

A photograph of a stack of several large, flat, light-colored rocks balanced precariously on top of each other. The stack is positioned on a rocky mountain peak. The background shows a vast, hazy landscape under a sky with scattered clouds, transitioning from a warm orange glow near the horizon to a clear blue sky above. The overall mood is serene and contemplative.

# Hoe ELKE JONGERE KANSEN kan VERGROTEN in een tussenjaar

Gids voor ouders en onderwijsprofessionals

Daniëlle Vogels  
Marinka Kuijpers  
April 2024

Hoe elke jongere kansen kan vergroten in een tussenjaar  
Danielle Vogels & Marinka Kuijpers  
April 2024  
Uitgave: TussenjaarKenniscentrum en Loopbaangroep

# INHOUDSOPGAVE

---

	Pagina
Vooraf: waarom deze gids? <i>Het verhaal van verhaal van Daniëlle: hoe zij kwam tot de oprichting van het TussenjaarKenniscentrum</i>	3
Over (gelijke) kansen op studiesucces en een tussenjaar <i>Blogpost: Kansen vergroten</i> <i>Blogpost: Tekort aan kennis over tussenjaar vergroot kansenongelijkheid</i> <i>Blogpost: Decaan wil tussenjaar bespreekbaar maken bij ouders</i>	5
Kosten, baten en risico's van het tussenjaar <i>Blogpost: Kosten en baten van een tussenjaar waarin je werkt</i> <i>Blogpost: Tussenjaar voordelen en nadelen</i>	12
Persoonlijke eigenschappen voor succes <i>Blogpost: Doorzettingsvermogen en discipline</i> <i>Blogpost: Van bankier naar oprichter tussenjaarprogramma</i>	16
Loopbaanontwikkeling tijdens het tussenjaar <i>Blogpost: Loopbaanontwikkeling tijdens het tussenjaar</i> <i>Blogpost: Vertrouwen in jongeren</i>	20
Tot slot: het belang van de rol van ouders en onderwijsprofessionals <i>Het verhaal van Marinka: hoe zij kwam tot het onderzoeken van loopbaancompetenties</i>	27
Bronnen	29



## WAAROM DEZE GIDS?

---

Een tussenjaar is actueler dan ooit. Dit boekje gaat over een jaar tussen het voortgezet of middelbaar beroepsonderwijs en het hoger onderwijs. Het tussenjaar is een belangrijk jaar in het leven van een jongere. Veel jongeren die voor een tussenjaar kiezen weten niet welke vervolgstudie bij hen past, voelen zich onzeker over hoe ze hun toekomst willen vormgeven, zijn moe van de inspanningen die ze voor school hebben verricht of zoeken vrijheid na een periode waarin ze aan allerlei eisen moesten voldoen. Een tussenjaar kan een impuls zijn voor de ontwikkeling van jongeren. Het kan hun zelfbeeld en zelfvertrouwen om keuzes en stappen te maken vergroten. Maar dat gaat meestal niet vanzelf.

De vooronderstelling is vaak dat een tussenjaar vooral is voor kinderen van rijke ouders die willen reizen. Wij hebben dit boekje gemaakt om te laten zien dat zo'n jaar op verschillende manieren en met verschillende kosten zinvol kan zijn. Ouders en begeleiders in het onderwijs hebben – soms onbedoeld en ongemerkt - grote invloed op de keuze voor een tussenjaar dan wel doorstuderen. Veel jongeren die een tussenjaar overwegen, hebben te maken met ouders of begeleiders die hierbij bedenkingen hebben. Zij zien het liefst dat jongeren het gebruikelijke pad volgen van doorstuderen na het eindexamen, omdat ze vrezen dat een tussenjaar niet nuttig zal worden ingevuld of dat jongeren daarna niet verder studeren.

Effecten van een tussenjaar zijn afhankelijk van hoe dit jaar is ingevuld. In deze gids geven wij op basis van wetenschappelijk onderzoek en met persoonlijke verhalen inzicht in de wijze waarop jongeren in een tussenjaar hun kansen op een fijne (studie)loopbaan kunnen vergroten. Ouders en onderwijsprofessionals krijgen in deze gids handvatten om jongeren hierbij te begeleiden. Hiermee willen wij een bijdrage leveren aan het nemen van een goede beslissing over een tussenjaar en wij willen kansengelijkheid van alle jongeren hierin bevorderen.

Marinka Kuijpers en Daniëlle Vogels



Daniëlle Vogels is oprichter van het Tussenjaar Kenniscentrum en voorlichter van studiekeuzebegeleiders vanuit Wageningen University & Research



Marinka Kuijpers is bijzonder hoogleraar Leeromgeving en -loopbanen en directeur van Loopbaangroep

## Het verhaal van Daniëlle: hoe zij kwam tot de oprichting van het TussenjaarKenniscentrum

Huilend zat ik op de vieze vloerbedekking in de gang van mijn studentenhuus, met in mijn ene hand de hoorn en in de andere het toestel van de enige daar aanwezige (vaste) telefoon. Het was 1995. Ik vertelde mijn moeder dat ik overwoog te stoppen met de studie biologie, waarmee ik al drie jaar bezig was.

Die dag had ik weer doorgebracht met het meten van tientallen plantenstekjes in een kas bij Wageningen Universiteit. 'Wat schiet de wereld hiermee op?' vroeg ik me af. Ik wilde de natuur helpen behouden; dáárvóór was ik met deze studie gestart. Deze stage was hier voor mij te ver van verwijderd.

Mijn moeder luisterde naar mijn twijfels en zei: 'neem de tijd om er goed over na te denken, volg je hart en weet dat ik altijd achter je sta'. Hiermee gaf zij geen advies voor de keuze om wel of niet te stoppen met de studie, maar gaf zij mij vertrouwen om actie te ondernemen om zelf een goede keuze te kunnen maken. Door gesprekken met medestudenten en studiebegeleiders kwam ik te weten dat deze studie ook andere mogelijkheden bood dan een carrière als wetenschappelijk onderzoeker.

Wetenschapsjournalistiek bleek wel een schot in de roos. Naast verplichtte biologische vakken volgde ik in de vrije ruimte van de opleiding onder meer vakken van de studies communicatiewetenschappen en Nederlands. Zo behaalde ik toch het diploma van de studie waarmee ik anderhalf jaar eerder bijna was gestopt.

Als journalist interviewde ik vooral jongeren en na een aanvullende opleiding startte ik vijftien jaar later een praktijk als jongerencoach gespecialiseerd in studiekeuzebegeleiding. Daar kwam ik in aanraking met jongeren die waren gestopt met een opleiding in het hoger onderwijs. Zij zaten in een vervelende tussenperiode, met vaak weinig meer te doen dan een baantje dat ze niet leuk vonden. De studiestop had hen onzeker gemaakt en maakte een nieuwe studiestart extra spannend.

Deze jongeren deden mij terugdenken aan mijn tussenjaar. Na het behalen van mijn vwo-diploma ging ik zelf niet direct studeren, omdat ik na alle jaren op school zin had om eerst te reizen en werken. Mijn studiekeuze werd door dat tussenjaar niet beter, maar dat ik de studie biologie uiteindelijk wel heb afgerond, is denk ik vooral gelukt doordat in dat jaar mijn zelfstandigheid, discipline en doorzettingsvermogen waren gegroeid.

'Zouden deze jongeren ook met hun studie zijn gestopt als zij een tussenjaar hadden gehad?' vroeg ik me af. Dit zorgde ervoor dat ik op zoek ging naar wetenschappelijke informatie over effecten van zo'n jaar, wat leidde tot de oprichting van het TussenjaarKenniscentrum.

## OVER (GELIJKE) KANSEN OP STUDIESUCCES

---

Inkomen, opleidingsniveau van ouders en migratieachtergrond hebben effect op studiesucces en op mogelijkheden om een tussenjaar te nemen blijkt uit de 'In- en doorstroommonitor hoger onderwijs 2009-2018' van de Inspectie van het Onderwijs en de Monitor beleidsmaatregelen hoger onderwijs 2021-2022 (ResearchNed, 2022).

Het effect van een tussenjaar op studiesucces lijkt beperkt. Studiesucces heeft onder meer te maken met de kwaliteit van de keuze voor de vervolgopleiding. Over effecten van verschillende activiteiten tijdens het tussenjaar om tot een goede keuze te komen is vooralsnog weinig bekend. Wel is meer bekend over hoe iemand invloed kan hebben op de persoonlijke ontwikkeling. Dit kan worden toegepast voor en tijdens een tussenjaar.

Na het behalen van een diploma havo, vwo, mbo niveau 2 of hoger kunnen jongeren een tussenjaar nemen. Zij zijn dan niet meer leerplichtig. De leerplicht geldt tot en met het einde van het schooljaar waarin een jongere 16 jaar wordt. Het aantal jongeren met een tussenjaar voorafgaand aan een studie in het hoger onderwijs stijgt al jaren, uitgezonderd twee jaren voor de invoering van het sociaal leenstelsel voor studiefinanciering in 2015 en tijdens de coronapandemie.

Volgens cijfers die de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) verstrekke aan het TussenjaarKenniscentrum had 19,7% van alle vwo-gediplomeerden die in 2023 startten met een bachelor opleiding daarvoor een tussenjaar. Tien jaar eerder was dit 13,2%. Van de havo-gediplomeerden betrof dit 16,4% in 2023 en 11,7% in 2013. Van alle mbo-gediplomeerden die in 2023 startten met hbo-studie deed 16,1% dit na een tussenjaar. Tien jaar daarvoor was dit 11,9 %.

### *Studie-uitval*

Voor de kans op studie-uitval in het hoger onderwijs maakt het gemiddeld gezien niet uit of jongeren daaraan voorafgaand een tussenjaar hadden of niet. Als we kijken naar de studie-uitval in het algemeen zien we dat er een verschil is voor en na de pandemie.

Voor de pandemie stopte ruim één op de drie eerstejaars in het hoger beroepsonderwijs met de gekozen studie. Ruim de helft van de studiestoppers switchte naar een andere studie in het volgende collegejaar. De anderen schreven zich het jaar daarop niet in voor een nieuwe studie en vielen uit. Wat zij vervolgens deden is onbekend. Op universiteiten viel 7% van de eerstejaars uit en switchte 18% (ResearchNed, 2022).

Tijdens de coronapandemie daalde het percentage aantal eerstejaars dat stopte naar gemiddeld 26% (16% switch en 10% uitval). Dit komt mogelijk deels door een versoepeling van de norm voor het bindend studieadvies in die periode, en doordat er toen weinig alternatieven waren voor studeren, zoals reizen en werken. Van de studenten die in collegejaar 2021-2022 met een studie startten viel weer een groter deel uit in het eerste jaar, namelijk 11,5% (14,9% in het hbo en 8,1% op universiteiten) (ResearchNed, 2022).

Jongeren die in het eerste jaar stoppen met de gekozen studie noemen hiervoor in enquêtes van ResearchNed (2020) meerdere redenen.

Op volgorde van belangrijkheid zijn dit:

- de verwachting is niet uitgekomen (51%);
- verkeerde studiekeuze gemaakt (50%);
- de manier van onderwijs sloot niet aan (37%);
- de studie was te zwaar (33%);
- onvoldoende gemotiveerd (27%).

13% van de eerstejaars moest stoppen vanwege een negatief bindend studieadvies (ResearchNed, 2020).



### *Gelijke kansen*

De kans op studiesucces is niet voor alle studenten gelijk, is ook te lezen in de monitor van ResearchNed (2022). Hoe lager het inkomen van hun ouders, hoe lager de kans is dat studenten het bachelordiploma behalen met minder dan een jaar vertraging. Studenten met ouders in de laagste inkomensgroep switchen bovendien vaker van studie en vallen vaker uit dan studenten met ouders in de hoogste inkomensgroep. Ook studenten van wie geen van beide ouders een opleiding aan het hoger onderwijs heeft afgerond en studenten met een niet-westerse migratieachtergrond hebben minder kans op studiesucces.

Kansen op studiesucces hebben onder meer te maken met verwachtingen en oriëntatie op de vervolgopleiding. Volgens de monitor laat de groep studenten met een niet-westerse migratieachtergrond de studiekeuze aanzienlijk vaker dan studenten met een Nederlandse achtergrond leiden door het verwachte beroepsperspectief, ofwel de veronderstelde kans op een goede baan na de studie. Echter, het 'Verdiepingsdocument Studentsucces' (Meens & Dijkstra, 2021), een studie naar uitval in het Hoger Economisch Onderwijs (HEO), laat zien dat bij deze groep vaak de keuze van hun omgeving en niet die van henzelf leidend is voor de keuze voor de vervolgopleiding: *'Binnen het HEO zien we dat de studenten – en vooral die met een niet-westerse migratieachtergrond-*

*vaak hun studiekeuze vanuit extrinsieke motivatie maken. Deze jongeren vinden de inhoud van de studie belangrijk, maar laten extrinsieke overwegingen, mede onder druk van hun ouders, meer meewegen dan autochtone Nederlanders ... Een extrinsiek gemotiveerde studiekeuze (d.w.z. gebaseerd op maatschappelijke status, verdiensten, loopbaanmogelijkheden) en stimulans of gevoelde druk vanuit het thuisfront vergroten de kans op uitval ....'*

Dit document meldt ook: *'Niet-westerse studenten doen langer over hun studie, halen lagere tentamencijfers, vallen vaker uit en switchen vaker. Studenten met een niet-westerse migratieachtergrond hebben 75% meer kans op uitval of switch dan Nederlandse studenten...'*

### *Kansen op een tussenjaar en de relatie met studiesucces*

Uit de In- en doorstroommonitor hoger onderwijs 2009-2018 (Inspectie van het Onderwijs, Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2020) blijkt dat jongeren met een niet westerse-migratieachtergrond minder vaak een tussenjaar nemen en jongeren uit de laagste en hoogste inkomensgroep het vaakst. Hierover wordt opgemerkt: *'Mogelijk zien we in deze uitersten zowel de mogelijkheid tot het nemen van een tussenjaar als het zich gedwongen voelen tot het nemen van een tussenjaar weerspiegeld.'* Het rapport geeft hiervoor geen redenen. Een mogelijke reden is dat jongeren in deze periode moeten zorgen voor een inkomen.

In deze monitor is ook te lezen dat *'het al dan niet nemen van een tussenjaar niet of nauwelijks invloed heeft op het percentage uitval en switch'*. Echter, jongeren die een tussenjaar nemen, hebben gemiddeld een lager eindexamencijfer. Brits (Crawford & Cribb, 2012) en Australisch (Martin, 2010) onderzoek laat zien dat jongeren die een tussenjaar hadden daarna gemiddeld hogere cijfers halen dan andere studenten.

Weinig onderzoek is bekend over effecten van verschillende activiteiten tijdens het tussenjaar op de studievoortgang daarna. Wel blijkt uit een studie in de jaren 2008 t/m 2015 (ResearchNed, 2016) onder Nederlandse studenten dat studenten, die in een tussenjaar voorafgaand aan de studiestart hebben gereisd, gemiddeld iets minder vaak (24%) stopten in het eerste jaar van hun studie dan andere studenten (27%). Eerstejaars die aangaven dat zij in een tussenjaar hadden gewerkt, stopten even vaak als anderen. Amerikaans onderzoek (DePena Hoe, 2014) laat zien dat vooral jongeren met hoogopgeleide ouders in hogere inkomensgroepen tijdens een 'gap year' gaan reizen en dat dit positieve effecten heeft op hun studieresultaten.

### *De rol van ouders*

Onderzoekers van HAN University of Applied Sciences interviewden studiestoppers over hun keuzeproces (Peters & Verhoef, 2021). Zij schrijven in hun rapport: *'...Ouders [kunnen] druk opleggen bij hun kind om een studiekeuze te maken waar het kind nog helemaal niet zeker van is. In de opgehaalde verhalen resulteert deze opgelegde druk in het vroegtijdig afbreken van de studie. Naarmate de tijd vordert, worden de twijfels van de student bevestigd en kiest hij of zij ervoor om de studie niet af te maken.'*

Kansen zijn niet gelijk voor verschillende jongeren om een tussenjaar te kunnen nemen en voor de invulling van zo'n jaar. Druk van ouders om door te studeren terwijl nog geen passende keuze kan worden gemaakt en het idee dat een tussenjaar is weggelegd voor jongeren van rijke ouders die willen reizen, zorgt eerder voor het vergroten dan voor het verkleinen van kansenongelijkheid.





#### Een studiestopper:

'Ik moest van mijn ouders gaan kiezen, het werd echt tijd. Huilend heb ik me aangemeld voor de opleiding. Omdat ik er niet uit was wat ik eigenlijk wilde. Ik vond de opleiding wel interessant maar wist eigenlijk ook dat ik nog niet kon beslissen.'

### Kansen vergroten

Uit blogpost '*Waarom en hoe tussenjaarkansen vergroten*' gepubliceerd op website van het Tussenjaar Kenniscentrum op 26-4-2022

'De regelgeving voor de startkwalificatie is een belemmering voor veel jongeren. Nu kunnen jongeren die 16 jaar zijn en de havo hebben afgerond een tussenjaar nemen, maar vmbo-leerlingen en mbo-studenten van dezelfde leeftijd zonder startkwalificatie hebben die mogelijkheid niet, terwijl deze laatste groep er juist het meeste baat bij heeft. Voor persoonlijke groei en ontwikkeling is leren buiten een schoolsetting ook van groot belang', aldus Mohammed Jâouna, docent van ROC van Amsterdam en Hogeschool van Amsterdam en trainer en coach van jongeren en professionals die met jongeren werken.

Veel tussenjaarprogramma's buiten onderwijsinstellingen zijn volgens Mohammed te weinig toegankelijk voor jongeren die opgroeien in kansarmere omgevingen. 'De deelnamekosten zijn veel te hoog. Er zijn wel enkele gesubsidieerde plekken, maar deze jongeren voelen zich daar niet thuis, ze missen professionals waarmee ze zich kunnen identificeren of die de wereld kennen waar zij vandaan komen.'

'Onderwijsinstellingen zouden actiever de samenwerking kunnen zoeken met tussenjaarprogramma's, programma's die parallel lopen aan het schoolprogramma zodat jongeren makkelijk in en uit kunnen stappen. Mijn ervaring met (externe) projecten parallel laten lopen aan het schoolprogramma is dat het een win-win-win is voor alle partijen; de jongere, de school en de samenleving.'

Om de tussenjaarkansen en hiermee de loopbaankansen voor jongeren te vergroten is volgens hem het volgende nodig: 'Er moet meer aandacht en draagvlak voor dit onderwerp komen binnen de communities waar deze jongeren opgroeien. Daarvoor is het nodig om bekend te zijn in hun netwerken, om de ouders/verzorgers van die jongeren te informeren en betrekken. Daarnaast zijn actieve ambassadeurs nodig binnen diezelfde communities: voor en door jongeren en ouders/verzorgers.'

## Tekort aan kennis over tussenjaar vergroot kansenongelijkheid

Uit de blogpost gepubliceerd op de website van het TussenjaarKenniscentrum op 17-03-2022

‘Niet iedereen weet wat een tussenjaar is en wat je daarin zou kunnen doen’, weet Achraf El Hajouti. Hij was tot voor kort bestuurslid van de Nationale Jeugdraad (NJR) en werkt nu bij het Jeugdjournaal. In dit artikel legt hij uit waarom het belangrijk is dat scholen hierover meer voorlichting gaan geven. Aan alle leerlingen én hun ouders.

### Een verspild jaar?

‘Ik was 16 toen ik havo-eindexamen deed en had geen idee wat ik wilde gaan doen. Van een tussenjaar had ik nooit gehoord. Op mijn school vertelden ze daar niks over en niemand in mijn omgeving nam een tussenjaar. Als dit door school wel was genoemd als mogelijkheid, maar zonder verdere uitleg, zouden onze ouders het hebben gezien als een verspild jaar. Zij zijn naar Nederland gekomen en hadden niet de mogelijkheid om hier te studeren. Ze vinden het heel belangrijk dat hun kinderen dat wel doen. Voor mij persoonlijk was het denk ik heel goed geweest als ik na mijn eindexamen een jaar verschillende dingen had kunnen doen om te kunnen ontdekken wat ik leuk vind en waar ik goed in ben. Bijvoorbeeld door mee te doen aan MDT-projecten.’

Achraf zag geen andere optie dan te gaan studeren na het behalen van zijn havodiploma. ‘Ik schreef me in voor commerciële economie, sportmarketing en management, omdat dat een redelijk brede opleiding is. En ik vond sporten leuk. Ik haalde bijna alle studiepunten, maar na een jaar ben ik gestopt. De opleiding vond ik niet leuk genoeg en ik wist niet wat ik wilde. Omdat studeren gewoon iets was wat ik hoorde te doen, schreef ik me in voor bedrijfskunde. Daar stopte ik na een jaar mee omdat ik het echt te saai vond. Na weer verder kijken en een aantal studiekeuzetests koos ik voor communicatie aan Hogeschool Rotterdam. Dat beviel wel goed. Deze opleiding heb ik afgelopen jaar afgerond.’

### Ontdekken waar je goed in bent

‘Na mijn afstuderen deed ik mee aan het Sprint-project van de NJR, ook een MDT-project. Daarna werkte ik voor deze raad als bestuurslid media en communicatie. Ik vind het belangrijk dat jongeren een stem krijgen en gehoord worden door volwassenen die beslissingen voor hen nemen. En ik vind het mooi dat jongeren kunnen ontdekken waar ze goed in zijn. Ik denk niet dat iedereen een tussenjaar nodig heeft. Maar het is wel belangrijk dat alle jongeren en hun ouders informatie krijgen over wat een tussenjaar is en wat je daarin zou kunnen doen. Het vergroot kansenongelijkheid als alleen jongeren met ouders die daar kennis en middelen voor hebben allerlei dingen kunnen doen in zo'n jaar.’

### *De rol van de school*

Vanuit Nederlandse onderwijsinstellingen en -organisaties wordt de optie van een tussenjaar doorgaans kort genoemd in het kader van loopbaanoriëntatie en -begeleiding. Jongeren die hierin interesse hebben worden verwezen naar de website van het TussenjaarKenniscentrum, waarop onder meer overzichten staan van mogelijke activiteiten in een tussenjaar in binnen- en buitenland. Deze informatie komt vaak niet terecht bij jongeren die niet direct denken aan een tussenjaar, niet mogen van hun ouders of verwachten dat zij vanwege hun financiële situatie moeten werken en andere mogelijkheden niet overwegen. Terwijl er ook voor die jongeren mogelijkheden zijn om in een tussenjaar de kansen op een fijne (studie)loopbaan te vergroten. Scholen kunnen kansengelijkheid helpen vergroten door hieraan meer aandacht te besteden.

## Decaan wil tussenjaar bespreekbaar maken bij ouders

Uit de blogpost gepubliceerd op de website van het TussenjaarKenniscentrum op 23-11-2021

‘Kiezen voor een tussenjaar is hier niet gebruikelijk. Ouders van onze leerlingen hebben daar zelf vaak ook geen ervaring mee’, vertelt Daniëlla van den Berkmortel, havo/vwo decaan van het Peellandcollege in Deurne. In de afgelopen jaren kreeg zij over het tussenjaar steeds meer vragen van leerlingen. Zij besloot zich in dit onderwerp te gaan verdiepen, omdat zij dit meer bespreekbaar wil maken bij ouders.

### Ouders bang voor gevolgen

‘Ik merkte dat het vaak stopte bij het vragen om informatie en dat slechts een enkele leerling daadwerkelijk een tussenjaar neemt. Ik denk dat dit komt door reacties van ouders, die bang zijn voor de gevolgen. Ouders vertellen dat ze liever willen dat hun kind meteen gaat studeren. Ze zijn bang dat hun kind uit het studieritme raakt, gewend raakt aan geld verdienen en daardoor niet meer gaat studeren. Die negatieve kanten worden vaak benoemd.’

### Vermoeidheid en angst voor studiekeuze

Hoe het komt dat meer leerlingen om informatie vragen? Daniëlla: ‘Er heel bewust een jaartje tussenuit gaan om te reizen wil bij ons maar een enkeling. Veel leerlingen die vragen om informatie over een tussenjaar zijn moe, lijkt het. Ze willen even een jaartje iets anders. Er is ook angst om een verkeerde studiekeuze te maken, omdat aan studeren een financieel kaartje hangt. Bovendien wordt er best wat van ze verlangd in het hoger onderwijs. Voor sommige leerlingen kan een jaar ertussenuit gaan en zichzelf daarin verder ontplooien voordat ze gaan studeren een meerwaarde hebben.’

### Kennis over het tussenjaar

Daniëlla volgde een cursus over het tussenjaar om meer informatie te kunnen geven en beter het gesprek aan te gaan met ouders: ‘Om hen te kunnen laten zien dat een tussenjaar niet alleen een gevaar is, maar ook iets kan opleveren.’



### *Wat kunnen ouders en onderwijsprofessionals doen?*

Het is belangrijk voor ouders en onderwijsprofessionals om na te gaan wat de eigen opvattingen zijn met betrekking tot doorstuderen of het nemen van een tussenjaar. Goede informatie over het tussenjaar is nodig om onderwijsprofessionals, leerlingen en ouders te informeren en laten nadenken over kansen en risico's van een tussenjaar. Begeleiders kunnen doorvragen op de overwegingen van jongeren, zonder direct een oordeel te hebben. Kortom: stel een beslissing voor een eventueel tussenjaar uit tot eigen uitgangspunten, de overwegingen van jongeren en mogelijkheden om zo'n jaar goed in te vullen duidelijk zijn.

Als het besluit is genomen om een tussenjaar te nemen, kunnen de volgende vragen zinvol zijn:

- Wanneer zou het tussenjaar de moeite waard zijn, wat is het doel?
- Hoe kunnen ouders (of anderen in de omgeving van jongeren) de jongere ondersteunen om het doel te realiseren?
- Wat zijn de geschatte kosten van het tussenjaar en hoe worden die opgebracht?
- Wat moet er nog onderzocht en geregeld worden om het tussenjaar tot een succes te maken?

Kortom: wat zijn de kosten en de baten?

# KOSTEN, BATEN EN RISICO'S VAN HET TUSSENJAAR

Een tussenjaar geeft niet alleen kansen, maar heeft ook risico's. Workshop Tussenjaarplan start vaak met een kleine peiling onder de deelnemers met onder meer de vraag 'Wat lijkt jou het lastigst aan een tussenjaar?' Het meest gekozen antwoord hierbij is: 'de kosten'. Terwijl deze natuurlijk afhangen van hoe dit jaar wordt ingevuld.

Baten van het tussenjaar kunnen zijn: het opbouwen van zelfvertrouwen, een netwerk, ervaringen en een Curriculum Vitae (CV) . Maar ook dit hangt af van hoe je het invult.

## Kosten en baten van een tussenjaar waarin je werkt

Uit de blogpost 'Hoeveel kost een tussenjaar? Isabelle's verhaal' gepubliceerd op de website van het TussenjaarKenniscentrum op 28-9-2021

Hoeveel geld kost een tussenjaar? Deze vraag wordt vaak gesteld door jongeren en ouders die twifelen tussen studeren of een tussenjaar. Dit is het verhaal van Isabelle, tweedejaarsstudent rechten aan Universiteit Leiden. Zij had een tussenjaar in 2018/2019.

Zij heeft geïnvesteerd in het tussenjaar:

- Kosten door haarzelf betaald: ongeveer € 245,- euro per maand voor een mobiel abonnement, zorgkosten en verzekering, contributie sportvereniging en uitgaan.
- Kosten betaald door haar ouders: rijlessen, rijexamen en kleedgeld.
- Tijd die ze heeft gewerkt: 3 tot 4 dagen per week gedurende het hele jaar.
- Tijd voor voorbereiding van een studie: 85 uren oriëntatie op studiekeuze, 35 uren om een studentenkamer te zoeken.

De opbrengsten waren voor haar:

- Meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid.
- Studiekeuze gemaakt.
- IB-diploma (International Baccalaureate) behaald.
- Studentenkamer gevonden.
- Rijbewijs gehaald.
- Gemiddeld € 650,- per maand salaris.

## Nieuwe ervaringen

Reizen stond niet op Isabelles wensenlijst toen zij besloot een tussenjaar te nemen na haar vwo-examen. 'Mijn moeder kwam met flyers daarvan, maar ik had al flink wat verre reizen met mijn ouders gemaakt. Ik zie na de zomer wel wat ik ga doen, dacht ik.' Daar dacht haar moeder anders over. Zij nam Isabelle voor de zomer mee naar workshop Tussenjaarplan. 'Daar had ik niet veel zin in', bekennt ze. 'Maar het was echt goed om er over na te denken. En mijn moeder kon mij daarna constructiever helpen. Zij zag toen wat ik wilde. Ik wilde uit mijn *comfortzone* en situaties meemaken die ik niet gewend was.'

Vooraf hospiteren voor een studentenkamer vond ze spannend. 'Dat gaat heel erg om de eerste indruk. Je komt in een groep mensen die je niet kent. Die hospiteeravonden hebben me veel meer zelfvertrouwen gegeven en geleerd dat nieuwe mensen ontmoeten niet eng is.' Isabelle bezocht open dagen om zich te oriënteren op een studiekeuze. Ze volgde rijlessen. Haar ouders eisten dat ze zou werken. Isabelle: 'Dat wilde ik sowieso al, om zelf geld te verdienen om leuke dingen mee te doen.'

### Werken in het tussenjaar

Werken bleek fijn, want vooral de verveling vond Isabelle tegenvallen. 'Als je het druk hebt en geen zin in school voelt het wel even lekker om niks te doen, maar je vervelen is heel erg. Iedereen van mijn vriendengroep was druk met studeren. Ik had niemand om iets mee te doen. Ik probeerde andere dingen te zoeken: lezen, taarten bakken, hockeyen en extra diensten vragen op mijn werk.' Werken was niet alleen fijn voor de inkomsten en tijdsbesteding, maar ook leerzaam om te merken wat werken is. 'In mijn werk deed ik verschillende dingen. Omgaan met kritiek vond ik lastig. Dat nam ik in het begin heel persoonlijk op. Vanuit mijn werk kreeg ik een cursus hoe je kunt omgaan met klantvriendelijkheid.'

### Werken tijdens een tussenjaar

Gemiddeld verdiende Isabelle zo'n 650 euro per maand. 'Daarvan zette ik de helft op een spaarrekening. Die spaarpot kan ik nu nog gebruiken. Daardoor hoef ik nu niet te werken. Dat is fijn, want ik heb het nu best druk met mijn studie. Isabelle: 'Een tussenjaar is een leeg canvas. Stap er niet blanco in. Maak een plan en denk er van tevoren goed over na wat jij eruit wilt halen.'

Geld hoeft geen belemmering te zijn om kansen op een goede loopbaan in een tussenjaar te kunnen vergroten. De grootste risico's van een tussenjaar zijn:

- teveel verveling en verslechtering van mentale gezondheid;
- extra moeite om daarna te starten met studeren.

Verveling hoort bij de meeste tussenjaren. Dit kan lastig zijn, maar kan ook zorgen voor positieve effecten, zoals nieuwe inzichten en nieuwe energie. Heeft een jongere lange tijd te weinig nuttige bezigheden, dan wordt verslechtering van de mentale gezondheid een steeds groter risico. Vooral als de jongere in die periode weinig sociale contacten heeft. Werken helpt tegen verveling, het geeft structuur en levert sociale contacten op. Jongeren die te weinig te doen hebben en geen aanjalten maken om een baantje te zoeken, kunnen door hun ouders in beweging worden gebracht door bijvoorbeeld de geldkraan dicht te draaien, zodat er te weinig geld is om de dingen te kunnen doen die jongeren belangrijk vinden.

Hoeveel Nederlandse jongeren na een tussenjaar niet gaan studeren, is niet exact bekend. Mbo-ge-diplomeerden starten vaker na twee of meer tussenjaren in het hbo dan jongeren die nog geen beroepsopleiding hebben afgerond.

In 2022 startten 4988 vwo-ge-diplomeerden na één tussenjaar met een bachelorstudie, blijkt uit cijfers van DUO. Volgens cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek is dit 78% van alle vwo-ge-diplomeerden die op 1 oktober het jaar daarvoor niet stonden ingeschreven bij een door de overheid bekostigde instelling. Dit betekent niet dat alle overige vwo-ge-diplomeerden na het tussenjaar niet startten met hun studie. Het aantal vwo-ge-diplomeerden dat toen startte met een associate degree op een hogeschool of met een particuliere opleiding is onbekend. Bovendien starten sommige jongeren na meer dan één tussenjaar met studeren. Van alle vwo-ge-diplomeerden die in 2022 startten met een bachelor in het hoger onderwijs deed 1,4% dit na twee tussenjaren en 0,7% na meer dan twee tussenjaren. Van alle havo-ge-diplomeerden startte toen 2,5% na twee tussenjaren en 1,3% na meer dan twee tussenjaren. Mbo-ge-diplomeerden starten vaker na twee (4,6%) of meer tussenjaren (10,1%) met een studie in het hoger onderwijs. Mogelijk komt dit doordat zij, anders dan havo- en vwo-ge-diplomeerden, een beroepsopleiding hebben afgerond en hierdoor andere werkzaamheden verrichten in tussenjaren.

Waarom jongeren aansluitend aan een tussenjaar (nog) niet gaan studeren is voor zover bekend niet onderzocht. Vaak gehoorde redenen zijn dat ze hierna nog geen studiekeuze kunnen maken of nog geen zin hebben om te starten met studeren. Dit laatste risico zal naar verwachting het grootst zijn bij jongeren die in het tussenjaar vooral vakantie hebben gevierd, met financiële hulp van hun ouders.

Het studieritme oppakken na een tussenjaar is voor velen lastig. Hiervoor geldt: hoe minder jongeren overtuigd zijn van hun studiekeuze, hoe minder ze gemotiveerd zijn om te starten met studeren. Het risico dat een jongere na een tussenjaar nog geen goede studiekeuze kan maken, kunnen ouders en onderwijsprofessionals helpen beperken door:

- gesprekken te voeren met de jongere over motivatie en ambities;
- te wijzen op verschillende activiteiten die kunnen helpen bij het maken van een goed gefundeerde studiekeuze;
- te faciliteren in mogelijkheden om die activiteiten te kunnen uitvoeren;
- te wijzen op vergroting van het risico van een studiestop bij slechte oriëntatie en verkeerde verwachtingen;
- hun netwerk in te zetten om jongeren te stimuleren meer van de wereld (van werk en opleiding) te laten ontdekken en activiteiten te ondernemen om zelfvertrouwen en hun CV op te bouwen.

Interessant in dit verband is een onderzoek naar studiemotivatie onder Australische jongeren die een tussenjaar hadden voorafgaand aan een studie in het hoger onderwijs (Martin, 2010). Vooral op jongeren die op de middelbare school weinig gemotiveerd waren, bleek dit een positief effect te hebben. In dit onderzoek is niet gekeken naar hoe die jongeren hun tussenjaar invulden.

Ouders die vrezen dat hun kind na een tussenjaar niet gaat studeren en blijft werken onder het denkniveau, kunnen dit risico beperken door te laten ervaren hoe het werkend leven eruit ziet door hun kind geld voor kost en inwoning te vragen. Zo wordt het verdiende geld niet alleen besteed aan leuke dingen en ervaart de jongere wat nodig is om zelfstandig fijn te kunnen leven. Dit en de ervaring die ervoor nodig is om werk te kunnen doen dat bij je past, kan vroeg of laat aanleiding zijn om verder te leren.

Is een jongere financieel zelfstandig en kiest hij ervoor om (nog) niet te gaan studeren, dan is dat voor sommige ouders misschien moeilijk te accepteren. Wellicht helpt het om te weten dat onder druk gaan studeren de kans op uitval vergroot en dat de studiekosten lager zijn als het studietempo hoger is. Mogelijk wil de jongere na enkele jaren werken alsnog verder studeren. Van het stelsel voor studiefinanciering kan gebruik worden gemaakt door voor het dertigste levensjaar te starten met een studie in het hoger onderwijs. En ook daarna zijn er nog veel mogelijkheden tot opleiding voor wie zich verder wil ontwikkelen.

## Tussenjaar voordelen en nadelen

Uit de blogpost gepubliceerd op de website van het Tussenjaar Kenniscentrum op 9-03-2022

Emma had afgelopen jaar een tussenjaar. Zij heeft daar absoluut geen spijt van, maar kwam wel nadelen tegen. Dit zijn de belangrijkste nadelen van een tussenjaar die Emma tegenkwam:

- dagen zonder doel;
- confrontaties met jezelf;
- moeite om daarna te starten met studeren.

‘Ik heb geen spijt van mijn tussenjaar, want na zes jaar vwo was ik moe en gunde mezelf wat rust. En ik wilde meer weten over hoe het echte leven in elkaar zit. Ik wist al dat ik archeologie in Leiden zou gaan studeren, maar ik wist niks van geldzaken en niet eens hoe een magnetron werkt. De lockdown tijdens de coronapandemie vormde geen nadeel voor haar tussenjaar, vertelt Emma. ‘Ik heb een mooie reis van een maand naar Costa Rica kunnen maken. En in een periode dat er niet veel kon, heb ik leuke dingen gedaan waar ik zonder corona waarschijnlijk niet aan toe was gekomen, zoals ukelele leren spelen en een online cursus gebarentaal volgen.’

### Studieritme na tussenjaar

‘Vooraf zag ik een tussenjaar als rozengeur en maneschijn. Soms dacht ik ‘s ochtends in bed: geen idee wat ik vandaag zal gaan doen. Aan het begin vond ik dat juist fijn. Maar de vrijheid van een tussenjaar kan een flink nadeel zijn als je vaker van die dagen hebt. Je kunt flink geconfronteerd worden met jezelf. Ik gaf soms teveel geld uit en plande teveel leuke dingen, terwijl ik eigenlijk rust wilde. Daar moest ik echt mee om leren gaan.’

Het lastigst vond Emma het om na haar tussenjaar weer in een studieritme te komen, vertelt ze. ‘Op de middelbare school kon ik best goed leren. Het kostte mij meer moeite dan ik had gedacht om mijn draai in het leren weer te vinden. Van vrienden die wel meteen na het eindexamenjaar gingen studeren, hoorde ik dat zij makkelijker in het studieritme kwamen.’

### Tips

Emma's tips om risico's van een tussenjaar te beperken: ‘Zorg dat je duidelijke doelen hebt en dingen die je wilt doen. Als je nog niet weet wat je wilt gaan studeren, richt je in het tussenjaar dan met volle aandacht en toewijding op je studiekeuze. Dat zorgt voor motivatie om te studeren. Sommige mensen in mijn omgeving die een tussenjaar namen, konden daarna nog geen keuze maken. Zij zijn gaan werken en daarin blijven hangen. Wat mij heel erg heeft geholpen om in het studieritme te komen, is voorafgaand aan de colleges de stof al gaan lezen en opdrachten maken, zodat de colleges niet mijn eerste kennismaking met de stof waren.





## PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN VOOR SUCCES

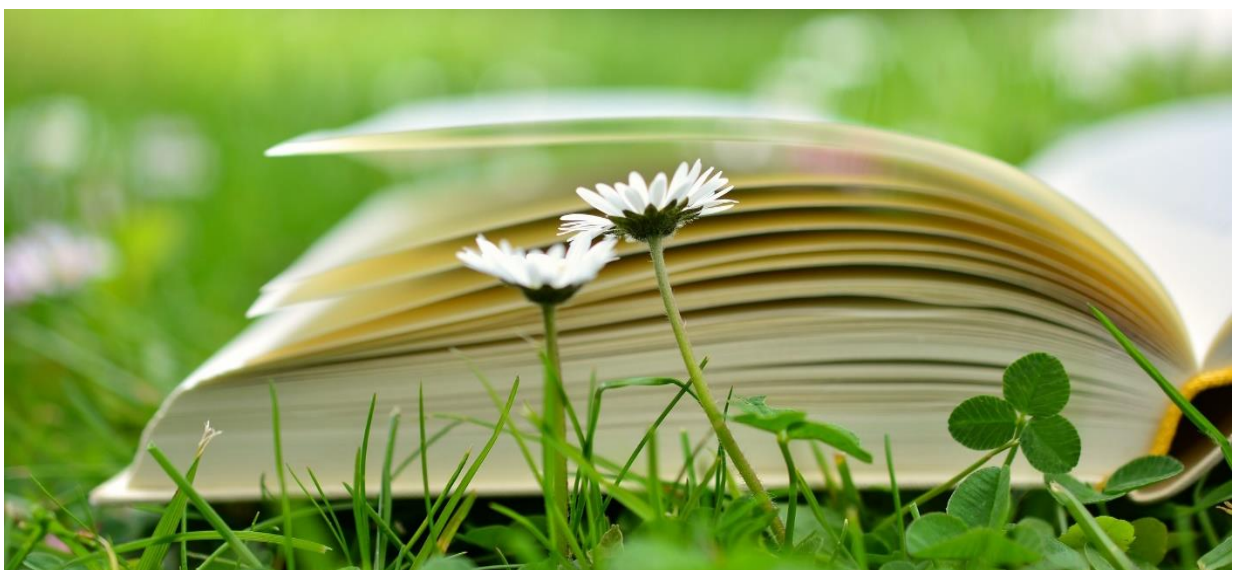
---

Verskillende persoonskenmerken en mentale gezondheid blijken bij te dragen aan succes in de loopbaan. De kenmerken kunnen genetisch bepaald zijn, maar zijn ook te leren. In het tussenjaar kunnen jongeren in situaties komen waarin ze deze eigenschappen kunnen inzetten en versterken. Voor begeleiders is het goed om dit te weten, met jongeren te bespreken en bij te dragen aan de mentale gezondheid van jongeren.

Voor haar boek 'Droom groot' interviewde Eva Jinek ruim dertig bekende en minder bekende vrouwen met succesvolle carrières in zeer uiteenlopende richtingen, die volgens haar een voorbeeld kunnen zijn voor anderen. Op de achterflap schrijft zij: 'Al mijn voorbeelden hebben één ding gemeen: de onbreekbaarheid van hun wil. Wat er ook is gebeurd, hoe moeilijk hun start in het leven is geweest of hoe zwaar de storm was waar ze later in terechtkwamen, zij zetten door...Of het nu gaat om onzekerheid en eenzaamheid, het verlies van je gezondheid, je kind of je rede, om seksisme, vooroordelen, een troosteloze jeugd of verlamme schaamte: over al deze onderwerpen zijn ze eerlijk en kwetsbaar. Stuk voor stuk nemen zij het heft in handen en maken zij iets bijzonders van hun leven. Dit boek viert de kracht van hun doorzettingsvermogen...'

### *Zinvolle kenmerken om te ontwikkelen*

Door de grote aandacht voor het maken van een goede studiekeuze bij de overstap naar het hoger onderwijs wordt soms vergeten dat voor studiesucces meer nodig is. Nauwgezetheid bijvoorbeeld is een persoonlijkheidskenmerk dat ervoor zorgt dat vrouwen beter presteren in het hoger onderwijs. Uit onderzoek van Verbree et al. (2020) is gebleken dat nauwgezetheid het persoonlijkheidskenmerk is dat studiesucces als beste voorspelt. Daarnaast is meermaals gebleken dat vrouwen wat nauwgezetter zijn dan mannen.' 'Onderzoekers sluiten nochtans niet uit dat ook andere persoonlijkheidstrekken die vrouwen vaker of meer hebben, zoals samenwerkings- en communicatievaardigheden, een rol spelen in het verschil tussen de academische prestaties van vrouwen en mannen. Toch heeft nauwgezetheid bovenop en onafhankelijk van cijfers op de middelbare school een effect op academisch succes, wat tenminste aantoont dat persoonlijkheidskenmerken belangrijkere voorspellers voor academisch succes zijn dan prestaties in het verleden.' Persoonlijkheidskenmerken als zelfdiscipline en doorzettingsvermogen zijn voor een deel aangeboren, maar kunnen ook worden versterkt.



## Doorzettingsvermogen en zelfdiscipline

Fragment uit e-gids 'Studiesucces en tussenjaar: kansen en gevaar' (Vogels, 2021)

Zelfs als je een studie kiest die super goed bij jou past, zul je vakken en opdrachten krijgen die je minder leuk vindt. De studiepunten daarvoor moet je ook halen om de studie succesvol te kunnen afronden. Dit is gewoon een kwestie van doorbikkelen. Misschien haal jij zo ook je eindexamen. Maar nu ben je nog leerplichtig en straks niet meer. Daarom heb je voor studiesucces in het hoger onderwijs naast doorzettingsvermogen een flinke dosis zelfdiscipline nodig. Deze eigenschappen kun je versterken. Helaas is het onmogelijk om dit op een leuke manier te doen, omdat zelfdiscipline nu eenmaal inhoudt dat je dingen die je niet leuk vindt toch doet én dat je deze uit jezelf doet. Met voldoende doorzettingsvermogen kun je die dingen dan goed afronden, ook al vind je ze niet leuk.

Een tussenjaar kan een positief effect hebben op je doorzettingsvermogen. Dit wordt bijvoorbeeld flink uitgedaagd als je heimwee krijgt. Veel jongeren die reizen tijdens een tussenjaar krijgen hier in meer of mindere mate last van. Dit verwacht je misschien niet, omdat je er niet veel over hoort (dit is natuurlijk niet leuk om te delen) en omdat je met moderne communicatiemiddelen zoveel contact met thuis kunt hebben als je wilt. Maar dit voorkomt geen heimwee. Veel contact met thuis kan dit zelfs aanwakkeren. Veel jongeren die in meer of mindere mate heimwee hebben doorgemaakt geven aan dat dit hen sterker heeft gemaakt. Doordat zij, ondanks dat ze dit niet leuk vonden, toch in het buitenland zijn gebleven. Niet omdat ze daartoe werden gedwongen, maar omdat ze het zelf wilden.

Als je niet naar het buitenland kunt of wilt: een tijdje van huis weg in Nederland kan ook, bijvoorbeeld door hier te backpacken of bij een boer te werken en wonen. Dit kan ook goed zijn voor je doorzettingsvermogen en zelfstandigheid.

## Mentale gezondheid

Voor studiesucces is een goede mentale gezondheid nodig, ofwel: je moet je goed voelen. De druk die jongeren door schoolwerk ervaren in het voortgezet onderwijs is in de afgelopen twintig jaar verdriedubbeld, blijkt uit onderzoek van de Universiteit Utrecht, het Trimbos-instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau (Dopmeijer et al., 2023; Boer et al., 2022).

Bovendien ervaart één op de vier Nederlandse jongeren het vaakst stress door school, blijkt uit onderzoek in opdracht van Unicef (Kleinjan et al., 2020). In een toelichting bij het onderzoeksrapport met de titel 'Geluk onder druk' staat: '...schooldruk is niet alleen vervelend maar dit onderzoek laat ook zien dat hoe meer druk ze ervaren, hoe minder tevreden ze zijn in hun leven. Eén op de drie scholieren kampt met druk om te voldoen aan verwachtingen van zichzelf of van anderen.'

Met de mentale gezondheid van veel studenten is het slecht gesteld, blijkt onder meer uit rapport 'Harder, Better, Faster, Stronger' van het Trimbosinstituut (Dopmeijer et al., 2023) en het rapport 'Studentenwelzijn in het hoger onderwijs' (Korpershoek & Deunk, 2021). Hierin is te lezen: 'Recente Nederlandse studies tonen aan dat meer dan de helft van de studenten in het hoger onderwijs in meer of mindere mate emotionele en psychische klachten ervaart en dat een ruime meerderheid van de studenten aangeeft vaak of heel vaak stress te ervaren door de studie en ervaren prestatiedruk. Ook de coronacrisis heeft bij veel studenten voor veel extra stress gezorgd. Hoge stressniveaus en hoge prestatiedruk en –drang worden gezien als belangrijke verklaringen voor lager welzijn van studenten in het hoger onderwijs.'

Het Trimbos instituut meldt hierover op zijn website: 'Vóór de coronapandemie waren er al geluiden dat het niet goed ging met de mentale gezondheid van studenten. Deze jongeren zouden teveel (prestatie- en sociale) druk ervaren, geen geschikte woonruimte kunnen vinden en veel geld moeten lenen. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat studenten niet snel geneigd zijn om hulp te zoeken of open te zijn over hun mentale gezondheid. Het hebben van geen vertrouwen, bang zijn voor gevolgen voor hun studie en het vrezen voor een wachtlijst spelen hier allemaal een rol.'

Er zijn verschillende mogelijkheden om mentale gezondheid te verbeteren in een tussenjaar. Voor jongeren die hierbij professionele hulp nodig hebben, kan extra tijd hiervoor in een tussenjaar waardevol zijn. Voor anderen kan een flinke periode vooral fysiek in plaats van cognitief bezig zijn helpen. Bovendien kan een tussenjaar de benodigde energie en tijd geven voor allerlei creatieve bezigheden waar jongeren naast schoolwerk te weinig aan toe kwamen. Dit kan nieuwe energie geven en helpen de mentale gezondheid te versterken.

Harvard University adviseert al tientallen jaren om een *gap year* te nemen voorafgaand aan een studiestart. Prestatiedruk en mentale gezondheid zijn hiervoor de belangrijkste redenen, zo is te lezen in een artikel met de titel '*Time Out or Burn Out for the Next Generation*' op de website van deze universiteit.

Het tussenjaar kan ook mogelijkheden geven om te sparen zodat de jongere, eenmaal weer aan de studie, minder hoeft te werken. De terugkeer van de basisbeurs met ingang van collegejaar 2023/2024 helpt kanselijkheid vergroten, maar de financiële positie van veel studenten zal lastig blijven. In de Monitor beleidsmaatregelen hoger onderwijs 2021-2022 is te lezen dat ruim zeventig procent van de voltijd bachelor-studenten betaald werkt naast de studie. Van de studenten die meer dan zestien uur per week werken, geeft 27% aan minder tijd voor studie te hebben en daardoor lagere studie-resultaten te behalen. Van de hbo-studenten die werken, doet bijna een op de drie dit meer dan zestien uur per week. Van de universitair studenten die werken, doet 23% dit meer dan zestien uur. Betaald werken in een tussenjaar kan de kans op studiesucces helpen vergroten als dit ervoor zorgt dat jongeren daarna minder uren hoeven te werken naast de studie. Bovendien kunnen jongeren hiermee kwaliteiten ontwikkelen die hen in hun verdere loopbaan kunnen helpen.



## Van bankier naar oprichter tussenjaarprogramma

Uit de blogpost gepubliceerd op de website van het TussenjaarKenniscentrum op 25-8-2021

Een tussenjaar na het behalen van je vwo-diploma? ‘Dat was in mijn omgeving zo absurd dat ik het niet eens ter sprake bracht’, vertelt Allan Barzndji. Omdat hij niet goed wist wat hij wilde, koos hij een brede studie: bedrijfseconomie aan de Erasmus Universiteit. Na een mooie carrière van ruim zeven jaar bij ING stopt hij nu met zijn baan als Private Banker, omdat hij vanuit zijn passie een nieuw tussenjaarprogramma heeft opgezet: Powerjaar.

Hoewel hij bedrijfseconomie niet echt leuk vond, rondde Allan de studie succesvol af. ‘Ik ben geen opgever en ben er wel goed in geworden.’ Bij ING kreeg hij de mogelijkheid om een opleiding te volgen tot *purpose-coach*: om anderen te helpen hun *purpose* te ontdekken, hun doelen te bepalen en bereiken. Daarbij ontdekte hij ook waar zijn eigen passie ligt: ‘Als Private Banker werkte ik voor relaties die al heel succesvol waren in hun werk. Maar ik wil juist mensen in een eerdere fase van hun leven helpen om hun passie te ontdekken en dromen te realiseren.’

Powerjaar is ontworpen op basis van gesprekken met studenten, ouders, professionals uit het bedrijfsleven en wetenschappers. Allan: ‘Aan de studenten en ouders hebben we de vraag gesteld: “Wat moet een leuk, maar ook leerzaam tussenjaarprogramma volgens jou bevatten?” Hiervan hebben we de belangrijkste elementen opgenomen in het programma, namelijk: proefcolleges, coaching, praktijkervaring, vrijwilligerswerk en buitenlandervaring.’

### Niet zomaar tijdsbesteding

Powerjaar is geschikt voor jongeren met een havo- of vwo-denkniveau die dit niet alleen zien als een leuke tijdsbesteding, maar gemotiveerd zijn om te werken aan zichzelf en een bijdrage willen leveren aan de maatschappij.’ Het programma duurt zes maanden en start met een oriëntatie op verschillende thema’s. Daarbij verdiepen deelnemers zich in verschillende onderwerpen en in zichzelf. Enkele van deze ‘verkenningmomenten’ begeleidt Allan zelf. Voor andere heeft hij experts uitgenodigd.

Uit je comfortzone treden en nieuwe ervaringen opdoen in de praktijk staat centraal bij Powerjaar. In het tweede deel voeren groepjes van drie of vier deelnemers een praktijkonderzoek uit bij een organisatie of bedrijf. Allan: ‘Dat resulteert in een uniek advies om de positionering te verbeteren; vanuit het perspectief van de volgende generatie. Hiervoor gaan de deelnemers bijvoorbeeld op verschillende afdelingen meekijken, interviews afnemen en een marktonderzoek doen.’

Graag had hij zelf deelgenomen aan zo’n programma na zijn vwo-examen, zodat hij eerder zijn passie had kunnen vinden, vertelt hij. ‘Een tussenjaar hoeft geen verloren jaar te zijn.’

## LOOPBAANONTWIKKELING TIJDENS HET TUSSENJAAR

---

Als jongeren een beeld hebben van zichzelf, kan dit worden gebruikt om een keuze te maken voor een eerstvolgende stap in de loopbaan, zoals een keuze voor een vervolgopleiding. Door het uitvoeren van (spannende) activiteiten, staan jongeren sterker in hun schoenen en weten ze hoe ze nieuwe stappen kunnen zetten als hun loopbaan niet loopt zoals ze gehoopt of gepland hadden. Door activiteiten uit te voeren die ze nog niet kunnen of niet durven, leren ze belemmeringen te overbruggen en vergroten hun lef en doorzettingsvermogen. Mensen die ze hebben leren kennen, kunnen hen helpen om (nieuwe) kansen te zien en te krijgen. Tijdens het tussenjaar kunnen ze leren waar en hoe ze anderen kunnen benaderen, en goede vragen kunnen stellen om dingen voor elkaar te krijgen. Bovendien kunnen ze ook voor anderen een belangrijk netwerkcontact zijn.

Een aantal HR-managers van grote bedrijven kreeg van een verslaggeefster de vraag voorgelegd of een tussenjaar op het curriculum vitae een voor- of nadeel is bij solliciteren (NOS, 2015). Zo wordt bij ING bij de sollicitatie voor een traineeship gekeken naar een eventueel tussenjaar. 'Je bent toch wat zelfstandiger na zo'n jaar', zegt het hoofd recruitment bij de bank. 'Je bent met andere culturen in aanraking geweest. Bij ING heb je ook met meerdere soorten mensen te maken. Dus voor ons is het een grote pre'.

Ook bij Shell zien ze de meerwaarde van een tussenjaar. 'Wij kijken bij Shell naar de *total package* van opleidingen en ervaringen opgedaan door sollicitanten', vertelt Marianne Derksen. 'Een *gap year* kan een goede aanvulling zijn op ervaringen die zijn opgedaan tijdens de studie of door parttime werk.' 'Als je een tussenjaar neemt, doe dan iets nuttigs', benadrukken meer bedrijven. 'De kwaliteit van zo'n jaar is belangrijk', zegt een woordvoerder van ABN AMRO. 'Wat heb je gedaan? Het moet bij ons meer zijn dan een jaar ertussenuit. We kijken naar de inhoud. Dat kan vrijwilligerswerk zijn, maar ook backpacken om de wereld te zien kan relevant zijn'.

Ook bij Ahold moet er wel wat gebeuren tijdens dat jaar. 'Je moet niet alleen een jaar gereisd, gefeest en op het strand gelegen hebben. Je moet wel wat hebben gedaan. Vrijwilligerswerk, betaald werk, een project: iets'.

### *Loopbaanontwikkeling tijdens het tussenjaar*

De mate waarin een tussenjaar bijdraagt aan loopbaankansen, hangt af van wat jongeren doen in het tussenjaar. Het gaat erom dat jongeren zich profileren, de wereld verkennen, contacten opdoen en leren over zichzelf. Kortom, dat jongeren werken aan het ontwikkelen van hun loopbaan. Dit is niet alleen handig om de kansen op werk in de toekomst te vergroten, maar het helpt ook bij het maken van een loopbaankeuzes, zoals de keuze voor een vervolgopleiding.

Veel jongeren vinden het lastig om een vervolgopleiding te kiezen. Dit heeft veelal te maken met een slecht zelfbeeld en onrealistische beelden van mogelijkheden in werk. Bovendien is het lastig voor hen om keuzes te maken voor de langere termijn, omdat hun brein nog volop in ontwikkeling is. Ze zijn gericht op keuzes in het hier en nu, het volgen van impulsen en zichzelf vergelijken met anderen. De eigen kwaliteiten zijn vaak onbekend en tegelijkertijd heeft de mening van de omgeving over de keuzes die zij moeten maken grote invloed. Het ontwikkelen van zelfinzicht en overzicht hebben op de midden- en lange termijn, groeit in de periode van de adolescentie en kan worden bevorderd door het oefenen en door begeleiding (Kuijpers & Van Dinteren, 2016).

In de huidige samenleving, waarin voortdurend veranderingen plaatsvinden, is niet alleen zelfinzicht, maar ook zelfsturing van belang. Jongeren moeten loopbaangerichte competenties ontwikkelen om met de veranderende eisen op de arbeidsmarkt en het opkomen van onvoorspelbare loopbanen om te kunnen gaan (Bocciardi, et al., 2017; Kuijpers, 2016). De eigen loopbaan kunnen vormgeven zodat deze aansluit bij zowel eigen doelen en waarden als die van de omgeving (opleiding, werk, samenleving) is van belang voor het creëren van kansen (gelijkheid). Om dit te realiseren kunnen loopbaancompetenties worden ingezet.

### *Loopbaancompetenties om invloed te hebben op wat je doet*

De inzet van loopbaancompetenties heeft als doel om voorbereid te zijn om passende keuzes te kunnen maken als die zich voordoen en in staat te zijn om kansen te creëren in je werk en leven. Het helpt om invloed uit te oefenen en controle te krijgen. Loopbaancompetenties zijn gericht op het verbinden van persoonlijke zingeving en het leveren van een bijdrage aan de samenleving. Het gaat dus niet alleen om waar je zin in hebt maar ook om waar je zinvol kunt zijn.

De loopbaancompetenties kunnen als volgt worden omschreven (o.a. Kuijpers, 2019):

- Motievenreflectie: nadenken/praten over ervaringen die emotie oproepen om wensen en waarden te ontdekken.
- Kwaliteitenreflectie: nadenken/praten over (te ontwikkelen) sterke kanten op basis van ervaringen.
- Werkexploratie: onderzoeken van eisen, waarden, mogelijkheden en ontwikkelingen in werk en leren.
- Loopbaansturing: proactief stappen nemen om je kwaliteiten te ontwikkelen en te laten zien voor nieuwe mogelijkheden in de toekomst.
- Netwerken: opbouwen, gebruiken en onderhouden van contacten die van belang zijn voor de ontwikkeling van de loopbaan.

Het tussenjaar is uitermate geschikt om loopbaancompetenties in te zetten en te ontwikkelen. Ervaringen die tijdens het tussenjaar worden opgedaan kunnen jongeren bewust inzetten voor de loopbaanontwikkeling. Dit betekent dat jongeren zoveel mogelijk ervaringen zoeken die kunnen bijdragen aan hun ontwikkeling en dat jongeren hun ervaringen, al dan niet bewust gekozen, gebruiken om te reflecteren op zichzelf. Ouders en begeleiders zijn nodig om dit te realiseren.

### *Het opdoen van ervaringen*

Een tussenjaar kan leiden tot het vergroten van het wereldbeeld en een zelfbeeld van jongeren. Hiervoor is het zinvol om verschillende soorten werkzaamheden te doen die jongeren inhoudelijk interesseren. Dit is ook mogelijk voor jongeren die zich vanwege hun financiële situatie genoodzaakt zien om in een tussenjaar geld te verdienen. Lukt het niet om betaalde werkzaamheden te vinden die helpen bij loopbaanontwikkeling, dan kunnen hiervoor eventueel activiteiten worden ondernomen naast betaald werk.

Een tussenjaar biedt onder andere de volgende mogelijkheden tot activiteiten waarin loopbaancompetenties kunnen worden ontwikkeld:

- (Korte) stages of interviews bij bedrijven of organisaties die de jongere interesseren.
- Deelname aan projecten; bijvoorbeeld in het kader van maatschappelijke diensttijd (MDT). Dit zijn vrijwilligersprojecten in verschillende sectoren die worden gefinancierd door de overheid. Jongeren tussen 14 en 27 jaar kunnen hieraan gratis deelnemen. Hierbij krijgen ze coaching

om hun talenten te ontdekken en ontwikkelen. Bij sommige van deze projecten krijgen deelnemers bovendien een vrijwilligersvergoeding, zie [www.doemeemetmdt.nl](http://www.doemeemetmdt.nl).

- Oriënteren op mogelijke studies; door bijvoorbeeld informatie te zoeken op internet, door bezoeken van open dagen, deelnemen aan (online) proefstuderen en meeloopdagen bij verschillende studies. Jongeren kunnen de eisen, mogelijkheden en ontwikkelingen van de studie en het werk, waar de studie op voorbereidt, in beeld brengen. Tips voor ouders om hun kind te begeleiden bij studiekeuze zijn onder meer te vinden op [www.studiekeuze123.nl](http://www.studiekeuze123.nl) en [www.studiekeuzekind.nl](http://www.studiekeuzekind.nl).
- Reizen en/of in het buitenland werken; ook voor jongeren onder 18 jaar zijn op internet verschillende mogelijkheden te vinden. Met subsidie van de EU (Erasmus+) is het mogelijk om een reis met vrijwilligerswerk van enkele maanden te maken naar lidstaten van de EU en enkele buurlanden. Hiervoor moeten jongeren 18 jaar zijn op het moment van vertrek. De benodigde voorbereidingen kunnen daarvoor worden gestart en duren ongeveer 3 maanden. In Nederland helpen Stichting Internationale Vrijwilligersprojecten en Eastpackers hierbij. De subsidie van de EU zorgt ervoor dat zij dit kunnen aanbieden inclusief een gratis reis, gratis accommodatie, gratis taal cursus, gratis aanvullende zorgverzekering, gratis trainingen, een persoonlijke mentor, zakgeld, vergoeding voor eten/drinken en vergoeding van eventuele visum- en vaccinatiekosten.
- Organiseren van een evenement, starten van een bedrijf of volgen van een cursus waar de jongere naast schoolwerk geen tijd of energie voor had.
- Deelname aan zogenoemde tussenjaarprogramma's, die kunnen helpen bij het versterken van loopbaancompetenties. In deze programma's krijgen groepen jongeren gedurende een aantal maanden één of meer dagen per week professionele begeleiding om zichzelf beter te leren kennen en deze inzichten te koppelen aan mogelijke studies. Deze trajecten variëren in lengte, opzet en kosten. Een overzicht hiervan staat op de website van het Tussenjaar Kenniscentrum.



## Loopbaanontwikkeling tijdens het tussenjaar

Uit de blog 'tussenjaar geen bekende optie' gepubliceerd op de website van het Tussenjaar Kenniscentrum op 6-02-2023 (verscheen eerder op <https://www.doemeemetmdt.nl/ervaringen/>)

Ali Shah (21) begon aan zijn studie, maar besepte na een paar maanden dat deze niet bij hem paste. 'Ik heb het vier maanden volgehouden. Studeren was een grote stap, zo opeens in een andere wereld dan de middelbare school. Ik vond de studie niet leuk en merkte dat het daardoor persoonlijk ook steeds slechter met me ging. Ik ging op een gegeven moment niet meer naar school, voelde me niet lekker en kwam mijn bed niet meer uit.

Toen ik na de kerstvakantie weer naar college ging, was dat de grootste anticlimax in mijn leven. Ik dacht echt: is dit het nou? Is dit écht wat ik wil gaan doen? Toen wist ik eigenlijk het antwoord al, maar ik bleef lang twijfelen over of ik moest stoppen met mijn studie. Want als je stopt, wat doe je dan? Hoe ga je verder een studiekeuze maken? En hoe weet je dan of je volgende keuze wél de goede is?' Na veel twijfels en gesprekken besluit Ali te stoppen en een tussenjaar te nemen. 'Een tussenjaar was niet mijn eerste plan, maar ik ben achteraf heel blij met de keuze.'

### Ouders tegen studiestop en tussenjaar

Ali zocht hulp bij een studieloopbaancoach, een decaan, zijn vrienden en zijn ouders. 'Mijn ouders wilden eigenlijk niet dat ik zou stoppen met mijn studie, want die zijn heel erg van school en het onderwijssysteem. Mijn studieloopbaancoach zei na veel gesprekken dat ik hier niet op mijn plek zat. Uiteindelijk vonden mijn ouders het goed dat ik een tussenjaar zou nemen, maar wel met de voorwaarde dat ik niet thuis ging zitten niksen. Dat heb ik toen mijn opgave gemaakt. Op mijn verjaardag schreef ik me uit bij mijn studie, als cadeau aan mezelf.' Een tussenjaar na de middelbare school was voor Ali geen bekende optie. 'Het kwam niet in me op, maar ook in mijn omgeving werd er überhaupt niet over gesproken. En áls er dan over gesproken werd, ging het over jezelf ontdekken op wereldreis. Dat je ook heel veel kan leren in Nederland en aan de slag kan gaan bij toffe projecten, was in mijn omgeving niet bekend of geaccepteerd', vertelt Ali.

### Zelfsturing in een tussenjaar

In zijn tussenjaar stroomde de agenda van Ali vol, maar dat ging niet vanzelf: 'Ik ben gaan nadenken en opschrijven wat ik allemaal kon en wilde doen. Ik had voor het eerst in mijn leven geen school, en ineens overvloed aan tijd die ik zelf kon invullen. Vroeger zat ik op de IMC Weekendschool, dus ik ben daar naartoe gegaan. Ik hoopte dat zij mij konden helpen met de zoektocht naar een nieuwe studie.' Ali ging daar voor drie dagen per week aan de slag als officemanager en daarnaast begon hij het MDT-project IMCoach. 'Tijdens mijn MDT begeleidde ik de klas op zondag, ik werd voorzitter van de vestigingsraad in Amsterdam Zuidoost en werd captain van de connectie zorg. Ik had een team onder mij, waarmee ik allemaal leuke dingen organiseerde, zoals een evenement voor 300 jongeren. Ik heb het nog nooit zo druk gehad als in mijn tussenjaar, haha!'

'Ik raad een tussenjaar aan iedereen aan, maar wel alleen als je ook echt dingen in dat jaar gaat ondernemen. In je tussenjaar kan je je ontwikkelen. Ik heb echt de tijd van mijn leven gehad en maak ook nog steeds gebruik van de dingen die ik in mijn tussenjaar heb geleerd. Het netwerk, de organisaties die ik heb leren kennen. Ook ben ik nu nog steeds actief in het MDT-jongerenpanel. Daarin was ik nooit terecht gekomen als ik dat tussenjaar niet had genomen en via via steeds meer mensen had leren kennen.'

Daarnaast weet Ali dankzij zijn ervaringen in zijn tussenjaar nu welke opleiding wél bij hem past. 'Door mijn tussenjaar sta ik sterker in mijn schoenen en uit de combinatie van mijn werk en de MDT leerde ik veel. Ik leerde flexibel zijn en merkte dat ik dat ook leuk vond.'



### Zelfsturing voor en tijdens de ervaringen

Het uitvoeren van activiteiten kan leiden tot het vergroten van kansen en keuzemogelijkheden in de loopbaan. Dit gebeurt niet altijd vanzelf. Daar kunnen jongeren bewust op (leren) sturen. Het gaat om het leren verbinden van je eigen interesses met de mogelijkheden die er zijn, dus onderzoek doen en zorgen dat je zoveel mogelijk uit de ervaring zelf haalt.

Het onderzoek voorafgaande aan het tussenjaar is minstens zo belangrijk als bijvoorbeeld het plannen van een vakantie. Als je een vakantie plant, kun je nadenken over wat je wilt zien en doen, waar dat kan, met wie je gaat, hoe je daar komt, wat je moet meenemen en voorbereiden en wie jou kan helpen om de leukste vakantie te organiseren. Je kunt natuurlijk ook onvoorbereid op vakantie gaan en nog steeds een goede vakantie hebben, maar mogelijk heb je dan ook kansen laten liggen in de tijd die je had. Goed om zo ook met jongeren over een tussenjaar na te denken.

Onderzoek doen naar de mogelijkheden in werk (werkexploratie), begint vanuit de interesses en ambities van jongeren. Vragen die begeleiders kunnen stellen zijn bijvoorbeeld:

- Waar ben je nieuwsgierig naar, wat heeft je de afgelopen tijd geïnteresseerd?
- Waar zou je weleens willen kijken? In welke omgeving (werk/land) gebeuren er dingen waar je meer over wilt weten of die je wilt meemaken?
- Wie zou je willen ontmoeten? Wat voor soort mensen vind je interessant?
- Wat voor soort werk lijkt je interessant maar heb je nog geen goed beeld van?
- Wat voor soort werk heb je nog nooit overwogen maar geeft wel veel baankansen?
- Welke werkzaamheden zou je willen zien, uitproberen of oefenen?
- Wat zou je willen leren, of willen laten zien dat al je kunt?

Als jongeren dit lastige vragen vinden, kunnen ze beginnen met filmpjes over beroepen of reisverhalen van jongeren te bekijken, terugdenken aan bijzondere situaties die ze de afgelopen maanden zijn tegengekomen of nadenken over welke onderwerpen ze de afgelopen weken interessant vonden op bijvoorbeeld sociale media.

Dit onderzoeken op zich vergroot het wereldbeeld en zelfinzicht. Uiteindelijk gaat het erom dat de jongere echt stappen zet, nieuwe dingen durft te doen, doorzet als het even tegenzit, contacten opdoet en zijn nieuwsgierigheid blijft volgen tijdens de 'reis'. Eigenschappen die van belang zijn voor succes in de loopbaan. Ook later.

Begeleiding is van belang om belemmeringen weg te nemen, uit te dagen, mogelijkheden na te gaan en te waarderen wat goed gaat. De contacten die jongeren maken tijdens (de voorbereiding van) het tussenjaar kunnen nu en in de toekomst van waarde zijn voor hun loopbaan. Mensen die hun netwerk inzetten tijdens hun loopbaan, hebben meer kansen. Een tussenjaar is geschikt om te leren hoe je dat kunt doen en hoe je deze contacten ook na het tussenjaar kunt behouden.

Interessant in dit verband is dat uit onderzoek (Crawford & Cribb, 2012) blijkt dat jongeren die een tussenjaar nemen, daaraan voorafgaand vaker een externe *locus of control* hebben. Dit betekent dat zij ervaren dat ze zelf geen sturing kunnen geven aan hun leven. Terwijl uit Amerikaans onderzoek (O'Shea, 2014) blijkt dat jongeren na een tussenjaar vaker een interne *locus of control* ervaren en zelfsturend zijn. In dit onderzoek is overigens alleen gekeken naar jongeren die het grootste deel van het tussenjaar vulden met het verrichten van vrijwilligerswerk in een ontwikkelingsland.

### *Reflectie op de ervaringen*

Elke ervaring die een positieve of negatieve emotie oproept (blij, trots, weerstand, teleurstelling etc.) kan worden gebruikt om te reflecteren op motieven en kwaliteiten, zodat een zelfbeeld ontstaat. Gesprekken met ouders, vrienden of begeleiders bij opleiding/werk kunnen bijdragen aan het versterken van deze loopbaancompetenties. Begeleiding helpt om, op basis van de activiteiten die jongeren doen, een beeld te krijgen van soorten werkzaamheden die jongeren leuk of interessant vinden, in wat voor soort omgeving en met welke mensen ze zich thuis voelen, aan welke problemen/vraagstukken in de samenleving ze willen bijdragen en wat hen voldoening geeft (motievenreflectie).

Ook kan begeleiding jongeren helpen om te ontdekken waar ze goed in zijn of kunnen worden (kwaliteitenreflectie). Jongeren leren van positieve feedback. Aandacht voor het ontwikkelen van kwaliteiten versterkt het zelfvertrouwen, waardoor iemand het aandurft om nieuwe dingen te proberen (loopbaansturing). Omdat het brein van jongeren nog niet voldoende is volgroeid, kan er dus nog van alles ontwikkeld worden en kunnen ze ontdekken wat hun kwaliteiten nog meer kunnen zijn dan ze nu al weten.

Dweck (2011) stelt dat het essentieel is dat mensen een positief zelfbeeld ontwikkelen, voor een betere uitgangspositie om complexe keuzes te maken. Eveline Crone onderzoekt hersenontwikkeling bij jongeren en schrijft hierover in haar boek 'Het sociale brein van de puber' (2012): 'De vorming van de identiteit neemt tijdens de adolescentie een extra grote plaats in de hersenen in. Het ontwikkelen van een zelfconcept is een gelaagd proces dat tijd kost en waarbij ruimte moet zijn om te experimenteren. Het is onverstandig om jongeren op een vroege leeftijd vast te pinnen op hun keuzes, want een veranderende identiteit hangt samen met een lange zoektocht naar mogelijkheden.'

### *Reflectie bij (vrijwilligers)werk en reizen*

Begeleiding van jongeren die (vrijwillig) werken is gericht op het ontdekken van onderwerpen, activiteiten, soort mensen en omgevingskenmerken die aansluiten bij de waarden en wensen van een jongere. Het gaat niet om de beslissing om wel of niet dat werk te willen gaan doen (na de studie), maar om meer te ontdekken over zichzelf en hun zelfbeeld te vergroten.



Zoals bij jongeren die werken de reflectie gericht kan zijn op het ontdekken wat voor werkcultuur bij de jongere past, kan de begeleiding bij jongeren die reizen zich richten op de cultuur van het land van de reisbestemming. Ze kunnen leren kijken naar hoe mensen met elkaar omgaan, welke doelen die mensen nastreven en welke gewoonten en regels zij hebben. Het gaat er vooral om dat jongeren een open blik leren ontwikkelen voor andere waarden en normen en zich daartoe leren verhouden. Het helpt hun identiteitsontwikkeling als ze ontdekken wat hun eigen waarden en normen zijn, waar ze in hun leven voor willen gaan en voor willen staan.

### *Het opbouwen van een CV en netwerk*

Tijdens het tussenjaar doen jongeren ervaringen en contacten op. Dat is niet alleen fijn voor het moment zelf maar ook goed voor de toekomst. Begeleiders kunnen jongeren helpen om relevante ervaringen vast te leggen in een Curriculum Vitae (CV). Ze kunnen bewijzen van hun kunnen en motivatie verzamelen door bijvoorbeeld foto's te maken en mensen te vragen om een review over hen te schrijven.

Het is belangrijk om contacten die zinvol zijn voor de toekomst te onderhouden. Begeleiders kunnen met de jongeren nagaan hoe en wanneer ze dit kunnen doen, en wat de jongeren voor hun contacten kunnen doen.

### **Vertrouwen in de jongeren**

Uit de blogpost gepubliceerd op de website van het TussenjaarKenniscentrum op 17-08-2023 (verscheen eerder op <https://www.doemeemetmdt.nl/ervaringen/>)

Fouzia, de moeder van Ali vertelt: 'Volgens mij is het belangrijk om een tussenjaar te nemen. Vroeger, toen ik nog niet wist wat een tussenjaar betekende, dacht ik vooral: nee, school en studeren is belangrijk! Nu ben ik daarin veranderd. Het is ook belangrijk om meer over de maatschappij te leren en jezelf te ontwikkelen. Ik heb gezien wat het met Ali heeft gedaan: als hij nu iets onderneemt, is hij zelfverzekerd. Hij leert elke dag weer iets bij.'

Eerst vond Fouzia het geen goed idee dat haar zoon Ali een tussenjaar zou nemen. Omdat ze hier niets van wist en studeren belangrijk vindt.

Fouzia en haar man waren bezorgd toen ze hoorden dat Ali wilde stoppen met zijn studie. 'We zagen dat hij zijn studie niet zo leuk vond. Toen hij vertelde dat hij wilde stoppen, waren we bezorgd. Eerlijk gezegd was ik ook een beetje verdrietig. Ik was vooral gefocust op leren, leren, leren, en was bang dat hij misschien niet meer wilde studeren of niets zou vinden wat hij leuk vond. Ook was ik bang dat hij alleen maar zou gaan bankhangen als hij zou stoppen. Er kwamen veel dingen op in mijn hoofd, maar Ali heeft al die gedachten veranderd.'

Als we vragen of Fouzia deze gedachten ook bij andere ouders herkent, vertelt ze: 'Ja, ik werkte jaren als vrijwilliger bij de huiswerkbegeleiding, als coördinator van verschillende bijles-locaties. Ik ben ook moeder, dus ik herken het als ouders denken dat hun kind alleen goed terecht komt door te leren. Ik weet alleen ook dat dat niet waar is. Een kind moet ook iets anders doen en zichzelf en de maatschappij leren kennen.'

Fouzia zag in dat vertrouwen op haar zoon de beste keuze was. 'Uiteindelijk besloten mijn man en ik om Ali te laten doen wat hij graag wilde. We moesten naar hem luisteren en hem geloven. Vertrouwen hebben is moeilijk, maar het was wel de juiste beslissing. Natuurlijk vond ik het als moeder niet leuk dat hij ging stoppen met zijn studie, maar ik vond het belangrijker dat hij deed wat hij leuk vond.'

# TOT SLOT: HET BELANG VAN DE ROL VAN OUDERS EN ONDERWIJSPROFESSIONALS

---

Garanties voor een succesvolle (studie)loopbaan, met of zonder tussenjaar, zijn niet te geven. Een goede invulling van een tussenjaar kan bijdragen aan het vergroten van kansen in de loopbaan. Omdat informatie over mogelijkheden en kansen van een tussenjaar niet alle jongeren bereikt, kan kansenongelijkheid ontstaan. Om een goede keuze te kunnen maken tussen doorstuderen of een tussenjaar, is het nodig dat jongeren en ouders door onderwijsprofessionals worden geïnformeerd over mogelijkheden, kansen en risico's van zo'n jaar.

Het effect van een tussenjaar op (studie)loopbaansucces, hangt af van de kwaliteit van dat jaar. Ouders en onderwijsprofessionals kunnen hierbij een belangrijke rol spelen. De hersenen van jongeren zijn nog niet volledig ontwikkeld. Mogelijk nemen zij onnodige risico's, onderschatten of overschatten zij hun eigen mogelijkheden en weten zij niet hoe ze een tussenjaar zinvol kunnen invullen. Begeleiding is nodig om mogelijkheden te creëren, grenzen te bewaken, veiligheid en vertrouwen te bieden, maar ook uit te dagen om het beste te maken van een tussenjaar.

Vooraf kunnen begeleiders jongeren helpen:

- door samen met hen verwachtingen, doelen, kosten, risico's en mogelijke baten van het tussenjaar te onderzoeken;
- om het tussenjaar goed voor te bereiden;
- door hen in contact te brengen met informatie en mensen die hen kunnen helpen in de voorbereiding.

Tijdens het tussenjaar kunnen begeleiders jongeren helpen:

- om ervaringen en contact op te doen, die helpen hun wereldbeeld te vergroten;
- door hen te stimuleren tot zelfsturing in de ontwikkeling van eigenschappen;
- te reflecteren op ervaringen; om zelfvertrouwen en zelfbeeld te vergroten en zicht te krijgen op de eigen motivatie en keuzes die hierbij passen, zoals een studiekeuze.

Na het tussenjaar kunnen begeleiders jongeren helpen:

- om een CV samen te stellen van ervaringen en contacten die zijn opgebouwd, en eigenschappen en vaardigheden die zijn ontwikkeld;
- hen helpen in de voorbereiding van een volgende stap in hun loopbaan.

Tenslotte een uitspraak van Fouzia richting andere ouders, die van belang is voor alle begeleiders: 'Ieder kind is anders. We moeten vertrouwen op onze kinderen en naar ze luisteren. Ook als je niet luistert, doen ze uiteindelijk wat ze zelf willen. Het is beter dat je ze een goede omgeving biedt, met ze praat en samen kijkt naar wat ze graag willen doen'.

## Het verhaal van Marinka: hoe zij kwam tot het onderzoeken van loopbaancompetenties

Al toen ik op de basisschool zat, vroeg ik me af wat de bedoeling was van het leven. Ik zag dat het geluk niet voor iedereen leek weggelegd. In mijn werk als verpleegkundige, docent en ontwikkelingswerker interesseerde ik me ervoor hoe mensen hun leven dragelijker, betekenisvoller en zinvoller maakten.

Door de mogelijkheid om een zelfhulpboek te schrijven, kon ik me verdiepen in de vraag wat mensen kunnen doen om invloed te hebben op hun loopbaan om gelukkiger in het leven te zijn. Ik besepte heel goed dat de invloed op het leven beperkt is en dat de kansen die je krijgt afhangen van hoe en waar je geboren bent. Toch blijven veel mensen ongelukkig in een situatie terwijl ze wel stappen zouden kunnen zetten, maar zijn ze onzeker, vermijdend of onvoldoende vaardig om daar verandering in aan te brengen. Ik schreef het boek op basis van literatuur en adviezen van anderen en onderzocht tijdens mijn promotieonderzoek aan de Universiteit Twente in hoeverre de geformuleerde loopbaancompetenties relevant zijn voor loopbaansucces. Deze loopbaancompetenties heb ik later met een collega onderzocht in het onderwijs. Sinds 2016 zijn de loopbaancompetenties opgenomen in de kwalificatie-eisen van het mbo, in de exameneisen van het vmbo en maken ze in het vo, mbo en hbo veelal onderdeel uit van het onderwijs.

Het opdoen van ervaringen en begeleiding blijkt essentieel voor het ontwikkelen van loopbaancompetenties. Door mijn onderzoek naar loopbaancompetenties en werk als trainer van begeleiders, hoop ik mijn bijdrage te kunnen leveren aan het vergroten van kansen(gelijkheid) van jongeren.

## BRONNEN

---

- Bocciardi, F., Caputo, A., Fregonese, C., Langher, V., & Sartori, R. (2017). Career adaptability as a strategic competence for career development: An exploratory study of its key predictors. *European Journal of Training and Development, 41*(1), 67-82.
- Boer, M., Van Dorsselaer, S., De Looze, M., De Roos, S., Brons, H., Van den Eijnden, R., Monshouwer, K., Huijink, W., ter Bogt, T., Vollebergh, W. & Stevens, G. (2022). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-rapport*. Onderzoek door Universiteit Utrecht, het Trimbos-instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Crawford, C. & Cribb, J. (2012). *Gap-year takers: Uptake, trends, and long term outcomes*. Department of Education, UK Research Report (DFE-RR252).
- Crone, e. (2012). *Het sociale brein van de puber*, Uitgeverij Bert Bakker.
- DePena Hoe, N. (2014). *Not All Types Of Delay Are Equal: Postsecondary Delay In The U.S. and Taking A Gap Year*. Publicly Accessible Penn Dissertations.
- Dopmeijer, J., Scheeren, L., Van Baar, J. & Bremer, B. (2023). *Harder, Better, Faster, Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Trimbos Instituut, ECIO en RIVM.
- Dweck, C. (2011). *Mindset, de weg naar succesvol leren*. Amsterdam: SPW.
- Inspectie van het Onderwijs, Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2020). *In- en doorstroommonitor hoger onderwijs 2009-2018*.
- Jinek, E. (2021). *Droom groot*. Uitgeverij Unieboek.
- Kleef, S. (2015). *Het Tussenjaar nuttig of geldverspilling*. Artikel op website NOS.nl (16-6-2015).
- Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G., Van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M. & Lammers, J. (2020). *Geluk onder druk. Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland*. Trimbos-instituut, Stichting Alexander en de Universiteit Utrecht, in opdracht van Unicef.
- Korpershoek, H. Deunk, I. (2021). *Studentenwelzijn in het hoger onderwijs*. Rijksuniversiteit Groningen.
- Kuijpers, M. (2019). Loopbaanleren voor toekomstbestendig onderwijs. Studiekeuze als momentopname. *Loopbaanvisie (1)*, 6-11.
- Kuijpers, M. (2016). Innovation in education in the Netherlands: from diploma to career perspective. In M. Blaak, C. Tukundane, J. van der Linden & F. Elsdijk. *Exploring new pathways for craftsmanships in a globalised world* (pp 69-82). Groningen: Globalisation Studies Groningen (GSG), University of Groningen.
- Kuijpers, M. & Van Dinteren, R. (2016). Loopbaankeuzes en de invloed van het brein. *Loopbaanvisie, 10*, 70-75.
- 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.
- Meens, E. & Dijkstra, A. (2021) *Studentsucces, verdiepingsdocument bij verkenningsrapport 'HEO met regie naar verantwoordelijkheid'*. Vereniging Hogescholen.
- O'Shea, J. (2014). *Gap year: How delaying college changes people in ways the world needs*. The Johns Hopkins University Press.
- Peters, M. & Verhoef, M. (2021). *Huilend heb ik me aangemeld. Een onderzoek naar studiekeuzeprocessen in het hoger onderwijs*. HAN University of Applied Sciences.
- ResearchNed (2016). *Gap year, buitenlandse contacten en belangstelling voor buitenlandverblijf bij startende ho-studenten. Analyses van de Startmonitor 2008 t/m 2015*.
- ResearchNed (2020). *Monitor beleidsmaatregelen hoger onderwijs 2019-2020*.
- ResearchNed (2022). *Monitor beleidsmaatregelen hoger onderwijs 2021-2022*.
- Verbree, A-R., Hornstra, L., Maas, L. & Wijngaards-de Meij, L. (2023). Conscientiousness as a Predictor of the Gender Gap in Academic Achievement. *Research in Higher Education, 64*, 451–472. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09716-5>
- Vogels, D. (2021) *Studiesucces en tussenjaar: kansen en gevaar*. Tussenjaar Kenniscentrum.

