

# Tips voor succesvol thuis studeren

## 1. Bereid je goed voor



Maak een lijst van wat je moet bestuderen of wilt bereiken. Zorg dat je de juiste benodigheden in de buurt hebt en vraag anderen om aantekeningen van de lessen die je gemist hebt.

## 2. Studeer samen met een ander



Zoek een persoon waarmee je samen effectief digitaal kunt studeren. Je hoeft niet met dezelfde leerstof bezig te zijn, de sociale controle en motivatie werkt ook als je in elkaars (digitale) nabijheid actief bent. Soms zijn er ook studieverenigingen, huiswerkklassen of groepen die samen studeren. Ga je samen met iemand in dezelfde ruimte studeren? Houd dan 1,5 meter afstand.

## 3. Ongeruimd van start



Creëer een rustige, opgeruimde ruimte, ga ergens anders zitten dan waar je zit om te relaxen en doe kleding aan die je anders ook aan hebt als je studeert. Verminder (ook digitale en sociale) afleiding, houd je werkplek schoon, organiseer je materialen en 'jezelf', om zo te zorgen voor een goede mindset. Moeite met starten? Stel een wekker in en begin bijvoorbeeld met een half uur studeren en plan korte pauzes in om jezelf weer op te laden.

Met dank aan het Move aHead!-projectteam van het lectoraat Rehabilitatie.  
[De volledige versie is te vinden op Hanze.nl.](#)

## 4. Bouw routines in



Houd je aan een gestructureerd rooster en verlaag de drempel om aan de slag te gaan met werk waar je tegenop ziet. Leg bijvoorbeeld je studiemateriaal 's avonds al klaar op tafel, het boek op de juiste pagina opengeslagen, als je de volgende ochtend wil starten met studeren

## 5. Studeer actief



Neem, binnen een uur na je online les, je aantekeningen ten minste één keer door, herschrijf je aantekeningen, maak tekeningen bij je aantekeningen of vul je aantekeningen aan met wat je leert uit het luisteren naar de opnames van je les. Maak en gebruik flietskaarten, geef iemand anders eens uitleg over het materiaal. Maak opnames van het voorlezen van je aantekeningen en luister de opnames terug, maak in je hoofd een filmpje van de te bestuderen stof of hang op een plek waar je het vaak tegenkomt een lijst met zaken die je uit je hoofd moet leren.

## 6. Beginnen aan een taak



Kijk in je agenda en kies een overzichtelijke taak, ontspan en start met 'studeren'. Het blijven denken aan een uitgestelde taak kost veel denkenergie en levert geen studieresultaat op. [Hier](#) vind je een overzicht met redenen waarom je niet aan een studietaak begint met daarbij mogelijke oplossingen. Eenmaal aan het werk, dan blijkt vaak dat het allemaal eigenlijk wel meevalt!

## 7. Apps voor studiesucces



Klik [hier](#) voor een lijst met handige apps.