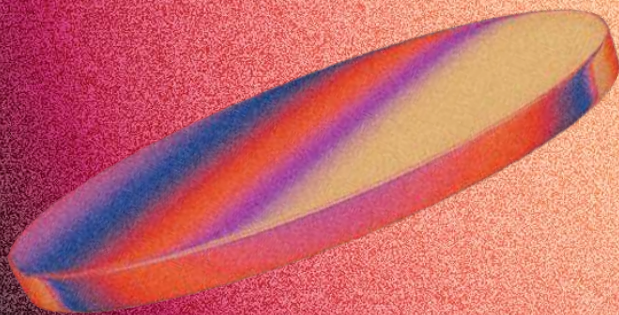


H
O
O
P

**H OGER
O NDERWIJS
O NEINDIGE
P ERSPECTIEVEN**

H
O
O
D



INHOUDSTAFEL



- 1 Waarom studeren?
- 2 Wat als ik niet wil studeren?
- 3 Hoe alles betalen?
- 4 Hoe werken en studeren?
- 5 Hoe op school geraken?
- 6 Hoe succesvol zijn in het hoger onderwijs?
- 7 Waar kan ik studeren?
- 8 Niet goed in je vel en studeren?
- 9 Contactgegevens sociale dienst

WAAROM
STUDEREN?



WAAROM STUDEREN?

Persoonlijke ontwikkeling ✓

Je leert niet alleen vakinhoudelijke kennis, maar ook kritisch denken, probleemoplossend vermogen en zelfdiscipline.

Betere carrièrekansen ✓

Een diploma opent deuren naar meer en beter betaalde jobs. Werkgevers zoeken vaak mensen met een bepaalde opleiding of expertise.

Meer mogelijkheden ✓

Studeren kan je toegang geven tot internationale kansen, boeiende netwerken en diverse carrièremogelijkheden.

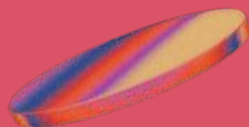
Uitdaging en intellectuele groei ✓

Je leert nieuwe dingen, ontdekt je passies en ontwikkelt vaardigheden die je anders misschien nooit zou oppikken.

Sociale kring ✓

Studeren brengt je in contact met mensen met dezelfde interesses.

**Studeren is een
investering in jezelf!**

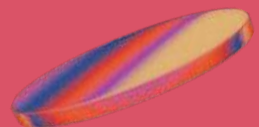


Ik kies voor hogeschool want...

- PRAKTIJKGERICHT
meer focus op de toepassing van kennis in de praktijk
- GRADUAAT OF PROFESSIONELE BACHELOR
gericht op een specifieke job of sector
- MEER BEGELEIDING
kleine groepen, direct contact met docenten
- MINDER THEORETISCH
meer hands-on ervaring via stages en projecten
- MOGELIJKHEID TOT SCHAKELPROGRAMMA
na een professionele bachelor kan je via een schakelprogramma een master behalen

Ik kies voor universiteit want...

- THEORETISCH & ACADEMISCH
diepere analyse en kritische benadering van kennis
- ACADEMISCHE BACHELOR EN MASTER
sommige jobs vereisen een academische master
- MEER ONDERZOEK
theorie en wetenschappelijk onderzoek staan centraal
- MEER ZELFSTANDIG STUDEREN
minder begeleiding en grotere zelfdiscipline nodig



KEN JE HET VERSCHIL NIET?

GRADUAAT

**90 OF 120 STUDIEPUNTEN
LEERT EEN BEROEP
HOGER BEROEPSONDERWIJS
THEORIE - HEEL CONCREET
AANLEREN VAN VAARDIGHEDEN
LES IN KLEINERE GROEPEN**

PROFESSIONELE BACHELOR

**3 JAAR, 180 STUDIEPUNTEN
LEERT EEN BEROEP
HOGESCHOOL
THEORIE - CONCREET
LES IN KLEINE GROEPEN**

ACADEMISCHE BACHELOR

**3 JAAR, 180 STUDIEPUNTEN
VOORBEREIDING OP MASTER
UNIVERSITEIT
THEORIE - WETENSCHAPPELIJK
LES IN GROTERE GROEPEN
ZELFSTANDIGE VERWERKING**

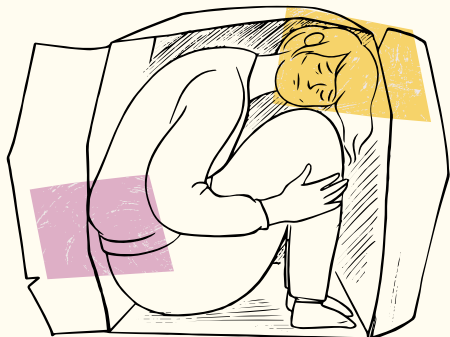
MASTER

**1 OF 2 JAAR (60/120 STUDIEPUNTEN)
VERDIEPING/SPECIALISATIE
KRITISCHE BLIK**

WAT ALS IK NIET WIL STUDEREN?



WAT ALS IK NIET WIL STUDEREN?



Eerlijk? Dat is helemaal oké. Niet iedereen voelt zich geroepen om te gaan studeren. Misschien heb je er gewoon geen zin in, weet je nog niet wat je wil, of wil je eerst wat werkervaring opdoen.

Jij kiest je eigen tempo.
En daar is niks mis mee.

In de Leerwinkel Genk krijg je gratis hulp bij het zoeken naar een opleiding die bij jou past. Ze luisteren naar je verhaal, bekijken je opties en helpen je vooruit. Geen gezever, geen oordeel – gewoon iemand die met je meedenkt.

Meer info: www.leerwinkelgenk.be

Misschien wil je later toch nog een opleiding volgen om je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Dan is er tweedekansonderwijs: lessen voor volwassenen die hun studies willen hervatten. Flexibel, op maat en meestal met veel meer vrijheid dan je in het gewone secundair gewend was.

Meer info: www.cursa.be

**KORTOM: ZELFS ALS JE NU STOPT,
IS DAT GEEN EINDPUNT. HET IS
GEWOON EEN ANDERE ROUTE. EN
DIE MAG JE ZELF UITSTIPPELEN.**

meet the STUDENT

EDUCATIEVE BACHELOR SOCIAAL WERK

BERT VANIERSCHOT

Inclusie begint niet bij een beleid, maar bij mensen die durven luisteren, vragen en veranderen.

BERT VANIERSCHOT

Ik ben Bert Vanierschot. Ik leef met cerebrale parese en de ziekte van Crohn, maar vooral met een groot geloof in wat mogelijk is als mensen bereid zijn mee te denken. Tijdens mijn opleiding sociaal werk met afstudeerrichting personeelswerk aan Hogeschool PXL kreeg ik de kans om mijn traject af te leggen op een manier die echt bij mij paste. Omdat ik meer tijd en ondersteuning nodig had, volgde ik een individueel traject van 6,5 jaar. De zorgbegeleiding maakte daarin een groot verschil. Er werd niet alleen gekeken naar wat ik niet kon, maar vooral naar wat er nodig was zodat ik kon meedoen. Een flexibel rooster, aangepaste examens en ruimte om open te praten over mijn situatie maakten dat ik mijn studies kon volhouden zonder telkens mijn beperkingen te moeten verantwoorden.

Naast mijn opleiding zet ik me dagelijks in voor inclusie van personen met een beperking, op veel verschillende manieren. Ik geef keynotes, deel mijn ervaringen in workshops en werk samen met organisaties die drempels willen wegwerken. Dat engagement werd bekroond met de Student X-Factor Award 2025, iets wat voor mij de kers op de taart is. Ik hoop dat mijn verhaal kan tonen dat beperkingen geen reden hoeven te zijn om aan de zijlijn te blijven staan. Met de juiste ondersteuning en mensen die geloven in jouw kracht, is zoveel mogelijk. Misschien kan ik zo een inspiratiebron zijn voor anderen die ook hun weg zoeken.



BERT'S TIPS AND TRICKS

- DURF DIE EERSTE STAP TE ZETTEN. BLIJF NIET RONDLOPEN MET VRAGEN. ALS JE AANGEEFT DAT ER SPEELT, KAN EEN GESPREK VEEL ONZEKERHEID WEGNEMEN EN NIEUWE ENERGIE GEVEN.
- GEBRUIK DE MOGELIJKHEDEN. ER IS VAAK MEER ONDERSTEUNING DAN JE DENKT. MAAK ER GERUST GEBRUIK VAN, DAT IS PRECIES WAARVOOR ZE BESTAAN.
- GUN JEZELF JE EIGEN TEMPO. IEDEREEN VOLGT EEN ANDER PAD. JOUW WEG IS HELEMAAL OKÉ ZOALS DIE IS.



HOE ALLES
BETALEN?

HOE ALLES BETALEN?



HOE ALLES BETALEN?

LIMBURGSE STUDIELENING

Voor studenten die extra financiële hulp nodig hebben, biedt de Provincie Limburg een renteloze studielening aan.

Meer info:

www.limburg.be/directie-onderwijs/flankerend-onderwijs/steunpunt-onderwijs/limburgse-studielening.

Provincie Limburg via 011 23 80 of mail naar studielening@limburg.be.

STUDIETOELAGE

Een studietoelage is een financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid voor studenten uit gezinnen met een beperkt inkomen. Deze toelage helpt bij het betalen van inschrijvingsgeld, boeken of andere studiekosten.

Denk je in aanmerking te komen?

www.studietoelagen.be/stel-je-vraag-aan-studietoelagen

Dienst Studietoelagen Vlaanderen via het nummer 1700.

LEEFLOON - OCMW

Heb je het financieel moeilijk als student? Het OCMW kan je ondersteunen met een leefloon of aanvullende hulp voor kosten zoals huur, voeding, boeken of studiemateriaal. Ook bieden ze begeleiding bij budgetbeheer en zoeken ze samen met jou naar oplossingen op maat. De hulp verschilt per situatie, dus neem zeker contact op met je lokaal OCMW voor persoonlijk advies.

STUDENTENVOORZIENINGEN/SOCIALE DIENST

Geld mag geen obstakel zijn voor talent. Toch blijft studeren voor veel jongeren financieel moeilijk. Als je moeite hebt om je studiekosten of boeken te betalen, kan de sociale dienst van je onderwijsinstelling je op verschillende manieren ondersteunen. Ook voor huisvesting, voeding of mobiliteit zoeken we samen oplossingen. Zo verlagen we de drempels naar succes in het hoger onderwijs.

Aarzel niet om contact op te nemen met je sociale dienst via:

PXL: socialedienst@pxl.be

UCLL: socialedienst.limburg@ucll.be

UHasselt: socialedienst@uhasselt.be

Ze luisteren naar je verhaal en zoeken mee naar een oplossing die bij jouw situatie past. Je kan ook een kijkje nemen op centenvoorstudenten.be voor meer informatie over je sociaal statuut als student en over de verschillende mogelijkheden om je studies te financieren.

Hoe werken en studeren?



HOE WERKEN EN STUDEREN?



STEEDS MEER STUDENTEN
COMBINEREN HUN STUDIES MET EEN
JOB. OF JE NU DEELTIJDS OF VOLTIJDS
WERKT, ER ZIJN AANPASSINGEN
MOGELIJK OM. HIERONDER VIND JE EEN
OVERZICHT VAN DE MOGELIJKHEDEN BIJ
PXL, UCLL EN UHASSELT.

PXL

- WERKSTUDENTENSTATUUT: VANAF 80 U/MAAND WERKEN
→ AANVRAAG VIA MIJNSLB.
- WERKTRAJECTEN: FLEXIBELE OPLEIDINGEN MET
AVOND-/AFSTANDSONDERWIJS
- CONTACT: TRAJECTBEGELEIDER OPLEIDING

UCLL

- WERKSTUDENTSTATUUT: BIJ 80 U/MAAND WERKEN
→ AANVRAGEN VIA KU-LOKET.
- FLEXIBELE TRAJECTEN: AVOND-, AFSTANDS- OF
DEELTIJDSONDERWIJS.
- BIJZONDER STATUUT: VOOR O.A. WERKENDE STUDENTEN.
- CONTACT: LIESBETH LENIE – LIESBETH.LENIE@UCLL.BE

UHASSELT

- BIJZONDERE OMSTANDIGHEDEN: BIJ WERKEN NAAST
STUDIE
→ AANVRAAG VIA STUDENTENPORTAAL.
- FACILITEITEN: FLEXIBELE EXAMENVORMEN, DEADLINES.
- STUDENTSTARTUP: VOOR WIE WERKT ALS ZELFSTANDIGE.
- CONTACT: STUDENTENVOORZIENINGEN@UHASSELT.BE OF

ALGEMENE TIPS VOOR WERKSTUDENTEN

1. Plan realistisch: Werk in blokken van maximaal 2 uur en plan voldoende pauzes in.
2. Communiceer met docenten: Laat je lesgevers weten dat je werkt naast je studie.
3. Maak gebruik van technologie: Gebruik apps zoals Notion of Forest om je studie te organiseren en gefocust te blijven.
4. Zorg voor jezelf: Balans is cruciaal! Vergeet niet te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen.



meet the
STUDENT

LOGOPEDIE EN AUDIOLOGIE | ORTHOPEDAGOGIE

BACHELOR

HIBA EL MAARACHI

De eerste zelfstandige zijn in de familie en dat combineren met een opleiding vroeg veel planning en doorzettingsvermogen. Maar het was het waard: ik kon alles wat ik leerde meteen toepassen in de praktijk, en ik kreeg heel veel vertrouwen en ondersteuning vanuit de praktijk zelf. Dat heeft me echt over de streep getrokken.

In het zesde middelbaar volgde ik de richting Onthaal en Public Relations in het TSO. Studeren ging me daar relatief makkelijk af; ik moest weinig inspanning leveren om te slagen. Daardoor had ik tegen het einde van het middelbaar nog geen goede studiehouding ontwikkeld. Na het afstuderen wist ik niet goed wat ik wilde doen, maar ik voelde wel een sterke motivatie om met mensen te werken. Ik schreef me in voor de opleiding Ergotherapie in Brussel. Al snel merkte ik tijdens de kijkstages dat het werkveld vooral fysiek gericht was, met veel focus op spierspanning en motorische oefeningen. Dat lag me niet echt.

De overgang naar het hoger onderwijs was lastig. Ik wist niet hoe ik effectief moest studeren: moest ik de PowerPoints afprinten? Moest ik samenvattingen maken? Ik had geen duidelijke aanpak. Samen met enkele klasgenoten probeerden we een studieritme te vinden, maar het eerste jaar was vooral trial and error. Mijn eerste echte confrontatie met falen was dan ook zwaar. Omdat ik de eerste was in mijn vriendengroep die verder studeerde, kon ik niet echt terugvallen op ervaringen van anderen. Gelukkig groeide mijn zelfvertrouwen geleidelijk. Doorheen het jaar ontdekte ik wat voor mij werkte en begon ik te geloven dat ik dit traject wél aankon.



HIBA'S TIPS AND TRICKS

1. LAAT JE IDENTITEIT JE RICHTING GEVEN, NIET JE BEPERKING ZIJN.
2. WEES MILD VOOR JEZELF ALS JE MEER TIJD NODIG HEBT VOOR IETS.
3. ZOEK ROLMODELLEN MET EEN GELIJKAARDIGE ACHTERGROND.
4. STA JEZELF TOE OM HET ANDERS TE DOEN DAN ANDEREN.



Na een jaar Ergotherapie besepte ik dat de richting niet bij me paste. Ik maakte een bewuste overstap naar Orthopedagogie, na een goed gesprek met een studiebegeleider. Voor het eerst voelde de keuze echt juist. Toch voelde ik druk om te slagen, omdat ik het idee had een jaar "verloren" te hebben. Gelukkig vond ik opnieuw ondersteuning bij een studiebegeleidster. Dankzij haar voelde ik me begrepen en kreeg ik opnieuw vertrouwen in mezelf en mijn studies.

H0S OP SCHOOL
GERAKEN?



HOE OP SCHOOL GERAKEN?

BUS

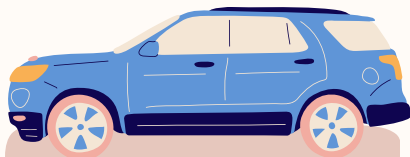
Via je hogeschool/universiteit kan je korting krijgen op je maand- of jaarabonnement.
Vraag het aan studentenvoorzieningen!

Tip: Vergeet niet om je studentenkaart of een bewijs van inschrijving mee te nemen.



CARPOOL

- Duurzame manier
- Kostenbesparing als voor de milieu-impact
- Swidg: registreer je en Swidg zoekt jouw perfecte carpool match. Zo hoef jij niet alleen naar de campus te rijden, kan je de kosten delen én doe je een duurzame duit in het zakje!



FIETS

Bij het Fietsatelier VEDO van Alternatief vzw kunnen studenten van UHasselt, PXL en UCLL tegen studentvriendelijke prijzen een fiets huren. Neem een kijkje op de website <https://alternatiefvzw.be/dienstverlening/fietsatelier-vedo/>.

Een jaarlijks onderhoud is inbegrepen. Daarnaast kun je er ook je eigen fiets laten herstellen tegen studententarief of zelf aan de slag gaan met ondersteuning van het team. Het atelier biedt niet alleen praktische diensten, maar draagt ook bij aan sociale tewerkstelling.

E-mail: VEDOfiets@uhasselt.be

Telefonisch contact:

011 26 80 69

0472 04 12 80



Hoe
SUCCESVOL
ZIJN?



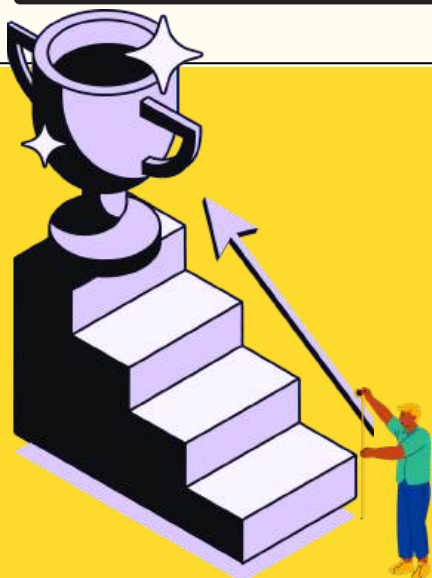
HOE SUCCESVOL ZIJN IN HET HOGER ONDERWIJS?

**BETROKKEN OUDERS
EN OF VOOGD?**

**JOUW SECUNDAIRE
SCHOOL EN CLB MAAKT
EEN VERSCHIL!**

**WAT JE MOET
WETEN VOOR JE
START!**

**JE HEBT HULP NODIG?
HELEMAAL OKE!**



**GEEN FILTER -
GEWOON FF
REAL TALK**

Succes in het hoger onderwijs begint niet pas op de eerste schooldag, maar al veel vroeger. Je voorbereiding in het secundair onderwijs, de ondersteuning die je krijgt van school, CLB en thuis, én de keuzes die je onderweg maakt — allemaal spelen ze een rol.

Deze volgende pagina's tonen welke factoren écht het verschil kunnen maken, en hoe jij je kansen op succes stevig in eigen handen kan nemen.



BETROKKEN OUDERS EN OF VOOGD?



HULP BIJ HET MAKEN VAN KEUZES DIE ECHT
BIJ JE PASSEN!

OF JE NOU MOET HUILEN OVER EEN
MISLUKTE EXAMENWEEK OF GEWOON PASTA
WIL ETEN – HET IS FIJN OM TE WETEN DAT JE
ALTIJD WELKOM BENT.

EEN SIMPELE ‘HOE GAAT HET MET JE
EXAMENSTRESS?’ KAN SOMS MEER DOEN
DAN 10 SAMENVATTINGEN!

OF JE NU MET DE HOOGSTE CIJFERS SLAGT OF
EEN HEREXAMEN MOET DOEN – WEET DAT ZE
TROTS OP JE ZIJN OM WIE JE BENT.

STUDIEKEUZE TWIJFELS? GEDOE MET
GROEPSWERK? GELDSTRESS? IEMAND DIE
RUSTIG NAAR JE LUISTERT ZONDER METEEN
OPLOSSINGEN TE PUSHEN = GOUD.

Of je nu een ouder, plusouder, voogd,
grootouder, broer of iemand anders
thuis hebt die voor jou zorgt – hun
rol is belangrijker dan je misschien
denkt.

Niet om alles voor jou te beslissen,
maar om mee te denken, te steunen
en te motiveren. Laat ze soms een
beetje toe – niet om je te
controleren, maar om je te helpen
stevig te staan in alles wat nieuw is.



JOUW SCHOOL MAAKT HET VERSCHIL

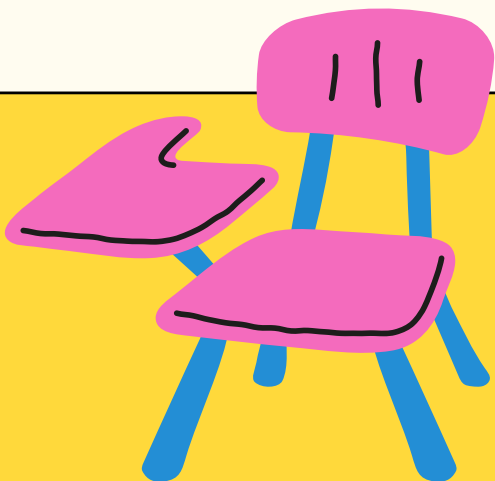
Je school geeft je onbewust tools mee: studiemethodes, timemanagement, leerstrategieën,...

Je leerkrachten dagen je uit om kritisch en zelfstandig te denken – skills die je hard nodig hebt in het hoger onderwijs. Trust me!

Je school helpt je oriënteren: infoavonden, bezoeken aan hogescholen/universiteiten, gesprekken met je leerlingbegeleider of CLB!

Je leerkrachten kijken samen met jou: wat past écht bij jou? Waar zie jij jezelf groeien? Wat zijn je talenten?

En misschien wel het belangrijkste: **er is een leerkracht die in jou gelooft, ook als jij dat soms even niet doet.**



MIJN SECUNDAIR E SCHOOL EN CLB MAAKT EEN VERSCHIL!



vclblimburg.be/contact

VRIJ CLB LIMBURG

Het CLB (da's kort voor Centrum voor Leerlingenbegeleiding) is er speciaal om jou te helpen. Elke school werkt samen met zo'n team.

Heb je vragen over je gezondheid, je gevoelens, school of iets anders waar je mee zit? Dan zoeken zij samen met jou naar een oplossing

En **goed om te weten**: sommige CLB's hebben ook interculturele medewerkers. Zij zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt, ongeacht je achtergrond.

WAT JE MOET WETEN VOOR JE START

IJKINGSTOETSEN?

IJKINGSTOETSEN ZIJN TOELATINGSTESTEN DIE IN VLAANDEREN WORDEN AFGENOMEN OM DE VOORKENNIS EN VAARDIGHEDEN VAN STUDENTEN TE TOETSEN VOORDAT ZE AAN BEPAALDE UNIVERSITAIRE OPLEIDINGEN BEGINNEN. ZE ZIJN NIET BINDEND MAAR BEDOELD OM JE INZICHT TE GEVEN IN JOUW STARTNIVEAU EN OM JE TE ADVISEREN OVER JE SLAAGKANSSEN!

WAAROM IS HET BELANGRIJK?

HET GEEFT JE EEN REALISTISCH BEELD VAN WAT JE AL GOED BEHEERST EN WAAR NOG WERK AAN IS. DAARNAAST ONTDEKT JE OF JE KLAAR BENT VOOR DE OPLEIDING, OF MISSCHIEN NOG EXTRA VOORBEREIDING NODIG HEBT - WAT OOK GEWOON OKÉ EN NORMAAL IS HÉ! EN VOOR SOMMIGE RICHTINGEN (ZOALS INGENIEURSWETENSCHAPPEN) IS DEELNEMEN VERPLICHT, AL ZIJN DE RESULTATEN NIET BINDEND.

VOOR WELKE OPLEIDINGEN?

OMMENTEEL VOOR:

- BIO-INGENIEURSWETENSCHAPPEN
- BIOMEDISCHE WETENSCHAPPEN
- BIOWETENSCHAPPEN
- ENGINEERING TECHNOLOGY
- FARMACEUTISCHE WETENSCHAPPEN
- FYSICA (EN STERRENKUNDE)
- INDUSTRIËLE WETENSCHAPPEN
- INGENIEURSWETENSCHAPPEN
- WISKUNDE (EN DATA SCIENCE)



WANNEER LEG IK DE TOETS AF?

DE TOETSEN VINDEN MEESTAL PLAATS IN JUNI OF JULI, VÓÓR HET ACADEMIEJAAR BEGINT. JE MOET JE OP VOORHAND INSCHRIJVEN, VAAK VIA DE WEBSITE IJKINGSTOETS.BE.

WAT ALS IK NIET GOED SCOOR?

Geen paniek! De toets is niet bindend, dus je mag gewoon starten met je opleiding. Maar: het is wel een belangrijk signaal dat je misschien extra ondersteuning of remediatie nodig hebt.

ZIE DE IJKINGSTOETS ALS EEN TESTDRIVE VAN JE OPLEIDING. LIEVER NU NOG BIJSTUREN, DAN VERDWALEN IN OKTOBER.

IJKINGSTOETS.BE



INGANGSEXAMEN?

WIL JE GENEESKUNDE, TANDHEELKUNDE OF DIERENARTS WORDEN?

DAN MOET JE EERST SLAGEN VOOR HET TOELATINGSEXAMEN.

HET IS EEN PITTIGE PROEF, MAAR WEL EENTJE DIE JE GOED KAN VOORBEREIDEN. LAAT JE NIET AFSCHRIKKEN - MET DE JUISTE AANPAK EN STEUN IS HET HAALBAAR!



HET TOELATINGSEXAMEN VINDT ELK JAAR PLAATS IN JULI.

WAT WORDT ER GETEST?

HET EXAMEN BESTAAT UIT **2** ONDERDELEN: WETENSCHAPPEN

1. - CHEMIE
2. - FYSICA
3. - BIOLOGIE
4. - WISKUNDE

GENERIEKE VAARDIGHEDEN

1. - BEGRIJPEND LEZEN
2. - LOGISCH REDENEREN
3. - EMPATHIE & COMMUNICATIE

JE MOET VOOR BEIDE ONDERDELEN SLAGEN (MINSTENS 10/20 PER DEEL).

NIET GESLAAGD? GEEN DRAMA - JE MAG HET EXAMEN HET JAAR NADIEN OPNIEUW AFLEGGEN.

VOORBEREIDEN IS THE KEY!

VLAANDEREN.BE/TOELATINGSEXAMENS



meet the STUDENT



BIOMEDISCHE WETENSCHAPPEN

BACHELOR

ZAKARIA ET-TAYEB

Het was heel duidelijk dat mijn medestudenten uit richtingen kwamen van 4 uur of 6 uur wiskunde. Ik wist ook direct dat ik een achterstand had. Statistiek in de genetica? Dat was Chinees voor mij!

Uiteindelijk besepte ik: 'Oké, zij hebben voorkennis, maar ik heb motivatie.'

ZAKARIA'S TIPS AND TRICKS

1. **BEGIN OP TIJD:** GA VANAF SEPTEMBER AL NAAR INFOAVONDEN EN OPENLEDSDAGEN. ZO ONTDEK JE WAT BIJ JE PAST.
2. **WERK SAMEN:** VORM EEN STUDIEGROEP. MOTIVEER EN HELP ELKAAR.
3. **GELOOF IN JEZELF:** VOLG JE PASSIE, ONGEACHT JE ACHTERGROND. INZET TELT MEER DAN WAAR JE VANDAAN KOMT
4. **JE BENT NIET ALLEEN:** IEDEREEN BEGINT MET TWIJFELS. ONZEKER ZIJN IS NORMAAL - WE LEREN ALLEMAAL GAANDEWEG.



Op de universiteit begon ik zonder veel studeerervaring. Statistiek pakte ik eerst aan zoals in het middelbaar: weinig studeren, toch hopen op een goed resultaat. Dat mislukte volledig en ik buisde.

Pas bij de herexamens begon ik écht te studeren: structureren, samenvatten, oefenen, hulp vragen. Ik slaagde uiteindelijk voor één vak. De rest (vooral chemie en wiskunde) moest mee naar het tweede jaar. Dat tweede jaar draaide ik alles om. Ik werkte hard, volgde alle lessen, en vroeg hulp wanneer nodig. Vooral statistiek, waar ik eerder op gebuisd was, lukte nu wél. Ik zat vol motivatie.

Weet je, die overgang van het secundair naar hoger was pittig: minder begeleiding, hoge snelheid, veel zelfstandigheid. Maar dankzij de inhaalcursussen en een kleine leergroep kreeg ik een duwtje in de rug. Van een medestudente leerde ik hoe ik beter kon studeren. Beetje bij beetje leerde ik omgaan met het tempo en de verwachtingen. Ondanks mijn beperkte voorkennis in wiskunde ben ik er toch in geslaagd.

Interne motivatie doet heel veel.

JE WIL GAAN VERDER STUDEREN (OF ZIT ERAAN TE DENKEN), JE HEBT EEN STUDENTENKAART MET EEN VRESELIJKE FOTO, EN PLOTS WORDT ER VAN JE VERWACHT DAT JE ALLES ZELF REGELT. PLOTS BEN JE STUDENT.

EVEN **SLIKKEN.**

**SPOILER ALERT:
HET IS OKE ALS JE HET EVEN NIET
MEER WEET.**

OF HET NU GAAT OM CURSUSSEN DIE VEEL TE VEEL LIJKEN, EENZAAMHEID DIE JE NIET ZAG AANKOMEN, TWIJFELS OVER JE RICHTING OF SIMPELWEG: WAAR VIND IK IN HEMELSNAAM GOEIE **MATCHA** OP DE CAMPUS – HULP VRAGEN IS NIET RAAR.

HET IS SLIM. EN NOODZAKELIJK. WANT NIEMAND DOET DIT ALLEEN (AL LIJKT HET SOMS OP SOCIALE MEDIA VAN WEL)!



**JE HEBT
HULP
NODIG?**

**NO SHAME
NO GAME**

OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE INITIATIEVEN, DIENSTEN EN MENSEN DIE JE MET OPEN ARMEN ONTVANGEN – ZONDER OORDEEL, ZONDER INGEWIKKELD GEDOE. DUS ADEM IN, BLADER DOOR.

**EN ONTHOUD: VRAGEN OM HULP?
DAT IS GEEN TEKEN DAT JE FAALT.**

**DAT IS
GEWOON SLIM
MULTITASKEN**

- **Doel:** Leren in de brede zin, gratis huiswerkbegeleiding
- **Door:** Meer dan 1000 vrijwilligers.
- **Voor:** Kinderen, jongeren, volwassenen.

Contact:

auxilia-vlaanderen.be

limburg@auxilia-vlaanderen.be

AUXILIA

MY SHERPA

- **Doel:** Betalende bijlessen en gepersonaliseerde opvolging.
- **Door:** Pedagogische adviseurs en coaches.
- **Voor:** Kinderen, jongeren, volwassenen.

Contact:

mysherpa.be



**STUDENT
TEACH**

- Summerschools
- Studietips
- Sessies leren leren
- Sessies hoe omgaan met stress

Aanbod per hoger onderwijsinstelling

**HOGER
ONDERWIJS**

- **Doel:** Op maat gemaakte individuele begeleiding en ondersteuning, zowel persoonlijk als online,
- **Door:** Studenten.
- **Voor:** Studenten.

Contact:

studentteach.administratie@gmail.com
studentteach.be

meet the STUDENT



STUDENT COMMUNICATIE - EVENT

FLAVIO CATUARA

De StudyBuddy-begeleiding heeft me enorm geholpen tijdens mijn studies. Dankzij die ondersteuning voelde ik me nooit alleen in mijn traject, en kreeg ik het vertrouwen dat ik mijn doelen stap voor stap kon bereiken.

FLAVIO'S TIPS AND TRICKS

1. KIES MET JE HART, NIET VOOR ANDEREN. JE STUDEERT VOOR JEZELF, NIET OM ANDEREN BLIJ TE MAKEN.
2. STEL VRAGEN & DURF TE TWIJFELEN
3. HERHALEN IS SLIMMER DAN BLOKKEN
4. KORTE HERHALINGEN NA ELKE LES HELPEN JE VEEL BETER DAN LAST-MINUTE CRAMMING.
5. STUDEREN IS BELANGRIJK, MAAR BALANS, SOCIAAL CONTACT EN STEUN VAN ANDEREN MAKEN HET HAALBAAR.



**JE MAAKT GEEN
FOUTE KEUZES,
ENKEL BETERE!**

Ik heb elektromechanica gestudeerd, maar eerlijk gezegd was dat helemaal mijn ding niet. Daarna ben ik gestart met de lerarenopleiding voor het basis onderwijs. Na een jaar en één semester voelde ik al: dit is niet voor mij. Ik was net geslaagd, maar de herexamens waren zwaar en de opleiding bleek totaal anders dan ik had verwacht.

Daarna ben ik overgestapt naar een andere opleiding die veel beter bij me past. Ik ben nog altijd heel blij dat ik toen die keuze heb durven maken.

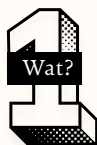
Ik denk dat veel mensen schrik hebben om de verkeerde studiekeuze te maken, en net daarom vind ik het belangrijk om mijn verhaal te delen. Je hoeft niet altijd meteen 'juist' te kiezen – het is oké om te veranderen. Je omgeving speelt daar ook een grote rol in: als je mensen rond je hebt die je steunen, maakt dat echt een groot verschil.

WAAR KAN IK STUDEREN?



Hubspotter

Ontdek met Hubspotter de ideale studie- en ontspanningsplekken in Limburg! Laat Hubspotter je gids zijn naar succes en rust in Limburg



GRATIS PLATFORM MET + 87 BLOK-,
ONTSPANNINGS- EN WERKPLEKKEN IN LIMBURG



BIBLIOTHEKEN, JEUGDHUIZEN, CULTURELE CENTRA,
GEMEENTEHUIZEN, SCHOLEN, BEDRIJVEN, BIJ
MENSEN THUIS... EN UNIEKE LOCATIES!

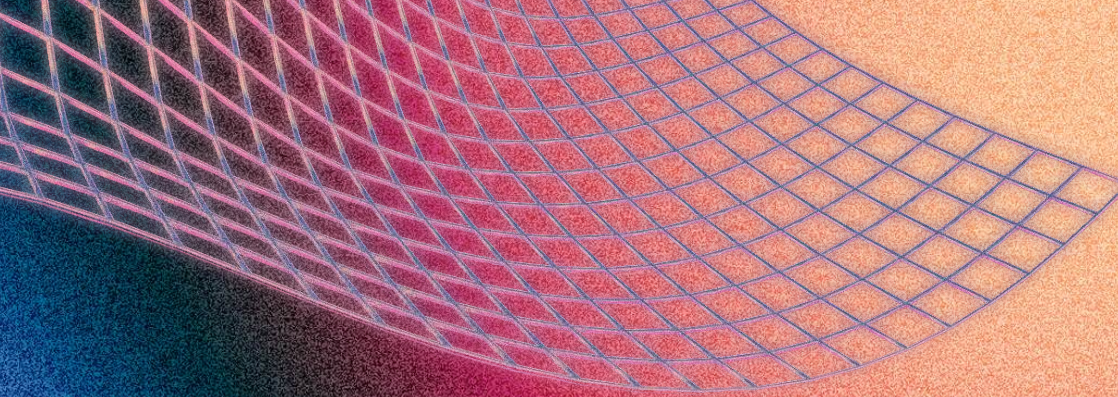


VOOR STUDENTEN, SCHOLIEREN EN ALLE LERENDEN.
EXTRA AANDACHT VOOR JONGEREN DIE THUIS GEEN
GEPASTE RUIMTE HEBBEN. OF ALS AANVULLEND
VOOR SCHOOL EN ALTERNATIEF VOOR STRAAT.



HELE JAAR DOOR, MAAR FOCUS OP BLOK- EN
EXAMENPERIODES!

info: hubspotter.be



NIET GOED IN JE
VEL EN
STUDEREN?



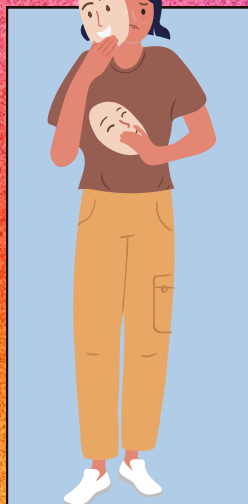


WAAROM JE MENTAAL WELZIJN OOK BELANGRIJK IS ALS JE STUDEERT!



01

Door goed voor jezelf te zorgen en tijdig hulp te zoeken bij problemen, vergroot je de kans dat je je studie succesvol afrondt. Je bent zelf je belangrijkste instrument, dus goed voor jezelf zorgen is geen luxe, maar een noodzaak.



02

Hoger onderwijs brengt vaak meer zelfstandigheid en druk met zich mee (zoals deadlines, examens of sociale verwachtingen). Een goede mentale balans helpt je om hiermee om te gaan zonder overvuldigd te raken.



Je mentale welzijn speelt een rol in hoe je contact maakt met anderen. Een positief zelfbeeld en emotionele stabiliteit helpen bij het opbouwen van vriendschappen.

03



04

Een gezonde mentale staat helpt je beter te concentreren, informatie op te nemen en productiever te studeren. Stress, angst of depressieve gevoelens kunnen je cognitieve functies negatief beïnvloeden.

**meet the
STUDENT**



STUDENT MASTER GESCHIEDENIS

MARINO NEVEJANS

Ik had geen zorgeloze start, maar ik ben onderweg gebleven, mede dankzij mensen die geloofden waar ik zelf soms twijfelde.

Drie jaar geleden, ik was toen net 18 jaar oud, besloot ik een nieuwe weg in te slaan. Niet omdat alles duidelijk en mogelijk was, integendeel. Mijn leven tot dan toe was er één van omwegen, van overleven, van telkens opnieuw zoeken naar houvast. Ik groeide op in een turbulente thuissituatie waarin veiligheid niet vanzelfsprekend was. Uiteindelijk kwam ik in pleegzorg terecht, afgewisseld met een verblijf op internaat, maar nog vóór die stap werd gezet, gebeurde er iets wat me altijd is bijgebleven: een leerkracht nam me tijdelijk in huis op.

Dat gebaar, zo gewoon voor haar, zo ingrijpend voor mij, was een eerste vonk van vrouwen. Niet in wat ik presteerde, maar in wie ik was, in wat ik waard was. Ze gaf me geen oplossing voor alles, maar wel ruimte om even te ademen en net die kleine ademruimte kan, voor iemand die vastzit, het verschil betekenen tussen breken en groeien.



HET ONDERWIJS KAN LEVENS RAKEN EN VERANDEREN. NIET PER SE MET GROTE GEBAREN, MAAR DOOR AANWEZIGHEID. HET ZIJN NET DIE DINGEN DIE BEPALEN OF EEN JONGERE DE MOED VINDT OM VERDER TE GAAN.

Toen ik startte aan de lerarenopleiding van Hogeschool PXL, was dat een sprong in het diepe, ook financieel, maar ik kwam terecht op een plek waar ik niet alleen kon leren, maar ook thuiskomen. Naast het vertrouwen dat ik vond in mijn opleiding, maakte ook STUVO, de studentenvoorzieningen van Hogeschool PXL, voor mij het verschil. Wie opgroeit in een kwetsbare situatie, weet hoe zwaar financiële zorgen kunnen wegen op je dromen. STUVO stond klaar met concrete hulp: zo begeleiden ze mij bij het aanvragen van een studietoelage, waardoor ik mijn studiekosten kon dragen. Ze boden niet alleen financiële steun, maar ook faciliteiten en een luisterend oor, altijd zonder oordeel. Dankzij hun ruggeleuning kon ik blijven studeren, groeien en geloven in een toekomst die groter was dan mijn verleden.



MARINO'S TIPS AND TRICKS

1. JE MOET GEEN SUPERMENS ZIJN OM TE SLAGEN. GEWOON JEZELF BLIJVEN!
2. GEEF JEZELF TOESTEMMING OM TE LEREN, TE GROEIEN, TE STRUIKELEN ÉN OPNIEUW TE BEGINNEN. JE AANWEZIGHEID OP DIE SCHOOLBANK, DAT IS AL EEN OVERWINNING OP ZICH.
3. ALS JE WACHT TOT JE KLAAR BENT, WACHT JE EEUWIG. BEGIN NU. FALEN IS GEEN EINDPUNT, HET IS EEN SPRINGPLANK.
4. JIJ HEBT AL LEREN OVERLEVEN WAAR ANDEREN NOG NOOIT ZIJN GEWEEST. DAT MAAKT JOU NIET MINDER. DAT MAAKT JOU GEVAARLIJK GOED.

NIET GOED IN JE VEL EN STUDEREN?



**JIJ KAN HIER
TERECHT!**

CAW

ava Limburg
nsa
samen naar beter

ARKTOS
HET KAN WÉL

**OVER
TOP**

GIGOS
Activiteiten
Maatschappelijk
Onderwijs
Leren
Mentale
Ondersteuning
Zelfhulp

Studeren met een chronische ziekte, leerstoornissen of mentale gezondheidsproblemen brengt unieke uitdagingen met zich mee. Het is een balans zoeken tussen gezondheid en academische prestaties, waarbij de impact op het welzijn vaak onderschat wordt.

CAW BIEDT GRATIS, ANONIEME EN VERTROUWELIJKE HULP EN DIENSTVERLENING BIJ TAL VAN WELZIJNSVRAGEN: VAN INFORMATIE EN ADVIES TOT OPVANG, CRISISHULP EN PSYCHOSOCIALE BEGELEIDING. JE KAN ER TERECHT VOOR VRAGEN OVER WONEN, RELATIES, PSYCHISCH WELZIJN, SCHULDEN, WERKEN, GENDER, OPVOEDING, JUSTITIE... NEEM EEN KIJKJE OP **CAW.BE**

AVANSA IS EEN ORGANISATIE DIE ACTIVITEITEN EN PROJECTEN ORGANISEERT WAAR JONGEREN EN VOLWASSENEN SAMEN KUNNEN LEREN, PRATEN EN DINGEN DOEN ROND THEMA'S DIE BELANGRIJK ZIJN IN DE SAMENLEVING. JE LEERT NIEUWE DINGEN, MAAR ONTMOET OOK ANDERE MENSEN. JE KAN ZELF MEEDENKEN EN MEEDOEN AAN PROJECTEN DIE ECHT EEN VERSCHIL MAKEN. NEEM EEN KIJKJE OP **AVANSA-LIMBURG.BE**

ARKTOS FOCUST OP KINDEREN EN JONGEREN (6-25 JAAR) IN KWETSBARE SITUATIES OF MET EEN BEPERKING - WAAR PARTICIPATION IN SCHOOL, WERK OF SAMENLEVING NIET VANZELFSPREKEND IS. ZE WERKEN AAN TALENTONTWIKKELING, VEERKRACHT EN INCLUSIE, EN ONDERSTEUNEN OOK OUDERS, SCHOLEN EN BELEIDSPARTNERS. NEEM EEN KIJKJE OP **ARKTOS.BE**

OVERKOP-HUIZEN ZIJN OPEN PLEKKEN (TOT 25 JAAR) WAAR JONGEREN ZONDER LABEL TERECHTKUNNEN VOOR ONTSPANNING EN PROFESSIONELE THERAPEUTISCHE HULP IN EEN TOEGANKELIJKE OMGEVING. NEEM EEN KIJKJE OP **OVERKOP.BE**

GIGOS BIEDT GERICHTE ACTIVITEITEN EN ONDERSTEUNING IN DE VRIJE TIJD, GERICHT OP KINDEREN, TIENERS EN JONGEREN - MET PRIORITAIRE AANDACHT VOOR MAATSCHAPPELIJK KWETSBARE GROEPEN. ZE WILLEN JONGEREN VERSTERKEN DOOR HEN KANSEN EN RUIMTE TE GEVEN OM ZICHZELF TE ZIJN IN EEN VEILIGE OMGEVING. NEEM EEN KIJKJE OP **GIGOS.BE**

NIET GOED IN JE VEL EN STUDEREN?



**PRAAT
EROVER!**

MOODSPACE IS EEN PLEK VOOR STUDENTEN. VOL BETROUWBARE INFO, TIPS EN ZELFHULP OM EMOTIONELE PROBLEMEN HET HOOFD TE BIEDEN EN (VEER)KRACHTIG TE STUDEREN. MET RUIMTE VOOR VERHALEN VAN STUDENTEN, PEPTALK EN WEGWIJZERS NAAR EEN LUISTEREND OOR. DÉ CHECK EN HET DUWJTJE IN DE RUG VOOR JE MENTALE GEZONDHEID DUS. NEEM EEN KIJKJE OP **MOODSPACE.BE**



VZW AUXILIA BIEDT KINDEREN, JONGEREN EN VOLWASSENEN INDIVIDUELE HULP BIJ HET LEREN WANNEER ZIJ NERGENS ANDERS TERECHT KUNNEN. DAT IS VEEL MEER DAN GRATIS HUISWERK-BEGELEIDING. ZE WERKEN SAMEN MET SCHOLEN, VOORZIENINGEN, CLB'S EN PARTNERS DIE HEN STEUNEN. ZE FOCUSSEN VOORAL OP DE MOTIVATIE EN HET ZELFVERTROUWEN VAN LEERLINGEN IN KANSARMOEDE. NEEM EEN KIJKJE OP **AUXILIA-VLAANDEREN.BE**



DE DIENST STUDENTENVOORZIENINGEN UHASSELT ONDERSTEUNT JE GRAAG MET ALLE PRAKTISCHE ZAKEN DIE MET JE STUDENTENLEVEN TE MAKEN HEBBEN: HUISVESTING, FINANCIËN, STUDENTENJOBS... JE KAN LANGSKOMEN AAN DE STUDENTENBALIE IN HASSELT OF DIEPENBEEK. NEEM EEN KIJKJE OP **UHASSELT.BE/NL/INFO-VOOR/STUDENTEN/NOG-VRAGEN/STUDENTENVOORZIENINGEN**



STARTEN IN HET HOGER ONDERWIJS IS ALTIJD SPANNEND. EN OOK ALS JE ER EENMAAL GOED EN WEL BENT, BLIJFT HET SOMS MOEILIJK. UCLL ONDERSTEUNT JE GRAAG OP HEEL VEEL VERSCHILLENDE VLAKKEN. JE ZOEKTOCHT NAAR EEN KOT, GOEDE STUDIEBEGELEIDING, HET FINANCIËREN VAN JE OPLEIDING... NEEM EEN KIJKJE OP **UCLL.BE/NL/STUDEREN-AAN-UCLL/DIENSTEN-VOOR-STUDENTEN**



ALS STUDENT IS HET BELANGRIJK DAT JE IN DE BESTE OMSTANDIGHEDEN KAN STUDEREN, ZOWEL FINANCIEEL ALS PSYCHOLOGISCH. DE SOCIALE DIENST VAN DE HOGESCHOOL PXL IS ER DAAROM VOOR JOU. NEEM EEN KIJKJE OP **PXL.BE/TOEKOMSTIGE-STUDENTEN/VOORZIENINGEN/SOCIALE-DIENST/**





CONTACTGEGEVENS SOCIALE DIENST

HIER VIND JE DE JUISTE CONTACTGEGEVENS VAN JE ONDERWIJSINSTELLING



	PXL	UCLL	UHASSELT
WEBSITE	www.pxl.be/socialdienst	www.ucll.be/socialdienst	www.uhasselt.be/socialdienst
E-MAIL	socialedienst@pxl.be	socialedienst.limburg@ucll.be	socialedienst@uhasselt.be
CONTACT	011 – 775 – 840	011 – 180-180 Chatbox online (elke werkdag van 9u tot 12u)	011 – 268 – 064
AFSPRAAK	Zonder afspraak elke werkdag Locatie: 2e verdieping van gebouw D, Elfde Liniestraat.	Elke dinsdag (13u30 - 16u30). Elke donderdag (9u - 12u en 13u - 16u). Locatie: Campus Diepenbeek, Hasselt of Genk.	Check de online agenda op de website van de universiteit. Locatie: Campus Diepenbeek en Oude Gevangenis, Hasselt.



Dit boekje nog eens printen en verder delen?

De pdf-versie is online te vinden op
www.uhasselt.be/nl/aparte-sites-partner/edu-sherpa

The logo for 'edu sherpa' features the word 'edu' in a dark grey sans-serif font, followed by 'sherpa' in a green sans-serif font. A green curved line arches over the 's' in 'sherpa'.