

EINDRAPPORT

2021



‘JE MOET  
TOCH LEVEN  
ZOALS JE WILT, SCHAT’

STRESS EN BURN-OUT BIJ STUDENTEN

# Inhoud

---

Samenvatting	03-04
<hr/>	
1. Inleiding	05
<hr/>	
2. Stand van zaken	06
<hr/>	
3. Onderzoekopzet	07
<hr/>	
4. Resultaten	08
4.1 Prestatiemaatschappij	09
4.2 Systeem onder druk	11
4.3 Sociale vergelijking	13
4.4 Veel taken en weinig tijd	14
4.5 Stress	15
4.6 Corona	18
4.7 Echt zijn	21
<hr/>	
5. Conclusie	22
<hr/>	
Slotbetoog	24
<hr/>	
Nawoord	25
<hr/>	
Geciteerde werken	26-27
<hr/>	
Colofon	28
<hr/>	
Bijlage	29

# Samenvatting

STUDENTEN HEBBEN HULP NODIG BIJ HET VOLGEN VAN HUN EIGEN PAD. ZE MOETEN WEERBAAR EN WENDBAAR WORDEN ALS HET GAAT OM NORMEN VAN DE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ.



**“Als het probleem niet serieus genomen wordt, dan wordt het vanzelf groter.”**

De interactieve theaterrevents die Stichting Time Out heeft georganiseerd (2018-2021) zijn tegelijkertijd een onderzoek naar het mentale welzijn van studenten. Met dit onderzoek brengen we stress en burn-out in kaart vanuit de belevingswereld van jonge mensen.

Studenten vinden hun studie leuk, maar alles wat erbij en eraan komt kijken maakt het te veel. Er moet te veel in te weinig tijd. Een grote groep kan niet op een gezonde manier vooruit. Veel studenten vragen zich af of ze wel doen wat ze echt willen. Zij willen voldoen aan de normen in hun omgeving. Daarnaast is er overmatige blootstelling aan succesverhalen van anderen op sociale media. Mede hierdoor is er een verstoorde balans tussen wat studenten eigenlijk willen en wat de prestatiecultuur van hen vraagt.

**“De maatschappij, social media, jezelf, de arbeidsmarkt, ze willen allemaal excellente studenten en mensen. Misschien ook wel je eigen kring, dus iedereen die dingen van jou verwacht. Misschien verwachten ze het niet eens van je, maar je wilt je ouders, broer, je vriendinnen toch trots maken. Misschien dat je klasgenoten van vroeger denken van: wow, die heeft echt iets bereikt. Dus ik denk dat er heel veel verschillende factoren zijn. Niet alleen je innercircle, [...] maar ook je cultuur en je achtergrond dragen er aan bij.”**

**“Er moet meer begrip zijn. Wij studenten zijn nog heel jong en moeten nog veel leren. Dus we kunnen het niet allemaal vanaf het begin goed doen. Er is geen ruimte van de omgeving -van studenten onderling, docenten en ouders - om het af en toe fout te doen.”**

# Samenvatting (vervolg)

Studenten vinden het academisch systeem weinig flexibel. Zij noemen het BSA en het sociaal leenstelsel als oorzaken van hun stress. Daarbij komt dat zij zich weinig gehoord voelen door de opleiding. Herkenning kan leiden tot erkenning.

**“Het hele systeem is fout. Ten eerste het leenstelsel natuurlijk. Dat zorgt niet alleen voor schulden, wat natuurlijk heel vervelend is, maar het zorgt echt voor druk. Sommige studenten voelen het dagelijks en andere studenten voelen het eens in een week, en dan overspoelt het ze ineens. En dan voelt het als een koude lap achter in je nek, omdat je beseft dat er nog een studieschuld is.”**

**“Als je zegt dat het [stress] erbij hoort of dat het altijd al zo was, dan voelen wij ons niet gehoord. Door te zeggen dat je ons hoort, snapt, of vraagt hoe je ons kan helpen zouden we ons beter gewaardeerd en begrepen voelen over dat stress er mag zijn. Hierdoor kan er eerder gepraat worden over stress en kunnen we meer rust krijgen. Luister naar de studenten.”**

Stress en burn-outklachten zijn taboe onder studenten. Ze geven aan dat ze liever zelf hun problemen oplossen en dat ze zich schamen als ze niet mee kunnen met de normen van de prestatieaanspraak. De klachten die sommigen noemen zijn ernstig.

**“Misschien omdat het tot nu toe allemaal wel is gelukt. Maar tegelijkertijd ben ik soms wel heel lang heel erg moe, elke dag. Dan moet ik wel gewoon doorgaan. En ook genoeg slapen, daar let ik op. Maar ook al slaap ik genoeg, dan nog word ik moe wakker. Altijd. En dat heb je periodes wel en periodes niet. Dat zeg ik nu, omdat ik deze voorstelling heb gezien. Ik ga het nu gewoon toeven.”**

Studenten hebben moeite om hulp te krijgen voor stressproblematiek. Ze ervaren bij de opleiding lange wachttijden voor psychologische hulp.

**“We zouden ons niet moeten schamen om professionele hulp te zoeken als het gaat om ons mentaal welzijn. Net zoals het normaal is om hulp te zoeken bij een lichamelijk probleem, is het precies dezelfde logica. Er mag geen stigma zijn. Ik ben het niet eens met de zelfhulp [scène in voorstelling], het is volkomen normaal om niet in orde te zijn en hulp te zoeken bij iemand die gekwalificeerd is om het te bieden.”**

Er ligt een kans voor de overheid en onderwijsinstellingen om bij te dragen aan de oplossing van de stressproblematiek. Een aantal studenten krijgt vakken die zelfontwikkeling en soft skills behandelen en vindt dit zeer waardevol. De overheid zou kunnen ondersteunen door te investeren in een brede implementatie hiervan.

HET MAATSCHAPPELIJKE PROBLEEM VAN OVERBELASTE JONGEREN IS VERWEVEN IN ONZE PRESTATIECULTUUR. VELE PARTIJEN ZIJN VERANTWOORDELIJK: OUDERS, OPLEIDINGEN, OVERHEDEN ETC. BEWUSTWORDING BIJ AL DEZE PARTIJEN IS NODIG OM HET PROBLEEM AAN TE PAKKEN WAAR HET ONTSTAAN IS: DE PLEK WAAR JONGE MENSEN ZICH ONTWIKKELEN.



# 1. Inleiding

De mentale gezondheid van jonge mensen verdient aandacht. Stichting Time Out zet zich in om stress en burn-out op de maatschappelijke agenda te zetten. In het belang van de generatie van de toekomst en dus ook de samenleving als geheel.

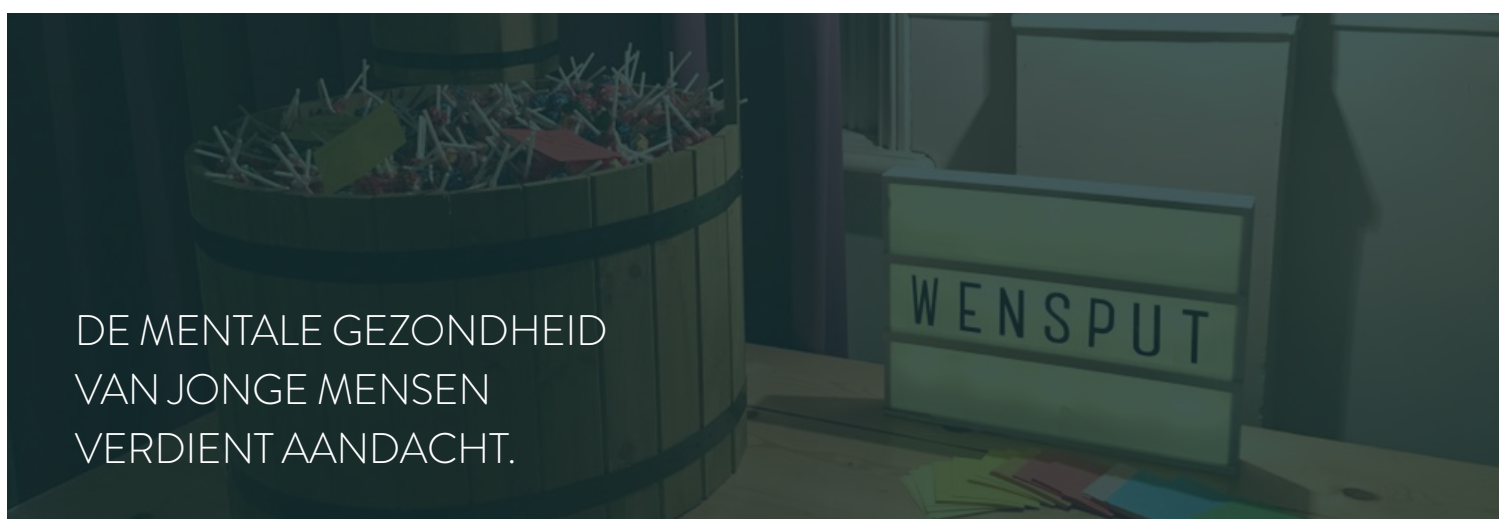
Stichting Time Out wil zelfregie, zelfrespect en zelfredzaamheid van jongeren bevorderen. Sinds 2018 trekt het interactieve theaterevent Time Out door het land om stress, burn-out en prestatiedrang bespreekbaar te maken. De voorstelling TIME-OUT! is het hart van het event: een muzikaal interactief theaterconcept dat telkens op maat wordt aangepast voor het publiek. De voorstelling heeft voor studenten en andere jong volwassenen gespeeld, bij diverse faculteiten van universiteiten, hogescholen en andere leeromgevingen. Het Time Out Event omvat naast de voorstelling ook het Time Out Café. Vanwege corona is een aantal online Time Out Cafés ontwikkeld en uitgerold in de vorm van online voorstellingen en webinars waar de effecten van de pandemie besproken zijn. Dit onderzoek reflecteert in een apart hoofdstuk op druk als gevolg van de coronamaatregelen.

De informatie voor dit rapport is verzameld tijdens Time Out Events. Tijdens de voorstelling door mondelinge interacties met acteurs én een digitale vragenlijst met een live respons. Na de voorstelling konden studenten in het Time Out Café desgewenst meedoen aan een interview, een bijdrage leveren aan een Brief

voor de minister, hun wens toevertrouwen aan de Wensput of hun emoties achterlaten op de Biechtmuur. Het Time Out Event bood een unieke mogelijkheid om kwantitatieve en kwalitatieve gegevens te verzamelen die inzicht geven in persoonlijke ervaringen.

Een belangrijk onderdeel van een Time Out Event zijn de gesprekken met studenten. Zij worden aangemoedigd om hun zorgen uit te spreken en om oorzaken en oplossingen te benoemen. De ervaringen en inzichten van studenten leveren waardevolle informatie op voor onderwijsinstellingen, bedrijfsleven, (zorg-) organisaties en de politiek, maar ook voor de studenten zelf. Het doel van dit onderzoek is deze informatie op een systematische manier te verzamelen en te analyseren, zodat betrokkenen met de inzichten aan de slag kunnen.

In het volgende hoofdstuk wordt aan de hand van het onderzoek en andere documentatie in het kort de stand van zaken besproken als het gaat om stress en burn-out bij studenten. Hoofdstuk drie geeft een overzicht van de onderzoeksmethode. Hoofdstuk vier bespreekt zeven thema's die geïdentificeerd zijn door analyse van de data. Elk thema wordt ingeleid door een korte bespreking van reeds bestaande inzichten en onderzoeksresultaten. Als laatste trekken wij conclusies over de beleavingswereld van studenten en plaatsen deze in een maatschappelijk perspectief.



DE MENTALE GEZONDHEID  
VAN JONGE MENSEN  
VERDIENT AANDACHT.

## 2. Stand van zaken

---

In 2017 waren de zorguitgaven van burn-out onder werkenden 34 miljoen euro (RIVM, 2021). Wat de kosten zijn of zullen zijn als gevolg van stress en burn-out bij studenten is ons momenteel niet bekend. In Nederland is overmatige stress een groeiend probleem (SCP, 2013; RIVM, 2021) en de afgelopen jaren stijgen burn-outklachten onder jonge mensen harder dan bij andere leeftijdsgroepen (Wielers, Hummel, & Hooftman, 2020).

Een burn-out begint bij stress door de omgeving waarin men zich bevindt. Men ervaart stress wanneer er een slechte aansluiting is tussen een persoon en zijn of haar omgeving (Lazarus & Launier, 1978). Dit geldt ook voor jonge mensen. Hoe beter iemands capaciteiten passen bij de taken en uitdagingen in hun omgeving, hoe lager het stressniveau. Stress kan positief en nuttig zijn voor het behalen van doelen (Brown & Ralph, 1999), zolang men er maar van kan herstellen. Echter, langdurige, terugkerende en grote hoeveelheden stress kunnen leiden tot negatieve gezondheidsgevolgen, zowel lichamelijke aandoeningen (bijv. hoofdpijn, brandend maagzuur, rugpijn en algemene vermoeidheid) als gedragsproblemen (Quick, Horn, & Quick, 1987). Bij sommige mensen leidt stress tot middelenmisbruik of geweld (Quick, Horn, & Quick, 1987). Stress gaat samen met mentale verschijnselen zoals piekeren (over schoolzaken), hoofdpijn, vermoeidheid, slecht slapen en een gevoel van spanning en irritatie (Gubbels & Kappe, 2017), maar ook seksuele disfunctie, depressie en burn-out (Quick, Horn, & Quick, 1987).

Belangenorganisaties, overheids- en opleidingsinstanties onderzoeken steeds vaker de vorm en omvang van stress en burn-out (en andere problemen gerelateerd aan mentale gezondheid). In 2017 meldde de Landelijke Studentenvakbond (LSVb) dat ongeveer 34,6% van studenten een verhoogd risico heeft op burn-out. Dat is 20% meer dan de werkende bevolking (Boer, 2017). Ook meldde de LSVb dat 74,8% van de studenten emotionele uitputting ervaart (Boer, 2017). Onderzoek naar studentenwelzijn laat zien dat stress, depressie en angst voorkomen bij meer dan 40% (Gubbels & Kappe, 2019) en volgens ander onderzoek in 2017 ervaart 68,9% van de studenten prestatiedruk. Ten opzichte van 2016 was dit met 7% toegenomen en een toename in prestatiedruk werd door 60% ervaren (Hogeschool Windesheim, 2018).

De maatschappelijke acceptatie van burn-out bij studenten (en in het algemeen) is nog niet breed gedragen. Dit blijkt uit definities van burn-out, maar in het algemeen ook uit het gebrek aan overeenstemming over de classificatie van burn-out als ziekte en de oorzaken van burn-out. Burn-out is op dit moment niet een officiële ziekte volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) (NOS, 2019). “In de definitie van de WHO staat nu dat een burn-out wordt veroorzaakt door chronische stress op de werkvloer” (NOS, 2019). De WHO zegt dat burn-out een toestand is van vitale uitputting, gevoelens van vermoeidheid of uitputting van energie; verhoogde mentale afstand van iemands werk, of gevoelens van negativisme of cynisme met betrekking tot iemands werk; en verminderde professionele werkzaamheid (WHO, 2021). In het diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen (DSM) wordt burn-out geassocieerd met een aanpassingsstoornis en omschreven als overspanning die werkgerelateerd kan zijn, maar die ook voorkomt door andere intensieve periodes of somatische aandoeningen (Akwa GGZ, 2021).

In deze definities ziet men een duidelijke relatie tot werk. Het fenomeen burn-out wordt in de wetenschappelijke literatuur vooral besproken in de context van mensen met een betaalde baan. Het algemene idee is dat mensen met een burn-out een zekere afstandelijkheid voelden tussen zichzelf en hun werk, en zich ook onbekwaam voelden in hun werk (Schaufeli, 2007). Volgens Schaufeli (2007) gaat dit niet per se om betaald werk, maar om “een systematische, gestructureerde, doelgerichte activiteit met een zeker verplichtend karakter” (p. 537). Andere definities laten het werkgerelateerde element in de definitie los, ook al is werk de context waarin burn-out wordt onderzocht en gedefinieerd. Er wordt bijvoorbeeld gesproken over burn-out wanneer een persoon over een lange periode negatieve stress ervaart (Vandereycken, Hoogduin, & Emmelkamp, 2008). Kuremyr et al. (1994) definieerden burn-out als een ervaring van fysieke, emotionele en mentale uitputting veroorzaakt door langdurige betrokkenheid bij situaties die emotioneel veeleisend zijn. Burn-out bij studenten is door de wetenschap weinig onderzocht. Onderzoek geeft inzichten in hoe systemen en structuren in een bepaalde context bijdragen aan burn-out in het algemeen.

# 3. Onderzoeksopzet

In dit onderzoek maken we gebruik van sociaalwetenschappelijke onderzoekstechnieken om de verzamelde data te analyseren. De focus ligt op de beleving van jonge mensen en we bespreken met name analyses van kwalitatieve data. Een pilotonderzoek ging hieraan vooraf. De voorstellingen en webinars die zijn meegenomen in dit onderzoek vonden plaats tussen september 2018 en maart 2021 en zijn gespeeld voor jonge mensen die een studie volgen of verbonden zijn aan een hoger onderwijsinstelling. Voor een overzicht van het aantal voorstellingen, respondenten en bezoekers verwijzen wij naar de Bijlage.

Om het gesprek op gang te laten komen tijdens en na de voorstelling is de online polling- en presentatietool Mentimeter gebruikt. Hiermee werden vragen en stellingen voorgelegd aan bezoekers van de voorstelling TIME-OUT!. De bezoekers konden hierop anoniem reageren via hun telefoon of laptop. De uitslag werd door het Mentimeter-programma samengevat en was direct zichtbaar op een projectiescherm tijdens de voorstelling. De acteurs zetten deze uitkomsten direct in voor een breder gesprek met het pu-

bliek. De gesprekken zijn in audio-format opgenomen. Dit vormt het eerste deel van de kwalitatieve data.

De audio-opnamen zijn woordelijk getranscribeerd. Dit geldt ook voor de ongestructureerde diepte-interviews die direct na de voorstelling plaatsvonden en de gesprekken die online werden gevoerd over het effect van corona op het studentenwelzijn. Andere kwalitatieve data bestaan uit geschreven tekst. Dit zijn berichten die de bezoekers direct na de voorstelling konden achterlaten in de Wensput, Brief aan de minister(s) en op de Biechtmuur. Mee-doen aan het onderzoek gebeurde op vrijwillige basis.

De kwalitatieve data zijn geanalyseerd door middel van thematische analyse met behulp van het softwareprogramma RQDA. Doel van de analyse is de belevingswereld van studenten en jonge mensen omtrent stress duidelijk te krijgen. In de volgende hoofdstukken spreken we over 'gesprekken', dit omvat alle types verzamelde kwalitatieve data.



DOEL VAN DE ANALYSE IS DE BELEVINGS-  
WERELD VAN STUDENTEN EN JONGE MENSEN  
OMTRENT STRESS DUIDELIJK TE KRIJGEN.

# 4. Resultaten

In dit hoofdstuk bespreken we de resultaten van de data-analyse. Er zijn zeven thema's geïdentificeerd die kenmerkend zijn voor de belewingswereld van studenten en jonge mensen als het gaat om stress en burn-out: prestatie maatschappij, systeem onder druk, sociale vergelijking, veel taken en weinig tijd, stress, corona, echt zijn. Elk thema komt voort uit inzichten op basis van de kwalitatieve data. Ieder geïdentificeerd thema wordt ingeleid en omschreven aan de hand van literatuur en documentatie.

Voordat we beginnen met de thema's, geven we een algehele indruk over hoe het publiek tegen burn-out aankijkt. Aan bezoek-

kers is gevraagd om 100 punten te verdelen tussen zes categorieën (Tabel 1). Het gemiddelde aantal punten geeft een ranking weer. De meeste punten zijn toebedeeld aan "een burn-out is een serieus probleem". De meeste respondenten gaven een of meerdere punten aan deze categorie (n = 1364). De groep waarvan de leeftijd onbekend is, nam het probleem wat minder serieus. Dit is te zien aan een lagere score op het antwoord 'is een serieus probleem' en een hogere score op 'daar maak je indruk mee'. Opvallend is dat de groep ouder dan 35 jaar de minste punten gaf aan 'daar maak je indruk mee' en 'is een hype, een trend'.

Tabel 1. Ranking van indrukken over burn-out

	Gemiddeld aantal punten per leeftijdscategorie				Totaal
	18-25 jaar	25-35 jaar	35> jaar	Leeftijd onbekend	
<b>Een burn-out...: is een serieus probleem.</b>	<b>37</b> (n=769)	<b>37</b> (n=769)	<b>37</b> (n=769)	<b>37</b> (n=769)	<b>37</b> (n=769)
<b>Een burn-out...: daar heb ik al persoonlijke ervaring mee.</b>	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)
<b>Een burn-out...: daar maak je indruk mee.</b>	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)
<b>Een burn-out...: is een hype, een trend.</b>	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)
<b>Een burn-out...: kan iedereen overkomen, ook mij.</b>	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)
<b>Een burn-out...: gebeurt bij anderen niet bij mij.</b>	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)	<b>19</b> (n=769)

n=aantal respondenten.

Aan de respondenten is ook gevraagd om bij de vragen "Hoe ga jij meestal naar je studie?" en "Hoe ga jij meestal naar huis?" een keuze te maken tussen zes gemoedstoestanden (Tabel 2). Een ruime meerderheid van de respondenten tussen de 18-25 jaar (46%) gaf aan 'vermoeid' naar de studie/het werk te gaan; daarentegen zien we dat de leeftijdsgroep 35> jaar voornamelijk 'gelukkig' naar de studie/het werk gaat (44%). De respondenten in de leeftijdscategorie 25-35 jaar zijn op deze twee gemoedstoestanden vrijwel gelijk verdeeld, waarvan 'gelukkig' net iets hoger scoort dan 'vermoeid'. Overigens merken we op dat naarmate respondenten ouder zijn, zij zich vaker 'sterk' voelen. Deze gegevens duiden erop

dat stress en burn-out bij studenten een groter probleem is dan bij hogere leeftijdscategorieën.

Bij de vraag "Hoe ga jij meestal naar huis?" zien we dat de meerderheid van alle respondenten aangaf zich 'vermoeid' te voelen, dit geldt voor de groep 18-25 jaar (55%) iets meer dan voor de leeftijdsgroepen 25-35 (50%) en 35> jaar (44%). Verder zien we bij elke leeftijdscategorie dat ongeveer een derde van de respondenten zei zich 'gelukkig' te voelen. Ook bij deze vraag zien we dat de score op de gemoedstoestand 'sterk' per leeftijdscategorie toeneemt.



Tabel 2. Percentages over hoe men over het algemeen naar studie/werk en naar huis gaat

	HOE GA JIJ MEESTAL NAAR JE STUDIE(/WERK)?						Totaal
	gelukkig	sterk	geld / carrière belust	not amused	bozig	vermoeid	
18-25 jaar	23,4% (n=225)	9,2% (n=88)	2,6% (n=25)	17,6% (n=169)	1,0% (n=10)	46,2% (n=444)	100% (n=961)
25-35 jaar	32,0% (n=110)	19,5% (n=67)	4,1% (n=14)	11,9% (n=41)	2,6% (n=9)	29,9% (n=103)	100% (n=344)
35> jaar	43,7% (n=87)	30,7% (n=61)	3,5% (n=7)	3,5% (n=7)	1,5% (n=3)	17,1% (n=34)	100% (n=199)
Leeftijd onbekend	40,0% (n=64)	16,3% (n=26)	1,9% (n=3)	10,0% (n=16)	2,5% (n=4)	29,4% (n=47)	100% (n=160)
<b>Totaal</b>	<b>29,2%</b> (n=486)	<b>14,5%</b> (n=242)	<b>2,9%</b> (n=49)	<b>14,0%</b> (n=233)	<b>1,6%</b> (n=26)	<b>37,7%</b> (n=628)	<b>100%</b> (n=1664)
	HOE GA JIJ MEESTAL NAAR HUIS?						Totaal
	gelukkig	sterk	geld / carrière belust	not amused	bozig	vermoeid	
18-25 jaar	33,8% (n=323)	3,6% (n=34)	1,5% (n=14)	4,9% (n=47)	1,2% (n=11)	55,1% (n=526)	100% (n=955)
25-35 jaar	30,9% (n=103)	7,5% (n=25)	0,9% (n=3)	7,8% (n=26)	3,0% (n=10)	49,8% (n=166)	100% (n=333)
35> jaar	31,9% (n=60)	17,0% (n=32)	1,1% (n=2)	4,3% (n=8)	2,1% (n=4)	43,6% (n=82)	100% (n=188)
Leeftijd onbekend	36,0% (n=62)	8,7% (n=15)	1,2% (n=2)	2,9% (n=5)	0,6% (n=1)	50,6% (n=87)	100% (n=172)
<b>Totaal</b>	<b>33,3%</b> (n=548)	<b>6,4%</b> (n=106)	<b>1,3%</b> (n=21)	<b>5,2%</b> (n=86)	<b>1,6%</b> (n=26)	<b>52,2%</b> (n=861)	<b>100%</b> (n=1648)

n=aantal respondenten.

## 4.1 Prestatiemaatschappij

In de prestatimaatschappij is een individu een eigen merk geworden waarmee hij of zij zich positioneert op de arbeidsmarkt (de Correspondent, 2016) en in het sociale leven (zie hoofdstuk 4.3). De huidige generatie jongvolwassenen heeft meer vrijheden en mogelijkheden om het 'eigen merk' neer te zetten en een 'succesverhaal' achterna te gaan. In voorgaande generaties werkte men minder toe naar een bepaald imago via werk en ging het bij werk meer om het inkomen (de Correspondent, 2016). Volgens filosoof Maarten Coolen zaten toen de mogelijkheden en potentie van een persoon meer vast aan de plaats waar men vandaan komt, positie in de gemeenschap, werk van de ouders, etc. (Bruin, 2019).

Hij geeft aan dat traditionele systemen of sociaaleconomische klassen voor de huidige studenten minder bepalend zijn voor de toekomst dan bij eerdere generaties. Nu het pad naar succes open lijkt, wordt er verwacht dit te bewandelen en wordt het normaal om altijd op alle vlakken succesvol te zijn. Echter, niet iedereen kan de meest succesvolle persoon zijn en de standaarden in de prestatimaatschappij hebben negatieve gevolgen voor veel studenten. Eerder onderzoek laat zien dat het beogen van hoge doelen leidt tot symptomen van depressie wanneer studenten weten deze niet te kunnen behalen (Greenaway, Frye, & Cruwys, 2015).

Uit onze gesprekken met studenten zien wij het idee van de prestatimaatschappij bevestigd. In lijn met de bovenstaande literatuur zien wij dat veel studenten bezig zijn om zichzelf te ontwikkelen als een product dat later gewild is. Zij omschreven hun perceptie van de prestatimaatschappij als volgt: dat je altijd moet weten wat je wilt, overal hangt een beoordeling aan, en je mag het niet rustig aan doen. Een aantal van deze studenten zei het gevoel te hebben dat ze bezig zijn met een competitie en dat zij deze winnen als ze laten zien dat zij speciaal zijn. Een student zei bijvoorbeeld:

**“Nou, we worden gepusht om superfantastisch te zijn. Dus we kunnen niet genoeg nemen met gewoon een oké-baantje, dat best wel leuk is en met best wel leuke collega’s. We willen een fantastische baan, waarbij we in een limousine mogen rijden, op hoge hakken mogen lopen en ooit misschien nog de politiek in kunnen gaan. En dan ook nog superfantastische collega’s. En als we met vrienden samen gaan eten, dan kunnen we daarover opscheppen. Het moet allemaal meer meer meer, beter beter beter. En ik denk dat dat ervoor zorgt dat er frustratie is en dat de druk zo hoog ligt, omdat we denken dat we daar gelukkiger van worden.”**

**Hoge standaarden.** De meeste studenten die we gesproken hebben gaven aan het gevoel te hebben dat meegaan met de prestatimaatschappij onvrijwillig gebeurt en dat zij worden meegesleurd in de verdere ontwikkeling van de prestatimaatschappij. Studenten ervaren dat zij niet alleen in een studie of werk superfantastisch moeten zijn, maar ook op andere vlakken. Veel van hen hebben de perceptie dat dit wordt opgelegd door denkwijzen die in de maatschappij leven. Studenten hebben het idee dat zij zichzelf moeten laten zien en indruk moeten maken. Ze vinden dat zij moeten voldoen aan het ‘perfecte plaatje’ en dat je voor je 35e al alles bereikt moet hebben. Sommige studenten gaven aan dat je dan volgens de verwachting van anderen aan het leven bent en keuzes maakt op basis van wat anderen vertellen. Sommigen zeiden dat druk een onderdeel is van de prestatiecultuur en volgens hen is het niet supergemakkelijk is om dat te veranderen. Een student gaf zijn/haar perceptie van de prestatimaatschappij en vertelde hoe verschillende omgevingen succesvolle prestaties verwachten:

**“De maatschappij, sociale media, jezelf, de arbeidsmarkt, die willen allemaal excellente studenten en mensen. Misschien ook wel je eigen kring, dus iedereen die dingen van jou verwacht. Misschien verwachten ze het niet eens van je, maar je wilt je ouders, broer, je vriendinnen toch trots maken. Misschien dat je klasgenoten**

**van vroeger denken van: wow die heeft echt iets bereikt. Dus ik denk dat er heel veel verschillende factoren zijn. Niet alleen je innercircle, [...] maar ook je cultuur en je achtergrond dragen er aan bij.”**

**CV.** Studenten blijken een sterke focus op hun cv te hebben. Dit past bij het neerzetten van jezelf als een product. Zij zeiden bepaalde activiteiten vooral te doen, omdat die goed zijn voor hun cv. Volgens hen wordt het gewaardeerd door het bedrijfsleven en de maatschappij als je hoge cijfers hebt gehaald, een groot netwerk hebt en bij een studentenvereniging hoort. Ook zeiden sommigen dat studenten de prestatie zelf hoog leggen. Volgens hen lijkt het de norm onder studenten te zijn dat een 6 falen is en dat je het goed doet in je opleiding als je elk jaar al je toetsen haalt. De ideeën over prestatienormen zijn in de perceptie van veel studenten gevoeld door de maatschappij, maar volgens een aantal studenten hebben zij zelf daarin een bepalende rol door deze normen toe te eigenen en daardoor te versterken. Er zijn studenten die vraagtekens zetten bij een ‘goed’ cv. Zij vertelden in onze gesprekken dat zij onzeker zijn over de effectiviteit en de validiteit van een ‘goed’ cv. Zij zeiden dat de opleiding voldoende zou moeten zijn voor een baan en dat het niet zou moeten uitmaken wat je er allemaal naast doet. Een student vertelde hoe hij/zij tegen cv’s aankijkt:

**“Ik vind het nu wel handig dat ik alvast bezig ben met mijn cv en alvast kijk naar de dingen die ik interessant vind, en mijn interesses en kwaliteiten kan ontdekken. Later heb ik daar ook meer profijt van op de arbeidsmarkt. Maar ik doe het niet daarom, maar omdat ik het leuk vind om mezelf beter te leren kennen. Maar als je al die andere cv’s ziet, dan zie je dat iemand dit en dat heeft gedaan en dan denk je ook: oh, daar moet ik ook aan beginnen.”**

**Falen.** De prestatimaatschappij gaat voor veel studenten samen met het gevoel van angst, falen, onvrede, onduidelijkheid, tekortkomen, teleurstelling, ontmoediging, onbegrip en stress. Zo zeiden sommige studenten dat wat zij doen door henzelf ervaren wordt als ‘nooit goed genoeg’. Zij gaven aan dat ze van verschillende plekken meekrijgen dat alles altijd beter moet, alles moet perfect zijn en er altijd een volgend doel te behalen is. Studenten zeiden bang te zijn de voorbereiding op de arbeidsmarkt te missen. Sommigen zeiden ook dat ze hun ouders niet teleur willen stellen. Volgens anderen voelt het als falen wanneer zij de dromen die zij zichzelf toe-eigenen niet waarmaken. Enkelen noemden onbegrip over hun studiekeuze, omdat deze niet in de prestatimaatschappij lijkt te passen. Volgens hen vinden anderen hun studie niet sexy

of maken ze mee dat anderen met verbazing reageren op hun studiekeuze. Een aantal studenten gaf ook aan dat zij niet meer weten wat normaal is. Zij horen bijvoorbeeld ouderen zeggen dat studenten nu niet meer stress hebben dan voorgaande generaties of dat studenten niet meer weten wat hard werken is. Een student zei hierover:

**“Het maakt niet uit dat het vroeger wel of niet zwaarder was. Wij vinden het zwaar, dat zeggen veel studenten, en daar moet iets aan gedaan worden.”**

Kortom, studenten gaven aan stress te ervaren door niet succesvol te zijn volgens de geldende normen. Een student zei bijvoorbeeld:

**“Ik denk zelf dat het ook een beetje komt door het individualisme en de angst om te verdwijnen. Ik voel dat het daar bij mij vandaan komt. Ik ben bang dat als ik niet presteer of een succesvolle filmmaker ben, dat ik er dan net zo goed niet had kunnen zijn. Daarom push ik mezelf heel hard om de beste te zijn en dan ga je over grenzen heen.”**

Anderen bepleiten meer inlevingsvermogen naar studenten. Zij vinden dat het in hun omgeving normaal moet worden dat je af en toe een steekje laat vallen. Een van hen zei dat studenten bezig zijn met een leerproces:

**“Er moet meer begrip zijn voor dat wij studenten nog heel jong zijn en veel moeten leren. Dus we kunnen het niet allemaal vanaf het begin goed doen. Er is geen ruimte van de omgeving – van studenten onderling, docenten en ouders - om het af en toe fout te doen.”**

**Verandering.** Veel studenten willen minder bezig zijn met wat anderen vinden en willen. Zij zeiden niet meer te willen leven volgens de ideeën van de buitenwereld. Zij willen af van de prestatie maatschappij, pleiten voor een algehele cultuurverandering en kijken uit naar een cultuur waar het niet gaat om wat men bereikt. Zij zien een maatschappij voor zich waar er meer oog is voor hoe mensen willen ontwikkelen door middel van doelen die passen bij een bepaald persoon. Ook ervaren studenten dat het nu niet gaat om wat je persoonlijk leuk vindt in het leven. Sommige studenten zeiden dat het meer om kwaliteit zou moeten gaan dan om kwantiteit. Een aantal studenten gaf aan dat het niet meer normaal moet zijn, dat studenten op alle fronten moeten excelleren en dat men er trots op is in dienst te staan van prestaties behalen. Sommigen willen zich losmaken van de prestatiecultuur door minder eisen te stellen aan zichzelf. Zij willen niet meer gemeten worden aan de hoogste lat en gaven aan dat zij alleen voor zichzelf willen werken, en bedoelen daarmee dat zij zich minder bezighouden met wat anderen zien als goed. Sommigen zeiden behoefte te hebben om hun ambitie op pauze te zetten of zich voor te nemen om sneller tevreden te zijn. Een student geeft aan dat het niet bij de prestatiecultuur past om stil te zitten en tijd te nemen voor je persoonlijke behoeften:

**“Ik zou zeggen, neem genoeg momenten om even eruit te stappen. Want afgelopen weekend heb ik voor het eerst in 2 maanden weer weekend gehad. En dat kan gewoon niet. Maar, en dat slaat nergens op, het voelt niet goed om weekend te nemen: een hele dag of twee hele dagen gewoon vrij en even doen wat ik wil. Dat voelt niet goed, alsof ik lui ben en niet goed bezig ben. Wat dat dan ook mag betekenen. Het voelt alsof ik altijd, en misschien is dat ook een persoonlijk iets, mijn tijd goed moet gebruiken. En goed is productief.”**

## 4.2 Systeem onder druk

Er is bij jongeren een krachtenveld van factoren dat zorgt voor mentale druk (Schoemaker, et al., 2019); het sociale leenstelsel en het bindend studieadvies (BSA) maken daar deel van uit. Het in 2015 ingevoerde sociale leenstelsel kent voor- en tegenstanders. Voorstanders vinden dat wie gestudeerd heeft een hoger salaris krijgt waarmee de lening af kan worden betaald. Tevens zou

de gecreëerde financiële ruimte bij de overheid - door het afschaffen van de basisbeurs - via investeringen terugkomen in het onderwijs. Tegenstanders beargumenteren dat de verschuiving van subsidie (basisbeurs) naar lening de toegankelijkheid van het hoger onderwijs in het gedrang brengt. In de politiek staat het sociaal leenstelsel ter discussie (NOS, 2019).

Naast het leenstelsel is het BSA een kenmerkende factor van het systeem waar studenten zich in bevinden. Het BSA is in de jaren negentig ingevoerd om studiesucces te bevorderen, uitval te verkleinen, studieduur te verkorten en sneller aansluiting te vinden tussen student en opleiding. Dit zou moeten samengaan met veranderingen bij onderwijsinstellingen en verbeteringen in programma's en begeleiding. Het BSA lijkt de gewenste resultaten te bereiken volgens universiteiten en hogescholen (Kummeling & Mudde, 2020). "Eenmaal gestart in de studie vinden studenten veel vaker dat het BSA een positieve invloed heeft op hun studiegedrag (stimulans) dan dat het een negatieve invloed heeft (stress)" (Broek, Warps, Cuppen, Termorshuizen, & Lodewick, 2020, p. 7). Het voordeel van de invoering van het BSA blijkt voornamelijk te liggen in het verloop van studenten naar een andere opleiding, eventueel naar het HBO of MBO. Echter, studentenorganisaties waarschuwen voor ambivalentie in het nastreven van studiesucces. Ze leggen verband tussen BSA in combinatie met het leenstelsel en ondermaats studentenwelzijn. Studenten vertellen dat ze voor- en nadelen bij BSA zie: ze snappen het BSA, maar volgens hen is dit te zwaar in combinatie met het sociaal leenstelsel.

Naast het BSA en het leenstelsel worden studenten volgens hoogleraar Koen Caminada geconfronteerd met de flexibilisering van de arbeidsmarkt en de stijging van huren en huizenprijzen. Sinds de invoering van het sociaal leenstelsel is het hele maatschappelijke klimaat veranderd. Daardoor krijgen jongeren steeds later een vaste baan, kopen zij later een huis en beginnen zij later aan een relatie en kinderen" (Scienceguide, 2020). Dit gaat samen met nieuwe of andere financiële behoeften.

**Financiële druk.** In onze gesprekken met studenten zeiden zij stress te krijgen van het sociaal leenstelsel. Het is volgens hen demotiverend en ze zien het liefst dat het leenstelsel wordt afgeschaft. Teruggaan naar de basisbeurs is in hun perceptie een oplossing voor de druk die ze nu ervaren. Studenten weten niet of zij later genoeg geld verdienen om de lening terug te betalen en zeggen een financiële strop te ervaren. Zij vinden dat zij hun leven met een valse start begint, omdat zij straks door hun schulden minder kunnen lenen voor een hypotheek. Een student vertelde dat het niet voor alle studenten even makkelijk is om de lening terug te betalen en zei:

**"Sommige mensen hebben er wel stress over en sommige mensen niet. Als jij informatica studeert en je weet dat je een garantie hebt op een hele goede baan, en je kan het binnen 6 jaar terugbetalen, dan is het een ander verhaal dan wanneer je religiewetenschap in Utrecht hebt gestudeerd en het was toch niks voor jou of je hebt een stu-**

**dievertraging waardoor er nog 2000 euro bij komt; om er een jaartje aan vast te plakken. Hoe je het gaat terugbetalen en geen garantie hebben dat je dat snel kan doen is stressvol. Ik durf al twee jaar niet op DUO te kijken. Ik gok een beetje en ik weet van mijn beste vriend hoeveel schuld hij heeft, dus ik weet ongeveer waar ik sta."**

In de bovenstaande quote komt duidelijk naar voren dat een lening beter past bij de ene studie dan de andere. Voor sommige studenten is een lening terugbetalen minder een last door de arbeidsmogelijkheden van hun studie. Sommige studenten vertellen ook dat het vermogen van ouders om financiële lasten te dragen medebepalend is bij de ervaren druk. Een ander belangrijk element bij de ervaren druk is de financiële kennis van studenten. Een aantal studenten gaf aan weinig financiële kennis te hebben en eigenlijk niet zo goed te weten wat de gevolgen zijn van het aangaan van een lening. Zij begrijpen niet hoe de voorwaarden van het sociaal leenstelsel anders zijn dan een gewone lening, door bijvoorbeeld de lage rente en mogelijkheden tot kwijtschelding. In de perceptie van veel studenten is de lening iets wat boven hun hoofd hangt en het wordt gezien als een groot probleem dat zij zullen gaan moeten oplossen. Een student zei bijvoorbeeld:

**"Het hele systeem is fout. Ten eerste het leenstelsel, natuurlijk. Dat zorgt niet alleen voor schulden, wat natuurlijk heel vervelend is, maar het zorgt echt voor druk. Sommige studenten die voelen het dagelijks en andere studenten voelen het eens in een week, en dan overspoelt het ze ineens. En dan voelt het als een koud lap achter in je nek, omdat je beseft dat er nog een studieschuld is."**

**Het systeem.** Het sociaal leenstelsel en BSA veroorzaken het gevoel dat er een tijdslimiet zit op het ontdekken wat je wilt met je toekomst. Een student vertelde dat het door de combinatie van BSA en een lening minder goed mogelijk is om uit te vinden wat bij je past:

**"...ik zou dan toch liever willen dat er iets wordt veranderd aan het BSA of aan het leenstelsel. Dat daar meer geld naartoe gaat. Het is misschien ook een beetje persoonlijk, want sommige mensen weten al heel goed wat ze willen en heel veel mensen weten het nog helemaal niet. Maar het is inderdaad wel de combinatie van het BSA en leenstelsel die ervoor zorgt dat je, wat ik ook voelde toen ik van de middelbare school af kwam, heel veel druk ervaart over dat je eigenlijk meteen goed moet kiezen. En als dat niet gebeurt, dan heb je een probleem. Want dan heb je een schuld en je hebt de druk van het BSA."**

Een student gaf aan dat het niet per se het systeem is dat voor stress zorgt, maar dat het gaat om keuzes kunnen maken en grenzen kunnen trekken. Hij/zij gaf aan dat de problemen van stress en druk ook van andere plekken komen.

**“Dan ga je vanzelf ook ‘nee’ zeggen tegen andere dingen. Ik sta net als de anderen in dezelfde maatschappij, alleen voel ik totaal geen druk om allerlei dingen te doen. Ik snap ook wel dat andere mensen dat anders ervaren met school en zo. En ik snap ook wel dat een extra studiejaar wel een heel duur grapje wordt. Maar het is heel makkelijk om aan de overheid te vragen om het leenstelsel af te schaffen. Ondertussen vraag ik me wel af: als het leenstelsel weg is, dan wordt de druk om de studie snel te halen misschien wat lager. Dat geeft ook weer ruimte om nog 10 andere dingen erbij te doen. Dus neemt dat echt het onderliggende probleem van geen ‘nee’ zeggen weg?”**

**Luisteren.** Een aantal studenten gaf aan dat de onderwijsinstelling meer kan doen om de BSA-drempel te helpen behalen. Volgens sommige studenten worden veel lasten van het BSA, en daarmee het studiesucces, bij de studenten gelegd en niet bij de onderwijsinstellingen. Studenten brachten naar voren dat luisteren naar hun behoefte daarbij belangrijk is.

Volgens hen hebben universiteiten wel de intentie om naar hen te luisteren en zo verlichting te brengen, maar kunnen docenten niet altijd helpen. Zij hebben niet altijd tijd daarvoor beschikbaar. Sommige studenten ervaren meer begeleiding nodig te hebben, soms ook vanwege de grote aantallen studenten op een opleiding. Velen hebben de perceptie dat zij zich laten horen, maar dat er ondanks de huidige communicatiestructuren (bijvoorbeeld studentenver-

tegenwoordigers) weinig wordt gedaan met de problemen die zij signaleren. In de gesprekken is aangegeven dat ‘je niet gehoord voelen’ hetzelfde aanvoelt als niet serieus genomen worden en dat docenten en de onderwijsinstelling niet openstaan voor argumenten. Een student zei bijvoorbeeld:

**“Als je zegt dat het [stress] erbij hoort of dat het altijd al zo was, dan voelen wij ons niet gehoord. Door te zeggen dat je ons hoort, snapt, of vraagt hoe je ons kan helpen zouden we ons beter gewaardeerd en begrepen voelen over dat stress er mag zijn. Hierdoor kan er eerder gepraat worden over stress en kunnen we meer rust krijgen. Luister naar de studenten.”**

Een andere student reageerde hierop met:

**“Als het probleem niet serieus genomen wordt, dan wordt het vanzelf groter.”**

Verschillende studenten vertelden dat het lijkt alsof ze problemen helemaal zelf moeten oplossen als er in hun perceptie niet geluisterd wordt. Eén van hen zei:

**“Wat ik jammer vind is dat het heel erg lijkt alsof het dan toch weer bij de studenten wordt neergelegd. Dat wij er maar voor moeten zorgen dat de stress niet te veel wordt, dat wij op tijd aan de bel moeten trekken, dat wij de uni plat moeten gooien met mails over hoe slecht het met ons gaat vanwege alle stress. En dat wij ons kompas moeten volgen voor wat voor ons goed voelt om te doen, terwijl er aan alle kanten aan ons wordt getrokken en er zo veel van ons wordt verwacht.”**

## 4.3 Sociale vergelijking

De prestatie maatschappij lijkt verbonden met sociale vergelijking. Volgens de wetenschappelijke literatuur houdt sociale vergelijking (Festinger, 1954) in dat mensen hun zelfwaarde bepalen door zichzelf af te zetten tegen hun gelijken. Mensen kijken naar andere mensen om een idee te krijgen hoe zij hun leven moeten leiden, wat goed is en wat gewenst is. Als men zichzelf vergelijkt en beter vindt (neerwaarts), dan kan het zelfbeeld worden versterkt. Andersom (opwaarts) kan sociale vergelijking een negatieve invloed

hebben op het zelfbeeld. In het algemeen gebruiken individuen sociale vergelijking voor zelfverbetering, zelfmotivatie en een positief zelfbeeld, via een gezonde mix van neerwaartse en opwaartse vergelijkingen. Uit eerder onderzoek blijkt dat personen die vaak sociale media gebruiken ook vaak een lager zelfbeeld hebben door een overmaat aan opwaartse sociale vergelijking (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014). De normen van de prestatie cultuur en de zichtbaarheid van gelijken (mogelijk gemaakt door sociale media)



maken het moeilijk voor jonge mensen om een positief zelfbeeld te hebben. Online worden studenten - door zelfblootstelling - onderworpen aan een ongekende hoeveelheid sociale vergelijking. Mensen die vaak sociale media gebruiken denken vaak dat anderen een leuker leven leiden. Dit kan het zelfbeeld van een persoon verlagen en dat gaat samen met stress (Lim & Choi, 2017). Het kan zelfs samengaan met negatieve mentale gezondheidseffecten, zoals depressie (Baker & Algorta, 2016).

**Iedereen.** Onze gesprekken bevestigen dat studenten afgaan op wat andere studenten doen en zichzelf vergelijken met leeftijdsgenoten. Een aantal van hen zei dat 'als iedereen het doet, het wel goed zal zijn'. Bij veel studenten bestaat ook het idee dat andere studenten beter zijn dan zij. Studenten zeiden dat anderen een interessanter leven hebben en succesvoller lijken te zijn. Vaak vragen studenten zich dan af 'waarom kan ik het niet als zij het ook kunnen' en krijgen zij het gevoel dat zij veel minder doen dan zou moeten. Ook ervaren zij via Instagram e.d. dat 'iedereen weer naar een leuk feestje gaat'. Een student gaf aan dat sociale vergelijking spanning oplevert en wrijft met de eigen principes:

**“Ik denk dat als je met de studie begint, je onzeker bent. Je ziet ook andere mensen dingen doen, dus dan denk je**

**dat je dat ook moet doen. Ik denk dat ik er toch wel kom als ik dat graag wil en misschien op een andere manier, al duurt het langer. Maar ik ga geen dingen doen die ik niet wil doen, alleen maar omdat andere mensen dat doen.”**

Een andere student vertelde hoe sociale media een rol speelt bij sociale vergelijking:

**“Mensen die verder van je afstaan, mensen die je niet supergoed kent, lijken het allemaal te doen en alles hoog te houden. En dan kijk ik naar hen en denk ik: maar zij kunnen het toch ook, hoezo kan ik het dan niet. Ik denk dat het ook zo lijkt door sociale media en er zijn veel te weinig dingen zoals dit [de voorstelling TIME OUT!] waar mensen het allemaal delen en op tafel leggen van: joh, ik heb hier ook last van.”**

Een aantal studenten gaf expliciet aan dat ze zichzelf graag minder zouden willen vergelijken met anderen. Zij willen minder meedoen aan een competitie met andere studenten. Zij zeiden zich te willen losmaken van een gewoonte om zich af te vragen wat anderen van hen denken en van het gevoel dat zij raar zijn als ze iets doen wat weinig anderen doen.

## 4.4 Veel taken en weinig tijd

Door een veelheid aan taken en activiteiten is tijd een schaars middel. Taken en activiteiten lijken ongelimiteerd door te kunnen groeien, terwijl tijd die eigenschap niet bezit (Hamermesh & Lee, 2007). Bij elke taak of activiteit die men moet uitvoeren binnen een persoonlijke, sociale en arbeidsomgeving krijgt men minder tijd. Eerder onderzoek laat zien dat een substantieel deel van de mensen tijdsgebrek voelt, zelfs wanneer hun te besteden tijd toeneemt (Robinson & Tracy, 2016). Men heeft het gevoel dat je vier uur aan taken in slechts twee uur moet uitvoeren. Men voelt zich gehaast en verliest controle (Robinson & Tracy, 2016). Wanneer mensen wordt gevraagd terug te denken aan hun studentenleven hebben ze de neiging om dit te karakteriseren als een stressvolle periode vanwege spanning tussen tijd voor academische prestaties en tijd om op een acceptabele manier sociaal te functioneren (Lee & Jang, 2015; Ross, 1999). Ook ander onderzoek laat zien dat studenten zeggen dat werken hun opleiding moeilijker en stressvoller maakt (Mills, 2020).

In de voorgaande hoofdstukken wordt besproken dat een grote groep studenten onder constante druk staat om te presteren. Er wordt van hen verwacht, zo ervaren zij dit, om binnen een strikt academisch systeem prestaties te tonen, interpersoonlijke relaties te onderhouden en te voldoen aan de verwachtingen van familie en vrienden. Zij hebben veel taken en activiteiten die ze naar de standaarden van anderen en de heersende prestatienormen willen uitvoeren. Een student drukte dit duidelijk uit:

**“Ook jouw omgeving stimuleert je om van alles erbij te doen.”**

**Op de stapel.** In onze gesprekken zeiden studenten te leven in een drukke wereld met veel taken. Veel studenten die wij spraken, hebben naast het studeren een bijbaan, vrienden en familie, en zijn betrokken bij een studie- of studentenvereniging. Het gevolg is volgens studenten dat zij door de bomen het bos niet meer zien.

Alle activiteiten bij elkaar zijn hun te veel. Studenten zeiden dat zij veel op hun bord hebben. Dat alles opstapelt en dat zij het gevoel hebben dat ze alle ballen in de lucht proberen te houden. Studenten zeiden ook dat er veel tegelijkertijd komt en dat zij graag meer tijd zouden willen hebben om alles wat zij belangrijk vinden te kunnen doen. Een student zei bijvoorbeeld:

**“Want je moet een sociaal leven hebben, je moet een leuke baan hebben, je moet dingen er naast hebben, je moet hobby’s hebben, sporten, je moet naar school, je moet goed presteren, je moet genoeg vrienden hebben, je moet naar festivals gaan, je moet gezond eten. Je moet van alles en dat komt allemaal door de druk die wordt opgelegd.”**

Een andere student gaf ook aan dat taken en activiteiten opstapelen en hoe hij/zij zoekt naar prioriteiten en tijd, maar daarmee niet uitkomt:

**“Het gaat niet om energie. Het gaat echt om tijd. Want ik heb wel de energie om door te gaan. Het is dat ik die tijd er niet voor vrijmaak om dat rustmoment te pakken. Omdat je denkt dat het vandaag moet gebeuren. Maar moet dat ook vandaag? Kan het niet morgen, kan het niet dit weekend? Waarom zou het dit weekend niet kunnen, dan moet ik toch vrij hebben. Maar dan wordt het de volgende week. Maar volgende week heb ik weer andere taken te doen die ik af moet hebben.”**

**Leuk.** De veelheid aan taken geeft studenten stress. Het is in de perceptie van studenten niet zo dat zij hun taken en activiteiten niet leuk en belangrijk vinden. Studenten zeiden te genieten van hun studie, gemotiveerd te zijn, energie te halen uit sociale contacten, maar het tegelijkertijd veel te vinden. De taken en activiteiten die het gevoel van druk zouden verlagen brengen tevens tijdsdruk met zich mee. Een student zei dat zelfs de ontspannende activiteiten stressvol zijn door de hoeveelheid aan taken:

**“En volgende week ga ik ook niet sporten. Je wilt wel voldoende sporten, want dat ontstrest, maar tegelijkertijd geeft het ook stress. Het is dubbel want je wilt veel tegelijkertijd doen, contacten onderhouden, je sport en je studie. Ja, wat eigenlijk al in de voorstelling werd gezegd. Ik heb een beetje het gevoel dat het allemaal in de cultuur zit, dat het allemaal maar moet. Dat iedereen om je heen de hele tijd bezig is met zichzelf, werk, sociale contacten met huisgenoten en familie onderhouden, sporten en studie. En dat is ook allemaal heel leuk en ik vind het ook heel fijn om dat allemaal te kunnen doen, maar het voelt wel een beetje alsof ik mezelf teveel opleg en alsof er gewoon heel veel moet.”**

**Vervelend.** Keuzes maken om tijd te verdelen tussen verschillende activiteiten of moeten afzeggen gaat gepaard met een vervelend gevoel. Studenten zeiden zichzelf een slechte vriend te vinden als zij afspraken afzeggen of zich slecht te voelen als zij niet naar opa en oma gaan. Ze hebben het gevoel dat van hen verwacht wordt sociaal actief te zijn en kennen ook het FOMO-(Fear of Missing Out) gevoel als ze iets niet doen op sociaal gebied. Dit geldt ook op andere gebieden zoals sport, verenigingsactiviteiten enz. Studenten gaven aan dat zij het studentenleven niet willen missen, dat er activiteiten zijn die ze alleen nu kunnen doen en later niet meer, dat ze anders achter de feiten aan lopen en dat dan deuren dichtgaan. Een student vertelde hoe zij/hij door keuzes minder sociale contacten krijgt:

**“Ik heb ook wel eens op mijn WhatsApp-foto gezet dat ik mijn WhatsApp ‘s avonds beantwoord en dat ze me konden bellen als het heel belangrijk was. Dat heb ik echt een paar weken volgehouden en toen ben ik maar door twee mensen gebeld, mijn moeder en een vriendin. Maar uiteindelijk merkte ik dat ik een beetje achter de feiten aanloop bij groepsopdrachten. Dus moet ik wel reageren op groepsapps. Maar wel grappig om te zien hoe dat werkte.”**

## 4.5 Stress

Het gebrek aan tijd voor de vele taken en de hoge prestatienormen brengen druk en stress met zich mee. Terwijl een matige hoeveelheid stress iemand kan motiveren om beter te presteren (Moore, Burrows, & Dalziel, 1992), heeft een overmatige hoeveelheid stress een aanzienlijk nadelig effect op academische

prestaties, lichamelijke en psychische gezondheid en de wens om op de opleiding te blijven (Sax, 1997). Een verontrustende trend is dat de stress van studenten en bijkomende nadelige effecten op een continue basis toenemen (Wielers, Hummel, & Hooftman, 2020).

**Symptomen.** In onze gesprekken komen we een lijst aan stress-symptomen tegen die als volgt samen te vatten zijn: oververmoeid, overprikkeld, benauwd, hartkloppingen, paniekaanvallen, wakker liggen en het gevoel hebben om de controle te verliezen over je eigen leven. Studenten gaven aan dat ze veel moeten en ervaren veel werkdruk. Sommige studenten vertelden weleens huilend naar huis te gaan, dat zij het niet meer trekken en dat zij het gevoel hebben in een zwart gat te vallen. Studenten zeiden te zoeken naar minder druk, gevoel van ruimte en een leeg hoofd. Sommige studenten zeiden dat hun studie vraagt om energie en zelfdiscipline en daarom is het belangrijk dat zij gemotiveerd blijven en weinig stress ervaren. Een student vertelde bijvoorbeeld over hoe hij/zij zich dagelijks voelt, dit probeert te controleren en zich tijdens de voorstelling beseft dat hij/zij dit niet zo zou willen:

**“Misschien omdat het tot nu toe allemaal wel is gelukt. Maar tegelijkertijd ben ik soms wel heel lang heel erg moe, elke dag. Dan moet ik wel gewoon doorgaan. En ook genoeg slapen, daar let ik op. Maar ook al slaap ik genoeg, dan nog word ik moe wakker. Altijd. En dat heb je periodes wel, weer periodes niet. Dat zeg ik nu, omdat ik deze voorstelling heb gezien. Ik ga het nu gewoon toegeven.”**

Een andere student vertelde over lichamelijke klachten:

**“Ik was echt heel moe, ik kreeg hartkloppingen en was heel erg benauwd. Dat waren geen goede signalen. En toen heb ik een paniekaanval gehad, waarna ik een week thuis ben gebleven. Daarna ben ik naar de huisarts gegaan. Ik had het niet zien aankomen. Het is natuurlijk ook wel zo, zoals jij dat net zei, dat de ene hier gevoeliger voor is dan een ander. Toen jij dat zonet aan het voorlezen was, tijdens de voorstelling, dacht ik eraan om na de voorstelling naar je toe te komen om tegen je te zeggen dat je tegen je huisgenoot moet zeggen dat ze wat rustiger aan moet doen.”**

De bovenstaande quotes laten zien dat studenten zich niet altijd bewust zijn van wat er in hun lichaam gebeurt als gevolg van langdurige stress. Ook andere studenten gaven aan dat zij meer zouden moeten letten op hun energieniveau en hun lichaam om zo meer bewust te worden van de mate en soort stress die zij ervaren.

**Ontlading.** Veel studenten vertelden dat zij meer rust willen. Een aantal van hen probeert dit te doen door hobby's/activiteiten, sociale contacten of even een avondje voor jezelf. Hiermee

zoeken zij naar ontlasting. Ontspannende activiteiten die studenten noemden zijn: rondje lopen, zwemmen, massages, yoga, meditatie en muziek maken. Studenten noemden ook preventieve maatregelen die zij kunnen nemen om stress te verminderen. Zo vertelden zij dat zij vaker hun grenzen kunnen aangeven door voor zichzelf de prioriteiten duidelijk te hebben, door nee te zeggen en keuzes te maken. Sommigen gaven aan dat je hierbij schijt moet hebben aan anderen, niet moet meegaan met de massa en moet doen wat je gelukkig maakt. Het betekent volgens studenten dat je soms even wat minder moet doen, afspraken moet afzeggen en soms iets moet inhalen. Anderen zeiden dat even geen sociale media helpt of dat het juist helpt om prioriteiten bij vrienden en familie te leggen. Hierbij is het volgens hen belangrijk dat de verwachtingen van anderen worden gemanaged. Een student vertelde hoe hij/zij een weg probeert te vinden naar een minder stressvol leven, maar dat het door schuldgevoel moeilijk is om af te zeggen:

**“Ik herkende dat moment dat hij op de bank lag en zich volledig even wilde afsluiten [scène in voorstelling]. Dat herken ik wel. Ik heb ook wel eens van die momenten dat ik echt denk: nu wil ik even niks, en dan ga ik gewoon op de bank liggen en even slapen. Eigenlijk zou een time-out normaler moeten zijn in deze situatie met die druk. Ik ben ook zo'n persoon die het veel te druk heeft en dan dingen afzegt en zich schuldig voelt achteraf. Dus ik probeer nu ook wel een planning te maken voor de komende maand. Ik probeer nu ook wat meer vrije tijd in te plannen. En ja, vaak heb ik het alsnog wel druk, maar probeer ook wel eens een avond in de week gewoon even niks te hebben. Dat helpt mij ook wel tot nu toe. En nu nog volhouden en oude patronen doorbreken.”**

Voor jezelf kiezen is voor veel studenten lastig. Studenten moeten weten wat ze willen, wat de prioriteiten zijn en het aandurven om anderen teleur te stellen. Veel studenten zeiden te weten dat ze dingen moeten laten vallen, zichzelf moeten verplichten te ontspannen, niet alles zelf willen doen en vaker nee zeggen. Een student vertelde hoe je heel kwetsbaar bent door veel op je te nemen:

**“Daar moet je een keuze in maken. Je kan wel 1000 verschillende dingen willen doen, omdat het leuk is, maar zorg ervoor dat jij niet degene bent die dan moet zeggen: ‘Oh maar dan kan ik niet want ik heb op dit moment nog dat andere ding.’ Wat betekent dat als je 1 keer iets hebt en niet kan, alles in elkaar valt. Het kaartenhuisidee. Dat merk je als je ziek bent, dat dan opeens alles kapotgaat.”**

**Balans.** Veel studenten zoeken naar gedrag en gewoontes voor een goede verhouding tussen inspanning en ontspanning. Ook studenten die vertelden dat ze het leuk vinden om het druk te hebben, zoeken in hun leven bewust naar een goede balans tussen dat wat ze allemaal willen doen en de veelheid daarvan. Andere studenten zeiden te zoeken naar een structurele verandering in hun dagelijkse ritme en volgens hen horen daar nieuwe gewoontes bij. Volgens een aantal studenten zou je eerst jouw me-time moeten inplannen en dan de rest van je agenda invullen. Sommige studenten gaven aan dat balans een leerproces kan zijn waar iets eerst moet mislukken, men zoekt naar een middenweg en probeert zo patronen te doorbreken. Een andere structurele benadering die genoemd werd is ervoor zorgen dat je vervangbaar bent, zodat je niet als enige verantwoordelijk bent en kan kiezen om er niet te zijn. Deze persoon zei:

**“De grootste tip die ik heb is om nooit de enige persoon te zijn die iets kan. Als jij niet vervangbaar bent op de plekken waar je bent, en überhaupt in het leven zelf, dan kun je er nooit meer tussenuit. Dus dan kun je nooit meer zeggen: ‘Wacht. Ik ben hier niet, want ik heb iets anders.’ Dan gaat al je flexibiliteit weg en zit je vast.”**

**Stress blijft.** Er zijn ook studenten die druk en stress als gegeven nemen. Voor een aantal studenten is ‘stress voelen’ de norm en zij vinden dat je moet leren omgaan met druk. Sommigen zeiden dat stress verslavend kan zijn en anderen dat je er gewoon doorheen moet of dat je het nooit helemaal weg kan krijgen. Ook zei een student dat studeerpillen een vaak gebruikt middel is om met een situatie om te gaan.

**Hulp.** Veel studenten zeiden dat ze hulp nodig hebben om stress te verlagen. Sommigen lopen er tegenaan dat anderen burn-out bij studenten niet erkennen als een serieus probleem. Zij zien dat burn-out soms een taboe is en willen dit graag bespreekbaar maken. Zij vinden dat studenten, ouders en de universiteit moeten ophouden met mooi weer spelen en dat zij meer moeten kijken naar wat studenten echt nodig hebben. Een student zei bijvoorbeeld:

**“Het wordt niet genoeg gezien, niet genoeg serieus genomen. En als het er eenmaal is, dat het ook serieus aangepakt moet worden. Dat is gewoon het hele probleem met mentale gezondheid, je kunt het vaak fysiek niet zien aan iemand. Dus dan wordt ervan uitgegaan dat het okay is. Een gebroken arm begrijp je makkelijk, want je ziet iemands arm in een mitella. En op een manier moeten we met z’n allen overeen komen dat mentale gezond-**

**heid niet iets is wat alleen maar in je hoofd zit, of iets wat op te lossen is met een biertje en een gezellig gesprek met wat vage kennissen. Zo makkelijk is het niet.”**

Een andere student zei dat studenten zich vrij moeten voelen om professionele hulp te zoeken:

**“We zouden ons niet moeten schamen om professionele hulp te zoeken als het gaat om ons mentaal welzijn. Net zoals het normaal is om hulp te zoeken bij een lichamelijk probleem, is het precies dezelfde logica. Er mag geen stigma zijn. Ik ben het niet eens met de zelfhulp [scène in voorstelling], het is volkomen normaal om niet in orde te zijn en hulp te zoeken bij iemand die gekwalificeerd is om het te bieden.”**

Studenten hebben behoefte aan meer kennis over stress en burn-out. Een aantal gaat zelf op zoek en leest zelfhulpboeken, luistert naar een podcastpsycholoog, doet een mindfulnesscursus of zoekt hulp bij een studentenpsycholoog. Anderen weten niet waar ze hulp en kennis kunnen krijgen. Veel studenten hebben behoefte aan begeleiding vanuit de onderwijsinstelling. Zij willen graag praten over de stress die zij ervaren met een studentenadviseur of -psycholoog. Een student zei bijvoorbeeld dat het bij hen mogelijk is om te praten met een studentenpsycholoog, maar dat er een lange wachttijd:

**“Ik wil er wel wat aan doen. Dus ik ben wel bezig om meer te gaan sporten, ik hoop dat dat helpt. En ik wil heel graag naar de studentenpsycholoog bij Wageningen, maar er is nu een wachtrij van 6 weken. Om even te praten erover.”**

Studenten staan open voor stresstrainingen of vakken en cursussen in het curriculum waar stress aan bod komt. Veel studenten zien graag ook vakken in zelfontwikkeling en soft skills om levenslessen op te doen en zelfkennis te krijgen. Een student vertelde dat hij/zij al dergelijke vakken heeft en dat dit voor alle opleidingen van waarde kan zijn:

**“We hebben een vak over zelfontwikkeling waar tijd wordt besteed aan hoe je voor jezelf kan zorgen, waardoor de studiedruk niet te veel wordt. En hoe je prioriteiten kan stellen zonder dat het erg performancegericht is, maar meer over wat jou gelukkig maakt in je leven. Ik denk dat dat echt heel belangrijk is. Ik vind dat dit iets is wat standaard zou moeten zijn op de universiteiten of hogescholen.”**

Een andere student gaf aan dat er bij hun een gebrek hieraan is en ziet hiervoor, naast de universiteit, ook een rol voor de overheid weggelegd:

**“... Maar de uni en overheid moeten ook de tools geven aan studenten om beter met de druk om te gaan.”**

Anderen zoeken zelf een psycholoog om hun stressproblematiek te bespreken en aan te pakken of zoeken hulp bij vrienden, huisgenoten, familie of een studentenvereniging. Ook zijn er studenten die hulp vinden in hun religie.

**Is er een oplossing?** Veel studenten zien geen oplossingen voor stress. Zij zien dat de onderwijsinstelling kan helpen in het stellen van grenzen en zelfontwikkeling, zodat studenten meer wendbaar en weerbaar worden. Maar sommige oorzaken blijven volgens hen bestaan. Veel studenten vinden dat zij zelf iets kunnen doen aan stressvermindering door bewuster te worden, erover te praten, grenzen te stellen en minder activiteiten te doen. Dit neemt

echter de geldzorgen niet weg. Zij vertelden dat een bijdrage van ouders belangrijk is geworden en dat in de huidige situatie studeren meer voor de elite wordt. Sommigen proberen hun geldzorgen op te lossen door te zoeken naar betaalde stages. Anderen zeiden later liever meer belasting te betalen dan met een schuld te zitten. Ze vinden dat er meer moet worden geïnvesteerd in het onderwijs. Een student zei dat geld voor zichzelf geen oorzaak is van stress, maar dat dit wel te zien is bij anderen:

**“Ja, ik heb nooit echt een hele erge ambitie voor een carrière. Die druk voel ik totaal niet. Maar natuurlijk wil ik wel een heel fijn leven. Ik weet dat ik daar wat voor moet doen, als ik gewoon de dingen wil doen die ik ook nu doe als in uitgaven en zo. Ik heb niet echt een gelddruk, ook met dat lenen. Dat is ook een voordeel, omdat mijn ouders de studie betalen. Maar ik weet dat een vriendin van mij de studie zelf moet betalen. Dat geeft hele erge druk. Ze moet ook nog een kamer, het leven zelf, en eten en drinken zelf betalen.”**

## 4.6 Corona

Tijdens het schrijven van dit rapport wordt er steeds meer bekend over het negatieve psychische effect van de coronacrisis en de bijhorende maatregelen. Het Trimbos-instituut heeft met regelmaat een peiling gehouden waaruit blijkt dat er een toename is van psychische klachten onder de bevolking (Trimbos-instituut, 2021). Vanaf de eerste lockdown heeft Stichting Time Out studeren en jong zijn tijdens corona als onderwerp aandacht gegeven in de Time Out Events. Het onderstaande is gebaseerd op deze evenementen.

**Nog meer stress.** Vele studenten gaven aan dat ze door corona erg veel op hun bord hebben. De gevolgen van corona komen bovenop verschillende vormen van druk die zij al hadden. Studenten zitten met veel vragen over hun opleiding en de coronamaatregelen, met name tijdens de eerste golf, maar elke golf brengt weer onzekerheid met zich mee. Veel studenten zijn bang dat zij studievertraging oplopen. Ook zei een aantal studenten financiële zorgen te hebben door het wegvallen van een baan of door studievertraging. Studenten gaven aan dat er veel van hen wordt gevraagd, de regels rondom thuistentaminering zijn bijvoorbeeld erg streng. Het is voor hen moeilijk om met de crisis om te gaan.

Een aantal van hen gaf aan dat zij het lastig vinden om de motivatie op te blijven brengen voor hun opleiding. Sommigen vinden het ook lastig om in een ritme van inspanning en ontspanning te komen bij het verloop van de opleiding. Anderen zeiden het emotioneel moeilijk te hebben met de crisis of meer stress te ervaren. Een student zei bijvoorbeeld:

**“... je hebt een vet moeilijk tentamen en daar leef je naar toe, in verschillende mate van stress. Maar je weet ook wanneer het voorbij is, daar heb je een soort van plan voor en dat kan je voor je zien. Maar dat is nu heel erg weggefallen.”**

Een andere student zei:

**“Hm, gewoon doorgaan denk ik? Soms even uithuilen en stressen.”**

Bij een aantal studenten bestaat het idee dat hun medestudenten naar sigaretten, drank en drugs grijpen om zo met de coronacrisis om te kunnen gaan. Zij vertelden dat zijzelf en anderen in hun



omgeving tijdens corona meer middelen gebruiken. Een student zei bijvoorbeeld:

**“Ik drink en blow veel door stress. Dit wordt beïnvloed door de omgeving waar je in zit, in dit geval een huisgenoot. Vermoed dat het vaker voorkomt dan men zegt. Het is verkeerd om het te gebruiken vanuit de motivatie stress.”**

Een ander zei:

**“We maken best wel lange dagen en er is zoveel stress en onzekerheid, in mijn hoofd gaat het heel snel waardoor ik ook niet zo goed kan nadenken. Het is natuurlijk niet oké om te gaan drinken om even wat afgestompt te raken, maar het is wel effectief bij thuiskomst.”**

**Positieve draai.** Verschillende studenten gaven aan dat zij een positieve draai proberen te geven aan de coronacrisis. Zij vertelden zelf activiteiten te ontplooiën om productief om te gaan met de crisis. Sommigen van hen proberen een bijdrage te leveren om andere groepen te verlichten. Anderen zeiden online platforms en videobelprogramma's te gebruiken als vervanging van sociale bijeenkomsten en een aantal neemt het initiatief om te zoeken naar momenteel leegstaande ruimtes en zodoende 1,5 meter afstand te kunnen behouden bij bijeenkomsten. Sommigen vertelden ook dat de crisis hun helpt te bepalen wat voor hen belangrijk is. Zij vinden dat zij nu gedwongen worden om na te denken over wie ze zijn. Anderen proberen te bekijken hoe zij iets kunnen leren van de crisis. Een student vertelde dat uit alle situaties iets goeds kan ontstaan:

**“Welke crisis heeft je ooit verder in dit leven gebracht en had je dat effect willen missen nu? Daar kan echt op een mooie manier iets van geleerd worden.”**

Een aantal studenten gaf aan inmiddels te hebben leren omgaan met corona. Sommige studenten gaven aan dat zij de situatie nu het nieuwe normaal vinden. Gaandeweg zijn sommigen gaan wennen aan de situatie. Een student vertelde over de positieve ontwikkelingen tijdens de lockdown, zoals meer lichamelijke beweging tegen stress en emotionele steun krijgen van anderen uit zijn/haar omgeving:

**“Inmiddels door corona wel veel manieren gevonden om met hoge druk te dealen door tijd vrij te maken om bijvoorbeeld te sporten! Dit heeft zeker wel geholpen! Al moet ik zeggen dat het altijd met horten en stoten gaat... Zo heb ik me ook wel echt opeens eenzaam en somber**

**gevoeld in de lockdown tijdens de eerste golf. Toen dit naar boven kwam bij mijn huisgenoten, merkte ik dat er toch steun kwam van alle kanten. Heb hierdoor wel zeker een betere band kunnen creëren met hen.”**

Ook anderen zien mogelijkheden om stress te ontladen via sport en sociale contacten door middel van videobellen. De gewenning betekent echter, in de perceptie van een aantal studenten, dat de druk die er voor corona was weer terugkomt.

**Gemiste kans.** Veel studenten gaven aan dat ze hun studententijd missen. Een aantal van hen vertelde dat dit het stadium in hun leven is waar zij zich ontwikkelen en tijd hebben om dingen te ervaren die straks misschien niet meer kunnen. Ook zeiden zij dat je als student de wereld om je heen leert ontdekken en kennen, maar dat dat nu totaal niet kan. Veel studenten maken zich zorgen om hun kansen op de arbeidsmarkt. Ze kennen andere studenten en pas afgestudeerden die nu geen baan kunnen krijgen. Ze kijken naar de politiek voor een antwoord. Op de lange termijn maken studenten zich zorgen over de ontwikkeling van hun netwerk, want ze zien dat dit invloed heeft op arbeidskansen. Een aantal studenten gaf aan dat zij nu de kans missen om docenten en andere studenten te leren kennen die misschien belangrijk hadden kunnen zijn voor hun professionele loopbaan. Een student vertelde over het missen van gebeurtenissen die na corona niet terugkomen:

**“... , maar er is dus geen diploma-uitreiking. En dat vind ik eigenlijk wel echt heel erg jammer, want ik heb een aantal jaren echt lopen zwoegen en dan is dit moment best wel een anticlimax.”**

**Eenzaamheid.** Veel studenten gaven aan eenzaamheid te ervaren en dit is voor veel van hen een groot probleem. Sommigen van hen zeiden dat dit ingrijpende gevolgen heeft op hoe zij in het leven staan. Iemand erkende dat ook andere groepen te maken hebben met eenzaamheid en dat dit nu voor veel mensen een probleem is. Een student vertelde dat online sociale contacten onderhouden een heel ander gevoel geeft dan offline:

**“Je kan prima met een biertje achter je laptop zitten. Maar op een gegeven moment klap je je laptop dicht en zit je in je eentje op je kamer.”**

Een andere student vertelde dat het moeilijk was om de feestdagen niet door te brengen met familie:

**“Ik heb ook veel zorgen over de gezondheid van mijn naaste familie. Ook heb ik ze tijdens de kerst niet kun-**

**nen bezoeken vanwege de beperkingen en risico's. Dus dat is moeilijk geweest."**

**Vrijheid.** Een aantal studenten gaf aan dat zij het risico op besmetting en verspreiding voor lief nemen en zoveel mogelijk door zouden willen gaan met hoe zij leefden voor de coronamaatregelen. Enkelen van hen gaven aan de regels minder serieus te interpreteren en eerder voor jonge mensen om hen heen te kiezen dan voor hun ouders. Een student zei bijvoorbeeld:

**"Vaak de deur uitgaan, wel het risico lopen op eventuele verspreiding en besmetting. Het wordt mij opgelegd en dat is gewoon wat mij dwars zit, dat wekt weerstand bij mij op."**

Andere studenten zeiden hun vrijheid te willen opofferen voor de veiligheid van andere groepen in de samenleving. Zij gaven aan dat we met z'n allen de lasten moeten dragen. Zij zien het effect van het virus op de gezondheidszorg, soms met de perceptie van hun eigen opleiding (geneeskunde). Zij hebben duidelijk de mening dat studenten zich aan de maatregelen moeten houden ten behoeve van de maatschappij. Een student vertelde dat de veiligheid van ouderen voorop moet staan:

**"Stel dat je ons naar festivals laat gaan, om het extreme te noemen, dan zou de voorwaarde moeten zijn dat alle oudjes opgesloten zitten in een verpleeghuis. Dat vind ik wel heel zwaarwegend, dat anderen hun vrijheid inleveren om ons meer vrijheid te geven. Ik denk wel dat we met z'n allen die lasten moeten dragen."**

**Digitaal onderwijs.** Studenten vertelden over de voordelen en nadelen van digitaal onderwijs. Het wordt niet per se als een slechte ontwikkeling gezien. Voor velen maakt het zichtbaar wat de waarde is van persoonlijk contact tijdens colleges en werkgroepen. Het missen van interacties met docenten en andere studenten tijdens

colleges lijkt voor velen ook samen te gaan met een afname in de kwaliteit van kennisdeling. Studenten zeiden bijvoorbeeld dat simpel een vraag stellen lastig of onnatuurlijk is via digitaal onderwijs. Een aantal studenten zei zich zorgen te maken over verdere digitalisering van het onderwijs na corona. Zij vragen zich af of hierbij een goede verhouding zal zijn tussen kwaliteit van het onderwijs en de hoogte van het collegegeld. Een college dat zowel digitaal als fysiek (voor een kleine groep) te volgen is tijdens de beperkingen, lijkt volgens hen goed te werken. Een student vertelde dat zo een omgeving wordt gecreëerd waar interactie natuurlijker wordt. Een student vatte het probleem met digitaal onderwijs samen:

**"Je hebt totaal geen ruimte meer voor het informele, wat je normaal wel hebt. Daardoor blijft het zakelijk en oppervlakkig."**

Enkele studenten gaven duidelijk aan de voorkeur te hebben voor digitaal onderwijs tijdens corona. Zij maken zich zorgen om besmet te raken met het virus en voelen zich onveilig in het ov en bij face-to-face onderwijs. Een student zei:

**"Ik wil er nog wel bij zeggen dat face-to-face onderwijs ook niet altijd veilig voelt. Ik moet met twee treinen en een bus door de spits, vooral de bus vanuit Nijmegen Centraal naar de uni is echt te druk."**

Studenten denken graag mee over oplossingen voor coronaproblemen en dit heeft de politiek aan hen gevraagd. Echter, veel studenten hebben het idee dat er niks wordt gedaan met de problemen die zij signaleren en de oplossingen die zij vinden. Studenten geven bijvoorbeeld aan dat het filmen van tentamining voor stress zorgt, dat er weinig plekken zijn om te studeren en dat congresruimten gebruikt zouden moeten worden voor fysiek onderwijs. Over het algemeen versterkt corona het gevoel bij studenten dat zij niet gehoord worden.



**'ER IS ZOVEEL STRESS  
EN ONZEKERHEID'**

## 4.7 Echt zijn

Overmatige stress of burn-out kan ervoor zorgen dat men niet het beste uit zichzelf kan halen en het daardoor moeilijk is om betekenis te geven aan het leven. Werk en studie zouden omgevingen kunnen zijn die een substantiële bijdrage leveren aan zelfactualisatie. Stress heeft echter invloed op deze relatie. Onderzoek laat zien dat er een negatieve relatie is tussen zelfactualisatie en burn-out bij werknemers (El Bedawy, Ramzy, Maher, & Eldahan, 2017) en die relatie is er waarschijnlijk ook bij jonge mensen. Zelfactualisatie wordt door psychologen beschreven als de realisatie van iemands potentieel en zelf, en dit is een belangrijk component van iemands persoonlijk succes (Ozsoy, 2010). Personen die hiertoe in staat zijn hebben een evenwichtige kijk op zichzelf, zijn zelfverzekerd en hebben zelfvertrouwen. Zelfactualisatie zorgt voor zelfacceptatie, het gevoel van controle hebben over je leven, zelfontwikkeling en emotionele stabiliteit (Maslow, 1987). Zelfactualisatie kan worden bereikt wanneer een persoon zijn of haar talenten en capaciteiten exploreert. Het is gerelateerd aan de creativiteit en het talent van een persoon.

**Ontdekken.** Studenten vertelden dat zij geen tijd en ruimte ervaren om zichzelf te ontdekken. Zij zeiden dat dit gebeurt door zelf fouten te maken, te proberen en zo te leren wat bij hen past. Zij zeiden dat zij meer over zichzelf willen leren en willen weten waar hun sterke en zwakke kanten liggen. Er is een sterke behoefte aan persoonlijke ontwikkeling. Veel studenten gaven aan dat je hiervoor tijd nodig hebt. Het is moeilijk om te weten wat je wilt en meteen goed te kiezen als je klaar bent met de middelbare school. Volgens sommige studenten zouden scholieren geholpen moeten worden om hun passie te ontdekken en te volgen. In het algemeen zeiden studenten meer bezig te willen zijn met hun eigen zelfbeeld, maar ook meer aandacht te willen van anderen voor wie zij zijn. Veel studenten gaven aan niet zeker te zijn van hun opleidingskeuze en er tijdens hun studie achter te komen dat deze niet goed bij hen past. Een student vertelde hoe zij/hij meer over zichzelf te weten is gekomen door een vak dat zich speciaal daarop richt:

**“Ik weet niet of dat bij andere studies ook is, maar bij communicatiewetenschappen hebben we nu professionalisering. Dat is een vak gefocust op zelfontwikkeling; op persoonlijk en professioneel vlak moet je bepaalde dingen doen. En de organisatoren van die cursus kennen je punten toe als ze vinden dat het oprecht voor jou iets heeft toegevoegd en daarmee verdient je studiepunten.**

**Ze focussen niet alleen op het professionele, maar ook wat jij wilt en waar je goed in bent. En ze focussen ook op waar jouw sterke en zwakke kanten liggen. Dat ze zo individuele aandacht aan jou besteden en ook aan jouw positie naar de arbeidsmarkt toe, vind ik voor een universiteit, waar je vaak toch maar een nummer bent, heel goed.”**

**Geluk.** Studenten gaven aan dat zij op zoek zijn naar wat hen gelukkig maakt en naar hoe zij zouden willen leven. Veel studenten maakten in onze gesprekken een verschil tussen wat ze doen en wat ‘echt’ is. Bij ‘echt’ lijkt te horen: doen wat je echt leuk vindt, wat je echt belangrijk vindt, iets doen vanuit intrinsieke motivatie en wat je zelf wilt. Ze gaven ook aan dat het nu meer gaat om wat de toekomst van je wil. Studenten vertelden dat als je doet wat je ‘echt’ wilt, je dan niet meer iets doet omdat het moet. Sommigen gaven aan dat je dan misschien ook kiest voor een leven met minder financiële middelen en zij zien een leven waar men doet wat men ‘echt’ belangrijk vindt als een manier om een leuk persoon te zijn dat andere mensen kan inspireren. Een student vertelde bijvoorbeeld dat het voor hem/haar gaat om gelukkig zijn:

**“Wat ik denk dat beter kan, is dat mensen leren om keuzes te maken op een andere manier. Dus in plaats van dat je rechten gaat studeren, omdat je dan veel geld kan verdienen. Ik ga nu filosofie studeren, omdat ik heb gekeken naar wie ben ik, wat vind ik leuk en waar word ik gelukkig van. Ik denk dat dat indirect ook overslaat op je omgeving, omdat je dan zelf een leuker persoon bent. Dat je daar misschien ook wel mensen mee kan inspireren om het ook te doen. Het is wel heel eng, want ik weet niet waar ik uitkom. Misschien kom ik in een flatje met een uitkering terecht of wat dan ook. Misschien ook niet.”**

Een andere student zei:

**“Ja! Het zou mooi zijn als we onze studententijd gebruiken om een stapje dichterbij het begrip te komen van wat ons gelukkig maakt en dat we onze studententijd niet alleen maar zien als iets voor op je cv, iets waar we veel stress van krijgen. Maar ook als een tijd waar je meer over jezelf leert en wat je later nog meer wilt gaan leren.”**

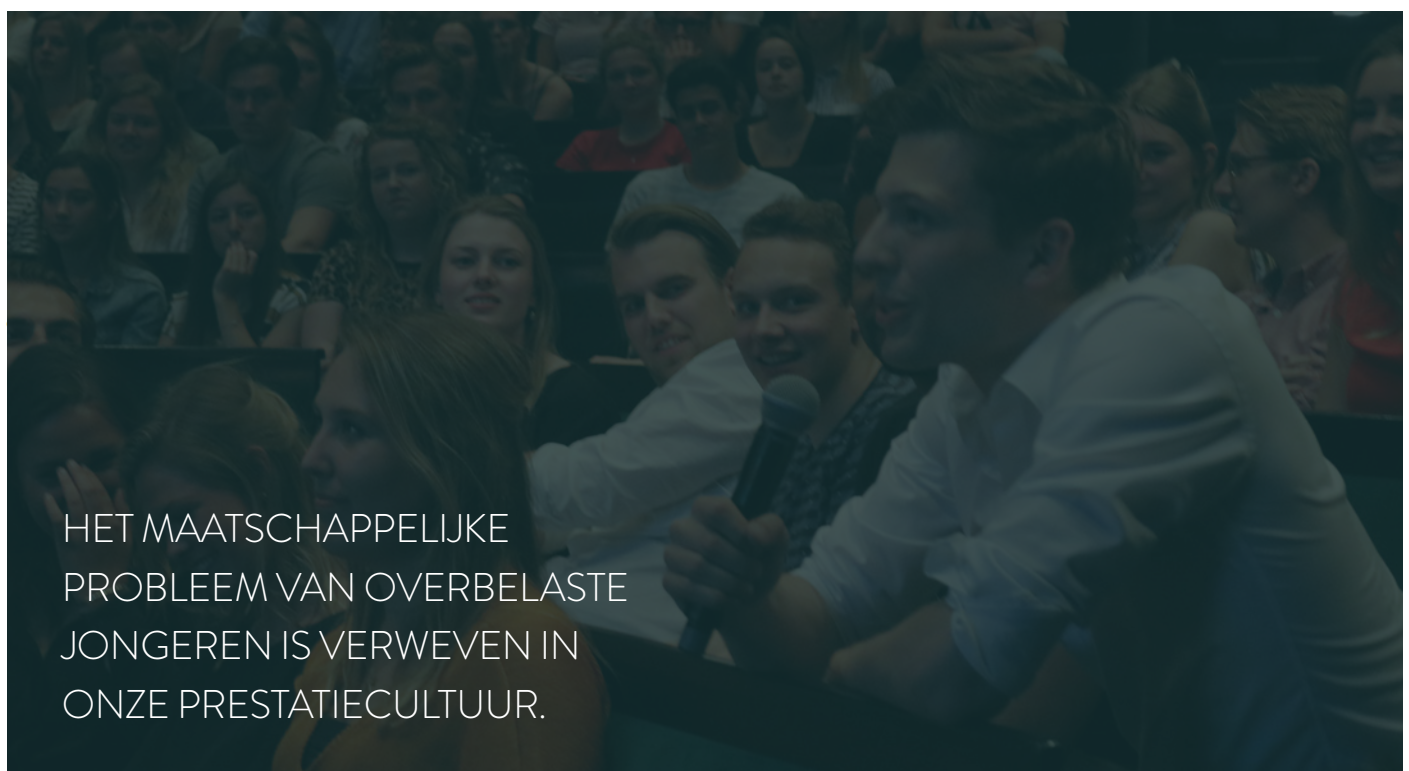
# 5. Conclusie

Dit onderzoek heeft als doel de belevingswereld van studenten weer te geven en stress en burn-out onder studenten bespreekbaar te maken. We hebben gebruik gemaakt van kwantitatieve en kwalitatieve data die tijdens twintig live Time Out Events en zeven online gesprekken in het Time Out Café zijn verzameld. Eerder onderzoek laat zien dat er reden is om bezorgd te zijn over het studentenwelzijn (e.g. Boer, 2017; Hogeschool Windesheim, 2018; Wielers, Hummel, & Hooftman, 2020). Onze gesprekken met studenten laten de knelpunten in hun leven zien. De beperkingen vanwege de corona pandemie versterken deze en brengen meer eenzaamheid met zich mee.

Wij zien aanwijzingen dat studenten vastzitten in een systeem waarbinnen zij weinig flexibiliteit ervaren. Dit systeem vraagt om hoge prestaties en geeft weinig ruimte voor leren door falen. Het sociale leenstelsel, het BSA en de prestatienormen in sociale en maatschappelijke omgevingen zijn belangrijke onderdelen van dit systeem. Uit onze data blijkt dat een grote groep studenten meegaat in de normen van de prestatie maatschappij. De gesprekken laten zien dat studenten zich niet begrepen voelen of zich schamen als zij falen in relatie tot de prestatie maatschap-

pij. Een groot aantal studenten loopt tegen de onrealistische verwachtingen van de prestatie maatschappij aan en ziet een noodzaak om van prestatie cultuur naar 'ontwikkelingscultuur' te gaan.

De huidige generatie studenten ervaart andere en meer vormen van druk dan voorgaande generaties (Bruin, 2019). Hoewel de druk die studenten ervaren onderdeel is van het volwassen worden, neemt dit niet weg dat dit probleem serieus genomen moet worden. Zoals een student in dit onderzoek zei: "Als het probleem niet serieus genomen wordt, dan wordt het vanzelf groter". Wij zien in onze gesprekken dat deze generatie een eigentijdse druk ervaart waarbij eigentijdse aanpassingen aan huidige systemen en structuren horen. Ten eerste, studenten ervaren een grote blootstelling aan -ogenschijnlijke- succes verhalen op sociale media. Ten tweede, waar de studententijd in voorgaande generaties een natuurlijk moment was om jezelf en je bijdrage aan de maatschappij te ontdekken, zijn studenten van mening dat zij geen ruimte hebben om erachter te komen wat zij willen. Wij concluderen dat zij ongelukkiger, onzekerder over de toekomst en somberder zijn dan voorgaande generaties.



HET MAATSCHAPPELIJKE  
PROBLEEM VAN OVERBELASTE  
JONGEREN IS VERWEVEN IN  
ONZE PRESTATIECULTUUR.

# Wij herkennen oplossingsrichtingen om stress en burn-outproblemen aan te pakken.

- **Meer speelruimte en tijd creëren**

Prestatiedruk, studiestress en eenzaamheid zijn niet in de eerste plaats GGZ-probleem, maar een uitvloeisel van een maatschappelijke ontwikkeling. Het probleem begint bij de plek waar jongeren leren: op scholen en opleidingen, maar ook op de werkvloer en thuis. In hun leeromgeving is ruimte nodig om fouten te maken en moet men zich realiseren dat jongeren tijd nodig hebben voor gesprek, ontspanning en verveling. Essentieel voor een gezonde ontwikkeling van het brein van jongvolwassenen, zo blijkt.

- **Sociale weerbaarheid en autonomie**

Veel studenten vinden het moeilijk om 'nee' te zeggen. Wij zien een onderliggend mechanisme hierbij. Ze zijn bang om anderen teleur te stellen en niet te voldoen aan wat anderen van hen verwachten. Het zou in hun perceptie eventueel kunnen leiden tot sociale uitsluiting en verminderde arbeidskansen. Ouders en vrienden verwachten bepaalde prestaties, maar ook toekomstige potentiële werkgevers hebben hoge verwachtingen, zo is de perceptie van studenten. Zij zouden laagdrempelige hulp kunnen gebruiken om beter op te komen voor wat zij zelf echt willen en belangrijk vinden. Zo kunnen zij ook beter prioriteiten stellen en hun (schaarse) tijd indelen.

- **Diversiteit in beelden van succes**

De prestatiecultuur geeft een beperkt beeld van hoe je je toekomst kunt vormen. Begrippen als 'hoger en lager opgeleid' veranderen naar 'praktisch, theoretisch en wetenschappelijk opgeleid' helpt al. Beloon daarnaast in de beeldvorming ook andere wegen die naar Rome leiden, zelfs zonder opleiding. Succes zou gelinkt moeten zijn aan de persoonlijke wensen en behoeften van jonge mensen. Zij moeten geholpen worden om op basis hiervan hun eigen succesbeelden te vormen.

- **Verhalen op sociale media doorzien**

Studenten geven sociale media constant veel aandacht en zo krijgen zij een overmatig aantal beelden van mensen die op verschillende manieren successen laten zien. Deze beelden zijn vaak gemanipuleerd en niet haalbaar. Velen maken een situatie/beeld mooier dan het echt is en laten niet zien op welke gebieden of manieren zij aan het falen (of leren) zijn. Studenten zouden geholpen kunnen worden om de motivaties van degene die een post plaatst te begrijpen en zo een juiste betekenis aan deze situaties/beelden te geven.

- **Financiële kennis vergroten**

Veel studenten ervaren druk van het sociaal leenstelsel. In hun perceptie is dit iets waar zij na hun studie last van zullen hebben, bijvoorbeeld bij het kopen van een woning. Uit de gesprekken blijkt dat veel studenten behoefte hebben aan meer financiële kennis. Bovendien herkennen we een behoefte aan kennis die toegespitst is op de arbeidskansen van een specifieke opleiding. Deze kennis zou hun zorgen kunnen verminderen.

- **Betere samenwerking tussen studenten, docenten en bestuur**

Een samenleving valt of staat met een adequate en gezonde ontwikkeling van de nieuwe generatie. Opleidingen hebben die verantwoordelijkheid. Binnen opleidingen zou er meer tijd, ruimte en aandacht moeten zijn voor de inbreng van de studenten zelf. Deze inbreng vraagt bovendien vertaling naar de praktijk.

- **Laagdrempelige coaching**

Studenten geven aan dat ze liever met een coach, mentor of SLB-er praten dan met een psycholoog. Sommigen krijgen bij de opleiding vakken over zelfontwikkeling en soft skills. De overheid zou kunnen investeren in een brede implementatie hiervan. Bovendien zou onderzocht moeten worden hoe deze kennis al op basis- en middelbaar onderwijs in te voeren is.

- **Regelmatig onderzoek naar studentenwelzijn**

Geeft in een snel veranderende samenleving permanent inzicht in hoe het met studerende jongeren gaat.

---

**Het maatschappelijke probleem van overbelaste jongeren is verweven in onze prestatiecultuur. Vele partijen zijn verantwoordelijk: ouders, jongeren zelf, docenten, werkgevers, beleidsmakers, bestuurders, scholen, opleidingen, overheden etc. Een cultuur waar persoonlijke ontwikkeling grote nadruk krijgt, heeft bewustwording bij al deze partijen nodig. In het algemeen zou men meer kunnen nadenken over wat 'goed' en 'belangrijk' is. Om zodoende gezamenlijk te bewegen naar een grotere focus op betekenis en sociale waarden (Brand & Rocchi, 2011). Uiteindelijk gaat het erom dat de generatie van de toekomst de ruimte krijgt om zich gezond te ontwikkelen.**



# Slotbetoog

*Je vraagt me waar we, als alles achter de rug is, naartoe moeten?*

*Als we terug zijn bij hoe we leefden voor corona, als we weer op de uni zijn, als we weer een biertje kunnen drinken in een kroeg, als we elkaar weer kunnen aanraken, als we weer ...*

*Je vraagt me waar we dan naartoe moeten.*

*Laat ik beginnen met je te vertellen waar we volgens mij niet naartoe terug moeten.*

*Ik wil niet terug naar een systeem waar het niet halen van je tentamen zomaar duizend euro extra schuld kan betekenen.*

*Ik wil niet terug naar een systeem waar het behalen van je diploma belangrijker is dan hoe je je ontwikkelt als mens.*

*Ik wil niet terug naar een systeem waar MBO laag wordt genoemd en WO hoog.*

*Ik wil niet terug naar een systeem waar je maanden moet wachten op hulp, naar een systeem waar gezegd wordt dat depressie geen ziekte is, naar een systeem waar je alleen de beste versie van jezelf durft te laten zien omdat je bang bent dat je anders niet goed genoeg bent.*

*Ik wil geen afvalrace meer. Ik wil iets anders. Ik wil iets nieuws.*

*Laten we een systeem bedenken waarin het normaal is dat studenten afstuderen zonder schuld; waar studenten niet vijfhonderd euro per maand hoeven te betalen voor acht vierkante meter; waar studenten de kans krijgen om te ontdekken wie ze zijn, waar hun grenzen liggen, hoe ze moeten leven; waar het niet erg is om eens op je bek te gaan, een misser te maken, het even niet te weten, even niets te willen of om een fout te maken.*

*Fouten maken is toch dé manier om te leren, waarom wordt dat nu dan afgestraft? Alsof je in je latere leven nooit meer fouten gaat maken.*

*Laten we een systeem optuigen waar er naast studeren ook ruimte is om te leren leven, in plaats van alleen te leren leren.*

*Ik moet steeds denken aan die dichtregels van Freek de Jonge:*

*Ik dacht ik moet mijn vuisten ballen*

*lemand zei open je hand*

*Ik was bang om door de mand te vallen*

*lemand zei er is geen man*

*Er zijn zoveel ideeën!*

*Laten we daarmee beginnen: met het serieus nemen van onze ideeën.*

*Laten we in elke stad platforms maken waar je kan chatten met mede studenten die psychologie doen, als je niet lekker in je vel zit.*

*Laten we in elke stad websites bouwen waar je een afspraak kan maken om te gaan wandelen met iemand die je nog niet kent. Gewoon omdat je je alleen voelt. Omdat je verzuipt in die grote stad. Laten we een podcast gebruiken in plaats van een hoorcollege; Minecraft bouwen in plaats van een boek lezen; een quiz doen in Kahoot in plaats van een proeftentamen.*

*Er is zoveel kennis!*

*Laten we beginnen met die kennis te gebruiken.*

*Laten we TU Delft studenten vragen om te berekenen hoe we kunnen leven MET een virus in plaats van te blijven emmeren met maatregelen. Laten we fieldlabcolleges organiseren.*

*Er is zoveel creativiteit!*

*Laten we die creativiteit inzetten.*

*ICT studenten kunnen helpen bij het vindbaar maken van informatie; nu weet niemand waar wat staat. Studenten met een beperking kunnen helpen bij het flexibel maken van het onderwijs; voor hun was onderwijs op afstand een uitkomst.*

*Er zijn zoveel mogelijkheden!*

*Laten we beginnen met die mogelijkheden te benutten.*

*SLB-ers kunnen at random studenten bellen en vragen hoe het met ze gaat, in plaats van dat een student eerst zelf aan de bel moet trekken. Leegstaande ruimtes kunnen geschikt gemaakt worden voor colleges zodat er altijd fysiek onderwijs kan zijn, ongeacht welke pandemie er losbreekt.*

*Laten we MBO-ers serieus nemen; laten we de woorden laag en hoog opgeleid vervangen door praktisch en theoretisch opgeleid.*

*Laten we succes anders en ruimer definiëren.*

*Er zijn zoveel kansen. Juist nu, nu we het nieuwe normaal zelf kunnen definiëren.*

*Laten we beginnen met die kansen aan te grijpen.*

*Laten we afscheid nemen van alles wat ons tegenhield; van alles wat ongezond was; van alleen maar leren studeren, maar niet leren leven. Het ligt voor het oprapen, het is er allemaal, de ideeën, de kennis, de wil.*

*We hoeven er alleen maar aan te beginnen.*

# Nawoord

Tot slot noemen we ter informatie en uit dank voor hun inzet en betrokkenheid de namen van de makers van de Time Out Tournee. Het concept werd in 2018 bedacht en ontwikkeld door Frederiek Voskens en verder uitgeschreven door Arthur Umbgrove. René van Zinnicq Bergmann was verantwoordelijk voor de eerste regie. Eva van Manen schreef de songteksten en de muziek voor de voorstelling. Ook de acteurs Simone van Bennekom, Imke Smit, José Montoya, Milan Boele van Hensbroek, Matthijs Mahler, Ayrton Franck en Maya Mertens deelden ruimhartig hun ideeën en persoonlijke ervaringen. De voorstelling TIME OUT! werd steeds adequaat en actueel op maat gemaakt onder eindverantwoordelijkheid van Frederiek Voskens. Techniek werd verzorgd door Bart Vlot en Chris de Vink. Video, livestreams en editing

werden verzorgd door Tony Minnema van Video voor Theater. Websiteconcept en video voor communicatie is van Mario van Zijst van Netwerk.cc en video-editor Hanneke Poot.

Voor de speciale Time Out XL-edities vanuit het Internationaal Theater Amsterdam arrangeerde en speelde het muziekensemble ZOEf mee, bestaande uit Maud Busschers, Nina Zuure en Orrin van Leeuwen.

Het slotbetooft, opgevoerd op 19 mei 2021 en voortkomend uit de resultaten van dit rapport, werd geschreven door Arthur Umbgrove en gecoördineerd door Aziz Bekkaoui (artdirection) i.s.m. Frederiek Voskens en Stefanie van Leersum.



# Geciteerde werken

---

- Akwa GGZ. (2021, februari 22). Opgehaald van GGZ Standaarden: <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/aanpassingsstoornis-incl-overspanning-en-burn-out/specifieke-omschrijving-aanpassingsstoornis>.
- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 638-648.
- Boer, T. d. (2017). Van succes-student naar stress-student: Hoe groot is het probleem? Utrecht: Landelijke Studentenvakbond.
- Brand, R., & Rocchi, S. (2011). Rethinking value in a changing landscape. A model for strategic reflection and business transformation. A Philips design paper. Koninklijke Philips Electronics N.V.
- Broek, A. v., Warps, J., Cuppen, J., Termorshuizen, T., & Lodewick, J. (2020). Monitor beleidsmaatregelen hoger onderwijs 2019-2020. Nijmegen: ResearchNed.
- Brown, M., & Ralph, S. (1999). Using the DYSA programme to reduce stress and anxiety in firstyear. *Pastoral Care*, 8-13.
- Bruin, O. d. (2019, januari 16). Filosoof Maarten Coolen: we moeten vaker nadenken over de zin van het leven, bijvoorbeeld door soaps te kijken. *De Volkskrant*.
- de Correspondent. (2016, april 21). Gelukkig zijn in een wereld die draait om succes. *deCorrespondent.nl*. Opgehaald van [decorrespondent.nl](http://decorrespondent.nl).
- El Bedawy, R., Ramzy, O., Maher, A., & Eldahan, O. H. (2017). The role of training, democratization, and self-actualization in addressing employee burnout. *International Business Research*, 93-105.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 117-140.
- Greenaway, K. H., Frye, M., & Cruwys, T. (2015). When aspirations exceed expectations: quixotic hope increases depression among students. *PloS one*, pp. 1-17.
- Gubbels, N., & Kappe, F. R. (2019). Studentenwelzijn 2017-2018: Resultaten kwantitatief en kwalitatief onderzoek naar het welzijn van studenten van Hogeschool Inholland. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- Gubbels, N., & Kappe, R. F. (2017). Stress en Bevlogenheid bij Studenten: Explorierend onderzoek naar de ervaring van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- Gubler, S., Verhagen, L. D., & Veth, K. N. (2018). Studentenburn-out: feit of hype? *LoopbaanVisie*, 63-67.
- Hamermesh, D. S., & Lee, L. (2007). Stressed Out on Four Continents: Time Crunch or Yuppie Kvetch? . *Review of Economics and Statistics*, 374-383.
- Hogeschool Windesheim. (2018). Factsheet Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017. Hogeschool Windesheim.
- Kummeling, H., & Mudde, R. (2020, december 16). Opinie Bindend Studie Advies: Afschaffen Bindend Studie Advies is een verlies. *Trouw*. ([trouw.nl](http://trouw.nl)).
- Kuremyr, D., Kihlgren, M., Norberg, A., Åström, S., & Karlsson, I. (1994). Emotional experiences, empathy and burnout among staff caring for demented patients at a collective living unit and a nursing home. *Journal of Advanced Nursing*, 670-679.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment Perspectives in interactional psychology. *Perspectives in interactional psychology*, 287-327.

# Geciteerde werken (vervolg)

- Lee, J., & Jang, S. (2015). An exploration of stress and satisfaction in college students. *Services Marketing Quarterly*, 245-260.
- Lim, M. S., & Choi, S. B. (2017). Stress caused by social media network applications and user responses. *Multimedia Tools and Applications*, 17685-1769.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). Addison-Wesley Educational Publishers Inc.
- Mills, L. (2020). Understanding the Experiences of College Students Who Work Full-Time: Juggling Competing Responsibilities and Defining Academic Success. *The Journal of Continuing Higher Education*, 181-189.
- Moore, K., Burrows, G., & Dalziel, J. (1992). Stress: How to define and challenge it. *Mental Health in Australia*, 32-40.
- NOS. (2019, september 3). Politieke steun leenstelsel op dieptepunt, 'maar wéér omgooien onverstandig'. NOS Nieuws Binnenland Politiek. (nos.nl).
- NOS. (2019, mei 28). WHO maakt fout: burn-out toch niet officieel erkend als ziekte. NOS Nieuws Buitenland. (nos.nl).
- Ozsoy, Z. (2010). A True Understanding of Self for Self-Actualization. *Fountain Magazine*. (fountainmagazine.com).
- Quick, J. D., Horn, R. S., & Quick, J. C. (1987). Health consequences of stress. *Journal of Organizational Behavior Management*, 19-36.
- RIVM. (2021, februari 22). Overspannenheid en burn-out, Cijfers & Context, Trends. Opgehaald van Volksgezondheidszorg.info: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/trends>
- RIVM. (2021, februari 22). Overspannenheid en burn-out, Kosten, Zorguitgaven. Opgehaald van volksgezondheidszorg.info: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/kosten/zorguitgaven#node-zorguitgaven-burn-out-naar-leeftijd-en-geslacht>
- Robinson, J. P., & Tracy, E. (2016). A Less Stressed, Less Harried—and Slightly Happier—America. *contexts*, 74-76.
- Ross, S. N. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 312-317.
- Sax, L. (1997). Health trends among college freshmen. *Journal of American College*, 252-262.
- Schaufeli, W. (2007). Burn-out in discussie: De stand van zaken. *De Psycholoog*, 534-540.
- Schoemaker, C., Kleinjan, M., van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC.
- Scienceguide. (2020, maart 31). Het collegegeld kan best nog wat omhoog. *Scienceguide*. (scienceguide.nl).
- SCP. (2013). *Met het oog op de tijd: Een blik op de tijdsbesteding van Nederlanders*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Trimbos-instituut. (2021, februari 25). Voortdurende coronacrisis leidt tot toename psychische klachten en behoefte aan perspectief. Opgehaald van [www.trimbos.nl](https://www.trimbos.nl): <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/voortdurende-coronacrisis-leidt-tot-toename-psychische-klachten-en-behoefte-aan-perspectief>
- Vandereycken, W., Hoogduin, C. A., & Emmelkamp, P. M. (2008). *Handboek Psychopathologie: Deel 1 basisbegrippen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 206-222.

# Colofon

---

## Onderzoek & tekst

Dr. Pawan Bhansing

## Redactie

Dorothe Duijves

Frederiek Voskens

## Interviews & dataverzameling

Yarick Winmai

José Montoya

Eva van Manen

Imke Smit

Simone van Bennekom

Arthur Umbgrove

Mara Bontenbal

Frederiek Voskens

## Organisatie Stichting Time Out

Frederiek Voskens – creatief directeur Stichting Time Out

Markell Helmann – zakelijk leider Stichting Time Out

Inger Stam – productieleider Stichting Time Out

Ellen Polman – communicatie Stichting Time Out

## Contact Stichting Time Out

Zandvoortepad 2,

2051 BC Overveen

info@timeoutlab.nu

06-22396047

[www.timeoutcafé.nu](http://www.timeoutcafé.nu)

## Vormgeving

Tess van Schie

## Fotografie & illustratie

Yvonne Witte

Sebastiaan Wijnands

Bart van Overbeeke

Stichting Time Out wordt inhoudelijk ondersteund door het ISO, de LSBV, de NJR, STIP, de LKvV en MIND en wordt financieel ondersteund door Triodos Foundation, Stichting Woudschouten, ZonMW, FONDS21, Innovatiefonds Zorgverzekeraars, SGV fonds en AFAS Foundation.

# Bijlage

Tabel. Databronnen, aantallen respondenten, bezoekers en voorstellingen

	Aantallen
Kwalitatieve data	
<b>Interacties met studenten tijdens de voorstelling</b>	<b>175</b>
<b>Studenten geïnterviewd na de voorstellingen</b>	<b>88</b>
<b>Studenten die deelnamen aan de online gesprekken met corona als (extra) thema</b>	<b>41</b>
<b>Berichten op Biechtmuur</b>	<b>66</b>
<b>Berichten op Brief aan de minister(s)</b>	<b>70</b>
<b>Berichten in Wensput</b>	<b>126</b>
Kwantitatieve data	
<b>Respondenten 18-25 jaar</b>	<b>1022</b>
<b>Respondenten 25-35 jaar</b>	<b>359</b>
<b>Respondenten &gt; 35 jaar</b>	<b>214</b>
<b>(Geen leeftijd bekend)</b>	<b>208</b>
<b>M.b.t. coronavragen (geen leeftijd bekend)</b>	<b>423</b>
Aantal voorstellingen	
<b>Als onderdeel van dit rapport</b>	<b>16</b>
<b>Totale loop van 2016-2021</b>	<b>20</b>
<b>Webinars</b>	<b>7</b>
<b>Bezoekersaantallen/viewers per voorstelling 50 tot 3000</b>	<b>50 tot 3000</b>





# ‘JE MOET TOCH LEVEN ZOALS JE WILT, SCHAT’

Titel: citaat uit songtekst Eva van Manen  
in Time Out-voorstelling.





# Sociaal onderzoek **Eindrapport 2021**

---

STICHTING  
**TIME OUT**

---

[www.timeoutcafe.nu](http://www.timeoutcafe.nu)  
[info@timeoutlab.nu](mailto:info@timeoutlab.nu)  
[frederiek@timeoutlab.nu](mailto:frederiek@timeoutlab.nu)  
+31 (0)6 22 39 60 47