

## 2.2 HOE GAAN JE HERSENEN OM MET DE STUDIEKEUZE?

*'Ik wil slaaaaaapen! Wie kan mijn hersenen even uitzetten?'*

En dan nu even terug naar die studiekeuze.

Je weet waarschijnlijk helemaal nog niet wat je wilt gaan doen of wilt worden. Je hebt ook nog geen beeld van wat er allemaal te koop is in de wereld. Laat staan dat je er zin in hebt om daar ook nog over na te denken. Het lijkt allemaal nog zo ver weg en je hebt nog tijd genoeg om te beslissen.

Maar een dag is zo voorbij, en een week ook – Nu alweer gitaarles? Het lijkt of dat gisteren was!

En een maand... – Yes! Weer het geld binnen van het vakkenvullen!

Of een jaar – Loop je alweer het volgende oud & nieuw-feestje te verzinnen...

Dus je jaar op school is ook zo voorbij, en als je in je examenjaar zit, moet je voor het eind van het jaar besloten hebben hoe je na je middelbare school verder gaat. Bij sommige studies moet je je al vroeg inschrijven, want die kennen een wachtlijst, een loting of een fysieke test (sportieve opleidingen). En als je te laat bent: pech gehad!

Het is dus eigenlijk wel zaak om toch op tijd te beginnen met je studiekeuze.

Dus waarom zou dat dan niet nú zijn?

De kans is groot dat je het enorm lastig vindt om alles te behappen qua studiekeuze. En een groot deel daarvan wordt door je eigen hersencellen veroorzaakt.

Je bent op een leeftijd waarop het eigenlijk niet helemaal verantwoord is om zo'n belangrijke keuze te moeten maken. Geef de maatschappij maar de schuld, want je kunt er zelf niets aan doen.

Nog niet alle verbindingen in je hersenen zijn gelegd, andere verbindingen worden razendsnel opgebouwd, en er zijn er zelfs die verbouwd en omgelegd worden. Het puberbrein kent een aantal opvallende feiten:

- sensatiedrang
- slapen
- planningsbeperkingen
- creativiteit

### **Sensatiedrang**

Je moet nog leren om je impulsen te bedwingen, en in combinatie met de stof dopamine wil je vooral spanning en sensatie. Gokken, drugsgebruik of verslaving aan games en internet kunnen hieruit voortkomen. Het emotionele gebied in je brein is nog dominant en kan het rationele deel helemaal naar de achtergrond duwen.

Logisch dus dat je er niet zo'n behoefte aan hebt om je te wijden aan iets saais en serieus als je studiekeuze en je mogelijke latere beroep. Behalve dan natuurlijk als je de nieuwe Formule 1-winnaar wilt worden! Probeer toch bij je studiekeuze je neiging naar actie en sensatie te onderdrukken. Ga anders eerst jezelf een poosje uitleven met iets waarmee je aan die behoefte tegemoetkomt – ga skaten op een halfpipe, ga

midden in het winkelcentrum raar doen, ga een ijsje met pindakaas eten. En ga daarna nadenken of je een studie kiest omdat het zo spannend lijkt of omdat het werkelijk bij je past (en hoe je dat bepaalt, lees je verderop).

Het lijkt spannend om piloot te worden, maar kun jij wel tegen de onregelmatige werktijden, het altijd van huis zijn, of de lange uren achter zo'n boordcomputer?

Het lijkt zo'n actiegericht beroep: beveiliging op een groot evenement, maar ben je wel alert, ad rem genoeg en straal je evenwichtigheid uit?

Kortom: voorkom dat je een studie kiest die enkel en alleen is gebaseerd op je sensatiedrang.

## **Slapen**

Je melatonine-niveau is van dien aard dat je veel wilt slapen en dat je je ouders tot waanzin drijft door heel lang in je bed te blijven liggen. Melatonine is een stofje dat belangrijk is voor het slaap-waakritme. Dit verklaart waarom je er niet zo'n behoefte aan hebt om 's ochtends vroeg al lessen te volgen. En waarschijnlijk al helemaal niet als ze je vragen om tijdens zo'n les een studiekeuzetest in te vullen. Je bent moe en je hoofd staat niet naar je toekomst. Bespreek met de docent dat je een studiekeuzetest beter niet om half 9 kan doen, en dat je die liever later op de dag doet! Een gesprek met de decaan voer je beter ook niet al te vroeg op de dag.

Je kunt natuurlijk aanvoeren dat je dan dus ook geen geschiedenis wilt op dat tijdstip, of wiskunde... maar je studiekeuze gaat wat verder dan een les uit een reeks van vele. Dit is eenmalig en heeft mogelijk verdergaande gevolgen voor je toekomstige leven.

## **Planningsbeperkingen**

Je hebt er wellicht ook moeite mee om te plannen en te organiseren, of je kunt niet overzien hoe iets later in je leven van invloed is.

Je studie kiezen is iets wat je nu moet doen, maar waar je later in je leven altijd mee te maken krijgt. Ook als je nu een verkeerde keuze maakt, heeft dat invloed op je latere leven. Je doet immers altijd kennis en kunde op die je later op enigerlei wijze kunt inzetten. Of je leert iets over jezelf tijdens een opleiding wat je goed kunt gebruiken in je latere leven (bijvoorbeeld dat je automatisch de leiding neemt bij een groepsopdracht).

Maar het is en blijft lastig om te overzien hoe je studiekeuze je verdere leven kan beïnvloeden. Hier volgen enkele voorbeelden waaruit blijkt hoe je studiekeuze bepalend kan zijn voor later:

- Je cv wordt bepaald door je opleidingen en de stages die je daarbij loopt. Hierdoor zul je automatisch voor bepaalde functies het geschikte cv hebben en voor andere banen totaal niet. Daarvan moet je je bewust zijn. Als je wilt switchen naar een andere baan, zul je andere kennis, vaardigheden en kwaliteiten moeten belichten.
- Je stage/afstudeeropdracht kan bepalend zijn voor je eerste functie. Soms heb je geluk en krijg je tijdens je afstudeerperiode een baan aangeboden bij die organisatie. Zo rol je automatisch in je loopbaan. Vaak geeft je stage richting aan waar je je eerste functie zoekt. Het is dus zaak je stage bewust te kiezen, zodat je direct op het goede pad zit.
- Voor een aantal functies geldt dat het niet uitmaakt wat je precies gestudeerd hebt, als je maar kunt aantonen dat je over een bepaald werk- en denkniveau beschikt. Je studiekeuze is dan dus niet zo belangrijk, maar wel het feit dat je hebt gestudeerd.

- Vaak krijg je pas na een aantal jaren werken door dat je iets doet wat niet bij je past. Is dat erg? Nee, je hebt dan ook altijd iets geleerd over jezelf, vaardigheden en kennis opgedaan, enzovoort. Het is misschien wel jammer van de tijd, en mogelijk moet je alsnog een andere opleiding volgen of begin je ergens weer onderaan. Maar een man overboord is het meestal niet.

## **Creativiteit**

Gelukkig is het niet allemaal kommer en kwel daar in je bovenkamer (hoera!). Doordat je hersenen zich zo aan het ontwikkelen zijn, zijn ze nog superflexibel. De dingen liggen nog niet vast. Je kunt nog helemaal vol creativiteit kijken naar vraagstukken waarop volwassenen eigenlijk vooral met standaard antwoorden reageren. Jouw hersenen leggen nog bruggetjes en verbindingen naar delen die zij allang niet meer leggen. Je kunt dus bij het bepalen van je toekomst nog een andere weg bewandelen dan de standaard studies die je ouders voor je in petto hebben! Je kunt dus ook heel goed zelf bedenken dat als je 'iets' met wiskunde wilt dat niet alleen wiskunde hoeft te zijn, maar dat er vele wegen leiden naar cijfermatig bezig zijn!

### **Oefening 5**

Ga eens bij jezelf na of jij ook last hebt van puberverschijnselen en wees daarbij heel eerlijk tegenover jezelf:

- Heb je een drang naar spanning en sensatie?
- Is je motto: hoe gekker en spannender, hoe beter?
- Ben je ergens aan verslaafd: (internet) gokken, wiet, alcohol?
- Laat je je makkelijk door je vrienden overhalen tot iets wat je beter niet kunt doen?
- Wil jij alleen maar een gat in de dag slapen?
- Kun je de gevolgen van je acties overzien of gebeurt het je regelmatig dat je pas later denkt: oh oh, dat had ik beter niet of beter anders kunnen doen?
- Heb je enig idee hoe je jezelf in de toekomst ziet?
- Durf je te dromen over je toekomst, of worden je ideeën meteen door volwassenen 'afgeschoten'?

Door deze vragen eerlijk te beantwoorden, krijg je er in ieder geval zicht op of jij je studiekeuze op redelijk rationele gronden maakt of dat het vooral een emotionele keuze is, geënt op spanning, vermoeidheid, enzovoort.

Tja, en dan wordt er van je verwacht dat je zomaar even aan je toekomst en aan je studiekeuze gaat denken. Oef! Terwijl je op dat moment liever in je bed ligt om die eeuwige vermoeidheid weg te slapen. In ieder geval weet je nu dat je hersenontwikkeling onderdeel is van het probleem. Gelukkig kun je dat vanaf nu ondervangen.

Het beste is om een goede planning te maken. En als je dat niet alleen kunt, omdat je (heel normaal!) nog niet goed vooruit kunt kijken, dan willen je ouders, je oudere broer of zus, een docent of een andere begeleider je daarmee vast wel helpen. Dit boek bevat in ieder geval een hoop onderdelen waar jij over na kunt denken en die je kunt betrekken bij je studiekeuze.