

WORKSHOP TUSSENJAAR GIDS



WAT DOEN IN EEN TUSSENJAAR?

Er zijn tal van mogelijkheden om je tussenjaar te vullen. Het hangt er helemaal van af wat je wilt. Er zijn vele succes verhalen te vinden van mensen die enorm hebben genoten van hun tussenjaar. Bedenk je wel dat er ook mindere ervaringen zijn. Voor een groot deel hangt dit samen met je voorbereidingen – en je verwachtingen – van het tussenjaar. De insteek van de workshop (en deze handreiking) is om je te helpen een afweging te maken: wat past bij jou?

Op [de website van het tussenjaarkenniscentrum](#) kun je allerlei nuttige informatie vinden, waaronder verhalen van diverse jongeren die reeds een tussenjaar namen. Wellicht kunnen deze verhalen je op ideeën brengen. Daar vind je ook een lijst ter inspiratie voor het invullen van je tussenjaar en zijn er [diverse \(ervarings\)deskundigen](#) bereid jou vragen te beantwoorden, [ook die van ouders](#).

Hieronder vind je nog meer handige links én tips voor het plannen van een tussenjaar.

HANDIGE LINKS

- [Tussenjaarkenniscentrum.nl](#) diversen
- [Wilweg.nl](#) praktische en onafhankelijke info
- [Vrijwilligerswerk.nl](#) vrijwilligerswerk Nederland
- [Doemeemetmdt.nl](#) projecten van maatschappelijke diensttijd
- [Ikbengeweldig.nl](#) voor jongeren die evenement organiseren
- [Kvk.nl](#) bedrijfje opzetten
- [WUR.nl](#) weblog studiekeuzekind
- [Studeermeteenplan.nl](#) verzamelplatform
- [Buitenlandbeurs.nl](#) zowel studeren als stage en tussenjaar
- [Bachelorsportal.com](#) voor bachelors in het buitenland

TIPS VOOR EEN TUSSENJAAR

Heb jij wel eens nagedacht over wat jij goede redenen vindt om meteen na het eindexamen door te studeren? Of misschien heb je juist nagedacht over goede redenen om dat juist niet te doen. Zowel voor het één als voor het ander valt wat te zeggen. Het betekent echter niet perse dat (g)een tussenjaar de beste optie is. Met onderstaande tips proberen we je te helpen bij je onderzoek of een tussenjaar iets voor jou is.

TIP 1: “IK WEET AL WAT IK WIL STUDEREN, DAAROM NEEM IK GEEN TUSSENJAAR”

Stel je weet al wat je wil gaan studeren, dan kan het passend zijn om je af te vragen wat er – naast een goede studiekeuze – nog meer nodig is om succesvol te kunnen studeren. In de workshop kwam dit al aan de orde:

1. Motivatie
2. Gefundeerde studiekeuze
3. Discipline en doorzettingsvermogen
4. Zelfstandigheid
5. Studievaardigheden
6. Psychisch gezond
7. Geld

Wellicht staan hier punten tussen waar jij nog wel in zou kunnen/willen groeien om zodoende fris aan een opleiding te kunnen beginnen. Een tussenjaar kán hier mogelijkheden voor bieden. Overigens schijnt ruim een derde van de jongeren die een tussenjaar neemt daarna een andere studiekeuze te maken dan gedacht¹. Waar dit mee te maken heeft, is helaas niet duidelijk onderzocht. Het zou kunnen dat zij iets nieuws over zichzelf hebben geleerd en dus een andere (studie)keuze maken. Het kan ook zijn dat ze toch nog een andere opleiding hebben gevonden, waarvan ze niet wisten dat deze bestond.

TIP 2: “IK WIL ZO SNEL MOGELIJK STUDEREN, DAN BEN JE ER VANAF”

Stel je wil gewoon zo snel mogelijk studeren, om er zo snel mogelijk vanaf te zijn. In dat geval is het interessant om je af te vragen waarom je dat wilt. Is dat omdat je denkt dat dit beter is voor je carrière óf omdat je eigenlijk geen zin hebt in studeren en er dus zo snel mogelijk van af wilt zijn?

In het eerste geval is het raadzaam om er rekening mee te houden dat er elk jaar duizenden studenten afstuderen aan hoge scholen en universiteiten die allemaal een carrière willen. Hoe kun én wil jij je van die anderen onderscheiden? Is dit voor jou een onderwerp van gesprek, lees dan eens [dit artikel](#) van HR-managers van grote bedrijven die uitleggen hoe een tussenjaar jou kan helpen aan je carrière te bouwen.

Overigens kunnen tussenjaren op verschillende manieren invloed hebben. Uit onderzoek² blijkt dat werkenden die voorafgaand aan hun studie een tussenjaar hadden gedaan, gemiddeld minder verdienen dan anderen van dezelfde leeftijd. Uit andere onderzoeken blijkt juist dat mensen die een tussenjaar hadden in hun carrière minder gericht zijn op zichzelf en geld verdienen en vaker iets willen betekenen voor anderen^{3,4}.

Heb je eigenlijk geen zin om te studeren, dan is het ook raadzaam om nog eens te overdenken wat je dan verwacht van een studiejaar en/of een tussenjaar. Bedenk dat één van de belangrijkste factoren voor succesvol studeren de motivatie is. We kunnen natuurlijk niet voor jou spreken, maar dat zou van invloed kunnen zijn.

TIP 3: “IK ZIE HET NUT NIET VAN EEN TUSSENJAAR”

Stel je ziet geen heil in een tussenjaar, dan ben je waarschijnlijk ook niet bij deze workshop geweest. Desondanks nuttig om in dat geval te bedenken waarom je hier geen heil in ziet. Is dat omdat het je gewoonweg niet leuk lijkt, omdat je denkt dat je in een tussenjaar weinig contact zult hebben met vrienden/vriendinnen of omdat je school verschrikkelijk vindt en denkt nooit meer te gaan studeren?

Als je gewoonweg zin hebt om te gaan studeren en geen trek hebt in een tussenjaar, dan moet je dat vooral niet doen. Maar heb je nou nog niet goed gekeken naar [de mogelijkheden van een tussenjaar](#), dan is het slim dat nog even te doen. Lijkt het je dan nog steeds niks, dan weet je dat in elk geval zeker!

Ben je bang om contact met vrienden/vriendinnen te verliezen, houdt dan in je achterhoofd dat je ook samen een tussenjaar kunt invullen. Overigens zal het contact met vrienden/vriendinnen ook kunnen veranderen als iedereen uitvliegt en gaat studeren.

TIP 4: “IK WEET (NOG) NIET WAT IK WIL STUDEREN, DAAROM NEEM IK EEN TUSSENJAAR”

Stel je weet nog niet zo goed wat je wil gaan studeren, maar wel dat je sowieso eerst een tussenjaar neemt. Probeer in dat geval in je tussenjaarplan ook mee te nemen hoe je je gaat oriënteren op een vervolgopleiding. Mogelijk kun je een goede studiekeuzecoach zoeken of deel nemen aan een [tussenjaarprogramma met begeleiding](#) richting studiekeuze. Zijn kosten een probleem, dan zou je eens naar het [tussenjaarfonds](#) kunnen kijken.

Snuffelstages kunnen ook helpend zijn en kunnen ook onderdeel van je tussenjaar uitmaken. Zie [hier](#) het verhaal van Emma Tiggelaar die meerdere stages heeft gelopen in haar tussenjaar.

TIP 5: “IK VIND REIZEN (NIET) LEUK, DAAROM WIL IK (G)EEN TUSSENJAAR”

Stel je wil niet op reis en denkt daarom dat een tussenjaar niks voor jou is. Bekijk dan eens de tal van mogelijkheden die zich aanbieden. Wil je bijvoorbeeld wel naar het buitenland, dan kan een [taalreis](#) of [high school](#) passend zijn. Je zit dan wel in de schoolbanken, wat voor sommigen nu juist precies niet is wat ze zoeken.

Je zou ook eens kunnen kijken naar mogelijkheden om als vrijwilliger ([maatschappelijke diensttijd](#) of [elders](#)) aan de slag te gaan in Nederland. In het buitenland wordt ook van alles aangeboden: [gesubsidieerd](#) of [betaald vrijwilligerswerk](#) via de Europese Unie of via [commerciële organisaties](#). Lees [hier](#) meer over werken in het buitenland.

Twijfel je over reizen, dan zou je [hier](#) nog eens kunnen kijken.

TIP 6: “IK WIL MIJN STUDIESUCCES EN SLAAGKANS VERGROTEN”

Stel je wil graag je tussenjaar benutten om je studievaardigheden te versterken, dan kun je hier zeker gericht aan gaan werken. Kijk bijvoorbeeld naar deze [online tips om studievaardigheden te oefenen](#) of [deze toolkit](#) waarmee je zelf aan de slag kunt om je studievaardigheden te verbeteren.

Overigens niet iets om je hele jaar aan te wijden, maar het zal je studiesucces in elk geval kunnen vergroten. Denk daarnaast ook aan de andere genoemde punten, welke van grote invloed zijn op de studiesucces. Misschien kun je daar ook nog iets mee in je tussenjaar.

TIP 7: “IK KAN NIET MEER! IK HEB EEN TUSSENJAAR NODIG OM BIJ TE KOMEN”

Stel je bent bang dat als je direct doorstudeert, je het niet vol gaat houden. Je bent enorm toe aan een break. Dan is het zeker de moeite waard om naar de opties van een tussenjaar te kijken. Je psychische gesteldheid is namelijk een van de belangrijkste redenen van studieuitval. Als je even overloopt van het studeren, betekent dat overigens niet, dat je niet een mooi tussenjaar kunt plannen vol leuke en leerzame dingen.

Jildou van Dijk heeft twee tussenjaren gevuld voordat zij aan een opleiding startte aan de Dutch Filmers Academy. Dit inspireerde haar tot het maken van een korte documentaire genaamd [De Prestatiemaatschappij](#). Een mooi voorbeeld van hoe je een tussenjaar zowel kunt gebruiken voor je psychische gezondheid, als om aan kwaliteiten te werken.

TIP 8: “IK HAD LEUKE PLANNEN VOOR EEN TUSSENJAAR, MAAR DAT KAN NIET DOORGAAN”

Stel je had grootste plannen voor een tussenjaar, maar wegens uiteenlopende redenen (vanwege hoge kosten, omdat de jaargetijden roet in het eten gooien of corona-maatregelen aanscherpen) blijkt dit onhaalbaar te zijn. Laat dit je dan niet van de wijs brengen, maar bedenk waarom je dat plan precies uit wilde voeren en zoek naar een mooi alternatief –

wellicht wat dichterbij huis – dat toch aan jou eisen voldoet. Via de website van het tussenjaarkenniscentrum wordt ook meegedacht over de mogelijkheden van een tussenjaar in deze corona-tijd.

TIP 9: “IK WEET HET NOG NIET, MAAR IK KIJK WEL EVEN NA DE ZOMER”

Stel je bent ervan overtuigd dat je een tussenjaar wilt gaan vullen, zorg dan dat je het goed plant! Kijk [hier](#) hoe je je goed kunt voorbereiden. Sonde als er straks een jaar voorbij is, waarin je je stierlijk hebt verveeld.

TUSSENJAARPLAN MAKEN

1. Wat zou je willen doen in je tussenjaar?

Denk aan concrete activiteiten, maar ook aan redenen waarom je dat zou willen doen. Maak hier een (lange) lijst van, uiteindelijk zul je er wellicht slechts enkele uit kiezen.

2. Waar moet je allemaal rekening mee houden?

Denk aan zaken die je concreet nodig hebt (geld, stage etc.), maar ook aan een globale tijdsplanning voor het jaar. Wellicht zijn er gedurende het jaar nog andere deadlines waar je rekening mee moet houden (bijv. inschrijven opleiding). Maak een jaaroverzicht van dit alles.

3. Welke voorbereidingen moet je treffen?

Nu ga je je plannen iets concreter maken. Wat is er in voorbereiding (maar ook gedurende je tussenjaar) nodig. Wie ga je contacten? Wanneer ga je dat doen? Hoe ga je het geld bij elkaar sprokkelen? Hoe ver van tevoren moet je een visum aanvragen?

365 Januari 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

365 Februari 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

365 Maart 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

365 April 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

365 Mei 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

365 Juni 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

365 Juli 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

365 Augustus 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

365 September 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

365 Oktober 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

365 November 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

365 December 2021

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

365 Januari 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

365 Februari 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

365 Maart 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

365 April 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

365 Mei 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

365 Juni 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

365 Juli 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

365 Augustus 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

365 September 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

365 Oktober 2022

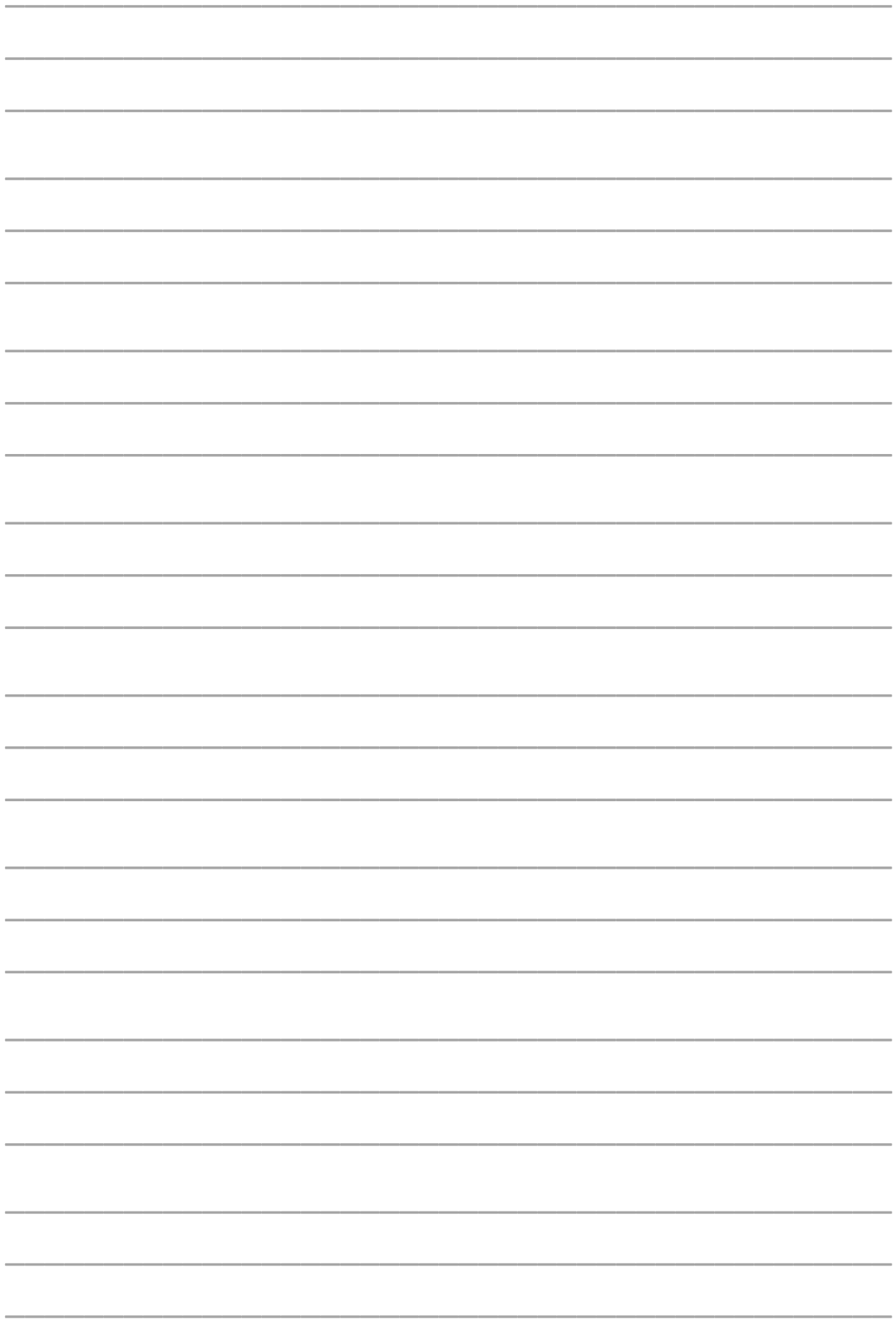
	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

365 November 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

365 December 2022

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	



LITERATUURLIJST

Gerefereerd:

- 1 **ResearchNed (2016)**. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Gap year, Buitenlandse contacten en belangstelling voor buitenlandverblijf bij startende hostudenten. Analyses van de Startmonitor 2008 t/m 2015.
- 2 **Crawford, C., & Cribb, J. (2012)**. Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).
- 3 **O'Shea, J. (2014)**. Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. The Johns Hopkins University Press.
- 4 **Haigler, K. & Nelson, R. (2005)**. The Gap Year Advantage.

Niet gerefereerd, maar mogelijk toch interessant:

- 5 **Martin, A. J. (2010)**. Should students have a gap year? Motivation and performance factors relevant to time out after completing school. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 561–576.
- 6 **Slijper, J. (2017)**. En wat kan ik dan later worden? Een onderzoek naar het studiekeuzeproces van juridische hbo-studenten. Proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen.
- 7 **ResearchNed (2018)**. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Gap year, buitenlandse contacten en belangstelling voor buitenlandverblijf bij startende ho-studenten. Analyses van de Startmonitor 2008-2009 t/m 2017-2018.
- 8 **Slijper, J. (2017)**. En wat kan ik dan later worden? Een onderzoek naar het studiekeuzeproces van juridische hbo-studenten. Proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen.
- 9 **Jones, A. (2004)**. Review of Gap Year Provision. University of London 2004. Research Report RR555
- 10 **Nieman M. (2010)**. The perception of higher education students of the influence of their gap year experiences on their personal development. *Tydskrif vir Geesteswetenskappe*. University of South Africa Institutional Repository.31

- 11 **Antonides, K.A. (2015)**. Het Saxion Oriëntatieproject: studiekeuzebegeleiding als stimulans van de identiteitsontwikkeling. Masterthese MSc Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen.
- 12 **O'Shea, J. (2014)**. Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs. The Johns Hopkins University Press.
- 13 **Crawford, C., & Cribb, J. (2012)**. Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).
- 14 **Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T. (2010)**. Psychologie van de levenskunst. Uitgeverij Boom.
- 15 **Meijers, F. Kuijpers. M., en Bakker, J. (2006)** Over leerloopbanen en loopbaanleren, loopbaancompetenties in het (v)mbo. Het Platform Beroepsonderwijs.
- 16 **ResearchNed (2015)**. Onderzoek in opdracht van EP-Nuffic. Wel of niet naar het buitenland? Het dilemma van de scholier. Motieven, ondersteuning en informatiebehoefte van scholieren bij hun voorbereiding om naar het buitenland te gaan voor studie of tussenjaar