

Hand-out

Stress bij mbo-studenten

Ervaringen van studenten en docenten



Achtergrond en stressfactoren

Stress hangt samen met onze mentale gezondheid. Een goede mentale gezondheid wordt geassocieerd met een 15-20 jaar langere levensverwachting. Daarom is het belangrijk de mentale gezondheid te versterken. Uit cijfers van de Gezondheidsmonitor blijkt echter dat bijna de helft van de jongvolwassen mbo-studenten in regio IJsselland (heel) vaak stress ervaart. De grootste oorzaak hiervan is school. Maar welke verhalen zitten hierachter en is dit altijd negatief? In dit onderzoek is dieper ingegaan op de ervaringen van mbo studenten en docenten omtrent stress. Dit is gedaan aan de hand van (groeps)interviews en de resultaten daarvan zijn samengevat in deze hand-out.



Definitie van stress

Stress is alledaags en niet te vermijden. Elke situatie of verandering die een aanpassing van ons vraagt, veroorzaakt in principe stress. Dit hoeft niet ongezond te zijn, integendeel, in veel situaties is een gezonde dosis spanning nodig en nuttig om optimaal te kunnen presteren en functioneren. Studenten en docenten geven ook aan dat deze spanning helpt bij het halen van een deadline of het maken van een toets. Stress is dus heel normaal. Echter, op het moment dat door spanning het evenwicht tussen de **draaglast** en de **draagkracht** van een persoon verstoord is, dan wordt het ongezond.

Kwalitatief onderzoek op drie mbo scholen

3 groepsinterviews met studenten:

- Stressfactoren
- Uiting van stress
- Ondersteuning

8 interviews met docenten:

- Situatieschets
- Rol docent
- Ondersteuningsaanbod

“ Straks moet ik anderhalf uur reizen en ik heb ook nog mijn paard, daar moet ik elke dag heen, dus dan ben ik thuis, ga ik naar stage, ben ik thuis, ga ik naar mijn paard, eten en snel naar bed. Moet ik ook nog opdrachten doen en heb ik ergens een sociaal leven. - Student

“ [...] alles tegenwoordig zien op social media van dit moet je bereiken, zoveel geld moet je hebben, het wordt alleen maar lastiger om huizen te vinden. Dat drukt zo erg op hun schouders [...] ik denk dat die druk vanuit de maatschappij dat ze dat het ergst ervaren. - Docent

Stressfactoren

- **Persoonlijkheidskenmerken:** of een situatie als stressvol wordt ervaren verschilt per persoon.
- **Schoolwerk en toetsen:** toetsen, toetsweken en schoolopdrachten leiden tot stress.
- **Onduidelijkheid vanuit docenten:** gelijke procedures en regels, duidelijke en uniforme communicatie vanuit docenten zijn belangrijk voor de studenten.
- **Prestatiedruk:** vanuit het individu of ouders om hoge cijfers te halen, of de verwachtingen vanuit de maatschappij.
- **Sociale omgeving:** ondanks dat sociale contacten vaak een bron van ontspanning zijn, kan sociale vergelijking tot stress leiden.
- **Volle agenda:** het combineren van school (inclusief reistijd), een bijbaan, vrienden, familie en hobby's.
- **Sociale media:** volgens docenten is dit een belangrijke bron van stress omdat hier alles mogelijk lijkt wat voor onrealistische verwachtingen zorgt.
- **Verschil voor en na corona:** volgens docenten zijn studenten na corona minder gewend en zijn ze sneller gestrest.

Omgaan met stress

Stress komt tot uiting in de fysieke en mentale gezondheid, schoolprestaties en gedrag. Studenten voelen zich vermoeid, slapen soms slecht of hebben een kort lontje wanneer zij zich gestrest voelen. Vaak merkt een ander eerder stress op dan de student zelf. Dit wordt als helpend ervaren, vooral wanneer dit iemand is van wie je het niet snel verwacht. Wanneer er stress wordt ervaren, is het fijn om afleiding te hebben in de vorm van sport of muziek, vrienden of familie. Ook kan orde scheppen, bijvoorbeeld in de vorm van opruimen, of het maken van een (realistische) planning, helpen.



**Stress
bespreekbaar
maken lukt niet
altijd vanuit zowel
studenten als
docenten.**

**Vertrouwen
en een veilige
omgeving spelen
een belangrijke rol
in het praten over
welzijn.**

“ Zelf merk je het dan niet zo snel, het zijn vaak andere mensen die het aan je merken. [...] En dan is dat vaak wel een eye opener dat je denkt van ja, misschien heeft ze toch wel gelijk. . - Student

“ Je moet wel zelf aan de bel trekken. Niet dat school steeds komt van: 'hoe is het met jou?'. Dus dat je zelf initiatief moet tonen en dat school dan met je in gesprek gaat van wat er nodig is. - Student

Ondersteuningsaanbod school

- Ondersteuning vanuit school is belangrijk voor deelnemers, de **mentor** speelt hierbij een belangrijke rol. Elke student heeft structurele gesprekken met de mentor wat als zeer positief wordt ervaren.
- Een **diverse groep docenten**, bijv. op basis van gender of etniciteit is belangrijk omdat het op die manier makkelijker is om met iemand te praten in wie je je herkent.
- Docenten benadrukken dat je als mentor over bepaalde **vaardigheden** moet beschikken, zoals empathie en gespreksvoering, om studenten goed te kunnen begeleiden.
- Docenten zijn op de hoogte van de ondersteuningsmogelijkheden binnen school, maar voor nieuwe docenten is **extra begeleiding** wenselijk. Bijvoorbeeld in de vorm van een buddyprogramma.

Ondersteuning van **vrienden en familie**, bijvoorbeeld in de vorm van financiële steun van ouders, afleiding, advies en motivatie is belangrijk voor studenten.

Bestaande interventies

Er zijn een aantal (erkende) interventies waar scholen/opleidingen gebruik van kunnen maken in hun ondersteuningsaanbod voor studenten.

Vanuit de [Gezonde School-Aanpak](#) worden scholen ondersteund om een gezonde leefstijl vanzelfsprekend te maken. Een van de thema's is Welbevinden. Aan de hand van een stappenplan en met de ondersteuning van een adviseur vanuit de GGD wordt gewerkt aan dit thema. [THINK op school](#) creëert duurzame lesprogramma's voor sociaal-emotionele ontwikkeling van studenten en is een uniek initiatief uit Zwolle

Daarnaast bestaan er drie erkende interventies gericht op mentale gezondheid, specifiek voor mbo studenten:

- [Happyles](#)
- [MIND Young Academy](#)
- [The Lab of Life](#)

Aanbevelingen voor scholen en professionals

Over het algemeen zijn zowel studenten als docenten erg tevreden en positief over het ondersteuningsaanbod dat wordt geboden door de opleiding. Belangrijk is wel dat er voldoende tijd en ruimte moet zijn voor het aanbod dat er is. Vanuit de resultaten van dit onderzoek volgen een aantal adviezen. Deze adviezen zijn richtinggevend, de beste oplossingen ontstaan in de samenwerking tussen de student en professional.



De rol van de docent/mentor:

Gesprekken voeren



Signaleren



Doorverwijzen

Wat kan school doen?

- Kom in contact met je studenten en maak mentaal welbevinden bespreekbaar.
- Kijk naar de kwaliteiten van docenten en de samenstellingen van het team: wie kan welke rol hebben?
- Zorg voor scholing van (nieuwe) docenten en mentoren op gebied van persoonlijke ontwikkeling, gesprekstechnieken (bijv. Positieve Gezondheid), coaching vaardigheden en mentaal welzijn.
- Bied studenten duidelijke kaders en zorg voor heldere communicatie. Maak afspraken waar elke docent zich aan houdt, bijv. op gebied van regels in de klas en het inleveren van een opdracht.
- Bundel bovenstaande adviezen in de vorm van een studiedag zodat elke docent in gelijke mate op de hoogte is van stress en de ondersteuningsmogelijkheden binnen de school.
- Staat er een stevige basis maar blijven er vragen rondom stress of mentale gezondheid? Overweeg dan of een van de interventies passend is.

“ Ik denk dat de verschillen nu te groot zijn in wat je van je mentor krijgt. Gewoon omdat dat de een heel erg ligt en de ander niet [...]. En dan krijgt die student dus niet dat ondersteuningsaanbod zo optimaal voorgeschoteld zeg maar. - Docent

“ Ik denk sowieso dat de generatie van studenten nu, dat merk je gewoon het moment dat je sowieso autoritaire lesgeef stijl hebt, of iemand autoritair aanpakt; het werkt gewoon niet, je krijgt meteen weerstand. [...] Ze zien elkaar, ze zien de wereld, iedereen is gelijk, dus als je ze ook zo behandelt dan is het goed, dan krijg je veel meer gedaan. Dus ik denk dat docenten daar heel erg in herschoold moeten worden. - Docent

“ Dat je dus met een lessenreeks werkt, bijvoorbeeld, of dat je begeleid wordt door iemand, zoals een GGD of iemand van [zorgteam binnen de school]. En dat je dan gaat kijken om die onderwerpen aan te kaarten, dat je daar ook echt opdrachten bijvoorbeeld aan koppelt en dat je het dan bespreekbaar maakt. - Docent

Colofon

Uitgave GGD IJsselland (25-01-2023)
In opdracht van GGD IJsselland

Vragen of doorpraten over dit onderwerp? Neem contact op met een van
de onderzoekers:
t.overmars@ggdijselland.nl
berberbergstra@hotmail.com

