

Symposium Stressloos Studeren

7 mei 2018, HUBspot Leiden

Lezingen, trainingen en paneldiscussie

Met experts, psychologen en
ervaringsdeskundigen

Locatie: HUBspot Leiden

Langegracht 70

Aanmelden en meer informatie:

[www.universiteitleid.nl](http://www.universiteitleid.nl/stressloos-studeren)
/stressloos-studeren



Universiteit Leiden

Symposium

STRESSLOOS STUDEREN

7 mei 2018

15.00 - 21.00 uur

Voor studenten, door studenten



Universiteit
Leiden

Inleiding

Meer dan de helft van de Nederlandse studenten ervaart hoge stress. Dit bleek onder andere uit een recentelijk gepubliceerd rapport van de Landelijke Studentenvakbond¹. Bij veel studenten mondt dit uit in emotionele uitputting, vermoeidheidsklachten of zelfs een burn-out. Veel studenten zijn nieuwsgierig naar verklaringen van experts en wetenschappers of hoe zij zelf stressklachten kunnen tegengaan.

Op maandag 7 mei organiseerden de Honours Academy, het Leids Assessoren Overleg (LAssO) en het Leids Universitair Studentenplatform (LUS) het Symposium Stressloos Studeren. In samenwerking met wetenschappers, psychologen, ervaringsdeskundigen, de PKvV en de Kleine Consultant werden verschillende sessies georganiseerd over stress, prestatiedruk en hoe universiteit en student hier het best mee om kunnen gaan. Doelstellingen van het symposium waren het vergroten van het bewustzijn omtrent psychologische klachten binnen de studentengemeenschap alsook omtrent de faciliteiten die de universiteit reeds aanbiedt bij dergelijke klachten. Een bijkomende doelstelling was het ophalen van informatie en good practices inzake het voorkomen en lenigen van psychologische klachten in een universitaire omgeving, zowel aan het adres van systeem als individu. Naar ons gevoel zijn de eerste twee doelstellingen op een positieve manier bereikt.

De bevindingen van deze dag zijn kort samengevat in dit verslag. Bij vragen of opmerkingen over deze dag kunt u mailen naar lus@sea.leidenuniv.nl.

Dagprogramma

Het dagprogramma van het Symposium Stressloos Studenten was als volgt:

15:00 - 15:30 Opening

15:30 - 16:45 Ronde 1

Sessie 1: Personal Development Planning – De Kleine Consultant

Sessie 2: Yoga & Mindfulness – Bernet Elzinga en Nanda van der Praag

Sessie 3: De effecten van Social media – Judith Noordzij en Pepita Hesselberth

16:45 - 17:00 Pauze

17:00 - 18:15 Ronde 2

Sessie 4: Het nut van stress – Milo de Mol

Sessie 5: Sociale druk in het studentenleven – Olivier Fajgenblat en Kirsten Lelieveld

18:15 - 19:00 Avondeten

19:00 - 20:30 Plenair avondprogramma: Paneldiscussie

20:30 - 21:00 Borrel

In dit verslag vindt u korte verslagen van zowel de sessies als de paneldiscussie. Indien u vragen heeft over dit verslag of graag in contact komt met een spreker kunt u contact opnemen met de voorzitter van het LUS via lus@sea.leidenuniv.nl.

¹ <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf>

Sessie 1: Personal Development Planning

Deze sessie werd gegeven door de huidige voorzitter van De Kleine Consultant (DKC), Laura van Megen, en de voorzitter van vorig jaar, Leon Bosma. De sessie had als onderwerp “Personal Development Planning”.

Een drukke agenda kan soms het gevoel geven minder controle te hebben. Dit leidt tot stress en onproductiviteit. De reden van studenten voor deelname aan deze sessie was voornamelijk vanwege de ervaren prestatiedruk en de hoop daar een manier van omgang in te vinden. “Het is steeds belangrijker om een goed CV te hebben, dit is belastend en ik vraag me af hoe ik moet omgaan met prestatiedruk.” “Door prestatiedruk staat ook het sociale leven onder druk”. Een deel van het publiek ervaaarde deze druk vanuit anderen, een deel ervaaarde niet per se druk vanuit anderen.

Het maximale doen zorgt altijd voor teleurstelling. Je moet je aandacht verdelen anders kan je bijvoorbeeld psychische problemen krijgen. Deze bijeenkomst heeft als doel praktische handvatten te geven om realistische doelstellingen te maken en ze ook uit te voeren.

Er zijn vier typen personen, met eigen kenmerken. Het is niet direct zo in hokjes te verdelen maar de meeste mensen kunnen zich herkennen in een type. De perfectionist wordt gekenmerkt door de stellingen: “Hardlopers zijn doodlopers.” en “Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit.” Samenwerken is niet een sterke kant. Wanneer anderen helpen gaat de kwaliteit van het resultaat omlaag. Een student stelde dat hij in zijn master moet samenwerken, het gedeelde cijfer staat erg tegen. Het kost veel tijd om ander werk aan te passen en je ontnemt kansen van anderen. Daarnaast is er de chaoot: “Het leven is er niet alleen om te werken, je moet ook lol kunnen hebben.” en “Voor alles is een mogelijkheid. Liever én, én, dan of of.” De chaoot is erg optimistisch. Eigen deadlines worden vaak te laat afgewerkt, maar deze persoon houdt van de spanning. Een student probeert meer een chaoot te zijn om meer tijd voor dingen te hebben die leuk zijn. Bovendien is er de helper: “Vele handen maken licht werk.” en “Ik wil niemand kwetsen of tot last zijn.” Tot slot bestaat de controlfreak: “Afspraak is afspraak.” en “Zeg wat je doet en doe wat je zegt.”

Sommige studenten herkenden zich in de chaoot en perfectionist, hoge cijfers maar wel veel dingen tegelijk. Dit vanwege hoge eisen die je zelf stelt. Een andere student herkende zich in alle vier de typen, hij stelde voor zichzelf overal hoge eisen. Een andere studente herkende zich in de control freak, alles moet gestructureerd en ze wil ook erg veel bezig zijn. Hierdoor is geen tijd meer voor spontane dingen.

The Four Burners Theory

Naar aanleiding van the Four Burners Theory (<https://jamesclear.com/four-burners-theory>) werd gepoogd de studenten bewust te maken van de mogelijkheden in het plannen van de beschikbare tijd. Iedereen heeft een tekort aan tijd. De theorie gebruikt het gasfornuis als metafoor voor het leven en de beschikbare tijd. De theorie gaat uit van vier burners, familie, vrienden, werk en studie en gezondheid. Vaak wil iedereen graag aandacht besteden aan alle vier de burners. Echter, de beschikbare tijd vormt een belemmering. Het idee is dat niet alle pitten tegelijk vol kunnen branden. Mocht je dit toch allemaal tegelijk willen doen kom je op problemen.

Een groot deel van de aanwezige studenten (95%) zou graag meer willen sporten, 33% zou graag haar/zijn ouders vaker willen zien. Een paar studenten vonden studie en werk het minst belangrijk, omdat werk gezien werd als een hobby, familie en vrienden waren belangrijker. Sommige studenten zagen studie en werk als twee verschillende dingen.

Oplossingen voor het verdelen van tijd en aandacht kunnen gezocht worden in het uitbesteden van bepaalde zaken. Je zou een SIL-verslag kunnen kopen in plaats van alle colleges volgen. Daarnaast kan je avondeten laten maken in plaats van zelf koken, door iets te bestellen of uiteten te gaan. De efficiëntie kan ook verhoogd worden, door sporten en vrienden te combineren bijvoorbeeld. Kies ervoor om bewust je rust te pakken, zo krijg je geen schuldgevoel dat je niets doet.

De beperkingen hieraan zijn dat tijd niet echt te kopen is, de oplossingen zijn maar werkend tot een bepaald niveau. Kies bewust voor welke branders je gaat. Onder de studenten werd gesteld dat gezondheid er vaak bij in schiet, het ritme is kwijt door alle branders aan te laten staan en het kiezen tussen de branders is lastig.

Rapid Planning Method

Doelen stellen op basis van je persoonlijkheidskenmerken, wat worden je burners?

Alle studenten schreven op welke resultaten ze over 10 weken willen behalen en waarom. Bovendien schrijven ze op hoe dat bereikt dient te worden. Belangrijke doelen worden gesteld om ervoor te zorgen dat belangrijke dingen ook daadwerkelijk gebeuren en om jezelf gemotiveerd te houden.

Het is belangrijk om te beargumenteren waarom je een bepaald resultaat zou willen halen, bij sommige doelen ligt namelijk meer prioriteit. Hier kom je achter als je je doelen voor jezelf benoemt en beargumenteert.

Sessie 2: Yoga en Mindfulness

De sessie bestaat uit twee onderdelen, een presentatie over mindfulness en een yoga-les. Het concept van deze sessie is dat eerst wordt uitgelegd waardoor stress ontstaat om vervolgens door middel van yoga deze stress te af te lossen.

Meteen na de introductie van Bernet Elzinga kaart ze aan dat eerstejaars en internationale studenten de meeste stress ondervinden binnen de Universiteit. Volgens de spreker kan dit verklaard worden door de grote verschillen tussen de middelbare school en de universiteit. Daarnaast worden de eerstejaars studenten ook gepusht om veel (extra-curriculaire) activiteiten te volgen in hun eerste jaar, wat ook veel stress mee brengt. Een goede oplossing hiervoor is voldoende rust en ontspanning.

Slaaptekort door stress

Elzinga vervolgt door verder te gaan met een belangrijk gevolg van stress, namelijk slaaptekort. Veel Leidse studenten (35 % a 40 %) lijden aan een tekort aan slaap². Weinig

² <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2016/03/nederlandse-studenten-halen-lagere-cijfers-door-slaaptekort>

slaap resulteert over het algemeen in lagere studieresultaten. De stress en slaapttekort kunnen in sommige gevallen leiden tot depressie, maar daar zijn ook andere oorzaken voor.

Elzinga gaf ook aan dat uit eerdere studies is gebleken dat geen alcohol drinkers eerder depressief zijn dan alcoholdrinkers. Elzinga gaf aan dat een mogelijk oorzaak hiervoor het ontbreken van een sociaal netwerk is. Daarentegen zijn avondmensen wel eerder depressief³. Depressie lijdt snel naar suïcidale gedachten en daarom is het belangrijk om een depressie zo snel mogelijk te stoppen.

Om een depressie te behandelen zijn er meerdere opties mogelijk, maar groepstherapie lijkt goed te helpen. Groepstherapie weergeeft het beeld dat andere mensen in dezelfde situatie zitten als jij en dat jij daardoor dus niet de enige bent met problemen.

Yoga

Na een vragenronde kwam het tweede onderdeel van de sessie naar voren, de yoga. Gegeven door Nanda van Praag. Yoga zorgt voor ontspanning in het lichaam en laat je realiseren dat er spieren en plekken in je lichaam voelen die je normaal nooit voelt. De mindfulness is daarom volop aanwezig.

Sessie 3: De effecten van social media

Social media is tegenwoordig niet meer weg te denken uit het dagelijks leven van studenten. De sessie begint met het toelichten van de relevantie van de topic: ook tijdens de sessies van het Symposium vandaag is social media een onderwerp dat vaak naar voren komt.

De sprekers, burnout coach Judith Noordzij en mediaspecialist Pepita Hesselberth, stellen zich voor. We beginnen met het bespreken van onderzoek rondom het thema. Uit onderzoek blijkt namelijk dat alleen wilskracht ons helpt tegen druk. Dit resultaat wordt besproken: is het onze eigen verantwoordelijkheid om ons te beschermen tegen druk vanuit sociale media? En hoe doen we dit?

Judith Noordzij begint met haar persoonlijke achtergrond. Ze studeerde rechten, zat bij een studentenvereniging en werkte hard. Ze was erg succesvol, en kreeg gelijk een prestigieuze baan nadat ze was afgestudeerd. Ze kreeg toen een burnout. Volgens haar heeft het ook te maken met onze generatie. Wij krijgen continu te horen dat als je er alles aan doet om te slagen, en gewoon hard werkt, je alle kansen krijgt. Op social media is er sprake van een constante vergelijking, je moet presteren, je moet altijd iets laten zien. Het opzetten van een instagram account was voor deze spreker een manier om haar leven weer terug te krijgen. Ze heeft het aangemaakt met het idee bewust te zijn van wat ze ermee wou doen.

Er werden vele tips gegeven door de sprekers tijdens de open discussie. Het helpt om zich te omgeven door mensen waar je jezelf kunt zijn. Maar, er wordt vermeld dat je overal eigenlijk jezelf moet kunnen zijn. Vaak wordt druk als gevolg van hoe de maatschappij werkt beschreven. Het is goed om op te schrijven wat je zelf ervaart als “de maatschappij”, wie is verantwoordelijk? Belangrijker nog is het opschrijven van wie je bent en wat je waarden zijn.

³ <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/06/06/waarom-avondmensen-niet-vroeg-kunnen-opstaan-a1402405>

Ook zijn er boeken over gezonde manieren om met sociale media om te gaan. Bijvoorbeeld “Digital Detox” - van Perez.

Een student vraagt de sprekers om een top drie aan tips te geven tegen stress door social media. Deze worden als volgt geformuleerd: 1) Neem geen telefoon mee als je gaat studeren; 2) Stel beperkingen in om sites te blokkeren; 3) Stel geen automatische wachtwoorden in. Het belangrijkste is om in het hier en nu te zitten, en niet met je hoofd in de sociale media te blijven hangen.

De sprekers sluiten de presentatie af door de vraag te stellen wat stress nou eigenlijk oplevert. Ze vatten het samen: imperfecte dingen inleveren, en sociale druk om overal bij te zijn.

Sessie 4: Het nut van stress

We zijn als mensen niet meer goed in herkennen waar stress vandaan komt. Vroeger kwam de stressrespons even snel als nu, maar duurde deze veel korter. Mensen renden vroeger weg wanneer zij stress ervaarden, bijvoorbeeld wanneer zij werden aangevallen door een wild dier. In de huidige tijd ervaren mensen ook stress, maar hoeven ze niet meer te vluchten. Ook duurt stress veel langer. Bijvoorbeeld chronische stress. Het is daarom goed om echt te bewegen wanneer je stress ervaart. Je bloed gaat circuleren, en je kan weer helder nadenken. Ons lichaam wordt bij stress immers klaargemaakt op te bewegen (vluchten).

Milo de Mol: “De hedendaagse stress-ervaring heeft met jezelf te maken. Daarom is het belangrijk dat je de beste versie van jezelf bent. Wanneer je bijvoorbeeld door social media geconfronteerd wordt met het perfecte, kan jij jezelf dan accepteren? Een groot deel van de mensen zou nee zeggen”.

In het dagelijks leven ervaren mensen stress op door allerlei factoren: geld, sociaal leven, gezondheid, toekomst, relaties, werk. Het is erg belangrijk om bij jezelf na te gaan wat jouw stress veroorzaakt: kwaliteit of kwantiteit? Kwalitatieve stress komt dicht bij je als persoon, terwijl kwantitatieve stress verder van je af staat maar door de hoge frequentie als erg stressvol wordt ervaren. Kwalitatieve stress heeft veel meer ruimte in je hoofd nodig dan kwantitatieve stress. Hierdoor kan je door kleine dingen die gebeuren ook al snel als kwantitatieve stress ervaren.

Een onderliggende gedachte aan stress noem je een overtuiging: een basisgedachte van jouzelf, bijvoorbeeld: ‘Ik wil per dag één uur studeren’. Op het moment dat je deze overtuiging te serieus gaat nemen, dan ga je iets anders doen: je creëert een verwachting. Maar is die verwachting enkel van buiten, of ook voor jezelf? Milo de Mol: “Wanneer deze verwachting van jouzelf is, denk dan na: ben ik het met deze overtuiging mee eens? En is deze haalbaar? Zo ja, dan moet je deze behouden. Maar mocht dit niet het geval zijn, bedenk je dan of je deze overtuiging wil, kan en gaat aanpassen. Lukt dit niet? Dan kan je het beste proberen deze los te laten”.

Toen Milo de Mol vroeg wie er veel stress ervaart, stond de helft van de zaal op.

Maar wat is nou het nut van stress? Stress heeft verschillende levels. Heb je weinig stress, dan gebeurt er ook niet erg veel. Je gaat niet naar college, je doet niks. Bij geen enkele vorm van druk krijg je een 'bore-out'. Je gaat jezelf niet ontwikkelen en je gaat geen dingen ontdekken.

Een beetje stress werkt juist optimaal. Wanneer jij op bepaalde momenten druk ervaart, kan je andere momenten goed ontspannen. Wanneer je nog iets meer stress ervaart, komt je zelfs in een optimale 'stress flow' terecht, waarin je erg productief bent.

Wanneer hier weer extra stress bij komt, raak je vermoeid. Je ervaart een 'stress overload'. Bij echt te veel stress, krijg je een burn-out. Je lichaam doet iets natuurlijks; het stopt alle processen om fysiek, maar ook mentaal, bij te komen.

Het is volgens Milo de Mol het beste om een beetje stress te ervaren. Zorg dat je bij te veel stress nagaat wat deze stress veroorzaakt en of je die stress voor jezelf kan inperken. En vergeet niet: bewegen tijdens stress is ook goed.

Sessie 5: Sociale druk in het studentenleven

De workshop begint met een korte presentatie van Olivier Fajgenblat (LAssO) en Kirsten Lelieveld (PKvV). Daarna volgde een interactief deel met het publiek waarbij gebruik werd gemaakt van de surveyprogramma's Kahoot & Mentimeter. Uit de survey's kwam een top 3 van zaken die als meest stressgevend werden ervaren: 1. Studietoelaten; 2. Commissies; en 3. Bijbaan.

Vervolgens gaf Kirsten Lelieveld tijdens de presentatie een aantal handige tips voor studenten om de stress van het studentenleven te kunnen verwerken aan de hand van de vraag: "Had ik als eerstejaars maar geweten dat?".

De volgende zaken werden aangestipt:

- 1) Maak een lijstje van je sociale omgeving
- 2) "Bezin eer ge begint". Weet waar je vandaan komt en doe dus niet te veel.
- 3) Denk vooral over hetgeen je vroeger deed en wat je wel en niet kan doen. Doe af en toe een tussentijdse evaluatie.
- 4) Wees er bewust van dat elke student stress anders kan ervaren
- 5) Alles heeft een keerzijde. Schaam je er zeker niet voor om aan te geven dat het niet gaat.
- 6) Vul niet altijd je agenda. Je agenda mag ook een keer leeg zijn.

Uit een korte vraagronde bleek dat toch veel studenten ook de studentenvereniging als stressgevend ervaren. Vooral de grote hoeveelheid aan sociale verwachtingen geeft studenten stress.

Het tweede gedeelte van de sessie was interactief. De deelnemers werden opgedeeld in vier verschillende groepjes. Elk groepje kreeg vervolgens een onderwerp toegewezen waarbij men moest opschrijven wat het stressvolle kan zijn van dat onderwerp. De onderwerpen waren: vrienden, vereniging, studie en commissie. Nadat de groepjes ongeveer een half uur hadden overlegd, mochten zij hun bevindingen presenteren.

Uit de presentaties kwamen een aantal zaken naar voren:

- 1) Houd het goed bij jezelf. Doe niet iets wat je alleen doet omdat iemand anders het doet.
- 2) Er is voor studenten veel druk op netwerken. Dit kost echter veel energie wat veel mensen nogal eens onderschatten.
- 3) Daarnaast gaat dit ook ten koste van "echte" sociale contacten.
- 4) Communiceer met mensen. Leer mensen kennen (niet alleen via LinkedIn of sociale media)
- 5) Het gevoel van concurrentie is groot. Dit hoeft eigenlijk niet zo te zijn. Iedereen is anders en doet bijvoorbeeld andere studies/heeft andere bijbanen en andere interesses.

Paneldiscussie Symposium Stressloos Studeren

Deelnemers paneldiscussie:

Dahran Coban

Joanne v/d Leun

Bart Verkuil

Willem Klumper

Jip Muris

Introductie

Joanne vertelt dat zij decaan is van de faculteit Rechtsgeleerdheid. Binnen haar werk ziet zij dat studenten last hebben van stress. Zij heeft het idee dat dit komt door het stapelen van verschillende bezigheden, zoals het doen van twee masters of het doen van een bestuursjaar. Joanne geeft aan dat de faculteit waar ze onderdeel van is ook bezig is met de vraag: "wat de faculteit kan doen om stress te verminderen bij studenten?".

Jip stelt zich voor als ervaringsdeskundige. Zij doet nu de master International Relations en heeft sinds twee jaar een burn-out.

Bart vertelt dat hij functioneert als universitair hoofddocent binnen de studie psychologie en als behandelend psycholoog. Ook doet hij zelf wetenschappelijk onderzoek naar stress en begeleidt hij research master studenten.

Dahran is studentlid van de Universiteitsraad. Ze geeft aan zelf veel nevenactiviteiten te hebben gedaan tijdens haar studietijd en dus ook stress te hebben ervaren.

Willem vertelt dat hij studentpsycholoog is aan de Universiteit Leiden. Ook is hij GZ-psycholoog en heeft hij een eigen praktijk.

Trend: meer stress onder studenten?

Joanne geeft aan dat zij denkt dat studenten steeds meer stapelen. Dit is een bepaalde opvatting die heerst onder studenten. Ook geeft zij aan dat er een mogelijkheid is dat de universiteit ook de boodschap uitdraagt dat studenten zoveel mogelijk naast en tijdens hun studie moeten doen. Dit geeft meer prestatiedruk voor studenten. Wanneer Joanne met werkgevers spreekt, vertellen die werknemers te zoeken met een bepaald verhaal of profiel en die een passie hebben voor het werk.

Bart vertelt dat de research master studenten ook veel stages en nevenactiviteiten op hun CV willen hebben staan, omdat hier in de onderzoekswereld veel nadruk op ligt.

Willem voegt toe dat het woordje 'moeten' heel belangrijk is. In zijn werk vraagt hij studenten kritisch te kijken naar hun gedachten en zichzelf af te vragen: 'welke ramp gebeurt er als ik het niet doe?', 'waarom 'moet' het?'. Hier dienen studenten kritisch over na te denken en na te gaan wat ze zelf echt willen doen.

Jip vertelt hoe naar buiten treden met haar verhaal haar heeft geholpen. Toen kwam ze erachter dat veel andere studenten ook worstelen met deze problemen. Hierdoor heeft zij veel gesprekken gehad met anderen met vergelijkbare klachten, in meer of mindere mate. Als tip geeft Jip om heel kritisch te kijken naar de invulling van je dagen: wat moet je allemaal van jezelf? Ze vertelt dat ze zelf geen idee meer had van wat ze echt leuk vond om te doen, terwijl dat juist dingen zijn waar je energie uit kunt halen. Het vinden van balans is belangrijk en zelfreflectie helpt je de balans te vinden.

Dahran vertelt lid te zijn bij een roeivereniging. Hier leren studenten om een structuur aan te brengen in de dag en dit ritme aan te houden. Daardoor moeten leden goed leren plannen en halen zij energie uit hun bezigheden. Het is belangrijk om energie te halen uit de dingen die je doet, in plaats van dat het energie kost. Een student uit het publiek vraagt hoe zij erachter kan komen wat zij leuk vindt. Dahran geeft als advies om verschillende dingen uit te proberen.

Bart vertelt verder dat het heel belangrijk is om elke dag iets te doen waar je van herstelt.

Bewust ontspanning inplannen is heel belangrijk. Een student geeft aan dat zij erachter kwam dat een bepaalde nevenactiviteit niets voor haar was en vraagt hoe zij daar mee om moest gaan. Bart vertelt dat je je af zal moeten vragen wat voor jou belangrijke waarden zijn: is dat bijvoorbeeld een doorzetter zijn? Of vind jij imago heel belangrijk? Hier zal je naar kunnen handelen. Succes is niet het belangrijkste, het doen van iets nieuws en dat ervaren is al leerzaam, of het nou goed gaat of niet. Verder is het van belang om te beseffen dat de wereld niet instort als je ergens mee stopt, zo vertelt de student uit het publiek. Zij heeft nooit nare reacties gehad op haar handelen.

Wat kan de universiteit doen?

Joanne vermeldt dat de prestatiedruk zich tevens uit in de faculteit. Zo is het bestuur van de faculteit rechtsgeleerdheid nagegaan wat zij de eerstejaarsstudenten vertellen tijdens de introductieweek. Wanneer bijvoorbeeld elke docent de tip geeft om iets na de studie te gaan doen, kan dit voor sommige studenten als druk worden ervaren. Joanne geeft aan dat het belangrijk is dat de universiteit zich hiervan bewust is. Studenten geven aan dat er vanuit het werkveld veel eisen kunnen zijn. Joanne vertelt dat zij denkt dat het belangrijk is dat je dingen doet omdat je die leuk vindt en dat niet alles nú hoeft, maar dat bepaalde dingen ook geleerd kunnen worden in het werkveld.

Bart voegt hieraan toe dat je goed moet bedenken wat je echt wil, waarbij je je eigen gevoeligheden in acht neemt. Zo is het niet voor elke rechtenstudent de juiste keuze om bij een gerenommeerd advocatenkantoor aan het werk te gaan.

Dahran vertelt dat de Universiteitsraad al bezig is met dit onderwerp. Zo kijken ze bijvoorbeeld kritisch naar het curriculum en naar de begeleiding die studenten krijgen.

Studenten kunnen beter bewust worden gemaakt van het carrièreperspectief. Soms is er te veel keuze (welke minor zal ik doen? Ga ik in het buitenland studeren?) en ook is

informatievoorziening onoverzichtelijk, dit creëert onzekerheid. Gebrek aan structuur is ook een reden voor stress. De universiteit zou meer gereedschap en structuur kunnen leveren aan studenten zodat stress vermeden zou kunnen worden. Misschien ligt dit ook bij de studieadviseur.

Een student vanuit het publiek geeft aan dat zij veel druk ervaart om bijvoorbeeld een PhD te doen. Vanuit de zaal geeft een student aan dat de universiteit meer uit zou kunnen dragen dat het belangrijk is dat studenten ook doen wat ze leuk vinden, in plaats van alleen kijken naar wat nodig is voor een bepaalde baan. Willem vertelt verder dat het goed is om de studie te benaderen als een 9-5 werkdag, waarbij avonden en weekenden ook momenten van rust bevatten.

Ook benadrukt Joanne het belang van het vak tutoraat, waarin studenten leren studeren. Dahran vertelt dat er na het eerste jaar sprake kan zijn van een 'zwart gat', omdat het tutoraat wegvalt. Een student vanuit de zaal oppert dat een optioneel tutoraat in het tweede jaar hierbij misschien behulpzaam kan zijn voor bepaalde studenten. Ook benadrukt een student vanuit de zaal de belangrijke rol voor studieadviseurs. Vanuit de zaal komt verder naar voren dat studenten vaak een drempel voelen om naar de studentpsycholoog te gaan. Willem reageert hierop door te vertellen dat er daarom een open spreekuur bestaat, waarin studenten langs kunnen komen. Studenten kunnen 5 sessies bij een studentpsycholoog volgen, waarna ze bijvoorbeeld doorverwezen kunnen worden. Jip geeft aan dat ze het een goed idee zou vinden als studentpsychologen meer gepromoot worden binnen de universiteit, bijvoorbeeld door voorstelrondjes bij eerstejaars werkgroepen te maken.

Druk komt niet alleen voor bij studenten, maar ook bij de werknemers van de universiteit. Werkdruk zit diepgeworteld in de maatschappij. De verwachtingen van familie kunnen ook bijdragen aan de stress die ervaren wordt door studenten. Dit kan komen door een discrepantie tussen het beeld van de ouder van het studentenleven en het daadwerkelijke studentenleven. Contact tussen de universiteit en de ouders van een student zou dit kunnen verhelpen. Ook zijn er andere maatschappelijke oorzaken voor het ontstaan van stress die achterhaald dienen te worden

Vanuit de zaal volgt de vraag wat precies symptomen zijn van een burn-out. Bart legt uit dat een burn-out ligt op het uiterste van het stress spectrum. De klachten die bij stress voorkomen zijn vermoeidheid, prikkelbaarheid, vergeetachtigheid en slaapproblemen. Bart geeft aan dat als je stress gerelateerde problemen ervaart in je dagelijkse leven, je niet bang moet zijn om om hulp te vragen. Hierbij mag toegevoegd worden dat stress en werkdruk niet altijd negatief zijn, soms zijn deze goede motivators.

Dahran vertelt dat zij ervaart dat de universiteit soms heel individueel ingericht is. Een student vanuit het publiek vertelt dit kwalijk te vinden bij bepaalde grote studies, zoals psychologie en rechten. Deze studies zijn heel anders ingericht dan bijvoorbeeld geneeskunde. Hierdoor is er een groot verschil tussen hoeveel persoonlijke aandacht een student krijgt bij bijvoorbeeld rechten en geneeskunde of Zuid-Oost-Azië-studies. Het gevolg hiervan is dat studenten minder goed begeleid worden gedurende hun studie.

Laatste adviezen

Tenslotte geven de panelleden hun laatste adviezen:

1. Willem: 'Geniet van je studententijd, het is toch de leukste tijd van je leven. Stress hoort er bij'.
2. Bart: 'Blijf met elkaar praten, zoals we nu ook doen. Hierdoor zal stress normaliseren en kun je elkaar helpen'.
3. Dahrán: 'Doe dingen die je energie geven!'.
4. Jip: 'Zoek hulp als je niet meer weet wat je leuk vindt en praat over je stressklachten met anderen'.
5. Joanne: 'Praat met elkaar over je kwetsbaarheden in plaats van alleen maar focussen op successen'.

Afsluiting

Na de paneldiscussie vond er een borrel plaats. Op de borrel stond een groot whiteboard waar studenten post-its op konden plakken waar deelnemers eventuele tips, vragen of punten die zij belangrijk vonden op konden schrijven. Uit deze post-its zijn een aantal punten naar voren gekomen:

- Een belangrijk punt is dat er meer ruimte voor zelfontplooiing op de Universiteit Leiden aangeboden moet worden. Dit kan d.m.v. persoonlijke ontwikkeling of door loopbaan-coaching te integreren in opleidingen, vooral bij grotere studies.
- Daarnaast merkten studenten op dat de reeds bestaande services m.b.t. stress (bijvoorbeeld de mogelijkheid om langs te gaan bij een studentpsycholoog) door de Universiteit Leiden niet duidelijk genoeg aangeboden te worden.
- Het eerste moment dat studenten vaak in aanraking komen met de Universiteit Leiden, is tijdens de EI-CID. Er moet kritisch gekeken naar het beeld dat deze week schetst voor studeren. Er moet vooral nadruk komen te liggen op het verwachtingspatroon van startende studenten. Deze startende studenten moeten jongeren tussen sociale druk, hoge verwachtingen van ouders/familie en studie.
- Daarnaast moet ook naar hetzelfde thema binnen de OWL week gekeken worden, omdat stress bij internationale studenten onderbelicht wordt.

Aanbevelingen

Naar aanleiding van het Symposium en de bevindingen van de dag zijn er door de bij de organisatie betrokken studente Jip Muris en de assessoren van Geesteswetenschappen, Sociale Wetenschappen en de Honours Academy aanbevelingen gedaan aan het College van Bestuur. De aanbevelingen waren als volgt:

Universitair

1. Organiseer jaarlijks een evenement in de trant van Stressloos Studeren. Denk na over een Student Health Week/Day, waarbinnen psychologisch welzijn een belangrijke plek inneemt en bespreekbaar gemaakt wordt. Voer, hieraan gekoppeld, een zichtbaarheidscampagne ten bate van de studentpsychologen van de universiteit, alsook van aanverwante services van het Plexus;
2. Integreer informatie over psychologisch welzijn en de faciliteiten die de universiteit aanbiedt expliciet in de introductieweken van de universiteit en de introductiedagen van opleidingen. Kijk kritisch naar het beeld van de ideale student dat in die weken geschetst wordt.

Facultair

1. Stel naast studieadviseurs en loopbaanadviseurs ook studentcoaches aan, die studenten bijstaan in planning, motivatie, ambitie management en het combineren van verantwoordelijkheden, met als doelgroep de student die stress ervaart of zijn houding als student wil verbeteren, maar (nog) geen psychologische klachten vertoont. Op deze manier worden ook de studentpsychologen ontlast;
2. Integreer binnen de faculteiten meer communicatie met de arbeidsmarkt en alumni om de rush omtrent cv-building realistisch te houden en te gepasten tijde te temperen;
3. Houd op faculteiten en/of de grote studentenverenigingen workshops of awareness sessions betreffende psychologisch welzijn in de studentenwereld.

Opleidingsgebonden

1. Stuur erop aan dat opleidingen reflecteren over de competitie of prestatiedruk die zij studenten bewust of onbewust aanpraten. Let daarbij op met het ongenueanceerd positief framen van de ‘actieve student’;
2. Integreer (reflectie op) persoonlijke ontwikkeling sterker in de curricula van de verschillende faculteiten, zo mogelijk onder de Onderwijsvisie-paraplu.