

## Geheugen Goed studeren doe je zo Hogere cijfers haal je door dit artikel te onthouden

---

Door: Camil Driessen 

Gepubliceerd: gisteren 21:33

Update: vandaag 07:22

Professor Bjork geeft veertien essentiële [voorbeelden](#) (pdf) hoe te leren. Hier vind je in pdf de [wetenschappelijke onderzoeken](#).

### **Onderwijspsychologen weten precies met welke studiemethoden je het meeste onthoudt, maar die informatie bereikt studenten niet.**

‘Het is triest hoe weinig jullie weten over hoe je moet studeren. Studiemethoden zijn gebaseerd op gewoonte. Terwijl uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen zoveel effectiever kunnen studeren als ze hun tactiek aanpassen.’ Professor Robert A. Björk is de internationale grootheid op het gebied van cognitieve onderwijspsychologie van de UCLA Department of Psychology.

Woordjes stampen, een dag in de universiteitsbibliotheek zitten, een tekst drie keer doorlezen. Stop ermee! Dit soort conventionele studiewijsheden werken niet maar behoren desondanks tot de routine van menig student en scholier.

Hoe het wel moet leer je via deze studietips:

#### **Tip 1: wissel van studieplek**

Te beginnen met eentje uit de oude doos. Björk verwierf al in 1978 faam met het tweekamer-experiment. Hij ontdekte dat studenten die veertig woordjes in twee verschillende kamers bestudeerden (een kamer zonder ramen en een met uitzicht op een tuin) veel betere resultaten in de overhoring scoorden, dan studenten die de woorden twee keer in dezelfde kamer hadden geleerd.

Het brein koppelt namelijk de informatie die het opneemt aan de omgeving en context. Het is dus niet slim om acht uur lang op dezelfde plek in de universiteitsbibliotheek te zitten. Je kunt beter regelmatig van plek wisselen. Dit soort broodnodige variatie kan bijvoorbeeld ook worden aangebracht door met/zonder achtergrond geluid, binnen/buiten en alleen/samen te studeren. Het is zelfs verstandig om tijdens colleges en werkgroepen steeds een ander plek te kiezen.

#### **Tip 2: niet stampen, maar spreiden**

Leerlingen kunnen het beste meerdere keren kort met stof aan de slag dan één keer lang, want dan wordt de stof beter onthouden. Dus die woordjes Spaans kun je beter drie uur op rij tien minuten bestuderen, dan een half uur achter elkaar.

‘Niet stampen, maar spreiden’, is dan ook een van de tips die onderzoeksgroep

Cognitie&Leren van het Instituut voor Psychologie van de Erasmus Universiteit sinds kort

geeft aan leraren van vijf scholen van het Bestuur Openbaar Onderwijs Rotterdam. 'We hebben een handleiding gemaakt omdat onderwijzers weinig praktische handvatten krijgen om dit soort leerstrategieën in de praktijk toe te passen', zegt onderzoeker Peter Verkoeijen.

### **Tip 3: meer tests en tentamens**

Hoe vaker studenten of scholieren getest worden, hoe beter de stof blijft hangen.

Overhoringen zijn niet alleen handig om voortgang te testen, maar juist ook een goede manier om te leren. Een begrip terughalen tijdens een toets heeft invloed op hoe het wordt opgeslagen en dat maakt het toegankelijker in de toekomst.

'Stof die je tijdens een toets fout hebt, moet je opnieuw bestuderen. Stof die je goed hebt, opnieuw toetsen, want daardoor blijft het beter hangen', zegt Gino Camp van de onderzoeksgroep Cognitie&Leren.

Jezelf testen valt hier ook onder, bijvoorbeeld door vragen te beantwoorden die aan het einde van een hoofdstuk staan. Dat is beter dan zinnen te arceren en de tekst steeds weer opnieuw te lezen.

### **Tip 4: niet meeschrijven**

Je ploft neer in de collegebank, de hoogleraar begint te vertellen en jij schrijft mee. Fout: luister eerst naar het hele begrip dat de beste man uitlegt en maak dan een aantekening.

Door het hele idee voor jezelf te reproduceren blijft het beter hangen. Een principe dat ook geldt bij samenvattingen maken van hoofdstukken.

Heldere tips, maar word je er ook slimmer van? Verkoeijen stelt ons teleur. 'Dit zijn geheugentechnieken, die gaan puur over onthouden.'