

K!ES

MAGAZINE

voor ouders van studiekeizers en examenleerlingen

Jaargang 1, augustus 2014



KIEZEN met je hoofd
of met je hart?

HBO of WO?

Hoe ga je om met
(examen) stress?

Hoe coach je je kind?

STUDEREN,
WAT KOST DAT
ALLEMAAL?



LOOPBAAN- EN STUDIEKEUZE
De gewenste richting op

BRENG IN KAART
WAT JE KUNT
WAT JE BELANGRIJK VINDT
WAT JE WILT

ONTDEK
JE STERKE PUNTEN
JE 'STRUIKELBLOKKEN'
EN LEER ZE TE HANTEREN

WWW.DEGEWENSTERICHTINGOP.NL

ANJA SMIT BERGEN



loopbaan- en studiekeuzecoach

STUDIEKEUZEStress?

MAAK JOUW BESTE KEUZE
MET EEN STUDIEKEUZE COACH!

WWW.KRACHTLOOPBAANCOACHING.NL
WWW.FACEBOOK.COM/KRACHTLOOPBAANCOACHING

INGRID KRACHT ZAANDAM



WILT U AFVALLEN,
SPIEREN OPBOUWEN OF
FIT WORDEN?

WIJ HELPEN U UW DOEL TE BEREIKEN!



PERSONEELRECHTSPERSONEN PERSOONLIJKE BEGELEIDING TRAININGSCENTRA

WIL JE MEER INFORMATIE GA NAAR

WWW.BELIV.NL

OF MAIL NAAR INFO@BELIV.NL

ZEKER SLAGEN!

met

- ◆ Huiswerkbegeleiding
- ◆ Bijles
- ◆ Examentraining

Laat 90
Alkmaar

Studiekring
Talent komt boven!

WWW.STUDIEKRING.NL

Inhoud

- 04 Wie je bent, wat je kunt en wat je wilt
- 07 Handige tips en info
- 09 HBO of WO?
- 11 Stappenplan voor het maken van een keuze
- 13 Studietoelagen (Tips van het Nibud)
- 14 Kiezen met je hoofd of met je hart?

- 16 Krijgt mijn kind nog wel een beurs?
- 17 Gastcolumn
- 18 Hoe coach ik mijn kind?
- 21 Leuke leerzame kiesactiviteit
- 22 Stress te lijf, je leven in balans
- 25 Meer handige tips en info
- 27 Colofon



De creatie van K!ES

We werken graag samen, Engelina Muller, Arjen Houterman en ik. Misschien ook omdat onze kijk op het leven behoorlijk overeenkomt. We gaan er alle drie vanuit dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen geluk en dat je er zelf dus van alles aan kunt doen om dat geluk te creëren. Dat geven we ook door aan onze klanten. Engelina aan de jongeren die zij via Kiesweb begeleidt bij het maken van belangrijke keuzes voor hun toekomst en wij in onze coaching en training via Alles in Balans.NU aan volwassenen die vaak ook ouders zijn.

Op een dag zei Engelina dat er een magazine moest komen voor ouders van studiekeuzers. Ze wist zeker dat er behoefte was aan goede informatie in het oerwoud van mogelijkheden en keuzes waarin gezinnen met kinderen in het (voor)examenjaar terechtkomen. Herkenbaar voor ons. Vooral ook de stress die in zo'n periode vaak een gezin beheerst. We zijn meteen op zoek gegaan. Naar onderwerpen, modellen, fotografen, een creatieve vormgever, enzovoort. Voordat we het wisten, zaten we op een zonnig terras in Alkmaar de eerste proef te bekijken. Het leek wel alsof het allemaal vanzelf was gegaan! Ja, dat krijg je als je vanuit je hart een keuze maakt en er vervolgens met je verstand handen en voeten aan geeft...

Judith Flapper,
hoofdredacteur

Tip: Lees ook onze chat 'Kiezen met je hoofd of met je hart' (p. 14)



Laat je reactie achter op Facebook.com/KiesMagazine

K!ES
MAGAZINE

18

Hoe coach je je kind?

20

"Mijn boodschap kwam verkeerd over op onze zoon"

22

Omgaan met stress

Wie je bent, wat je kunt en wat je wilt...

Wat je in je leven leert, hangt af van allerlei factoren buiten jezelf. Zoals het gezin waar je opgroeit, de kinderen met wie je speelt, de scholen die je bezoekt, enzovoort. Wie je in wezen bent, hangt af van iets dat binnenin je zit. Op je rapport staat wel het cijfer voor wiskunde en bijvoorbeeld niet voor je improvisatietalent. En dan is er ook nog de vraag wat je wilt... Hoe vind je de juiste balans tussen wie je bent, wat je hebt geleerd en wat je wilt? En hoe draag je er als ouder aan bij dat je kind die balans vindt bij het maken van een studiekeuze?

Door Engelina Muller

Wat je leert...

Vanaf je geboorte doe je ervaringen op en leer je de meest uiteenlopende zaken: als je huilt krijg je eten en de stelling van Pythagoras luidt $a^2 + b^2 = c^2$. Wat je leert hangt af van het gezin waarin je wordt geboren, de buurkinderen met wie je speelt,

de school waar je op zit, de vrienden die je maakt, je werkomgeving, enzovoort. Al die ervaringen en kennis samen bepalen hoe we ons manifesteren en geven ons de mogelijkheid om vanuit wilskracht onze doelen te bereiken.

Wie je bent...

Wie je bent wordt ook bepaald door wat je meekrijgt bij je geboorte. Vaak gaat het om zaken die voor jezelf niet zo duidelijk zijn. Je bent er aan gewend en vindt het heel gewoon. Je hebt niet eens in de gaten dat wat jij kunt niet vanzelfsprekend ook het talent van anderen is. Bovendien gaat het om weinig concrete termen, oorspronkelijkheid, talenten, intuïties. Oorspronkelijkheid, kun je daar je brood mee verdienen?! Niet direct, maar het gaat bij het kiezen van een studie of loopbaan ook over wat voor jou belangrijk is, welke innerlijke motivaties je heb om te doen wat je doet, over zingeving.

Maar waar ben je nou bijzonder in?

Op de vraag 'Waar ben jij goed in?' antwoordt Joris: **biologie en geschiedenis! Voor biologie heeft hij namelijk net een dikke voldoende gehaald en bij het overhoren ontdekte hij dat hij meer weet over de 80-jarige oorlog dan zijn vader. Maar waar is hij nou echt bijzonder of uniek in?**

Balans

Naarmate je ouder wordt, wordt wat je leert tijdens school, werk en privéomstandigheden dominantier, terwijl het aanwezige talent steeds minder op de voorgrond treedt. Dat is niet zo vreemd. Op je rapport staat het cijfer voor wiskunde en niet voor je improvisatietalent op de piano en je wordt al helemaal niet officieel beoordeeld op je zorgzame karakter. Als de afstand te groot wordt tussen wat je in de loop van je leven leerde en dat wat al sinds je geboorte bij je hoort kan een leeg gevoel ontstaan: Is dit alles? Heb ik hiervoor nu vier jaar gestudeerd? Of werk gaat steeds zwaarder wegen en in het ergste geval zit je thuis op de bank met een burn-out. Vervelend, maar niet rampzalig mits er iemand is die je helpt (weer) zicht te krijgen op wie je bent.

Wat jij goed kunt, lijkt zo gewoon...

Een basisschooldocent krijgt van haar collega's vaak het compliment dat de leerlingen zo geboeid luisteren als ze een verhaaltje vertelt. Ze voelt zich daar ongemakkelijk bij, ze wordt geprezen om iets waar ze weinig moeite voor hoeft te doen. Heeft ze wel recht op de eer?

Manifesteren en zingeving

Contact houden met wie je bent is van groot belang voor een gezond verloop van je loopbaan. Voor studiekeuzers is het dan ook belangrijk dat zij een keuze maken op basis van de kennis en ervaring die zij in hun leven hebben opgedaan én hun oorspronkelijkheid, talenten en intuïties. Een goede (studie-)keuze is deels gebaseerd op hoe iemand zich wil manifesteren in de maatschappij. Als studie en werk zuiver op wilskracht moeten worden gedaan, wordt het zwaar. Studie en beroep geven ook invulling aan de zin van het bestaan.

Mix and match

Inzicht in wie je bent en wat je kunt is cruciaal wanneer je belangrijke beslissingen neemt voor een volgende fase in je leven. Wat je wilt is het derde ingrediënt dat nodig is voor een goede (studie)keuze.

Wie jij bent, lijkt zo gewoon...

Als Bente vijf jaar is wordt ze geprezen om de mooie tekeningen die ze maakt, ze heeft zo klein als ze is een goed gevoel voor vorm- en kleurgebruik. Als ze 17 is, gelooft iedereen dat ze met gemak haar vwo-examen haalt. Dat ze zich altijd smaakvol kleedt en in haar kamer met kleine veranderingen het interieur weet op te fleuren, valt haar ouders niet zo op. Dat is gewoon Bente, altijd bezig met de buitenkant.

HUISWERKBEGELEIDING

Samen halen we het beste boven!



ELKE MIDDAG
GEOPEND VAN
14.00 - 18.00 UUR
en 'S AVONDS VAN
19.00 - 21.30 UUR



LAAT 91 - CENTRUM ALKMAAR

BIJLES - HUISWERKBEGELEIDING

STUDIEMEESTER • LAAT 91 • 1811 EC ALKMAAR
T 072 - 511 43 47 • INFO@STUDIEMEESTER.NL • WWW.STUDIEMEESTER.NL

Handige tips en info

Slimme vragen tijdens een open dag

Als je een open dag bezoekt, komt er veel op je af. Bedenk samen met je kind wat belangrijk is om te weten te komen op die dag. Laat hem of haar een lijstje maken van mogelijke vragen.

Bijvoorbeeld:

- Wat houdt de opleiding precies in?
- Hoeveel college-uren of contacturen heb je per week?
- Krijg je hoorcolleges, practica, werkgroepen of werkcolleges?
- Werk je veel samen?
- Hoe groot zijn de groepen?
- Hoe is het contact met de docenten?
- Hoeveel uur per week moet je gemiddeld studeren?
- Hoeveel studenten zitten in het eerste jaar?

- Hoeveel studenten vallen uit? Stoppen ze om dat de studie te zwaar is of om andere redenen?
- Zijn er bepaalde 'struikelvakken' die lastig zijn?
- Heb je tips om die wel te halen?
- Is er een bindend studieadvies en wat houdt dat in?
- Hoe wordt er getoetst? Zijn er veel tentamens of moet je juist veel opdrachten maken?
- Waarin verschilt deze opleiding ten opzichte van dezelfde opleiding in andere plaatsen?
- In welke beroepen komen de meeste studenten terecht?
- Is er een studievereniging aan de opleiding verbonden?
- Zijn er ook studentenverenigingen in de stad?
- Is er een introductieperiode/kamp en hoe gaat dat?

Bron: studiekeuze123.nl

Toelatingseisen en veranderen van studie

De toelatingseisen voor het hoger onderwijs zijn veranderd. Belangrijkste doel is om uitval zoveel mogelijk te voorkomen. Zo kun je niet meer automatisch overstappen van HBO naar WO als je je propedeuse hebt gehaald. Universiteiten mogen nu aanvullende eisen stellen aan studenten met een hbo-propedeuse. Wat ook veranderd is, is dat je nu tot 1 september van een studiejaar nog de gelegenheid krijgt om van studiekeuze te veranderen. Dus als je kind erachter komt dat hij of zij verkeerd gekozen heeft, kan die keuze nog worden bijgesteld. Dat kan overigens alleen als je je uiterlijk op 1 mei van datzelfde jaar had aangemeld voor de huidige studie.

Kijk voor meer informatie op:
Startstuderen.nl



Agathon

Agathon biedt begeleiding bij het kiezen van een vervolgstudie of een (nieuwe) baan (in loondienst of als zelfstandige).

Kies op tijd! Aanmelden hogescholen of universiteiten

Scholieren moeten zich voor 1 mei aanmelden om **recht** te hebben op een **Studiekeuzecheck**, waarmee gekeken wordt of de juiste keuze is gemaakt. Wijzigen kan dan nog tot 1 september.

Kies goed! Een verkeerde studiekeuze maken is duur

30 tot 40 procent van de studenten valt uit door een verkeerde studiekeuze. Als je na één of twee maanden ontdekt dat je verkeerd zit, is de schade vaak nog beperkt maar na een jaar studeren ben je al snel 12.000 euro verder.

Studiekeuzecheck en loopbaanbegeleiding

Agathon biedt een uitgebreide en professionele **Studiekeuzecheck** om te zien of je studie past bij wie je bent. Ook als je op zoek bent naar een andere baan kan Agathon je begeleiden met met tests, opdrachten en gesprekken.



WorkLifeScan©

Onze **WorkLifeScan©** bestaat naar keuze uit:

- Een kosteloos oriënterend gesprek;
- Studie- en beroepskeuzeonderzoek en begeleiding gericht op de drie kernvragen: 'Wie ben ik?', 'Wat kan ik?' en 'Wat wil ik?';
- Aanvullende opdrachten via internet;
- (e-)Coaching naar een keuze toe;
- Uitgebreide rapportage en persoonlijk advies;
- Afrondend gesprek over de onderzoeksresultaten en mogelijkheden voor de praktijk.

Vraag vrijblijvend een offerte aan!
www.agathon.nl/studie-en-werk.html

HBO of WO?

Wat past het beste bij jouw kind?

Universiteit

Bij het wetenschappelijk onderwijs, ofwel de universiteit leer je complexe zaken te analyseren en wetenschappelijk onderzoek te doen. Studeren aan de universiteit is heel anders dan naar school gaan. Vergeleken bij een hbo-opleiding biedt de universiteit minder structuur en meer vrijheid. Je bent zelf verantwoordelijk voor het verloop van de studie. Er is grote keuzevrijheid bij het kiezen van hoofd- en bijvakken. Naast veel zelfstudie moet je de discipline opbrengen om colleges bij te wonen en zorgen dat je je tentamens haalt. Voor de universiteit heb je minimaal vwo of een hbo-diploma nodig. Een propedeuse is niet meer overal voldoende.

Wanneer kies je voor HBO?

- Je wilt een beroep leren en na je studie direct aan de slag
- Je bent praktisch ingesteld
- Je wilt colleges volgen in niet al te grote groepen
- Je wilt zoveel mogelijk les krijgen met dezelfde groep mensen
- Je vindt het belangrijk om tijdens de les informatie te kunnen uitwisselen met docenten en medestudenten
- Je houdt van duidelijke structuur
- Begeleiding bij de voortgang van je studie zal je helpen de studie af te ronden
- Je presteert beter als je niet alleen zelfstudie hebt maar (ook) huiswerkopdrachten

Wanneer kies je voor het mbo?

- Bij praktijklessen leef je helemaal op, bij theorielessen raak je snel afgeleid
- Je vindt duidelijke structuur en goede begeleiding prettig; een goed contact met een mentor maakt de kans op succes groter
- Je wilt zo snel mogelijk aan het werk. De weg er naartoe zie je als oponthoud
- Je moest voor je havo-diploma wel heel hard werken, waardoor een hbo-opleiding misschien net iets te veel van je vraagt

Wanneer kies je voor de universiteit?

- Je bent geïnteresseerd in een bepaalde wetenschap of je wilt over een bepaald onderwerp alles te weten komen
- Je bent analytisch ingesteld
- Je gaat graag je eigen weg en hebt de discipline om zelfstandig te werken
- Je kunt zelfstandig je studie zo inrichten dat je het maximale eruit haalt
- Je hebt geen moeite met hoorcolleges waar soms wel 100 studenten aan deelnemen
- Je vindt het prima wanneer je tijdens een college alleen luistert naar wat een docent vertelt
- Je hebt de discipline om met zelfstudie bezig te zijn, ook als je vrienden gaan stappen

HBO

Hbo betekent Hoger Beroeps Onderwijs. Na vier jaar ben je klaar om de arbeidsmarkt op te gaan. Op hogescholen doe je kennis op waar je in de praktijk wat aan hebt. Werkervaring opdoen is een belangrijk onderdeel van de opleiding. Je leert de theoriekennis tijdens stages toe te passen op de werkvloer. Voor de hogeschool heb je minimaal een havo-diploma of mbo4-diploma nodig om toegelaten te worden.

Bron:
Studiekeuze123 en Kiesweb.nl





World leader in international education

BESTE OUDER,

Wat een spannend jaar gaat u tegemoet: uw zoon of dochter zit in het eindexamenjaar! Het maken van een goede studiekeuze is niet altijd makkelijk en veel eindexamenkandidaten en hun ouders zien een tussenjaar als een goede optie om daar achter te komen. En daar weten wij bij EF alles van.

Steeds meer studenten nemen een tussenjaar. Het aantal is zelfs verdubbeld in de afgelopen jaren. Waarom? Buitenland-ervaring is bijna niet meer weg te denken op de CV van een student. En onderzoek van de Nuffic wijst uit dat de voordelen van een tussenjaar enorm zijn en dat de investering zich meer dan dubbel terugverdient. Bovendien pakt een verkeerde studiekeuze duurder uit dan de kosten van een tussenjaar én is minder leuk...

De voordelen van een tussenjaar. Eén op de drie studenten stopt in het eerste jaar van de studie. Onderzoek van de Nuffic wijst uit dat studenten die een tussenjaar hebben onderhouden minder vaak een verkeerde studiekeuze maken, betere studieresultaten hebben en sneller afstuderen. Studenten leren ook zelfstandig te zijn, komen met meer zelfvertrouwen terug, maken vrienden uit alle werelddelen en leren een vreemde taal vloeiend spreken.

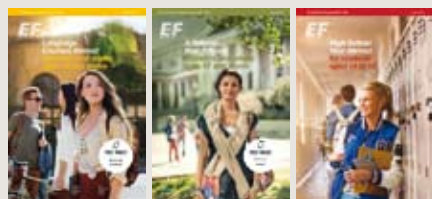
Persoonlijk advies is bij zo'n keuze erg belangrijk. EF Education First verzorgt al 50 jaar taalcursussen, uitwisselingsprogramma's en studiejaarprogramma's in het buitenland en is uitgegroeid tot marktleider in internationaal onderwijs wereldwijd. Op het kantoor in Amsterdam kunt u terecht voor al uw vragen. Wij kunnen u ook in contact brengen met andere ouders en studenten die deze ervaring al hebben meegemaakt.

Wij horen graag van u!

Met vriendelijke groet,

Petra Cubretovic
Country Manager
EF Education First

KOM NAAR
DE OPEN DAG IN
AMSTERDAM! MELD
JE AAN VIA
[www.ef.nl/
informationmeeting](http://www.ef.nl/informationmeeting)



EF Taalcursussen in het buitenland
EF Studiejaar in het buitenland
EF High School Exchange Year

Vraag de gratis brochure
aan of neem contact op met
EF voor meer informatie.
020-5745400 / www.ef.com

EF Education First, De Boelelaan 7, Amsterdam, 020-5745400

www.ef.com

Stappenplan voor het maken van een keuze

Stap 1. Test jezelf!

Wat vind je leuk om te doen? Wat vind je belangrijk in je toekomstige opleiding? Waar ben je goed in? Voor welke vakken haal je hoge cijfers? Stel ook vast waar je prioriteiten liggen: wil je later een goed betaalde baan of een baan waar je erg veel plezier in hebt? Maak een lijstje en onderstreep de belangrijkste punten.

Stap 2. Interesstetest

Weet je echt nog niet wat je leuk vindt en waar je goed in bent? Maak dan eens een interesstetest om erachter te komen welke richting bij jou past. Interesstests vind je onder meer op studiekeuze123.nl of via startstuderen.nl.

Stap 3. Vraag mensen over hun beroep

Vaak weet je niet wat het beroep van de buurman of je tante inhoudt. Interview eens mensen met verschillende beroepen. Hoe ziet bij hen een werkdag eruit? Waar moet je goed in zijn? Welke opleiding hebben ze gedaan? Is dat beroep iets voor jou? Waarom wel of waarom niet? Welk beroep vinden zij (anders) bij jou passen?

Stap 4. Bezoek open dagen

Bezoek verschillende open dagen van hogescholen en universiteiten. Je krijgt niet alleen ontzettend veel informatie mee, je proeft ook de sfeer en maakt kennis met de docenten, studenten en de locatie. Op studiekeuze123.nl vind je een kalender met de open dagen van alle hbo- en wo-instellingen.



Stap 5. Loop een dag mee

Als je door middel van de bovenstaande stappen een selectie hebt kunnen maken van een aantal studies, is het een goed idee om een dagje mee te gaan lopen bij verschillende opleidingen. De meeste universiteiten en hogescholen organiseren meeloopdagen, proefstuderen of digitaal proefstuderen. Tijdens een meeloopdag word je gekoppeld aan een tweede- of derdejaarsstudent. Je volgt samen de colleges en werkgroepen van die dag. In de pauze kun je vragen stellen en praten met studenten en docenten. Je kunt ook een dagje proefstuderen. Je vormt dan met een groepje scholieren een nieuwe klas voor één dag en neemt actief deel aan het onderwijs. Je kunt een hoorcollege, practicum of werkgroep volgen en zo kennismaken met de inhoud van de studie en het onderwijsmodel van die hogeschool of universiteit. Je kunt ook digitaal proefstuderen. Op internet vind je via een inlogcode een opdracht die je zelfstandig kunt uitwerken, of je kunt online een college volgen.

Stap 6. Praat met je decaan of een adviseur

Als het moeilijk is om een keuze te maken, is het een goed idee om eens met een studieadviseur te gaan praten. Dat kan bijvoorbeeld de decaan van je eigen school zijn, maar je kan ook een officiële studieadviseur inschakelen. Een studieadviseur helpt je om naar aanleiding van je interesses en keuzes een studie voor je uit te zoeken die zo goed mogelijk bij je past. **Meer informatie:** Studiekeuze123.nl

Hovo Alkmaar

een lang
leven leren

Najaarsprogramma cursussen HOVO Alkmaar

HOVO Alkmaar organiseert op de locatie van Hogeschool Inholland aan de Bergerweg in Alkmaar onderwijs voor 50-plussers. Begin oktober 2014 start een uitgebreid scala aan cursussen met onder andere de thema's Kunstgeschiedenis, Muziek, Geschiedenis, Filosofie, Natuur in Noord-Holland en Egyptologie.

Voor deelnemers is geen formele vooropleiding vereist en binnen de cursussen worden geen toetsen afgenomen. HOVO is een erkend kwaliteitskeurmerk en staat borg voor onderwijs op propedeuse-niveau universiteit, waarbij de colleges worden verzorgd door ervaren en inspirerende docenten.

Programma najaar 2014

De Eerste Wereldoorlog
Tussen twee wereldoorlogen
Amerikaanse Burgeroorlog
Stadsgeschiedenis van de 19e eeuw (1795-1914) in NL
De geschiedenis van de Nederlandse Politiek (1848-2002)
Geschiedenis Christendom aan de hand van 5 vragen
Grande Parade; Kunst en cultuur uit de Gouden Eeuw
Donatello; originaliteit en dramatiek
Botticelli; Schilder van zwijgende poëzie
Oudegyptische kunst en Architectuur
Keizers en kerkvaders
Facetten van de Griekse Oudheid
Italiaanse dichters van 1300 tot nu
Beeldtaal en taalbeeld
In vermaak ondergedompeld: Adorno en Benjamin
Levensfilosofische thema's
Slavoj Žižek: Filosofie, psychoanalyse en cultuur
Expressie in muziek
Amstelland, 't Gooi en Vechtstreek
Nederland en 'Europa': Economische aspecten
Geografie van de Oudheid

Lezingenkalender 2014

05/06/2014	Jacob Cornelisz van Oostsanen
19/09/2014	Antisemitisme in de klassieke oudheid
31/10/2014	Kafka
21/11/2014	Lezing Rome in de 13 ^e eeuw

Kennismaken met HOVO Alkmaar? **Kom vrijdag 3 oktober a.s. naar de gratis introductielesing!**

Het nieuwe HOVO-seizoen wordt op vrijdag 3 oktober a.s. om 15.00 uur in de Rabobankzaal van Hogeschool Inholland Alkmaar ingeluid met de boeiende lezing *"Dante's Goddelijke Komedie; een reis door het Inferno"* van Johnathan Oudendijk, Italiaans letterkundige. De lezing wordt gratis verzorgd aan alle (ex-) HOVO-cursisten, maar is tevens vrij toegankelijk voor iedereen die graag nader kennis wil maken met HOVO Alkmaar.

Aanmelden, evenementen of meer informatie?

T: 06-15279572 of 06-11449709,
E: hovo.alkmaar@inholland.nl
of kijk op onze website:

www.hovoalkmaar.nl

Studie & Geld

Waar moet je op letten?

Tips van het Nibud

Als je kind van school gaat en gaat studeren, verandert er heel veel. Ook financieel. Daarom is het belangrijk om zo goed mogelijk op deze verandering voorbereid zijn. Het Nibud kan daarbij helpen. Speciaal voor Kies! maakte Annemarie Koopman van het Nibud een lijstje met vijf tips voor jou en je bijna-studerende kind.

- > Ruim 50% van de eerstejaars studenten heeft geen idee hoeveel hij maandelijks te besteden heeft. Slechts een vijfde heeft een financieel studieplan gemaakt. Ga een gesprek aan met uw kind over zijn financiën als hij gaat studeren. Stel samen een begroting op voor het eerste studiejaar en kijk of deze inkomsten en uitgaven realistisch zijn. Maak hierbij gebruik van het Financieel Studieplan (www.financieelstudieplan.nl).
- > Zorg dat uw kind op tijd een DigiD aanvraagt om zich voor 1 mei in te schrijven voor zijn studie. Zo kan hij ook direct studiefinanciering/studievoorschot aanvragen en natuurlijk zorgtoeslag. Op dat laatste heeft uw kind vanaf zijn 18e recht en moet hij zelf aanvragen. Hij moet immers ook zelf zijn eigen zorgverzekering afsluiten. Ook kan hij zelf huurtoeslag aanvragen.
- > Heeft uw kind een bijbaantje of vakantiebaantje? Vertel hem dan dat hij hoogstwaarschijnlijk recht heeft op een teruggave van teveel betaalde loonbelasting. Dat kan hem honderden euro's opleveren! Dit kan hij blijven doen zo lang hij studeert en geen enorm inkomen heeft.
- > Lenen tijdens de studie kan nodig zijn, bijvoorbeeld om de kosten van levensonderhoud of studie te betalen. Maar hoe zit dat met terug betalen? Verdiep u beiden in de voorwaarden en de regels omtrent lenen en aflossen. Lenen bij DUO is een gunstige vorm van lenen, maar het blijft een schuld die uw kind opbouwt. De Studieleenwijzer van het Nibud (te vinden op www.nibud.nl), kan helpen bij het in beeld brengen van de gevolgen van een studielening.
- > Gaat uw kind op kamers? Verdiep u dan samen in de verzekeringen waar hij mee te maken zal krijgen. Wat worden zijn verantwoordelijkheden? Waar moet hij allemaal aan denken als hij financieel zelfstandig wordt? De Geldwijzer Studenten, een uitgave van het Nibud, biedt hierover allerlei relevante informatie. Handig voor u, maar zeker ook voor uw kind!



“Kiezen met je hoofd of met je hart?”

Kies je met je hoofd of met je hart? Engelina Muller van Kiesweb en Judith Flapper en Arjen Houterman van Alles in Balans.NU chatten erover.



Judith Flapper bij AllesinBalans.nu

15.15 uur • Alkmaar

“Met je hart, wat mij betreft! Ik heb mijn hele leven al mijn hart gevolgd. Een enkele keer uitgezonderd en daar werd ik alleen maar ongelukkig van...”



Engelina Muller bij Kiesweb.nl

15.30 uur • Alkmaar

“Mooi, met je hart kiezen! Toch denk ik dat het heel belangrijk is om niet alleen met je hart te kiezen. Er zijn een aantal dilemma's bij het kiezen van een opleiding die je het best met je verstand kunt benaderen. Het lijkt me bijvoorbeeld goed om in kaart te brengen wat belangrijk voor je is om vervolgens te achterhalen of je met de opleiding van je keuze in staat bent daar vorm aan te geven.”



Judith Flapper bij AllesinBalans.nu

15.43 uur • Alkmaar

“Ja, dat is inderdaad iets waar ik destijds zelf niet zo bij na heb gedacht. Ik koos voor HBO-J omdat ik van kinderen hield en omdat de opleiding vlakbij was. De leerstof ging me heel gemakkelijk af, maar voor mijn stagejaar ben ik gestopt omdat de werkvelden waarin je terecht kwam, me eigenlijk helemaal niet aanspraken...”



Engelina Muller bij Kiesweb.nl

16.33 uur • Alkmaar

“Ik nam ooit ontslag bij een organisatie omdat de bedrijfsfilosofie niet meer bij mij paste. Dat leek toen een keuze die ik volledig met mijn hart maakte, impulsief ook. Het dilemma bestond echter al veel langer. In werkelijkheid dacht ik al maanden na over wat mij nog tegenhield. Onbewust had ik lang en goed nagedacht over mijn besluit dat achteraf heel ‘verstandig’ bleek en dat ik pas achteraf ook met goede argumenten kon uitleggen.

In ‘Wij zijn ons brein’ van Dick Swaab staat een hoofdstuk met als titel Het brein als een onbewuste computer. Eronder een citaat van Sigmund Freud: ‘Bij het nemen van beslissingen van ondergeschikt belang heb ik het altijd nuttig gevonden alle voor- en nadelen af te wegen. Echter, bij wezenlijke zaken zou de beslissing uit het onbewuste moeten komen, ergens binnen in onszelf.’ Dick Swaab legt in het hoofdstuk uit dat complexe beslissingen gemaakt kunnen worden binnen een paar seconden, maar dat dit pas gebeurt nadat onze onbewuste computer een gigantisch aantal analyses heeft verricht. Maar, zegt hij, daar is wel training van de hersenen voor nodig.”



Judith Flapper bij AllesinBalans.nu

17.57 uur • Alkmaar

“De situatie die je schetst over je werk, is erg herkenbaar. Ik denk dat we op dat soort momenten kiezen vanuit emoties in plaats van uit ons hart. Als we bang zijn om iets te verliezen, of boos over een bepaalde situatie, en we nemen van daaruit een beslissing, beslissen we in feite met ons hoofd. Als je al een tijdje ergens zit waar je het niet naar je zin hebt, hebben je negatieve gedachten ruim de tijd gehad om je emoties zodanig te beïnvloeden dat je uiteindelijk, inderdaad impulsief, kiest vanuit je emoties en niet vanuit je hart. Ik kan me helemaal vinden in de uitspraak van Freud dat beslissingen over wezenlijke zaken uit ons onbewuste zouden moeten komen. Bij belangrijke zaken weet je vaak opeens, diep van binnen, wat je moet doen. Daar hoeft geen voorbereiding en zelfs geen tijd aan vooraf te gaan. Diep in ons hart is een innerlijke rust die altijd aanwezig is. Net als diep in de oceaan. Daar is het altijd stil, terwijl het water aan de oppervlakte in beweging kan zijn. Die golven kun je zien als emoties die komen en gaan. Je moet dus eerst naar die diepe stilte, die innerlijke rust in je hart, om een belangrijk besluit te kunnen nemen.”



Arjen Houterman bij AllesinBalans.nu

19.03 uur • Alkmaar

“Ik heb de laatste jaren ontdekt dat kiezen per definitie met je hoofd gebeurt. Om te kiezen uit een aantal concrete mogelijkheden, heb je je denken nodig. Maar het is voor mij wel belangrijk dat mijn denken in dienst staat van mijn hart en niet andersom. Dat betekent dat ik eerst bepaal wat goed voelt om vervolgens met mijn denken dat gevoel om te zetten in daden. Dat is soms eng, maar ik heb gemerkt dat je in feite alleen die eerste stap moet zetten. Dan vormt het pad zich onder je voeten. Ik weet maar al te goed wat het is om puur vanuit je hoofd te kiezen. Dat heb ik jarenlang gedaan en dat betekende: veel spanning en kracht zetten. Het kostte meer energie dan het opleverde. Bij het starten van ons huidige bedrijf heb ik het bewust anders gedaan: Ik voelde welke richting ik op wilde, zette met behulp van mijn verstand de eerste stap, en de rest kwam vanzelf. Inmiddels gaat mijn werk me moeiteloos af, het geeft me energie en, sterker nog: het voelt niet meer als werken!”

Krijgt mijn kind nog wel een beurs?

Er gaat iets veranderen in de studiefinanciering. Wat precies, was lang onduidelijk, maar vlak voor de zomervakantie bereikte het kabinet een akkoord. Het belangrijkste verschil is dat er vanaf 2015 geen basisbeurs meer is. De nieuwe wet spreekt over een studievoorschot dat uit verschillende delen bestaat.

De basisbeurs verdwijnt, studenten moeten dat geld voortaan lenen. Maar de aflosregels veranderen wel. Studenten krijgen maximaal 35 jaar de tijd om af te lossen. Dat hoeft pas als ze minimaal het minimumloon verdienen. En het aflosbedrag is nooit meer dan 4 procent van het maandinkomen.

Alleen als je als ouders een inkomen hebt van minder dan €46.000,- krijgt je kind straks nog een beurs. Dat is een aanvullende beurs waarvan de hoogte afhankelijk is van het ouderlijk inkomen, en die maximaal €365,- per maand bedraagt (als het inkomen lager is dan €30.000,-). Als je kind

binnen tien jaar een diploma haalt, wordt de aanvullende beurs omgezet in een gift (die dus niet terug betaald hoeft te worden).

Het collegelendekrediet (een extra lening om je collegelend te betalen) blijft gewoon bestaan.

Ouderbijdrage

Voor het berekenen van de aanvullende beurs, wordt ook gekeken naar wat de ouders zelf zouden kunnen bijdragen. Deze bijdrage is niet verplicht, maar er wordt wel rekening mee gehouden bij het bepalen van de hoogte van de beurs.

Meer weten?

Kijk op www.duo.nl/particulieren/ouder



COLUMN

De generatie Y: denken, voelen en doen

In denken, voelen en 'doen', hoort uw kind vermoedelijk tot 'Generatie Y' - de generatie die is geboren ná 1988. Voor hen is het vanzelfsprekend dat techniek snel gaat en de wereld veranderlijk is en maakbaar. Een dynamisch leven, multitasking, een 'wispelturige' houding naar 'verplichtingen' en het gebruik van social media vinden jongeren van nu doodnormaal. Zelfontwikkeling staat voorop - geruggesteund door de liefdevolle én financiële steun van het thuisfront. En wat een grotere drempel leek te zijn voor de voorgaande generaties: zij wensen graag persoonlijk passende keuzes te maken.

Studiekeuzestress in een keurslijf. Studeren, een risicovolle onderneming?

Een studiekeuze. Is uw kind hier wel aan toe? Keuzedwang, opgejaagd door overgang naar bovenbouw of naderend eindexamen. En wanneer die keuze gemaakt lijkt te zijn, ontstaan twijfels. Over de onderwijsinstelling (is deze opleiding een goede keus en dit scholingsinstituut dan wel het beste?). Let op de innerlijke criticus in u: biedt deze studie baanzekerheid en inkomen?

De druk om een juiste keuze te maken is hoger dan 5 of 10 jaar terug. Waarom? Vanwege het bindend studieadvies op de vervolopleiding, de studiekosten, het leenstelsel en die vervelende keuzedeadline van 1 mei! En wanneer je studeert en gestart bent met een opleiding, is het door alle nieuwe regels nog eens extra van belang om binnen de termijnen af te studeren, alle vakken te halen en vooral niet te switchen van studie. Lukt dat niet, dan wordt studeren bijna onbetaalbaar!

Een studiekeuze maken: gras groeit niet harder wanneer je er aan trekt!

Het maken van een studiekeuze is een persoonlijk proces dat tijd en aandacht vraagt. Op een middelbare school worden keuzes dikwijls afgedwongen door cijfers, het jaarklassensysteem en bindende overgangsnormen. Zo is er onvoldoende ruimte voor een persoonlijk afwegingsproces. Toch is het belangrijk om hier voldoende aandacht aan te geven. Bijvoorbeeld door al in de voorexamenklas in te schrijven voor meeloopdagen of vakantiewerk te kiezen, dat aansluit bij de belangstelling van uw kind. Ook studieloopbaanbegeleiding kan helpen. Maar zorg er in elk geval voor dat u er alles aan gedaan heeft om het risico op een niet passende studiekeuze met de bijbehorende demotivatatie, frustratie en al te hoge kosten, tot een minimum te beperken.

Onno Vendel,
Loopbaancoach Agathon



Hoe coach ik mijn Kind

Als gelijkwaardige partner de ander ondersteunen bij het bereiken van zelf gekozen doelen. Dat is één van de definities van coachen. Hoewel je als ouder van een bijna volwassene nog steeds een bepaalde verantwoordelijkheid hebt, kun je wel zoveel mogelijk streven naar die gelijkwaardigheid. Hoe coach je je puberdochter of –zoon in een periode die vaak voor het hele gezin stressvol is?

Door Judith Flapper

Eigenlijk al vanaf dat een kind leert lopen, kun je het in bepaalde mate eigen verantwoordelijkheden geven. Bijvoorbeeld door het de kans te geven om ook af en toe te vallen. Als je er als ouder steeds als de kippen bij bent om je kind voor een val te behoeden, zal het niet snel leren om zelfstandig dingen te gaan ondernemen. Voor een dreumes geldt dit letterlijk maar als je kind opgroeit, blijft dit in figuurlijke zin natuurlijk opgaan. Staan we niet allemaal te juichen als een kind de eerste stapjes zet? En zou je het dan in je hoofd halen om te zeggen: 'Zeg, kan dat niet wat vlotter?' Mede door onze bemoediging krijgt een kind het vertrouwen om zijn ontdekkingsstocht te vervolgen.

Zelfvertrouwen

Het gekke is, dat die bemoedigende houding van volwassenen op een bepaald moment vaak omslaat. Vanaf het moment dat een kind naar school gaat, let de maatschappij vooral op wat er niet goed gaat. Je moet schaven aan de dingen die je (nog) niet zo gemakkelijk afgaan. Meer oefenen met woordjes, wat extra sommen maken... En hup, daar gaat dat zelfvertrouwen. Op die manier zijn we eigenlijk allemaal geprogrammeerd om aandacht te geven aan dat waar we niet zo goed in zijn. Zo weten onze cursisten en coachingsklan-

ten vaak met gemak een lijst op te sommen van hun zogenaamde 'zwakke punten'. De lijst van dingen waar ze goed in zijn, steekt daar meestal schril bij af.

Complimenten

Hoe zet je iemand in zijn kracht? Door hem of haar aan te spreken op die kracht, de eigenheid, uniciteit. Dat betekent niet dat je je kind continu moet bedelven onder de lofuitingen. Complimenten geven is belangrijk, maar iemand in zijn kracht zetten, betekent ook dat je hem of haar aanspreekt op verantwoordelijkheden. En het inzetten

"We weten allemaal heel goed waar we niet goed in zijn..."

van de eigen unieke kracht, is daar één van. Iedereen, dus ook jouw kind, is verantwoordelijk voor zijn eigen geluk. En je hebt de meeste kans op geluk in je leven, als je je eigen unieke talenten, je eigen aangeboren eigenschappen, volop kunt ontplooiën.

Emoties

Geef je kind boven alles het gevoel dat hij er mag zijn zoals hij is. Dat je achter hem staat en van hem houdt en laat dat ook dagelijks zien. Bekrachtig hem in wat hij doet en help hem dat ook elke dag daadwerkelijk te ervaren.

Zo op het eerste gezicht is dat nog niet zo moeilijk. Zolang er geen emoties in het spel zijn... Want wat als je thuiskomt, en je vindt van de gang tot in de kamer een spoor van de bezittingen van je dochter, terwijl ze zelf onderuit met een glas cola op de bank ligt te appen met een vriendin? Heb je dan nog evenveel zin om haar zeggen dat ze wel een paar vriendinnen mag uitnodigen om zelf samen pizza te maken, omdat jij en je man

een eetafspraak bij vrienden hebben?

Wat gebeurt er op zo'n moment met jou? Schiet je in de emotie? Gaan er allemaal gedachten door je hoofd die bevestigen dat je dochter slordig is, geen rekening houdt met anderen, niet uit zichzelf aan haar huiswerk begint, enzovoort, enzovoort? Hoe verleidelijk is het om die emoties er meteen allemaal uit te gooien? Begrijpelijk, maar zeker op deze leeftijd, komen dit soort uitvalen hard aan. Elke vorm van kritiek kan dan als afwijzing voelen. Zelfs als je erbij zegt dat het niet persoonlijk is...

En hier ligt de sleutel voor het omschakelen naar een meer gelijkwaardige communicatie en een meer coachende vorm van ouderschap. Wie de kunst verstaat om niet vanuit de emotie te communiceren, voorkomt een hoop ellende. Wat als je de situatie negeert, even een moment voor jezelf neemt om de emotie te laten zakken en pas dan met je dochter gaat praten?

Vervolgens kun je proberen om toch eerst dat voorstel te doen om pizza's te gaan bakken met vriendinnen. Hiermee zet je haar in haar kracht. Je geeft haar een eigen verantwoordelijkheid en benadrukt dat ze ergens goed in is.

Als je daarna terloops vraagt of ze nog even haar spullen wil opruimen, dus helemaal zonder emotie, dan heb je kans dat het zo gebeurt is. Waarom? Omdat ze zich simpelweg gewaardeerd voelt om wie ze is. En dat willen we toch allemaal?

Zie voor tips over omgaan met emoties:
www.allesinbalans.nu



“Mijn boodschap kwam verkeerd over op onze zoon”

Het ging al een tijd niet lekker met onze zoon op school. Als ouders hebben wij het altijd wel belangrijk gevonden dat onze kinderen eruit halen wat erin zit, maar hun geluk staat voor ons op de eerste plaats. Ik dacht ook altijd dat we daar duidelijk in waren. Tot ik tijdens een korte vakantie dat What's app berichtje kreeg van onze zoon... Het was op een moment dat hij helemaal vastgelopen was. Hoewel hij goed kan leren, heeft hij eigenlijk altijd al een hekel gehad aan school. Na de zoveelste frustratie, hadden we vlak voor onze vakantie met elkaar besloten dat hij zou stoppen met deze opleiding.

‘Vergeet niet dat we van je houden en dat jouw geluk voor ons op nummer één staat,’ schreef ik hem van ons vakantieadres. Het antwoord was een schok voor mij: ‘Daar ben ik erg blij mee, maar vanwaar deze ommekeer?’

Of het nu alleen de impliciete druk van ons was, of een combinatie met wat een kind meekrijgt op school en van de maatschappij, mijn zoon had in elk geval erg geleden onder de enorme druk die hij voelde om te scoren en te presteren. Het had compleet averechts gewerkt. Sindsdien druk



ik elke ouder met kinderen in die leeftijd op het hart je kind boven alles de boodschap mee te geven dat je achter je kind staat en dat je hem of haar alleen maar wilt begeleiden om die keuzes te maken die voor hém of háár nodig zijn om gelukkig te zijn. En behalve dit regelmatig uit te spreken, moet je dus ook checken of je boodschap overkomt...”

Deel ook jouw eigen verhaal op



Facebook.com/KiesMagazine

K!ES activiteit:

Opleidingen en beroepen vergelijken

Leuk en leerzaam om samen met je kind te doen

Voor het kiezen van de meest passende opleiding, moet je weten wie je je bent, wat je kunt en wat je wilt. Dat is voor je kind op zich waarschijnlijk al een opgave. Verder heb je informatie nodig over mogelijke opleidingen en beroepen. Het is natuurlijk handig als je verschillende opleidingen met elkaar kunt vergelijken. Het samen invullen van de beroepenkaart helpt je kind een eind op weg.

Voor je aan een opleiding begint, wil je waarschijnlijk weten wat de belangrijkste taken zijn die je moet uitvoeren als je na vier of vijf jaar aan het werk gaat. Wat ben je straks een groot deel van de dag aan het doen? Bij welke soort bedrijven kun je gaan werken en hoe ziet dan de omgeving eruit waar je na je opleiding misschien wel dagelijks zult zijn? Verder zijn voor iedere opleiding en elk beroep specifieke eigenschappen handig of noodzakelijk. En tenslotte: In de vier jaar dat je studeert, wil je natuurlijk wel bezig zijn met zaken die jou interesseren, anders houd je het niet vol. Wat ga je leren in die vier jaar? Welke kennis doe je op?



Beroepenkaart

Bij het inventariseren en vergelijking van al die informatie kan de beroepenkaart een handig hulpmiddel zijn.

- Kies een aantal opleidingen of beroepen die je aanspreken. Informatie over opleidingen en beroepen vind je op onder meer: studiekeuze123.nl en tkmst.nl
- Download en print een beroepenkaart op www.kiesweb.nl of maak een eigen kaart
- Neem voor elk beroep een nieuwe kaart en vul hierop in:
- 5 taken die je uitvoert als je dat beroep uitoefent of een bepaalde functie hebt
- 4 werkplekken waar je dan zou kunnen werken
- 4 eigenschappen die je hiervoor zeker nodig hebt
- 4 voorbeelden van kennis die je opdoet tijdens de opleiding (Zoek op internet naar beschrijvingen van opleidingen en beroepen / functies)
- Schrijf er vervolgens in één zin onder wat jou in dat beroep aanspreekt

Laat je kind de ingevulde beroepenkaarten een tijdje wegleggen om ze later samen nog eens te vergelijken. Welke opleiding spreekt dan het meeste aan?

Stress te Lijf

Hoe blijf je in balans?

Hoe blijf je in balans met een druk gezinsleven, waarin ook nog één of twee kinderen examen doen en nog niet weten wat ze willen studeren? Hoe zorg je dat je met elkaar de stress tot een minimum beperkt?

Door Judith Flapper en Arjen Houterman

Stress, we hebben er dagelijks mee te maken. En op zich is stress niet fout. Ons lichaam is erop gebouwd om alert op stress te reageren. Als je als oermens achterna gezeten werd door een tijger, was het immers reuze praktisch dat je lichaam zorgde voor genoeg adrenaline en extra energie om op tijd in die boom te klimmen. Het grote verschil tussen toen en nu is alleen dat vroeger, op het moment dat het gevaar geweken was, ook de stress uit je lijf verdween. Terwijl we ons tegenwoordig maandenlang druk kunnen maken over ons werk of de examens van onze kinderen. De lijst van dingen waar je je druk om kunt maken is eindeloos. Zeker als je een gezin hebt met

opgroeïende kinderen en daarnaast ook nog een baan. Als daar nog eens een examentijd én de druk van het kiezen van een juiste studie door je kind bij komt, is de uitdaging compleet. Door ons overal druk om te maken, ervaart het lichaam voortdurend stress. En daar was het nou net niet op gebouwd... Als je in een stressvolle periode zit, heeft dit invloed op alles: Je gaat bijvoorbeeld veel meer of juist te weinig eten, je kunt je moeilijker concentreren en je bent sneller moe en prikkelbaar. Je kunt wel nagaan wat het betekent voor het gezinsleven als zowel de ouders als één of meer van de kinderen veel stress ervaren.

Tips om in balans te blijven:

Moment voor jezelf

Las minimaal één keer per dag een moment voor jezelf in. Het gaat erom dat je even iets doet wat je helemaal uit de drukte van alledag haalt. Met al je aandacht naar muziek luisteren, een korte wandeling maken in de buitenlucht, even de deur uit voor een lekkere kop cappuccino, enzovoort. Doe het niet alleen zelf, maar moedig ook je kind aan elke dag zo'n moment te nemen.

energie en de noten houden je bloedsuikerspiegel op pijl en zijn ook nog eens goed voor je hersenen.

Slaap voldoende

Zorg dat je uitgerust bent door goed en genoeg te slapen en moedig je kind aan hetzelfde te doen.

Geef zelf het goede voorbeeld

Voor alles geldt dus: geef zelf het goede voorbeeld!

Als je zelf gestrest rondloopt, vaak loopt te snacken of regelmatig kiest voor fastfood en je nooit eens een momentje voor jezelf neemt, hoe kun je dan van je kind verwachten dat hij in balans blijft?

Gezond en uitgebalanceerd leven is voor het hele gezin belangrijk. Dus ban koek, snoep, chips en frisdrank het huis uit en haal bijvoorbeeld alleen een afgemeten hoeveelheid voor in het weekend. En herinner jezelf en je huisgeno-

"We kunnen ons maandenlang druk maken over één ding"

Tijd voor je passie

Maak minimaal één keer per week tijd voor je passie en zorg dat je kind naast de drukte van het studeren ook tijd blijft besteden aan zijn of haar hobby.

Voldoende beweging

Zorg elke dag voor voldoende beweging. Intensief sporten mag maar hoeft niet. Als je maar even van de bank af komt! Leuk weetje voor je kind: Als je beweegt voordat je gaat leren, is je concentratie een stuk beter, dus neem je de stof beter op! Reden te meer om de avond voor je examen wél naar je sporttraining te gaan of een rondje te gaan lopen.

Eet en drink gezond

Zorg ervoor dat je voldoende essentiële voeding binnen krijgt. Dus veel groenten en fruit en gezonde vetten en eiwitten. Misschien begrijp je het heel goed als je kind tijdens het leren naar een glas cola en chips grijpt als troost. De suikers die je zo binnenkrijgt, zorgen weliswaar voor instant energie. Maar de bloedsuikerspiegel die hierdoor snel stijgt, gaat direct daarna weer net zo hard omlaag. Dat maakt je moe en maakt alleen maar dat je nog meer trek krijgt in een snelle snack. Slimmer is bijvoorbeeld studentenhaver, dat vast niet voor niets zo heet. De rozijnen geven direct



ten er elke dag aan om te bewegen en, naast de drukke bezigheden, ook af en toe een momentje voor zichzelf te nemen.

Samengesteld in samenwerking met www.beliv.nl (begeleiding bij gezonde voeding en beweging)

Zie ook de tien tips om in balans te blijven op www.allesinbalans.nu



MovingLife Pilates

personal training
matlessen

verantwoord bewegen

pijn verlichten
sterke spieren,
souplesse en balans

Proefles ervaren? Mail naar info@movinglife.nl

Voor meer informatie kijk op: www.movinglife.nl

MovingLife Pilates | Mindful Movement

Examentijd, een spannende tijd!

- Stress, door het vele leren
- Spanning, ga ik het examen halen en wat ga ik na het examen doen.
- Slapeloosheid, door piekeren en zorgen maken

Wil je meer rust ervaren tijdens je examen en je beter kunnen focussen, kom de cursus **Breathfulness** volgen. Door gericht met een aantal **adem technieken** aan de gang te gaan leer je om je beter te concentreren en je te ontspannen tijdens je examen. **Breathfulness** is voor iedereen heel toegankelijk. En helpt iedereen om meer ontspannen te ervaren!

Kijk voor informatie op www.praktijk-verbinding.nl



PRAKTIJK
de Verbinding



Meer handige tips en info

Checklist

Of alles is gedaan voor het maken van de juiste studiekeuze, ontdek je snel met de checklist op Startstuderen.nl. Je kind kan er een account maken en eenvoudig aanvinken welke onderdelen hij of zij gehad heeft. Van studiekeuzetest via open dagen en meeloopdagen, tot en met de verplichte studiekeuzecheck. Voor onderdelen die nog gedaan moeten worden, geeft de website handige en bruikbare suggesties. Met links naar onder meer verschillende studiekeuzetests.

Bijbaan en beurs, bijt dat?

Stimuleer je kind om ook voor een deel zelf verantwoordelijk te zijn voor de inkomsten door het nemen van een baantje. Naast de studiefinanciering mag je kind (in 2014) €13.729,80 bijverdienen zonder dat dit gevolgen heeft voor de studiefinanciering (het gaat dan om het verzamelinkomen of het belastbaar loon). Zie voor meer informatie Duo.nl.

Laat je machtigen door je kind

Wil je als ouder iets weten over de gegevens die bij DUO geregistreerd zijn over je kind of wil je op verzoek van je kind iets regelen? Dan moet je wel gemachtigd zijn. Dat kan via een machtigingsformulier dat je beiden ondertekent. Laat je kind het downloaden op DUO.nl.

Gaat je kind op kamers?

Wil je kind straks op kamers? Stimuleer hem of haar dan zich van tevoren te verdiepen in wat dat allemaal inhoudt.

Op Startstuderen.nl vind je onder het kopje Thema's zeer bruikbare verwijzingen naar websites met antwoorden op vragen als: 'Hoe vind ik een kamer?', 'Hoe duur is een kamer?', 'Wat kost het om op jezelf te wonen?' en informatie over onder meer verzekeringen, toeslagen en verhuizen.



Um Creatieve Oplossing In Promotie!

**Ook zo'n magazine
laten vormgeven?**

..of een affiche, logo
of brochure...

← Kijk op:

www.ethercreatie.nl | info@ethercreatie.nl

← Of mail:

Dit magazine is gedrukt door:

DRUKWERK
MAX

Colofon:

KIES is een uitgave van Kiesweb en Alles in Balans.NU

Het magazine wordt gratis uitgedeeld op scholen aan ouders van examenleerlingen
HAVO/ VWO

Redactie:

Engelina Muller (Kiesweb.nl)

Judith Flapper en Arjen Housterman (Allesinbalans.nu)

Eindredactie: Judith Flapper

Foto's: Douwe Jepma en Ellen Metz (p1 en 20)

Vormgeving: Marie Janne van Caspel, www.ethercreatie.nl

Met dank aan: Annemarie, Carmen, Eloy, Erik, Fleur, Isabell, Meis, Linda, Nicky en Paul.

Contactadres voor scholen en adverteerders: info@kiesweb.nl

Contactadres redactie: info@allesinbalans.nu |  facebook.com/KiesMagazine



Dit magazine wordt je aangeboden door:
Alles in balans.nu & Kiesweb



**Werken & leven
met hart en ziel**

www.allesinbalans.nu

-  **Coaching**
-  **Relatiëcoaching**
-  **Mediation**
-  **Communicatietrainingen**
-  **Teksten**

-  **Workshops Studiekeuze**
-  **LOB-projecten in het VO**
-  **Studiekeuzebegeleiding**
-  **Loopbaanbegeleiding**
-  **Workshops solliciteren**

www.kiesweb.nl



**Zelfvertrouwen
en plezier bij
studiekeuze**