

Enquête

STUDIESTRESS: de nieuwe norm

Vrij: ALV Argo

Contributie
betalen voor
vrijdsg !!!

H3 herzien +
inleiding

Voor studenten neemt de druk om te presteren toe. Zo snel mogelijk afstuderen is het devies. Hoe ervaren studenten dat zelf? Leidt studiedruk tot stress en zo ja, wie heeft daar dan het meeste last van? Resource vroeg het ze. 'Ik kon slecht slapen en 's nachts huilde ik regelmatig.'

tekst: Rob Ramaker, Linda van der Nat, Nicolette Meerstadt / foto's: Guy Ackermans

Urenlang in de kroeg hangen, tot vier uur 's middags in je bed liggen stinken, koffieleuten met vrienden en af en toe met je neus in de boeken. Het karikatuur van de luie, eeuwige student is hardnekkig, maar blijkt weinig overeenkomsten meer te hebben met de realiteit. Ruim 40 procent van de studenten ervaart zulke heftige stress dat het hun privéleven belemmert. Het gaat hierbij om slaapproblemen, faalangst, piekeren of extreme frustratie. Dit blijkt uit de resultaten van een enquête door de bladen van tien universiteiten en vijf hogescholen, op initiatief van *Resource*. We ondervroegen 5200 hbo- en wo-studenten, waarvan ruim 500 aan Wageningen UR. Het aantal gespannen studenten blijkt in Wageningen rond het landelijke gemiddelde te zweven. Delft is de onbetwiste stresshoofdstad: ruim de helft van de studenten lijdt eronder.

Dat studenten onder hoge druk staan, lijkt voor niemand als verrassing te komen. 'Stress is niet meer incidenteel, het is bijna de norm', reageert Pascal ten Have, voorzitter van studentenvakbond LSVb. Hij ziet een direct verband met het kabinetsbeleid. 'Door alle overheidsmaatregelen moet er meer gepresteerd worden.' Staatssecretaris Zijlstra, architect van dit beleid, reageert bijna laconiek. 'Een beetje stress is niet erg, daar krijg je straks als je werkt ook mee te maken.' Hij wijst daarbij op enquêtes onder werkenden die laten zien dat daar ook veel stress bestaat.

STUDIEBELASTING

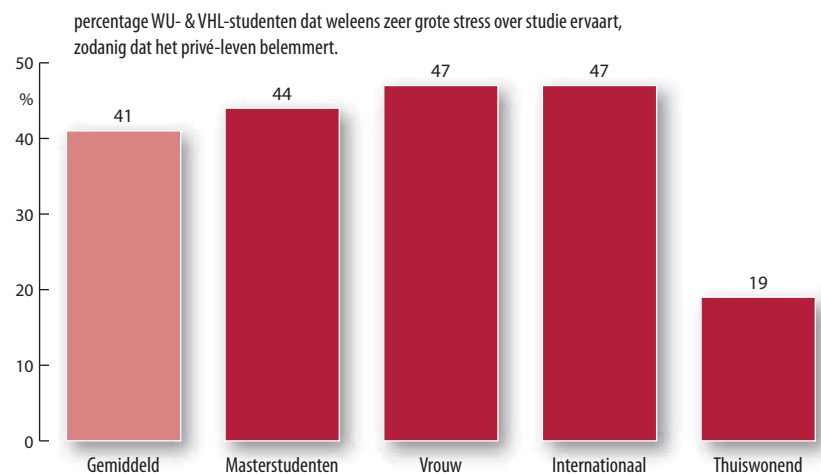
Objectief bekeken lijken studenten het niet zo druk te hebben met studeren. Landelijk studeert bijvoorbeeld cir-

ACTIEVE STUDENT: SACHA VAN DALEN, vijfdejaars Dierwetenschappen

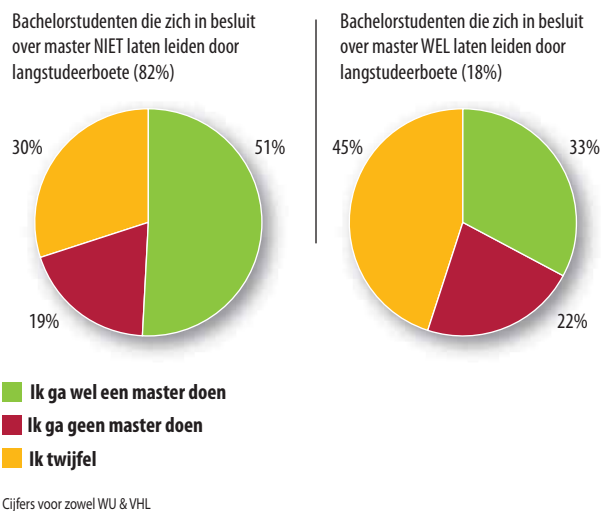
'Ik heb een jaar in het bestuur van Aiesec gezeten, en in mijn eerste jaar liep ik twee maanden vertraging op. Nu doe ik een hoop naast mijn studie. Bij KSV ben ik actief in het dispuutsbestuur en organiseer ik een activiteitenweek voor het sociëteitslustrum. Daarnaast speel ik rugby. Dat zijn twee trainingsavonden per week, bovendien speel ik wedstrijden en ben de teammanager. Het is wel zwaar om dit allemaal naast mijn studie te doen, maar ach, iedereen zegt het druk te hebben. Hoe meer je doet, hoe beter je dat kunt relativeren volgens mij. Ik merk wel dat in de huidige vierweekse periode de druk hoger is; als ik even wat mis van mijn vakken heb ik veel minder tijd het in te halen, zeker met een herkansing ernaast. Gelukkig ben ik oud genoeg om de langstudeerboete te ontlopen. Niet dat ik er dan minder naast zou doen. Ik haal mijn vakken op tijd en mijn nevenactiviteiten geven me de energie om mijn studie leuk te blijven vinden. Ik ben niet erg ambitieus als het om cijfers gaat. Ik zou er geen achten bij kunnen halen.'



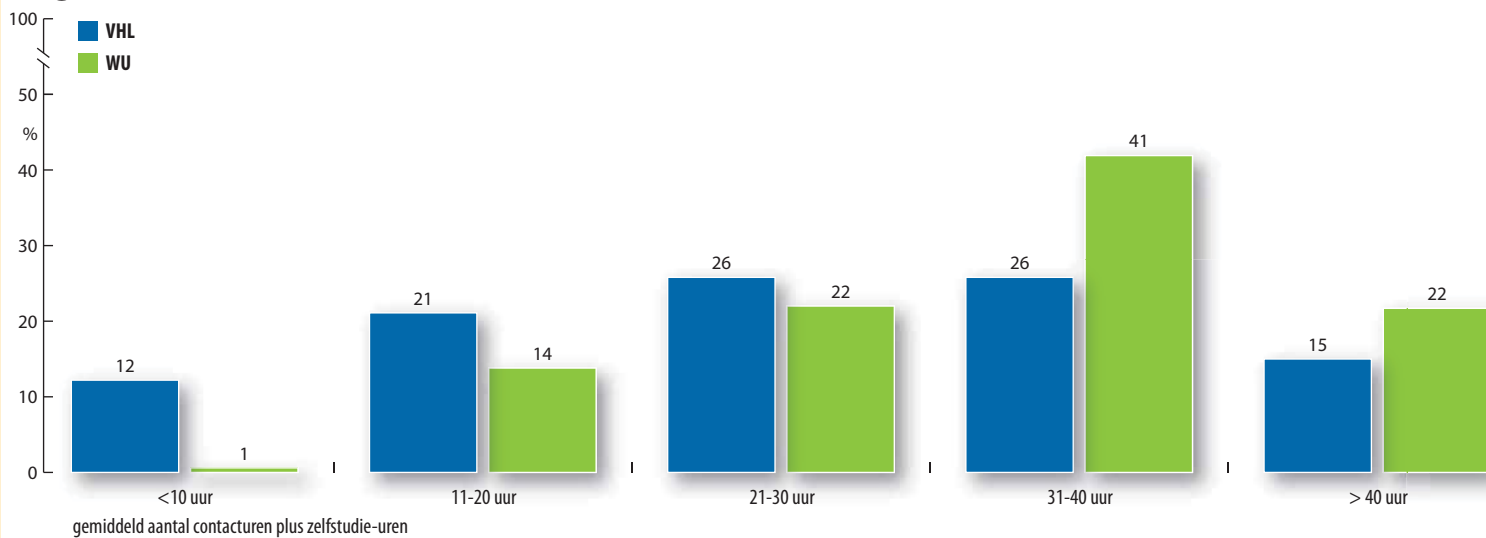
Meeste stress bij vrouwelijke en internationale studenten



Minder masters door langstudeerboete



Hogeschoolstudenten maken minder uren



ca 70 procent van de hbo'ers minder dan dertig uur per week. Op de universiteit geldt dat voor zo'n 55 procent. Die cijfers stroken globaal met eerder landelijk onderzoek, bevestigt Martin Mulder, hoogleraar Educatie en competentie studies. 'Kennelijk zijn veel programma's te licht of te gemakkelijk.'

Wageningse studenten doen het op dit vlak wel beter dan landelijk. Ongeveer 40 procent van alle VHL-studenten studeert minimaal dertig uur per week en op de universiteit gaat het zelfs om een ruime 60 procent.

Ten Have benadrukt het nut van contacturen. Hij meent dat er een grens is wat je aan zelfstudie mag verwachten: 'Heel veel studenten willen harder werken en uitgedaagd worden, maar op veel universiteiten ben je met zeven, acht contacturen wel zo'n beetje klaar.' Anne-Wil Lucas, Kamerlid voor de VVD, werpt tegen dat een student zelf kiest voor een studie met veel of juist weinig contacturen: 'Studenten in Wageningen kiezen expliciet voor een kleinschalige universiteit met intensieve studieprogramma's.'

PERSOONLIJKHEID

Studielast is kennelijk niet de enige factor die studiedruk bepaalt. Mulder ziet ook een grote rol voor de persoonlijkheid, intellectuele vermogens, en de ambities van een student. De enquête laat voor Wageningen dan ook geen duidelijk verband zien tussen studie-uren en stress. Behalve bij studenten die meer dan veertig uur studeren, van hen staat 60 procent onder druk. De enquête onthult wel opvallende verschillen in stresslevels tussen verschillende groepen studenten.

Internationale studenten zoals Riany (zie kader) hebben vaak last van stress (52 procent). Vooral faalangst komt veel voor, beaamt ook André Godkewitsch, jarenlang studentenarts voor Wageningen UR. 'Het is ook moeilijk voor hen, in een vreemd land met een ander klimaat en een onbegrijpelijke taal.' Ook culturele verschillen spelen een grote rol. 'Voor niet-Westerse studenten speelt vaak nog mee dat zij bang zijn om te falen. Als ze niet terugkeren met een diploma, voelt dat als gezichtsverlies. Dat geeft een hoop druk op de ketel.'

U heeft een vertraging van...

Op de universiteit hebben landelijk 40 procent van de studenten studievertraging. Op het hbo geldt dit slechts voor 22 procent van alle studenten.

Battle of the sexes

Landelijk ervaart 34 procent van alle mannelijke studenten ernstige stress tegen 46% procent van alle vrouwelijke studenten. Resultaat van de kloof in ambitie en prestatie?

Boete, welke boete?

14 procent van alle landelijke studenten weet zeker dat de langstudeerboete hem/haar treft. 29 procent krijgt de boete misschien en nog steeds weet 4 procent überhaupt niet wat de maatregel inhoudt.



BUITENLANDSE STUDENT: RIANY ANANTI MUSFIRA

tweedejaars Master Food Technology uit Indonesië

‘In mijn eerste jaar stond ik ontzettend onder druk. Dit is de eerste keer dat ik in het buitenland studeer, ik ben niet gewend in het Engels te leren. Je stapt een hele nieuwe wereld binnen. Bovendien ligt mijn achtergrond niet in levensmiddelen-technologie, maar in de landbouw. Daarom waren de vakken ontzettend moeilijk. In de eerste periode heb ik een vak niet gehaald, en later in het jaar nog een.

Ik ben hier met een beurs en die zou na een jaar worden geëvalueerd. Daar maakte ik me de hele tijd druk over. Ik kon slecht slapen en 's nachts huilde ik regelmatig. Ik had veel contact met familie en met mijn vriend in Indonesië. Helaas is die relatie uitgegaan, voor een deel door de stress maar ook door de afstand en het tijdsverschil.

Wat me het meest heeft geholpen is om samen te werken met een klasgenoot, die me heel veel heeft geleerd. We hielden samen studeersessies voor tentamens. We hebben samen veel werk verzet, en dat maakt het studeren veel makkelijker. Gelukkig is mijn beurs verlengd en heb ik een goed studieritme gevonden. Mijn thesis heb ik iets uitgebreid en daardoor kan ik een van de mislukte vakken compenseren. Daar ben ik bijna mee klaar, en dan hoef ik alleen nog stage te lopen.’

Actieve studenten, zoals Sacha (zie kader) vormen een groep die juist relatief weinig last heeft van studiestress. Het is geen sterk effect, maar mensen die meer tijd in verenigingen, sport en zelfs bijbanen steken, ervaren consequent minder stress. Mensen zonder extra activiteiten voelen zich vaker overbelast. Voor een verklaring zit je met een kip-en-eiprobleem: Worden ontspannen studenten vaker actief? Of zorgt het ontplooiën van activiteiten voor meer ontspannen studenten? ‘Ik denk dat beide opgaan’, zegt Ten Have. ‘Iets ernaast doen, nieuwe mensen ontmoeten, daarmee kun je je ontladen. Dat is belangrijk.’

Ook de thuiswonende studenten zijn opvallend relaxt. In Wageningen ervaart slechts 20 procent van de thuiswoners flinke stress. Bovendien zoeken ze minder vaak hulp bij psycholoog of studieadviseur. Een logisch verband vindt Mulder. ‘Thuis is er de beschermende omgeving van Hotel Mama. Uitwonend is er minder sociale controle.’ Toch vindt hij niet dat we allemaal thuis moeten blijven

wonen. ‘Je doet vroeg in je leven ervaring op met zelfstandig zijn en hebt later in de maatschappij minder problemen.’

HALBEHEFFING

De hamvraag van dit (college)jaar is hoeveel invloed de nieuwe kabinetsmaatregelen hebben op de studiedruk. ‘De langstudeerboete hangt als een donkere wolk boven de hoofden van studenten’, zegt SP-Kamerlid Jasper van Dijk. ‘Studenten mogen stress krijgen van een intensief studieprogramma, maar niet van financiële prikkels.’ Ook sommige respondenten maken zich zorgen. ‘Terrible’ staat er met grote hanenpoten op een formulier achter de vragen over de boete.

Het is op dit moment moeilijk uit te tekenen hoe groot die financiële druk gaat worden. Wel laat de enquête zien dat het beleid studenten aan het twijfelen brengt over hun verdere studie. Door de langstudeerboete verandert lan-



FOTO: HOGE NOORDEN

DE VERKEERDE KEUZE: RONALD SLOFSTRA

vierdejaars Forensic Sciences bij
VHL Leeuwarden

‘In mijn tweede jaar Forensic Sciences kwam ik erachter dat ik niet het lab in wil. Ik ga liever de richting van journalistiek in. Dat jaar werd de regel ingevoerd dat je voor een tweede bachelor het wettelijk collegegeld moet betalen, veel meer dus. De keuze was snel gemaakt en ik ging naar Groningen voor een universitaire bachelor. Vervolgens bedachten ze de langstudeerboete, die ik alleen nog kon voorkomen door alsnog mijn VHL studie af te maken. Nu probeer ik zo veel mogelijk modules te volgen en schakelvakken te doen voor de master die ik wil, de journalistieke master. Maar de moeizame aanloop heeft me wel aan het twijfelen gebracht. Steeds die onzekerheid over regels die voortdurend veranderen, dat geeft veel kopzorgen. Ik heb keuzes gemaakt zonder dat ik wist welke maatregelen er in de lucht hingen. Als de ov-kaart straks wegvalt, zou dat helemaal vervelend zijn.’

delijk 20 procent van de studenten zijn keuze voor een vervolgstudie. Van hen gaat een vijfde geen studie meer doen, een derde kiest voor een andere (makkelijkere) opleiding en de helft weet het nog niet. ‘De maatregel werpt zijn schaduw wel ver vooruit,’ zegt Mulder die zegt te schrikken van de aantallen. ‘Mogelijk gaan we de VS achterna, waar veel bachelor graduates eerst gaan werken om pas later terug te keren voor een deeltijd masterstudie’.

Acht procent van de bachelorstudenten ziet uit angst voor de langstudeerboete zelfs af van een vervolgmaster. ‘Op een totaal aantal van 572 duizend bachelorstudenten betekent dit dat een groot aantal niet het diploma krijgt dat ze eigenlijk wil,’ reageert Ten Have. Bovendien is dit maar één van de maatregelen. Er komt een beperking in de ov-kaart en de basisbeurs voor masterstudenten wordt afgeschaft.

Bovendien hangt het idee om de gehele basisbeurs af te schaffen bijna tastbaar in de Haagse lucht. Tel deze

maatregelen bij elkaar op, en een beetje studievertraging heeft opeens grote gevolgen. VHL-student Ronald (zie kader): ‘Het is: óf je hebt meteen de goede studie gekozen, óf je hebt pech.’

NIET ZIELIG

De politici pikken uit de enquête vooral het bewijs wat het best in hun beleidsstraatje past. Staatssecretaris Zijlstra vindt het een groot voordeel dat studenten behoedzamer zijn in hun studiekeuze. Jasper van Dijk is bang dat jongeren uit lagere inkomensklassen minder snel zullen gaan studeren. Anne-Wil Lucas weigert om studenten zielig te verklaren. ‘Ze hebben een eigen verantwoordelijkheid. Ik maak me zorgen over de concurrentiepositie van Nederlandse studenten. Zij zijn straks niet opgewassen tegen hun collega’s uit bijvoorbeeld China. Die werken veel harder en leggen de lat voor zichzelf veel hoger.’

Wageningers vliegen uit

Slechts 6 procent van alle Wageningse universiteitsstudenten is een nestblijver. 75 procent woont in een studentenhuis. Landelijk leeft maar liefst 30 procent nog bij zijn/haar ouders en maar 51 procent in een studentenhuis.

Geen baan gezocht

Relatief veel Wageningers hebben geen bijbaan, zo’n 55 procent aan de universiteit en op VHL 35 procent. Landelijk is dat voor WO en HBO respectievelijk 32 en 23 procent. Bovendien werken ‘wij’ minder vaak veel uren in een week.

‘STRESS van wat ik náást de studie doe’

Hoe ziet het leven van een moderne student eruit? DAAN VAN VLIET, tweedejaars Biotechnologie hield voor *Resource* een week lang precies bij waar hij zijn tijd aan besteedde.

Was dit een typische week?

‘Nee, deze was niet representatief. Ik heb minder gestudeerd dan anders. Nu heb ik in het weekend vier uur geleerd, maar normaal studeer ik zeker twee keer zo veel naast mijn collega's. Het was de eerste week van de nieuwe studieperiode. Dan moet je nog opstarten.’

Besteed je altijd zo veel tijd aan Pulse?

‘Het was de lanceringsweek van studentenvakbond Pulse, en daar wilde ik wat voor doen. Maar dat was incidenteel.’

Nog meer a-typische dingen deze week?

‘Ik had een nieuwe gitaar gekocht, dus daar ben ik veel mee bezig geweest. Het heeft me anderhalf uur gekost om hem te besnaren. Bovendien heb ik veel geoefend voor een optreden met mijn band. Meestal repeteren we elke woensdagavond, maar de drummer was op zijn hoofd gevallen.’

Kijk je nooit TV?

‘Nee, TV kijken is stom en zonde van de tijd. We



Daan van Vliet: ‘TV kijken is stom.’

hebben op Droef maar drie kanalen en ik weet niet eens hoe het ding werkt. Soms kijk ik wel eens bij vrienden als we moe zijn na college.’

Welk vak volg je?

‘Cell Physiology and Genetics. Het is een leuk

vak en waar je wat zelfstandiger bent dan anders. Meer zelfstudie dus.’

Studievertraging?

‘Nee, ik lig prima op schema.’ **AS**

Maandag 13

07.30 opstaan, Pulse promotie opbouwen in Forum
09.30 ontbijt
10.15 college op de Dreijen
12.30 flyeren voor Pulse
13.15 college op de Lebo
15.15 winkelen
16.00 lunch
16.45 computer
17.30 avondeten kopen, koken en eten
20.45 bier drinken, muziek luisteren, gitaar spelen met vriend
22.00 naar café Daniels, tappen voor Unitas
01.30 brood bakken, slapen gaan

Dinsdag 14

09.00 opstaan, ontbijten, lezen, was doen
10.15 college op de Dreijen
12.30 lunch
13.45 inkopen doen voor Pulse bij Arion
15.15 email
15.30 college op de Lebo

16.15 thesismarkt in Forum
16.50 naar de sauna in Lunteren met mijn vriendin
01.00 naar bed

Woensdag 15

08.30 opstaan, ontbijt, email
10.15 college op de Dreijen
12.15 lunch
13.15 college op de Lebo
15.15 email, computer, gitaar spelen
18.00 avondeten, muziek luisteren en bier drinken bij een vriend
22.30 karoake van studievereniging Alchimica bij Annes kroeg
00.30 brood bakken, slapen gaan

Donderdag 16

09.15 opstaan, ontbijt
10.00 meelopers ophalen, college op de Dreijen
12.15 lunch met meelopers
13.30 practicum in Forum

16.30 thee drinken met meeloper, opruimen, gitaar spelen
18.15 koken, avondeten
19.10 Pulse café Arion
22.30 verjaardag
00.00 naar bed

Vrijdag 17

08.20 opstaan, ontbijt
08.45 dokter op Duivendaal
10.20 inkopen doen, computer, was doen
12.15 lunch met vriendin
14.00 computer, gitaaronderhoud
14.30 was doen, schoonmaken, Pulse
15.15 enquête invullen, boek ophalen
16.00 filmpje kijken, computer, gitaar spelen
18.15 koken, avondeten
19.30 Trainspotting kijken
21.00 bier drinken, muziek luisteren met vrienden
22.00 optreden zien in de Overkant
01.00 naar bed

AGENDA