



CM. Hoe gaat het met u?

## Titel Bijlage

### 1. Tabel: Hoeveel procent van de studenten die naar Teleblok bellen kunnen bij studiemoeilijkheden beroep doen op...

Steunfiguur	Alle leerlingen en studenten	Studenten hoger onderwijs
Geen steunfiguur aanwezig	28%	34%
Ouders	30%	28%
Vrienden	18%	20%
Hulpverlener	8%	9%
Leerkracht/docent	5%	4%
Broer/zus	5%	4%

Gemiddelde oproepcijfers Teleblok 2010-2013  
Gemiddeld aantal oproepen 2010-2013: 600

### 2. Tips voor studenten

#### 1. Doe wat je zelf graag doet

Spreekt een studentenvereniging jou niet aan? Of ben je geen uitgaanstype? Pluis dan even uit of er een alternatief aanbod is in jouw omgeving. Je bent zeker niet de enige student die liever niet deelneemt aan allerhande feestjes.

#### 2. Zoek contact met je kot- en studiegenoten

Wacht niet te lang om contact te leggen met je kotgenoten. Je kotgenoten bestaan vaak uit een mix aan leeftijden en interesses, maar zijn ideale partners in (moeilijke) studietijden.

Maak zeker in het begin van het academiejaar tijd om je studiegenoten te leren kennen. Op die manier geef je jezelf de kans een nieuw sociaal netwerk op te bouwen dat je zeker zal helpen in het samen doorspartelen van, bijvoorbeeld, je examens.

Ben je minder sociaal aangelegd, heb je het moeilijk om hen aan te spreken? Organiseer dan een dag in de week om bijvoorbeeld samen met je kotgenoten te koken of neem eens deel aan activiteiten georganiseerd door de hogeschool of universiteit.

#### 3. Laat je niet beïnvloeden door Wonderwoman en Superman

In elke richting loop je ze tegen het lijf: de 'alwetende superstudent die alles poepsimpel vindt'. Zulke studenten zijn echter op één hand te tellen. De student die zonder enige inspanning door het academiejaar fietst, moet jammer genoeg nog geboren worden. Laat je door deze mensen niet overdonderen. Iedereen studeert op zijn eigen manier, je zal snel genoeg merken op welke manier dit voor jou het best gaat.

#### 4. Laat je begeleiden door een peter of meter

In heel wat hogescholen of universiteiten biedt men een peter/ meterschap aan voor eerstejaarsstudenten. Een ervaren rot in het vak geeft je interessante tips om goedgewapend het academiejaar door te komen.

#### 5. Ga na waar je bij kleine of grote problemen terecht kunt

Hogescholen en universiteiten bieden heel wat diensten aan om jou extra te ondersteunen. Van studielokalen, bibliotheken tot psychosociale dienstverlening of hulp bij financiële moeilijkheden. Surf even op de website of spring bij hen binnen om extra info te verkrijgen.