

# Je scriptie de baas

*Hoe je stressvrij je scriptie schrijft*

*Kinge Siljee*

Amsterdam University Press

Ontwerp omslag: Mokerontwerp, Amsterdam  
Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 6372 872 0  
e-ISBN 978 90 4855 088 3  
NUR 770

© K. Siljee / Amsterdam University Press B.V., Amsterdam 2019

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

## Voorwoord

Het boek dat je in je handen hebt, had eigenlijk de volgende titel moeten hebben: *Het volledige scriptieboek voor mensen die niet houden van scripties schrijven, met niet te veel woorden maar wel heel veel overzichtelijke schema's*.

Het grootste probleem van alle scriptieboeken is namelijk dat ze geschreven zijn door mensen die van schrijven houden. Ze kunnen niet genoeg krijgen van lange zinnen vol fraaie woorden die precies uitdrukken hoe die ene nuance nét even beter is dan de andere. De hoofdstukken bestaan uit lange lappen tekst vol met woorden als *bronnentriangulatie*, *validiteit*, *operationalisatie* en *verantwoording*.

Het probleem is alleen dat mensen die scriptieboeken nodig hebben, juist niet gebaat zijn bij dát soort boeken. Dat is logisch: je hebt weinig tijd, je moet al zo veel lezen – moet je echt nog een heel boek gaan lezen voor je één letter op papier gaat zetten? Waarschijnlijk sta jij ook te twifelen met dit boek in je hand. Dat is terecht: de meeste mensen raken al in de war van hun eigen scriptiereglement, en al helemaal als het vol staat met eindeloze opsommingen waaraan elk onderdeel moet voldoen.

Ik ben al vijftien jaar fulltime scriptie- en studiebegeleider. Ik zie mensen dagelijks hun weg kwijtraken in hun eigen tekst, vertwijfeld naar commentaren van hun docent kijken, en rondklikken in een bestandsmap vol artikelen die misschien wel, misschien toch niet relevant zijn. Niemand van die studenten was ooit gebaat bij een boek dat begint met de epistemologie volgens Plato en Aristoteles en eindigde bij de reflectie op de toekomst van de scriptie in het Nederlandse hoger onderwijs. Sterker, dat soort boeken maakte de verwarring alleen maar groter.

Daarom is dit boek een poging om het schrijfproces op een andere manier uit te leggen. Ik neem je stap voor stap mee door jouw eigen scriptie. Ik leid je om de meest voorkomende valkuilen heen en ik geef je de technieken en tips die mijn studenten uit hun diepste crises haalden. Daarbij help ik je met wat er inhoudelijk van je verwacht wordt, maar ik help je ook bij je motivatie. Het maakt daarbij niet uit of je een hbo-opleiding hotelmanagement doet of een onderzoeksmaster privaatrecht. Of je nou statistiek gebruikt, interviews afneemt of teksten van Shakespeare analyseert: het proces is voor iedereen hetzelfde.

Ik ben net zo'n breedspakige bellettrist als elke andere persoon die een boek heeft geschreven over hoe je scripties moet schrijven. Ik bedoel maar: wie noemt zichzelf nou een *breedspakige bellettrist*? Wie wil haar boek nou *Het volledige scriptieboek voor mensen die niet houden van scripties schrijven, met niet te veel woorden maar wel heel veel overzichtelijke schema's* noemen? Dat ik van andermans scriptie mijn beroep heb gemaakt, zegt je – denk ik – genoeg.

Mijn enige voordeel is dat ik jaar in, jaar uit heb gezien hoe begrippen onnodig moeilijk worden gemaakt, en hoe de volgorde van het scriptiereglement studenten meestal verwart, en hoe het vaak lijkt of je scriptiebegeleider een andere taal spreekt als hij of zij commentaar levert. Ik heb studenten van alle studies geholpen in het hele proces van het nadenken over een onderwerp tot het zetten van de laatste punt achter de laatste zin in de bijlage. Let wel: al die studenten deden hun eigen onderzoek en schreven hun scriptie zelf. Dat kun jij ook, als je maar weet welke stappen je moet zetten, en in welke volgorde. Dit vind je allemaal terug in dit boek.

En als je dit boek uit hebt, weet jij ook wat *bronnentriangulatie*, *validiteit*, *operationalisatie* en *verantwoording* betekenen!

# Inhoud

## Deel I Voor je begint

<b>1</b>	<b>Hoe je scriptieproof leeft</b>	13
	Valkuilen: je motivatie en je tijd	14
	Gevaren en problemen	29
<b>2</b>	<b>Wat je opleiding en je scriptiebegeleider van jou verwachten</b>	39
	Je opleiding, je opdrachtgever en jij: wat wordt er van je verwacht?	39
	Gevaren en problemen	49

## Deel II Een waterdicht plan

<b>3</b>	<b>Hoe je een onderwerp kiest</b>	61
	Welke onderwerpen passend zijn	61
	Welk doel je scriptie heeft	62
	Wetenschappelijk scriptieonderwerp	63
	Scriptieonderwerp voor een opdrachtgever	66
	Maatschappelijk onderwerp	68
<b>4</b>	<b>Hoe je de juiste hoofd- en deelvragen formuleert</b>	71
	Hoofdvraag	71
	De vijf stappen van de hoofdvraag	71
<b>5</b>	<b>Hoe je schrijft</b>	89
	Beter leren schrijven	90
	Hoe schrijf je een hoofdstructuur?	92
	Hoe schrijf je een substructuur?	94
	Hoe schrijf je een gedetailleerde structuur?	98

<b>6</b>	<b>Hoe je je voorstel/plan maakt</b>	115
	Voorbeeld van een onderzoeksvoorstel/plan	116
	Checklist voor een ijzersterk plan	117

### Deel III Onderzoeken en schrijven

<b>7</b>	<b>Theoretisch kader</b>	121
	Literatuur zoeken en selecteren	122
	Lezen en verwerken van bronnen	130
	Schrijf je theoretisch kader	136
<b>8</b>	<b>Methode</b>	145
	Welke methode is de beste?	145
	Hoe je je methode kiest	147
	Kwalitatief of kwantitatief?	148
	Bestaande gegevens gebruiken, of zelf verzamelen?	150
	Kwalitatief onderzoek	151
	Kwantitatief onderzoek	159
	Gemengde methodes	175
<b>9</b>	<b>Resultaten en analyse</b>	179
	Kwalitatief onderzoek	180
	Kwantitatief onderzoek	186
<b>10</b>	<b>Conclusie en discussie</b>	201
	Algemene conclusie	203
	Discussie	205
	Aanbevelingen	207
<b>11</b>	<b>De definitieve inleiding</b>	209

## Deel IV De laatste loodjes

<b>12 Definitieve checklist</b>	215
<b>13 Hoe je je scriptie nakijkt en feedback verwerkt</b>	217
Het gewicht van de laatste loodjes – de oorzaken	217
Hoe je de laatste loodjes lichter maakt	218
Feedback van je begeleider verwerken	219
<b>14 Hoe je je scriptie verdedigt</b>	221
<b>Bijlage: verklarende woordenlijst</b>	225





# **DEEL I**

## **VOOR JE BEGINT**

✓ Maak je leven scriptieproof

✓ Zoek uit wat je opleiding/opdrachtgever van je wil

# 1 Hoe je scriptieproof leeft

*Dit hoofdstuk mag je overslaan als:*

- ✓ *je met ijzere discipline iedere dag keurig acht uur besteedt aan je scriptie en daarbij regelmatig eet en drinkt,*
- ✓ *je de fitheid zelve bent en keurig je sociale contacten onderhoudt,*
- ✓ *je sport en hulp krijgt van je omgeving, én*
- ✓ *je nergens gestrest over bent.<sup>1</sup>*

Gefeliciteerd! Je bent al zo ver in je studie dat je toe bent aan je scriptie. Je hebt (bijna) al je tentamens gehaald, al je toetsen gemaakt, al je papers ingeleverd. Tijd om iets te creëren wat helemaal van jou alleen is, je meesterproef, het sluitstuk van je studie!

Helaas: de kans is groot dat je niet zo enthousiast bent over de tijd die gaat komen, waarin je je moet richten op het schrijven van je scriptie. Misschien zie je op tegen de berg werk die je moet verzetten. Of ben je bang dat je het niet kunt. Wellicht twijfel je over alles, en stel je het kiezen van je onderwerp daarom uit. Er zijn honderd redenen om niet naar deze periode uit te kijken.

Daarin sta je niet alleen. Vraag eens om je heen, aan mensen die hun scriptie hebben geschreven. Vonden ze het leuk? Vonden ze het gemakkelijk? Hadden ze het op tijd af? Leverden ze iets in waar ze blij mee waren? De kans dat iemand daar dan enthousiast over vertelt (en niet liegt of opschept) is heel klein. Het besef dat iedereen dit moeilijk vindt, helpt je wellicht. Maar wat je nog meer gaat helpen, is het volledig scriptieproof maken van je leven.

Boeken, websites en handleidingen helpen je daarbij vaak van de regen in de drup, met ingewikkeld jargon en een hele bak vol met informatie waarvan de helft niet op jou van toepassing is. Het kan een enorme toestand worden, een wirwar aan half beantwoorde vragen, twijfels, teksten die je moet weggooien en almaar toenemende tegenzin. Toch zijn er maar een paar stappen die je moet zetten om je scriptie tot een goed einde te brengen. Dit boek zal jou helpen grip te krijgen op je scriptie door die stappen te beschrijven. Maar eerst is het belangrijk om het te hebben over wat je níét moet doen.

<sup>1</sup> Als je aan dit signalement voldoet, bel me dan; ik wil zo'n exemplaar wel eens in het echt ontmoeten.

Waarom zou je mij daarin moeten geloven? Nou: ik werk al vijftien jaar als scriptiebegeleider. Duizenden studenten heb ik geholpen. Ik heb ook studenten (bijna) zien falen, omdat ze verkeerde keuzes maakten, bepaalde adviezen in de wind sloegen, en niet durfden te kiezen voor hun scriptie (en dus voor zichzelf). Ik weet precies hoe je jezelf moet saboteren. Als je dus wél wilt afstuderen, moet je de volgende valkuilen vermijden:

Valkuil 1. Je tijd vergooien

Valkuil 2. Je leven pauzeren

Valkuil 3. Geen hulp durven vragen

## Valkuilen: je motivatie en je tijd

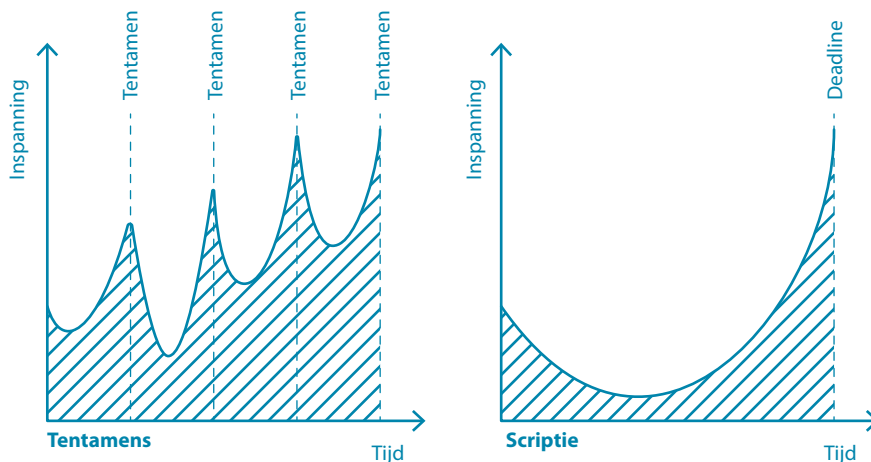
### Valkuil 1. Je tijd vergooien

Doe het volgende: kijk in het recente verleden, toen je nog vakken volgde en tentamens maakte. Hoe zag je weekschema er ongeveer uit? Was het regelmatig, of was elke week weer een verrassing voor je? Hoeveel tijd stopte je in je studie? Hoeveel tijd in andere dingen, zoals werken, sporten, een verenigingsleven, stappen, gamen, lezen, en series *bingen*?

Wist je dat je voor je studie eigenlijk veertig uur per week had moeten reserveren, als norm? Dat is een kantoorbaan, van maandag tot vrijdag, van negen tot zes, met een uur pauze ertussen. Was jij iemand die iedere ochtend om negen uur klaarzat om te studeren, ook als je een kater had, verliefd was, verdrietig was? En werkte je keurig tot je lunchpauze om één uur? En dan weer door van twee tot zes? Nee?

Geef niks: dat doet bijna niemand. De meeste studenten studeren het hardst in de tentamenperiode. Dan besteden ze soms tot wel tachtig uur per week aan hun studie. In die week zetten ze sporten, uitgaan, koken, zelfs voldoende slapen en gezond eten, aan de kant. Dit in tegenstelling tot de eerste week van het blok, als je net je introductiecollege hebt gehad waarin de docent vertelt hoe het boek heet en waarom Plato en Aristoteles via de Middeleeuwen en de Renaissance de grondleggers waren van de hedendaagse et cetera, et cetera. Studenten steken dan maar zo veel tijd in hun studie als ze colleges, lessen en bijeenkomsten hebben.

Toch halen de meeste studenten op deze manier hun studie wel, soms met vallen en opstaan. Dat komt omdat al die tentamens, tussentoetsen, papers, enzovoorts, tussendeadlines zijn. Tussendeadlines zorgen ervoor dat elk project beter is in te plannen, te overzien, vol te houden en af te maken. Elke week naar een werkcollege om een opdracht te bespreken, of twee keer per week een les waarin een deelonderwerp wordt besproken: het geeft je rust en inzicht in de stappen die je



Figuur 1. Toename van je inspanning naarmate tentamens en deadlines naderen

nodig hebt om je tentamens en toetsen te halen. De scriptie is heel anders: het is een groot project waarvan je de route naar het einde niet goed kunt inschatten.

In de afgelopen jaren heb ik duizenden mensen geholpen hun studiedoelen te halen. Die mensen zaten vaak vast met inhoudelijke issues, maar ook met hun tijdmanagement en motivatie. Zeker driekwart van de studenten die mijn hulp inriepen deden dat omdat ze vastzaten met hun scriptie. Moet je je voorstellen: ook zij hebben (zo goed als) hun hele studie afgerond. Ze hebben op zijn minst precies voldoende kennis en vaardigheid om alle vakken gehaald te hebben, dus ze zijn slim en vlijtig genoeg voor hun studie.

Toch zijn er hele drommen mensen die stoppen met hun studie, terwijl ze alleen hun scriptie nog maar hoeven te schrijven. Dat is zoiets als een marathon lopen en dan in het zicht van de finish stoppen en langs de kant gaan zitten! Dat is ontzettend frustrerend en pijnlijk, maar kennelijk zagen deze studenten geen andere oplossing meer dan stranden in het zicht van de haven.

Kortom: bijna iedereen is slecht in het plannen van een scriptie. Dit heeft te maken met hoe mensen in elkaar steken, en hoe motivatie werkt. Mensen zijn nu eenmaal heel erg slecht in het volbrengen van grote projecten met vage omschrijvingen en verre deadlines. Zelfs een door de meest ervaren planner tot op het kleinste detail gepland project is lastig op tijd af te krijgen, als het maar groot en vaag genoeg is. Kijk naar programma's die gaan over Nederlanders die een Bed & Breakfast in het buitenland willen openen: ze krijgen het nooit op tijd af. Maar kijk ook naar jarenlange projecten van grote organisaties, zoals het aanleggen van een nieuw spoor of het bouwen van een immens sationscomplex. Duizenden betrokkenen en slimme software kunnen niet voorkomen dat het project uitloopt.

Hoe dat werkt zie je in figuur 1. De meeste mensen komen pas in beweging wanneer er iets van ze wordt verwacht. Bijna niemand is immuun voor studieontwijkend gedrag, en bij scripties kan dat nog veel extremere vormen aannemen: als project is het groot, complex, vaag, en je hebt het nog nooit gedaan (of niet op deze schaal). Daarnaast is ook onduidelijk wat je wanneer en in welke volgorde moet doen. Dat komt omdat de meeste begeleiders zeggen: "Laat het maar zien als je wat af hebt." Of: "Tussen je plan van aanpak en je uiteindelijke scriptie moet je het zelf uitzoeken. Ik hoor het wel als je me nodig hebt." Op zo'n manier kun je lelijk door je deadline heen schieten: in beweging komen gaat zo traag als dikke koude stroop, en aan het einde van de rit vervloek je jezelf dat je niet eerder was begonnen, al was het maar twee weken.

Een scriptie schrijven is een serieuze klus die een substantiële hoeveelheid tijd kost. De kans dat de manier waarop je tot nu toe je tijd indeelde nog in je voordeel werkt, is heel klein. Daarnaast ben je wellicht al bezig met je carrière of je vervolgopleiding: sollicitaties, aanvragen, enzovoorts. Misschien ben je zelfs gevraagd om aan het werk te gaan bij de organisatie waar je stage liep. Een hele eer, maar let op: er zijn heel slimme, vlijtige mensen om minder zonder papertje van de hogeschool of universiteit gegaan!

Wat je kan helpen is van tevoren nadenken over hoe je week eruit gaat zien. Dat doe je als volgt. Vul het volgende schema in:

<b>Wat ik moet doen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Wat ik zou moeten doen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Wat ik wil doen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

**Wat ik moet doen:** Hier noteer je alle dingen die je nodig hebt om te overleven en blijvende schade of spijt te voorkomen.

Een dak boven je hoofd, dus de huur kunnen betalen, dus een bijbaantje houden is een **goed** voorbeeld van iets wat je moet doen.

“Mijn zus opzoeken na de bevalling van haar eerste kind” is een **goed** voorbeeld van iets wat je moet doen.

“Mijn baas niet omhoog laten zitten in het drukke seizoen, dus dit bijbaantje houden” is een **slecht** voorbeeld van iets wat je moet doen.

“Mijn kennis helpen met het verwijderen van een irritant virus” is een **slecht** voorbeeld van iets wat je moet doen.

**Wat ik zou moeten doen:** Hier noteer je dingen waarvan je vindt dat je ze zou moeten doen, maar die niet van levensbelang zijn om de komende maanden door te komen en die je na afloop ook geen hevige spijt bezorgen als je ze op de lange baan hebt geschoven.

“Mijn rommelkast uitruimen” is een **goed** voorbeeld van iets wat je zou moeten doen.

“Mijn outfit voor mijn afstudeerfeest uitzoeken” is een **slecht** voorbeeld van wat je zou moeten doen.

**Wat ik wil doen:** Hier noteer je de dingen die je leuk vindt om te doen: activiteiten die aanvoelen als een beloning na hard werken.

“Naar het strand met mijn hond omdat ik het heerlijk vind om uit te waaien” is een **goed** voorbeeld van wat je wilt doen.

“Een moeilijke sport oppakken (terwijl ik niet van sporten houd)” is een **slecht** voorbeeld van wat je wilt doen.

Twijfel over of een taak *moet* of *zou moeten*? Hier is een checklist:

Er staan levens op het spel als ik het niet doe.	Er gebeuren geen grote rampen als ik het niet doe.
Als ik het niet doe, gaat er iets stuk dat ik niet kan repareren.	Als ik het niet doe, kan ik het later altijd nog doen.
Als ik het wel doe, voorkomt het bij mij veel zorgen en stress.	Als ik het wel doe, help ik daarmee een ander een klein beetje.
Als ik het niet doe, heb ik daar ernstige nadelige gevolgen van.	Als ik het niet doe, ben ik bang dat ik een ander ergernis bezorg.
Passen deze uitspraken het best bij je taak? Dan <b>moet</b> deze taak!	Passen deze uitspraken het best bij je taak? Dan <b>zou</b> deze taak <b>moeten</b> .

Voorbeeld van een ingevuld schema:

<p><b>Wat ik moet doen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scriptie schrijven</li> <li>• Wekelijks naar de fysiotherapeut voor mijn blessure</li> <li>• Eén dag per week werken voor mijn huur</li> <li>• Mijn zieke grootmoeder iedere zondag opzoeken</li> </ul>
<p><b>Wat ik zou moeten doen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mijn rijbewijs halen</li> <li>• Ja zeggen tegen een leuke baan</li> <li>• Meedoen aan een auditie voor een bijrol</li> </ul>
<p><b>Wat ik wil doen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solliciteren naar een betere functie</li> <li>• Mijn conditie verbeteren voor mijn teamsport</li> <li>• Een nieuwe woonruimte zoeken omdat ik mijn oude zat ben</li> </ul>

Het schrijven van je scriptie zou altijd bovenaan moeten staan op de lijst van dingen die je moet doen. Er kunnen natuurlijk redenen zijn die maken dat dat even niet zo is. Bij ziekte, overlijden van naasten, heftige gebeurtenissen in je leven verschuift je scriptie al snel naar de tweede plek. Ook minder heftige gebeurtenissen, zoals de kans die je maar één keer krijgt op een echte droombaan of plaatsing voor de Olympische Spelen, kunnen de scriptie tijdelijk naar het tweede plan verschuiven.

In dat geval zou het verstandig zijn om het schrijven van je scriptie op een later moment in te plannen. Dat maak je wel concreet: in maand *x*, op dag *y*, begin je aan je scriptie. Bespreek het ook altijd van tevoren met je opleiding. In bijna alle gevallen als de hierboven genoemde krijg je uitstel van je scriptiedeadline. Opleidingen en scriptiebegeleiders willen ook graag weten dat je van goede wil bent, maar het leven even tegenzit.

Staat niks je in de weg behalve je eigen frisse tegenzin? Is dit vooral een kwestie van je prioriteiten verleggen? Vergooi je tijd niet, maar plan je scriptie als een serieuze taak in. Alle andere taken zijn daar dan aan ondergeschikt, met één uitzondering: je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Je plant dus genoeg slaap in, minstens acht uur. Bij voorkeur plan je dat zo regelmatig mogelijk in, ook in het weekend. En ook eten doe je het liefst zo regelmatig mogelijk.



Je planning kun je zo invullen:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend: 9:00-13:00							
Middag: 13:00-18:00							
Avond: 18:00-22:00							

07:00	
08:00	
09:00	
13:00	
14:00	
18:00	
19:00	
23:00	

De tijden zijn trouwens voorbeelden, afgestemd op het meest gestandaardiseerde schema van volwassen mensen. Als je een vroege vogel of juist een nachtuil bent, plan dan vooral zoals je zelf wilt.

Een paar voorbeelden. **Samira** heeft fulltime gelegenheid om aan haar scriptie te werken en wil serieus aan de slag. Ze houdt van Netflix en stappen, en in het weekend sport ze. Haar schema is als volgt:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend: 9:00-13:00	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Yoga	Voetbal
Middag: 13:00-18:00	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Huis- houden	Gitaarles van Ivar
Avond: 18:00-22:00	Chillen	Chillen	Chillen	Chillen	Stappen	Chillen	Chillen

Zo ziet haar doordeweekse dag eruit:

07:00	Opstaan, ontbijten
08:00	Boodschappen doen
09:00	In de Universiteitsbibliotheek zitten
13:00	Lunchpauze, wandelen
14:00	Weer in de Universiteitsbibliotheek zitten
18:00	Naar huis, koken
19:00	Chillen: Netflix, kletsen met huisgenoten, social media
23:00	Naar bed

In het weekend vervangt ze de blokjes door andere activiteiten, maar haar eet- en slaapschema blijft hetzelfde (al zal ze vast eens smokkelen als ze gaat stappen).

**Wouter** loopt nog stage en krijgt op zijn stageplek zes dagdelen de tijd om te werken aan zijn scriptie. Hij wil graag een sprintje trekken om een deadline te halen, dus flink overuren maken vindt hij niet erg. Sporten ontspant hem erg en het geeft hem ook een beter concentratievermogen. Zijn schema:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend: 9:00-13:00	Stage	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Stage	Chillen	Chillen
Middag: 13:00-18:00	Scriptie	Scriptie	Stage	Stage	Scriptie	Sporten	Sporten
Avond: 18:00-22:00	Scriptie	Chillen	Scriptie	Sporten	Scriptie	Chillen	Huis- houden (minimaal)

07:00	Opstaan, ontbijten
08:00	Op weg naar stage
09:00	Stage
12:30	Lunchpauze
13:00	Stage
17:00	Naar huis, boodschappen doen, koken
19:00	Afwisselend sporten en scriptie
23:00	Naar bed

**Sherryola** is een nachtuil en haar scriptie gaat over een onderwerp dat ze helemaal geweldig vindt: politici op sociale media. Ze heeft haar bijbaan nodig om van te leven: ze werkt in een sportkantine in de late diensten, tot half één 's nachts, behalve op vrijdag. Verder heeft ze fysiotherapie en gaat ze elke zondag naar haar oudtante. Ook Sherryola wil een sprintje trekken, maar ze vindt haar werk fantastisch en ze krijgt er veel energie van als haar scriptie lekker gaat. Haar schema:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend: 9:00-13:00	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Werken	Scriptie	Oudtante
Middag: 13:00-18:00	Scriptie	Scriptie	Scriptie	Fysio- therapie	Werken	Scriptie	Scriptie
Avond: 18:00-22:00	Werken	Werken	Werken	Werken	Stappen	Chillen	Chillen

09:00	Opstaan, ontbijten
10:00	Huishouden
11:00	Scriptie in de mediatheek
14:30	Lunchpauze
15:00	Scriptie in de mediatheek
19:30	Laptop naar huis, omkleden, op weg naar werk
01:00	Werken, eten op het werk
01:30	Naar bed

Let er trouwens op dat Sherryola als nachtuil haar slaaptijden verzet, maar dat wél consequent doet. Dat deed ze op mijn aanraden: regelmaat is het allerbelangrijkste, anders zit je constant met een zelfgemaakte jetlag aan je scriptie omdat je eerder op moet dan je gewend bent.

Wat is nou de beste manier om je tijd in te delen als je aan je scriptie gaat werken? Dat is niet eens een punt van discussie: de manier waarop Samira dat doet. Ten eerste is de regelmaat heel goed voor je concentratievermogen. Daarnaast is wakker zijn als het licht is en slapen als het donker is het meest geschikte ritme voor de dagdieren die wij mensen zijn. Tot slot heeft Samira twee hele dagen voor zichzelf en ze ontspant zich iedere avond. Op die manier houd je het gemakkelijker vol om weken achter elkaar aan je scriptie te werken.

Helaas is de praktijk voor veel mensen anders. Studeren is duur, dus de meeste studenten werken naast hun studie. Ook zijn er talloze verplichtingen die je nu eenmaal niet kunt overslaan: medische afspraken, stageverplichtingen, vakken die je nog volgt, noem het maar op. Ook zijn er momenten waarop je minder tijd hebt om aan je scriptie te besteden dan je zou willen, en je dus meer vrije tijd moet opofferen dan goed voor je is.

Het belangrijkste van een schema is dat het je rust geeft en regelmaat in je leven bevordert. Het schema moet duidelijk zijn, regelmatig, en vooral: vol te houden. Je staat er namelijk alleen voor tijdens je scriptie, en als je elke dag tegen je eigen schema moet vechten om aan de slag te gaan, houd je dat misschien net een paar dagen vol, maar daarna haak je af.

Maak je schema, hang hem op je koelkast, aan je deur, of waar dan ook. Je scriptietijd is tijd die je met jezelf hebt afgesproken. Als een kennis je een bericht stuurt met "Help je me met verhuizen?", of: "Wil je deze opdracht voor me nakijken?", of: "Kom je een feest op de vereniging helpen organiseren?", dan behandel je je scriptie als je baan en zeg je: "Nee, sorry, ik had al iets afgesproken." Die afspraak is namelijk met jezelf: jij gaat je scriptie schrijven.

Keuzes voor je planning maak je als volgt:

	Ik heb langer dan drie weken voor mijn scriptie.	Mijn scriptie moet binnen drie weken af zijn.
Ik heb fulltime gelegenheid.	Beschouw je scriptie als je werk: maandag tot en met vrijdag, van negen tot half zes.	Werk elke dag aan je scriptie, maar houd je avonden vrij.
Ik heb werk/ mantelzorg/ kinderen/ andere redenen waarom ik niet fulltime aan mijn scriptie kan werken.	Plan minstens anderhalve dag per week vrij of als buffertijd, zodat je je schema volhoudt.	Plan elk vrij moment in om te schrijven, maar zorg ervoor dat je genoeg slaapt en gezond eet.