



In de ban van
blaaskanker
Fit **6/7**



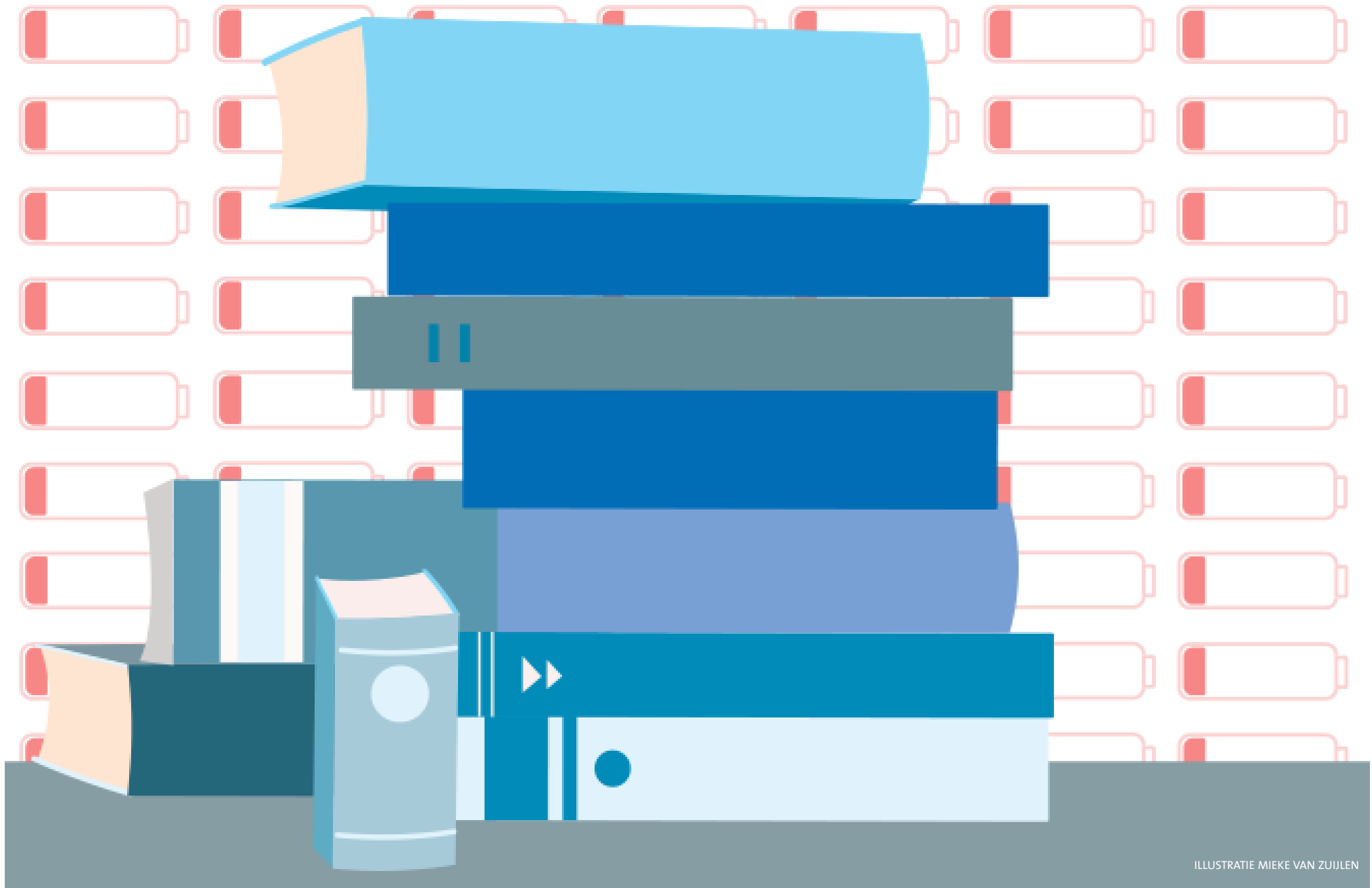
WOENSDAG 16 OKTOBER 2019

Student, en al opgebrand

De huidige lichting studenten wordt ook wel aangeduid als de pechgeneratie. Nu studeren betekent namelijk straks met een dikke schuld afstuderen. Gevalletje pech hebben om net in het leenstelseltijdperk te leven. De pechgeneratie kampt ook met andere problemen. „Het aantal studenten met stress en burn-

outverschijnselen is schrikbarend”, stelt Carolien Gravesteijn, lector aan Hogeschool Leiden. „Niet zo verwonderlijk als je ziet hoeveel ballen studenten tegenwoordig hoog moeten houden.”

→ **FIT 5: Te veel stress voor de pechgeneratie**



ILLUSTRATIE MIEKE VAN ZUIJLEN

Te veel stress voor de pechgeneratie

Het zijn landelijke trends: studenten doen langer over hun studie, laten vaker hun studie vallen en het aantal burn-outs is opvallend hoog. Het is allemaal gewoon te veel, constateert Carolien Gravesteijn, lector aan de Hogeschool Leiden.

„Problemen liggen vaak niet op het cognitieve vlak, ze kunnen doorgaans prima leren. Het zijn juist de psychosociale zaken die een rol spelen bij stress. Studenten leggen de lat hoog en doen veel dingen tegelijk. Ze studeren, hebben een

Achtergrond Stressverschijnselen

- * vermoeidheid
 - * kort lontje
 - * geen energie
 - * slecht slapen
 - * niet meer tot taken komen
 - * gevoel van zelfsturing kwijt
 - * hulpeloos gevoel
 - * lichamelijke klachten
- Als deze klachten langdurig aanhouden, kan het uitmonden in een burn-out. Dan is er sprake van emotionele, mentale en fysieke uitputting: je voelt je opgebrand. Studeren of werken gaat dan niet meer.

‘Laat wat vallen om jezelf te beschermen’

bijbaan, net verkering, zijn lid van de studentenvereniging en zijn voortdurend online, omdat ze bang zijn iets te missen. Daarnaast blijken studenten vaak mantelzorgers te zijn of worstelen met problemen thuis of als gevolg van de echtscheiding van de ouders. Het is eigenlijk niet zo vreemd dat er zoveel stress- en burn-outverschijnselen onder studenten zijn.”

„Er is lang gedacht dat achttienjarigen zelfstandig genoeg zijn. Recent onderzoek laat zien dat dit niet het geval is. Hun hersenen zijn nog niet uitontwikkeld. De overgang van voortgezet onderwijs naar hoger onderwijs is soms een te grote stap. Er wordt veel, soms teveel, van ze verwacht. Als er dan ook nog weinig contacturen op school zijn, kunnen studenten zich somber, eenzaam en aan hun lot overgelaten voelen. Dat kan stress in hand werken.” Gravesteijn pleit dan ook voor meer verplichte contacturen op school, vooral aan het begin van de studie.

Weerbaarder

Twee jaar geleden is Hogeschool Leiden gestart met het ontwikkelen van het project ‘Levensvaardig-

heden voor studenten’. Dat moet studenten in een vroegtijdig stadium weerbaarder maken en stress en uitval voorkomen. Gravesteijn: „Als je investeert in vaardigheden als samenwerken, relatievorming, doelen en prioriteiten stellen, heeft dat een positieve uitwerking op de motivatie en het studiesucces van studenten. Het zorgt voor sociale binding, vergroot het leerplezier en de student zit beter in zijn vel.”

Onderdeel van het project is het Levensvaardighedenspel dat studenten onder leiding van andere – getrainde – studenten spelen. „Studenten zijn soms huiverig om zich kwetsbaar op te stellen richting docenten of begeleiders. Naar andere studenten toe zijn ze vaak veel opener”, aldus Gravesteijn.

„Door over problemen te praten en inzichtelijk te maken welke vaardigheden hiervoor nodig zijn, willen we voorkomen dat studenten echt ziek worden of uitvallen. Nu jongleren ze met allerlei ballen. Thuissituatie, studie, social media, zorg, relaties. Soms moet je een bal laten vallen om jezelf te beschermen. Dat beseft proberen we studenten bij te brengen.”

Vroegtijdig

Op de Universiteit van Amsterdam (UvA) wordt sinds 2017, in samenwerking met de Vrije Universiteit, gewerkt met het project UvA-Care. Dat omvat onder meer een gepersonaliseerde online screening om stress, burn-out, angst, depressie en verslaving onder studenten vroegtijdig te detecteren. „Online screening en interventies zijn een goede methode om grote aantallen studenten te onderzoeken. En online interventies hebben hun effectiviteit bewezen”, stelt hoogleraar ontwikkelingspsychopathologie Reinout Wiers.

Meedoen aan deze zogeheten internet-interventie is vrijwillig. Uit de resultaten blijkt dat een grote groep behoorlijk wat stress ervaart. Veel crisisgevallen zijn er niet. „Toch gaat het om een behoorlijk aantal studenten waar serieus iets mee aan de hand is. Daarom kiezen wij ook voor een serieuze aanpak van deze problematiek”, aldus Wiers. „Iedereen die aan het onderzoek meedoet, krijgt feedback. Studenten waar echt iets mee aan de hand is, worden uitgenodigd voor een vervolgesprek.”

Of er een toename is van stress gerelateerde problemen onder studenten is volgens Wiers niet in wetenschappelijke cijfers te staven: „Subjectief is het wel toegenomen. Meer mensen zoeken hulp en praten meer over hun klachten.”

Sybylle Kroon

Liefde

Zelf heb ik altijd gedacht dat het liefde was, maar mijn Leidse collega's zijn geneigd om mijn eindeloos positieve gevoelens jegens de eerste plek waar ik ooit als arts heb gewerkt, onder het syndroom van Stockholm te scharen. Zoals gijzelaars na een tijdje sympathie gaan voelen voor hun gijzelnemers, zo zou ik uiteindelijk ook van dat ziekenhuis in Delft zijn gaan houden.

Als dat waar is, was het wel een syndroom van Stockholm met een acuut begin. Vanaf het moment dat ik mijn witte jas aantrok en door een verpleegkundige richting een naakte en verwarde man werd gedirigeerd die stond te schreeuwen dat hij Frankrijk moest redden, wist ik dat dit een prachtbaan zou worden. Natuurlijk was het soms zwaar, heb ik er af en toe in totale ontredde rondgelopen, maar overheersend was het een privilege om hier te mogen werken en stapte ik met plezier op mijn fiets om de zevenentwintig kilometer van deur tot deur af te leggen.

De eerste periode in mijn tweede, universitaire ziekenhuis had ik de neiging iets te vaak met romantiek en weemoed terug te blikken naar de tijd in de 'regio', met zijn relatief laagdrempelige logistiek en korte lijntjes. Het duurde maanden voordat ik niet meer over 'we' sprak als het over mijn voormalige ziekenhuis ging en me meer thuis ging voelen in mijn nieuwe omgeving. Uiteindelijk was ik wel zo gewend dat ik zelfs ging opzien tegen het tweede jaar van de opleiding, dat in twee niet-academische ziekenhuizen moet worden afgelegd. Het was een troost toen ik zag waarheen ik zou worden uitgezonden gedurende de eerste zes maanden: Delft. „Stel je er niet teveel van voor”, zeiden mijn collega's. „Het gaat niet hetzelfde zijn, maar eerder voelen als een stap terug omdat je nu meer ervaring hebt.”

Begin deze maand keerde ik terug naar het bekende terrein dat ik anderhalf jaar eerder had verlaten. En men had gelijk: het is niet hetzelfde. De foto op mijn personeelspasje is marginaal beter dan de vorige keer, ik gebruik mijn racefiets in plaats van mijn normale fiets voor de zevenentwintig kilometer woon-werkverkeer en hoef het introductieprogramma niet meer te volgen.

Eén ding is echter niet veranderd en ik voelde het zodra ik binnenstapte: van alle aandoeningen die een mens kan krijgen, is het syndroom van Stockholm zo slecht nog niet.

Maaïke van der Plas werkt als basisarts in het Leids Universitair Medisch Centrum, waar ze wordt opgeleid tot neuroloog. Ze schrijft om de week op deze plek over haar ervaringen en zielenroerissen.



Langs de tweede lijn