



# Sociale vaardigheden op de universiteit

**Als je voor het eerst gaat studeren, ga je een heleboel nieuwe mensen leren kennen. Sommige studenten hebben hier een natuurlijk talent voor, ze lijken binnen een paar minuten nieuwe vrienden te maken. Maar voor veel anderen is dit heel eng. Je voelt je te verlegen om iemand aan te spreken, of je weet niet goed wat je moet zeggen bij een eerste contact. Herken je jezelf hierin? Dan is het goed om te weten dat er een aantal manieren zijn om met deze sociale angst om te gaan.**

## **Begin meteen met het aangaan van sociale contacten**

Het is heel verleidelijk om sociale situaties uit de weg te gaan, zeker als je daar moeite mee hebt of denkt dat je er niet goed in bent. Je hebt het bovendien druk genoeg met je studie, je kamer en het verkennen van de stad. Maar hoe langer je het aangaan van sociale contacten uitstelt, hoe lastiger het wordt. In het begin zijn de groepjes nog niet zo gevormd en is het voor iedereen nieuw. Actief zijn op dit gebied loont, benader dus mensen en wacht niet af. Sluit je aan bij een club die bij je past, bijvoorbeeld bij een studentenvereniging, studievereniging, Crea, of een sportclub. Als je dingen met mensen doet, gaat het contact vaak ook meer vanzelf.

## **Begin met sociaal contact in een makkelijke situatie**

Als je het moeilijk vindt om contacten te leggen, kun je beter beginnen met praten tegen iemand in een 'makkelijke situatie', bijvoorbeeld naast je in de collegezaal. Deze medestudent hoeft niet meteen een vriend of vriendin te worden. Als je een paar keer iets gemakkelijks gedaan hebt, zal je merken dat het meevalt en kun je iets moeilijkers gaan doen, bijvoorbeeld iemand aanspreken met wie je wel graag bevriend wilt worden. Probeer niet meteen grote stappen te maken, en sta stil bij kleine successen.

## **De eerste zin hoeft niet perfect of boeiend te zijn**

Sommige mensen denken dat ze iemands interesse alleen krijgen door iets heel boeiends of intelligents te zeggen. Dat werkt vaak wel, maar is ook erg moeilijk. Het hindert je vaak bij het aanknopen van een gesprek. Maak het jezelf gemakkelijk en zeg iets gewoons, iets dat jullie gemeenschappelijk hebben, bijvoorbeeld over de studiestof, het vroege uur, het weer of lawaai in het café. Cliché-opmerkingen zijn het eenvoudigst om een gesprek aan te knopen. Het gaat namelijk niet om de inhoud, maar om de boodschap dat jij een gesprek wil beginnen met de ander.

## **Studenten Services**

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen  
Student Service Desk- Bureau Internationale Studentenzaken

[www.uva.nl/succesvolstuderen](http://www.uva.nl/succesvolstuderen)



## Het gesprek fijn laten lopen

Je merkt snel of iemand met je wilt praten. Ben je eenmaal in gesprek, stel dan open vragen. Iemand geeft dan vaak weer wat extra informatie waarop je door kunt gaan. Als je kunt luisteren en daar ook nog vragen bij kunt stellen, ben je al heel sociaal. Maar vertel soms iets over jezelf om er ook echt een persoonlijk gesprek van te maken. En hou in gedachten dat als het gesprek niet loopt dit een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid is, het ligt niet per se aan jou! Als je dit denkt zal je je opgelaten gaan voelen. En het kan nou eenmaal gebeuren. Als je er heel krampachtig over gaat nadenken, maakt dat niet je meer te zeggen hebt. Ook je bezig gaan houden met wat de ander op dat moment voor (negatieve) dingen over jou denkt, maakt niet dat je beter gaat functioneren. Je wordt er eerder gespannen en ongemakkelijk van. Je zou ook kunnen nagaan of je eigenlijk het gesprek wel wilt voortzetten, je bent niet verplicht om met iemand te spreken.

## Vragen?

Heb je nog vragen over sociaal contact op de universiteit, of heb je hier problemen mee? Neem dan contact op met het Bureau Studentenpsychologen: 020-525 2599.

### Belangrijkste punten

- Begin meteen met het aangaan van sociale contacten!
- Je aansluiten bij een studievereniging, sportclub of een cursus bij
- Crea zorgt ervoor dat je nieuwe mensen leert kennen.
- Start met contact in een 'makkelijke' situatie: Maak eens een praatje met de persoon naast je in de collegezaal.
- Een gesprek bestaat uit de juiste combinatie van luisteren en praten.

## Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen  
Student Service Desk- Bureau Internationale Studentenzaken

[www.uva.nl/succesvolstuderen](http://www.uva.nl/succesvolstuderen)