

STRESS EN BURN-OUT BIJ STUDENTEN

Stichting Time Out Sociaal onderzoek

Handout onderzoeksrapport
op basis van kwalitatieve
data uit live en online
theaterevents
2018 - 2021.



7

THEMA'S KENMERKEN

DE BELEVINGSWERELD VAN STUDENTEN OMTRENT STRESS EN BURN-OUT:

1. Prestatiemaatschappij

De hoge standaarden in onze prestatimaatschappij hebben negatieve gevolgen voor veel studenten.

2. Systeem onder druk

Het 'weinig flexibele' academisch systeem, het BSA en het leenstelsel zijn oorzaken van stress volgens studenten. Zij voelen zich onvoldoende gehoord door de opleiding.

3. Sociale vergelijking

Succesverhalen van anderen op sociale media maken het moeilijk voor jonge mensen om een positief zelfbeeld te hebben.

4. Veel taken weinig tijd

Veel studenten ervaren het leven als te vol om zich op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen.

5. Stress

Tijdgebrek en hoge prestatienormen veroorzaken stress. Studenten schamen zich voor stressproblematiek en ervaren bij de opleiding lange wachttijden voor psychologische hulp.

6. Corona

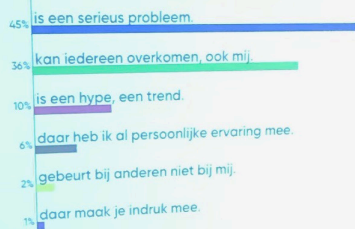
Corona heeft stressklachten en eenzaamheid onder studenten versterkt.

7. Echt zijn

Overmatige stress of burn-out kan ertoe leiden dat studenten niet het beste uit zichzelf kunnen halen. Daardoor kan het moeilijk zijn om betekenis aan het leven te geven.

een burn out...

Mentimeter



STICHTING
TIME OUT



OPLOSSINGSRICHTINGEN OM STRESS EN BURN-OUT AAN TE PAKKEN:

Meer speelruimte en tijd creëren

Jonge mensen hebben tijd en ruimte nodig om te ontdekken en te leren leven. Rustpauzes horen daar ook bij. Van prestatie-cultuur naar ontwikkelingscultuur.

Sociale weerbaarheid en autonomie

Studenten kunnen hulp gebruiken om beter op te komen voor wat zij zelf echt willen en belangrijk vinden. Zo kunnen zij ook beter prioriteiten stellen en hun tijd indelen.

Diversiteit in beelden van succes

Studenten kunnen hulp gebruiken om beter na te denken over wat ze willen bereiken en waarom dat belangrijk is. Meer focus op betekenis en sociale waarden.

Betere samenwerking tussen studenten, docenten en bestuur

Opleidingen hebben de verantwoordelijkheid om een adequate en gezonde ontwikkeling van studenten te waarborgen. Daar is openheid naar de inbreng van studenten voor nodig en vertaling naar de praktijk.

Verhalen op sociale media doorzien

Studenten kunnen hulp gebruiken om de motivatie en betekenis achter posts beter te plaatsen. En beter om te gaan met sociale media.

Meer financiële kennis

Met meer kennis kunnen studenten het sociaal leenstelsel en de arbeidskansen van opleidingen beter in perspectief plaatsen, zodat hun zorgen hierover verminderen.

Laagdrempelige coaching

Noodzakelijk zijn makkelijk toegankelijke, coachende gesprekken. Daarnaast een brede implementatie van vakken over zelfontwikkeling en soft skills. En geen wachttijden voor psychologische hulp.

Regelmatig onderzoek naar studentenwelzijn

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

