

STRESS?

WEN ER MAAR AAN!

Twee op de vijf studenten kampen met ernstige studiestress, bleek uit de studiedrukenquête. Staatssecretaris Halbe Zijlstra reageerde laconiek. 'Een beetje stress is niet erg. Als je straks werkt, krijg je daar ook mee te maken.' Studiestress is gewoon een goede oefening voor later.

tekst: Linda van der Nat / illustratie: Henk van Ruitenbeek

Jaap Sok



MSc Management Economics and Consumer Studies, aan het afstuderen

'Ik kan me wel vinden in Zijlstra's uitspraak. Ik zie studie ook een beetje als werk. Je wordt er niet voor betaald, maar je bent wel met je toekomst bezig. Later heb je ook stress; je moet doelstellingen halen, samenwerken met collega's, projecten afronden. Als je faalt, word je de laan uit gestuurd, of gekort op je salaris. **Als je tijdens je studie ook stress hebt, kun je daar in een later stadium beter mee omgaan.** Op de universiteit heb je maar bij een paar opdrachten echt prestatiedruk. Voor de rest bepaal je zelf of je een acht of een zes haalt voor een tentamen.

Ik ben veertig uur per week bezig met mijn afstudeeronderzoek en het bevalt me goed. Ik word behoorlijk vrij gelaten, er is niemand die over mijn schouder mee kijkt. De enige stress die ik heb komt uit mezelf, omdat ik wil me bewijzen, niet omdat het werk te zwaar is.'

David Marcelis



MSc Geo-Information Sciences, 4 maanden geleden afgestudeerd

'Studiestress is geen goede oefening voor later. Zowel tijdens je studie als in je werk is stress iets dat je moet proberen te vermijden. Ik denk wel dat sommige opleidingen of vakken iets meer discipline van studenten mogen vragen om de

studenten voor te bereiden om het werkende leven.'

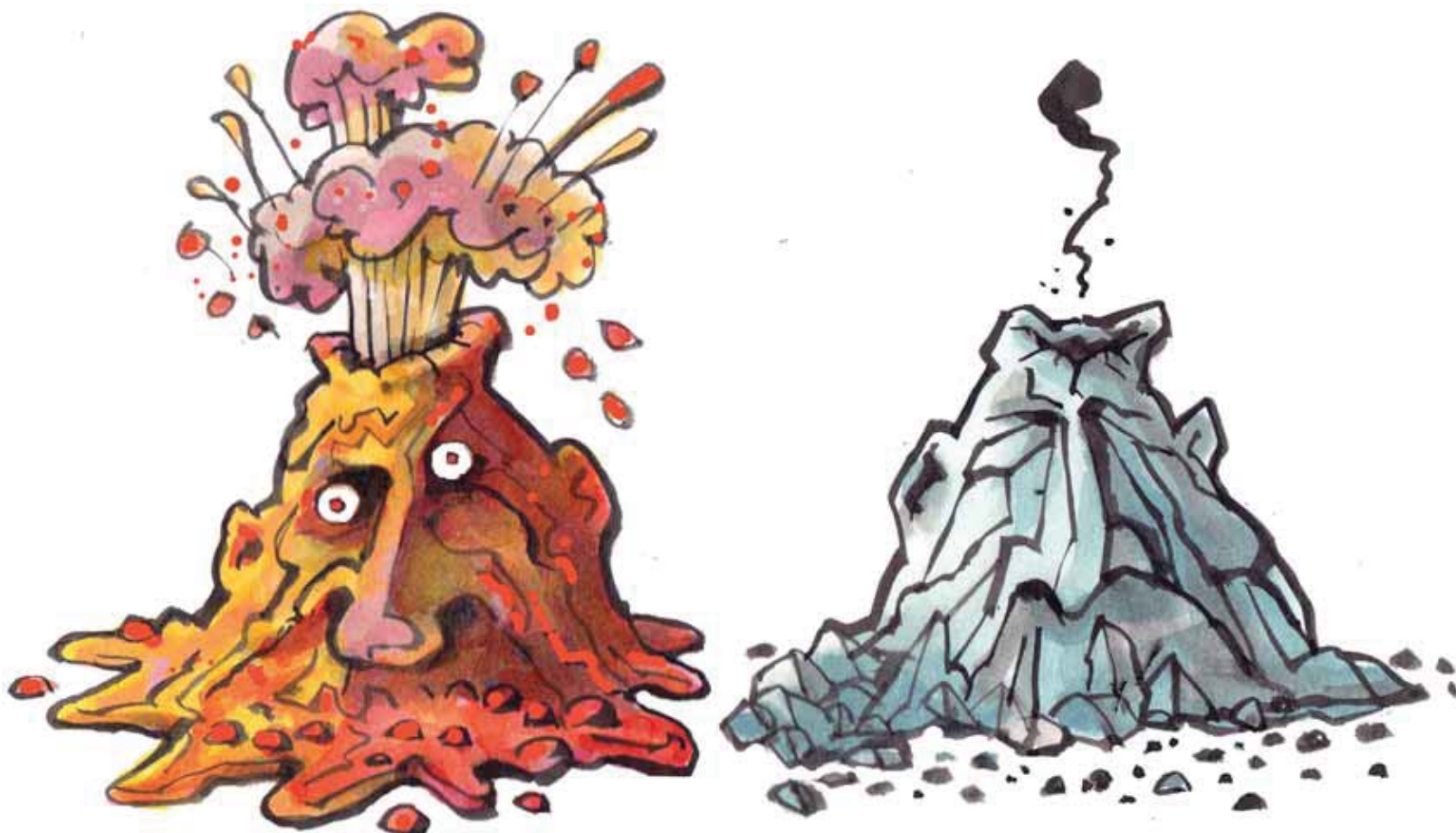
Zelf werk ik nu ruim 4,5 maand bij eLEAF in Wageningen. Voor mijn afstuderen liep ik hier al vijf maanden stage. Nu ik werk heb ik meer last van stress. **Die stress komt niet door mijn werk an sich, maar doordat ik per week meer tijd kwijt ben aan werken dan ik voorheen kwijt was aan studeren.** Ik kom nu eerder in de knel met mijn nevenactiviteiten. Tijdens mijn studie heb ik weinig last gehad van stress, omdat het mij altijd vrij makkelijk lukte aan mijn verplichtingen te voldoen binnen de gegeven tijd. Pas in mijn laatste een à twee jaar nam de druk toe, maar die kwam voornamelijk voort uit activiteiten naast mijn studie.'



Barbara Veltrop

Interne Communicatie, coördineert medewerkersenquête

'Uit de Medewerkermonitor blijkt dat de helft van alle medewerkers de werkdruk regelmatig té hoog vindt. Het gevoel van een hoge werkdruk kan worden voorkomen door planmatig te werken. **Plannen en goed organiseren is te leren. Studenten leren dat nu ook al.** Daarmee geef je ze handvatten voor later, als ze gaan werken. Tegelijkertijd zijn de werkzaamheden heel verschillend. Als je werkt, moet je soms tien ballen tegelijk in de lucht houden. Je hebt projecten, megaprojecten, dagelijkse bezigheden en onverwachte dingen. Een studie is makkelijker te plannen; jij staat in het middelpunt, jij moet de



punten halen. Bij werk ben je toch ook nog vaak afhankelijk van wat anderen aanleveren.'

Alet Leemans



studiecoördinator Bodem, Water, Atmosfeer

'Als je op academisch niveau aan het werk gaat, moet je met werkdruk, stress en plannings om kunnen gaan. **Het brein ontwikkelt zich nog tot je 23-24 jaar oud bent, waardoor**

jonge mensen niet altijd gestructureerd kunnen werken en plannen. Daarom is het goed om daar tijdens de studie aandacht aan te besteden. Niet iedere student heeft er overigens evenveel last van. Er zijn studenten die het niets lijkt te doen, met een 'we zien wel'-instelling, maar er zijn ook studenten die wel veel stress ondervinden.

Ik ben het niet met de stelling van Halbe Zijlstra eens. Het lijkt mij beter om op een positieve manier studenten te leren omgaan met stress. Er komen regelmatig studenten bij me langs die naast de gewone studiedruk ook extra stress ondervinden door de nieuwe kabinetsmaatregelen.'

Stefano Risso



Eerstejaars Msc Food Technology, Italia

'In Italië heb ik na mijn horecaopleiding drie jaar fulltime gewerkt als kok. Dat was erg stressvol; ik had geen leven meer buiten het werk.

Toen ik 22 was heb ik besloten weer een opleiding te gaan doen. Omdat ik een Nederlandse vriendin heb en deze universiteit goed aangeschreven staat, ben ik naar Wageningen gegaan voor een master. In de weekenden werk ik nog als kok.

Ik heb best veel stress van mijn studie; de periodes zijn erg kort en de vakken zijn moeilijk. Maar **ik heb het idee dat ik dankzij mijn werkervaring beter bestand ben tegen studiedruk.** Je weet gewoon dat het af en toe zwaar is. Daarom is het goed voor studenten om af en toe wat studiedruk te voelen, zeker als ze er geen baantje naast hebben. Stress is nu eenmaal onderdeel van het leven. Maar soms denk ik ook wel dat de universiteit te veel van haar studenten vraagt, vooral bij studenten die naast hun studie moeten werken.'