



Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs

Handvatten en tips voor studenten, het onderwijs en de
maatschappij als geheel

Inhoud

1 Inleiding	5
1.1 Leeswijzer.....	6
2 Wat kun je als student doen?	7
2.1 Inleiding.....	8
2.2 Binding en sociale steun	8
2.3 Vaardigheden.....	9
2.4 Normaliseren.....	10
2.5 Ontspanning en gezonde leefstijl.....	11
3 Wat kan het onderwijs doen?	13
3.1 Inleiding.....	14
3.2 Binding en sociale steun	14
3.3 Vaardigheden.....	15
3.4 Normaliseren.....	16
3.5 Ondersteuning en begeleiding	17
3.6 Duidelijke informatievoorziening	17
3.7 Tips en randvoorwaarden.....	18
4 Wat kan de maatschappij doen?	19
4.1 Inleiding.....	20
4.2 Binding en sociale steun	20
4.3 Normaliseren.....	21
4.4 Financiële zekerheid	22
4.5 Rolmodellen	23
4.6 Persoonlijke leerroute	23
4.7 Duidelijke informatievoorziening	24
4.8 Ontspanning en gezonde leefstijl	25
4.9 Tips en randvoorwaarden	25
5 Referenties.....	26

1 Inleiding

Al langere tijd zijn er zorgen over stress en prestatiedruk bij studenten in het hoger onderwijs. Uit de eerste meting van de Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs komt naar voren dat bijna alle studenten stress ervaren en ruim de helft (62%) (*heel*) veel stress ervaart. Daarnaast ervaart ruim de helft van de studenten (54%) prestatiedruk. Het gaat hierbij verhoudingsgewijs vaker om ervaren prestatiedruk vanuit zichzelf (45%) dan om prestatiedruk vanuit anderen (30%). 21% van de studenten ervaart prestatiedruk vanuit zowel zichzelf als anderen.

Waar een bepaalde mate van druk en stress kan bijdragen aan goede prestaties en kan leiden tot focus (Tiemeijer & Keizer, 2023), kunnen overmatige hoeveelheden stress en/of langdurige stress leiden tot verminderde prestaties en negatieve gevolgen hebben voor het welbevinden en functioneren van studenten. Zo komt uit de monitor naar voren dat stress en prestatiedruk samenhangen met het ervaren van psychische klachten en emotionele uitputtingsklachten (Dopmeijer et al., 2021). Daarnaast is bekend vanuit onderzoek dat ervaren stress en prestatiedruk bijdragen aan een verminderde motivatie, de studieprestaties belemmeren en bijdragen aan studieuitval (Pascoe et al., 2020). Ook is bekend dat prestatiedruk voorspellend is voor de ontwikkeling van burn-out klachten bij studenten in het hoger onderwijs (Dopmeijer et al., 2022).

Om meer inzicht te krijgen in de mogelijke oorzaken van en oplossingsrichtingen voor ervaren stress en prestatiedruk onder studenten in het hoger onderwijs hebben het Trimbos-instituut, het Expertisecentrum inclusief onderwijs (ECIO) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) in opdracht van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) een uitgebreid onderzoek uitgevoerd naar stress en prestatiedruk onder studenten: *Harder Better Faster Stronger?* De uitkomsten van dit onderzoek zijn te lezen in dit [rapport](#) (Dopmeijer et al., 2023).

Uit het onderzoek zijn allerlei mogelijke handelingsperspectieven, interventies en oplossingsrichtingen naar voren gekomen om prestatiedruk en stress in het hoger onderwijs te verminderen. Daarnaast hebben we een groot webinar georganiseerd waarbij relevante belanghebbenden (studenten, onderwijsprofessionals, beleidsmedewerkers, onderzoekers enzovoort) vanuit hun ervaring input konden geven en mee konden denken aan de relevante oplossingsrichtingen. Op basis van de uitkomsten van het onderzoek en het webinar hebben we deze handreiking geschreven. Hierin bieden we tips, handvatten en oplossingsrichtingen voor studenten, onderwijsinstellingen en de maatschappij als geheel om enerzijds prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs te verminderen en anderzijds ervoor te zorgen dat studenten beter om kunnen gaan met stress en prestatiedruk. Deze tips, handvatten en oplossingsrichtingen vormen geen volledige lijst van alle mogelijkheden en zijn ook niet allemaal wetenschappelijk bewezen, maar geven een concreet overzicht van mogelijkheden om met dit vraagstuk aan de slag te gaan.

1.1 Leeswijzer

In deze handreiking bieden we allerlei tips, handvatten en oplossingsrichtingen om aan de slag te gaan met het verminderen van de ervaren prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs of ervoor te zorgen dat studenten beter om kunnen gaan met prestatiedruk en stress. Daarbij zullen we ook een aantal good practices delen, dit zijn bestaande initiatieven waar we van kunnen leren.

In hoofdstuk 2 bieden we tips, handvatten en oplossingsrichtingen waarmee **studenten** zelf aan de slag kunnen gaan. Hoe **het onderwijs** aan de slag kan gaan met ervaren prestatiedruk en stress bij studenten staat centraal in hoofdstuk 3. In hoofdstuk 4 bieden we tips voor **de maatschappij** als geheel: hoe kan de maatschappij – denk aan de overheid, de media, maatschappelijke organisaties enzovoort – bijdragen aan het verminderen van de ervaren prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs.

Ieder hoofdstuk begint met een infographic, waarin de handelingsperspectieven, die in dat hoofdstuk worden besproken, kort worden samengevat.

2 Wat kun je als student doen?



Binding en sociale steun

- ✓ Ga op zoek naar verbinding met de mensen om je heen;
- ✓ Bied sociale steun aan de mensen om je heen.



Normaliseren

- ✓ Ga het gesprek rondom prestatiedruk en stress aan;
- ✓ Deel je eigen ervaringen met prestatiedruk en stress.



Ontspanning en gezonde leefstijl

- ✓ Neem de tijd voor ontspannende activiteiten;
- ✓ Slaap voldoende;
- ✓ Probeer regelmatig te bewegen.



Vaardigheden

- ✓ Reflecteer op je eigen vaardigheden: mis je relevante vaardigheden om te studeren?;
- ✓ Ga actief aan de slag met het ontwikkelen van relevante vaardigheden.

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we in op de tips, handvatten en oplossingsrichtingen voor studenten om aan de slag te gaan met prestatiedruk en stress. Zo kunnen studenten zelf aan de slag gaan om hun eigen ervaren prestatiedruk en stress te verminderen of ervoor te zorgen dat ze beter met prestatiedruk en stress kunnen omgaan, door bijvoorbeeld relevante studievaardigheden aan te leren. Daarnaast kunnen studenten ook bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en stress bij hun medestudenten en vrienden, door bijvoorbeeld sociale steun aan hun te bieden. We bespreken de volgende beschermende factoren: binding en sociale steun, vaardigheden, normaliseren en ontspanning en gezonde leefstijl. Naast het delen van handvatten en tips, delen we ook een aantal goede voorbeelden en initiatieven (good practices) waar we gebruik van kunnen maken of van kunnen leren.

2.2 Binding en sociale steun



Binding en sociale steun zijn beschermende factoren voor prestatiedruk en stress. Het ontvangen van sociale steun kan de ervaren prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat studenten hier beter mee om kunnen gaan en hun gevoel beter kunnen relativeren. Ook academische binding, bijvoorbeeld met de onderwijsinstelling en medestudenten, draagt hier aan bij. Een sociaal vangnet en voldoende mogelijkheden om ervaren stress en prestatiedruk te bespreken zijn essentieel om hiermee om te kunnen gaan en zorgen ervoor dat studenten sneller hulp zoeken wanneer het niet goed gaat.

Als student kun je bijdragen aan ervaren binding en sociale steun door:

- ✓ Je gevoelens en ervaringen met mensen uit je omgeving te bespreken, zoals je familie en/of vrienden. Het helpt om je ervaringen uit te spreken en je sociale omgeving kan vaak helpen bij het omgaan met druk en stress;
- ✓ Je gevoelens en ervaringen met medestudenten te bespreken. Zij herkennen waar de stress en druk vandaan komen en de kans is groot dat zij hetzelfde ervaren;
- ✓ Je gevoelens en ervaringen binnen de onderwijsinstelling te delen, bijvoorbeeld met je docent, mentor of studieloopbaanbegeleider. Onderwijsinstellingen kunnen vaak op verschillende manieren steun bieden, zoals door gesprekken of trainingen;
- ✓ Ga online op zoek naar hulp. Bekijk bijvoorbeeld welk online ondersteuningsaanbod er op je onderwijsinstelling is.

Als student kun je ook medestudenten hier goed bij helpen door:

- ✓ Actief aan medestudenten te vragen hoe het gaat en of ze stress en druk ervaren.
- ✓ Je eigen ervaringen met medestudenten te delen. Het bespreken van gevoelens en ervaringen, en het laten zien dat meer studenten dezelfde ervaringen hebben, zorgt voor binding en geeft de mogelijkheid elkaar steun te bieden;

Good practice: Meld je aan bij programma's die binding en sociale steun onder studenten bevorderen:

- **Stichting Frisse Gedachtes** is een studentenorganisatie die zich inzet voor het versterken van mentaal welzijn van studenten, door het aanbieden van drie gratis diensten:
 - o FG Chat: een chatformulier waarop studenten anoniem met psychologiestudenten en ervaringsdeskundigen kunnen chatten;
 - o FG Connect: Een dienst waarbij studenten aangeven wat zij willen doen en in welke studentenstad. Zij worden vervolgens gekoppeld aan een andere student die in dezelfde stad dezelfde activiteit wil doen;
 - o FG Evenementen: evenementen op landelijk en lokaal niveau om mentale gezondheid meer onder de aandacht te brengen en met studenten in gesprek te gaan.Voor meer informatie: [Anoniem Chatten | Frisse Gedachtes](#)
- **BuddyGoDutch** helpt internationale studenten Nederlanders te ontmoeten en andersom. Ze bieden een persoonlijk buddy programma voor Nederlandse en internationale studenten. Voor meer informatie: [Meet Dutch and international students! - \(buddygodutch.nl\)](#)

2.3 Vaardigheden



Verschillende vaardigheden zijn van essentieel belang om te kunnen studeren in het hoger onderwijs en om te kunnen gaan met onzekerheid, prestatiedruk en stress.

Denk hierbij aan:

- Studievaardigheden, zoals plannen, structureren en samenvatten;
- Mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht (het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag) en het herkennen van psychische problemen;
- Digitale vaardigheden, zoals veilig en verantwoord omgaan met digitale tools en sociale media;
- Het kunnen toepassen van zelfregie, d.w.z. richting geven aan je eigen loopbaan, inzicht hebben in je eigen motivaties en eigenaar zijn van je eigen keuzes.

De student zelf kan actief bijdragen aan het aanleren en (door)ontwikkelen van deze vaardigheden. Bijvoorbeeld door:

- ✓ Te reflecteren op de eigen vaardigheden en aan te wijzen welke vaardigheden nog niet goed (genoeg) ontwikkeld zijn. Mocht je dit lastig vinden, kan je dit ook bespreken met bijvoorbeeld je ouders, vrienden of mentor;

- ✓ Actief aan de slag te gaan met het (door)ontwikkelen van specifieke vaardigheden, door bijvoorbeeld in te lezen in specifieke vaardigheden of cursussen en workshops te volgen.

Good practice: Zelfstigma test

Bijna de helft van de mensen met een psychische aandoening lijdt onder zelfstigma. Je denkt dat de heersende opvattingen over psychische aandoeningen waar zijn en je voelt je onzeker over jezelf of over wat je wel of niet kan. Zelfstigma kan herstel in de weg zitten. Het is goed om te weten of jij hier misschien ook last van hebt. Samen Sterk zonder Stigma in samenwerking met RIBW Brabant en Stichting ZON heeft de test Zelfstigma ontwikkeld om deze te herkennen.

2.4 Normaliseren

Het normaliseren van (het gesprek over) prestatiedruk en stress komt naar voren als een belangrijke factor die het gevoel van prestatiedruk en stress kan verminderen. Het ervaren van prestatiedruk en stress is niet altijd erg; het kan bijvoorbeeld aanzetten tot actie. Een gezond niveau van stress is optimaal: niet te veel, en niet te weinig. Door het ervaren van prestatiedruk en stress te normaliseren en het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn te normaliseren en bevorderen, draag je bij aan:



- Verbondenheid, minder eenzaamheid;
- Verhoogd relativiseringsvermogen;
- Het verlagen van drempels voor hulpvragen;
- Het normaliseren van werken voor je mentale gezondheid.

Ook studenten kunnen bijdragen aan het normaliseren van prestatiedruk, stress en mentaal welzijn. Zo kunnen studenten zelf als rolmodel optreden door:

- ✓ Het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn op gang te brengen;
- ✓ Eigen ervaringen te delen, zoals eigen ervaringen met prestatiedruk, stress en mentaal welzijn of eigen ervaringen met de manieren waarop je aan de slag gaat met je eigen mentaal welzijn.

2.5 Ontspanning en gezonde leefstijl



Voldoende ontspanning en een gezonde leefstijl kunnen het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat iemand beter met stress en prestatiedruk om kan gaan. Een gezonde leefstijl wordt gekenmerkt door voldoende beweging, gezond eten en goed slapen. Prestatiedruk en stress kunnen er juist voor zorgen dat studenten minder tijd voor ontspanning nemen en een minder gezonde leefstijl hebben.

Als student kun je voor voldoende ontspanning en een gezonde leefstijl zorgen door:

- ✓ Gezond te eten. Zorg dat je elke dag ontbijt, voldoende fruit en groente eet en de tijd neemt om 's avonds een verse maaltijd te bereiden;
- ✓ Voldoende te sporten. Probeer uit te zoeken welke sport je leuk vindt en reserveer hier elke week tijd voor, ongeacht de drukte. Sporten maakt je hoofd leeg en zorgt voor een verlaagd stressniveau;
- ✓ Voldoende te slapen. Zorg ervoor dat je elke dag voldoende uren slaapt en niet tot laat in de nacht aan het studeren bent. Niet te veel schermtijd, op telefoon of televisie, draagt ook bij aan een goede nachtrust;
- ✓ Tijd te nemen voor ontspannende activiteiten, ook als je hier voor je gevoel geen tijd voor hebt. Plan tijd in met vrienden, om een stuk te wandelen of om een boek te lezen. Voldoende ontspanning tussen het studeren door vergroot de concentratie tijdens het studeren;
- ✓ Soms kan het helpen om een vast ritme aan te houden gedurende de week. Probeer op vaste tijden en momenten te eten, sporten en slapen en bedenk vooraf welke momenten in de week je wilt blokken om te studeren.

Good practice: Studiegroepen opzetten

Creëer samen met medestudenten een studiegroep of sluit je aan bij een bestaande studiegroep, bijvoorbeeld rondom een bepaald vak of rondom het schrijven van een scriptie (scriptiegroepen). Mogelijke voordelen:

- Binding met en sociale steun vanuit medestudenten;
- Door met elkaar in gesprek te gaan over studeren en de mogelijke stress en prestatiedruk die daarbij komt kijken, draag je bij aan het normaliseren van het gesprek over prestatiedruk en stress;
- Leren van elkaars relevante vaardigheden, zoals studievaardigheden;
- Door gezamenlijk blokken in de agenda te plannen wanneer jullie gaan studeren, help je elkaar op gepaste momenten te studeren;
- Samen studeren kan ook gezellig zijn. Door bijvoorbeeld tussendoor even samen een kopje koffie of thee te drinken help je elkaar ook tussendoor te ontspannen.

3 Wat kan het onderwijs doen?



Normaliseren

- ✓ Zet onderwijsprofessionals als rolmodel neer;
- ✓ Zorg voor duidelijke informatie over mentale gezondheid.



Vaardigheden

- ✓ Verwerk relevante vaardigheden in het curriculum;
- ✓ Stimuleer studenten deze vaardigheden door te ontwikkelen.



Binding en sociale steun

- ✓ Heb persoonlijke aandacht voor studenten;
- ✓ Zorg voor een warme landing van nieuwe studenten.



Ondersteuning en begeleiding

- ✓ Zorg dat de mogelijkheid tot (online en offline) ondersteuning bekend is bij studenten;
- ✓ Zorg voor toegankelijke ondersteuning.



Duidelijke informatievoorziening

- ✓ Denk goed na over het meest geschikte communicatiekanaal en kies voor niet teveel verschillende kanalen;
- ✓ Formuleer concrete leerdoelen.

3.1 Inleiding

In hoofdstuk 3 gaan we in op wat het onderwijs kan doen om prestatiedruk en stress bij studenten te verminderen. We bespreken de volgende beschermende factoren voor prestatiedruk en stress voor het onderwijs: binding en sociale steun, vaardigheden, normaliseren, ondersteuning en begeleiding en duidelijke informatievoorziening. We delen tips, handvatten en goede voorbeelden waar het onderwijs van kan leren en mee aan de slag kan gaan.

3.2 Binding en sociale steun



Binding en sociale steun zijn beschermende factoren voor prestatiedruk en stress. Het ontvangen van sociale steun kan ervaren prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat studenten hier beter mee om kunnen gaan en hun gevoel beter kunnen relativeren. Ook academische binding, bijvoorbeeld met de onderwijsinstelling en medestudenten, draagt hier aan bij. Een sociaal vangnet en voldoende mogelijkheden om ervaren stress en prestatiedruk te bespreken zijn essentieel om hiermee om te kunnen gaan en zorgen ervoor dat studenten sneller hulp zoeken wanneer het niet goed gaat.

Als onderwijsinstellingen kun je hieraan bijdragen door:

- ✓ Persoonlijke aandacht voor studenten te hebben. Zorg dat studenten zich verbonden voelen aan de opleiding en het gevoel hebben bekend te zijn bij de docenten. Geef docenten ook de tijd om studenten te leren kennen. Dit vergroot de academische binding en verkleint bijvoorbeeld de drempel om hulp te vragen;
- ✓ Creëer een omgeving voor studenten die binding tussen studenten stimuleert, zoals samenwerkruimtes, een studentencafé of ruimtes voor studieverenigingen;
- ✓ Organiseer meer ruimte voor samenwerken in het onderwijs: laat bijvoorbeeld opdrachten vaker in groepjes maken in plaats van individueel;
- ✓ Zorg voor een warme landing van eerstejaarsstudenten in de onderwijsinstelling, door ze kennis te laten maken met de sfeer en interne diensten en mogelijkheden of door alumni te laten spreken over hun ervaringen en problemen waar ze tegenaan liepen;
- ✓ Richt, specifiek voor internationale studenten, peer-support groepen op, waarin studenten met elkaar in contact kunnen komen. Internationale studenten geven aan dat vanwege o.a. culturele verschillen en taalbarrières, ze vaker moeite ervaren om aansluiting te vinden bij medestudenten.

Good practice: De Sticky Campus

Een sticky campus is een schoollocatie of campus waar studenten tijd willen doorbrengen, zelfs wanneer ze geen formeel onderwijs hebben. Een plek waar studenten elkaar en docenten kunnen opzoeken en ontmoeten, waarbij de focus ligt op co-creatie, inspiratie en integratie. Een plek waar studenten willen blijven plakken. Door goed na te denken over je locatie en onderwijsontwerp, een plek te creëren waar ook ruimte is voor gedeelde onderwijsruimtes en voorzieningen, zoals leerpleinen, teaching labs, horeca, sport, ontspanning en cultuur, kun je een locatie creëren die samenkomsten stimuleert en sociale en academische binding bevordert. Voor meer inspiratie, zie bijvoorbeeld:

- [Klaar voor de 'sticky campus'? \(fontys.nl\)](#)
- [Experience Day Education Spaces – TU Delft | SURF Communities](#)

3.3 Vaardigheden



Verschillende vaardigheden zijn van essentieel belang om te kunnen studeren in het hoger onderwijs en om te kunnen gaan met onzekerheid, prestatiedruk en stress.

Denk hierbij aan:

- Studievaardigheden, zoals plannen, structureren en samenvatten;
- Mentale gezondheidsvaardigheden, zoals veerkracht (het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag) en het herkennen van psychische problemen;
- Digitale vaardigheden, zoals veilig en verantwoord omgaan met digitale tools en sociale media;
- Het kunnen toepassen van zelfregie, d.w.z. richting geven aan je eigen loopbaan, inzicht hebben in je eigen motivaties en eigenaar zijn van je eigen keuzes.

Het onderwijs heeft een belangrijke rol in het aanleren en (door)ontwikkelen van de bovenstaande vaardigheden. Ze kunnen hieraan bijdragen door:

- ✓ Het aanleren van deze vaardigheden te verwerken in het curriculum, door bijvoorbeeld specifieke leerdoelen van vakken te koppelen aan deze vaardigheden;
- ✓ Brede samenwerkingen in het onderwijs op te starten. Zowel het po, vo, mbo als ho heeft een belangrijke rol in het aanleren van deze vaardigheden. Door samen verantwoordelijkheid te nemen en goed op elkaar aan te sluiten, zal de doorstroom naar vervolgonderwijs soepeler verlopen;
- ✓ Het (door)ontwikkelen van deze vaardigheden te stimuleren, door bijvoorbeeld goede voorbeelden te delen hoe je aan deze vaardigheden kan werken of evenementen te organiseren die hier aandacht aan besteden (zoals de week van de mentale gezondheid);
- ✓ Facultatieve vakken, workshops en trainingen (gratis) aan te bieden waarin je aan de slag gaat met deze vaardigheden. Zoek hierbij ook de samenwerking met bijvoorbeeld studien- en sportverenigingen.

Good practice: Lichaamskennis – Ramon Menting

Ons lichaam geeft voortdurend signalen af die ons onbewust voorzien van cruciale feedback over de staat waarin we verkeren. Het bewust worden en omarmen van deze lichaamssignalen kan ons helpen controle te krijgen over ons welzijn. Door visuele middelen in te zetten kan op een laagdrempelige manier aansluiting worden gevonden met studenten om hun abstracte ervaring bespreekbaar te maken. Beelden dienen hierin als communicatiemiddel die studenten in staat stelt hun ervaring onder woorden te brengen, maar ook als een startpunt voor verdere bevraging, een houvast aan het ervaren gevoel om naar terug te keren of als inspiratie voor wens- of doelgedrag. Op www.lichaamskennis.nl vind je informatie voor onderwijsinstellingen over het aan de slag gaan met lichaamssignalen van studenten over stress.

3.4 Normaliseren



Het normaliseren van (het gesprek over) prestatiedruk en stress komt naar voren als een belangrijke factor die het gevoel van prestatiedruk en stress kan verminderen. Het ervaren van prestatiedruk en stress is niet altijd erg; het kan bijvoorbeeld aanzetten tot actie. Een gezond niveau van stress is optimaal: niet te veel, en niet te weinig. Door het ervaren van prestatiedruk

en stress te normaliseren en het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn te normaliseren en bevorderen, draag je bij aan:

- Verbondenheid, minder eenzaamheid;
- Verhoogd relativeringsvermogen;
- Het verlagen van drempels voor hulpvragen;
- Het normaliseren van werken voor je mentale gezondheid.

Ook het onderwijs kan bijdragen aan het normaliseren van het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn. Als onderwijsinstelling kan je hier aan bijdragen door:

- ✓ Onderwijsprofessionals als rolmodel neer te zetten. Zij kunnen het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn op gang brengen en eigen ervaringen hiermee delen. Ook kunnen zij voorbeelden uitdragen hoe je aan de slag kunt gaan met je mentaal welzijn;
- ✓ Docenten en begeleiders toe te rusten op het destigmatiseren van psychische klachten;
- ✓ De informatievoorziening voor studenten met psychische klachten te verbeteren, waarin het bijvoorbeeld duidelijk is wie het aanspreekpunt is voor studenten met psychische klachten. Zie de [handreiking](#) Informatievoorziening voor studenten met psychische klachten voor tips;
- ✓ Goede ondersteuning voor studenten met mentale gezondheidsklachten op te zetten, zodat het zoeken van hulp voor deze klachten genormaliseerd wordt;
- ✓ Filmpjes te delen, waarin studenten en docenten hun ervaringen met bijvoorbeeld prestatiedruk, stress en mentale gezondheid delen en bijvoorbeeld ook ingaan op de ondersteuning die ze hebben gebruikt.

Good practice: EAST – EenzaamheidsAanpak Studenten

Onderzoekers van het lectoraat Rehabilitatie op de Hanzehogeschool hebben een interventie ontwikkeld die het taboe op eenzaamheid onder studenten doorbreekt. Ze hebben een lesprogramma ontwikkeld om eenzaamheid op een laagdrempelige manier bespreekbaar te maken in de klas. Dit lesprogramma staat op de website eenzaamheidstudenten.nl. Dit lesprogramma – een twee uur durende les of een light versie van een uur – is gratis toegankelijk en beschikbaar voor iedereen.

3.5 Ondersteuning en begeleiding



Goede ondersteuning en begeleiding van studenten op belangrijke momenten tijdens hun studie, kan studenten helpen bij het omgaan met prestatiedruk en stress en als beschermende factor werken. Deze ondersteuning en begeleiding moet hierbij laagdrempelig zijn en worden afgestemd op de behoeften van de student, en beschikbaar zijn voor verschillende behoeften, zoals ondersteuning bij het maken van keuzes, mentaal welbevinden en onderwijstransities.

Als onderwijsinstelling kun je bijdragen aan een goede ondersteuning en begeleiding van studenten door:

- ✓ Ervoor te zorgen dat de mogelijkheid tot het krijgen van ondersteuning en begeleiding bekend is bij studenten en de stap om hier gebruik van te maken duidelijk en toegankelijk is voor studenten;
- ✓ Ondersteuning en begeleiding te bieden tijdens kwetsbare perioden voor studenten, zoals tijdens de transitie naar het hoger onderwijs, bijvoorbeeld door een onboarding programma;
- ✓ Naast onderwijsinhoudelijke ondersteuning ook ondersteuning en begeleiding met betrekking tot het mentale welbevinden van studenten aan te bieden, en wanneer de juiste ondersteuning niet binnen de onderwijsinstelling aanwezig is studenten te ondersteunen van het vinden van ondersteuning buiten de onderwijsinstelling;
- ✓ Ondersteuning en begeleiding af te stemmen op de behoefte van de student, en dus met mogelijkheden tot maatwerk voor iedere student;
- ✓ Ondersteuning en begeleiding ook online aan te bieden. Sommige studenten prefereren online ondersteuning. Vaak wordt online ondersteuning als laagdrempeliger ervaren.

3.6 Duidelijke informatievoorziening



Duidelijke en goed georganiseerde informatievoorziening kan een beschermende factor zijn voor studenten. Onduidelijke en slecht georganiseerde informatievoorziening is voor veel studenten een belangrijke

bron van onzekerheid en stress. Voor een goede informatievoorziening, die ervaren stress en prestatiedruk bij studenten kan verminderen, zijn de volgende aspecten van belang:

- De informatie moet vindbaar zijn;
- De informatie moet betrouwbaar zijn;
- De informatie moet toegankelijk zijn;
- De informatie moet duidelijk en niet te lang zijn (to the point).

Als onderwijsinstelling kun je hier aan bijdragen door:

- ✓ Na te denken over de beste manier van informeren, en niet te veel verschillende communicatiekanalen hiervoor te gebruiken;
- ✓ Concrete leerdoelen te formuleren, die aan studenten duidelijk maken wat er aan het eind van een vak van hen verwacht wordt;
- ✓ Duidelijke en eenduidige studiegidsen op te stellen, waarin alle informatie over een vak gebundeld en goed vindbaar is voor studenten;
- ✓ Roosterwijzigingen duidelijk en tijdig aan te kondigen, op een wijze waarop het aannemelijk is dat het merendeel van de studenten hier tijdig van op de hoogte is;
- ✓ Duidelijke informatie te verstrekken over ondersteuningsmogelijkheden voor studenten en hoe studenten dit kunnen aanvragen.

3.7 Tips en randvoorwaarden

In de vorige paragrafen hebben we voor verschillende beschermende factoren voorbeelden gegeven van hoe het onderwijs kan bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en stress. Om hier daadwerkelijk succesvol mee aan de slag te gaan is het echter belangrijk om rekening te houden met een aantal voorwaarden:

- Stem activiteiten af op verschillende doelgroepen en type studenten en houd rekening met de diversiteit binnen de studentenpopulatie;
- Faciliteer de betrokkenen. Geef bijvoorbeeld docenten de ruimte en tijd om meer persoonlijke aandacht te hebben voor en contact te hebben met studenten, zodat dit niet altijd bovenop hun andere werkzaamheden komt. Geef docenten daarnaast de ruimte om zich te professionaliseren, om zo hun eigen kennis en vaardigheden op peil te brengen en houden;
- Denk goed na over de woorden die gebruikt worden in de communicatie en informatie over stress, prestatiedruk en mentale klachten. De manier waarop er over bepaalde onderwerpen wordt gepraat, de manier hoe bepaalde onderwerpen worden geframed, kan van invloed zijn op de manier waarop studenten naar die onderwerpen kijken;
- Wissel af in activiteiten die je aanbiedt en houd hierbij rekening met wat studenten nodig hebben. Bied begeleiding niet alleen in de vorm van praten aan, maar verbindt er ook activiteiten aan, zoals schilderen, sporten of theater. Werk daarbij ook samen met verenigingen en lokale initiatieven. Zorg daarnaast dat er tijdens colleges en lessen ruimte is voor energisers. Dit zorgt voor afwisseling en plezier en zorgt ervoor dat studenten hun aandacht langer bij de les kunnen houden.

4 Wat kan de maatschappij doen?



Normaliseren

- ✓ Zet rolmodellen neer die het gesprek op gang brengen;
- ✓ Normaliseer het werken aan je mentale gezondheid.



Binding en sociale steun

- ✓ Betrek studenten bij de beleidsvorming;
- ✓ Realiseer ontmoetingsplekken.

Ontspanning en gezonde leefstijl

- ✓ Zet campagnes op over gezond eten en voldoende bewegen;
- ✓ Organiseer evenementen waar gezonde leefstijl centraal staat.



Duidelijke informatievoorziening

- ✓ Verstrek duidelijke informatie over financiële regelingen voor studenten;
- ✓ Zorg dat internationale studenten makkelijk toegang hebben tot nuttige informatie.



Persoonlijke leerroute

- ✓ Heroverweeg selectiemomenten;
- ✓ Verbind minder financiële consequenties aan doorstuderen of stoppen met studeren.



Financiële zekerheid

- ✓ Compenseer de generatie die met het leenstelsel te maken had;
- ✓ Leg de hoge huurprijzen voor studentenkamers aan banden.



Rolmodellen

- ✓ Laat rolmodellen hun ervaringen delen;
- ✓ Laat rolmodellen tonen hoe zij zelf werken aan hun mentale gezondheid.

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we in op de tips, handvatten en oplossingsrichtingen voor de maatschappij als geheel om aan de slag te gaan met prestatiedruk en stress. We bespreken hoe de maatschappij – denk aan de overheid, de media, maatschappelijke organisaties enzovoort – kan bijdragen aan het verminderen van de ervaren prestatiedruk en stress bij studenten in het hoger onderwijs. We bespreken de relevante beschermende factoren: binding en sociale steun, normaliseren, financiële zekerheid, rolmodellen, persoonlijke leerroute, duidelijke informatievoorziening en ontspanning en gezonde leefstijl. We delen naast handvatten en tips ook een aantal goede voorbeelden (good practices) waar de maatschappij van kan leren en mee aan de slag kan gaan.

4.2 Binding en sociale steun



Binding en sociale steun zijn beschermende factoren voor prestatiedruk en stress. Het ontvangen van sociale steun kan ervaren prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat studenten hier beter mee om kunnen gaan en hun gevoel beter kunnen relativeren. Ook academische binding, bijvoorbeeld met de onderwijsinstelling en medestudenten, draagt hier aan bij. Een sociaal vangnet en voldoende mogelijkheden om ervaren stress en prestatiedruk te bespreken zijn essentieel om hiermee om te kunnen gaan en zorgen ervoor dat studenten sneller hulp zoeken wanneer het niet goed gaat.

Ook de maatschappij kan bijdragen aan een gevoel van binding en sociale steun door:

- ✓ Ontmoetingen en dialoog tussen studenten – en burgers in het algemeen – te stimuleren. Dit kan door het realiseren van ontmoetingsplekken, het opzetten of stimuleren van verbindende evenementen en het creëren van een sociaal veilige en inclusieve omgeving;
- ✓ Studenten onderdeel te maken van en inspraak te geven in de beleidsvorming. Op deze manier voelen studenten zich meer verbonden met en vertegenwoordigd in de beleidsvorming in Nederland.

Good Practice: Studenten inspraak geven in de beleidsvorming

Het is belangrijk dat studenten onderdeel zijn van de beleidsvorming, zowel op landelijk als regionaal niveau. Studenten zijn ervaringsdeskundigen, zij kunnen een belangrijke rol spelen in het verbinden van onderwijsinstellingen, studenten en de overheid. Er zijn meerdere initiatieven die ervoor zorgen dat studenten meer inspraak hebben bij de beleidsvorming, door bijvoorbeeld bij te dragen aan agenda vorming, adviezen te presenteren en studentbelangen te behartigen tijdens vergaderingen. Zoals:

- **Coalitie-Y** is een samenwerking tussen jongerenorganisaties LSVb, ISO, CNV Jongeren, NJR, JOB en Perspectief en de ChristenUnie om de toenemende druk op jongeren op de agenda te zetten en oplossingen voor te stellen ([Coalitie-Y](#)).
- **Lieve Mark** is een studenteninitiatief dat tijdens de coronapandemie onderzoek heeft gedaan naar welzijn en behoeftes van studenten. Ze vinden het belangrijk dat studenten meedenken, mee praten en meedoen. Momenteel focussen ze zich voornamelijk op onderwerpen als de prestatie maatschappij, jongerenwelzijn en leven na corona ([Thuis Besmet](#)).
- **De Jonge Klimaatbeweging** vertegenwoordigt de stem van jongeren in het klimaatdebat. Door in gesprek te gaan met politici en campagnes te voeren proberen zij het beleid te beïnvloeden en de toekomstdroom van jong Nederland waar te maken ([Jonge Klimaatbeweging](#)).
- Een aantal gemeenten hebben er al een: **een studentenambtenaar**. Een studentenambtenaar werkt voor de gemeente in de stad waar de student studeert. De studentenambtenaar kijkt vanuit studentperspectief, behartigt de belangen van studenten en is de linking pin tussen studenten en de gemeente.

4.3 Normaliseren



Het normaliseren van (het gesprek over) prestatiedruk en stress komt naar voren als een belangrijke factor die het gevoel van prestatiedruk en stress kan verminderen. Het ervaren van prestatiedruk en stress is niet altijd erg; het kan bijvoorbeeld aanzetten tot actie. Een gezond niveau van stress is optimaal: niet te veel, en niet te weinig. Door het ervaren van prestatiedruk en stress te normaliseren en het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn te normaliseren en bevorderen, draag je bij aan:

- Verbondenheid, minder eenzaamheid;
- Verhoogd relativeringsvermogen;
- Het verlagen van drempels voor hulpvragen;
- Het normaliseren van werken voor je mentale gezondheid.

Ook de maatschappij kan bijdragen aan het normaliseren van het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn. Bijvoorbeeld door:

- ✓ Rolmodellen neer te zetten die het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn op gang brengen. Zij kunnen bijvoorbeeld eigen ervaringen met mentale klachten of de manier waarop ze werken aan mentaal welzijn delen;
- ✓ Ouders te stimuleren en ondersteunen om het gesprek rondom prestatiedruk, stress en mentaal welzijn met hun kinderen aan te gaan;
- ✓ Bij te dragen aan het destigmatiseren van mentale gezondheidsklachten;
- ✓ Werken aan je mentale gezondheid en hulp zoeken vanwege mentale gezondheidsklachten te normaliseren, door hier bijvoorbeeld informatiefilmpjes over te delen;
- ✓ Ervoor te zorgen dat in docentopleidingen ook aandacht is voor het opdoen van vaardigheden en kennis omtrent omgaan met mentaal welbevinden.

Good Practice: Normaliseren van het gesprek

Er zijn steeds meer organisaties die zich inzetten voor het normaliseren van het gesprek over onderwerpen als prestatiedruk, stress en mentaal welzijn onder studenten. Zoals:

- **Stichting Time Out** heeft als doel het bevorderen van zelfregie, zelfrespect en zelfredzaamheid van jongeren en van de onderlinge dialoog over het (psychische) welzijn van jongeren door het ondersteunen en initiëren van interactieve concepten en projecten, zoals interactieve theatevents over sociale veiligheid, middelengebruik en prestatiedruk en stress. ([Time Out Café - Het enige café dat open is en blijft! \(timeoutcafe.nu\)](http://timeoutcafe.nu))
- **Stichting GELIJKSPEL** streeft naar een positieve seksuele beleving en omgeving voor studenten. Door op een positieve en luchtige manier taboeonderwerpen bespreekbaar te maken – met behulp van workshops over omgangsnormen rondom seks – creëren zij bewustwording rondom het seksuele spel. ([GELIJKSPEL](http://gelijkspel.nl))

4.4 Financiële zekerheid



Financiële stress is een belangrijke risicofactor. Studenten ervaren veel stress en druk vanuit hun huidige financiële situatie, die gekenmerkt wordt door groeiende vaste lasten vanwege de hoge kamerprijzen, inflatie en stijgende energierekeningen. Door de hoge vaste lasten moeten studenten vaak veel werken naast hun studie en andere verplichtingen, wat de draaglast van studenten verhoogd. Daarnaast bouwen veel studenten een hoge studieschuld op om rond te kunnen komen in deze dure tijd. Studenten ervaren hierdoor ook veel stress en prestatiedruk over hun toekomstige financiële situatie. In hoeverre ze bijvoorbeeld in staat zullen zijn om hun studieschuld terug te kunnen betalen en een hypotheek af te kunnen sluiten.

Als maatschappij is er een aantal mogelijkheden om bij te dragen aan de financiële zekerheid van studenten. Bijvoorbeeld door:

- ✓ De basisbeurs voor studenten te verhogen;
- ✓ De generatie die met het leenstelsel te maken had te compenseren;
- ✓ De huurprijzen voor studentenkamers aan banden te leggen;
- ✓ Stagevergoedingen te verhogen;
- ✓ Een werkvergunning voor internationale studenten te regelen;
- ✓ De studielast te verlagen, waardoor studenten meer tijd kunnen besteden aan een bijbaan.

4.5 Rolmodellen



Zoals hierboven al benoemd, is het voor het normaliseren van ervaren prestatiedruk en stress van belang dat studenten de juiste rolmodellen hebben. Rolmodellen vervullen een belangrijke voorbeeldfunctie. Ouders, docenten, influencers en allerlei andere (bekende) mensen in de hele wereld kunnen als rolmodel fungeren voor studenten. Momenteel geven we niet altijd het goede voorbeeld, door op sociale media enkel successen

te delen en de huidige generatie het idee te geven dat prestatiedruk en stress erbij horen. Rolmodellen kunnen dit aankaarten en een tegengeluid laten horen aan de huidige en toekomstige generaties studenten. Dit kunnen zij doen door:

- ✓ Het gesprek rondom mentaal welzijn te starten en daarmee bij te dragen aan het normaliseren hiervan;
- ✓ Hun eigen ervaringen met stress, prestatiedruk en mentaal welzijn te delen en bijdragen aan het normaliseren van het ervaren van prestatiedruk en stress;
- ✓ Te laten zien hoe ze aan de slag gaan met hun mentale gezondheid en zo bijdragen aan het normaliseren van het werken aan je mentaal welzijn.

4.6 Persoonlijke leerroute



Meer focus op de persoonlijke leerroute van de student kan als beschermende factor werken voor prestatiedruk en stress. Momenteel ligt er nog veel focus op het behalen van een diploma in het hoger onderwijs en binnen het hoger onderwijs nominaal af te studeren. De druk om *het hoogste* te halen en gewichtige selectiemomenten, zoals het BSA en de propedeuse, leggen studenten veel druk en stress op om binnen een bepaald tijdspad aan specifieke eisen te voldoen. Daarbij zetten dit soort verwachtingen en selectiemomenten ook aan tot sociale vergelijkingen, waarbij studenten hun eigen studievoortgang vergelijken met die van medestudenten. De persoonlijke leerroute van studenten kan echter heel verschillend zijn. De nadruk moet juist liggen op de persoonlijke ontwikkeling en van studenten.

Als maatschappij kun je hier aan bijdragen door:

- ✓ Selectiemomenten te heroverwegen. Bedenk welke selectiemomenten daadwerkelijk nodig zijn en welke selectiemomenten mogelijk vooral stress en druk bij studenten veroorzaken, maar minder bijdragen aan de ontwikkeling van de student, en heroverweeg het belang hiervan;
- ✓ Maak het onderscheid tussen *hoger* onderwijs en andere onderwijstypen minder hiërarchisch en benadruk het belang van andere onderwijstypen, om studenten te stimuleren hun persoonlijke behoeften en leerroute te volgen;
- ✓ Studenten meer ruimte te geven hun persoonlijke leerroute te volgen en zich persoonlijk te ontwikkelen, door geen financiële consequenties te verbinden aan niet nominaal afstuderen, langer doorstuderen, het stoppen met studeren of het tussentijds kiezen voor een andere opleiding;
- ✓ Ook voor onderwijsinstellingen geen financiële consequenties verbinden aan studenten die stoppen met studeren of langer studeren en de onderwijsinstellingen hier niet op af te rekenen.

4.7 Duidelijke informatievoorziening



Duidelijke en goed georganiseerde informatievoorziening kan een beschermende factor zijn voor studenten. Onduidelijke en slecht georganiseerde informatievoorziening is voor veel studenten een belangrijke bron van onzekerheid en stress. Voor een goede informatievoorziening, die ervaren stress en prestatiedruk bij studenten kan verminderen, zijn de volgende aspecten van belang:

- De informatie moet vindbaar zijn;
- De informatie moet betrouwbaar zijn;
- De informatie moet toegankelijk zijn;
- De informatie moet duidelijk en niet te lang zijn (to the point).

Als maatschappij kun je bijdragen aan een goede informatievoorziening, door duidelijke, complete en goed vindbare informatie te verstrekken over:

- ✓ Financiële regelingen met betrekking tot het studeren, zoals (terug)betaling van rente en studieschuld, zorg- en huurtoeslag en ondersteuningsmogelijkheden om een opleiding te bekostigen;
- ✓ Huisvestingsmogelijkheden of plannen met betrekking tot huisvesting van studenten;
- ✓ Studeren in Nederland voor internationale studenten. Ook hierbij is informatie over huisvesting en financiële ondersteuning van belang, net als informatie over toelatingseisen en doorstroommogelijkheden.

4.8 Ontspanning en gezonde leefstijl



Voldoende ontspanning en een gezonde leefstijl kunnen het gevoel van prestatiedruk en stress verminderen en ervoor zorgen dat iemand beter met stress en prestatiedruk om kan gaan. Een gezonde leefstijl wordt gekenmerkt door voldoende beweging, gezond eten en goed slapen. Prestatiedruk en stress kunnen er juist voor zorgen dat studenten minder tijd voor ontspanning nemen en een minder gezonde leefstijl hebben.

Als maatschappij kun je een rol spelen in het bevorderen van voldoende ontspanning en een gezonde leefstijl door:

- ✓ Campagnes over het belang van gezond eten, voldoende slapen en voldoende beweging op te zetten;
- ✓ Het bieden van goede en voldoende informatie over het belang van een gezonde leefstijl en hoe een gezonde leefstijl aan te nemen;
- ✓ Het faciliteren van ontmoetingsplekken en het organiseren van evenementen waarin een gezonde leefstijl centraal staat. Denk hierbij aan openbare sportevenementen of evenementen omtrent mentale gezondheid.

4.9 Tips en randvoorwaarden

In de vorige paragrafen hebben we voor verschillende beschermende factoren voorbeelden gegeven van hoe de maatschappij kan bijdragen aan het verminderen van prestatiedruk en stress. Om hier daadwerkelijk succesvol mee aan de slag te gaan is het echter belangrijk om rekening te houden met een aantal voorwaarden:

- Denk goed na over de woorden die gebruikt worden in de communicatie en informatie over stress, prestatiedruk en mentale klachten. De manier waarop er over bepaalde onderwerpen wordt gepraat, de manier hoe bepaalde onderwerpen worden geframed, kan van invloed zijn op de manier waarop studenten naar die onderwerpen kijken;
- Houd rekening met verschillende doelgroepen en type studenten in de communicatie, in campagnes en bij evenementen. Denk na over de inclusie en diversiteit en zorg dat je alle typen studenten bereikt.
- Samen kom je verder! Zet brede samenwerkingen op, bijvoorbeeld samenwerkingen tussen (lokale) overheid, organisaties, onderwijsinstellingen, zorginstellingen, studentenverenigingen, enzovoort. Door krachten te bundelen streef je gezamenlijk dezelfde doelen na, bereik je een bredere doelgroep, vergoot je je impact en kun je leren van elkaars expertise en kwaliteiten.

5 Referenties

Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M., Tak, N. & Verweij, A. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport II: Middelengebruik. Trimbos-instituut, RIVM en GGD GHOR Nederland.

Dopmeijer, J. M., Schutgens, C. M., Kappe, F. R., Gubbels, N., Visscher, T. L. S., Jongen, E. M. M., Bovens, R. H. L. M., DE Jonge, J. M., Bos, A. E. R. & Wiers, R. W. (2022). The role of performance pressure, loneliness and sense of belonging in predicting burnout symptoms in students in higher education. *Plos one* 17(12), e0267175.

Dopmeijer, J. M., Scheeren, L., van Baar, J., & Bremer, B. (2023). *Harder, Better, Faster, Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen van prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Trimbos-instituut, ECIO en RIVM.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.

Tiemeijer, W. & Keizer, A.G. (2023). *Onzekerheid, maatschappelijk onbehagen en persoonlijke controle. Een conceptuele en empirische analyse*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR).

Colofon

Handreiking

Handreiking prestatiedruk en stress onder studenten in het hoger onderwijs: Handvatten en tips voor studenten, het onderwijs en de maatschappij als geheel.

Redactie

Lotte Scheeren, Benjamin Bremer (Expertisecentrum inclusief onderwijs, ECIO)
Jolien Dopmeijer (Trimbos-instituut)

Met bijdragen van

Michelle van der Horst, Jasper Nuijen (Trimbos-instituut)

Vormgeving & digitale toegankelijkheid

MEO

Omslagbeeld

Gettyimages.nl

Opdrachtgever en financier

Ministerie van Onderwijs, Cultuur & Wetenschap (OCW)

Uitgave

2023



Deze uitgave is op zorgvuldige wijze en naar beste weten samengesteld. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

ECIO

leren
zonder belemmering

www.ecio.nl
algemeen@ecio.nl
073 - 6800783

Trimbos
instituut

www.trimbos.nl
info@trimbos.nl
030 - 2971100

ECIQ
leren
zonder belemmering

 **Trimbos**
instituut