk of we naar huis mochten gaan of niet. Ik weet ook niet of ik daar behoefte aan had. Mijn hoofd stond er op dat moment in ieder geval niet naar om iets aan school te doen. Ik had vanuit school meer support verwacht. Een week na het overlijden was er een lokaal geregeld om erover te praten. We moesten na een uur het lokaal uit, terwijl een uur eigenlijk te kort was. Verder heeft de school een aantal deadlines verschoven. Het leven gaat door en ik heb het verwerkt door er met de rest van de groep over te praten. Nu nog steeds komt hij regelmatig ter sprake.”

Levensvaardigheden

Dit ging beter: opbouwen van relaties

Dit ging minder: identificeren van emoties

Bijlage 5: Topiclijst

* Levensvaardigheid
* De moeilijke situatie
* Thema
* De betrokkenen
* Gevoelens
* Gewenste uitkomst
* Gedrag
* Gedachtes
* Tijdsperk (wanneer speelde het zich af)
* Omgeving
* Besproken met
* Wat had mij geholpen
* In hoeverre heeft de situatie invloed op je gehad?
  + Invloed op jezelf
  + Invloed op je studie
* Wat er aan de situatie voorafging
* Eindsituatie
* Hoe ben je opgevoed
* Stress

Bijlage 6: Transcripten (6 van de 22)

Format Transcriberen

Aanwezig: Eva, Eline, Blond meisje met rood shirt en bril: student 1, Blond meisje met grijze trui: student 2, Meisje met bruin haar: student 3

Datum: 9 januari 2019

Tijdsduur opname: 1:13:59

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Persoon** | **Tekst** | **Label** |
| **1** | Student 3 | Ik ben opgegroeid met een alleenstaande moeder met vijf kinderen. en ik ben de oudste, ik moet al vanaf mijn 6e zorgen voor mijn broertjes en zusjes, vaak verhuisd in mijn leven, 11e huis en 5 verschillende basisscholen. Middelbare school wel in een keer af. Deze opleiding nu ook. Ik werk al vanaf mijn 16e . Eigenlijk sinds ik werk, vroeger was het vijf dagen school en drie dagen werk, dus doe ik 4 dagen school en daarnaast 3 dagen in de week. En misschien er nog eentje vrij. Daarnaast doe ik Honours elke donderdagavond met verschillende commissies en activiteiten. En ik zit ook bij mijn eigen studievereniging bij twee commissies. Kasco en de reisco. Dan doe ik ook nog veel activiteiten bij Menssana en Nucleus. Dus ik houd mijn agenda wel vol. En daarnaast nog schoolwerk. | Moeilijke situatie:  Familie Negatief  Vaak verhuisd  Betrokkenen moeder, broertjes en zusjes  Druk |
|  |  | Hoe houdt je dat vol? |  |
|  |  | Ik heb geen idee |  |
|  |  | Hoe voel je je erbij? |  |
|  |  | Ik voel me goed, voor mij is het eigenlijk, veel mensen zeggen als ze mijn agenda horen, ik zou dood gaan. Maar ik ben altijd wel gewend om druk te zijn sinds mijn 6e zorg ik al voor mijn broertje en altijd bezig geweest. Ik help nu ook thuis met financieel, ik geef mijn moeder geld. Mij schooluren zijn vast en daarna mijn werken en daarnaast alles erom heen. En dat werkt voor mij en dat gaat goed. | Gevoel goed  Altijd al druk geweest  Financiële steun voor thuis (Mogelijk stress punt) |
|  |  | En waarom zeg je nog wel |  |
|  |  | Je weet nooit wat er gaat gebeuren |  |
|  |  | Maak je je zorgen over iets? |  |
|  |  | Nee ik zie wel wat er gaat gebeuren, ik ben er wel redelijk nuchter over | Nuchtere houding |
|  |  | Ik hoor je zeggen dat je heel veel tijd bezig bet. Dat kost iets, vrije tijd, tijd om te ontspannen. Maar levert het voor jou ook iets op naast geld? |  |
|  |  | Ik vond het ook gewoon gezellig, ok om met mensen aan de slag te aan, de gezelligheid en alle activiteiten, allemaal mensen, ik zie dat niet echt als een verplichting. | Gezelligheid belangrijk |
|  |  | Hoe ontspan je voor jezelf? |  |
|  |  | Het lijkt alsof ik echt veel doe, maar ik werk bijvoorbeeld in de ochtend en dan ben ik een dagdeel vrij en dan kan ik films kijken of muziek luisteren en ik woon nog in Zoetermeer, als ik dan in de bus zit dan heb ik ook vrije tijd | Ontspanning adhv dagdelen ruimte |
|  |  | Wat voor werk deed je ook al weer? |  |
|  |  | Ouderenzorg, voor een uitzendbureau | Werk |
|  |  | We vroegen om een bepaalde situatie, een sociaal/emotionele situatie. Wat maakt het dat jij deze situatie hebt gekozen |  |
|  |  | Ik weet niet, ik hoorde jullie twee verhalen, zoiets heb ik ook iets gelijks. Maar ik dit is dan mijn versie ervan. | Vergeleken met andere verhalen |
|  |  | Wat maakt het moeilijk? |  |
|  |  | Het is niet dat ik het moeilijk vind, ik zorgde altijd voor anderen, en het was wel mijn moeder en ik zag me wel als verantwoordelijke ik was de oudste en de jongste was 8 maanden en mijn moeder kon het niet alleen aan en toen ging ik geholpen en toen ben ik veel sneller opgegroeid. En toen kon ik vroeger niet echt klikken van mijn leeftijd omdat ze vaak kinderachtig waren dus ik ging om met oudere kinderen. Zoals met neven en zijn vrienden. | Verantwoordelijkheids-  Gevoel |
|  |  | Heb je dan wel echt kind kunnen zijn? |  |
|  |  | Daar heb ik over nagedacht, niet echt, vanaf de 4e kon ik meer voor mijzelf oppassen en toen kwam ik vrienden tegen waarbij ik mijzelf kon zijn en toen ging ik een beetje mijn kindertijd inhalen en dat heb ik toen gedaan met plezier maken. | Geen kind kunnen zijn  Oudere vrienden gevonden  Niet meekomen met eigen leeftijdsgenoten |
|  |  | Heb je er vrede mee, met dat je je kindertijd niet echt heb gehad? |  |
|  |  | Ik vind het wel gewoon goed zoals het is gegaan en het gaat ok goed met mij. Ik vind alleen tijd met anderen mensen ook fijn om te kunnenontspannen, omdat ik mensen altijd om mij een heb gehad | Goed gevoel bij verleden |
|  |  | Hoe is de relatie met je moeder? |  |
|  |  | Ik heb niet echt een goede band met mijn moeder, ik ging meer voor mijzelf zorgen en liep om mij moeder heen en zij moest zorgen voor de drie jongsten. Ik werkte voornamelijk in de avond en zij in de ochtend. | Moeder negatief, geen goede band |
|  |  | Is er iemand anders waar je steun uit kan putten? |  |
|  |  | Ik deel wel gewoon met vrienden, ook bij vrienden die wel meer volwassen zijn, ik deel meer met vrienden. | Vrienden voor steun |
|  |  | Heb je nog iets van je moeder nodig? |  |
|  |  | Vaak heb ik dingen moeten regelen, en soms heb ik daar een moeder voor nodig en dan moet ik zelf uitzoeken hoe dingen werken en wat ik waarvoor nodig heb. Door dingen op te zoeken. Mijn moeder heeft geen auto en vaak moest ik zelf fietsen. | Zelf regelen |
|  |  | Bord: thema Sociaal leven: Ik ben best wel veel bezig met sociaal leven, veel vrienden, en actief in studieverenigingen. Ik vind het lastig om een te benoemen die minder goed gaat. Eigenlijk gaat alles goed. Op elke thema gaat goed. | Thema Sociaal Leven:  Goed |
|  |  | Wat houdt die levensgebeurtenis is? |  |
|  |  | Vooral dingen die gebeurt zijn tussen familie en vrienden. |  |
|  |  | Een jaar geleden was het heel anders |  |
|  |  | Zou je er iets over willen delen? |  |
|  |  | een jaar geleden ging mijn relatie uit en ik deed best veel moeite om de relatie aan te houden en dat heeft mij wel veel pijn gehad, en toen had ik een depressie, ik viel 10 kilo in 2 weken af en ik hou daarbij een masker op, ik at weinig en mijn vrienden hebben toen mij geholpen en met mij afgesproken.  Nu zit dat weer goed. | Relatie afgebroken  Depressie  Masker ophouden  Vrienden positief |
|  |  | Dus je bent er weer boven opgekomen dor vrienden? | Vrienden positief |
|  |  | Ja daar heb ik de meeste steun aan gehad. |  |
|  |  | Levensvaardigheden: Motivatie: voor mijzelf denk ik niet dat ik gemotiveerd en, ik ben met veel dingen bezig, soms ontbreekt het. Heb ik het gevoel. | Motivatie: Slechter, |
|  |  | Is het niet dat je de lat hoog legt en daar je motivatie niet bij komt? |  |
|  |  | Nee ik doe dan veel dingen maar als ik mij ertoe zelf niet zetten. Ik voel geen motivatie om aan een project bijvoorbeeld te gaan beginnen, dat ik meer met school dingen. |  |
|  |  | Goed: sociaal bewustzijn: ik heb een grote empathie, dit hoor ik terug en ik kan mij goed in mensen verplaatsen. Vanaf kleins af aan en dat gaat me goed af. | Goed: vaardigheden  Empathie |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Student 2 | Op mijn studie, de pabo, voel ik mij niet huis. Ik heb weinig tot geen vrienden daar. Ik vind het niet leuk om naar de hogeschool te gaan. Daar in tegen vind ik mijn stag wel leuk en ik wil ook heel graag juf worden.  Het komt doordat ik in jaar 1 met een ander meisje samen buitengesloten werd, po een pabo. En in jaar 2 eigenlijk in het begin ging het goed, maar toen is mijn oma in februari overleden en sindsdien hebben ze mij weer buitengesloten, andere meisje uit jaar 1 ook. Samen met een andere ben ik nog goed bevriend mee en dat is eigenlijk de enige. Die zit helaas in een andere groep. Nu in de klas is het dan wel oke maar het niet echt veel contact. | Studieproblemen  Niet thuis voelen op School  Stage bevalt  Buitengesloten  Oma overleden  Goed bevriend met 1 andere  Weinig contact |
|  |  | Weet je waardoor het komt dat je buitengesloten wordt? |  |
|  |  | Ik heb geen idee, het was eigenlijk dat we in jaar 1 kamp hadden en ik ging samen met een ander meisje op een kamer liggen, een kamer voor 8 personen andere mensen gingen met zijn allen in een andere kamer, sindsdien hebben ze denk ik besloten dat wij er niet bij horen ofzo?  Ik heb niet het idee dat ik iets raars heb gedaan. in het twee ging het in het begin heel goed en toen ging mijn oma dood. En toen was het na drie dagen gezeur van de andere meiden dat ik er lang in bleef hangen. En toen had ik zelf zoiets van ja oke, deze mensen wil ik niet om mij een hebben. | Geen reden  Studenten negatief |
|  |  | Zeggen dat tegen je? of merk je dat ze je niet aardig vinden? |  |
|  |  | Ik merk het vooral toen we aan het eind van het tweede jaar weer op kamp gingen en dat meisje een tent hadden en de ander meiden aan de andere kant van het veld gingen staan terwijl er genoeg ruimte naast elkaar was. Ik denk niet dat ze het bewust doen. ik heb ook niet het gevoel dat ze echt bewust denken dat ze niet met mij willen omgaan, maar ze wel ons expres niet eens uitnodigen, sommige momenten gaat het wel goed, dan moeten we dingen samen doen, dan zijn ze gewoon aardig. Het zit m dan in non verbale dingen, ze betrekken mij er niet bij. | Op kamp negatieve ervaring  Non verbaal, vervelende signalen  Bij betrokken |
|  |  | Is het uitgesproken? |  |
|  |  | Nee, ik weet het niet of ik daar behoefte aan heb, als jij je niet kan inleven in een ander persoon, en je wilt juf worden, en je dan niet kan inleven dan ga je er later problemen mee krijgen. Ik doe de opleiding voor mijzelf, dat lukt mij wel. | Geen idee van wens om uit te spreken |
|  |  | Hoeveel mensen zitten er in totaal in jouw klas? |  |
|  |  | Op dit moment zijn het er in 1 groep met zn. tweeën opgesplitst. Met 16 in een klas en biv met rekenen en taal lessen dan met 30. |  |
|  |  | En hoe kan je het met de rest van de klas vinden, buiten die specifieke mensen om? |  |
|  |  | In praat met ze meer voor school dingen, heb nu wel een meisje waar ik wel meer mee deel. Maar omdat er achter mijn rug om gepraat wordt, heb ik geleerd dat ik niet te veel moet delen. | Geroddel achter rug om |
|  |  | Weten docenten dat dit zo gaat? |  |
|  |  | Mijn studiebegeleider wist het van jaar 1 en dat ik mij niet huis voelde in de groep. Daarvoor heeft zij ervoor gezorgd dat ik en een vriendin gescheiden werden van die andere meiden. In jaar 2 denk ik dat ze niks doorhadden, maar ik mocht toen mijn studiebegeleider ook niet. Dus het zat niet echt mee. Daardoor heb ik ook niet echt met haar erover gepraat, toen ook geen behoefte aan. Mijn studiebegeleider nu is aardig, maar het heeft niet echt veel zin om met haar er nu nog over te hebben. Ik zie ze een keer per week en dat voelt niet echt hecht met elkaar. Het is prima en gezellig maar geen idee dat dit mijn klas is. | Docenten betrokken in jaar 1  Docenten niet  betrokken in jaar 2  Docenten niet betrokken in jaar 3 maar ook niet nodig |
|  |  | Dus eigenlijk zeg je hiermee dat wat er is gebeurd dat dat het niet meer van toepassing is? en dus ook niet meer over wilt hebben |  |
|  |  | Nee, omdat ik heb er daar heb ik dan opzicht geen behoefte in, ik heb er zelf wel problemen mee. Waarom ben ik dat altijd die buitengesloten wordt. Het is op de basisschool ook gebeurd, ik ben gepest en dat is een van de redenen dat ik juf wil worden. Maar waarom ik daar ben ik op persoonlijk blak mee bezig. Maar dat vind ik niet dat mijn studiebegeleiding moet weten. Zij is belangrijk voor mijn studie en die zie ik niet als vertrouwens persoon. | Geen behoefte aan om te praten erover  Vroeger gepest  Studiebegeleider alleen belangrijk voor schoolse zaken |
|  |  | Heb je wel aan behoefte om te doen? | Geen behoefte |
|  |  | Nee, |  |
|  |  | Zou je er wel behoefte aan hebben? |  |
|  |  | Ja meer denk ik weet ik eigenlijk niet. Ik weet niet of dat echt verholpen kan worden, of dat er iets gedaan kan worden. Denk dat ik gewoon pech heb gehad | Twijfel, weet niet of er iets aan gedaan kan worden |
|  |  | En in het algemeen? Buitenschools, kan je erover praten? |  |
|  |  | Ik zat bij een psycholoog, ook voor andere dingen en daar heb k wel veel baat bij, ben blij dat ik dat heb gedaan. | Psycholoog |
|  |  | Hoe gaat het thuis? |  |
|  |  | Goed, ik heb goed contact met mijn ouders en zij met elkaar. Mijn broertje zit in een moeilijke tijd. Hij is puber, dus blowen, drugs, niet heftig maar wel veel blowen, hasj wiet, bijna nooit thuis, ruzie met ouders, ik probeer mij daar buiten te houden, ik probeer er voor hem te zijn als ze dat nodig hebben en voor lange tijd probeerde ik soort van zijn moeder te zijn en daar ben ik nu vanaf aan afstand aan het nemen. Ik ben zijn zus, en ik vertel bijvoorbeeld geen dingen meer door aan m’n ouders, ik wil dat hij mij gaat vertrouwen. Maar ik zie hem nu best weinig. Maar dat komt denk ik ook wel weer goed. Als hij er zelf uit is. | Thuis gaat goed |
|  |  | Je kan alles bij je ouders ook kwijt? |  |
|  |  | Ja alles | Ouders positief |
|  |  | En je ouders onderling? |  |
|  |  | Ook goed. |  |
|  |  | Krijg je wel genoeg steun in je mensen van je omgeving, kan je daar mensen toe? |  |
|  |  | Ja ik heb nog andere vriendinnen thuis waar ik naartoe kan en mijn ouders weten ook wat er gebeurd is. | Vriendinnen betrokken positief |
|  |  | Thema: sociaal leven en studeren: slecht: omdat ik natuurlijk niet echt veel goede vrienden en medestudenten. Daardoor heb ik ook wat minder motivatie om te gaan studeren.  Familie: goed | Sociaal leven en studeren: Thema: slecht  Familie: goed |
|  |  | Levensvaardigheden: Zelfmanagement: motivatie gaat slecht: motivatie om iets te doen, op de pabo zelf heb ik eigenlijk niet, voor opdrachten, als gevolg begin ik altijd te laat,  Sociaal bewust zijn: goed, ik kan me gewoon goed inleven, ik kan me goed inleven in kinderen en dat is een van de reden dat ik jonge kind doe en ze vertrouwen mij snel. | Levensvaardigheid:  Motivatie: slecht  Sociaal bewustzijn:  Goed |
|  |  | Wat zou je helpen om je motivatie? |  |
|  |  | Contact op de pabo, ook de opdrachten zelf, de opdrachten zelf zijn voor mij niet leerzaam, ik maak het, heb een cijfer en het gaat aan de kant. Ik zou graag meer praktijk gericht willen, ook voor mijn stage, dat zou wel helpen met motivatie. | Meer contact  Betere opdrachten, meer aansluitend |
|  |  | Wat maakt het dat je iemand anders zijn perspectief goed kan begrijpen? Wat is je kwaliteit? |  |
|  |  | Ik denk dat dat komt omdat ik een goede jeugd heb gehad en ik heb lang kind kunnen zijn, dus ik mijzelf ben ik zelf nog wel een kind en daardoor kan ik goed begrijpen wat de behoefte is van een kind. Ik heb sterk vermoeden da ik hoog sensitief ben, en daardoor kan ik goed de gevoelens van mensen betgrijpen en daardoor mij goed kan verplaatsen in mensen. Soms is dat wel goed en niet goed. | Goede jeugd  Kind kunnen zijn |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Student 1 | Ik ben in september begonnen met stage en dat was bij Youth society. Dat begon heel leuk en dat begon met een introkamp achtig iets en dat was met elkaar opdrachten doen om echt een band te vormen maar daarna werd het steeds lastiger, ik was er maar 1 keer in de week en ik had er toch niet echt een feeling met de rest van de mensen, ik viel er buiten. En zij verwachten van mij dat ik naar hen toe zou komen: met de vraag wat ik kan doen, en zij dachten dat ik zou durven maar dat durfde ik niet dus zat ik in mijn laptopje en anderen wisten wat zij moesten doen en ik niet en toen zat ik daar maar een beetje. Dat ging maar een beetje de hele tijd heel door en zij kwamen ook niet naar mij toe. Ik deed bijna niks en deed alleen mijn eigen schoolwerk. Ik trok mij heel erg teug, het klikte niet en het werkte niet, ik heb het in het begin wel geprobeerd, maar in december had ik door dat het gewoon niet werkte. En toen heb ik het laten zitten. Ik moest tot februari stage lopen en ik dacht dat ik dat wel kon volhouden  Ik voelde me daardoor wel nutteloos en onzeker. Ik deed niks en ga ik het dat überhaupt wel halen. Voor de kerst heb ik een besluit genomen om te stoppen. Ik heb mijn stage begeleider geappt. Dat ik ging stoppen. Ik ben wel naar mijn mentor gegaan en wel achteraf dus niet zo handig . de mentor ging kijken of het zo goed is en daar zijn ze nog steeds me bezig om te beslissen of ik nog een nieuwe stage moet lopen. Ik vind het wel spannend. | Stage problemen  Contact met collega’s negatief  Onzekerheid  Stage gestopt  Stage begeleider geappt |
|  |  | Wat zei je stagebegeleider? |  |
|  |  | Ze zeiden dat ze het jammer vonden, ze wilden eigenlijk nog iet van een eindgesprek, toen ik haar daarvoor appte, toen kreeg ik geen antwoord en heb er nu ook geen behoefte meer aan. | Geen behoefte aan gesprek  Geen antwoord stagebegeleider praktijk |
|  |  | Had je verder contact met andere collega’s? |  |
|  |  | Niet echt | Geen contact met collega’s |
|  |  | Weten zij dat je gestopt was? |  |
|  |  | Nee, ik denk dat zij het heeft gezegd, mij stagebegeleider. |  |
|  |  | Ze lieten te veel aan mij over, ik kon alleen maar achter mijn laptop zitten en niks doen. |  |
|  |  | En wat voor stage was het precies? |  |
|  |  | Het was voor trainingen geven aan MBO studenten. Ik mocht geen trainingen geven omdat dat ze dat niet deden op de vrijdag. Het enige wat ik kon doen ik feedback verwerken, of een trainingen voorbereiden door dingen uit te printen, en knippen voor een trainingen voor maandag. Ik was allemaal niet echt nuttig |  |
|  |  | Hoeveel stagiaires liepen er daar? |  |
|  |  | Best veel. Ik denk 6 mensen. Per dag. |  |
|  |  | En konden die wel wat meer doen dan dat jij deed? |  |
|  |  | Zij mochten hun eigen trainingen schrijven en geven, zij liepen gewoon veel meer stage. Ze warren er ook doordeweeks. |  |
|  |  | Hoe heb je de keuze gemaakt om te stoppen? |  |
|  |  | Het was voor mij een goede keuze, het liep gewoon niet meer. Ik vind het nu oke, maar op school vinden ze dat niet. | Goede keuze gemaakt |
|  |  | Wat zei school er verder over? |  |
|  |  | Dat weet ik dus nog niet, ik heb haar maandag gezien, en ze zou erover mailen maar nog niks gehoord. |  |
|  |  | Hoe hebben andere studenten het gehad? |  |
|  |  | Maandag hadden we intervisie, zij vonden ook goed dat ik het had gestopt. | Positief studenten school |
|  |  | Je zei dat je niet echt begeleiding kreeg, wat had je begeleiding kunnen doen om je wel beter te begeleiden? |  |
|  |  | Ik zou dan wel elke week/ 1 x in de twee weken ene gesprek hadden gewild, dan had het al een stuk eerder aan het licht gekomen dat het niet werkte. Dan had ik misschien andere opdrachten kunnen krijgen | 1x in 2 weken gesprek gewenst  Andere opdrachten op stage |
|  |  | Had je daar nog wat van school gewild? |  |
|  |  | Nee, denk niet dat school er iets in zou kunnen doen. | Denken school kan weinig doen |
|  |  | Wist je SLB’ er , dan niet dat je je niet zo goed voelde? |  |
|  |  | Ja ik had eerder in een intervisie moment dat ik het had gezegd, dat het zo was. Toen hadden ze het nog niet echt door dat ik het zo erg in mijn maag ermee zat. Ik had zelf het komt wel goed | SLB’er wist ervan |
|  |  | Toen dus niet meer aan de bel getrokken? |  |
|  |  | Nee |  |
|  |  | Hield iets je tegen |  |
|  |  | Ik zi deze periode mijn mentor niet. De geeft mij geen les en ik weet niet met wat haar aan de hand is maar ze is altijd super druk en zag er ok niet altijd er goed uit en somber. En ik wilde haar niet belasten met mijn problemen | Geen les van mentor  Sombere en niet goed uitziende mentor |
|  |  | Dus de drempel was te groot? |  |
|  |  | Ja | Hoge drempel |
|  |  | Zou het hebben geholpen als er iemand anders was aangewezen oke je te helpen? |  |
|  |  | Of of gewoon iemand waarvan ik les heb dan was ik gewoon naar die persoon gegaan aan het einde van de les | Iemand waarvan diegene les heeft / was aangewezen |
|  |  | En buitenschools. Nog met iemand over kunnen hebben? |  |
|  |  | Ja gewoon mijn klasgenoten over gehad en vrienden, ouders | Ouders positief, vrienden positief |
|  |  | Hoe kijk je er nu op terug? |  |
|  |  | Ik vraag me af wat ik ervan heb geleerd, want ik denk niet heel veel en dat vind ik wel jammer. Dan heb ik het idee dat ik achterop in vergelijking met studiegenoten |  |
|  |  | Thema: stage , slecht, sociaal slecht, en stress. | Thema: stage slecht  Door sociale contacten en stress |
|  |  | Je zei dat je bang was op mensen aan te spreken? |  |
|  |  | Het was mijn allereerste stage en ik heb het nog nooit gedaan en dan vraag ik liever niet aan andere mensen hun tijd. Stagiaires en werknemers waren aan twee verschillende tafels en de drempel was te hoog om naar de andere tafel te lopen. en autoritair te lastig. Ik, ga daar niet makkelijk mee om | Wil geen tijd van mensen opnemen  Hoge drempel  Onzekerheid |
|  |  | Voelde je een bepaalde spanning? |  |
|  |  | Dat was er niet hoor, maar voor mijzelf is het gewoon een drempel denk ik |  |
|  |  | Telt dat ook met andere dingen in het leven? |  |
|  |  | Nee dit was wel de eerste keer dat ik dat merkte. |  |
|  |  | En kwam dat nog ergens door? Hoe zij zich gedroegen? |  |
|  |  | Nee geen idee |  |
|  |  | Wat zou jou kunnen helpen om wel iemand te vragen? |  |
|  |  | Nu moest het helemaal uit mij koen en denk dat het mij had helpen als mensen ook naar mi toekomen. |  |
|  |  | Levensvaardigheid: zelfbewustzijn zelfvertrouwen, dat is nu niet hoog.  Goed: reflecteren. Verantwoordelijke besluitvorming. | Zelfbewustzijn: Slecht in zelfvertrouwen  Goed: reflecteren in verantwoordelijke besluitvorming |
|  |  | Zou je daar nog wat mee willen doen? |  |
|  |  | Nou mij relatie is vorig maand uitgegaan end at heeft wel invloed gehad op mijn zelfvertrouwen. Maar voelde daardoor ook al niet goed over mijn stage en school. | Relatie problemen  Onzekerheid |
|  |  | Heb je nog iets nodig om je zelfvertrouwen omhoog te krijgen? |  |
|  |  | Ik ben er wel mee bezig, maar geen idee wat ik er nodig bij heb, denk zelf dat ik gewoon tijd ervoor nodig heb. | Tijd |

Format Transcriberen

Aanwezig: Eva, Eline, Blond meisje met rood shirt en bril: student 1, Blond meisje met grijze trui: student 2, Meisje met bruin haar: student 3

Datum: 9 januari 2019

Tijdsduur opname: 1:13:59

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Persoon** | **Tekst** | **Label** |
| **1** | Student 3 | Ik ben opgegroeid met een alleenstaande moeder met vijf kinderen. en ik ben de oudste, ik moet al vanaf mijn 6e zorgen voor mijn broertjes en zusjes, vaak verhuisd in mijn leven, 11e huis en 5 verschillende basisscholen. Middelbare school wel in een keer af. Deze opleiding nu ook. Ik werk al vanaf mijn 16e . Eigenlijk sinds ik werk, vroeger was het vijf dagen school en drie dagen werk, dus doe ik 4 dagen school en daarnaast 3 dagen in de week. En misschien er nog eentje vrij. Daarnaast doe ik Honours elke donderdagavond met verschillende commissies en activiteiten. En ik zit ook bij mijn eigen studievereniging bij twee commissies. Kasco en de reisco. Dan doe ik ook nog veel activiteiten bij Menssana en Nucleus. Dus ik houd mijn agenda wel vol. En daarnaast nog schoolwerk. | Moeilijke situatie:  Familie Negatief  Vaak verhuisd  Betrokkenen moeder, broertjes en zusjes  Druk |
|  |  | Hoe houdt je dat vol? |  |
|  |  | Ik heb geen idee |  |
|  |  | Hoe voel je je erbij? |  |
|  |  | Ik voel me goed, voor mij is het eigenlijk, veel mensen zeggen als ze mijn agenda horen, ik zou dood gaan. Maar ik ben altijd wel gewend om druk te zijn sinds mijn 6e zorg ik al voor mijn broertje en altijd bezig geweest. Ik help nu ook thuis met financieel, ik geef mijn moeder geld. Mij schooluren zijn vast en daarna mijn werken en daarnaast alles erom heen. En dat werkt voor mij en dat gaat goed. | Gevoel goed  Altijd al druk geweest  Financiële steun voor thuis (Mogelijk stress punt) |
|  |  | En waarom zeg je nog wel |  |
|  |  | Je weet nooit wat er gaat gebeuren |  |
|  |  | Maak je je zorgen over iets? |  |
|  |  | Nee ik zie wel wat er gaat gebeuren, ik ben er wel redelijk nuchter over | Nuchtere houding |
|  |  | Ik hoor je zeggen dat je heel veel tijd bezig bet. Dat kost iets, vrije tijd, tijd om te ontspannen. Maar levert het voor jou ook iets op naast geld? |  |
|  |  | Ik vond het ook gewoon gezellig, ok om met mensen aan de slag te aan, de gezelligheid en alle activiteiten, allemaal mensen, ik zie dat niet echt als een verplichting. | Gezelligheid belangrijk |
|  |  | Hoe ontspan je voor jezelf? |  |
|  |  | Het lijkt alsof ik echt veel doe, maar ik werk bijvoorbeeld in de ochtend en dan ben ik een dagdeel vrij en dan kan ik films kijken of muziek luisteren en ik woon nog in Zoetermeer, als ik dan in de bus zit dan heb ik ook vrije tijd | Ontspanning adhv dagdelen ruimte |
|  |  | Wat voor werk deed je ook al weer? |  |
|  |  | Ouderenzorg, voor een uitzendbureau | Werk |
|  |  | We vroegen om een bepaalde situatie, een sociaal/emotionele situatie. Wat maakt het dat jij deze situatie hebt gekozen |  |
|  |  | Ik weet niet, ik hoorde jullie twee verhalen, zoiets heb ik ook iets gelijks. Maar ik dit is dan mijn versie ervan. | Vergeleken met andere verhalen |
|  |  | Wat maakt het moeilijk? |  |
|  |  | Het is niet dat ik het moeilijk vind, ik zorgde altijd voor anderen, en het was wel mijn moeder en ik zag me wel als verantwoordelijke ik was de oudste en de jongste was 8 maanden en mijn moeder kon het niet alleen aan en toen ging ik geholpen en toen ben ik veel sneller opgegroeid. En toen kon ik vroeger niet echt klikken van mijn leeftijd omdat ze vaak kinderachtig waren dus ik ging om met oudere kinderen. Zoals met neven en zijn vrienden. | Verantwoordelijkheids-  Gevoel |
|  |  | Heb je dan wel echt kind kunnen zijn? |  |
|  |  | Daar heb ik over nagedacht, niet echt, vanaf de 4e kon ik meer voor mijzelf oppassen en toen kwam ik vrienden tegen waarbij ik mijzelf kon zijn en toen ging ik een beetje mijn kindertijd inhalen en dat heb ik toen gedaan met plezier maken. | Geen kind kunnen zijn  Oudere vrienden gevonden  Niet meekomen met eigen leeftijdsgenoten |
|  |  | Heb je er vrede mee, met dat je je kindertijd niet echt heb gehad? |  |
|  |  | Ik vind het wel gewoon goed zoals het is gegaan en het gaat ok goed met mij. Ik vind alleen tijd met anderen mensen ook fijn om te kunnenontspannen, omdat ik mensen altijd om mij een heb gehad | Goed gevoel bij verleden |
|  |  | Hoe is de relatie met je moeder? |  |
|  |  | Ik heb niet echt een goede band met mijn moeder, ik ging meer voor mijzelf zorgen en liep om mij moeder heen en zij moest zorgen voor de drie jongsten. Ik werkte voornamelijk in de avond en zij in de ochtend. | Moeder negatief, geen goede band |
|  |  | Is er iemand anders waar je steun uit kan putten? |  |
|  |  | Ik deel wel gewoon met vrienden, ook bij vrienden die wel meer volwassen zijn, ik deel meer met vrienden. | Vrienden voor steun |
|  |  | Heb je nog iets van je moeder nodig? |  |
|  |  | Vaak heb ik dingen moeten regelen, en soms heb ik daar een moeder voor nodig en dan moet ik zelf uitzoeken hoe dingen werken en wat ik waarvoor nodig heb. Door dingen op te zoeken. Mijn moeder heeft geen auto en vaak moest ik zelf fietsen. | Zelf regelen |
|  |  | Bord: thema Sociaal leven: Ik ben best wel veel bezig met sociaal leven, veel vrienden, en actief in studieverenigingen. Ik vind het lastig om een te benoemen die minder goed gaat. Eigenlijk gaat alles goed. Op elke thema gaat goed. | Thema Sociaal Leven:  Goed |
|  |  | Wat houdt die levensgebeurtenis is? |  |
|  |  | Vooral dingen die gebeurt zijn tussen familie en vrienden. |  |
|  |  | Een jaar geleden was het heel anders |  |
|  |  | Zou je er iets over willen delen? |  |
|  |  | een jaar geleden ging mijn relatie uit en ik deed best veel moeite om de relatie aan te houden en dat heeft mij wel veel pijn gehad, en toen had ik een depressie, ik viel 10 kilo in 2 weken af en ik hou daarbij een masker op, ik at weinig en mijn vrienden hebben toen mij geholpen en met mij afgesproken.  Nu zit dat weer goed. | Relatie afgebroken  Depressie  Masker ophouden  Vrienden positief |
|  |  | Dus je bent er weer boven opgekomen dor vrienden? | Vrienden positief |
|  |  | Ja daar heb ik de meeste steun aan gehad. |  |
|  |  | Levensvaardigheden: Motivatie: voor mijzelf denk ik niet dat ik gemotiveerd en, ik ben met veel dingen bezig, soms ontbreekt het. Heb ik het gevoel. | Motivatie: Slechter, |
|  |  | Is het niet dat je de lat hoog legt en daar je motivatie niet bij komt? |  |
|  |  | Nee ik doe dan veel dingen maar als ik mij ertoe zelf niet zetten. Ik voel geen motivatie om aan een project bijvoorbeeld te gaan beginnen, dat ik meer met school dingen. |  |
|  |  | Goed: sociaal bewustzijn: ik heb een grote empathie, dit hoor ik terug en ik kan mij goed in mensen verplaatsen. Vanaf kleins af aan en dat gaat me goed af. | Goed: vaardigheden  Empathie |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Student 2 | Op mijn studie, de pabo, voel ik mij niet huis. Ik heb weinig tot geen vrienden daar. Ik vind het niet leuk om naar de hogeschool te gaan. Daar in tegen vind ik mijn stag wel leuk en ik wil ook heel graag juf worden.  Het komt doordat ik in jaar 1 met een ander meisje samen buitengesloten werd, po een pabo. En in jaar 2 eigenlijk in het begin ging het goed, maar toen is mijn oma in februari overleden en sindsdien hebben ze mij weer buitengesloten, andere meisje uit jaar 1 ook. Samen met een andere ben ik nog goed bevriend mee en dat is eigenlijk de enige. Die zit helaas in een andere groep. Nu in de klas is het dan wel oke maar het niet echt veel contact. | Studieproblemen  Niet thuis voelen op School  Stage bevalt  Buitengesloten  Oma overleden  Goed bevriend met 1 andere  Weinig contact |
|  |  | Weet je waardoor het komt dat je buitengesloten wordt? |  |
|  |  | Ik heb geen idee, het was eigenlijk dat we in jaar 1 kamp hadden en ik ging samen met een ander meisje op een kamer liggen, een kamer voor 8 personen andere mensen gingen met zijn allen in een andere kamer, sindsdien hebben ze denk ik besloten dat wij er niet bij horen ofzo?  Ik heb niet het idee dat ik iets raars heb gedaan. in het twee ging het in het begin heel goed en toen ging mijn oma dood. En toen was het na drie dagen gezeur van de andere meiden dat ik er lang in bleef hangen. En toen had ik zelf zoiets van ja oke, deze mensen wil ik niet om mij een hebben. | Geen reden  Studenten negatief |
|  |  | Zeggen dat tegen je? of merk je dat ze je niet aardig vinden? |  |
|  |  | Ik merk het vooral toen we aan het eind van het tweede jaar weer op kamp gingen en dat meisje een tent hadden en de ander meiden aan de andere kant van het veld gingen staan terwijl er genoeg ruimte naast elkaar was. Ik denk niet dat ze het bewust doen. ik heb ook niet het gevoel dat ze echt bewust denken dat ze niet met mij willen omgaan, maar ze wel ons expres niet eens uitnodigen, sommige momenten gaat het wel goed, dan moeten we dingen samen doen, dan zijn ze gewoon aardig. Het zit m dan in non verbale dingen, ze betrekken mij er niet bij. | Op kamp negatieve ervaring  Non verbaal, vervelende signalen  Bij betrokken |
|  |  | Is het uitgesproken? |  |
|  |  | Nee, ik weet het niet of ik daar behoefte aan heb, als jij je niet kan inleven in een ander persoon, en je wilt juf worden, en je dan niet kan inleven dan ga je er later problemen mee krijgen. Ik doe de opleiding voor mijzelf, dat lukt mij wel. | Geen idee van wens om uit te spreken |
|  |  | Hoeveel mensen zitten er in totaal in jouw klas? |  |
|  |  | Op dit moment zijn het er in 1 groep met zn. tweeën opgesplitst. Met 16 in een klas en biv met rekenen en taal lessen dan met 30. |  |
|  |  | En hoe kan je het met de rest van de klas vinden, buiten die specifieke mensen om? |  |
|  |  | In praat met ze meer voor school dingen, heb nu wel een meisje waar ik wel meer mee deel. Maar omdat er achter mijn rug om gepraat wordt, heb ik geleerd dat ik niet te veel moet delen. | Geroddel achter rug om |
|  |  | Weten docenten dat dit zo gaat? |  |
|  |  | Mijn studiebegeleider wist het van jaar 1 en dat ik mij niet huis voelde in de groep. Daarvoor heeft zij ervoor gezorgd dat ik en een vriendin gescheiden werden van die andere meiden. In jaar 2 denk ik dat ze niks doorhadden, maar ik mocht toen mijn studiebegeleider ook niet. Dus het zat niet echt mee. Daardoor heb ik ook niet echt met haar erover gepraat, toen ook geen behoefte aan. Mijn studiebegeleider nu is aardig, maar het heeft niet echt veel zin om met haar er nu nog over te hebben. Ik zie ze een keer per week en dat voelt niet echt hecht met elkaar. Het is prima en gezellig maar geen idee dat dit mijn klas is. | Docenten betrokken in jaar 1  Docenten niet  betrokken in jaar 2  Docenten niet betrokken in jaar 3 maar ook niet nodig |
|  |  | Dus eigenlijk zeg je hiermee dat wat er is gebeurd dat dat het niet meer van toepassing is? en dus ook niet meer over wilt hebben |  |
|  |  | Nee, omdat ik heb er daar heb ik dan opzicht geen behoefte in, ik heb er zelf wel problemen mee. Waarom ben ik dat altijd die buitengesloten wordt. Het is op de basisschool ook gebeurd, ik ben gepest en dat is een van de redenen dat ik juf wil worden. Maar waarom ik daar ben ik op persoonlijk blak mee bezig. Maar dat vind ik niet dat mijn studiebegeleiding moet weten. Zij is belangrijk voor mijn studie en die zie ik niet als vertrouwens persoon. | Geen behoefte aan om te praten erover  Vroeger gepest  Studiebegeleider alleen belangrijk voor schoolse zaken |
|  |  | Heb je wel aan behoefte om te doen? | Geen behoefte |
|  |  | Nee, |  |
|  |  | Zou je er wel behoefte aan hebben? |  |
|  |  | Ja meer denk ik weet ik eigenlijk niet. Ik weet niet of dat echt verholpen kan worden, of dat er iets gedaan kan worden. Denk dat ik gewoon pech heb gehad | Twijfel, weet niet of er iets aan gedaan kan worden |
|  |  | En in het algemeen? Buitenschools, kan je erover praten? |  |
|  |  | Ik zat bij een psycholoog, ook voor andere dingen en daar heb k wel veel baat bij, ben blij dat ik dat heb gedaan. | Psycholoog |
|  |  | Hoe gaat het thuis? |  |
|  |  | Goed, ik heb goed contact met mijn ouders en zij met elkaar. Mijn broertje zit in een moeilijke tijd. Hij is puber, dus blowen, drugs, niet heftig maar wel veel blowen, hasj wiet, bijna nooit thuis, ruzie met ouders, ik probeer mij daar buiten te houden, ik probeer er voor hem te zijn als ze dat nodig hebben en voor lange tijd probeerde ik soort van zijn moeder te zijn en daar ben ik nu vanaf aan afstand aan het nemen. Ik ben zijn zus, en ik vertel bijvoorbeeld geen dingen meer door aan m’n ouders, ik wil dat hij mij gaat vertrouwen. Maar ik zie hem nu best weinig. Maar dat komt denk ik ook wel weer goed. Als hij er zelf uit is. | Thuis gaat goed |
|  |  | Je kan alles bij je ouders ook kwijt? |  |
|  |  | Ja alles | Ouders positief |
|  |  | En je ouders onderling? |  |
|  |  | Ook goed. |  |
|  |  | Krijg je wel genoeg steun in je mensen van je omgeving, kan je daar mensen toe? |  |
|  |  | Ja ik heb nog andere vriendinnen thuis waar ik naartoe kan en mijn ouders weten ook wat er gebeurd is. | Vriendinnen betrokken positief |
|  |  | Thema: sociaal leven en studeren: slecht: omdat ik natuurlijk niet echt veel goede vrienden en medestudenten. Daardoor heb ik ook wat minder motivatie om te gaan studeren.  Familie: goed | Sociaal leven en studeren: Thema: slecht  Familie: goed |
|  |  | Levensvaardigheden: Zelfmanagement: motivatie gaat slecht: motivatie om iets te doen, op de pabo zelf heb ik eigenlijk niet, voor opdrachten, als gevolg begin ik altijd te laat,  Sociaal bewust zijn: goed, ik kan me gewoon goed inleven, ik kan me goed inleven in kinderen en dat is een van de reden dat ik jonge kind doe en ze vertrouwen mij snel. | Levensvaardigheid:  Motivatie: slecht  Sociaal bewustzijn:  Goed |
|  |  | Wat zou je helpen om je motivatie? |  |
|  |  | Contact op de pabo, ook de opdrachten zelf, de opdrachten zelf zijn voor mij niet leerzaam, ik maak het, heb een cijfer en het gaat aan de kant. Ik zou graag meer praktijk gericht willen, ook voor mijn stage, dat zou wel helpen met motivatie. | Meer contact  Betere opdrachten, meer aansluitend |
|  |  | Wat maakt het dat je iemand anders zijn perspectief goed kan begrijpen? Wat is je kwaliteit? |  |
|  |  | Ik denk dat dat komt omdat ik een goede jeugd heb gehad en ik heb lang kind kunnen zijn, dus ik mijzelf ben ik zelf nog wel een kind en daardoor kan ik goed begrijpen wat de behoefte is van een kind. Ik heb sterk vermoeden da ik hoog sensitief ben, en daardoor kan ik goed de gevoelens van mensen betgrijpen en daardoor mij goed kan verplaatsen in mensen. Soms is dat wel goed en niet goed. | Goede jeugd  Kind kunnen zijn |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Student 1 | Ik ben in september begonnen met stage en dat was bij Youth society. Dat begon heel leuk en dat begon met een introkamp achtig iets en dat was met elkaar opdrachten doen om echt een band te vormen maar daarna werd het steeds lastiger, ik was er maar 1 keer in de week en ik had er toch niet echt een feeling met de rest van de mensen, ik viel er buiten. En zij verwachten van mij dat ik naar hen toe zou komen: met de vraag wat ik kan doen, en zij dachten dat ik zou durven maar dat durfde ik niet dus zat ik in mijn laptopje en anderen wisten wat zij moesten doen en ik niet en toen zat ik daar maar een beetje. Dat ging maar een beetje de hele tijd heel door en zij kwamen ook niet naar mij toe. Ik deed bijna niks en deed alleen mijn eigen schoolwerk. Ik trok mij heel erg teug, het klikte niet en het werkte niet, ik heb het in het begin wel geprobeerd, maar in december had ik door dat het gewoon niet werkte. En toen heb ik het laten zitten. Ik moest tot februari stage lopen en ik dacht dat ik dat wel kon volhouden  Ik voelde me daardoor wel nutteloos en onzeker. Ik deed niks en ga ik het dat überhaupt wel halen. Voor de kerst heb ik een besluit genomen om te stoppen. Ik heb mijn stage begeleider geappt. Dat ik ging stoppen. Ik ben wel naar mijn mentor gegaan en wel achteraf dus niet zo handig . de mentor ging kijken of het zo goed is en daar zijn ze nog steeds me bezig om te beslissen of ik nog een nieuwe stage moet lopen. Ik vind het wel spannend. | Stage problemen  Contact met collega’s negatief  Onzekerheid  Stage gestopt  Stage begeleider geappt |
|  |  | Wat zei je stagebegeleider? |  |
|  |  | Ze zeiden dat ze het jammer vonden, ze wilden eigenlijk nog iet van een eindgesprek, toen ik haar daarvoor appte, toen kreeg ik geen antwoord en heb er nu ook geen behoefte meer aan. | Geen behoefte aan gesprek  Geen antwoord stagebegeleider praktijk |
|  |  | Had je verder contact met andere collega’s? |  |
|  |  | Niet echt | Geen contact met collega’s |
|  |  | Weten zij dat je gestopt was? |  |
|  |  | Nee, ik denk dat zij het heeft gezegd, mij stagebegeleider. |  |
|  |  | Ze lieten te veel aan mij over, ik kon alleen maar achter mijn laptop zitten en niks doen. |  |
|  |  | En wat voor stage was het precies? |  |
|  |  | Het was voor trainingen geven aan MBO studenten. Ik mocht geen trainingen geven omdat dat ze dat niet deden op de vrijdag. Het enige wat ik kon doen ik feedback verwerken, of een trainingen voorbereiden door dingen uit te printen, en knippen voor een trainingen voor maandag. Ik was allemaal niet echt nuttig |  |
|  |  | Hoeveel stagiaires liepen er daar? |  |
|  |  | Best veel. Ik denk 6 mensen. Per dag. |  |
|  |  | En konden die wel wat meer doen dan dat jij deed? |  |
|  |  | Zij mochten hun eigen trainingen schrijven en geven, zij liepen gewoon veel meer stage. Ze warren er ook doordeweeks. |  |
|  |  | Hoe heb je de keuze gemaakt om te stoppen? |  |
|  |  | Het was voor mij een goede keuze, het liep gewoon niet meer. Ik vind het nu oke, maar op school vinden ze dat niet. | Goede keuze gemaakt |
|  |  | Wat zei school er verder over? |  |
|  |  | Dat weet ik dus nog niet, ik heb haar maandag gezien, en ze zou erover mailen maar nog niks gehoord. |  |
|  |  | Hoe hebben andere studenten het gehad? |  |
|  |  | Maandag hadden we intervisie, zij vonden ook goed dat ik het had gestopt. | Positief studenten school |
|  |  | Je zei dat je niet echt begeleiding kreeg, wat had je begeleiding kunnen doen om je wel beter te begeleiden? |  |
|  |  | Ik zou dan wel elke week/ 1 x in de twee weken ene gesprek hadden gewild, dan had het al een stuk eerder aan het licht gekomen dat het niet werkte. Dan had ik misschien andere opdrachten kunnen krijgen | 1x in 2 weken gesprek gewenst  Andere opdrachten op stage |
|  |  | Had je daar nog wat van school gewild? |  |
|  |  | Nee, denk niet dat school er iets in zou kunnen doen. | Denken school kan weinig doen |
|  |  | Wist je SLB’ er , dan niet dat je je niet zo goed voelde? |  |
|  |  | Ja ik had eerder in een intervisie moment dat ik het had gezegd, dat het zo was. Toen hadden ze het nog niet echt door dat ik het zo erg in mijn maag ermee zat. Ik had zelf het komt wel goed | SLB’er wist ervan |
|  |  | Toen dus niet meer aan de bel getrokken? |  |
|  |  | Nee |  |
|  |  | Hield iets je tegen |  |
|  |  | Ik zi deze periode mijn mentor niet. De geeft mij geen les en ik weet niet met wat haar aan de hand is maar ze is altijd super druk en zag er ok niet altijd er goed uit en somber. En ik wilde haar niet belasten met mijn problemen | Geen les van mentor  Sombere en niet goed uitziende mentor |
|  |  | Dus de drempel was te groot? |  |
|  |  | Ja | Hoge drempel |
|  |  | Zou het hebben geholpen als er iemand anders was aangewezen oke je te helpen? |  |
|  |  | Of of gewoon iemand waarvan ik les heb dan was ik gewoon naar die persoon gegaan aan het einde van de les | Iemand waarvan diegene les heeft / was aangewezen |
|  |  | En buitenschools. Nog met iemand over kunnen hebben? |  |
|  |  | Ja gewoon mijn klasgenoten over gehad en vrienden, ouders | Ouders positief, vrienden positief |
|  |  | Hoe kijk je er nu op terug? |  |
|  |  | Ik vraag me af wat ik ervan heb geleerd, want ik denk niet heel veel en dat vind ik wel jammer. Dan heb ik het idee dat ik achterop in vergelijking met studiegenoten |  |
|  |  | Thema: stage , slecht, sociaal slecht, en stress. | Thema: stage slecht  Door sociale contacten en stress |
|  |  | Je zei dat je bang was op mensen aan te spreken? |  |
|  |  | Het was mijn allereerste stage en ik heb het nog nooit gedaan en dan vraag ik liever niet aan andere mensen hun tijd. Stagiaires en werknemers waren aan twee verschillende tafels en de drempel was te hoog om naar de andere tafel te lopen. en autoritair te lastig. Ik, ga daar niet makkelijk mee om | Wil geen tijd van mensen opnemen  Hoge drempel  Onzekerheid |
|  |  | Voelde je een bepaalde spanning? |  |
|  |  | Dat was er niet hoor, maar voor mijzelf is het gewoon een drempel denk ik |  |
|  |  | Telt dat ook met andere dingen in het leven? |  |
|  |  | Nee dit was wel de eerste keer dat ik dat merkte. |  |
|  |  | En kwam dat nog ergens door? Hoe zij zich gedroegen? |  |
|  |  | Nee geen idee |  |
|  |  | Wat zou jou kunnen helpen om wel iemand te vragen? |  |
|  |  | Nu moest het helemaal uit mij koen en denk dat het mij had helpen als mensen ook naar mi toekomen. |  |
|  |  | Levensvaardigheid: zelfbewustzijn zelfvertrouwen, dat is nu niet hoog.  Goed: reflecteren. Verantwoordelijke besluitvorming. | Zelfbewustzijn: Slecht in zelfvertrouwen  Goed: reflecteren in verantwoordelijke besluitvorming |
|  |  | Zou je daar nog wat mee willen doen? |  |
|  |  | Nou mij relatie is vorig maand uitgegaan end at heeft wel invloed gehad op mijn zelfvertrouwen. Maar voelde daardoor ook al niet goed over mijn stage en school. | Relatie problemen  Onzekerheid |
|  |  | Heb je nog iets nodig om je zelfvertrouwen omhoog te krijgen? |  |
|  |  | Ik ben er wel mee bezig, maar geen idee wat ik er nodig bij heb, denk zelf dat ik gewoon tijd ervoor nodig heb. | Tijd |