



‘Zorg voor een integrale aanpak van studiestress’

Werken, leren, appen – mbo-studenten hebben een vol leven. Soms zelfs te vol. ‘Veel mbo’ers hebben het gevoel dat ze worden overvraagd.’ Wat kunnen scholen doen om hen te helpen?

Mirjam Janssen

‘Mbo-jongeren ervaren een andere studiestress dan studenten op het hbo of de universiteit. Daar draait het meer om presteren en uitblinken. Op het mbo zitten veel studenten die vooral proberen het hoofd boven water te houden,’ zo meent Lisette Jongbloets. Ze is jeugdarts bij de gemeente Utrecht en werkte jarenlang op verschillende mbo’s in de stad. Jongbloets doet nu onderzoek naar uitval onder mbo-studenten en schoolverlaters. Studiestress kan een factor zijn voor voortijdig schoolverlaten.

‘Als arts zag ik veel klachten die duiden op overbelasting,’ vertelt ze. ‘Een groot deel van de jongeren met verzuim heeft lichamelijke klachten, maar van slechts een klein deel zijn die klachten ook echt gediagnosticeerd. Er is dus een grote groep waarvan niet duidelijk is wat ze hebben. Het gaat vaak

om vrij vage klachten als vermoeidheid, hoofdpijn en buikpijn. Daarnaast heeft ongeveer de helft van de jongeren psychische klachten, die ook vaak het gevolg zijn van stress.’

‘Op het mbo zitten veel studenten die vooral proberen het hoofd boven water te houden’

De oorzaken zijn complex. ‘Veel mbo’ers hebben een moeilijke thuissituatie. Ook hebben ze vaak schulden en moeten ze werk en school combineren. Ze lijden onder de druk van sociale media – die geven veel prikkels, ze moeten constant bijblijven. Ze voelen zich vaak overspoeld door alles wat ze moeten doen, op het vmbo werden ze meer aan de hand genomen. Ik merk dat docenten en mentoren proberen te helpen, maar toch houden veel studenten het gevoel dat ze worden overvraagd.’



Meer kans op een burn-out

Studenten hebben het zwaarder dan werkenden, zo luidde afgelopen najaar de conclusie van een onderzoek van de LSVb. De studentenvakbond stelde vast dat ruim een op de drie studenten (34,6 procent) een verhoogd risico loopt op een burn-out. Onder werkenden is dit 14,6 procent. Voorspellende factoren voor een burn-out zijn: financiële zorgen, conflicten tussen werk en privéleven, tentamenstress en negatieve levenservaringen. De LSVb beveelt daarom aan de financiële zorgen van studenten te verminderen, de werkdruk in het hoger onderwijs terug te dringen, psychosociale problemen bespreekbaar te maken en meer onderzoek te doen naar het welbevinden van studenten.

De redenen voor de druk die studenten ervaren, zijn talrijk



Verkeerde keuze

Shanti Mahesh geeft bedrijfseconomische vakken en is studiebegeleider op de School voor Retail bij ROC Mondriaan in Den Haag. 'Met name eindexamenkandidaten in het derde jaar hebben het erg druk,' vertelt ze. 'Onze studenten werken bijna allemaal naast hun studie, vaak hebben ze dat geld echt nodig, het gaat niet alleen om bijbaantjes voor leuke dingen. En dat werk doen ze naast hun stage van twee à vier dagen per week. Die stage is zwaar, ze moeten hele dagen in een winkel staan. Tussendoor moeten ze voor hun examens leren. Verder hebben ze te maken met de sociale druk. Ze willen meedoen met de groep.'

Mahesh heeft de indruk dat de opleiding voor sommige studenten eigenlijk te hoog gegrepen is. 'We moeten ze een kans geven, maar ze lopen erg op hun tenen. Dit probleem is toegenomen. Onze doelgroep komt onder meer uit de Schilderswijk, die studenten hebben vaak minder bagage. Sommigen hebben een moeilijk privéleven, hebben zelf al kinderen. Dan wordt het erg lastig alles te combineren.'

Volgens het CBS is 40 procent van de mbo'ers achteraf niet tevreden over de studie die ze hebben gekozen. Een verkeerde



Lisette Jongbloets



Yolanda Seeboldt

studiekeuze is inderdaad een stressfactor, zo merkt Yolanda Seeboldt, adviseur loopbaanbegeleiding bij het Studie & Loopbaancentrum van ROC Midden Nederland. 'Vaak houden studenten lang voor zich dat ze een verkeerde keuze hebben gemaakt, omdat ze weten dat het thuis niet goed zal vallen en switchen geld kost. Maar het lucht ze wel enorm op als ze ervoor uitkomen. We hebben een apart programma voor studenten die een verkeerde keuze hebben gemaakt. Dat helpt hen een tweede keer beter te kiezen. Daar zeg ik altijd bij dat ze geen keuze voor de rest van hun leven hoeven te maken. Veel mensen gaan uiteindelijk iets anders doen dan waarvoor ze zijn opgeleid – die wetenschap ontstrest ook.'

Integrale aanpak

Wat kan een school doen om de studiestress te verminderen? >>

‘Er zou een integrale aanpak van studiestress moeten komen,’ meent jeugdarts Jongbloets. ‘Waarbij oog is voor alle factoren die problemen veroorzaken, van de thuissituatie tot de schulden. De student zou dan bij voorkeur door maar één persoon moeten worden begeleid, die het overzicht kan houden.’

‘We proberen de studenten te helpen tijdens de SLB-lessen’

De scholen zoeken het antwoord in veel begeleiding. ‘We proberen de studenten te helpen tijdens de SLB-lessen,’ zegt Mahesh. ‘Tijdens individuele gesprekken ondersteunen we hen bij het maken van een plan van aanpak en bij de ontwikkeling van hun portfolio. We proberen het in de klas gezellig en veilig te maken, zodat ze ons vertrouwen, graag naar school komen en gestimuleerd worden hun opleiding af te ronden.’

Seeboldt geeft twee trainingen om de studenten te helpen. ‘We geven de training empowerment voor studenten met sociale angst en onvoldoende zelfregie, en voor studenten met cognitieve angst hebben we de training toetsvrees.’ Daarnaast zouden scholen wat haar betreft ook duidelijker tegenover studenten moeten zijn. ‘De studenten moeten snappen wat ze moeten doen om succesvol te zijn op een opleiding. Ze hebben behoefte aan een goed rooster en duidelijkheid over de toetsen. Nu zie je door een gebrekkige organisatie studenten struikelen terwijl dat niet zou hoeven. Het zijn hele basale dingen, maar ook daar zouden studenten al erg meegeholpen zijn.’ ■

De auteur is freelance journaliste

Tips

- > Leg studenten uit dat hun brein in nog in ontwikkeling is – een ‘monkey-brein’. Het is vaak nog wat springerig, daardoor maken ze soms verkeerde keuzes. Voor hen is het een opluchting zichzelf beter te begrijpen.
- > Help studenten om niet alleen hun schoolwerk, maar ook andere activiteiten te plannen. Zo krijgen ze een beter overzicht van hun week en zien ze in waar ze te veel of te weinig tijd aan besteden.
- > Zorg voor een goede communicatie, zodat studenten weten wat er van ze wordt verwacht.

‘4 dagen stage, 24 uur werken’

Het JOB – de belangenbehartiger voor mbo-studenten – hield op verzoek van Profiel een kleine enquête onder de aangesloten studentenraden naar studiedruk. De meest genoemde stressfactor was de onduidelijke communicatie vanuit de opleiding. Ook het gebrek aan waardering voor het mbo en het gevoel dat ze eigenlijk door moeten naar het hbo, speelt sommige studenten parten.

Desiree van den Broeke (21) zit in het eindexamenjaar van de School voor Retail van ROC Mondriaan in Den Haag en herkent deze problemen ten dele. ‘De communicatie door school zou veel beter kunnen. Dan oefenen we voor Engels bijvoorbeeld lezen, maar dan gaat de toets over schrijven. Soms is het alsof de docenten de planning niet kennen. Zelf heb ik geen last van negatieve reacties op het mbo. Dat merk ik niet in mijn omgeving en ik denk dat zelf ook niet. Ik weet wat ik kan.’

Wel heeft ze het ontzettend druk. ‘Ik doe de richting Eigen Onderneming, waarvoor je een ondernemingsplan moet schrijven dat je kunt voorleggen aan de bank en de Kamer van Koophandel. Maar veel lesstof die we in ons plan moeten verwerken is nog niet behandeld, terwijl we het in de eerste twee jaar van de opleiding vrij rustig hebben gehad. Dat moet nu allemaal nog. De school gaat dat ook aanpassen voor de groepen, maar daar hebben mijn klasgenoten en ik niet veel meer aan.’

Daarnaast loopt ze vier dagen in de week stage bij een bakkerij. ‘Bij dit familiebedrijf leer ik heel veel, ze leggen me precies uit hoe ze werken. Ik loop met de eigenaar mee. Tegelijk heb ik voor 24 uur per week een baan, ik heb een vast contract als manager van een Indiaas afhaalrestaurant. Ik heb maar één dag in de week vrij en dan moet ik aan de lesstof voor school werken.’

Een minder intensief programma is volgens Desiree niet mogelijk. ‘Ik woon op mezelf, ik heb de inkomsten nodig. Er staat veel druk op mij. Soms ben ik gespannen voor een examen en heel moe. Dan hoop ik maar dat het lukt. Door af en toe rust te nemen, gaat het wel.’ Zou de school haar kunnen helpen? ‘Meer ondersteuning met moeilijke lesstof zou fijn zijn. Ik krijg nu ook extra hulp bij bedrijfseconomie.

Dat is prettig.’ Het is de vraag of Desiree het na haar opleiding rustiger krijgt. ‘Als ik mijn examen heb gehaald, ga ik misschien toch nog een opleiding in de zorg volgen.’

Desiree van den Broeke

