

## Slim studeren

27 juni 2009 | Rubriek

**Dikke boeken, stapels aantekeningen, uitpuilende dossiers. Als medisch student moet je jezelf door enorme papiermassa's worstelen. En de boel nog onthouden ook. Het goede nieuws: met de juiste technieken leer je makkelijker, sneller én efficiënter.**

Het is de nachtmerrie van elke geneeskundestudent, maar vroeg of laat krijgt iedereen er mee te maken: het boek *Pathologic Basis of Disease* van Robbins en Cotran. Een honderden pagina's tellende pil boordevol feiten, tabellen en omschrijvingen van ziekteprocessen. Zo op het eerste gezicht vooral geschikt als naslagwerk om informatie in op te zoeken, maar helaas is het ook de bedoeling dat je hele delen van het boek uit je hoofd leert. Ofwel: wekenlang eenzaam en alleen ploeteren, zwoegen en blokken achter je bureau.

Kan dat niet anders, sneller en vooral gemakkelijker? Jazeker. Als je weet dat *Pathologic Basis of Disease* – of een ander veelgevreesd boek als het *Textbook of Medical Physiology* – binnenkort op de leerlijst komt te staan, doe je er allereerst goed aan een flinke voorraad puzzelboekjes in te slaan. Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken wijzen uit dat puzzelen uitermate goed helpt om je hersenen in topconditie te brengen. Combineer je de dagelijkse sudoku met een verfrissend rondje beweging, dan zal het leren zelfs nóg beter gaan. Onderzoekers van de Universiteit van Calgary ontdekten namelijk onlangs dat fysieke inspanning de bloedsdoorloop naar de hersenen aanzienlijk verbetert en daarmee ook je mentale vaardigheden.

Is de conditie van de grijze massa in je bovenkamer zo goed als optimaal, dan is de hoogste tijd een overzicht van al je studieactiviteiten te maken. Wat heb je allemaal te doen? Hoeveel tijd zal dat in beslag nemen? Welke zaken hebben prioriteit? “Bij een goed timemanagement hoort ook dat je selectief bent en de hoofdzaken van de bijzaken onderscheidt,” zegt prof. dr. P. Robert-Jan Simons, onderwijspsycholoog en hoogleraar aan de Universiteit van Utrecht. “Ga op zoek naar de dingen die écht belangrijk zijn en besef dat een boek ‘even goed doorlezen’ niet voldoende is: nadat je hebt geselecteerd, zul je de informatie ook nog moeten gaan verwerken.”

Hoe actiever en strategischer je dat doet, hoe beter en sneller de informatie zal beklippen. Simons: “Stel jezelf steeds vragen aan de hand van de titel en de inhoudsopgave en probeer langzamerhand een antwoord op die vragen te vinden. Ga dieper op de stof in, bedenk voorbeelden, leg verbanden.” Een goed hulpmiddel hierbij is mindmapping: een manier om kennis, informatie en gedachten overzichtelijk weer te geven met behulp van trefwoorden, lijnen, kleuren en afbeeldingen. Doordat je hierbij zowel je rationaal-analytische linkerhersen helft als je visuele en creatieve rechterhersen helft gebruikt, kun je de informatie veel beter achterhalen, opslaan en herinneren.

Mag het leren wat jou betreft nóg iets sneller, dan loont het de moeite je te verdiepen in SmartReading: een manier van lezen waarbij de tekst niet woord voor woord wordt gelezen, maar ‘gescand’, zoals je ook in een oogopslag een foto kunt bekijken. Een boek als *Pathologic Basis of Disease* in een paar uur lezen, lijkt misschien een utopie. Maar als je de techniek van SmartReading eenmaal onder de knie hebt, dan kan het écht. Boek je daarnaast in je – vanzelfsprekend keurig bijgehouden – tijdschema elke week een paar uur in voor het maken van puzzels, een rondje hardlopen en een dosis mindmapping, dan kan het niet anders of je jast zelfs de dikste medische pil er in de toekomst binnen no-time doorheen.

**‘Herhaling blijkt voor mij goed te werken’**

**Esmée Smits, tweedejaars student geneeskunde:** “Ik zit zo’n vijftien tot twintig uur per week te blokken boven mijn studieboeken. Per week maak ik een schema van wat ik die week wil leren en als ik een medisch boek lees, dan maak ik daar bijna altijd een samenvatting van. Vaak haal ik ook nog een uitsluiting bij netwerkorganisatie JoHo, want herhaling blijkt voor mij goed te werken. Verder studeer ik altijd overdag, gewoon meteen om 9 uur ’s ochtends hup, de bieb in. ’s Avonds moet je mij echt niet laten leren, want dan is mijn hoofd voortdurend bij andere, leukere dingen en blijft er toch niets hangen.”

**Handige websites**

[www.slimstuderen.nl](http://www.slimstuderen.nl)

[www.smartreading.nl](http://www.smartreading.nl)

[www.mindmappen.nl](http://www.mindmappen.nl)

[www.studieinfo.nl](http://www.studieinfo.nl)