

# Examenperiode Blokkende studenten bezetten Antwerpen

Voor veel studenten zijn de examens na een blokperiode in de kerstvakantie nu echt van start gegaan. Dat de bibliotheken van de campussen zoals ieder jaar populair zijn, is geen verrassing. "Maar in de studentensteden duiken nu ook meer en meer nieuwe alternatieve studieplekken op", weet Griet Speeckaert, coördinator van Teleblok, een infocenter voor studenten. "Wij promoten het in groep studeren. Het is goed voor de studenten dat ze niet blijven zitten tussen de vier muren van hun kot. Sociaal contact is belangrijk in de zware examenperiode."

REBECCA VAN REMOORTERE

## 10 TIPS VOOR EEN SUCCESVOLLE BLOK

1. Na één à twee uur studeren is even ontspannen noodzakelijk.
2. Slaap voldoende. Als je uitgeslapen bent, kun je je veel beter concentreren.
3. Hou je hersenen in topconditie door gezond en voldoende te eten en drinken.
4. Zoek een geschikte, rustige studieplek. Dat kan thuis aan je bureau zijn, maar ook in de bib of een klooster.
5. Ruim je bureau op. Leg alles wat je niet nodig hebt en wat kan afleiden uit het zicht.
6. Ga naar buiten om te pauzeren. Bewegen is belangrijk om overdag energie kwijt te kunnen en 's avonds beter in slaap te raken.
7. Cafeïne, alcohol en energiedranken hebben een negatieve invloed op de slaap en dus de concentratie. Zeker 's avonds. Beperk het gebruik van thee, koffie, suiker, ...
8. Zet je gsm uit of leg hem in een andere kamer. Websites kun je blokkeren met programma's als Cold Turkey en Self-Control.
9. Maak duidelijke afspraken met familie en vrienden over wanneer je gestoord mag worden.
10. Beloon jezelf als je een doel bereikt hebt.

## Gebrek aan concentratie vermindert slaagkansen

**Ruim één op de drie studenten die hulp zoeken bij Teleblok, kampt met concentratieproblemen. Meer dan de helft heeft last van slaapproblemen en vermoeidheid. Teleblok wijst op het belang van een goede nachtrust voor een geslaagde examenperiode.**

• Van vandaag tot 27 januari biedt de chatbox van Teleblok, een initiatief van de Christelijke Mutualiteit, opnieuw een luisterend oor aan blokkende studenten die kopje-onder dreigen te gaan. De voorbije twee jaar kreeg Teleblok meer dan duizend oproepen. Eén op de drie klaagde over concentratieproblemen, meer dan de helft over slaapproblemen en vermoeidheid.

### Verboden te Facebooken!

"Ook wij zien vaak studenten met concentratieproblemen", zegt Hidir Celep van de dienst studentenondersteuning van hogeschool PXL in Hasselt. "Dikwijls staat de laptop aan tijdens het studeren en zijn Facebook en andere bronnen van afleiding binnen handbereik."

De oplossing ligt voor de hand. "Schakel de verleiders uit. Vermijd Facebook en leg

je telefoon elders."

Veel studenten studeren samen in de bibliotheek of een andere rustige plek. "Een goede strategie om verleidingen uit de weg te gaan", zegt Celep. "Het voordeel is dat je samen kunt pauzeren, elkaar kunt motiveren en eventueel vragen stellen over de leerstof."

Ook actief studeren is een goede remedie tegen concentratieverlies, zegt Celep. "Als je de leerstof gewoon leest, droom je makkelijk weg omdat je maar bepaalde delen van je brein aanspreekt. Als je schema's maakt en structuur aanbrengt, is het makkelijker om je hoofd erbij te houden."

Belangrijk is om op tijd te pauzeren. "Vijf uur ononderbroken aan je bureau zitten, gaat ten koste van je rendement. Voor de meeste mensen is het na een uur tijd om een korte pauze te nemen."

Ook een goede planning is onontbeerlijk. Maar hét succesrecept bestaat helaas niet. "Dat is voor iedereen verschillend. Daarom hebben sommige studenten ook nood aan begeleiding op maat waarin we hun specifieke problemen aanpakken." (jom)

• De Teleblok-chat is tot en met 27 januari elke dag bereikbaar van 18 tot 23u op [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)

## Jongeren centrum Kavka verwacht komende dagen meer studenten

• Het was vrijwilliger bij Kavka Michael Morozov (20) die met het idee kwam om te blokken op zolder. "Tijdens de vorige examenreeks konden studenten ook terecht bij Kavka. Ik had niet veel zin om 's morgens vroeg aan te schuiven bij de bibliotheken, dus stelde ik voor om hier op zolder te komen zitten", zegt Michael. Gisteren werd Michael op zijn eerste dag al meteen vergezeld door Jean-Thierry Nsanzineza (20). Kavka laat weten dat er nog plaats is voor minstens acht andere studenten. "En als de vraag groot

is, kunnen we gerust nog enkele tafels installeren op onze zolder, plaats genoeg", weet Michelle Vosters, projectmedewerker bij Kavka. Michael is nog tot eind januari op post bij Kavka. "We mogen hier ook de keuken gebruiken om onze lunch klaar te maken en moeten pas om 21.30u vanavond weer naar huis. Dat is later dan op de meeste studieplekken. Maar of ik hier effectief zo lang ga zitten, weet ik nog niet zeker", lacht Michael.

(rvre)



FOTO JORIS HERREGODS

## "De gezellige drukte van een koffiebar helpt bij het studeren"

• Wie al eens voorbij Maurice koffiebar loopt in de Boerentoren ziet er vaker mensen van hun koffie nippen achter de laptop of met hun neus in een boek of krant. Ook de studenten kunnen de geur van de drank wel smaken tijdens het blokken. Iza Wijffels (20) studeert toegepaste psychologie en doet dat graag op rumoerige plekken. "Studeren in een doodse stilte lukt me niet. Daarom is een koffiezaak voor mij ideaal. Je hoort stemmen op de achtergrond, maar je kunt de gesprekken niet echt mee volgen. Giste-

ren zat ik bij Starbucks, maar hier is het nog gezelliger."

Gary Weimberg (23) zit naast Iza bij Maurice. "Ik werk aan mijn thesis en heb iemand nodig naast mij die ook moet studeren. Als ik alleen thuis ben, heb ik jammer genoeg te weinig discipline om door te werken." Een nadeel aan studeren in een koffiezaak is de prijs van de vele koffies die je nuttigt. "Dat valt wel mee. Gisteren zat ik vier uur bij Starbucks en bestelde ik maar twee keer. Dat begrijpen ze wel", zegt Iza. (rvre)



FOTO JORIS HERREGODS