

Supporteren zonder stress

Het hoger onderwijs is soms een moeizaam hindernissenparcours. Ouders proberen beter niet de controle over te nemen, wel de juiste vragen te stellen

Jozefien VAN HUFFEL

Midden in de blokperiode komt een dochter pas tegen de ochtend thuis van een feestje. De cursussen van een zoon zien er een week vóór de examens nog maagdelijk wit uit. Of een meerderjarig kind studeert telkens tot een stuk in de nacht, klaarblijkelijk zonder te pauzeren. In die en andere situaties denken ouders er het hunne van, maar vaak twijfelen ze hoe ze het best reageren. „Geregeld krijgen we ouders aan de lijn. ‘Hoe is het met mijn zoon?’, vragen ze dan”, lacht Eline Grouwels, coördinator studentenbegeleiding bij Hogeschool PXL in Hasselt. „Studenten zijn volwassenen, dus we kunnen daar niet op antwoorden. Ik raad dan aan dat ze hun zoon of dochter vragen een afspraak met me te maken. Als ze willen, kunnen ze meekomen.” Dat deed Yolande Berbers, hoogleraar aan de KU Leuven en moeder van vijf, van wie drie afgestudeerd, nog nooit. „Een aantal jaar geleden zaten ze hier met drie of vier, onder wie een neef, te studeren”, zegt ze. „Voor mij waren dat de mooiste kerstvakanties, met een heel intense sfeer.”

–Hoe kunnen ouders hun studerende kinderen ondersteunen?

Eline Grouwels•Hogere studies gaan onder meer over zelf verantwoordelijkheid nemen. Geef je kind de kans om dat te doen. Laat los, ook al is dat niet makkelijk, zeker als je kind thuis studeert, al kunnen de meeste ouders tegenwoordig ook via de sociale media elk feestje volgen.

Yolande Berbers•Voor mij begint alles bij respect. Het zijn geen kleine kinderen meer. Bij elke student past een eigen studiemethode. Wees dus voorzichtig met goede raad. Met praktische ondersteuning mag je daarentegen gul zijn, zodat de student zich kan concentreren. Of ze nu thuis of op kot studeren, jij kunt instaan voor randvoorwaarden zoals eten. Toen ik studeerde, vond ik het belachelijk dat sommigen door hun ouders naar een examen werden gevoerd, maar nu begrijp ik het. Als het pendelen een stressfactor is, kun je die wegnemen. Daarnaast is het belangrijk interesse te tonen. De ene student praat graag over de inhoud van vakken, de andere is stil, maar jij moet minstens weten hoeveel examens er zijn en wanneer ze vallen.

Grouwels•Bij Hogeschool PXL organiseren we nu al vijf jaar een ouderavond. Daar leggen we algemene zaken uit, zoals het credietstelsel en de mogelijkheid tot studiebegeleiding. Zo krijgen ouders het juiste kader. Elk jaar komen ze met zo'n tweeduizend.

–Wat als je twijfelt aan de studiemethode van zoon of dochter?

Grouwels•Je kunt zeggen dat je bezorgd bent en vragen naar hun studieplanning. Wees echter alert welke signalen je uitstuurt. Stress is besmettelijk. Studeert je kind



In de blokperiode zijn ouders het best voorzichtig met goede raad, maar gul met praktische ondersteuning. © Jozefien Van Huffel

al te hard, dan kun je de aanzet geven om te pauzeren. Trek echter niet elk halfuur met een fruitsapje naar hun kamer, want dat



„Een student is meer dan zijn studie. Verbied hem of haar dus niet hobby's uit te oefenen”

Eline Grouwels

wordt als bemoeienis ervaren en dat werkt averechts.

Berbers•Je probeert beter niet de studiemethode halverwege de blok bij te sturen. Heb je bedenkingen, onthoud die dan voor later. Iets anders is het als een student al vóór de blokperiode aangeeft het niet te kunnen halen. Help dan om zo snel mogelijk te beslissen een bepaald vak te laten vallen. Na een slecht examen pep je je zoon of dochter op en help je focussen op wat komt.

–Is het soms een goed idee om mee aan de studietafel te gaan zitten?

Berbers•Ik stel nooit voor de leerstof te overhoren en help niet inhoudelijk. Soms, vooral in het eerste jaar, komen ze wel hulp vragen bij een paragraaf waar ze kop nog staart aan krijgen. Cursussen zijn nu eenmaal niet altijd even goed geschreven of gestructureerd. Na die eerste keer kijken studenten daar zelf doorheen. In het eerste jaar maak ik wel mee een planning op. Ik verdeel het aantal dagen simpelweg over de vakken aan de hand van de studiepunten, de kinderen sturen bij als ze menen meer of minder tijd nodig te hebben.

Grouwels•Soms speelt faalangst een student parten, ook bij het schrijven van een taak. Je helpt niet door elke zin te herschrijven, wel door aan te geven dat het goed genoeg is. Ik ben niet tegen ouders die meekomen naar de studiebegeleiding. Zij zijn tenslotte de supporters. Soms is het moeilijk in te schatten of een bepaalde vraag van de student komt of van de ouders, maar de begeleiders hebben de opdracht zich uitdrukkelijk tot de student te richten. Een gesprek waarbij de student zelf nauwelijks iets zegt, is een slecht teken. Soms gebeuren er echter ook mooie dingen tijdens een gesprek, worden er kwesties uitgesproken die tot dan toe verzwegen werden.

–Kun je als ouder mee beslissen over de activiteiten van je kind?

Grouwels•Een student is meer dan zijn of haar studie en haalt

eigenwaarde uit diverse elementen. Verbied je hem of haar hobby's uit te oefenen of zich te amuseren, dat herleid je je kind tot de student en komt het veel harder aan als hij of zij faalt.

Berbers•De kinderen beslissen zelf over hun activiteiten. Er zijn altijd feestjes en je kunt die per-



„Als student vond ik het belachelijk dat sommigen naar het examen werden gevoerd. Nu begrijp ik het”

Yolande Berbers

fect in je planning inpassen. Wij hebben niet veel familiefeesten, maar ik kan me voorstellen dat je daar pragmatisch mee omgaat en studenten bijvoorbeeld pas bij het hoofdgerecht verwacht.

Grouwels•Is je zoon of dochter voortdurend met andere zaken bezig, dan kun je wel vragen

stellen. Wil hij eigenlijk wel studeren? En voelt zij zich op haar plaats in de studierichting?

–Je student komt met slechte resultaten thuis. Wat nu?

Grouwels•Je hebt vast meteen een mening over wat er is misgelopen, maar die slik je beter even in. Zo zeg je niets waar je later spijt van krijgt en riskeer je ook niet dat je kind bepaalde dingen niet meer durft te zeggen. Luister oordeelloos, stel open vragen en suggereer niet te snel om dan maar iets anders te proberen. Kleine buizen zijn echt geen ramp, want er is een tweede kans. **Berbers**•Mijn dochter zei onlangs dat ze verbaasd was hoeveel ouders hun kind stimuleren om meer studiepunten op te nemen dan het modeltraject en aldus verloren vakken het jaar nadien in te halen. Dat is geen goed idee, al kan ik me voorstellen dat niet elk gezin de financiële ruimte heeft om een extra studiejaar te bekostigen. Zelf stel ik bij slechte resultaten vragen die de student inzicht geven in de situatie. Soms vindt hij of zij bepaalde zaken vanzelfsprekend. Jij stelt die in vraag en brengt de situatie mee in kaart, hij of zij gaat daarna met die kaart aan de slag.

Grouwels•Vroeger werden de punten afgeroepen in een auditorium, nu verschijnen ze online. Je hebt dus geen tijd meer om uit te huilen bij een vriendin en diep in te ademen, je krijgt meteen de reactie van mama en papa. Misschien is dat wel een kleine verandering met veel impact.