

6 op de 10 studenten zonder planning naar examens

67 procent van de studenten die contact opnemen met Teleblok, de gratis, anonieme chatlijn van CM, doen dat omdat ze gebukt gaan onder de stress. Dat velen van hen zonder studieplanning aan de examenperiode beginnen, heeft daar voor een groot stuk mee te maken. Studenten die nood hebben aan een gesprek kunnen vanaf vandaag bij Teleblok terecht.

De examens staan voor de deur, maar voor de meeste studenten kunnen ze niet snel genoeg voorbij zijn. Want examens zorgen vaak voor zorgen, onzekerheid en stress. Een goede studieplanning is een eerste stap om de examenstress aan te pakken.

En daar schort het soms. Uit een onderzoek van Trendwolves blijkt dat 6 op de 10 studenten (secundair en hoger onderwijs samen) geen planning opmaken. Het middelbaar onderwijs scoort met 7 op de 10 nog slechter. Meisjes doen het over het algemeen beter dan jongens. Aan de hogeschool of de universiteit werken 6 op de 10 jongens zonder studieplan. Bij de meisjes is dat 4 op de 10.

Zij worden vaak geconfronteerd met onvoorziene omstandigheden of een chronisch tijdsgebrek met examenstress tot gevolg. Met een planning houden studenten veel beter het overzicht over welke leerstof ze in welke tijdspanne moeten verwerken.

Maar liefst 67 procent van de oproepen bij Teleblok zijn stressgerelateerd. 'Als de vrijwilligers die de telefoon- en chatlijn bemannen doorvragen, komt het gebrek aan een goede studieplanning vaak als het belangrijkste probleem naar boven', zegt Kathleen Devos, coördinator Teleblok. 'Bij Teleblok proberen we samen met hen op zoek te gaan naar oplossingen om met volle moed verder te studeren.'

Met vijf tips (zie bijlage) wil Teleblok studenten handvaten bieden om hun examens te plannen en om op die manier hun examenstress voor een stuk klein te krijgen.

Nu bereikbaar

Teleblok is nog tot en met 25 juni elke dag van 18 tot 23 uur bereikbaar via chat op www.teleblok.be.

Tussen 1 juni en 22 juni zijn studenten opnieuw welkom in onze blokpunten. Dit jaar voorzien we in Gent, Leuven, Hasselt en Antwerpen een studieomgeving waar alle studenten terecht kunnen. Meer info en inschrijving op www.teleblok.be/blokpunt

Bijlage: vijf tips om examens te plannen

Meer info:

Kathleen Devos, coördinator Teleblok, 02 246 48 15

www.teleblok.be

www.facebook.com/denblok

Meer dan 4,5 miljoen leden schenken hun vertrouwen aan de Christelijke Mutualiteit (CM). CM ijvert voor een toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg, en behartigt de solidariteit die daarvoor nodig is. Om haar doelstellingen te bereiken geeft CM mee vorm aan het gezondheids- en welzijnsbeleid, biedt ze een professionele dienstverlening aan haar leden, en zet ze mensen aan tot gezond leven.



CM. Hoe gaat het met u?

