

Veel stress

Uit een gezamenlijk onderzoek van het Trimbos-instituut, het RIVM en de GGD naar de mentale gezondheid van studenten blijkt dat een meerderheid van de 28.000 studenten die gereageerd hebben (62 procent), met veel stress kampt. Dit onderzoek is vorige maand gepubliceerd en de NOS berichtte hierover.

- Meer dan de helft van de studenten (51 procent) ervaart psychische klachten, van wie 12 procent in ernstige mate. Denk aan depressiviteit en angstklachten.
- Veelgenoemde klachten zijn uitputtingsklachten, eenzaamheid en prestatiedruk. Prestatiedruk is zelfs de meest voorkomende klacht (62 procent).
- 26 procent van de studenten laat weten soms gedacht te hebben liever dood te zijn.

Door corona ervaren meer studerende psychische klachten

Studenten in nood

De cijfers van het onderzoek naar de mentale gezondheid van studenten (zie: kader ‘Veel stress’) zijn niet verrassend. Vóór corona waren er ook al veel studenten met problemen. Covid-19 heeft de zorgen van studenten vergroot. Het cijfer over suïcidale gedachten doet ons wel schrikken.

Tekst: drs. N.C. van der Voet

Een crisis versterkt aanwezige innerlijke spanningen en al aanwezige sociale problemen. Wie toch al moeite had om bijvoorbeeld sociale contacten te onderhouden, kreeg er in coronatijd nog meer moeite mee, met eenzaamheid als gevolg. Wie al een moeilijke thuissituatie had, kreeg het met lockdowns en quarantaine thuis niet beter. Voor wie de studie toch al prestatiedruk opleverde, leidde corona tot nog meer druk, omdat de ziekte allerlei hindernissen opriep. Stages gingen niet door. Als je in quarantaine zat, kon je geen toetsen doen. Wie piekerde, kreeg in coronatijd nog meer om over te piekeren: word ik ziek? Of: herstel ik nog wel van de opgelopen long-covid? Velen kregen ook te maken met ziekte en overlijden van anderen. Denk ook hieraan: vrij veel studenten hebben normaal al moeite om een studieritme en dagritme op te bouwen. Corona maakte daar voor hen helemaal een puinhoop van. Het cijfer over suïcidale gedachten doet ons wel schrikken. Vergeet echter niet dat héél veel mensen af en toe denken: ‘Ik kan maar beter dood zijn.’ Het is een depressieve gedachte die gelukkig vrijwel nooit tot zelfdoding leidt. 113 Zelfmoordpreventie meldt op haar site (zie: 113.nl, ook voor hulp) dat het aantal zelfdodingen onder twintigers in de eerste maanden van 2021 inderdaad is toegenomen ten opzichte van 2020. Er zijn nog geen nadere gegevens. Dat wordt dus spannend.

Welke studenten?

Het is niet duidelijk in de verslagen welke studenten het het moeilijkst hebben: de universitaire studenten of de hbo-studenten. Mbo-studenten blijven in het onderzoek overigens helemaal buiten beeld. Een studentbegeleider van de universiteit klaagt over de slechte contacten tussen docenten en studenten. Juist dat is in het hbo doorgaans goed. Daar zijn de groepen dikwijls kleiner en is er meer persoonlijke studieloopbaanbegeleiding. Dat levert goede contacten op tussen studenten en docenten en tussen studenten onderling. Studieloopbaan docenten kunnen snel registreren als een student in de problemen is en deze eventueel doorverwijzen. Er is expliciet aandacht voor suïcidepreventie. Ook al is in coronatijd veel contact digitaal (geweest), het was er wel in het hbo.

De klachten

Studenten in Ede noemden vorige maand zelf als knelpunten:

- Een nieuwe lockdown, waarin ze weer thuis zouden moeten blijven, zien ze niet zitten. De rek is eruit. Veel studenten zijn het online werken vanuit huis zat. Aan nieuwe beperkingen moeten ze ook niet denken. Als je denkt dat de crisis bijna voorbij is en dan weer terug moet naar af, is dat zwaar.
- Hét mentale probleem waarmee studenten worstelen door corona, is: depressieve klachten.
- Nu er meer mag sinds de zomer van 2021 zijn studenten erg bang dat ze iets missen. Nee zeggen is bijna geen optie meer. Sommigen gaan zich overvragen en voelen zich overspannen.
- Sommige studenten lijken sneller volwassen te zijn geworden.
- Sommigen moeten qua sociale situaties ook weer wennen. Er waren natuurlijk ook studenten die het in hun eentje op hun kamertje achter de laptop prima hadden.

- Ze wensen dat er extra aandacht komt voor tweedejaars studenten. Die hebben in twee schooljaren veel gemist. Te veel docenten benaderen en beoordelen hen als studenten die een normale studieloopbaan hebben. Eigenlijk geldt dat ook voor de derde- en vierdejaars studenten. Die hebben ook een gat in hun studieloopbaan, maar die hadden al contacten met medestudenten voor corona uitbrak.
- Veel studenten missen nu al bijna twee jaar van hun leuke studententijd. Dat is veel op de vier jaar. Sommigen ervaren een soort rouwproces en dat zal mogelijk hun hele leven bij hen blijven. Ze worden een beetje moe van docenten die klagen dat zij het ook zwaar vinden, terwijl het voor hen maar twee jaar van het veertigjarige werkzame leven is.

Geloof

Zouden christelijke studenten beter af zijn dan niet christelijke? Dat weten we niet. Het is wel zo dat zij in geloof een hemels adres hebben om bij aan te kloppen met hun sombere of angstige gedachten. Maar als God dan niet reageert, roept dat weer nieuwe vragen op. Komen ze met hun coronavragen bij de studentepastor? Een enkeling. Dat heeft dan bijvoorbeeld met onverhoorde gebeden te maken. Denk aan een sportieve en gelovige studente die een jaar geleden corona kreeg en nu nog fysiek uitgeput is. Als zij dan toevallig in de Bijbel leest dat Jezus zegt: 'Alles wat u in gebed vraagt, in geloof, zult u ontvangen', maakt zo'n belofte haar vertrouwen op God niet eenvoudiger. Een crisis in het leven brengt dikwijls een versnelling teweeg. De ene student komt er dichterbij God en een ander voelt juist het geloof van zich af glijden. Sommigen praten daar eerlijk over.

Taak van de gemeente

Is het erg dat er maar zo weinig studenten met hun coronatwijfels bij de studentepastor aankloppen? Nee, als ze maar ergens kunnen aankloppen. Op school kunnen ze ook terecht bij de studentenpsychologen. We doen een beroep op de christelijke gemeenten. Houd jongeren in de gaten en onder hen ook de studenten. Dat laatste is nog niet eens zo eenvoudig. Want studenten in Nederland kunnen heen en weer reizen met hun ov-studentenkaart. Ze leven vaak op twee plaatsen: in hun thuiswoonplaats en in hun studentenwoonplaats. Zie dan maar eens goed contact te houden. Probeer het. Neem initiatieven. Regel in een plaats met veel studenten bijvoorbeeld maaltijden voor studenten en ouderen tegelijk en geef die studenten daarbij een taak. Of begin met de studenten in de eigen gemeente een gespreksgroep en probeer met de andere jongeren iets anders. Laten we ons ervan bewust zijn: zo'n studentenonderzoek doet ons bijna vergeten dat veel andere jongeren ook in de knoop kunnen zitten. De adolescentiefase is voor iedereen een tijd van onzekerheid. In een grote studentenplaats kun

je om beurten als kerken kerkdiensten op jongeren/studenten richten, in overleg met de christelijke studentenverenigingen. Als er contact is met eenzame studenten, kun je die aan gezinnen koppelen. Laten we dan ook aan buitenlandse studenten denken, want die zijn in coronatijd erg eenzaam.



Het belangrijkste is dat studenten gezien worden en dat er naar hen geluisterd wordt als ze psychisch in de knel komen.

Stimuleren

Wat kunnen we betekenen voor studenten? Het belangrijkste is dat ze gezien worden en dat er naar hen geluisterd wordt als ze in de knel komen. Dan moeten ze wel zoveel veiligheid ervaren en warme contacten hebben dat ze ermee voor de dag komen. Verder zullen we studenten moeten stimuleren om hun eigen leven op de rit te krijgen door een goed dagritme, een goed weekschema. Het werkt positief als ze voldoende en verantwoorde ontspanning hebben, voldoende beweging in de sportschool of de buitenlucht krijgen en gezond eten en drinken. Goede psychische zelfzorg is nodig – en als dat niet lukt: aan de bel trekken!

Ook belangrijk: dat ze zelf zorgen voor sociale contacten. Dat is voor sommigen best lastig, maar vrienden staan nooit zomaar op de stoep. Lid zijn van een christelijke studentenvereniging kan veel opleveren. Het geestelijke leven van sommige studenten is een voorbeeld voor anderen. Velen tobben er toch mee. Laten we in onze eigen gemeente een identificatiefiguur voor deze jongeren zijn. Laten we jongeren stimuleren om met de Vader, de Zoon en de Heilige Geest hun dagen te beginnen en te eindigen. Dan wordt de tussenliggende tijd er ook door gestempeld. ■



Dr. N.C. van der Voet is studentepastor aan de Christelijke Hogeschool Ede. Dit artikel kwam tot stand in afstemming met Margrete Bac en Hannelies Mikkers, studentenpsychologen op de CHE.