



# WAT KAN IK DOEN TEGEN EEN BLACK-OUT?

Door Teleblok | 14-24 jaar

Je zit op het examen en **opeens is alles weg**. Geen enkel antwoord, idee, niets lijkt nog in je hoofd te zitten, hoe hard je ook nadenkt. Stress en spanning zorgen ervoor dat je geheugen blokkeert. Je krijgt een black-out en je weet niets meer. Wat kan je dan doen?

## Wat is een black-out?

Een black-out is een **geheugenblokkade**. Door stress en spanning is de informatie uit je langetermijngeheugen tijdelijk niet beschikbaar. Je weet de informatie dus wel, maar je kan ze nu net niet herinneren. Meestal schiet het antwoord je later gewoon weer te binnen.

## Hoe kan ik een black-out voorkomen?

### ✓ Bereid je examens goed voor

Een betere voorbereiding = stress vermijden = meer zelfvertrouwen = minder kans op een black-out.

- **Herhaal** regelmatig
- **Leg** de avond voor het examen **je spullen klaar**

### ✓ Ontstress

Door regelmatig te **ontspannen** kan je stressniveau even verlagen.

- Neem korte **pauzes** na een half uur tot maximaal een uur studeren.
- **Beweeg** regelmatig.
- Kom **buiten**.
- **Praat** met andere mensen.
- **Chill**.

### ✓ Slaap

Tijdens je slaap **verwerk je de leerstof**.

- Met slaap hou je de examenperiode langer vol.
- Slaap zoveel als je lichaam nodig heeft.
- 's Nachts doorstuderen is niet efficiënt.

## Hoe voorkom je een black-out op het examen zelf?

### ✓ Vermijd stress

Geven **vragen en verhalen van andere studenten** je stress? Blijf dan uit hun buurt.

## PRAAT EROVER



### Chat met Teleblok

Enkel in de examenperiodes.



### Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



### Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



### Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



### Bekijk activiteiten van Teleblok

Samen blokken? Zoek een blokklocatie en reserveer je plek.

## ✓ Start met de makkelijke vragen

Elke vraag die je goed oplost, geeft je een **boost**. Dat helpt je om met vertrouwen de moeilijkere vragen aan te pakken.

---

## ✓ Pauzeer

- **Kijk** even weg van je examen, liefst **naar buiten** of naar een rustig beeld in de ruimte. Of sluit je ogen.
- **Adem** diep in en uit.
- **Ontspan**.

Je krijgt toch een black-out. Wat doe je?

## ✓ Probeer tot rust te komen

- **Sluit je ogen** of kijk naar iets anders.
- **Adem** goed in en uit.
- Neem even **tijd**.

Zolang de stress duurt, vind je moeilijk antwoorden.

---

## ✓ Ga naar een andere vraag

Los **eerst een andere vraag** op. Daardoor schiet het antwoord je misschien toch te binnen.

---

## ✓ Lees de vraag rustig opnieuw

- Laat je **niet opjagen**
- **Wat wil de prof te weten** komen met deze vraag?
- Haal al wat je nog weet van de **cursus** boven:
  - Wat is de structuur van de cursus?
  - Hoe zien de hoofdstukken er uit?
  - Over welke kernbegrippen gaat de cursus?

FOTO: Ben White



Hoe is jouw studiemotivatie en studiemethode?

[ONDERWIJSKIEZER.BE](https://onderwijskiezer.be) 