## Aanbevelingen

- Creëer meer ruimte in het studiejaar; de spanningsboog is te lang, het programma is nu een hordeloop
- Let op: ontspanning na inspanning is noodzakelijk
- Tijd voor reflectie
- Geef studenten ruimte voor persoonlijke ontwikkeling. Een extra studiejaar is hiervoor geoorloofd
- Maak time management onderdeel van het onderwijs
- Maak stress en de gevolgen van chronische stress een bespreekbaar onderwerp.
- Verder onderzoek naar stress onder studenten

## Bronnen


- Borm, B. en Douwen, N. (2013) *Student en tijd. Over planning, drukte en tijd van studenten.* Onderzoek ASVA Studentenunie (maart 2013).
- *Studiesucces aan de Universiteit van Amsterdam.* Rapport Werkgroep Studiesucces, april 2009
- *Waargebeurde nachtmerries.* Kennislink. Geraadpleegd via: http://www.kennislink.nl/publicaties/waargebeurde-nachtmerries
- *Ziek van stress.* Kennislink. Geraadpleegd via: http://www.kennislink.nl/publicaties/ziek-van-de-stress
- *Gammacanon 10 stress.* Kennislink. Geraadpleegd via: http://www.kennislink.nl/publicaties/gammacanon-10-stress
- Handboek Onderwijskwaliteit. Hoofdstuk Studentbegeleiding. Vrije Universiteit (VU). Versie november 2013
- *Sucstress, de stress om succes.* Interstedelijk Studenten Overleg (IOS) (2015*).*
- Kramer, A. & Launspach, T. (2012). *Quarterlife. Kansen, kopzorgen en keuzes van de twintigers van nu.* Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- *Student en gezondheid 2013-2014. Stoplichten: studentengezondheidstest UvA en HvA studenten.* Universiteit van Amsterdam / Hogeschool van Amsterdam.

- Brimstone, R., Thistlethwaithe, J.E. & Quirk, F. (2007). *Behaviour of medical students in seeking mental and physical health care: exploration and comparison with psychology students.* Medical Education 2007:41: 74-83
- *Op weg naar actief studeren.* Eerste evaluatie invoering bachelor-master Universiteit Utrecht. Deel 1 Tussenbalans op hoofdlijnen. Universitaire commissie bachelor-master, februari 2004
- Porensky, E.K. & Wells-Di Gregorio, S., Stress management – Part one stress and health, Part two – Interventions. Handout – PowerPointpresentatie (Geïnteresseerd? We sturen het graag op!)
- *Onderzoek 'Stress'.* 1 Vandaag jongeren panel. Juni 2015
- Schmidt, E. & Simons, M. (2013). *Psychische klachten onder studenten.* Utrecht: Landelijke Studenten Vakbond (LSVb). Geraadpleegd via http://www.lsvb.nl/wpcontent/ uploads/2013/03/LSVb-Onderzoek-psychische-klachten.pdf
- Kaebisch, Romy, (2011). *Burn out onder studenten: risico's en sociale steun.* Bachelorthese Geraadpleegd via http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/198405
- *Het belang van niets doen.* Artikel Financieel Dagblad (FD), 3 oktober 2015,
- *Studiesucces: een nieuwe definitie.* Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) Utrecht, juni 2014
- Schors, van der, A., Schonewille, G., Werf van der, M. (2015) *Studentenonderzoek 2015. Achtergrond studie bij handreiking student & financiën.* Nibud/Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting.
- *Advies afschaffing 8 – 8 -4.* Facultaire Studentenraad Geesteswetenschappen, 10 maart 2014.
- Drift van der, K.D.J.M. en Vos, P. (1987). *Anatomie van een leeromgeving. Een onderwijseconomische analyse van universitair onderwijs.* (Proefschrift) Lisse: Swets en Zeitlinger.
- *Instellingsplan 2015-2020. Grenzeloos nieuwsgierig.* Universiteit van Amsterdam, juni 2015.
- Arnett, J.J., (2000) *Emerging adulthood. A theory of development of the late teens through the twenties.* American Psychologist, Vol. 55, no. 5.


# Verder lezen


- Jager de, S., Jong de, W. en Zanders, L., (2014). *Aan de slag. Notitie over de aansluiting op de arbeidsmarkt.* Interstedelijk Studenten Overleg (ISO), juni 2014.
- *De bepaling van de studielast in het hoger onderwijs: een inventarisatie.* (2013) Onderzoek in opdracht van OCW uitgevoerd door Research Net.
- *Amsterdamse studenten hebben vaker last van studiestress.* Artikel Algemeen Dagblad (AD), 21-12-2012,
- Redhwan, A.A., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. and Zaleha, M.I. (2009) *Stress and coping strategies among management and science university* students. The International Medical Journal, Volume 8 number 2, December 2009
- *Kalia, M. (2002). Assessing the economic impact of stress. A modern day hidden epidemic. Metabolism, vol. 51, no 6. Suppl 1 (June), 2002, pp 49-53.*
- Hackelberg, Theresa, (2012). *De rol van stress en humor bij burn-out onder studenten.* Bachelorthese Psychologie- Gezondheidspsychologie. Faculteit Gedragswetenschappen Universiteit Twente. Geraadpleegd via http://essay.utwente.nl/62356/1/Hackelberg%2C_T._-_s0194883_%28verslag%29.pdf

- Shiralkar, M.T., Harris, T.B., M.D., Eddins-Folensbee, F.F., Coverdale, J.H. (2013) *A Systematic Review of Stress-Management Programs for Medical Students.* Academic Psychiatrie, 37:3, May-June 2013
- *National College Health Assessment Summary.* The University of Iowa. Spring 2015. Geraadpleegd via: http://studenthealth.uiowa.edu/wellness/ui-health-data
- *Vechten of vluchten.* Artikel in Delft, 16 juni 2014, Jaargang 46, nummer 19.
- *Studiestress: de nieuwe norm (enquête onder studenten Wageningen Universiteit).* Artikel in Resource, 8 maart 2012.
- *Meer Wageningse studenten naar psycholoog om studiestress.* Artikel in Student, 19 november 2015.
- *De grote studiedruk enquête (onder VU studenten).* Artikel in Ad Valvas, 8 maart 2012.
- Schmidt, E. en Simons, M. (2011) 1De (on)schuld van langstuderen. Een kwantitatief onderzoek naar de redenen van studievertraging. Utrecht: Onderzoekbureau Landelijke Studenten Vakbond (LSVB), maart 2011.
- *Meer studenten in psychische nood.* Univers online, Tilburg University, 19 oktober 2011.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M., (1999) *Stress among college students.* College Students Journal; june99,Vol. 33 Issue 2, p312
- Cowley, G., Underwood, A., Kalb, C., (1999) *Stress busters what works?* Newsweek, 6/14/1999, Vol. 133, Issue 24.
- Adler, J., Kalb, C. en Rogers, A. (1999), *Stress*. Newsweek 6/14/1999, Vol. 133 Issue 24.
- *Beter afremmen dan opbranden.* Folia nr. 25, 21/03/2012
- *Paul Verhaeghe pleit voor collectieve aanpak burn-out.* Artikel de Standaard, 08 december 2015,
- Bij FAQ website Universiteit Twente: Waarom heeft de UT maar één week vakantie buiten de kerstperiode? Geraadpleegd via: HTTPS://WWW.UTWENTE.NL/CES/PLANNING-ROOSTERS/VAAK-GESTELDE-VRAGEN-FAQ/UT


# Contactgegevens

Marleen Enschedé
studiadviseur
Psychobiologie
e. m.enschede@uva.nl
t. 5257403

Sarah Plunkett
coordinator
internationalisering
Psychologie
e. s.plunkett@uva.nl
t. 5256773

Marian Haringsma
studieadviseur
Pedagogiek,
Onderwijskunde &
Lerarenopleiding
e. M.haringsma@uva.nl
t. 5251265

Marije Zeeman
studieadviseur
Religiestudies &
Theaterwetenschappen
e. m.m.zeeman@uva.nl
t. 5254804

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

Leergang Studentbegeleiding

# Student anno nu - Studiestress

Donderdag 18 februari 2016

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

- Marian Haringsma
  Studieadviseur Pedagogische wetenschappen & Onderwijskunde

- Marleen Enschedé
  Studieadviseur Psychobiologie

- Sarah Plunkett
  Coördinator Internationalisering Psychologie

- Marije Zeeman
  Studieadviseur Religiestudies & Theaterwetenschap

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Stress onder studenten > Studiestress

- Studieadviseurs zien met grote regelmaat studenten met stress gerelateerde klachten
- Dit lijkt toe te nemen
- Evenals burn-out onder studenten
- Consequenties kunnen groot zijn

***Wij maken ons grote zorgen over deze groep studenten!***

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Stress onder studenten > Studiestress

- **Wat is stress?**
- **Cijfers studiestress**
- **Wat zijn de gevolgen van stress, voor studenten en voor de UvA?**
- **Wat kan de UvA doen om stress onder studenten te verminderen?**

- Literatuur
- Leergang informatie
- Gesprekken en interviews met:
  - Collega's (andere) universiteiten
  - Studentpsycholoog

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Bijsluiter Studiestress

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

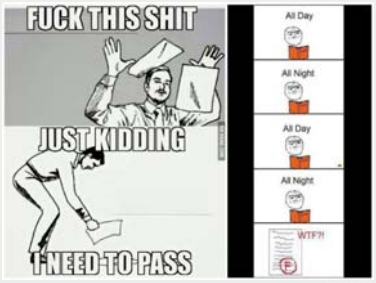
## 'Alles wat we wilden'

Fragment uit documentaire 'Alles wat we wilden'
start 11:20, einde 14:16
http://www.npo.nl/3doc/11-08-2010/VPRO_1141355

## Wat is stress?

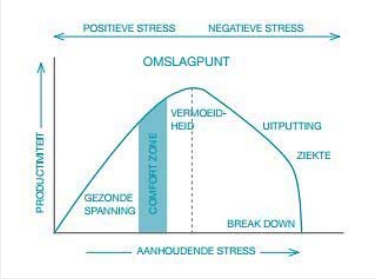
## Fight, freeze or flight vanuit een verleden

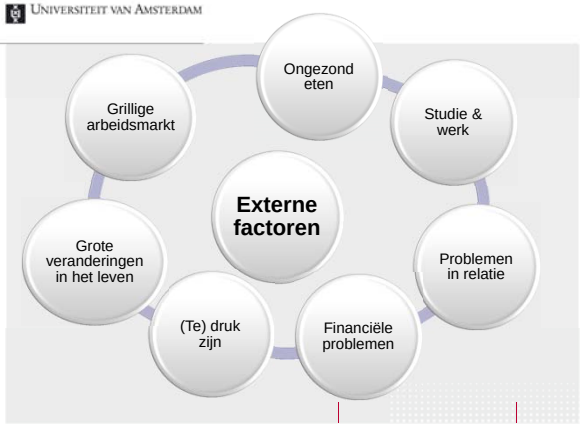
## Fight, flight, freeze > hedendaagse stress






## Chronische stress








## De gevolgen van chronische stress

## Cijfers > studiestress

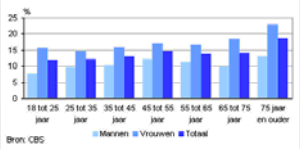
- Zoektocht naar cijfers
  - Stoplichten: studentengezondheidstest UvA en HvA studenten – geen cijfers stress
  - Landelijke Studenten Vakbond (LSVB)
  - EenVandaag Jongerenpanel
  - Universiteitsbladen: Enquête studiedruk 2012 (VU)



## Cijfers > studiestress

Landelijke Studenten Vakbond (LSVB):

21% van de studenten geeft aan last van stress te hebben






## Cijfers > studiestress

- LSVB: Meest gerapporteerde psychische klachten
  - depressie
  - stress
  - vermoeidheid
- LSVB: Meest gerapporteerde oorzaken
  - studiedruk/ rendementverhogende maatregelen
  - familie omstandigheden
  - teveel activiteiten naast studie



## Cijfers > studiestress

Onderzoek 1V jongerenpanel (juni 2014):

- 2415 jongeren
- Waarvan 1279 (HBO en WO) studenten



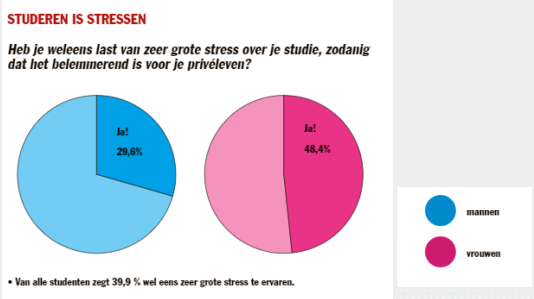
Studenten

**Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?** 1V jongerenpanel

| | Dagelijks | Wekelijks | Maandelijks | Vrijwel nooit |
|---|---|---|---|---|
| Over studiezaken | 27% | 33% | 29% | 11% |
| Over gezin | 5% | 15% | 24% | 56% |
| Over werkbijbaan | 5% | 17% | 28% | 50% |
| Over mijn relatie/vriend(in) | 5% | 11% | 21% | 63% |
| Over mijn sociale leven | 9% | 19% | 26% | 46% |
| Over sociale media | 2% | 5% | 9% | 84% |



## De grote studiedrukenquête 2012 - VU



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Nu meer stress dan vroeger? Ja!

**Quotes Studentenpsychogen:**

TU Delft 2014 *'afgelopen 2 jaar is aantal studenten met stressverschijnselen verdubbeld'*

UvA 2015: *'wij zien veel meer studenten met stress, studiestressgroep inmiddels 5x per jaar ipv 2x per jaar'*

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## De student anno nu

Sociaal leenstelsel
24u maatschappij
Economische crisis
Keuzemogelijkheden
Sociale media
Bijbaan
CV building

8-8-4
BSA
Harde knip
Selectieve masters
Strak studieprogramma
Excellentieprogramma

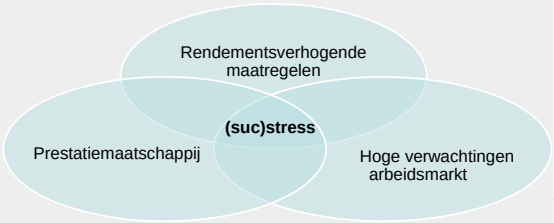
UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## De student anno nu > prestatiemaatschappij

- Je móet iets bereiken – mogelijkheden
- Succesvol zijn = verplicht
- Falen = taboe/geen optie
- Verantwoordelijk eigen geluk en succes

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

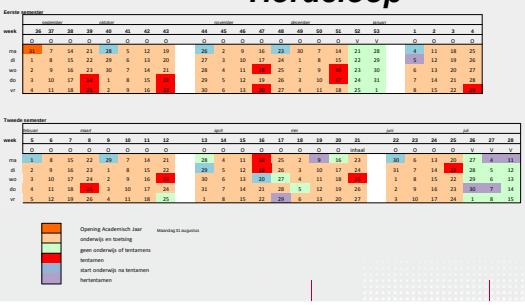
## Wat kenmerkt studeren anno nu




UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Een eerste jaar bachelor

## *Hordeloop*




UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Rustmomenten in studiejaar

Stressverlagend: Ontspanning na inspanning

Wensen arbeidsmarkt

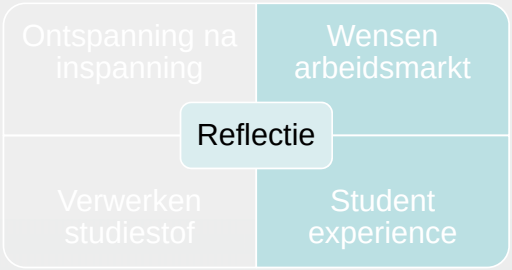
Reflectie

Verwerken studiestof

Student experience

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Ruimte voor persoonlijke ontwikkeling




UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Persoonlijke ontwikkeling door Extracurriculaire- / Nevenactiviteiten

Sociale contacten

- Bestuursjaar
- Buitenland
- Student assistent
- Extra vakken / minor
- Vrijwilligerswerk
- (Extra) stage

Ervaring

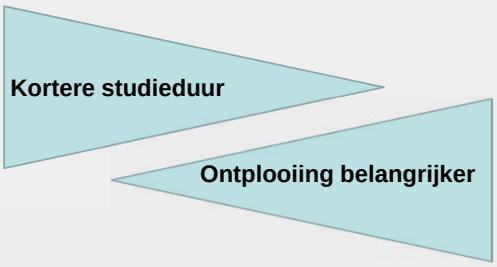
**Ontspanning > stressverlagend**

CV building

Vaardigheden ontwikkelen

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Focus op nominaal is stressverhogend




UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Wat helpt tegen stress

- Sporten
- Sociale contacten/steun
  - Studie- studentenverenigingen
- Time management
- Mindfulness
- Ontspanning na inspanning

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Wat helpt tegen stress

- Sporten
- Sociale contacten/steun
  - Studie- studentenverenigingen
- Time management
- Mindfulness
- Ontspanning na inspanning

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Wat kan de UvA nog meer doen

- Studiejaar met ruimte voor reflectie en ontspanning
- Extra jaar voor persoonlijke ontwikkeling geoorloofd
- Time management als onderdeel van het onderwijs
- Omgaan met stress als onderwerp in het onderwijs (tutorgroepen?)

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Mogelijkheden om meer ruimte in het studiejaar te creëren

- Utrecht 10-10-10-10, sommige opleidingen: Tentamens week 8/9, week 10 reflectie en reparatie
- UvA-FMG Soc. Geografie en Planologie week 7 afsluitende toets, week 8 reparatie
- **Sommige universiteiten: academisch jaar verlengd met 1 week > 1 week vakantie in voorjaar.**
- **TIP: Hordeloop doorbreken door soms lang weekend vrij (vr t/m ma)**

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Welke rol heeft de studentbegeleider

- Studenten informeren over belang van ontspanning na inspanning, hoe stress werkt
- Wijzen op beschikbaar vangnet voor studenten, waar ze met stress terechtkunnen
- Stress als onderwerp in voorlichting
- Signaalfunctie binnen opleiding

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Wat levert het op?

- Minder stress onder studenten
- Meer talentontwikkeling student
- Minder uitval
- Betere rendementen voor opleiding
- Student kan meer bijdragen aan academische gemeenschap

UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

## Aanbevelingen

- Creëer meer ruimte in het studiejaar (de hordeloop)
- Let op ontspanning na inspanning
- Biedt tijd voor reflectie
- Geef ruimte voor persoonlijke ontwikkeling (extra jaar geoorloofd)
- Verder onderzoek naar stress onder studenten